



**PROGRAMME  
2024-2025**

# édito



Le programme de rentrée de notre Université Populaire Sarreguemines Confluences marque le début d'une nouvelle année que nous qualifierons plutôt de période, puisque nous lancerons la rentrée 2024-2025.

Cette période ou cycle, découpée en semestres, nous évitons délibérément de lui attribuer les qualificatifs de « scolaire » ou « universitaire ». En effet, aucune obtention de diplôme n'est requise pour nous rejoindre et il convient de préciser que nos activités et cours ne visent pas davantage à la validation d'un quelconque diplôme ou d'une certification.

Cela devrait rassurer toutes les personnes qui estimeraient « ne pas avoir le niveau » pour s'inscrire. A l'Université Populaire, votre plaisir d'apprendre est notre priorité avant tout !

Notre objectif vise essentiellement à proposer une offre d'activités culturelles ou socioculturelles sous la forme de cours, ateliers ou conférences. Afin de démystifier s'il en était besoin, le concept d'Université Populaire, nous avons fait le choix d'une communication accessible, ciblée et plus dynamique :

- Refonte du site internet • Page Facebook • Nouveau logo • Spots de promotion

Le bilan de ces deux dernières années affiche en outre une belle progression des inscriptions, preuve de l'intérêt que vous portez à nos activités.

Des nouveautés viennent étoffer notre programme avec notamment l'art floral, l'ortho-bionomy, l'étude du langage de la cathédrale de Metz ou encore une nouvelle approche de la philosophie.

La jeunesse n'est pas en reste puisque nous proposons des cours d'anglais aux lycéens et étudiants durant les congés scolaires, de l'accompagnement scolaire aux plus petits le mardi ou le jeudi soir ainsi que des cours de dessin de mode le samedi à destination d'un public adolescent.

Sorties historiques, artistiques, transfrontalières viennent compléter notre offre... rejoignez ces événements pour assouvir curiosité et soif de découverte !

Nos partenariats avec les Cinémas Forum de Sarreguemines ou la Volkshochschule de Saarbrücken perdurent et contribuent à vous proposer des sorties culturelles riches et variées.

Notre association, à but non lucratif, applique des tarifs raisonnables, cependant l'augmentation des charges nous contraint malgré tout à une révision sensible du prix de certaines de nos activités.

Notre UP est fière de contribuer à votre épanouissement personnel...

Soyez curieux ! N'hésitez pas à pousser notre porte ! Nous vous souhaitons une rentrée culturelle enrichissante !

**Jean-Claude  
CUNAT**  
Président



**Corinne  
ESCHENBRENNER**  
Directrice



# infos et conditions

L'Université Populaire Sarreguemines Confluences (UPSC) est une association à but non lucratif, créée en 2005 à l'initiative de la Communauté d'Agglomération Sarreguemines Confluences. L'UPSC, c'est la possibilité offerte à tous, sans condition de diplôme, de s'enrichir de nouveaux savoirs à tout âge. Apprendre avec plaisir, pour le plaisir d'apprendre, voilà notre concept. Notre association est un organisme non-diplômant et non-certifiant et ne délivre par conséquent aucune attestation de réussite.

La condition de participation à nos activités est liée à la nécessité d'être membre de l'UPSC en acquittant une cotisation annuelle obligatoire.

Pour l'année 2024/2025, le montant de ladite cotisation reste fixé à 15€ par personne, 24€ pour une inscription en duo et 6€ pour un étudiant (sur présentation d'un justificatif de scolarité) ou un mineur. Le règlement intérieur de l'UPSC est disponible à la libre consultation sur le panneau d'affichage situé dans nos locaux. Il est également consultable directement sur notre site internet [www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr), rubrique « Mon UP ». En adhérant à l'UPSC, le membre accepte les conditions du règlement intérieur voté par l'assemblée générale en date du 08/06/2022.

L'absence à un cours ainsi que l'annulation de l'inscription de la part de l'auditeur ne feront l'objet d'aucun remboursement. Tout cours annulé en raison de l'absence de l'intervenant sera reporté à une date ultérieure ou remboursé au prorata si l'intervenant ne devait pas être en mesure de rattraper sa séance. En cas d'annulation définitive d'une activité, il sera procédé au remboursement du montant des cours, au prorata des séances annulées, hors cotisation annuelle. La participation aux activités n'est autorisée qu'aux seuls membres.

La direction se réserve le droit d'annuler l'ouverture d'un groupe si celui-ci ne devait pas atteindre le nombre minimum requis de participants.

# inscriptions

**Pour une bonne gestion des inscriptions, aucune inscription par mail ou par téléphone ne pourra être acceptée. Merci pour votre compréhension.**

**SEMESTRE 1 :** Période d'inscriptions : du mercredi 04/09 au mercredi 25/09 via notre site internet [www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr) ou directement au secrétariat de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h.

**SEMESTRE 2 :** Période d'inscriptions : du mercredi 22/01 au mercredi 05/02 via notre site internet [www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr) ou directement au secrétariat de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h.

## MOYENS DE PAIEMENT POSSIBLES :

- En ligne, sur le site, par carte bancaire
- Au secrétariat, par carte bancaire, en espèces ou par chèque

## HORAIRES D'OUVRETURE AU PUBLIC

En période d'inscriptions, horaires exceptionnels : du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h.

Hors période d'inscriptions : du lundi au jeudi de 13h30 à 18h30.

# sommaire

**ÉDITO** ..... P.2

## LANGUES

Allemand	P.4
Anglais	P.6
Espagnol	P.10
Italien	P.12
Français Langue Étrangère	P.16
Langue des signes	P.17
Langues professionnelles	P.18

## ARTS ET ACTIVITÉS

### ARTISTIQUES

Regards sur l'art	P.20
Initiation aux techniques du dessin	P.21
Dessiner	P.21
Pratiques du dessin	P.21
Stages de dessin	P.22
Dessin de mode	P.23
Couture	P.23
Art floral	P.24
La musique classique pour tous	P.25

## SCIENCES HUMAINES

Anthropologie	P.26
Ateliers de philosophie	P.27
Langage et message de la cathédrale de Metz	P.28
Au delà du temps, du réel et de la mort	P.29

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Activité physique adaptée	P.30
Sophrologie	P.30
Randonnées	P.31
Sorties plantes sauvages	P.32
Initiation aux plantes sauvages	P.33
Approfondissement en plantes sauvages	P.34
Naturopathie	P.34
Ortho-Bionomy®	P.35
Aromathérapie	P.36
CENOLOGIE	P.37

## VISITES

**ET EXCURSIONS** ..... P.38

**ACTIVITÉS À BITCHE** ..... P.40

**AIDE AUX DEVOIRS** ..... P.41

**CONFÉRENCES** ..... P.42

**CINÉMATOGRAPHIE** ..... P.44

**ACTIVITÉS AUX MUSÉES** ..... P.45

# allemand

Isabelle PILLU, professeure d'allemand

## ALLEMAND 1

Petit groupe. Ambiance détendue et propice aux échanges. Dans ce cours, les 4 compétences sont pratiquées en parallèle (compréhension de l'écrit, expression écrite, compréhension de l'oral et expression orale). Les participants sont invités à contribuer dans les 4 aspects. A partir de documents écrits, nous étudions les règles de grammaire et syntaxe et le vocabulaire permettant l'expression orale. Des supports audio et vidéo sont également exploités en cours. Echanges écrits possibles entre les participants et la formatrice en dehors des cours.

### OBJECTIFS

**A l'issue de cette session, le niveau visé est A1+/A2.**

Les sujets de la vie quotidienne sont abordés (savoir se présenter, parler de sa famille, présenter son métier et ses hobbies, faire des achats, demander son chemin, prendre des transports, ...)

### PRÉ-REQUIS

Groupe de débutants ayant déjà un an d'apprentissage. Des grands débutants sont acceptés mais devront faire un travail personnel plus important.

### JOUR / HORAIRE

**Les mardis  
de 17h30 à 19h**

### SEMESTRE 1

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
01-oct	15	150 €	100

### SEMESTRE 2

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
25-févr	14	140 €	102

## ALLEMAND 2

Approfondissement à partir des bases grammaticales déjà acquises. Petits dialogues et jeux de rôle. Enrichissement du vocabulaire. Travail de compréhension orale et écrite. Perfectionnement de la communication orale et écrite (en fonction des centres d'intérêt du groupe, notamment environnement quotidien : passions, émotions, santé, actualité, travail, famille, voyages).

### OBJECTIFS

A l'issue de cette session,  
**le niveau visé est A2+ / B1.**

### PRÉ-REQUIS

Avoir des bases grammaticales en allemand (A2 si possible) ou une expérience de l'allemand.

### JOUR / HORAIRE

**Les mardis  
de 19h à 20h30**

### SEMESTRE 1

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
01-oct	15	150 €	101

### SEMESTRE 2

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
25-févr	14	140 €	103



Hilla HEINTZ, professeure d'allemand

### ALLEMAND 3



### L'allemand dans la bonne humeur ! «Wir kommen fröhlich vom Hundertsten ins Tausendste!»

Seront abordés des sujets d'actualité mais aussi tous les thèmes autour des pays de langue allemande - et plus spécialement de l'Allemagne toute proche - qui vous intéressent. L'accent est également mis sur l'expression idiomatique. Des points de grammaire seront occasionnellement revus en lien avec le sujet traité.

#### ATTENTION !

**Ce cours peut se dérouler ponctuellement sous la forme «visio», en distanciel, selon les contraintes organisationnelles de la professeure.**

#### OBJECTIFS

Il s'agit d'un cours de conversation.  
Definition von KONVERSATION, die :

*Eine Unterhaltung, die in der Gesellschaft mit anderen der Geselligkeit dient. Eine Unterhaltung, die dem Erlernen einer Sprache dient.*

Perfectionnez votre expression orale et votre connaissance de la culture des pays de langue allemande avec une enseignante de langue maternelle allemande. Améliorez ainsi vos compétences linguistiques dans une atmosphère détendue, sans aucune pression et profitez de ce cours pour converser à votre aise !

#### PRÉ-REQUIS

B2 - C1 - C2

#### JOUR / HORAIRE

**Les vendredis  
de 17h à 18h30**

#### SEMESTRE 1

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
08-nov	12	120 €	104

#### SEMESTRE 2

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
28-févr	12	120 €	105



**Maria AKRITPOULOU**, professeure d'anglais

## ANGLAIS 0 / ANGLAIS 1

Cours construit autour d'unités introduisant un vocabulaire clair et illustré, des thèmes de la vie quotidienne (se présenter, maison, métier, famille, amis, pays, nationalité, âge, loisirs, nourriture, ...), des structures de base (grammaire, conjugaison, verbes, masculin/féminin, concordance,...). Cours dispensés dans un cadre fortement communicatif et riche en exercices. Supports audio, vidéo traitant d'histoires interactives, contes, quizz, reportages, bandes dessinées.

### OBJECTIFS

Comprendre et utiliser des expressions familières et simples, se présenter, présenter autrui, décrire son métier, sa maison, des objets, aborder les nationalités, les chiffres, l'alphabet, les sports, être capable de poser des questions, contextualiser les structures de base (conjugaison, masculin/féminin)

ANGLAIS 0	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE		
	Aucun	<b>Mercredi de 18h15 à 19h45</b>	<b>02-oct</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>106</b>	<b>26-fév</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>114</b>
ANGLAIS 1	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE		
	1 an ou 2 ans d'apprentissage	<b>Mardi de 16h30 à 18h</b>	<b>01-oct</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>107</b>	<b>25-fév</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>115</b>

## ANGLAIS 2 à 7

Cours construit autour d'unités introduisant un vocabulaire clair et illustré, des thèmes de la vie quotidienne.

Chaque chapitre comprend :

- un vocabulaire thématique
- des exercices/épreuves de compréhension orale (émission, interview, journal, dialogue, chanson) avec une approche méthodologique, des documents sonores
- des exercices de compréhension écrite
- des exercices de production écrite et orale
- une présentation, analyse et renforcement de grammaire
- des supports audio, vidéo traitant d'histoires interactives, contes, quiz, reportages, bandes dessinées.

### OBJECTIFS

Acquérir les bases en langue anglaise, comprendre des phrases et expressions couramment utilisées, décrire son parcours professionnel, son environnement immédiat, échanger sur différents sujets de la vie, de l'actualité, des centres d'intérêt, des médias, décrire des loisirs, des activités, réserver un voyage, une visite, un billet d'avion, un hôtel, un restaurant en indiquant le lieu, les horaires, la période, faire une réclamation.

ANGLAIS 2	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	Niveau : A 2-3 ans d'apprentissage	Mardi de 18h15 à 19h45	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
			01-oct	15	150 €	108	25-fév	14	140 €	116
ANGLAIS 3	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	Niveau : A1 3 ans d'apprentissage	Mercredi de 10h à 11h30	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
			02-oct	15	150 €	109	26-fév	14	140 €	117
ANGLAIS 4	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	Niveau : A1+ 4 ans d'apprentissage	Jeudi de 8h45 à 10h15	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
			03-oct	15	150 €	110	27-fév	13	130	118
ANGLAIS 5	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	Niveau : A1+ 4 ans d'apprentissage	Jeudi de 10h30 à 12h	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
			03-oct	15	150 €	111	27-fév	13	130 €	119
ANGLAIS 6	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	Niveau : B1 4/5 ans d'apprentissage	Mercredi de 16h30 à 18h	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
			02-oct	15	150 €	112	26-fév	14	140 €	120

### OBJECTIFS

Comprendre des points essentiels lorsque l'interlocuteur utilise un langage clair et standard et lorsqu'il s'agit de choses familières (travail, loisirs, ...). Pouvoir parler facilement de son travail, ses études, ses loisirs. Etre capable de voyager seul dans une ville où l'anglais est parlé. Se débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en immersion dans un contexte général. Comprendre et produire un discours simple et cohérent portant sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêts. Raconter un évènement, une expérience, exposer des raisons, des explications sur un projet. Acquérir une aisance orale. Passer un appel téléphonique, prendre rendez-vous, laisser un message, passer une commande

ANGLAIS 7	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	Niveau : B1 6/7 ans d'apprentissage	Mardi de 10h à 11h30	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
			01-oct	15	150 €	113	25-fév	14	140 €	121

**Arlette SCHERIER**, professeure d'anglais

## NOUS NE SOMMES PAS A L'ECOLE !

Pas de «devoirs», seul le vocabulaire est à apprendre. Moment convivial et de partage, tout le monde est le bienvenu. Evolution au travers de dialogues. Prise de parole pour l'amélioration de l'expression. Echange d'idées sur différents thèmes.

Le formateur saura vous mettre à l'aise, veillera à votre prononciation, votre intonation, à la musicalité de la langue et à vous faire acquérir du vocabulaire nouveau.

Utilisation de journaux, audios, jeux qui vous mèneront vers votre compréhension orale et écrite.

Vos suggestions de sujets de discussions seront les bienvenues ! Faites-vous plaisir.

### Configuration d'un cours :

- Accueil : phrase d'accroche (ex : What about your weekend ?»»)
- Récapitulation du cours précédent
- Annonce du thème (ex : young people nowadays)
- Fin du cours : vocabulaire utilisé est noté et traduit, rapide rappel grammatical....**LET'S GO!**

OBJECTIFS	PRÉ-REQUIS
Converser. Acquérir une aisance orale. Apprendre un vocabulaire nouveau. Faire évoluer votre anglais, quelque soit votre niveau. Echanger sur toutes sortes de thèmes.	Niveau bac. Etre capable de s'exprimer simplement en langue anglaise. Le fonctionnement des 4 groupes est sensiblement identique. Les participants peuvent avoir un niveau linguistique hétérogène impliquant un rythme différencié et adapté à chaque auditeur.

## ANGLAIS 10

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Les lundis de 14h à 15h30</b>	<b>07-oct</b>	<b>13</b>	<b>130 €</b>	<b>122</b>	<b>24-févr</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>126</b>

## ANGLAIS 11

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Les lundis de 15h30 à 17h</b>	<b>07-oct</b>	<b>13</b>	<b>130 €</b>	<b>123</b>	<b>24-févr</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>127</b>

## ANGLAIS 12

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Les lundis de 17h30 à 19h</b>	<b>07-oct</b>	<b>13</b>	<b>130 €</b>	<b>124</b>	<b>24-févr</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>128</b>

## ANGLAIS 13

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Les lundis de 19h à 20h30</b>	<b>07-oct</b>	<b>13</b>	<b>130 €</b>	<b>125</b>	<b>24-févr</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>129</b>



## Anglais pour lycéens ou étudiants

Le cours privilégie la communication orale et le développement de l'aisance à l'oral.  
Petit groupe limité à 8-10 personnes (un minimum de 5 participants doit être atteint)

### OBJECTIF

Se préparer à un oral d'examen, de concours d'entrée aux grandes écoles ou d'examen de TOEIC.

### SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Congés de la Toussaint de 10h30 à 12h. Les 21, 23, 25, 28, 29 et 30 octobre</b>	<b>21-oct</b>	<b>6</b>	<b>70 €</b>	<b>130</b>

### SEMESTRE 2

JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Congés de février de 10h30 à 12h. Les 10, 12/02, 14, 17, 19 et 21 février</b>	<b>10-fév</b>	<b>6</b>	<b>70 €</b>	<b>131</b>
<b>Congés de printemps de 10h30 à 12h. Les 07, 09, 11, 14, 15 et 16 avril</b>	<b>07-avr</b>	<b>6</b>	<b>70 €</b>	<b>132</b>

## ANGLAIS 9

**Sara KUBAN**, professeure d'anglais, native USA

Excellente ambiance détendue, participants à l'aise et investis. Oral privilégié (prononciation, intonation, accent tonique, musique de la langue). Les participants abordent les 4 aspects de l'apprentissage de l'anglais : compréhension et expression orales, compréhension et expression écrites. Des «devoirs maison» sont donnés chaque semaine pour vérifier la bonne compréhension des notions abordées. Si besoin, échanges écrits et oraux entre participants et formatrice en dehors des cours. Le cours est également l'occasion de mener des conversations à caractère professionnel. Supports utilisés : audio, jeux,...

### OBJECTIFS

Niveau atteint en fin de session : B1.3

Exprimer tous les types de phrases conditionnelles (générales, possibles, probables et impossibles).

Manier les MODAUX pour exprimer des regrets, des reproches, des possibilités qui pourraient (WOULD, COULD, SHOULD, MIGHT) ou qui auraient pu avoir lieu dans le passé (WOULD HAVE, COULD HAVE, SHOULD HAVE, MIGHT HAVE).

Rapporter des faits avec le style indirect. Prendre position par rapport à des sujets d'actualité.

Le participant peut comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs etc... Il peut se débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où la langue cible est parlée. Il peut produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Il peut raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.

### PRÉ-REQUIS

B1.2

(5-6 ans d'apprentissage), en mesure de comprendre les points essentiels dans un langage clair et standard et lors de sujets familiers tels que le travail, l'école, les loisirs, etc. . .

### JOUR / HORAIRE

	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Mardi de 17h30 à 19h</b>	<b>01-oct</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>133</b>	<b>25-févr</b>	<b>14</b>	<b>150 €</b>	<b>134</b>



**Andrea JAYTENER**, professeure d'espagnol, native du Chili

Le E learning... Nous avons actuellement la possibilité d'apprendre une nouvelle langue sans formateur, sans quitter notre maison et éventuellement sans frais. Assister à un cours avec un professeur va progressivement disparaître de la même manière que lorsque nous allions consulter quelque chose dans la bibliothèque. À l'heure actuelle, tout est accessible en ligne et la traduction simultanée est déjà disponible. Les cours en présentiel resteront un privilège de notre génération. Mais il n'y a rien de comparable à s'exprimer dans la langue du pays que vous visitez et à vous exprimer avec vos propres mots. Grâce à la méthode VIP, vous serez capable de vous exprimer en espagnol avec aisance, plaisir et fierté. Pour démarrer, les bases, les bonnes bases. Les meilleures.

## ESPAGNOL 1

OBJECTIFS	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE
<p><b>PARLER !!!</b> Dès la première séance.</p> <p>Être en mesure de pouvoir s'exprimer et de communiquer en espagnol immédiatement. Incorporer la simplicité dans le vocabulaire pour une communication efficace.</p> <p>Les grands débutants trouveront à la fin de ce module le plaisir et la confiance totale de pouvoir communiquer en espagnol avec un charmant accent français,</p>	Aucun	<b>Mercredi de 18h15 à 19h45</b>

### SEMESTRE 1

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
02-oct	15	150 €	155

### SEMESTRE 2

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
26-fév	15	150	159

## ESPAGNOL 2

OBJECTIFS	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE
<p>Vous vous débrouillez très bien ! c'est la phrase que vous devriez entendre très souvent à la fin du deuxième module .</p> <p>Vous serez capable de vous exprimer, de commander une paella, de visiter un pays hispanophone et partager un bon moment avec un natif. Votre espagnol commence à devenir votre deuxième langue.</p>	Niveau A1 A2 (1-2-3 ans d'apprentissage)	<b>Mercredi de 20h à 21h30</b>

SEMESTRE 1			
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>02-oct</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>156</b>

SEMESTRE 2			
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>26-fév.</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>160</b>

## ESPAGNOL 3

OBJECTIFS	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE
<p>Après avoir terminé ce module, vous pourrez parler et communiquer de manière fluide. C'est le moment idéal pour améliorer vos compétences en espagnol. Explorez toutes les similitudes entre le français et l'espagnol à travers un parcours de découverte, avec une grammaire progressive et un vocabulaire adapté au travail.</p> <p>Une démarche approfondie et ciblée pour profiter pleinement des expressions idiomatiques, de la musique, de la culture, de la lecture et de l'art.</p>	Niveau A2 B1 (3-4 ans d'apprentissage)	<b>Mardi de 18h15 à 19h45</b>

SEMESTRE 1			
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>01-oct</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>157</b>

SEMESTRE 2			
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>25-fév.</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>161</b>

## ESPAGNOL 4

OBJECTIFS	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE
<p>Vous avez une bonne maîtrise de l'espagnol, mais la compréhension vous pose des problèmes? Il est temps de renforcer vos compétences en communication et compréhension orale en espagnol. Vous aurez accès à tous les moyens de communication disponibles : musique, jeux, films, théâtre et extraits audio (avec tous les accents de pays hispanophones) . Vous aurez enfin la liberté de sélectionner vos prochaines vacances parmi les 21 pays où l'espagnol est la langue officielle.</p> <p>Viva el español!</p>	Niveau B1 B2 (5-6 ans d'apprentissage)	<b>Mardi de 20h à 21h30</b>

SEMESTRE 1			
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>01-oct</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>159</b>

SEMESTRE 2			
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>25-fév.</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>162</b>



# italien

Salvatrice SANDER, professeure d'italien

## ITALIEN PRÉ-A1

Ce cours d'alphabétisation, de phonétique et de grammaire de base s'adresse à des auditeurs/débutants absolus de niveau PRE-A1. Il aborde l'alphabet latin et permet de traiter les difficultés particulières liées à la prononciation et à l'écriture, de façon simple et efficace. Le cours est construit autour de 11 unités (U.0 à U.10) comportant un vocabulaire clair et illustré, qui introduit des thèmes de la vie quotidienne (se présenter, la maison, le travail, la famille...); des structures de base (conjugaison des verbes, masculin/féminin, concordance...) dans un cadre fortement communicatif et riche en exercices; avec support audio. Chaque unité comporte des jeux et se conclut par un volet culturel.

### OBJECTIFS

### PRÉ-REQUIS

#### Niveau atteint en fin de session : Pré-A1

Assimiler facilement les sons et faciliter la prononciation. Comprendre un vocabulaire clair et simple en partant de thèmes de la vie quotidienne. Contextualiser les structures de base (conjugaison des verbes, masculin/féminin, concordance...) grâce à l'expression orale et aux exercices.

Aucun

### JOUR / HORAIRE

**Samedi**  
de 9h à 10h30

### SEMESTRE 1

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
05-oct	14	140 €	135

### SEMESTRE 2

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
01-mars	14	140 €	145

## ITALIEN A1

Le cours est construit autour d'une histoire (Unité 1 à Unité 6), alternant sitcom et bande dessinée, qui raconte les mésaventures de quatre jeunes protagonistes dans leur vie quotidienne.

Les supports audio et vidéo sont pleinement intégrés dans la structure de ce cours, afin d'en faciliter le déroulement.

Les auditeurs disposent ainsi d'une histoire interactive qui se déroule à Rome, capable de susciter leur curiosité et leur intérêt.

Cette histoire s'articule autour de courtes unités qui allient aussi éléments de communication, lexicaux, grammaticaux et volet culturel.

### OBJECTIFS

### PRÉ-REQUIS

#### Niveau atteint en fin de session : à mi-parcours vers A1

Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes, ainsi que des énoncés très simples.

Etre capable de se présenter ou présenter quelqu'un, poser à une personne des questions la concernant (sur son lieu d'habitation, ses relations...) et répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et clairement.

1 an  
d'apprentissage

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Samedi</b> de 10h30 à 12h	<b>05-oct</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>136</b>	<b>01-mars</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>146</b>

## ITALIEN A1+

Le cours est construit autour d'une histoire (Unité 7 à Unité 12), alternant sitcom et bande dessinée, qui raconte les mésaventures de quatre jeunes protagonistes dans leur vie quotidienne. Les supports audio et vidéo sont pleinement intégrés dans la structure de ce cours, afin d'en faciliter le déroulement. Les auditeurs disposent ainsi d'une histoire interactive qui se déroule à Rome, capable de susciter leur curiosité et leur intérêt. Cette histoire s'articule autour de courtes unités qui allient aussi éléments de communication, lexicaux, grammaticaux et volet culturel.

### OBJECTIFS

### PRÉ-REQUIS

#### Niveau atteint en fin de session : A1

Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes, ainsi que des énoncés très simples. Etre capable de se présenter ou présenter quelqu'un, poser à une personne des questions la concernant (sur son lieu d'habitation, ses relations...) et répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et clairement.

2 ans  
d'apprentissage  
(ou suite italien A1)

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Mardi</b> de 19h30 à 21h	<b>01-oct</b>	<b>15</b>	<b>140 €</b>	<b>137</b>	<b>25-fév</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>147</b>



## ITALIEN A2

Le cours est construit autour d'une histoire (Unité 1 – unité 6), alternant sitcom et bande dessinée, qui raconte les mésaventures de quatre jeunes protagonistes dans leur vie quotidienne. Les supports audio et vidéo sont pleinement intégrés dans la structure de ce cours, afin d'en faciliter le déroulement. Les auditeurs disposent ainsi d'une histoire interactive qui se déroule à Rome et à Florence, capable de susciter leur curiosité et leur intérêt. Cette histoire s'articule autour de courtes unités qui allient aussi éléments de communication, lexicaux, grammaticaux et volet culturel.

### OBJECTIFS

### PRÉ-REQUIS

#### Niveau atteint en fin de session : à mi-parcours vers A2

Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées (informations personnelles et familiales simples, environnement proche, travail...). Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct sur des sujets familiaux et habituels.  
Pouvoir décrire avec des moyens simples son environnement immédiat.

3 ans  
d'apprentissage

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Lundi</b> de 18h à 19h30	<b>07-oct</b>	<b>13</b>	<b>130 €</b>	<b>138</b>	<b>24-févr</b>	<b>13</b>	<b>130 €</b>	<b>148</b>

## ITALIEN A2+

Le cours est construit autour d'une histoire (Unité 7 - unité 12), alternant sitcom et bande dessinée, qui raconte les mésaventures de quatre jeunes protagonistes dans leur vie quotidienne. Les supports audio et vidéo sont pleinement intégrés dans la structure de ce cours, afin d'en faciliter le déroulement. Les auditeurs disposent ainsi d'une histoire interactive qui se déroule à Rome et à Florence, capable de susciter leur curiosité et leur intérêt, et ils en choisiront le dénouement. Cette histoire s'articule autour de courtes unités qui allient aussi éléments de communication, lexicaux et grammaticaux.

### OBJECTIFS

### PRÉ-REQUIS

#### Niveau atteint en fin de session : A2

Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées (informations personnelles et familiales simples, environnement proche, travail...).  
Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct sur des sujets familiaux et habituels.  
Pouvoir décrire avec des moyens simples son environnement immédiat.

4 ans  
d'apprentissage  
(ou suite italien A2)

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Vendredi</b> de 18h à 19h30	<b>04-oct</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>139</b>	<b>28-févr</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>149</b>

## ITALIEN B1

Le cours est construit autour d'une histoire (Unité 1 à unité 6), alternant sitcom et bande dessinée, qui raconte les mésaventures de quatre jeunes protagonistes dans leur vie quotidienne. Les supports audio et vidéo sont pleinement intégrés dans la structure de ce cours, afin d'en faciliter le déroulement. Les auditeurs disposent ainsi d'une histoire interactive qui se déroule à Venise et à Rome, capable de susciter leur curiosité et leur intérêt. Cette histoire s'articule autour de courtes unités qui allient éléments de communication, lexicaux et grammaticaux. D'ailleurs ces éléments acquis (niveau A2) seront consolidés.

### OBJECTIFS

### PRÉ-REQUIS

#### Niveau atteint en fin de session : à mi-parcours vers B1

Comprendre des points essentiels lorsque l'interlocuteur utilise un langage clair et standard et s'il s'agit de choses familières (dans le travail, les loisirs...). Pouvoir parler facilement de son travail, de ses études et de ses loisirs. Etre capable de voyager seul dans une ville où l'italien est parlé. Pouvoir se débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en immersion dans un contexte général. Comprendre et produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêts. Pouvoir raconter un événement, une expérience ou exposer brièvement des raisons ou fournir des explications sur un projet....

5 ans  
d'apprentissage

### JOUR / HORAIRE

#### SEMESTRE 1

#### SEMESTRE 2

**Mardi**  
de 18h à 19h30

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
01-oct	15	150 €	140

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
25-févr	15	150 €	150

## ITALIEN B1+

Le cours est construit autour d'une histoire (Unité 7 à unité 12), alternant sitcom et bande dessinée, qui raconte les mésaventures de quatre jeunes protagonistes dans leur vie quotidienne. Les supports audio et vidéo sont pleinement intégrés dans la structure de ce cours, afin d'en faciliter le déroulement. Les auditeurs disposent ainsi d'une histoire interactive qui se déroule à Venise et à Rome, capable de susciter leur curiosité et leur intérêt. Cette histoire s'articule autour de courtes unités qui allient éléments de communication, lexicaux et grammaticaux.

### OBJECTIFS

### PRÉ-REQUIS

#### Niveau atteint en fin de session : B1

Comprendre des points essentiels lorsque l'interlocuteur utilise un langage clair et standard et s'il s'agit de choses familières (dans le travail, les loisirs...).  
Pouvoir parler facilement de son travail, de ses études et de ses loisirs.  
Etre capable de voyager seul dans une ville où l'italien est parlé.  
Pouvoir se débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en immersion dans un contexte général.  
Comprendre et produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêts.

6 ans  
d'apprentissage  
(ou suite  
italien B1)

### JOUR / HORAIRE

#### SEMESTRE 1

#### SEMESTRE 2

**Vendredi**  
de 19h30 à 21h

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
04-oct	15	150 €	141

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
28-févr	14	140 €	151

## CONVERSATION EN ITALIEN

Cours de conversation qui s'adresse aux auditeurs possédant de bonnes bases en langue italienne (niveau B1/B2). Et comme l'Histoire, l'Art et la Gastronomie sont les trois piliers de la culture italienne, ce cours fournira aux étudiants la possibilité de s'exprimer librement et spontanément sur ces thèmes, dans le cadre d'un échange d'idée. L'objectif est d'alimenter la discussion en prenant appui sur des supports tel que des photos, des textes et des infographies à résumer, à commenter et à décrire. L'objectif est de stimuler la discussion en fournissant des informations sur ces thèmes mais aussi d'aborder la réalité italienne en partant de questions menant progressivement vers un approfondissement de l'argument. Des supports audio et vidéo seront intégrés à ce cours, ainsi que des éléments grammaticaux et de conjugaison.

### OBJECTIFS

Echanger sur des sujets divers et variés  
Elargir ses connaissances lexicales  
Développer sa culture générale italienne

### PRÉ-REQUIS

6/7 ans d'apprentissage  
(Comprendre les idées d'un texte et être en mesure de tenir une discussion, communiquer avec aisance)

### JOUR / HORAIRE

**Lundi**  
de 19h30 à 21h

### SEMESTRE 1

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
07-oct	13	130 €	142

### SEMESTRE 2

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
24-févr	13	130 €	152



# français langue étrangère

## FLE Français Langue Etrangère

**Andrea JAYTENER**, professeure de FLE

Acquérir des compétences en compréhension, en expression orale et écrite, en français. Apprendre les bases du français pour pouvoir se débrouiller dans les situations courantes. Comprendre et utiliser les mots et expressions familières, les documents simples, prendre part à une conversation de base.

### JOUR / HORAIRE

**Mercredi**  
de 16h30 à 18h

### SEMESTRE 1

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
02-oct	15	150 €	168

### SEMESTRE 2

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
26-févr	15	50 €	169



# langue des signes

**Danielle WAGNER**, professeure de LSF

Le cours de 2h est assuré par Mme Wagner Danielle (atteinte de surdité).

Les séances seront variées, alternant les techniques pédagogiques (projections, jeux,...).

Une pause d'1/4h sera la bienvenue pour encourager aux discussions avec l'intervenante autour d'un café.

## LANGUE DES SIGNES 1

OBJECTIFS					PRÉ-REQUIS			
Asseoir ses connaissances, approfondir les notions assimilées en 1 <sup>re</sup> année. Gagner en aisance et réflexes de communication.					1 an d'apprentissage ou des notions de base			
JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
<b>Mercredi</b> <b>de 13h à 15h</b>	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
	<b>02-oct</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>163</b>	<b>26-févr</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>165</b>

## LANGUE DES SIGNES 2

OBJECTIFS					PRÉ-REQUIS			
Asseoir ses connaissances, approfondir les notions assimilées en 2 <sup>ème</sup> année. Gagner en aisance et réflexes de communication.					2 ans d'apprentissage			
JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
<b>Mercredi</b> <b>de 9h à 11h</b>	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
	<b>02-oct</b>	<b>15</b>	<b>150 €</b>	<b>164</b>	<b>26-févr</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>166</b>

# LANGUES PROFESSIONNELLES



## BUSINESS ENGLISH



**Maria AKRITOPULOU**, professeure d'anglais

Thèmes : fournitures de bureau, rémunération et avantages, prix, détails, vente de produits, réunions, types de travail, service, clients, programmation de voyages. Les cours comprennent :

- des exercices de production écrite et orale
- une présentation, analyse et renforcement de grammaire, de la conjugaison
- l'approche de supports audio et vidéo (histoires interactives, quizz, reportages)

### OBJECTIFS

Avoir de bonnes bases en anglais, renforcer ses compétences, présenter son parcours et ses collègues, décrire son métier et ses tâches, rédiger des courriers et e-mails, décrire des situations et problèmes, faire des demandes, passer des appels, laisser des messages, prendre rendez-vous, échanger sur la vie et le travail, écrire des lettres professionnelles.

### PRÉ-REQUIS

Comprendre et utiliser des expressions familières et simples. Être capable de se présenter et de présenter les autres  
Communiquer de façon simple

### INFORMATIONS

30h de formation annuelle, le mardi et le mercredi de 19h45 à 21h15

### TARIF

400 €

### CODE

167

## ITALIEN AZIENDALE 1



**Salvatrice SANDER**, professeure d'italien

Le cours se distingue par son originalité car il s'articule autour de situations tant de la vie quotidienne que du domaine professionnel à travers l'étude d'une entreprise fictive mais réaliste.

Le support audio est pleinement intégré dans la structure de ce cours, afin d'en faciliter le déroulement.

C'est un cours qui s'adresse à des auditeurs qui évoluent ou envisagent d'évoluer dans un domaine professionnel, ou toutes personnes curieuses de découvrir une approche professionnelle de la langue italienne.

Ce cours est constitué de 5 unités (U.1- U.5) qui allient aussi éléments de communication, lexicaux et grammaticaux.

### OBJECTIFS

#### Niveau atteint en fin de session : A1

Acquérir les structures de communication nécessaires pour évoluer dans le monde professionnel.

Se présenter et présenter un(une collègue). Décrire une journée professionnelle ainsi que son environnement professionnel.

Se familiariser avec les fournitures et les produits divers. Fixer un rendez-vous par email....

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Mercredi</b> <b>de 18h à 19h30</b>	<b>02-oct</b>	<b>15</b>	<b>200 €</b>	<b>143</b>	<b>26-févr</b>	<b>15</b>	<b>200 €</b>	<b>153</b>

## ITALIEN AZIENDALE 2



Le cours se distingue par son originalité car il s'articule autour de situations tant de la vie quotidienne que du domaine professionnel à travers l'étude d'une entreprise fictive mais réaliste.

Le support audio est pleinement intégré dans la structure de ce cours, afin d'en faciliter le déroulement. C'est un cours qui s'adresse à des auditeurs qui évoluent ou envisagent d'évoluer dans un domaine professionnel, ou toutes personnes curieuses de découvrir une approche professionnelle de la langue italienne.

Ce cours est constitué de 5 unités (U.6- U.10) qui allient aussi éléments de communication, lexicaux et grammaticaux.

### OBJECTIFS

#### Niveau atteint en fin de session : A2

Acquérir les structures de communication nécessaires pour évoluer dans le monde professionnel. Organiser un événement et un voyage.

Décrire un produit et faire une offre. Passer un appel, laisser un message, effectuer une réclamation téléphonique. Décrire et évaluer des expériences et compétences. Effectuer un entretien professionnel. Rédiger un CV...

### PRÉ-REQUIS

1 an d'apprentissage (suite)

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Mercredi</b> <b>de 19h30 à 21h</b>	<b>02-oct</b>	<b>15</b>	<b>200 €</b>	<b>144</b>	<b>26-févr</b>	<b>15</b>	<b>200 €</b>	<b>154</b>

# ARTS ET ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Marc MAURER, professeur d'arts plastiques

## REGARDS SUR L'ART

### Les thèmes proposés sur l'année :

- L'énigmatique Jacopo Pontormo mis en perspective(s)
- Tilman Riemenschneider et Veit Stoss, deux destins exceptionnels entre gothique tardif et renaissance
- Les multiples talents de Samuel van Hoogstraten
- Les paysages grandioses de l'Hudson River School
- Giovanni, Augusto, Alberto, Diego et Bruno : les Giacometti
- Pop art, Nouveau Réalisme et Figuration narrative, témoins des années 60
- Regards masculins, suicides féminins : Didon, Cléopâtre, Lucrèce, Sophonisbe
- Les attributs iconographiques des saints
- Saint Maurice et l'image du Noir dans l'art occidental
- Formes de l'anthropomorphisme dans l'illustration
- Images dans les images et mises en abyme
- Travailler sur le motif, une pratique ringarde ?
- Aspects du dessin contemporain
- Avant-garde et académie
- Lettre, image et ornement dans l'enluminure médiévale
- La rivalité peinture-sculpture et les enjeux du Paragone



- Tony Gragg, dessins et sculptures
- Que nous racontent les représentations de sorcières ?
- L'iconographie sacrée et profane de David dans l'histoire de l'art

### OBJECTIFS

Qu'il s'agisse de la biographie d'un artiste ou de l'histoire d'un mouvement, de l'étude d'une technique ou de l'analyse d'un thème, voire de la présentation d'une exposition, l'objectif des « Regards sur l'art » est d'éveiller et de stimuler la curiosité face aux œuvres, d'inviter à leur découverte et d'aider à leur compréhension.

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Judi</b> de 18h à 19h30	03-oct	15	95 €	200	27-févr	14	88 €	206
JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Judi</b> de 19h30 à 21h	03-oct	15	95 €	201	27-févr	14	88 €	207

## INITIATION AUX TECHNIQUES DU DESSIN

crayons, fusain, pierres, pastels, feutres, lavis et encres, aquarelles

Ce cours vous propose de faire un large tour d'horizon des techniques traditionnelles du dessin, de les découvrir par l'expérimentation et des pratiques diversifiées, d'acquérir quelques bases concernant la composition, l'observation et la représentation, toujours en lien avec la culture artistique.

Participation forfaitaire de 15€ pour le matériel fourni.

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Lundi de 14h à 16h</b>	<b>07-oct</b>	<b>13</b>	<b>112 €</b>	<b>202</b>	<b>24-févr</b>	<b>14</b>	<b>120 €</b>	<b>208</b>

## DESSINER : consolidation et approfondissement

Il s'agit d'étendre, de diversifier et de consolider des acquis antérieurs par un travail portant à la fois sur la résolution de difficultés techniques et sur l'étude de questions plus théoriques concernant la représentation.

L'analyse réflexive des pratiques est toujours mise en relation avec la découverte de références artistiques anciennes et contemporaines.

**S'adresse à des personnes qui ont déjà quelque expérience des techniques graphiques, mais sans pour autant les maîtriser.**

Participation forfaitaire de 15€ pour le matériel qui sera fourni.

JOUR / HORAIRE : **Lundi de 16h à 18h**

SEMESTRE 1			
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>07-oct</b>	<b>13</b>	<b>112 €</b>	<b>203</b>

SEMESTRE 2			
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>24-févr</b>	<b>14</b>	<b>120 €</b>	<b>209</b>



## PRATIQUES ELARGIES DU DESSIN : vers l'autonomie

Sans exclure l'approfondissement et la diversification de l'apprentissage technique, les objectifs prioritaires du cours sont l'étude des questions de représentation, l'exploration des possibilités graphiques et la discussion des partis pris esthétiques. La pratique plus ou moins autonome, enrichie par les échanges et l'analyse des productions, sera stimulée par l'apport de références artistiques traditionnelles et contemporaines.

**Déconseillé aux débutants qui n'ont jamais pratiqué le dessin. Participation forfaitaire de 15€ pour le matériel qui sera fourni.**

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>Lundi de 18h à 20h</b>	<b>07-oct</b>	<b>13</b>	<b>112 €</b>	<b>204</b>	<b>24-févr</b>	<b>14</b>	<b>120 €</b>	<b>210</b>

# ARTS ET ACTIVITÉS ARTISTIQUES

## STAGE DESSIN Dessiner au fusain



Les quatre axes développés au cours de ce stage de 3 jours :

- La présentation de la technique et du matériel
- La sensibilisation à différents usages du fusain : pour l'esquisse, comme technique de dessin autonome, combiné avec d'autres moyens graphiques
- Une pratique intensive du fusain au cours d'exercices et de travaux variés, plus ou moins longs sur des formats et des supports différents
- Des analyses d'œuvres représentatives et stimulantes exécutées au fusain par des artistes d'hier et aujourd'hui.

**Aucun niveau préalable n'est requis, mais il ne faut pas craindre de se salir les mains et éviter de porter des vêtements blancs.**

**Participation forfaitaire de 15 € pour le matériel qui sera fourni.**

DATE / HORAIRE

Les 21, 22 et 23 octobre 2024 de 9h à 12h et de 13h à 17h

TARIF

105 €

CODE

205

## STAGE DESSIN Croquis, esquisse, étude : trois approches différentes et complémentaires du dessin

Ce stage vous propose une pratique intensive, diversifiée, doublée d'une approche originale et réflexive du dessin au cours de laquelle alterneront :

- Initiations techniques ponctuelles concernant : crayons, pierres, pastel, fusain, feutres et encres
- Exercices courts et travaux plus longs
- Approches thématiques sur le motif, d'après nature et/ou documents
- Moments de réflexion et d'analyse de références artistiques
- Démarches privilégiant la spontanéité de l'expression, la justesse de l'observation, la compréhension des codes de représentation voire l'imagination

**Participation forfaitaire de 20 € pour le matériel qui sera fourni.**

DATE / HORAIRE

Les 10, 11 et 12 février 2025 de 9h à 12h et de 13h à 17h

TARIF

105 €

CODE

211



Antonella FALK, dessinatrice

## CRÉATION DU DESSIN DE MODE

- Etude et conception de la figure
- Etude du visage, des mains, des pieds
- Stylisation
- Poses dynamiques
- Habillage de la figure de mode
- Analyse d'un élément pour créer un vêtement

Rencontre entre la technique du dessin de conception et le monde de la mode. Cela exige de la technique et de l'imagination, de la créativité. C'est une activité artistique qui représente, par le dessin, des vêtements de mode. Ce cours consiste à vous apprendre les bases de la construction de la figure de mode.

**Matériel à prévoir : crayon graphite 2h, gomme, feuilles cartonnées, règle**  
**Groupe limité à 7 personnes**

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1			SEMESTRE 2				
<b>Samedi de 13h à 15h</b>	les 05, 12 et 19 octobre, 09, 16 et 30 novembre, 7 et 14 décembre, 11, 18 et 25 janvier	SÉANCES	TARIF	CODE	les 01, 15, 22 et 29 mars, 5 et 26 avril, 10, 17 et 24 mai, 07 et 14 juin	SÉANCES	TARIF	CODE
		11	130 €	212		11	130 €	213

Brigitte FOLLINI, couturière

## COUTURE

Dans une ambiance conviviale et détendue, le cours offre la possibilité à chacun de réaliser un projet personnel. Pour le premier cours, apportez quelques chutes de tissus. Groupes limités à 7 personnes.

### OBJECTIFS

Débutant ou intermédiaire, l'intervenante vous guidera et vous apportera ses conseils pour vous permettre d'évoluer et devenir une couturière maîtrisant parfaitement les techniques.

Le participant devra apporter sa propre machine à coudre

	JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1			SEMESTRE 2				
COUTURE 1	<b>Lundi de 17h30 à 20h30</b>	les 7, 14, et 21 octobre, 4, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre 24, 13, 20 et 27 janvier 2025	SÉANCES	TARIF	CODE	24 février, les 3, 10, 17 et 31 mars, 7, 14 et 28 avril, 5, 12 et 26 mai, 2 juin	SÉANCES	TARIF	CODE
			12	215 €	214		12	215 €	217
COUTURE 2	<b>Mercredi de 17h30 à 20h30</b>	les 2, 9, 16 et 30 octobre, 6, 13, 20 et 27 novembre, 4 et 11 décembre 24, 13, 15 et 22 janvier 2025	SÉANCES	TARIF	CODE	26 février, les 5, 12 et 19 mars, 2, 9, 16, 23 et 30 avril, 7, 14 et 28 mai	SÉANCES	TARIF	CODE
			12	215 €	215		12	215 €	216
COUTURE 3	<b>Judi de 17h30 à 20h30</b>	les 3, 10, 17 et 31 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 5 et 12 décembre, 16 et 23 janvier	SÉANCES	TARIF	CODE	27 février, 6, 13 et 20 mars, 3, 10, 17 et 24 avril, 15 mai, 5, 12 et 19 juin	SÉANCES	TARIF	CODE
			12	215 €	216		12	215 €	219

# ARTS ET ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Joanna POLLEDRI, fleuriste

## ART FLORAL

Dans un cadre convivial et détendu, venez réaliser vos propres compositions florales. Libérez-vous la tête et laissez libre cours à votre esprit imaginatif et créatif !

Les ateliers se déroulent à "LA VIEILLE BRANCHE" à Grosblierestroff

**OBJECTIF :** Vous apprendrez à maîtriser les bases du travail avec les fleurs et végétaux. Vous utiliserez des techniques et méthodes vous permettant de créer des variantes de compositions florales.

**MATERIEL :** il sera fourni par la fleuriste. Le participant emportera sa création.

### Les vendredis de 18h30 à 20h

			DATE	TARIF	CODE
<b>LE BOUQUET DE FLEURS SECHÉES</b> (une composition différente sera réalisée à chaque atelier)	Choix ses végétaux Savoir harmoniser les couleurs Réaliser le faisceau d'un bouquet Se familiariser avec le placement des végétaux	<b>ATELIER 1</b>	31-oct	45 €	222
		<b>ATELIER 2</b>	25-avr	45 €	223
		<b>ATELIER 3</b>	06-juin	45 €	224
<b>LE TABLEAU VEGETAL STABILISÉ</b> (une composition différente sera réalisée à chaque atelier)	Choisir ses végétaux Se familiariser avec la technique de fixation Utiliser le pistolet à colle	<b>ATELIER 4</b>	15-nov	65 €	225
		<b>ATELIER 5</b>	07-mars	65 €	226
<b>TERRARIUM</b> (une composition différente sera réalisée à chaque atelier)	Choisir ses végétaux Se familiariser avec les végétaux qui peuvent être "voisins" Savoir placer ses végétaux	<b>ATELIER 6</b>	11-oct	60 €	227
		<b>ATELIER 7</b>	21-fév	60 €	228
		<b>ATELIER 8</b>	11-avr	60 €	229
<b>COURONNE DE PORTE "EUCALYPTUS"</b> (une composition différente sera réalisée à chaque atelier)	Se familiariser avec la technique de tissage Comment placer ses végétaux	<b>ATELIER 9</b>	04-oct	65 €	230
		<b>ATELIER 10</b>	14-mars	65 €	231
		<b>ATELIER 11</b>	02-mai	65 €	232
<b>COURONNE DE PORTE EN FLEURS SECHÉES</b> (une composition différente sera réalisée à chaque atelier)	Les différents style de couronnes murales - Quels végétaux utiliser - Se familiariser avec la technique de fixation	<b>ATELIER 12</b>	08-jan	55 €	233
		<b>ATELIER 13</b>	21-mars	55 €	234
<b>CHARLOTTE AUX FLEURS</b> (une composition différente sera réalisée à chaque atelier)	Choisir ses végétaux Trouver la bonne harmonie des couleurs Se familiariser avec le piquage de fleurs Utiliser un pistolet à colle	<b>ATELIER 14</b>	18-oct	45 €	235
		<b>ATELIER 15</b>	28-mars	45 €	236
		<b>ATELIER 16</b>	09-mai	45 €	237



Les vendredis de 18h30 à 20h - Sauf ateliers 27 et 29 le samedi de 18h30 à 20h

## MON PREMIER BOUQUET

(une composition différente sera réalisée à chaque atelier)

Choisir ses végétaux  
Trouver la bonne harmonie des couleurs  
Se familiariser avec le piquage de fleurs  
Utiliser un pistolet à colle

	DATE	TARIF	CODE
<b>ATELIER 17</b>	24-jan	45 €	238
<b>ATELIER 18</b>	04-avr	45 €	239
<b>ATELIER 19</b>	30-mai	45 €	240

## COURONNE DE LAVENT

(une composition différente sera réalisée à chaque atelier)

Tisser une couronne en sapin  
Harmoniser les couleurs  
Placer ses décorations  
Manipuler un pistolet à colle

<b>ATELIER 20</b>	24-jan	50 €	241
<b>ATELIER 21</b>	04-avr	50 €	242
<b>ATELIER 22</b>	30-mai	50 €	243
<b>ATELIER 23</b>	30-mai	50 €	244

## COURONNE DE PORTE "NOEL"

(une composition différente sera réalisée à chaque atelier)

Tisser une couronne en sapin  
Harmoniser les couleurs  
Manipuler un pistolet à colle

<b>ATELIER 24</b>	06-déc	45 €	245
<b>ATELIER 25</b>	13-déc	45 €	246

## CENTRE DE TABLE "NOEL" EN SAPIN

(une composition différente sera réalisée à chaque atelier)

Choisir ses végétaux  
Harmoniser les couleurs  
Apprendre le piquage des fleurs  
Se familiariser avec le placement des fleurs

<b>ATELIER 26</b>	20-déc	45 €	247
<b>ATELIER 27</b>	Samedi 21-déc	45 €	248

## CENTRE DE TABLE "SAINT SYLVESTRE"

(une composition différente sera réalisée à chaque atelier)

Choisir ses végétaux  
Harmoniser les couleurs  
Apprendre le piquage des fleurs  
Se familiariser avec le placement des fleurs

<b>ATELIER 28</b>	27-déc	45 €	249
<b>ATELIER 29</b>	Samedi 28-déc	45 €	250

**Emmanuelle CHOPIN**, musicienne professionnelle

## LA MUSIQUE CLASSIQUE POUR TOUS, ACQUÉRIR DES CLÉS D'ÉCOUTE

Anecdotes, écoutes, histoires...

Comment s'immerger dans une œuvre musicale classique tout en découvrant le contexte d'écriture et l'environnement historique du compositeur.

**Les séances se dérouleront dans les locaux du Conservatoire de Musique de Sarreguemines.**

**Minimum 7 personnes.**

**Méломane ou non, vous êtes tous les bienvenus.**



JOUR / HORAIRE

Les vendredis de 15h à 16h

### SEMESTRE 1

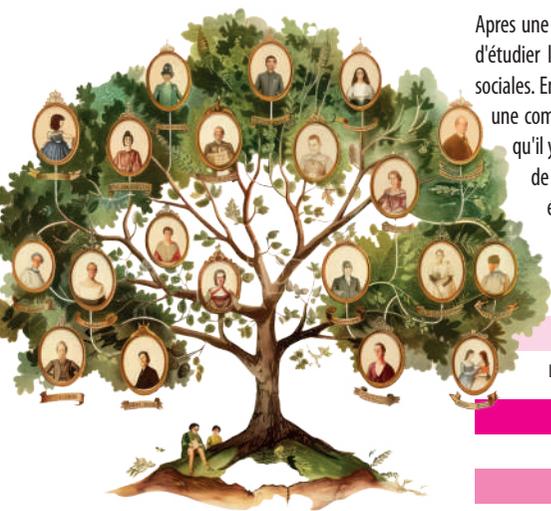
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
04-oct	15	100 €	220

### SEMESTRE 2

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
28-févr	14	94 €	221

Jean-Paul MELONI, anthropologue

## ANTHROPOLOGIE DE LA PARENTÉ ET DE LA FAMILLE



Après une présentation de l'anthropologie de la parenté, ce cours se propose d'étudier la famille, comme une structure essentielle de nos organisations sociales. Entre la notion de parenté et celle de la famille, nous entrons là dans une complexité de nos sociétés, si on accepte l'idée qu'il y a culture parce qu'il y a famille, il y a filiation, et alliance. Or aujourd'hui, la notion même de famille, au sens moderne du terme est en tension, eu égard, aux évolutions de nos sociétés, au point de nous demander si justement cette forme d'organisation traditionnelle n'est pas menacée sinon de disparition, du moins d'une transformation radicale.

JOUR / HORAIRE

**Les mardis de 18h30 à 20h**

Les 1 et 15 octobre, 12 et 26 novembre, 10 décembre, 7 et 21 janvier, 4 février

### SEMESTRE 1

TARIF

CODE

**90 €**

**300**

## LES THÉRAPEUTIQUES. POUR UNE ANTHROPOLOGIE DE LA MÉDECINE ET DE LA SANTÉ.

Comment soigne-t-on dans nos sociétés ?

Qu'appelle-t-on une maladie, ou encore qu'est-ce qu'être malade ?

Avec quels produits, quels médicaments, quelles machines soigne-t-on et dans quels lieux ?

Ce cours qui plonge dans l'histoire de la santé, de la maladie, du malade, de la médecine, nous invite à comprendre les ressorts des modèles médicaux à travers nos sociétés, pour mieux approcher les mystères de la vie...



JOUR / HORAIRE

**Les mardis de 18h30 à 20h**

Les 25 février, 11 et 25 mars, 22 avril, 6 et 20 mai, 3 et 11 juin

### SEMESTRE 2

TARIF

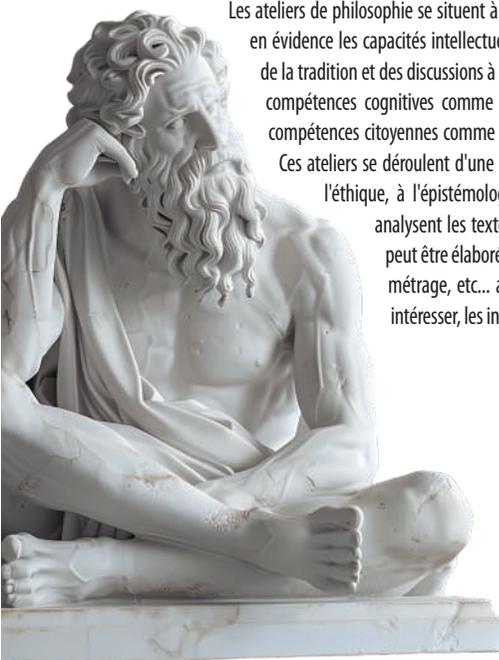
CODE

**90 €**

**301**

Melis HERRMANN, Docteure en philosophie

## ATELIERS DE PHILOSOPHIE



Les ateliers de philosophie se situent à part de l'enseignement académique de philosophie. L'objectif est de mettre en évidence les capacités intellectuelles des participant(es). En formant des dialogues avec les grands penseurs de la tradition et des discussions à visée philosophique, nous voulons rendre possible le développement de leurs compétences cognitives comme la conceptualisation, l'argumentation, la problématisation ainsi que leurs compétences citoyennes comme l'autonomie individuelle, la coopération sociale et la participation publique.

Ces ateliers se déroulent d'une manière interactive, composés de séances d'introduction à la philosophie, à l'éthique, à l'épistémologie et à l'esthétique. Dans ce cadre, l'intervenante et les participants(es) analysent les textes à travers le contact entre l'actuel et l'intemporel. Le contenu des séances peut être élaboré à partir d'une histoire, d'une affiche, d'un thème, d'une question, d'un court-métrage, etc... afin de renforcer le lien des participant(es) avec la thématique abordée, les intéresser, les interroger et les amener à former une communauté de recherche.

JOUR / HORAIRE

**Mercredi de 18h30 à 20h**

### SEMESTRE 1

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>02-oct</b>	<b>15</b>	<b>112 €</b>	<b>302</b>

### SEMESTRE 2

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>26-fév</b>	<b>14</b>	<b>105 €</b>	<b>303</b>

### I/ LA VÉRITÉ, LE SAVOIR, L'INFORMATION

- 1 : Est-ce qu'on est tous condamnés à la caverne de Platon ?
- 2 : Est-ce que la vérité est la réalité ?
- 3 : Nietzsche face la question de la vérité
- 4 : Les expériences de la vérité : le sublime et l'angoisse

### II/ L'ÊTRE VIVANT, L'ÊTRE HUMAIN, L'ÊTRE NUMÉRIQUE

- 1 : La question de l'âme, de l'antiquité jusqu'à la modernité
- 2 : La révision du problème du corps-âme selon la pensée contemporaine
- 3 : L'être vivant comme énigme du monde : l'animal vs l'homme
- 4 : Humanisme vs post/trans-humanisme

### III/ LE TEMPS ET LA FINITUDE

- 1 : L'expérience du temps
- 2 : Différence entre la durée et le temps
- 3 : L'éternité : un temps infini ou le hors-temps
- 4 : La conscience de la finitude chez l'homme

### IV/ LE MAL ET LA SOUFFRANCE

- 1 : Le tragique de l'existence
- 2 : Comment justifier la présence du mal et de la souffrance dans le monde ?
- 3 : Est-ce que nous avons tous un penchant au mal ?
- 4 : L'inhumain au quotidien et par la soumission à l'autorité

### V/ CE QUI FONDE L'IDENTITÉ PERSONNELLE

- 1 : Est-ce que je suis ce que je suis ?
- 2 : La conscience de soi
- 3 : Décentrement du sujet : l'inconscient
- 4 : Mémoire, oubli, refoulement

### VI/ ÉMOTIONS ET SENTIMENTS

- 1 : Terreur
- 2 : Solitude : être en compagnie de soi-même
- 3 : Sortie hors de soi vers l'autre : compassion
- 4 : Amour

# SCIENCES HUMAINES

**Guillaume HERVIEUX,**

écrivain, titulaire d'un Master en histoire des religions, auteur du livre "Message d'une cathédrale"

## COMPRENDRE LE LANGAGE SYMBOLIQUE ET LE MESSAGE SPIRITUEL DE LA CATHÉDRALE DE METZ

### Séance 1

Introduction/ Une origine et une finalité oubliée ? /La cathédrale gothique de Metz :une œuvre symbolique (mathématique et géométrie, images, sculptures et rosaces comme langages symboliques). La cathédrale, une Bande dessinée géante à visée pédagogique.

### Séance 2

Portail Sud dit « de la Vierge » : De l'arbre sec à l'arbre. Les 33 degrés de la sagesse. L'intuition de la lumière. Déchiffrage de plusieurs sculptures.

### Séance 3

L'orientation des cathédrales. La symbolique de la lumière.

Portail Ouest dit « du jugement » : description détaillée du portail. Portail ouest de Metz modèle standard de nombreuses autres cathédrales gothiques.



**Sortie à Metz le dimanche 24 novembre 2024** : Visite guidée de la cathédrale, comme œuvre symbolique (au moins 2h). Chaque participant se rendra à Metz par ses propres moyens (covoiturage peut être mis en place).

#### Séance 4

Portail Ouest, suite. Symbolique du Portail : Jésus comme porte et voie/voix du salut, perspective chrétienne de la mort et de l'au-delà selon la conception du moyen-Âge. Comprendre les concepts du portail : La pesée des âmes, paradis et enfer, royaume des cieux, jugement dernier. . .

#### Séance 5

Le monde souterrain : la crypte et le dragon. Parcours historique, légendaire et symbolique.

#### Séance 6

Trumeau du Portail Sud : Déchiffrage des sculptures des 7 péchés capitaux. Sculptures standardisées que l'on retrouve sur d'autres cathédrales.

JOUR / HORAIRE

**Mardi de 18h30 à 20h30**

08 octobre, 05 et 19 novembre, 03 et 17 décembre, 14 janvier

SEMESTRE 1

TARIF

90 €

CODE

304

## AU-DELÀ DU TEMPS, DU RÉEL ET DE LA MORT

La mort, le temps, le réel font partie de nos vies et nous structurent. Mais savons-nous vraiment ce qu'ils sont ? Qu'en disent la science et les religions ? Y-a-t-il un au delà de la mort ?

Minimum 8 personnes

JOUR / HORAIRE

**Mardi de 18h30 à 20h30**

04 et 18 mars - 01 et 29 avril - 13 et 27 mai

SEMESTRE 2

TARIF

90 €

CODE

305



# SANTÉ & BIEN-ÊTRE

**Cathy DAUER**, kinésithérapeute

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit l'activité physique comme : « Tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie – ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs. ».

Par l'augmentation du rythme cardiaque et de la fréquence respiratoire, par la sollicitation de vos muscles, vous améliorez vos capacités physiologiques et fonctionnelles, réduisant ainsi divers facteurs de risque tout en gagnant en mieux-être.

Séances essentiellement basées sur des exercices de marche rapide, associée à un ensemble d'exercices de renforcement, d'assouplissement, de mobilisation, d'étiements, etc. Cette activité s'adresse en priorité aux personnes sédentaires, ou présentant des limitations fonctionnelles légères à modérées.

Max. 15 pers., mini. 6 pers.

**Les séances se dérouleront dans les locaux de l'Interassociation (Foyer Socio-culturel, rue Roth à Sarreguemines)**

### OBJECTIFS

### PRÉ-REQUIS

Séances de cardio-training adapté.

Une activité physique adaptée, additionnelle, régulière et d'intensité modérée vous permettra d'améliorer votre santé. L'activité est assurée par un professionnel de santé et peut donc être remboursée par votre mutuelle santé (selon votre contrat) si vous détenez une prescription médicale d'activité physique adaptée et établie par votre médecin.

Aucun.

Tous publics.

Apportez une bouteille d'eau.  
Certificat médical, pour pratique d'activité physique douce, obligatoire.

### JOUR / HORAIRE

### SEMESTRE 1

### SEMESTRE 2

**Mardi**  
**de 14h à 15h**

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>01-oct</b>	<b>15</b>	<b>128 €</b>	<b>400</b>

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>25-févr</b>	<b>14</b>	<b>120 €</b>	<b>401</b>

**Bruna HEIN**, sophrologue

## SOPHROLOGIE

### OBJECTIFS

Apprendre à gérer ses émotions grâce à la sophrologie.

**SOPHROLOGIE 1** Maximum 10 personnes. Minimum 3 personnes

### JOUR / HORAIRE

### SEMESTRE 1

**Mardi de 9h30 à 10h30**

TARIF	CODE
<b>60 €</b>	<b>402</b>

6 séances - du 5 novembre au 10 décembre

**SOPHROLOGIE 2** En extérieur, dans le jardin de l'UP, si météo favorable. Maximum 10 personnes. Minimum 3 personnes

### JOUR / HORAIRE

### SEMESTRE 2

**Mardi de 9h30 à 10h30**

TARIF	CODE
<b>60 €</b>	<b>403</b>

6 séances - du 13 mai au 17 juin

**Bertrand OBRINGER**, professeur en EPS

## RANDONNÉES

Dans la bonne humeur et la convivialité, en compagnie de notre guide, Bertrand OBRINGER, formateur d'EPS à la retraite, partez à la découverte de notre patrimoine naturel.

Le parcours est sélectionné par l'encadrant, qui effectue un repérage de la zone en amont. En cas de météo défavorable, le parcours peut être modifié la veille de la sortie (tout en respectant le secteur annoncé) ou la sortie peut être reportée à une date ultérieure. Dans tous les cas, un message de confirmation sera transmis la veille indiquant le lieu de rendez-vous définitif.

Heure de rendez-vous : 9h • Durée de la sortie : environ 3h

### OBJECTIFS

Nos randonnées sont l'occasion de découvrir des endroits incroyables, voire insolites, mettant en valeur aussi bien notre territoire local que la proche Allemagne. Un moment pour flâner, discuter, contempler, "respirer" le silence. Aucune performance sportive n'est attendue, l'objectif étant de découvrir et de prendre conscience de la nature qui nous entoure ! Le rythme de marche est adapté au niveau hétérogène du groupe. La distance d'une marche se situe entre 8 et 10 km.

### PRÉ-REQUIS

Le guide recommande l'utilisation de bâtons de marche, mais sans obligation.

**Attention ! Certificat médical annuel obligatoire, à transmettre par mail ou courrier à l'UP avant la première sortie.**



	DATE	TARIF	CODE
<b>Rando 1</b> Secteur Sarreguemines	02-oct	12 €	404
<b>Rando 2</b> Secteur Bitche	16-oct	12 €	405
<b>Rando 3</b> Secteur Sarreguemines	06-nov	12 €	406
<b>Rando 4</b> Secteur Bitche	20-nov	12 €	407
<b>Rando 5</b> Secteur Sarreguemines	04-déc	12 €	408
<b>Rando 6</b> Secteur Bitche	18-déc	12 €	409
<b>Rando 7</b> Secteur Sarreguemines	08-janv	12 €	410
<b>Rando 8</b> Secteur Bitche	22-janv	12 €	411
<b>Rando 9</b> Secteur Sarreguemines	05-fév	12 €	412
<b>Rando 10</b> Secteur Bitche	26-fév	12 €	413
<b>Rando 11</b> Secteur Sarreguemines	12-mars	12 €	414
<b>Rando 12</b> Secteur Bitche	26-mars	12 €	415
<b>Rando 13</b> Secteur Sarreguemines	23-avr	12 €	416
<b>Rando 14</b> Secteur Bitche	07-mai	12 €	417
<b>Rando 15</b> Secteur Sarreguemines	21-mai	12 €	418
<b>Rando 16</b> Secteur Bitche	04-juin	12 €	419

# SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Marie-Claire LE BORGNE, naturopathe certifiée

## SORTIES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

Présentation de plantes botaniques au fil des saisons.

Sensibilisation à une cueillette sécurisée et respectueuse de la nature.

Connaître les détails pour reconnaître la plante et ne pas la confondre.

Découvrir ses valeurs gustatives, ses propriétés médicinales ou son utilisation pour l'entretien de la maison ou du jardin.

Remise d'une fiche explicative des principales plantes de saison vues, et quelques idées de recettes.

De petites dégustations sucrées/salées et des boissons fraîches ou chaudes vous seront proposées.

**Durée de la sortie : 3h • Minimum 5 personnes et maximum 12 personnes**

**Le lieu précis du point de rendez-vous est déterminé en fonction de la flore du moment et communiqué 72h avant la balade.**

### OBJECTIFS

Porter un regard nouveau sur la nature et plonger dans ce monde merveilleux de plantes sauvages. Se familiariser avec l'usage des plantes sauvages comestibles les plus communes. Acquérir des savoirs pratiques. Sensibiliser à la cueillette en toute sécurité et avec respect. Apprendre à reconnaître des espèces comestibles communes et facile d'accès. Savoir les utiliser et partager des idées recettes.

### SEMESTRE 1

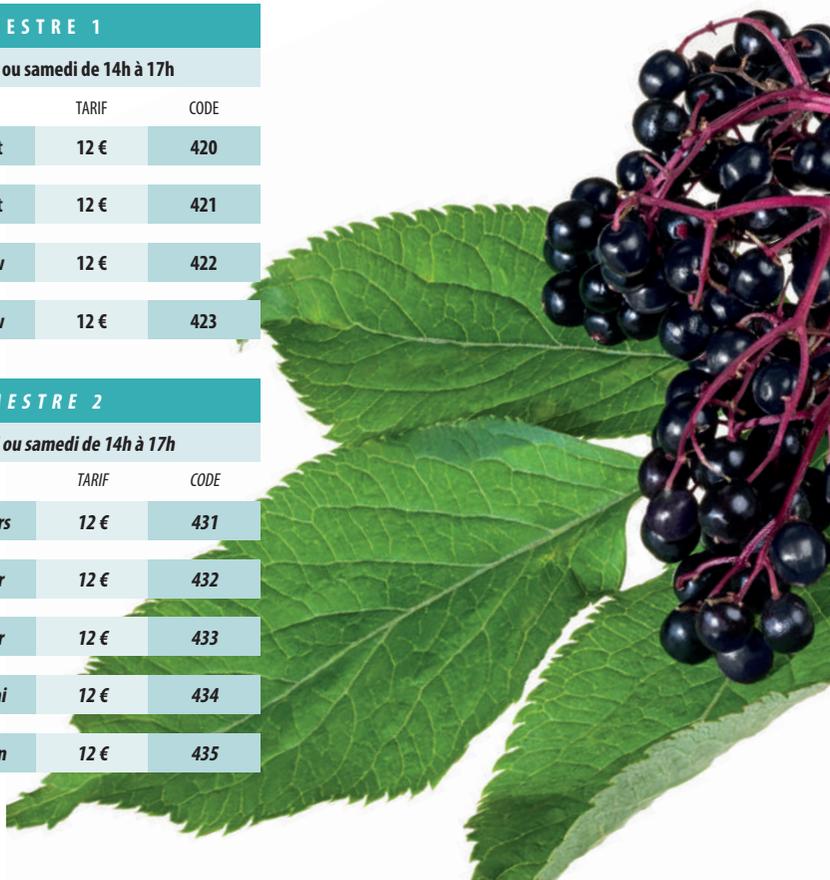
Lundi, mercredi ou samedi de 14h à 17h

	DATE	TARIF	CODE
<b>Balade 1</b> Zetting	02-oct	12 €	420
<b>Balade 2</b> Sarreinsming	07-oct	12 €	421
<b>Balade 3</b> Sarreguimines	04-nov	12 €	422
<b>Balade 4</b> Sarreguimines	15-nov	12 €	423

### SEMESTRE 2

Lundi, mercredi ou samedi de 14h à 17h

	DATE	TARIF	CODE
<b>Balade 5</b> Siltzheim	22-mars	12 €	431
<b>Balade 6</b> Sarreguimines	28-avr	12 €	432
<b>Balade 7</b> Sarreguimines	30-avr	12 €	433
<b>Balade 8</b> Sarreinsming	26-mai	12 €	434
<b>Balade 9</b> Neufgrange	04-juin	12 €	435



## INITIATION AUX PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES DE NOTRE RÉGION

### Chaque séance est une alliance entre la théorie et la pratique :

- une petite sortie sur le terrain d'environ 1/2h selon la météo
- introduction à une famille botanique

Lors de ce cycle, une approche culinaire et médicinale sera faite

### Les plantes sauvages et la cuisine :

- Découvrir les saveurs, les nutriments, les valeurs gustatives de plantes de saison
- Connaître les bonnes règles de récoltes

### Les plantes de notre région et leurs vertus médicinales

Après une initiation à la galénique de base (tisane, décoction, teinture, macérât, sirop...), les plantes de notre région seront abordées par mécanismes et fonctions organiques :

- les plantes du système immunitaire
- les plantes du système respiratoire
- les plantes du système nerveux
- les plantes du système digestif
- les plantes du système cardio-vasculaire
- les plantes du système ostéoarticulaire
- les plantes du système dermatologique
- les plantes en soutien du métabolisme
- les plantes pour accompagner la femme
- les plantes du système rénal



### Maximum 12 personnes, minimum 5 personnes • Lieu : dans les locaux de l'UP

#### OBJECTIFS

Apprendre à reconnaître et à utiliser en toute confiance les plantes sauvages de notre région. Découvrir les plantes de notre région ainsi que leurs vertus thérapeutiques et nutritionnelles. Ce cycle peut être complété par les sorties plantes prévues le même jour en après-midi. Cette immersion au fil des mois, permet de reconnaître les plantes dans leur milieu naturel. Vous gagnerez en confiance et en autonomie.

Pour débutants ou pour toute personne qui souhaite connaître et utiliser des plantes médicinales ou culinaires de notre région.

#### ATELIERS 1 à 5

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1		JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1	
<b>Lundi de 8h30 à 12h</b>	TARIF	CODE	<b>Mercredi de 8h30 à 12h</b>	TARIF	CODE
7 octobre - 4 novembre - 2 décembre 13 janvier et 3 février	<b>85 €</b>	<b>424</b>	2 octobre - 13 novembre - 11 décembre 15 janvier - 5 février	<b>85 €</b>	<b>425</b>

#### ATELIERS 6 à 10

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 2		JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 2	
<b>Lundi de 8h30 à 12h</b>	TARIF	CODE	<b>Mercredi de 8h30 à 12h</b>	TARIF	CODE
3 et 31 mars - 28 avril - 12 mai et 2 juin	<b>85 €</b>	<b>436</b>	5 et 26 mars - 23 avril - 21 mai - 11 juin	<b>85 €</b>	<b>427</b>

# SANTÉ & BIEN-ÊTRE

## APPROFONDISSEMENT EN PLANTES AROMATIQUES ET SAUVAGES DE NOTRE RÉGION

Lors de ce cycle, nous passerons à la pratique.

Différentes méthodes de séchage des plantes médicinales optimales.

Réalisation de claires de séchoir, de macérâts, de baume, de création de tisanes...

En culinaire de la cueillette à la réalisation de gelée, sirop, orangette, ... selon la saisonnalité.

Réalisation d'un herbier pratique de plantes médicinales et culinaires.

**Maximum 10 personnes, minimum 5 personnes - Lieu : dans les locaux de l'UP**

OBJECTIFS

PRÉ-REQUIS

Mise en pratique des connaissances.  
Se perfectionner.  
Acquérir une autonomie.

Avoir suivi le cycle d'initiation à l'UP ou équivalent  
(connaissances en phytothérapie, en galénique).  
N'hésitez pas à demander si vous avez déjà des connaissances !

### ATELIERS 1 à 5

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1	
Lundi de 9h à 12h	TARIF	CODE
14 octobre - 18 novembre - 9 décembre - 6 et 27 janvier	<b>85 € + 30 € (frais de matériel)</b>	<b>426</b>

### ATELIERS 6 à 10

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 2	
Lundi de 9h à 12h	TARIF	CODE
24 février - 10 et 24 mars - 5 et 26 mai	<b>85 € + 30 € (frais de matériel)</b>	<b>438</b>

## LA NATUROPATHIE AU FIL DES SAISONS

### PRÉPARER L'AUTOMNE

Comment booster son immunité avec la naturopathie

Sommeil, remettre les pendules "à l'heure" - Réalisation de sa brume "marchand de sable"

SEMESTRE 1	DATE	TARIF	CODE
<b>Lundi et mercredi de 17h à 19h</b>	<b>Lundi 14 octobre</b>	<b>20 €</b>	<b>427</b>
	<b>Mercredi 16 octobre</b>		<b>428</b>

### L'HIVER

Bien préparer son corps au froid - Immunité - Lutter contre les maux de l'hiver

Astuces pour bien digérer les repas de fêtes - Réalisation de son Roll-on "Immunité"

SEMESTRE 1	DATE	TARIF	CODE
<b>Lundi et mercredi de 17h à 19h</b>	<b>Lundi 02 décembre</b>	<b>20 €</b>	<b>429</b>
	<b>Mercredi 04 décembre</b>		<b>430</b>

### LE PRINTEMPS

Préparer le corps à la sortie de l'hiver (réussir sa détox) Pourquoi faire une détox au printemps ?

La gestion du stress - Confection de sa tisane "Détox"

SEMESTRE 2	DATE	TARIF	CODE
<b>Lundi et mercredi de 17h à 19h</b>	<b>Lundi 24 février</b>	<b>20 €</b>	<b>439</b>
	<b>Mercredi 26 février</b>		<b>440</b>

### L'ÉTÉ

Préparer son corps pour l'été. - faire du soleil son allié - les piqûres - le sport en été - le mal de transport

les troubles circulatoires - Réalisation de son Roll-on "Piqûres"

SEMESTRE 2	DATE	TARIF	CODE
<b>Lundi et mercredi de 17h à 19h</b>	<b>Lundi 19 mai</b>	<b>20 €</b>	<b>441</b>
	<b>Mercredi 21 mai</b>		<b>442</b>

**Sandrine THINÈS**, ergothérapeute et praticienne en ortho-bionomy®

## ORTHO-BIONOMY®

L'intention des ateliers de pratique corporelle est de développer une conscience corporelle, une reconnexion à son corps pour en repérer les tensions avant que celles-ci n'évoluent en douleurs franches, et pour améliorer les éventuelles douleurs pré-existantes. L'idée est d'aborder sa santé et son bien-être de manière active et de devenir "actient", acteur conscient de sa santé. Pour avancer dans ce sens, les ateliers apportent des éléments de connaissances anatomiques et des compétences pratiques selon les principes de l'Ortho-Bionomy® pour comprendre et savoir agir sur les tensions les plus fréquentes, qui peuvent être responsables de maux communs : nuque, épaules, bas du dos.

**Un mot sur l'Ortho-Bionomy®** L'Ortho-Bionomy® est une approche éducative du corps élaborée par Arthur Lincoln Pauls, docteur en ostéopathie. Ayant écarté toute manœuvre directive, cette méthode utilise la faculté du corps à trouver instinctivement des postures de confort. Par l'écoute et l'accompagnement, le praticien soutient le processus de libération des tensions et des émotions mémorisées par l'organisme sur les plans musculo-squelettique, viscéral et crânien. Ce travail stimule nos facultés d'auto-correction, nous aide à mieux nous adapter et favorise le bien-être au quotidien.

A l'issue de l'atelier, les participant.e.s auront compris le fonctionnement global du corps et auront acquis des outils de détente musculaire à utiliser en toute autonomie pour régler les tensions quotidiennes (mâchoires, nuque, épaules, bas du dos).

JOUR / HORAIRES

**Vendredi de 19h à 21h**

28 février - 7, 14, 21 et 28 mars 2025

SEMESTRE 2

TARIF

CODE

**90 €**

**443**

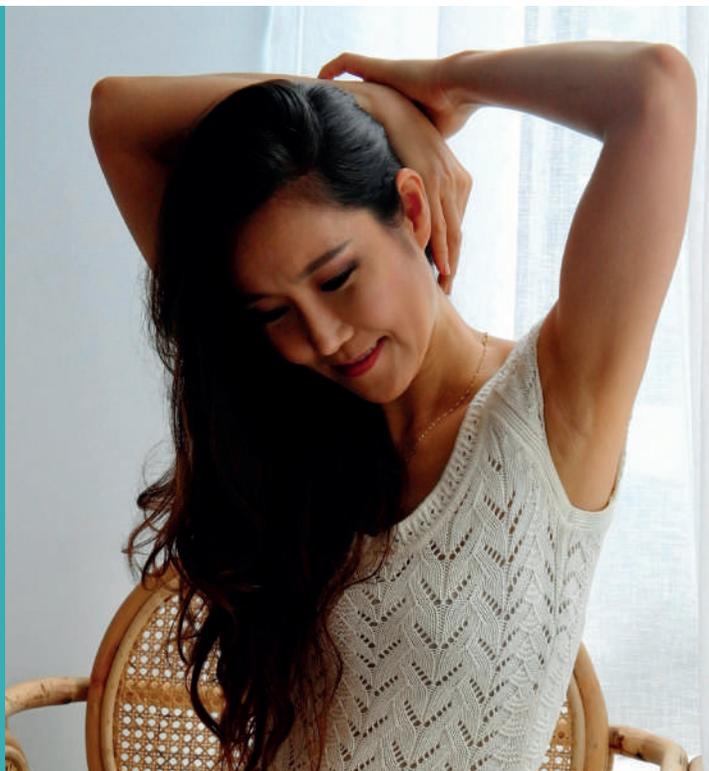
### CONTENU DES ATELIERS

Les ateliers se déroulent dans un cadre bienveillant, laïque et sans jugement.

Ils sont conçus de manière à progresser dans la découverte de son propre corps et dans une perception corporelle de plus en plus fine.

En début de session, les participants reçoivent un porte-vue pour y glisser les documents remis à chaque atelier, contenant une description de chaque mouvement enseigné.

Ateliers assurés par Sandrine THINÈS, ergothérapeute et praticienne en Ortho-Bionomy®



Michèle KIRSCH, formée en aromathérapie

## AROMATHÉRAPIE

Formée aux huiles essentielles à l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales et des Savoirs Naturels, l'intervenante propose une approche théorique et pratique.

Il est vivement conseillé d'avoir suivi la conférence "Introduction aux huiles essentielles" ou d'avoir des connaissances de base dans le domaine.

### SEMESTRE 1

**ATELIER 1 - Méditation olfactive** Un voyage avec votre "doudou olfactif" du moment. Réalisation d'un stick respiratoire personnalisé.

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mercredi de 14h à 15h30	16 octobre	22 €	444

**ATELIER 2 - Femme enceinte-bébé** Les huiles essentielles douces à utiliser en toute sécurité.

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mercredi de 14h à 15h30	13 novembre	22 €	445

**ATELIER 3 - Les huiles essentielles en cuisine**

Des idées de plats originaux pour les fêtes, dégustation de *bredeles* aux huiles essentielles.

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mercredi de 14h à 15h30	04 décembre	22 €	446

**ATELIER 4 - Méditation olfactive** Un voyage avec votre "doudou olfactif" du moment. Réalisation d'un stick respiratoire personnalisé.

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mercredi de 14h à 15h30	15 janvier	22 €	447

### SEMESTRE 2

**ATELIER 5 - La peau** Prendre soin des petits bobos cutanés. Réalisation d'une huile de soin personnalisée.

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mercredi de 14h à 15h30	26 février	22 €	448

**ATELIER 6 - Enfants** Les huiles essentielles douces à utiliser en toute sécurité.

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mercredi de 14h à 15h30	12 mars	22 €	449

**ATELIER 7 - Hygiène et beauté** Soins quotidiens ou ponctuels. Réalisation d'un shampoing personnalisé

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mercredi de 14h à 15h30	02 avril	22 €	450

**ATELIER 8 - Méditation olfactive** Un voyage avec votre "doudou olfactif" du moment. Réalisation d'un stick respiratoire personnalisé.

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mercredi de 14h à 15h30	14 mai	22 €	451

**Eric Reinbigler**, sommelier (VinoSens à Saint-Avold)

Laissez-vous guider par notre sommelier et par vos sens visuels, olfactifs et gustatifs !

Développez vos connaissances du vin et de ses vignobles.

Les ateliers d'œnologie se déroulent dans une ambiance conviviale.

Le sommelier accompagne ses vins de charcuterie, pains et fromages du terroir.

## INITIATION À L'ŒNOLOGIE

Minimum 10 personnes - Maximum 16 personnes

DATE	TARIF	CODE
<b>04 octobre</b>	<b>45 €</b>	<b>600</b>

## LES VINS DU SUD-EST ET DU SUD-OUEST

Minimum 10 personnes - Maximum 16 personnes

DATE	TARIF	CODE
<b>08 novembre</b>	<b>49 €</b>	<b>601</b>

## LES VINS DE TOUS LES JOURS ET DU WEEK-END

Minimum 10 personnes - Maximum 16 personnes

DATE	TARIF	CODE
<b>10 janvier</b>	<b>35 €</b>	<b>602</b>

## LES GRANDS VINS

Minimum 10 personnes - Maximum 16 personnes

DATE	TARIF	CODE
<b>07 février</b>	<b>72 €</b>	<b>603</b>

## LES VINS BIO

Minimum 12 personnes - Maximum 18 personnes

DATE	TARIF	CODE
<b>07 mars</b>	<b>45 €</b>	<b>604</b>

## LA DÉGUSTATION À L'AVEUGLE

Minimum 10 personnes - Maximum 16 personnes

DATE	TARIF	CODE
<b>04 avril</b>	<b>45 €</b>	<b>605</b>

## LES VINS DU MONDE

Minimum 10 personnes - Maximum 16 personnes

DATE	TARIF	CODE
<b>10 mai</b>	<b>45 €</b>	<b>606</b>

## LES VINS D'ÉTÉ

Minimum 10 personnes - Maximum 16 personnes

DATE	TARIF	CODE
<b>07 juin</b>	<b>45 €</b>	<b>607</b>

# VISITES, EXCURSIONS...

COURS, EXCURSIONS ET VISITES GUIDEES en langue française, en coopération avec l'Université Populaire de Sarrebrück (VHS)

**Gerhard ROUGET**, Journaliste/consultant en œnologie - Professeur de français et de littérature

## SAARBRÜCKEN, VILLE BAROQUE

### DESCRIPTIF

Friedrich Joachim Stengel, maître bâtisseur de la cour de Nassau-Sarrebruck, a donné à la ville son visage baroque au XVIII<sup>e</sup> siècle. Avec ses bâtiments, il a mis des accents artistiques décisifs dans le paysage urbain.

Suivez les traces de Stengel, visitez la Ludwigskirche et partez à la conquête des trois plus belles places de Sarrebruck - Schlossplatz, Ludwigsplatz et St. Johanner Markt - les points clés du plan d'urbanisme de Stengel. Visité guidée en langue française.

### ORGANISATION

Rendez-vous à 17h au Schlossplatz à Saarbrücken. Départ du tram à Sarreguemines à 16h16, arrivée à Saarbrücken - arrêt Johanneskirch à 16h42. Retour du tram à Saarbrücken à 19h43, arrivée à Sarreguemines à 20h10

### SEMESTRE 1

DATE	TARIF	CODE
Vendredi 08 novembre	5	700

## EXCURSION ŒNOLOGIQUE TRÈVES ET LES VINS DE MOSELLE

### DESCRIPTIF

Les vins blancs allemands sont parmi les meilleurs vins du monde. La viticulture sur les rives de la Moselle et de la Sarre a connu un essor qualitatif important au cours des deux dernières décennies. On y produit des vins blancs uniques au monde par leur nature très aromatique et minérale. Nous visiterons la ville de Trèves et les caves épiscopales impressionnantes du domaine « Bischoeffliche Weingüter » puis nous finirons par une dégustation de vins de Moselle de grande qualité.

### ORGANISATION

Rendez-vous à midi à la gare centrale de Saarbrücken puis départ du train à 12h19 - Arrivée à Trèves à 13h27 - Retour Trèves à 18h33 - Arrivée à Saarbrücken à 19h41. Tarif incluant frais de déplacement, visite guidée et tour de la ville de Trèves en langue française, dégustation, visite de la cave, commentaires des vins en français. **En option** : après la visite un repas dans un restaurant à Trèves peut être organisé en fonction des souhaits des participants. Avis sera pris auprès des participants à l'approche de la sortie (Retour à 20h33 de Trèves - Arrivée à 21h41 à Saarbrücken).

### SEMESTRE 1

DATE	TARIF	CODE
Vendredi 15 novembre	60 €	701



## RELIRE LES CLASSIQUES

### Les chefs d'œuvre de la littérature française à la lumière du 21<sup>ème</sup> siècle

DESCRIPTIF

ORGANISATION

Dans cette nouvelle série bilingue, nous lirons et discuterons les chef-d'œuvres de la littérature française :

Qu'est-ce qui nous passionne dans ces classiques ? Que nous disent-ils encore aujourd'hui ?

Le Père Goriot de Balzac fut écrit sous la Restauration en 1834/1835 : Récit d'un amour paternel autodestructeur, histoire d'un jeune homme avide de gloire et fortune - tout cela dans le cadre d'une société parisienne imprégnée par les lois de l'argent et du commerce alors que la bourgeoisie s'apprête à conquérir le monde. La lecture se fera en français, la discussion en allemand. Les extraits de texte seront également disponibles en traduction allemande.

A 18h à la VHS de Saarbrück

Par Gerhard Rouget,  
"Romanist"  
et Dr. Matthieu Choblet,  
"Ökonom"

### SEMESTRE 1

DATE	TARIF	CODE
<b>Vendredi 22 novembre</b>	<b>8 €</b>	<b>702</b>

## VISITE GUIDEE : VÖLKLINGER HÜTTE

DESCRIPTIF



« Die Völklinger Hütte » est d'une part la seule usine sidérurgique au monde datant de l'apogée de l'industrialisation à être entièrement préservée et d'autre part le premier monument industriel de cette époque à être inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Cette usine de la Sarre est un exemple d'industrialisation transfrontalière en Europe. La visite guidée donne une idée de l'histoire et de la technologie uniques de cette usine sidérurgique, qui a été fermée en 1986 et inscrite sur la liste du patrimoine mondial en 1994. L'usine sidérurgique de Völklingen se trouve juste à côté de la gare de Völklingen et est facilement accessible en tram depuis Sarreguemines.

Rendez-vous à 15h45  
à l'entrée du site du patrimoine mondial.

### SEMESTRE 2

DATE	TARIF	CODE
<b>Mardi 13 mai</b>	<b>7 €</b>	<b>703</b>

**Marc MAURER**, Professeur d'arts plastiques

## SORTIE ART : MUSÉE DE FRANCFORT

DESCRIPTIF

Présentation du Städel Museum de Francfort et de l'exposition *Fantasia und Leidenschaft, Zeichnen von Carracci bis Bernini*

ORGANISATION

Conférence préparatoire le mercredi 13 novembre à 18h30  
(cf rubrique Conférences de notre programme).

Trajet en car organisé par l'UP.

Le règlement sera possible  
une fois le nombre de participants connu. L'UP vous informera.



### SEMESTRE 2

DATE	TARIF	CODE
<b>Dimanche 17 novembre</b>	<b>16 € pers.</b> (entrée musée, pour un groupe de mini. 10 pers. / Participation transport car en sus)	<b>704</b>

# ACTIVITÉS À BITCHE

## DESSIN

**Aude PERNOT**, intervenante en arts plastiques

Techniques et thèmes abordés :

- Dessin : crayon de papier, fusain, stylo
- Natures mortes, portraits, perspectives, croquis
- Peinture : peinture acrylique, peinture à l'huile, peindre d'après photo, peindre « à la manière de »
- Approche de l'histoire de l'art

**Groupe fixé à 7 personnes (ce nombre de participants devra être atteint pour assurer l'ouverture de l'activité).**

**Ouvert à tous (à partir de 15 ans) - Lieu : médiathèque Joseph Schaefer de Bitche**



### OBJECTIFS

Au cours de ces séances, vous apprendrez les bases du dessin, ainsi que différentes techniques et médiums du dessin. Vous aborderez au crayon de papier, au fusain et au stylo, différents thèmes tels que : la nature morte, le paysage, le portrait, la perspective, les croquis. Vous travaillerez également la peinture, en parallèle avec les différents courants picturaux, grâce à une approche de l'histoire de l'art. Le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse, mais néanmoins studieuse !

### JOUR / HORAIRE

**Judi  
de 15h30  
à 18h**

### SEMESTRE 1

DATE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>03 octobre</b>	<b>15</b>	<b>230 €</b>	<b>500</b>

### PRÉ-REQUIS

Avoir la passion des arts visuels, être curieux d'en apprendre davantage. Prévoir 40 € de participation à l'achat de matériel (à remettre directement à l'intervenante).

### JOUR / HORAIRE

**Judi  
de 15h30  
à 18h**

### SEMESTRE 2

DATE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>27 février</b>	<b>14</b>	<b>215 €</b>	<b>501</b>

## ESPAGNOL

**Muriel METELLUS**, professeure d'espagnol

Ce cours est destiné aux débutants et faux débutants qui souhaitent acquérir et/ou approfondir les bases de la langue pour communiquer lors de voyages, comprendre des films en VO et découvrir la culture passionnante des pays hispanophones.

La pédagogie se veut dynamique, ludique et motivante. Elle met l'accent sur l'oral mais permet également de progresser dans toutes les compétences langagières car elle repose sur des supports variés tels que des articles de presse, des reportages, des extraits de films, des chansons, des jeux, des exercices d'entraînement, des activités interactives en ligne, etc

**Minimum : 7 personnes • Lieu à confirmer**

### OBJECTIFS

Etre capable de : parler de soi, d'autrui et de son environnement, exprimer son avis, ses goûts, ses sentiments, raconter des événements simples au présent, au passé et au futur, comprendre une conversation ou un message simple, découvrir d'autres cultures (fêtes et coutumes les plus représentatives), participer à des mini-débats

### JOUR / HORAIRE

**Lundi  
de 18h30 à 20h**

### SEMESTRE 1

DATE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>04 nov</b>	<b>11</b>	<b>110 €</b>	<b>503</b>

### SEMESTRE 2

DATE	SÉANCES	TARIF	CODE
<b>24 fév</b>	<b>14</b>	<b>140 €</b>	<b>504</b>

**Guillaume HERVIEUX**, intervenant en histoire à l'UPSC

L'intervenant aura à cœur d'accompagner l'enfant dans la réalisation de ses devoirs, sera à l'écoute et viendra en appui. En aucun cas ce temps ne peut constituer un cours ou du soutien scolaire. Le cadre non scolaire sera propice à l'étude.

**Niveau** : de CE1 à 6<sup>ème</sup>

**Accueil** : à l'UPSC entre 17h15 et 17h30 - Fin : 18h30 (Charge aux parents de récupérer l'enfant à 18h30)

Une autorisation parentale devra être complétée en amont (formulaire disponible au secrétariat de l'UPSC).

**Places limitées ! Groupe limité à 5 enfants.**

## SEMESTRE 1

### PÉRIODE 1

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mardi de 17h15 à 18h30	1, 8 et 15 octobre	20 €	800
Jedi de 17h15 à 18h30	3, 10 et 17 octobre	20 €	801

### PÉRIODE 2

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mardi de 17h15 à 18h30	5, 13, 19 et 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre	45 €	802
Jedi de 17h15 à 18h30	7, 15, 21 et 28 novembre, 5, 12 et 19 décembre	45 €	803

### PÉRIODE 3

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mardi de 17h15 à 18h30	7, 14, 21 et 28 janvier, 4 février	35 €	804
Jedi de 17h15 à 18h30	9, 16, 23 et 30 janvier, 6 février	35 €	805

## SEMESTRE 2

### PÉRIODE 4

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mardi de 17h15 à 18h30	25 février, 4, 11, 18 et 25 mars, 1 <sup>er</sup> avril	40 €	806
Jedi de 17h15 à 18h30	27 février, 6, 13, 20 et 27 mars, 3 avril	40 €	807

### PÉRIODE 5

JOUR / HORAIRE	DATE	TARIF	CODE
Mardi de 17h15 à 18h30	22 et 29 avril, 6, 13, 20 et 27 mai	40 €	808

# CONFÉRENCES

Membres **UP** 7€ / Non-membres 10€ / Etudiants gratuit

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE** Par tél au **03 87 09 39 81** ou par mail à **contact@upsc-asso.fr**

Encaissement le jour de l'événement.

Tarif valable pour toutes les conférences sauf pour les conférences sur le thème du cinéma.

Mercredi

**9 octobre**

19h30

à l'UPSC

## BIEN-ÊTRE

### INTRODUCTION AUX HUILES ESSENTIELLES

Histoire, critères de qualité, précautions d'emploi, voies d'utilisation, familles botaniques, notion de chémotype.  
Par **Michèle KIRSCH**, formée aux huiles essentielles à l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales et des Savoirs Naturels

Mardi

**15 octobre**

19h

à l'UPSC

## SANTÉ

### OCTOBRE ROSE - LE MOUVEMENT «SEIN» - Cancer du sein et activité physique

Pourquoi bouger ? Parce qu'une activité physique raisonnable, régulière, raisonnée selon la règle des 3R du Professeur Rivière diminue significativement la fatigue, les douleurs, les effets secondaires des traitements et le risque de récédive. Quand ? Comment ? Où ? Ces questions légitimes méritent des réponses... Par **Cathy DAUER**, Kinésithérapeute

du 5 au

**9 novembre**

à l'UPSC

ENTRÉE

GRATUITE

## CINÉMA

### LAUREL & HARDY - Expositions et projections

En collaboration avec la Médiathèque Communautaire et les Archives Cinématographiques de l'Est

**CINÉ-CONFÉRENCE A L'UNIVERSITÉ POPULAIRE** Jeudi 07/11 à 18h

**PROJECTIONS A LA MEDIATHÈQUE** Mardi 05/11 à 16h et 18h -

Mercredi 06/11 à 14h15 et 15h40 - Samedi 09/11 à 14h15 et 15h40

**PROJECTIONS SCOLAIRES** Contactez-vous !



Mercredi

**13 NOVEMBRE**

18h30

à l'UPSC

## HISTOIRE

### PRÉSENTATION DU STÄDEL MUSEUM DE FRANCFORT

**ET DE L'EXPOSITION FANTASIE UND LEIDENSCHAFT, ZEICHNEN VON CARRACCI BIS BERNINI**

Conférence préparatoire en vue de la visite de l'expo au Musée de Francfort le dimanche 17 novembre (cf p.39)

Par **Marc MAURER**, professeur d'arts plastiques

Mardi

**19 NOVEMBRE**

19h

à l'UPSC

## HISTOIRE

### LA DÉFAITE DE 1940

Pourquoi la défaite ? Était-elle inévitable ? L'Armistice, faute ou nécessité ? Pouvait-on continuer la guerre hors de la Métropole ? Idées reçues et légendes sur la campagne de 1940, chasse aux mythes ! L'histoire alternative et les wargames, outils nouveaux et pertinents d'analyse et de compréhension historiques ?

Par **Thierry BENOIT**, Directeur du Conservatoire de Sarreguemines, historien amateur, traducteur de plusieurs wargames / jeux de guerre sur la guerre de 1940.

Dimanche

**17 NOVEMBRE**

16h

Conservatoire

## MUSIQUE

### CONFÉRENCE-CONCERT

**"AUX MIROIRS DE L'IMPRESSIONNISME, MUSIQUE ET POÉSIE"**

**Emmanuelle CHOPIN-BOURREAU**, professeure au conservatoire

**Emmanuel BOURREAU**, pianiste, professeur au conservatoire



## NATURE

Mardi  
**26 novembre**  
18h  
à l'UPSC

### LES MYXOMYCETES, AUSSI APPELÉS "CHAMPIGNONS-ANIMAUX"

Ils naissent amibes, vivent plasmodes, puis se métamorphosent en magnifiques mais minuscules champignons pour assurer leur descendance. Qui sont-ils ? On les appelle myxomycètes, ne font souvent guère plus d'un millimètre, mais vous les découvrirez en grand à l'écran. Par **Bernard WOERLY**, forestier retraité

## ECOLE/EDUCATION

Mardi  
**10 décembre**  
18h  
à l'UPSC

### L'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE DES JEUNES FILLES : UNE PEUR CONSERVATRICE

**COLÈRES, FRAYEURS ET GUERRES SCOLAIRES MASCULINES DANS LA FRANCE DU 19<sup>ÈME</sup> SIÈCLE**

Par **Jean-Michel BARREAU**, Professeur émérite de l'Université de Lorraine

## SANTÉ

Mardi  
**14 janvier**  
18h30  
à l'UPSC

### LE CYCLE MENSTRUEL : ET SI JE NE SAVAIS RIEN ?

Au cours de cette conférence, nous dépoussiérerons les croyances autour du cycle, nous parlerons de sa physiologie, de sa bonne santé, et de ses supers pouvoirs d'allié du quotidien. Pour une féminité plus épanouie chaque jour.

Par **Sandrine THINÈS**, Ergothérapeute, praticienne en Ortho-Bionomy® et éducatrice au cycle menstruel

## ART

Mardi  
**25 février**  
18h30  
à l'UPSC

### L'HUMOUR DE L'ART Par **Marc MAURER**, professeur d'arts plastiques

L'art est souvent perçu comme sérieux, excluant l'humour à quelques exceptions près. Cependant, depuis le XX<sup>e</sup> siècle et l'œuvre de Duchamp et le Dadaïsme, l'humour, par la dérision et la transgression, est devenu important dans l'art moderne et contemporain.

## MUSIQUE

Dimanche  
**9 mars**  
16h  
Conservatoire

### CONFÉRENCE AUTOUR DE LA MUSIQUE : THÈME À SUIVRE

**Emmanuelle CHOPIN-BOURREAU**, musicienne professionnelle

## CINÉMA

Mardi  
**18 mars**  
18h  
à l'UPSC

### CINÉ-CONFÉRENCE : APPROCHE DU CINÉMA FANTASTIQUE

Faire peur par procuration et par écran interposé a nécessairement ouvert la voie à de nombreux mythes qui ont eu la vie dure. Notre propos est, à travers un condensé de son histoire, de fixer certains points de repère. Pour cela, trois courts métrages de genres différents (le documentaire fictionnarisé, le dessin animé, l'adaptation littéraire d'une nouvelle d'Edgar Poe) vous seront présentés. Par **Daniel COLLIN**, Historien de cinéma

## ART

Mardi  
**23 avril**  
18h30  
à l'UPSC

### ART DU FAUX ET FAUSSAIRES DE L'ART Par **Marc MAURER**, professeur d'arts plastiques

Examiner les faux et les faussaires dans l'art révèle des anecdotes captivantes et interroge notre rapport à l'art. La conférence discutera de l'authenticité artistique, du statut de l'original, de l'expertise, de la valeur des attributions et du marché de l'art.

## MUSIQUE

Dimanche  
**18 mai**  
16h  
Conservatoire

### CONFÉRENCE AUTOUR DE LA MUSIQUE : THÈME À SUIVRE

**Emmanuelle CHOPIN-BOURREAU**, musicienne professionnelle

## LE CINÉ-FIL

**Le Ciné-Fil est animé par Philippe Creux, journaliste et intervenant à l'UPSC.**

La séance a lieu un lundi par mois à 20h (date à consulter sur notre site Internet ou notre page Facebook).

Concept : découverte d'un film en version originale sous-titré sorti récemment sur les écrans en France et sélectionné par Philippe Creux. A l'issue de la projection, les personnes qui le souhaitent sont invitées à échanger sur le thème, les conditions de tournage et le choix des comédiens du film.

A noter : Les membres de l'UP bénéficient du tarif réduit pour les séances du Ciné-Fil, sur présentation à la caisse de la carte de membre.

## FESTIVAL DU FILM ARABE DE FAMECK



**Du jeudi 3 octobre au mardi 15 octobre 2024**

Le Festival du film arabe de Fameck sera, comme à son habitude, décentralisé à Sarreguemines. Des films sélectionnés par et pour Sarreguemines à découvrir sur les écrans des cinémas Forum.

Un événement proposé grâce au partenariat des Cinémas Forum avec la Ville de Sarreguemines, le C.M.S.E.A. (Comité Mosellan de Sauvegarde de l'Enfance, de l'Adolescence et des Adultes) – Equipe de prévention du secteur Val de Sarre, le Centre Socioculturel et l'Université Populaire.

## FESTIVAL DU FILM ITALIEN DE VILLERUPT

**Du mercredi 6 au mardi 19 novembre 2024**

Le Festival du film italien de Villerupt attire chaque année plus de 40 000 spectateurs et fêtera en 2024 sa 47<sup>ème</sup> édition.

Également décentralisé à Sarreguemines, il est organisé par les Cinémas Forum, en partenariat avec l'Université Populaire.



**Adhérer à l'UP (15€/an), c'est aussi soutenir la programmation proposée  
par les Cinémas Forum de Sarreguemines.**

**Plus d'informations sur la programmation à découvrir sur le site des Cinémas Forum**

**[www.lescineforum.fr](http://www.lescineforum.fr) ainsi que sur celui de l'UPSC [www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr)**

Ça se passe chez notre partenaire, les Musées de Sarreguemines

## Saison 2024-2025

### expositions

#### L'Art Déco s'invite à table



Des lignes droites, des figures géométriques, un style épuré...  
L'art déco s'invite à table à Sarreguemines !

Ce style mondialement connu n'a pas échappé à la Faïencerie de Sarreguemines qui l'a largement décliné dans sa production, notamment sur les services de table produits dès les années 1910.

Les œuvres et les croquis d'artistes de renom tels que Jean Luce, entre autres, côtoient le travail exceptionnel de tous les dessinateurs industriels, aujourd'hui anonymes et pourtant indispensables au rayonnement de la Faïencerie de Sarreguemines...

**Musée de la Faïence - Jusqu'au 24 décembre 2024**

#### Cristallisations

La production de pièces en céramique à décors de cristallisations, rencontre admirable de l'Art et de la science, a connu ses heures de gloire à la toute fin du 19<sup>ème</sup> et au début du 20<sup>ème</sup> siècle. La Faïencerie de Sarreguemines n'a pas échappé à cette mode, comme en attestent les pièces qui nous sont parvenues.

Parce que l'histoire des cristallisations ne s'achève pas avec l'arrêt de la production à la Faïencerie de Sarreguemines, la production de la manufacture côtoie des exemples de créations contemporaines, témoins de la riche actualité de cette technique.

**Moulin de la Blies - Jusqu'au 22 décembre 2024**



#### Terre de vie

L'exposition, organisée par l'atelier poterie du CHS de Sarreguemines et soutenue par les Musées de Sarreguemines, se veut une passerelle entre l'univers du soin et la culture.

Plusieurs usagers se sont investis dans un parcours créatif et personnel autour d'une interprétation allégorique de la "santé". Tout au long de l'année, ils ont élaboré et réalisé leurs œuvres au sein de l'atelier du Centre Hospitalier Spécialisé. Le partenariat avec les Musées de Sarreguemines leur a permis de concevoir et de donner vie à cette exposition, l'occasion de mettre en lumière leurs pièces.

**Moulin de la Blies - Du 14 septembre au 23 décembre 2024**

## Exposition de Mélodie Meslet-Tourneux



Les Musées de Sarreguemines ont invité Mélodie Meslet-Tourneux à exposer ses œuvres produites dans le cadre de sa résidence de création, qui s'est déroulée entre janvier et mai 2024.

Céramiste et photographe itinérante, Mélodie Meslet-Tourneux s'est imprégnée de l'histoire et de l'actualité du patrimoine sarregueminois pour développer une riche production artistique mêlant céramique, photographie, vidéo et installations.

Son travail évoque avec poésie le savoir-faire et le patrimoine bâti faïencier de notre ville dont nous assistons à la disparition progressive, tout en ouvrant la voie de leur réappropriation artistique.

**Musée de la Faïence- Printemps 2025**

## Au service de la table

Qui n'a jamais retourné une assiette afin d'en voir la marque ?

Avec des centaines de décors et des dizaines de formes, la Faïencerie de Sarreguemines a su toucher tout au long de son existence un public de plus en plus large.

Table à la française, table à l'anglaise, les pièces de service et les accessoires ont évolué au fur et à mesure des besoins d'une société de plus en plus bourgeoise.

Le Musée de la Faïence met en valeur cette production incontournable qui, aujourd'hui encore, suscite l'intérêt grâce aux souvenirs de nos repas de famille...

**Musée de la Faïence- Printemps/hiver 2025**

## Tout au long de l'année

les Musées proposent une programmation riche et diversifiée pour faire découvrir le patrimoine historique de la Ville et le savoir-faire des ouvriers de la manufacture !

À l'occasion des grands événements nationaux ou lors de rendez-vous réguliers (Inattendu du 1<sup>er</sup> dimanche du mois, visites estivales...) venez assister gratuitement à un concert, un spectacle ou une visite commentée...

La découverte se fait aussi tactile et ludique, avec les visites-ateliers « Mercredi au Musée » et « Dimanche au Musée », qui sont l'occasion pour les familles de partager un agréable moment ensemble, en découvrant sous un nouvel angle le patrimoine qui les entoure !

# l'agenda

## SEPTEMBRE

**Dimanche 1<sup>er</sup>**

*L'Inattendu de septembre*

Les petites histoires de la Forêt – Théâtre Burlesque

La Forêt des langues - Otandemo

**Samedi 21 et dimanche 22**

Les Journées européennes du Patrimoine

## OCTOBRE

**Dimanche 6**

*L'Inattendu d'octobre*

Concert – La Schlapp Sauvage



## NOVEMBRE

**Dimanche 3**

*L'Inattendu de novembre*

Les Menteurs - Guillaume Louis et Pierre Zimmer

## DÉCEMBRE

**Dimanche 1<sup>er</sup>**

*L'Inattendu de décembre*

La véritable histoire du chocolat

La manufacture des Ombres

## FÉVRIER

**Dimanche 2**

*L'Inattendu de février*

## MARS

**Dimanche 2**

*L'Inattendu de mars*

## AVRIL

**Samedi 5 et dimanche 6**

Les Journées européennes des Métiers d'Art

**Samedi 19 et dimanche 20**

Le Marché aux Plantes et aux Pots



## MAI

**Dimanche 4**

*L'Inattendu de mai*

**Samedi 17**

Nuit européenne des Musées

## JUIN

**Dimanche 1<sup>er</sup>**

*L'Inattendu de juin*

**Samedi 7 et dimanche 8**

Les Rendez-vous au Jardin



Retrouvez toute la programmation des Musées sur : [www.sarreguemines-museum.fr](http://www.sarreguemines-museum.fr)

Les Musées de Sarreguemines sont ouverts du mardi au dimanche et les lundis fériés.

**Musée de la Faïence** de 10h à 12h et de 14h à 18h.

**Moulin de la Blies** du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mars : de 10h à 12h et de 14h à 18h.

du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre : de 10h à 18h



Pôle École - Place Jeanne d'Arc - **57200 Sarreguemines**  
Tél. 03 87 09 39 81 - contact@upsc-asso.fr - www.upsc-asso.fr

avec le soutien de la



**Communauté  
d'Agglomération  
Sarreguemines  
Confluences**

nos partenaires



*InterAssociation  
de Sarreguemines*



**SUSANNE**

schwärmt in  
höchsten Tönen  
vom Yellow  
Submarine Chor



**Tausend und Dein Angebot**

# Geh auf Kurs

**Das vhs-Programm  
Herbst | Winter 2024-25**

**>>> AB 16. SEPTEMBER**

[www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de)

