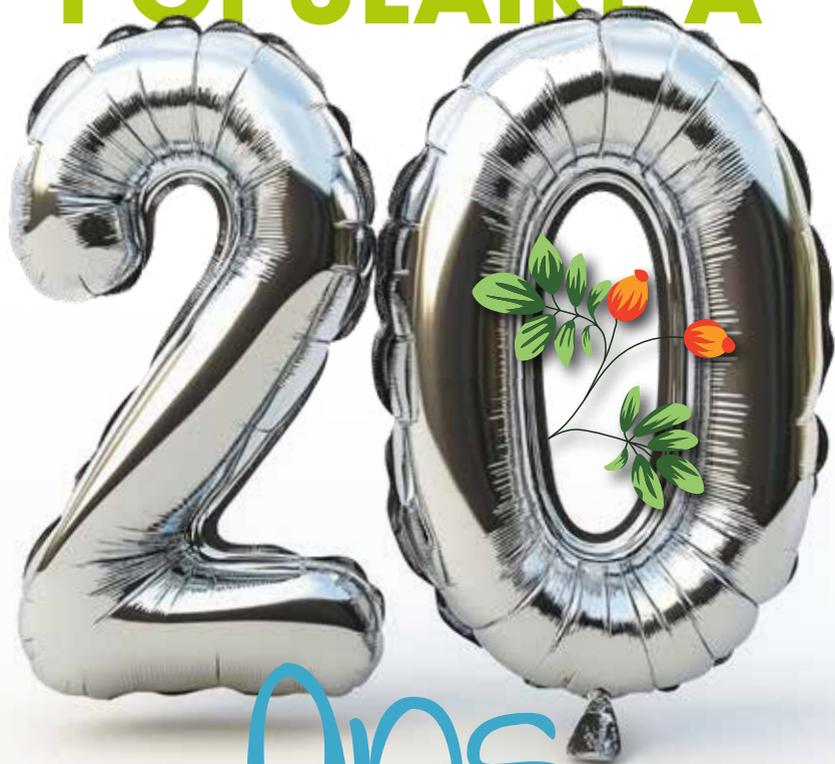


PROGRAMME
2025/2026

2006-2026

L'UNIVERSITÉ POPULAIRE A



ANS

université
populaire
UPSC
sarreguemines confluences

éditorial

Chers amis et passionnés de savoir,

L'université Populaire Sarreguemines Confluences, fêtera cette année, ses 20 ans d'existence, et c'est avec un immense plaisir que nous vous proposons à cette occasion, un programme riche, varié et étoffé de nouveautés ! À l'Université Populaire, nous croyons fermement que l'apprentissage des langues est une clé précieuse pour l'épanouissement personnel et l'ouverture sur le monde. Nous avons à cœur de toucher les publics les plus larges, en particulier les jeunes, car nous savons que leur curiosité et leur soif d'apprendre sont des atouts précieux pour notre communauté.

Nos cours sont conçus pour répondre à vos besoins et à vos envies, sans aucune condition d'âge ou de diplôme. Que vous souhaitiez améliorer vos compétences ou découvrir une nouvelle langue, nous vous accueillons avec enthousiasme et bienveillance. Notre engagement ne s'arrête pas là ! Nous proposons également une multitude d'activités qui favorisent le bien-être et le développement personnel, adaptées à tous les âges et à tous les niveaux.

Nous avons également une volonté forte de nous développer, notamment en renforçant nos liens transfrontaliers avec nos voisins allemands. Grâce à notre situation géographique privilégiée, nous souhaitons créer des échanges culturels enrichissants qui permettront à chacun de découvrir de nouvelles perspectives et d'élargir ses horizons.

Que vous soyez passionné de dessin, de sport, de littérature ou de bien-être, il y en a pour tous les goûts ! Nos activités sont pensées pour favoriser le développement personnel de chaque individu. Que ce soit à travers d'ateliers créatifs, de conférences ou d'échanges culturels, nous nous engageons à créer un environnement stimulant où chacun peut s'épanouir à son rythme.

Nous croyons que chaque rencontre, chaque partage d'expérience, contribue à enrichir notre communauté et à renforcer les liens qui nous unissent. Pour ceux qui souhaitent prendre soin de leur corps et de leur esprit, nos activités de bien-être, telles que le cours « Zen attitude » ou les balades « Découvertes des plantes locales », sont idéales pour se ressourcer et se recentrer.

Et pour les amateurs de sport, nous offrons des séances qui allient plaisir et activité physique, favorisant ainsi la convivialité et le partage. Chaque activité est pensée pour enrichir votre expérience et vous permettre de rencontrer des personnes partageant les mêmes passions.

Nous vous invitons donc à nous rejoindre pour cette nouvelle année d'apprentissage et de découvertes. Ensemble, cultivons notre curiosité, développons nos compétences et célébrons la diversité qui fait la richesse de notre université populaire.

À très bientôt pour de nouvelles aventures culturelles !

Univ'popment vôtre,

Jean-Claude CUNAT, Président

Corinne ESCHENBRENNER, Directrice



infos

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. Elle offre à tous, sans condition de diplôme, la possibilité d'apprendre à tout âge, pour le plaisir de découvrir et d'échanger. L'UPSC est un organisme non diplômant et non certifiant, ne délivrant aucune attestation de réussite.

La participation aux activités nécessite d'être membre, en s'acquittant d'une cotisation annuelle : 15 € par personne, 24 € en duo, 6 € pour un étudiant (sur justificatif) ou un mineur. Le règlement intérieur est consultable dans nos locaux ou sur notre site internet www.upsc-asso.fr, rubrique « Mon UP ».

L'adhésion vaut acceptation de ce règlement, tel qu'adopté lors de l'assemblée générale du 18/03/2025.

Aucune absence ou annulation de l'auditeur ne donne lieu à remboursement. En cas d'absence de l'intervenant, le cours sera reporté ou remboursé au prorata si aucun report n'est possible. L'annulation définitive d'une activité entraîne le remboursement des séances non tenues, hors cotisation annuelle. Seuls les membres peuvent participer aux activités.

La direction se réserve le droit d'annuler un groupe si le nombre d'inscrits est insuffisant.

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 lundi 08/09 au mercredi 30/09 via notre site internet www.upsc-asso.fr ou directement au secrétariat de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h (du lundi au jeudi).

SEMESTRE 2 Période d'inscriptions : du lundi 26/01 au dimanche 08/02 via notre site internet www.upsc-asso.fr ou directement au secrétariat de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h (du lundi au jeudi).

MOYENS DE PAIEMENT POSSIBLES

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

HORAIRES D'OUVERTURE 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

Langues

Allemand	04
Anglais	06
Langues professionnelles	07
Italien	10
Espagnol	15
Langue des signes	17

Activités artistiques

Dessin de mode	18
Couture	19
Regards sur l'art	20
Initiation aux techniques du dessin	20
Pratiques du dessin	21
Stages de dessin	21
Art végétal NOUVEAUTÉ	22

Santé et Bien-être

Sophrologie	24
Randonnées	24
Conscience corporelle NOUVEAUTÉ	25
Cafés menstruels NOUVEAUTÉ	26
Rééducation posturale NOUVEAUTÉ	27
Zen attitude NOUVEAUTÉ	27
Les plantes sauvages et aromatiques	28
Initiation à la radiesthésie NOUVEAUTÉ	30

Sciences humaines

Langage de la cathédrale	32
Anthropologie	33
Philosophie	34
Ateliers d'écriture littéraire NOUVEAUTÉ	35
Généalogie NOUVEAUTÉ	36
Géologie NOUVEAU CONCEPT	37
Economie NOUVEAU CONCEPT	38

Excursions organisées

.....	39
-------	----

Conférences

.....	40
-------	----

Cinématographie

.....	42
-------	----

TARIF ANNUEL
Un paiement en 2 fois est possible si inscription par chèque directement au secrétariat

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, ...)

SEMESTRES 1 + 2

PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Groupe de débutants ayant déjà un an d'apprentissage. Des grands débutants sont acceptés mais devront faire un travail personnel plus important.	Mardi de 17h30 à 19h	07-oct	27	270 €	135

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.

SEMESTRES 1 + 2

PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Avoir des bases grammaticales en allemand (A2 si possible) ou une expérience de l'allemand.	Mardi de 19h à 20h30	07-oct	27	270 €	136

Hilla HEINTZ, professeure d'allemand, locutrice native

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.

Echanges écrits possibles entre les participants et la formatrice en dehors des cours.

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 !

SEMESTRES 1 + 2

PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
B2 - C1 - C2	Vendredi de 17h à 18h30	07-nov	22	220 €	134





Anglais

Maria AKRITPOULOU, professeure d'anglais

Anglais 0 à 2

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, Etre capable de poser des questions. Contextualiser les structures de base (conjugaison, masculin/féminin)

SEMESTRES 1 + 2

	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
ANG.0	Grands débutants. Aucune base	Jeudi de 16h45 à 18h15	09-oct	27	270 €	100
ANG.1	1 an d'apprentissage	Mercredi de 18h15 à 19h45	08-oct	28	280 €	101
ANG.2	2 ans d'apprentissage	Mardi de 16h30 à 18h	07-oct	27	270 €	102

Anglais 3 à 8

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, quizz, reportages, BD.

Objectifs...

Acquérir les bases en langue anglaise. Comprendre des phrases et expressions couramment utilisées. Décrire son parcours professionnel, son environnement immédiat. Echanger 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

SEMESTRES 1 + 2

	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
ANG.3	Niveau : A / 3-4 ans d'apprentissage	Mardi de 18h15 à 19h45	07-oct	27	270 €	103
ANG.3bis	Niveau : A / 3-4 ans d'apprentissage	Mercredi de 15h à 16h30	08-oct	28	280 €	137
ANG.4	Niveau : A1 / 4 ans d'apprentissage	Mercredi de 10h à 11h30	08-oct	28	280 €	104
ANG.5	Niveau A1+ / 5 ans d'apprentissage	Jedi de 8h45 à 10h15	09-oct	27	270 €	105
ANG.6	Niveau A1+ / 5-6 ans d'apprentissage	Jedi de 10h30 à 12h	09-oct	27	270 €	106

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 événement, 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

SEMESTRES 1 + 2

	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
ANG.7	Niveau B1 / 6-7 ans d'apprentissage	Mercredi de 16h30 à 18h	08-oct	28	280 €	107
ANG.8	Niveau B1 / 7-8 ans d'apprentissage	Mardi de 10h à 11h30	07-oct	27	270 €	108

Business English

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...

Posséder des bases solides en anglais et les renforcer pour communiquer à l'oral et à l'écrit dans un contexte professionnel : se présenter et présenter ses collègues, décrire son métier et ses tâches, rédiger des courriers et e-mails, formuler des demandes, gérer des appels téléphoniques et des rendez-vous, échanger sur la vie quotidienne et le travail, et comprendre des expressions simples et courantes.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Jedi de 18h15 à 19h45	09-oct	28	420 €	109

TARIF ANNUEL
Un paiement en 2 fois est possible si inscription par chèque directement au secrétariat

Arlette SCHERIER, professeure d'anglais

Anglais 9 à 12

PARLER L'ANGLAIS, INDISPENSABLE DE NOS JOURS !

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.

Ses cours sont axés sur la pratique de la langue !

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

Objectifs...

Converser. Acquérir une aisance orale. Apprendre un vocabulaire nouveau.
Faire évoluer votre anglais, quelque soit votre niveau. Echanger sur toutes sortes de thèmes.

SEMESTRES 1 + 2

ANG.9
ANG.10
ANG.11
ANG.12

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 14h à 15h30	Etre capable de s'exprimer simplement en langue anglaise.	06-oct	26	260 €	110
Lundi de 15h30 à 17h	Le fonctionnement des 4 groupes est sensiblement identique.	06-oct	26	260 €	111
Lundi de 17h30 à 19h	Les participants peuvent avoir un niveau linguistique hétérogène impliquant un rythme différencié et adapté à chaque auditeur.	06-oct	26	260 €	112
Lundi de 19h à 20h30		06-oct	26	260 €	113

Anglais 13

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.

SEMESTRES 1 + 2

ANG.13

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 17h30 à 19h	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 (travail, l'école, les loisirs, etc...)	07-oct	27	270 €	114

Arlette SCHERIER, professeure d'anglais

Anglais pour Lycéens ou étudiants

Le cours privilégie la communication orale et le développement de l'aisance à l'oral.

Groupe limité à 8-10 personnes (un minimum de 5 participants doit être atteint)

Objectifs...

Gagner en confiance et en aisance orale. Se préparer à un oral d'examen, de concours d'entrée aux grandes écoles ou d'examen de TOEIC.

SEMESTRES 1 + 2

JOURS / HORAIRES	SÉANCES	TARIF	CODE
Durant les congés de la Toussaint. De 10h30 à 12h. Les 20/10, 22/10, 24/10 et les 27/10, 29/10 et 31/10	6	60 €	115
Durant les congés de février. De 10h30 à 12h. Les 16/02, 18/02, 20/02 et les 23/02, 25/02 et 27/02	6	60 €	116
Durant les congés de printemps. De 10h30 à 12h. Les 13/04, 15/04, 17/04 et les 20/04, 22/04 et 24/04	6	60 €	117

TARIF ANNUEL
Un paiement en 2 fois est possible si inscription par chèque directement au secrétariat

Italien

Salvatrice SANDER, professeure d'Italien

Italien 1/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 9 unités (U.0 à U.8) centrées sur des situations de communication réelles, comportant un vocabulaire clair et illustré qui introduit des thèmes de la vie quotidienne (se présenter, demander son chemin, réserver pour les vacances, faire des achats...). Il comporte également des structures de base (conjugaison des verbes, masculin/féminin, concordance...) dans un cadre fortement communicatif et riche en exercices ; avec support audio et vidéo. Chaque unité comporte des jeux et un volet culturel permettant une découverte de l'Italie, aussi de façon ludique.

Objectifs...

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.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	
Samedi de 9h à 10h30	Aucun	11-oct	26	260 €	118

Italien 2/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...

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. Être 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.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Vendredi de 18h30 à 20h	1 année d'italien (acquisition alphabétisation, phonétique, grammaire et vocabulaire de base)	10-oct	24	240 €	119

Italien 3/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. D'ailleurs ce sont eux qui en choisiront le dénouement. Cette histoire s'articule autour de courtes unités qui allient aussi éléments de communication, lexicaux et grammaticaux.

Objectifs...

Niveau atteint en fin de session : A1. Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes, ainsi que des énoncés très simples. Être 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.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Samedi de 10h30 à 12h	2 années d'italien (suite du programme A1)	11-oct	26	260 €	120

Italien 4/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 et grammaticaux. D'ailleurs ces éléments acquis (niveau A1) seront consolidés.

Objectifs...

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 familiers et habituels. Pouvoir décrire avec des moyens simples son environnement immédiat.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 20h à 21h30	3 années d'italien. Comprendre des phrases simples de la vie quotidienne traitant de sujets familiers. Être capable de construire des phrases simples et d'échanger sur des sujets familiers (parler de la vie quotidienne, exprimer des sentiments, donner une opinion...)	07-oct	27	270 €	121



Italien 5/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. D'ailleurs ces éléments acquis (niveau A1) seront consolidés.

Objectifs...

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.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 18h30 à 20h	4 années d'italien (suite italien 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.	06-oct	26	260 €	122

Italien 6/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...

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 familiaux et dans ses domaines d'intérêts. Pouvoir raconter un événement, une expérience ou exposer brièvement des raisons ou fournir des explications sur un projet...

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 20h à 21h30	5 années d'apprentissage 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.	06-oct	26	260 €	123

Italien 7/B1+

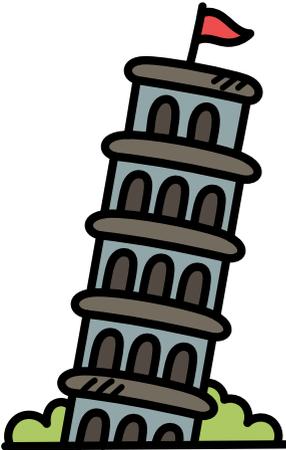
Le cours est construit autour d'une histoire (Unité 7 à unité 12), alternant sit-com et bande dessinée, qui raconte les mésaventures de quatre jeunes protagonistes dans leur vie quotidienne. Les supports audio et vidéo sont pleinement intégrés dans la structure de ce cours, afin d'en faciliter le déroulement. 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...

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. Être 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....

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 18h30 à 20h	5 années d'apprentissage (suite programme B1) 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 familiers et habituels. Pouvoir décrire avec des moyens simples son environnement immédiat.	07-oct	27	270 €	124



Italien 8 Conversation B1/B2

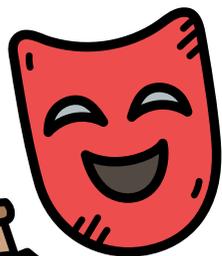
Le cours s'adresse aux auditeurs qui possèdent de bonnes bases en langue italienne (Niveau B1-B2) et qui sont curieux de découvrir le patrimoine italien par le biais de l'Histoire, l'Art, les Us et coutumes, la Gastronomie... Chacun aura la possibilité de s'exprimer librement et spontanément sur ces thèmes, dans le cadre d'un échange d'idées. L'objectif est d'alimenter la discussion en prenant appui sur des supports tels que des photos, des textes et des infographies à résumer, à commenter et à décrire, mais aussi de stimuler la discussion en fournissant des informations sur ces différents thèmes en partant de questions menant progressivement vers un approfondissement de l'argument. Des éléments grammaticaux et de conjugaison sont intégrés à ce cours.

Objectifs...

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

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Jedi de 19h à 20h30	6/7 années d'italien Comprendre les idées d'un texte et être en mesure de tenir une discussion, communiquer avec aisance	09-oct	27	270 €	125



Italiano aziendale 1

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. Enrichir son vocabulaire. Réfléchir sur les aspects de la culture professionnelle. Se présenter ou présenter un(e) collègue. Décrire une entreprise. Réserver une chambre d'hôtel, une salle de réunion... Rédiger un email, un courrier, un CV, ... Fixer un rdv. Indiquer et localiser les services dans une entreprise. Coordonner l'organisation d'un évènement, organiser un voyage. Décrire un produit, faire une offre. Téléphoner, laisser un message, effectuer une réclamation, Décrire et évaluer des expériences et compétences professionnelles, réaliser un entretien professionnel, ...

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 18h à 19h30	Avoir quelques bases en italien.	08-oct	28	420 €	126

Italiano 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.

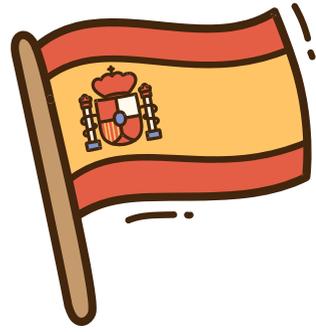
Objectifs...

Niveau atteint en fin de session : A2. Acquérir les structures de communication nécessaires pour évoluer dans le monde professionnel. Organiser un évènement 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.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 19h30 à 21h	Avoir une année d'apprentissage (suite Italiano Aziendale 1)	08-oct	28	420 €	127

Espagnol



Andrea JAYTENER, professeure d'espagnol, native du Chili

Espagnol 0 débutants

Et si vous vous lanciez ? Vous avez toujours rêvé d'apprendre l'espagnol... Mais vous pensez peut-être qu'il est trop tard ?

Trop difficile ? Ou que vous n'oserez jamais parler à voix haute ? Alors ce cours est fait pour vous. Ici, on commence doucement, avec bienveillance, dans une atmosphère conviviale et motivante. Pas de pression : juste l'envie d'oser et de découvrir la langue pas à pas. On parlera un peu, on rira beaucoup, et on apprendra ensemble. Peu à peu, l'espagnol prendra sa place dans votre quotidien. Pas besoin d'avoir « l'oreille pour les langues » : Il suffit d'avoir l'envie de venir, de participer et d'essayer. Venez. Apprenez. Partagez. ¡Bienvenidos!

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 20h à 21h30	Aucun	07-oct	27	270 €	128

Espagnol 1

Apprendre, c'est bien. Vivre la langue, c'est mieux. On continue à parler ! Après une première année pleine de découvertes et de progrès, l'aventure continue avec la méthode VIP : plus de confiance, plus d'aisance... et toujours autant de plaisir !

Cette deuxième année n'est pas simplement une continuité : c'est une opportunité de renforcer vos acquis, de vous exprimer plus librement et de savourer chaque mot en espagnol. Ici, nous profitons pleinement de l'expérience humaine, avec un professeur qui vous écoute, vous guide et crée un véritable échange. L'interaction en direct vous permet de progresser plus naturellement et avec plus de plaisir.

On rit, on se trompe, on progresse ensemble, dans une ambiance joyeuse et bienveillante.

Cette année, nous irons encore plus loin : plus de vocabulaire, plus de pratique orale, une immersion dans la culture hispanique, et encore plus de moments partagés... toujours en espagnol !

Objectifs...

Vous souvenez-vous de votre premier "hola" ? Timide, hésitant peut-être... mais c'était le début d'une belle aventure. Aujourd'hui, vous n'êtes plus débutant : vous comprenez, vous répondez, vous cherchez le mot juste... et souvent, vous le trouvez. Alors cette année, on avance. Les phrases deviennent plus fluides, les conversations plus riches.

Objectifs : Gagner en aisance et en spontanéité. Approfondir le vocabulaire et les structures de base. S'ouvrir à d'autres accents, d'autres cultures. Améliorer la prononciation et la compréhension orale.

On affine les sons, on joue avec les mots... et parfois, on oublie même qu'on est en train d'apprendre. Toujours dans une ambiance joyeuse, dynamique, et motivante. Vamos, que esto no se termina aquí !

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 18h15 à 19h45	Niveau A1 A2 (1-2-3 ans d'apprentissage)	08-oct	28	280 €	129

Espagnol 2

L'espagnol s'installe, avec plaisir et confiance. Vous avez franchi la première étape avec enthousiasme : désormais, l'espagnol ne vous est plus une langue étrangère. Cette année, il est temps d'aller plus loin, de le faire vôtre... avec naturel, curiosité et un peu d'audace.

Objectifs : Développer des conversations plus riches et spontanées. Améliorer la compréhension de différents accents. Approfondir la grammaire de manière pratique et accessible. Découvrir la culture hispanique à travers des supports authentiques

Au programme : chansons, extraits de films, scènes de la vie réelle, rencontres linguistiques...

Et bien sûr, des rappels grammaticaux légers, efficaces et – oui – parfois même amusants !

Vous apprendrez à nuancer votre expression, à mieux comprendre vos interlocuteurs, et surtout... à prendre plaisir à parler, écouter et échanger en espagnol. L'espagnol devient alors une langue que vous pratiquez, et que vous aimez.



SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 20h à 21h30	Niveau A2 B1 (3-4 ans d'apprentissage)	08-oct	28	280 €	130

Espagnol 3

Vous avez déjà de bonnes bases en espagnol et êtes prêt(e) à aller plus loin. Cette année, le cours propose une approche plus vivante, immersive et ancrée dans le réel, avec pour objectifs de gagner en aisance à l'oral, de comprendre des supports authentiques variés, de réagir spontanément et d'approfondir la culture ainsi que les subtilités de la langue. Pour y parvenir, les séances intégreront des activités variées : visites culturelles, échanges avec des hispanophones, jeux de rôle, improvisations, écoutes de podcasts, extraits de films et discussions guidées. Chaque cours sera une véritable immersion : l'espagnol dépasse les murs de la classe pour s'inviter dans votre quotidien. Vous ne l'apprenez plus, vous le vivez. ¡Viva el español!

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 18h15 à 19h45	Niveau B1B2 (5-6 ans d'apprentissage)	07-oct	27	270 €	131

Espagnol à Bitché

Muriel METELLUS, professeure d'espagnol

Ce cours d'espagnol, visant le niveau A2, s'adresse à des apprenants ayant déjà suivi au moins un an de pratique de la langue et disposant de bases solides. Il s'inscrit dans une démarche pédagogique dynamique et motivante, avec un fort accent mis sur l'expression orale. L'enseignement s'appuie principalement sur la méthode Español en marcha (básico). L'objectif est de permettre aux participants d'échanger avec des locuteurs natifs dans diverses situations de la vie courante, notamment lors de voyages, tout en s'ouvrant à la richesse culturelle des pays hispanophones. Le cours s'adresse à un groupe de niveau intermédiaire.

Lieu : Médiathèque Joseph Schaefer - Bitché

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 18h30 à 20h	Groupe intermédiaire. Avoir de solides bases.	06-oct	26	260 €	500

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/Débutants

Objectifs...

Ce cours s'adresse à des grands débutants, n'ayant aucune base en Langue des Signes Française. Les premières notions élémentaires seront abordées.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 9h à 11h	Aucun	08-oct	28	280 €	132

Langue des signes 2

Objectifs...

Asseoir ses connaissances, approfondir les notions assimilées jusque là. Gagner en aisance et réflexes de communication.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 13h15 à 15h15	1-2 ans d'apprentissage	08-oct	28	280 €	133

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Dessin de mode

Antonella FALK, dessinatrice

- Etude et conception de la figure
- Etude du A3 des mains, de pieds
- Stylisation
- Poses dynamiques
- Habillage de la figure de mode
- Analyse d'un élément pour créer un vêtement

Objectifs...

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.

Création du dessin de mode-session 1

SEMESTRE 1

PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Aucun. Matériel à prévoir : crayon graphite 2H, gomme, feuilles cartonnées, règle Groupe limité à 7 personnes	Samedi de 13h à 15h	Du 11 oct. au 14 février (hors vacances scolaires)	15	180 €	200

Création du dessin de mode-session 2

SEMESTRE 2

PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Aucun. Matériel à prévoir : crayon graphite 2H, gomme, feuilles cartonnées, règle Groupe limité à 7 personnes	Samedi de 13h à 15h	Du 7 mars au 13 juin (hors vacances scolaires)	15	180 €	201

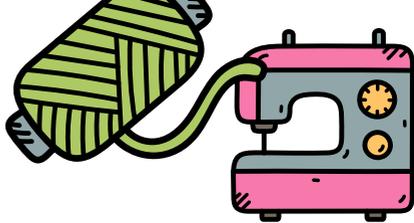


Couture

Brigitte FOLLINI, couturière

Couture 1 à 4

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.

Pré-requis conseillés

Aucun.
Le participant devra apporter sa propre machine à coudre

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
COUT. 1 Lundi de 17h30 à 20h30	6, 13, 20 oct. / 3, 10, 17, 24 nov., 1, 8 déc. / 5, 12, 26 janv. / 16 fév.	13	240 €	202
COUT. 2 Mercredi de 17h30 à 20h30	8, 15, 22 oct. / 3, 10 déc. 7, 14, 28 janv. / 18 fév.	13	240 €	203
COUT. 3 Mercredi de 17h30 à 20h30	9, 16, 23 oct. / 6, 13, 20, 27 nov. 4, 11 déc. 8, 15, 29 janv. / 19 fév.	13	240 €	204
COUT. 4 Jeudi de 17h30 à 20h30	9, 16, 23 oct. / 6, 13, 20, 27 nov. 4, 11 déc. 8, 15, 29 janv. / 19 fév.	13	240 €	205

SEMESTRE 2

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
2, 9, 16, 30 mar. / 13, 20, 27 avr. 4, 11, 18 mai / 1, 8 juin	12	220 €	206
4, 11, 18 mar. / 1, 15, 22, 29 avr. 6, 13, 20 mai / 3, 10 juin	12	220 €	207
5, 12, 19 mar. 2, 16, 23, 30 avr. 7, 21, 28 mai / 4, 11 juin	12	220 €	208
5, 12, 19 mar. 2, 16, 23, 30 avr. 7, 21, 28 mai / 4, 11 juin	12	220 €	209

Stage de Couture

Ambiance conviviale. Groupes adaptés à des couturières ayant un niveau suffisamment élevé pour tenir une concentration de 6h. Groupes limités à 6 personnes. Un minimum de 4 personnes devra être atteint.

Objectifs...

Au sein d'un groupe de couturières déjà aguerries, vous mènerez à bien un projet personnel réalisable en 6h. Apportez le matériel nécessaire à la confection de votre projet (machine à coudre, patron, tissu)

Pré-requis conseillés

Niveau intermédiaire (non adapté aux débutants)

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
STAGE 1 STAGE 2 STAGE 3 Samedi de 9h à 15h	15-nov.	1	65 €	210
	13-déc.	1	65 €	211
	17-janv.	1	65 €	212

SEMESTRE 2

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
STAGE 4 STAGE 5 STAGE 6 Samedi de 9h à 15h	07-mars	1	65 €	213
	18-avril	1	65 €	214
	23-mai	1	65 €	215



ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Programme susceptible d'évoluer ponctuellement en fonction de l'actualité artistique



Marc MAURER, professeur en Arts visuels

Regards sur l'Art

- L'Académie Julian pépinière d'artistes à la fin du XIXe siècle
- Gothique(s), naissance et évolutions
- Visages et Portraits
- L'icongraphie sacrée et profane de David dans l'histoire de l'art
- Sièges: du symbole des trônes au design des chaises
- Quand et comment l'art devient l'Art
- La naissance du tableau
- Images dans les images et mises en abyme
- Avant-garde et académie
- Lorenzo Lotto (1480-1557), peintre polyvalent et vagabond
- Anatomie succincte de la BD
- Le motif et les pratiques répétitives dans l'art contemporain
- Artistes françaises contemporaines
- De la touche à la tache
- Variations autour de la ligne
- Représenter des animaux pour décrire les humains
- Art du faux et faussaires de l'art
- Danses macabres
- Le lion, figure universelle, omniprésente et incontournable

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.

Regards sur l'Art Groupe 1

SEMESTRE 1				
JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Judi de 18h à 19h30	09-oct	15	100 €	216

SEMESTRE 2			
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
05-mars	12	80 €	222

Regards sur l'Art Groupe 2

JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Judi de 19h30 à 21h	09-oct	15	100 €	217

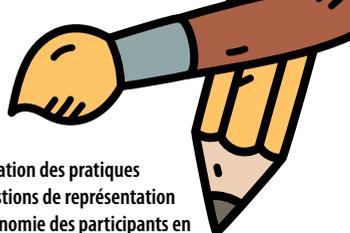
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
05-mars	12	80 €	223

Initiation aux techniques du dessin (crayons, fusain, pierres, pastels, feutres, lavis et encres, aquarelle)

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. Groupe limité à 14 personnes. Participation forfaitaire de 15€ pour le matériel fourni.

SEMESTRE 1				
JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 14h à 16h	06-oct	15	135 €	218

SEMESTRE 2			
DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
02-mars	11	100 €	224



Parallèlement à l'approfondissement des techniques graphiques traditionnelles et à l'exploration des pratiques contemporaines par l'apport de références, les objectifs du cours concernent l'étude des questions de représentation et la discussion des partis pris esthétiques. Par ailleurs ils visent également à favoriser l'autonomie des participants en encourageant des pratiques personnelles originales. Le plaisir de progresser ensemble repose aussi sur la pratique en commun, les échanges et le partage des expériences au cours de l'analyse réflexive des productions.

Groupes limités à 14 personnes.

Pratiques élargies du dessin, vers l'autonomie

Déconseillé aux débutants, ce cours 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 fourni.**

SEMESTRE 1					SEMESTRE 2			
JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 16h à 18h	06-oct	15	135 €	219	02-mars	11	100 €	225

Pratiques élargies du dessin, vers l'autonomie

SEMESTRE 1					SEMESTRE 2			
JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 18h à 20h	06-oct	15	135 €	220	02-mars	11	100 €	226

Stages Dessin

Dessiner au fusain

Présentation de la technique et du matériel

- Exploration des usages du fusain : esquisse, technique autonome ou combinée
- Pratique intensive, exercices variés (sujets, durées, formats, supports)
- Analyses d'œuvres marquantes, d'hier et aujourd'hui.

Aucun niveau préalable requis, mais ne pas craindre de se salir les mains et éviter de s'habiller en blanc

Participation forfaitaire de 15 € pour le matériel qui sera fourni

SEMESTRE 1					SEMESTRE 2			
DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	
Octobre : lundi 20, mardi 21, mercredi 22, de 9h à 12h et de 13h à 17h	3	105 €	221	Février : lundi 16, mardi 17, mercredi 18, de 9h à 12h et de 13h à 17h	3	105 €	227	

Le croquis

Ce stage axé sur la pratique intensive du dessin rapide (5 à 20 mn par exercice) aborde :

- Les techniques et le matériel adaptés
- Le dessin d'après nature et/ou d'après document
- L'analyse de références variées, (peinture, illustration, BD, architecture)
- L'observation rapide, la communication graphique et l'expression originale
- Le carnet de dessin et le carnet de voyage

Aucun niveau préalable n'est requis.

Participation forfaitaire de 15 € pour le matériel qui sera fourni

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Sébastien BOESS, Designer végétal

Art Végétal

«Forêt De Verre» est une aventure végétale créée en 2015, qui propose des ateliers tout au long de l'année dans un espace dédié au sein de sa boutique. Venez vous évader avec, au choix, les créations de terrariums tropicaux, de Kokedamas japonais (plantes en sphère de mousse) ou la conception de cadres végétaux stabilisés (vrais végétaux sans entretien).

Les ateliers ont lieu au 39 rue Bellevue à Woustviller.

2 participants minimum et 4 maximum. Pour une bonne organisation, les inscriptions seront closes une semaine avant la date de l'atelier.

Le matériel est fourni, vous n'apportez rien ! Accessible aux personnes à mobilité réduite.

Attention ! Pour des raisons organisationnelles, le formateur peut être amené de façon exceptionnelle à modifier une date. Les participants seront alors informés en amont.



Objectif...

Apprendre toutes les clefs et les secrets des végétaux d'intérieur et de leurs interactions. Choisissez vos éléments parmi un large choix proposé sur place et élaborer votre propre création végétale. Les conceptions vivantes sont garanties 2 mois en sortie d'atelier et bénéficient d'un suivi personnalisé tout au long de leur vie.



Atelier Terrarium

(conception d'un écosystème autonome dans un contenant en verre fermé)

Détails : Choisissez vos plantes, vos mousses, vos pierres et vos graviers et construisez une forêt miniature. Apprenez à identifier les éléments vivants qui interagissent dans votre écosystème et maîtrisez son évolution.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE		DÉMARRAGE	TARIF	CODE
Samedi de 14h à 16h	ATELIER 2	18 octobre	65 €	228
	ATELIER 3	08 novembre	65 €	229
	ATELIER 4	17 janvier	65 €	230
	ATELIER 5	17 février	65 €	231
	ATELIER 6	11 avril	65 €	232
	ATELIER 7	09 mai	65 €	233



Atelier Kokedama

(conception d'une sphère de mousse tissée. Art végétal japonais)

Détails : Choisissez votre plante à travailler (Succulente, plante tropicale humide) puis élaborez la terre adéquate, enrobez la plante de mousse, et tissez un fil de pêche pour créer la structure sphérique. Les créations sont accompagnées d'une ardoise ou d'un contenant.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE		DÉMARRAGE	TARIF	CODE
Samedi de 14h à 16h	ATELIER 9	15 novembre	50 €	234
	ATELIER 10	24 janvier	50 €	235
	ATELIER 11	21 février	50 €	236
	ATELIER 12	04 avril	50 €	237
	ATELIER 13	30 mai	50 €	238

Atelier cadre végétal stabilisé

(conception d'un cadre composé de végétaux naturels)

Détails : Choisissez vos différents éléments stabilisés ou naturels (écorces, champignons, lichens, mousses, variétés de fougères, eucalyptus, asparagus), vos couleurs préférées, puis apprenez à les agencer et les fixer de manière harmonieuse afin de constituer un cadre végétal sans entretien.



SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE		DÉMARRAGE	TARIF	CODE
Samedi de 14h à 16h	ATELIER 14	11 octobre	65 €	239
	ATELIER 15	22 novembre	65 €	240
	ATELIER 16	31 janvier	65 €	241
	ATELIER 17	14 mars	65 €	242
	ATELIER 18	25 avril	65 €	243
	ATELIER 19	13 juin	65 €	244

SANTÉ & BIEN ÊTRE

Bruna HEIN, sophrologue

Sophrologie

Apprendre à gérer ses émotions grâce à la sophrologie



SEMESTRE 1

Groupe limité à 10 personnes.
Minimum 3 personnes

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Le mardi de 9h30 à 10h30 du 04/11 au 09/12 (en raison du 11 nov. la séance aura lieu le lundi)	6	60 €	400

SEMESTRE 2

En extérieur, dans le jardin de l'UP, si météo favorable.
Groupe limité à 10 personnes. Minimum 3 personnes

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Le mardi de 9h30 à 10h30 du 28/04 au 02/06	6	60 €	401

Bertrand OBRINGER, professeur en EPS

Randonnées

Tous les mercredis matin, partez à la découverte de notre patrimoine naturel dans la convivialité, avec Bertrand Obringer, guide et formateur EPS retraité. Le parcours, repéré à l'avance, est choisi par l'encadrant. En cas de météo défavorable, il peut être modifié ou reporté (dans le secteur prévu). Un message de confirmation précisant le lieu de rendez-vous sera envoyé la veille. Le guide recommande l'utilisation de bâtons de marche, mais sans obligation. Rendez-vous : 9h - Durée : environ 3h

Objectifs...

Nos randonnées vous invitent à découvrir des lieux étonnants, en France comme en Allemagne, dans une ambiance détendue. Un temps pour flâner, échanger, contempler... et respirer le silence. Sans esprit de performance, elles visent à éveiller la conscience de la nature qui nous entoure. Le rythme est adapté à tous, sur des parcours de 8 à 10 km.



	DÉMARRAGE	TARIF	CODE
Rando 1 - Sect . Sarreguemines	25 mars	5 €	402
Rando 2 - Sect . Bitche	08 avril	5 €	403
Rando 1 - Sect . Sarreguemines	29 avril	5 €	404
Rando 2 - Sect . Bitche	13 mai	5 €	405
Rando 1 - Sect . Sarreguemines	27 mai	5 €	406
Rando 2 - Sect . Bitche	10 juin	5 €	407

Sandrine THINES,
ergothérapeute DE et praticienne en ortho-bionomy



Conscience Corporelle

Les ateliers de conscience corporelle visent à développer une écoute de soi, une reconnexion à ses sensations intérieures pour devenir acteur.trice conscient.e de son bien-être. Pour avancer dans ce sens, ils apportent des repères corporels et des techniques pratiques selon les principes de l'Ortho-Bionomy®. Chacun y découvre comment stimuler ses propres capacités d'autorégulation et mobiliser ses ressources personnelles pour favoriser un mieux-être durable.

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 pratiqué.

Association Française d'Ortho-Bionomy® www.ortho-bionomy.fr

Objectifs...

A l'issue de l'atelier, les participant.e.s auront acquis des outils de détente musculaire à utiliser en toute autonomie afin d'améliorer leur vécu corporel.

Minimum 4 personnes - Maximum 7 personnes

SESSION 1

JOUR / HORAIRE	DATES	TARIF	CODE
Vendredi de 18h30 à 20h30	Du 14/11 au 12/12	90 €	408

SESSION 2

JOUR / HORAIRE	DATES	TARIF	CODE
Vendredi de 18h30 à 20h30	Du 22/05 au 19/06	90 €	409

Un mot sur l'Ortho-Bionomy®

L'Ortho-Bionomy®, créée par Arthur Lincoln Pauls, ostéopathe d'origine canadienne, est une approche éducative douce fondée sur une méthode corporelle simple et efficace.

Arthur L. Pauls appuie sa pratique sur la qualité de présence du praticien dans le contact, ainsi qu'une écoute énergétique. Il se consacre à la recherche sur l'autorégulation du corps. La pédagogie et la philosophie d'un art de vivre créées par A. L. Pauls donnent naissance à l'Ortho-Bionomy® en 1976 en Californie.

L'Ortho-Bionomy® a la faculté de stimuler l'autorégulation par l'observation, l'écoute et l'accompagnement dans la recherche du retour à l'équilibre par voies réflexes.

En abordant et écoutant le corps dans ses dimensions physiques, émotionnelles et énergétiques, l'Ortho-Bionomy® contribue au développement harmonieux de la personne dans une action préventive et régulatrice.

Les prestations proposées en Ortho-Bionomy® tendent à renforcer le bien-être de la personne et non à l'établissement d'un diagnostic, ou au traitement de maladies. Elles ne remplacent pas un suivi médical.

Les services proposés contribuent au mieux-être ou au bien-être de la personne.

SANTÉ & BIEN ÊTRE

Sandrine THINES,
ergothérapeute DE et éducatrice menstruelle Kiffe ton Cycle.

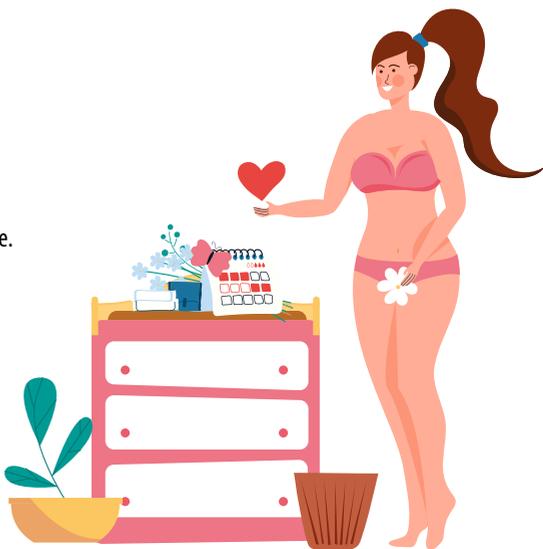
Café Menstruel

Un moment convivial autour d'un café pour explorer un thème lié au cycle menstruel. Un espace de partage sans tabou entre personnes menstruées.

Une parenthèse pour soi, pour rencontrer l'autre, et s'informer en toute simplicité.

Ensemble, faisons l'expérience de la sororité !

Pensez à prendre de quoi noter si vous le souhaitez. Maximum : 10 personnes / Minimum : 3 personnes



Objectifs...

L'objectif des cafés menstruels est de parler librement de cycle menstruel, de mieux se connaître, de mieux comprendre son corps et de vivre son cycle plus sereinement.

Contenu des ateliers : Le café menstruel se veut bienveillant, laïque et sans jugement. Echanges, informations et activités variées, ludiques ou créatives, rythmeront ces rendez-vous du samedi matin.

LES DIFFÉRENTES SESSIONS

Les sujets sont indépendants. Venez à chaque rendez-vous ou choisissez ceux qui vous parlent le plus.

JOUR / HORAIRE		DÉMARRAGE	TARIF	CODE
Samedi de 8h30 à 10h	CAFE MENSTRUEL 1 Mon cycle, miroir de ma santé : comprendre les signaux du corps	11 octobre	12 €	410
	CAFE MENSTRUEL 2 Premières règles : comment accompagner ma fille en douceur ?	08 novembre	12 €	411
	CAFE MENSTRUEL 3 Cycle et vie de couple : entre émotions, désir et fertilité	13 décembre	12 €	412
	CAFE MENSTRUEL 4 Les hormones au fil du cycle : apprendre à surfer la vague !	24 janvier	12 €	413
	CAFE MENSTRUEL 5 Gérer son flux menstruel : quelles options aujourd'hui ?	07 février	12 €	414
	CAFE MENSTRUEL 6 Explorer le corps féminin : anatomie, ressentis et perceptions	21 mars	12 €	415

KNIBIEHLY Aude,
coach sportif, diplôme d'APSPM (activité physique sur prescription médicale)

Activité physique adaptée rééducation posturale

L'activité physique améliore le cœur, la respiration, les muscles et le bien-être général, tout en réduisant les risques pour la santé. Selon l'OMS, elle inclut tous les mouvements du quotidien : marcher, jouer, se déplacer, etc.

Nos séances sont sans impact (pas de sauts) et adaptées à votre niveau. Elles combinent : Marche rapide et mouvements de bras pour le cardio ; Renforcement musculaire centré sur les abdominaux pour améliorer posture et soulager le dos ; Assouplissements, mobilité, étirements et relaxation en fin de séance.

Activité idéale pour les personnes sédentaires ou avec des limitations légères à modérées.

Tous publics – Apportez un tapis de sol et une bouteille d'eau - Certificat médical obligatoire (activité physique douce)

Max. 20 pers., mini. 6 pers. Les séances se dérouleront dans les locaux de l'Interassociation (Foyer Socio-culturel, rue Roth)

Objectifs...

Une activité physique régulière, modérée et encadrée permet d'améliorer votre santé : meilleur gainage, abdominaux renforcés, et moins de douleurs dorsales. Les séances sont animées par un professionnel diplômé en Activité Physique Santé (APSPM) et peuvent être prises en charge par votre mutuelle (selon contrat) si vous avez une prescription médicale.

SEMESTRE 1					SEMESTRE 2			
JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 14h à 15h	07-oct	14	120 €	416	03-mars	13	110 €	417

Zen Attitude

Le bien-être est une sensation agréable procurée par la satisfaction de besoins physiques, l'absence de soucis mais également un état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit. Par ce cours, je vais tenter de vous évader loin de vos soucis quotidiens, vous recentrer sur vous et vous permettre de relâcher les tensions accumulées dans votre vie de tous les jours. Un moment bien mérité et rien qu'à vous...

Tous publics – Apportez un tapis de sol et une bouteille d'eau

Max. 20 pers., mini. 6 pers. Les séances se dérouleront dans les locaux de l'Interassociation (Foyer Socio-culturel, rue Roth)

Objectifs...

Chaque séance combine un temps de respiration consciente pour se recentrer, des mouvements doux (étirements, assouplissements, postures relaxantes) pour délier le corps, et une phase de relaxation pour repartir apaisé et plein d'énergie.

SEMESTRE 1					SEMESTRE 2			
JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 13h à 14h	07-oct	14	120 €	418	03-mars	13	110 €	419



Marie-Claire LE BORGNE, naturopathe certifiée

Les plantes sauvages et aromatiques de notre région



Sorties plantes sauvages comestibles et médicinales

Découvrez les trésors de la Nature avec les Balades plantes sauvages comestibles et médicinales.

Plongez au cœur de la nature et explorez les richesses insoupçonnées de notre environnement lors de nos sorties dédiées aux plantes sauvages.

Pourquoi y participer ? Ces balades éducatives sont conçues pour vous apprendre à reconnaître, récolter et utiliser les plantes sauvages de manière responsable et durable en toute sécurité.

Équipement Prévoyez des vêtements adaptés à la marche et un carnet pour prendre des notes.

Dégustations Petites dégustations pour vous laissez surprendre par les arômes et les saveurs.

Ces sorties sont ouvertes à tous, des débutants aux passionnés de botanique.

Que vous soyez simplement curieux ou déjà initié vous trouverez une source de connaissances.

Le lieu précis du point de rendez-vous est déterminé en fonction de la flore du moment et communiqué environ 72h avant la balade. Durée : 3h - Max. 12 pers, mini 5 pers.

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
		DÉMARRAGE	TARIF	CODE		DÉMARRAGE	TARIF	CODE
Lundi, mercredi, vendredi, ou samedi de 14h à 17h	Balade 1 Zetting	6 oct.	12 €	420	Balade 5 Siltzheim	28 mars	12 €	424
	Balade 2 Sarreinsming	17 oct.	12 €	421	Balade 6 Vallée de la Blies	08 avr.	12 €	425
	Balade 3 Wittring	03 nov.	12 €	422	Balade 7 Sarreguimines	04 mai	12 €	426
	Balade 4 Sarreguimines	08 nov.	12 €	423	Balade 8 Zetting	20 mai	12 €	427
					Balade 9 Rémelfing	06 juin	12 €	428



Cycle d'initiation aux plantes médicinales de notre région

Apprentissage ciblé : quelle plante pour soutenir le système digestif, respiratoire, nerveux, immunitaire, ... et bien d'autres ! Ateliers pratiques : vous apprendrez à préparer des remèdes naturels.

Expertise locale : bénéficiez des connaissances de notre experte, 35 années d'expérience en pharmacie, naturopathe et herbaliste certifiée. Chaque atelier se concentre sur un système spécifique de l'organisme et offre une combinaison théorique et pratique. Une courte sortie sur le terrain est également prévue.

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

Attention ! Pour poursuivre au semestre 2, il faudra impérativement avoir suivi le semestre 1

Lieu : dans les locaux de l'UP - Max. 12 pers., mini 5 pers.

Objectifs...

Découvrez les bienfaits pour votre organisme. Plongez au cœur de la phytothérapie avec notre cycle d'initiation aux plantes médicinales de notre région, conçu pour explorer les bienfaits des plantes sur les différents systèmes de l'organisme. Ce programme éducatif vous offre une opportunité d'apprendre à utiliser les plantes pour vous soutenir.

SEMESTRE 1			SEMESTRE 2		
JOUR / HORAIRE	TARIF	CODE	JOUR / HORAIRE	TARIF	CODE
Les lundis 06/10, 03/11, 01/12, 05/01, 02/02 de 9h à 12h	85 €	429	Les lundis 02/03, 23/03, 27/04 11/05, 08/06 de 9h à 12h	85 €	431
Les samedis 11/10, 08/11, 06/12 17/01, 14/02 de 9h à 12h	85 €	430	Les samedis 14/03, 28/03, 11/04 30/05, 06/06 de 9h à 12h	85 €	432

L'art des plantes : Approfondissement en remèdes et cuisine sauvage

Explorez les richesses des plantes à travers un programme d'approfondissement mêlant botanique, usages médicinaux et cuisine. Création d'un herbier personnalisé, préparation de tisanes, baumes, remèdes naturels, et cuisine aux plantes sauvages. Ouvert à ceux ayant suivi notre cycle d'initiation, un cursus équivalent, ou issus du domaine de la santé avec des bases en phytothérapie. Le semestre 1 est obligatoire pour poursuivre au semestre 2. Locaux de l'UP - 5 à 12 participants

SEMESTRE 1			SEMESTRE 2		
JOUR / HORAIRE	TARIF	CODE	JOUR / HORAIRE	TARIF	CODE
Les mercredis 08/10, 05/11, 03/12, 07/01, 04/02 de 9h à 12h	85 € +30 € (frais de matériel)	433	Les mercredis 04/03, 25/03, 29/04, 20/05, 10/06 de 9h à 12h	85 € +30 € (frais de matériel)	434

PROLONGATIONS

L'art des plantes Réservé au groupe d'approfondissement de 2024/2025, min. 5 participants

SEMESTRE 1			SEMESTRE 2		
JOUR / HORAIRE	TARIF	CODE	JOUR / HORAIRE	TARIF	CODE
Les lundis 13/10, 10/11 08/12, 12/01, 09/02 de 9h à 12h	85 € +30 € (frais de matériel)	435	Les lundis 09/03, 30/03 04/05, 18/05, 01/06 de 9h à 12h	85 € +30 € (frais de matériel)	436

SANTÉ & BIEN ÊTRE

Sandrine VANARIA, thérapeute énergétique

Initiation à la radiesthésie au pendule

Qu'est ce que la radiesthésie au pendule ?

Dans un monde où nos sens semblent limités, la radiesthésie est une pratique utilisant un pendule (objet lesté attaché à un fil ou une chaîne), instrument central de perception et de communication subtile.

Cet instrument n'est pas magique mais un outil de précision qui permet de capter habituels, en amplifiant des micro-mouvements d'oscillations ou de balancements notre sensibilité énergétique personnelle, les vibrations environnementales et

intuitive énergétique fascinante de cette pratique comme outil de

des informations au-delà de nos sens liés à un équilibre complexe comme notre état de conscience.

Cet art ancestral est utilisé depuis des siècles pour la prise de décision, la localisation d'objets perdus et le travail énergétique.

Minimum 3 personnes, maximum 6 personnes.
Les sessions sont indépendantes les unes des autres.

Apportez votre pendule + carnet/stylo

Objectifs...

Au-delà de la simple recherche de ressources cachées, la radiesthésie offre des possibilités fascinantes de comprendre et d'améliorer notre interaction avec l'énergie qui nous entoure. Elle est une méthode de soin non conventionnelle qui vise l'équilibre énergétique du corps, de l'esprit et le bien-être global de l'individu.



Initiation à la radiesthésie au pendule / Session 1

SEMESTRE 1

CRÉNEAU	DATES	TARIF	CODE
2 séances de 4h de 9h30 à 13h30	10 octobre et 4 novembre	105 €	437

Initiation à la radiesthésie au pendule / Session 2

SEMESTRE 1

CRÉNEAU	DATES	TARIF	CODE
2 séances de 4h de 9h30 à 13h30	7 novembre et 21 novembre	105 €	438

Initiation à la radiesthésie au pendule / Session 3

SEMESTRE 1

CRÉNEAU	DATES	TARIF	CODE
2 séances de 4h de 9h30 à 13h30	5 décembre et 19 décembre	105 €	439

Initiation à la radiesthésie au pendule / Session 4

SEMESTRE 2

CRÉNEAU	DATES	TARIF	CODE
2 séances de 4h de 9h30 à 13h30	16 janvier et 6 février	105 €	440

Initiation à la radiesthésie au pendule / Session 5

SEMESTRE 2

CRÉNEAU	DATES	TARIF	CODE
2 séances de 4h de 9h30 à 13h30	6 mars et 27 mars	105 €	441

Initiation à la radiesthésie au pendule / Session 6

SEMESTRE 2

CRÉNEAU	DATES	TARIF	CODE
2 séances de 4h de 9h30 à 13h30	19 mai et 12 juin	105 €	442

SCIENCES HUMAINES



Guillaume HERVIEUX,
écrivain, titulaire d'un Master en histoire des religions,
auteur du livre «Message d'une cathédrale»

Langage de la cathédrale

Comprendre le langage symbolique
et le message spirituel
de la Cathédrale de Metz

Scéance 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.

Scéance 2 Portail Sud dit « de la Vierge » : De l'arbre sec à l'arbre fleuri. Les 33 degrés de la sagesse. L'intuition de la lumière. Déchiffrage de plusieurs sculptures.

Scéance 3 L'orientation des cathédrales. La symbolique de la lumière. Portail Ouest dit « du jugement dernier » : description détaillée du portail. Portail ouest de Metz modèle standard de nombreuses autres cathédrales gothiques.

Scéance 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...

Scéance 5 Le monde souterrain : la crypte et le dragon. Parcours historique, légendaire et symbolique.

Scéance 6 Trumeau du Portail Sud : Déchiffrage des sculptures des 7 péchés capitaux.
Sculptures standardisées que l'on retrouve sur d'autres cathédrales.

Sortie à Metz le dimanche 30 novembre 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).

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	TARIF	CODE
Mardi de 18h30 à 20h	07/10, 04/11, 25/11, 09/12, 06/01, 20/01	90 €	300

Anthropologie



Anthropologie culturelle... un regard sur l'Homme sur l'Anthropos...

A l'heure de la mondialisation et ses effets sur les sociétés, la culture reste, aujourd'hui, un objet dévalorisé, négligé voire même bradé... Mais que dit la culture de nos sociétés, de nos histoires, de nous en tant qu'humain ?

Dans le cadre de nos rencontres, nous proposons d'explorer cette thématique et entrer dans les plis de cette notion à la fois simple et complexe... Il s'agira alors de s'interroger sur ce qui nous situe et sur ce qui nous différencie de l'autre... A la croisée de l'interculturel, cette rencontre improbable entre les individus rend-elle possible un dialogue entre les cultures différentes, signe que nos sociétés sont multiples et toujours en mouvement ? C'est là ou la dimension culturelle nous sert de levier à la fois pour améliorer nos existences et éclairer nos futurs.

Seuil d'ouverture du groupe : 7 personnes.

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	TARIF	CODE
Mardi de 18h30 à 20h	14/10, 18/11, 02/12, 16/12, 13/01, 27/01, 03/02, 10/02	90 €	301

Les drogues... Entre peurs et fascination.

Quelle relation entre l'agir humain et les drogues ?

Quelle place occupent les psychédéliques dans nos sociétés en quête de performance et de progrès ?

Au-delà de l'usage médical et de leurs effets sur le corps, les drogues bousculent comportements, rituels et perceptions du temps. Elles nous égarent parfois dans des mondes absurdes, faits de souffrances sourdes et d'illusions. A chaque société, ses drogues... pour mieux voir, mieux vivre, ou fuir l'ennui du réel. Funeste sort pour ces substances dites magiques, souvent simples leurre : entre paradis rêvés et enfers ordinaires.

Seuil d'ouverture du groupe : 7 personnes.



SEMESTRE 2

JOUR / HORAIRE	DATES	TARIF	CODE
Mardi de 18h30 à 20h	03/03, 10/03, 17/03, 24/03, 31/03, 07/04, 28/04, 05/05	90 €	302

SCIENCES HUMAINES

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.

I/ LA VERITE, LE SAVOIR, L'INFORMATION

Séance 1 : Est-ce qu'on est tous condamnés à la caverne de Platon ?

Séance 2 : Est-ce que la vérité est la réalité ?

Séance 3 : Nietzsche face à la question de la vérité

Séance 4 : Les expériences de la vérité : le sublime et l'angoisse

II/ L'ETRE VIVANT, L'ETRE HUMAIN, L'ETRE NUMERIQUE

Séance 1 : La question de l'âme, de l'antiquité jusqu'à la modernité

Séance 2 : La révision du problème du corps-âme selon la pensée contemporaine

Séance 3 : L'être vivant comme énigme du monde : l'animal vs l'homme

Séance 4 : Humanisme vs post/trans-humanisme

III/ LE TEMPS ET LA FINITUDE

Séance 1 : L'expérience du temps

Séance 2 : Différence entre la durée et le temps

Séance 3 : L'éternité : un temps infini ou le hors-temps

Séance 4 : La conscience de la finitude chez l'homme

IV/ LE MAL ET LA SOUFFRANCE

Séance 1 : Le tragique de l'existence

Séance 2 : Comment justifier la présence du mal et de la souffrance dans le monde ?

Séance 3 : Est-ce que nous avons tous un penchant au mal ?

Séance 4 : L'inhumain au quotidien et par la soumission à l'autorité

V/ CE QUI FONDE L'IDENTITE PERSONNELLE

Séance 1 : Est-ce que je suis ce que je suis ?

Séance 2 : La conscience de soi

Séance 3 : Décentrement du sujet : l'inconscient

Séance 4 : Mémoire, oubli, refoulement

VI/ EMOTIONS ET SENTIMENTS

Séance 1 : Terreur

Séance 2 : Solitude : être en compagnie de soi-même

Séance 3 : Sortie hors de soi vers l'autre : compassion

Séance 4 : Amour

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 18h30 à 20h30	08-oct	15	150 €	303

SEMESTRE 2

DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
04-mars	13	130 €	304

Florence PEREZ, animatrice d'atelier d'écriture, écrivaine publique

Ateliers d'écriture Littéraire

Atelier 1 «Fiction et poésie»

Des lieux d'écriture, d'expérimentation et d'échange sous l'hospice de la bienveillance. Minimum 5 personnes

Semestre 1 :

Entrée dans la fiction, mais aussi dans le vocabulaire poétique :

A / Les outils d'entrée dans la fiction

B/ Le travail de l'imaginaire

C/ Les enjeux spécifiques de la fiction

Semestre 2 :

Des récits plus longs, plus élaborés, également dans le domaine poétique seront abordés. La fiction, projection de nos joies et de nos souffrances se déclinera, selon le désir des participants vers l'écriture poétique, des récits policiers, des essais argumentés, de la science-fiction, etc. Les textes pourront être retravaillés et développés par le déploiement de l'imaginaire et de modèles inspirants. Un objet final, livret ou mini-livre pourra être effectué en reliure artisanale ou en auto-édition.

SEMESTRE 1			
JOUR / HORAIRE	DATES	TARIF	CODE
Mercredi de 13h à 14h30	08/10, 05/11, 19/11, 03/12, 17/12, 07/01, 21/01, 04/02	100 €	305

SEMESTRE 2			
DATES	TARIF	CODE	
04/03, 18/03, 01/04, 29/04 13/05, 27/05, 10/06	88 €	306	

Atelier 2 «Biographie et poésie»

L'Écriture biographique, en utilisant aussi les ressources de la poésie :

Semestre 1 :

A/ Des choix de période de la vie ou d'un projet totalisateur

B/ Aborder de façon mémorielle ou par recherche le contexte historique

C/ Des outils pour mettre à distance ou envisager avec humour des événements que les participants vont faire revivre

Semestre 2 :

Dans ce prolongement sera recherchée l'autonomie de chacun.

Les textes pourront être retravaillés et développés par le recours aux photos et aux images ainsi que par des modèles inspirants.

Un objet final, livret ou mini-livre, pourra être effectué en reliure artisanale ou en auto-édition

SEMESTRE 1			
JOUR / HORAIRE	DATES	TARIF	CODE
Mercredi de 14h30 à 16h	08/10, 05/11, 19/11, 03/12, 17/12, 07/01, 21/01, 04/02	100 €	307

SEMESTRE 2			
DATES	TARIF	CODE	
04/03, 18/03, 01/04, 29/04 13/05, 27/05, 10/06	88 €	308	

SCIENCES HUMAINES

René WEISSLINGER, Président de l'Association Généalogique de Hambach

Généalogie

Initiation «Faire sa propre généalogie chez soi»

En partenariat avec l'Association Généalogique de Hambach «Pays de Sarreguemines», nous vous proposons une session d'initiation à la généalogie. L'historique de l'état civil, les premiers pas, les recherches, la création des arbres généalogiques, la recherche d'actes sur internet, le traitement des photos et des actes, figurent parmi les thèmes abordés lors des 5 séances fixées. Minimum 5 personnes.

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	TARIF	CODE
Lundi de 18h à 20h	06/10, 13/10, 03/11, 10/11, 17/11	20 €	309



OEnologie

Gérard ROUGET, Conseiller en vins
et Adrien MATHURIN, Amateur passionné de vins



La Route des Vins d'Alsace

Domaines phares et nouveaux venus au cœur de la Route des Vins d'Alsace

La région de Colmar abrite l'apogée du vignoble alsacien. Nous d gusterons des vins de référence des plus grands domaines de Turckheim, Eguisheim, Ribeauvillé et d'autres villes au cœur du vignoble alsacien. La dégustation et la discussion autour des vins, ainsi que la présentation des domaines, situés au cœur de villages viticoles pittoresques, seront agrémentées de photographies du photographe sarrois Ingo Rammer.

OENOLOGIE 1

DATE / HORAIRE / LIEU	TARIF	CODE
Mardi 4 novembre 2025 � 19h30 � Saarbrücken, ancien hôtel de ville, Schlossplatz	30 �	310

Les meilleurs vins du Palatinat (Pfalz)



Neustadt et Deidesheim

Au cœur de la route des vins du Palatinat, entre Neustadt et Deidesheim, se trouvent quelques uns des plus beaux villages et terroirs viticoles d'Allemagne. On y produit depuis le XIX  s cle des vins de très haut niveau, qui ont fait leur preuve au niveau international. Nous aurons l'occasion lors de cette session de déguster et de commenter de grands vins blancs typiques (Riesling, Pinot Blanc et Sauvignon) des meilleurs domaines de la région. A travers une série de photographies, l'aspect touristique de ces lieux sera également document . La session sera en langue française et allemande.

Les intervenants animent des séminaires sur le vin à la VHS de Saarbrücken depuis de nombreuses années. Les participants ont l'occasion de comprendre la particularité et le grand essor des vins allemands.

OENOLOGIE 2

DATE / HORAIRE / LIEU	TARIF	CODE
Jedi 27 novembre 2025 � 19h30 � l'U.P. de Sarreguemines	35 �	311

D'autres sessions d'o nologie seront organisées au fil de l'année, infos sur notre site www.upsc-asso.fr

Emmanuel KLEIN, professeur en économie

Economie

Voyage au cœur de l'économie

Nous commencerons notre périple là où tout débute : le marché. Qu'il s'agisse de la baguette du coin ou d'un billet d'avion en ligne, l'offre et la demande se croisent, se bousculent ou s'ignorent. Les prix montent, descendent, s'ajustent. Selon les époques, l'État peut rester spectateur, jouer l'arbitre ou entrer sur le terrain comme un joueur à part entière.

Une fois le décor planté, nous remonterons le fil de l'histoire monétaire : du coquillage rare au florin vénitien, de la coupure fiduciaire à la cryptomonnaie. Chaque forme de monnaie raconte une conquête de confiance : comment transporter de la valeur sans bétail ? Pourquoi un jeton numérique peut-il aujourd'hui valoir autant qu'une pièce bien réelle ?

Armés de ces repères, nous explorerons les grands courants de pensée économique. Les classiques prônent la liberté du marché, les keynésiens utilisent le levier budgétaire, tandis que néolibéraux, institutionnalistes ou comportementalistes revisitent la partition de la richesse.

Puis viendront les indicateurs : PIB, taux de chômage, indice des prix. Loin d'être de simples chiffres du journal télévisé, ils dessinent un électrocardiogramme de l'économie, dont il faut apprendre à suivre les battements — et à repérer les arythmies.

Quand ces indicateurs s'affolent, surgissent les crises : 1929, 2008, COVID-19. Nous en analyserons les mécanismes : bulles d'optimisme, emballement du crédit, panique, puis stabilisation. Nous porterons enfin notre regard sur le couple, parfois conflictuel, entre croissance et planète. Peut-on faire tourner éternellement la machine économique dans un monde aux ressources limitées ? Sobriété, économie circulaire, fiscalité carbone et investissements verts nourriront cette réflexion. Et pour conclure, quelques paradoxes réjouissants — effet rebond de Jevons, paradoxe eau-diamant, loi de Goodhart — rappelleront que l'économie aime parfois prendre le contre-pied du bon sens, et que même la science la plus sérieuse peut avoir de l'humour.



Objectifs...

Au fil des séances, les participants apprendront à situer l'évolution de la monnaie dans l'histoire, comprendre le fonctionnement des marchés, explorer les grandes écoles économiques, décrypter les indicateurs comme le PIB, l'inflation ou le chômage, identifier les ressorts des crises, et relier croissance et contraintes écologiques.

L'objectif : transmettre des outils d'analyse solides tout en éveillant curiosité et esprit critique. Aucun prérequis : seule compte l'envie de comprendre pourquoi nos portefeuilles, nos emplois et notre planète dansent au même rythme.

JOUR / HORAIRE	SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
	DÉMARRAGE	NB DE SÉANCES	TARIF	CODE	DÉMARRAGE	NB DE SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 18h30 à 20h	08 oct.	15	130 €	312	04 mars	13	110 €	313

EXCURSIONS

Excursion Art 1

MUSÉE FRIEDER BURDA À BADEN-BADEN - KUNSTHALLE DE KARLSRUHE

A BADEN-BADEN : L'impressionnisme en Allemagne
Max Liebermann et son époque

A KARLSRUHE : Les chefs-d'œuvre de la Kunsthalle
Exposition au ZKM en raison de travaux
d'aménagement de la Kunsthalle.

Conférence préparatoire
le mercredi 5 novembre à 18h30

Trajet en bus organisé par l'UPSC.

Départ de l'UPSC à 8h. Retour à l'UPSC aux alentours de 19h (les horaires pourront être réajustés).



EXCURSION 1

DATES	TARIF	CODE
Dimanche 9 novembre 2025	60 €	600

Excursion Art 2



STÄDEL MUSEUM À FRANCFORT + MUSÉE FRIEDER BURDA À BADEN-BADEN

A FRANCFORT : Monets Küste - die Entdeckung von Etréa

A BADEN-BADEN : La compétition avec la réalité - 60 ans de photoréalisme

Conférence préparatoire le mercredi 25 mars à 18h30

Trajet en bus organisé par l'UPSC.

Départ de l'UPSC à 8h.

Retour à l'UPSC aux alentours de 19h (les horaires pourront être réajustés).

EXCURSION 2

DATES	TARIF	CODE
Dimanche 29 mars 2026	65 €	601

Excursion à Florence en Italie

En partenariat avec le PLIC (Promozion Lingua Italiana Cultura), nous proposons un court séjour en Italie, à Florence. L'occasion pour nos auditeurs inscrits en cours d'italien de mettre en pratique la langue, de s'immerger dans la culture italienne et de découvrir des lieux étudiés lors de leur cours d'italien suivis à l'UPSC.



Le séjour est programmé
du 13 au 18 avril 2026.

Infos et inscriptions sur notre site www.upsc-asso.fr
Rubrique «Excursions organisées».

CONFÉRENCES

Histoire

Daniel FISCHER, Maître de conférences en Histoire moderne à l'INSPE de Lorraine

Mieux faire connaître et enseigner l'histoire de l'incorporation de force en Alsace-Moselle : présentation du livre «Sous un uniforme qui n'était pas le leur».

À l'occasion des 80 ans de la Libération, Emmanuel Macron a souligné l'importance de « nommer, reconnaître et enseigner » la tragédie de l'incorporation de force des « malgré-nous » alsaciens et mosellans. Daniel Fischer, maître de conférences à l'INSPE de Lorraine, a relevé le défi, avec un collectif d'archivistes et d'historiens, de créer un manuel clair et actualisé sur le sujet. Intitulé *Sous un uniforme qui n'était pas le leur* et illustré par Ange Mercuri, cet ouvrage est destiné aux élèves et à leurs enseignants.

Judi 16 octobre à 19h aux Archives Municipales de Sarreguemines»

Inscription
NON obligatoire
Membres de l'UP : 7€
Non-membres : 10€
Etudiants : **gratuit**

Art

Marc MAURER, professeur en Arts Visuels

Musée Frieder Burda à BADEN-BADEN : L'impressionnisme en Allemagne

Max Liebermann et son époque

Kunsthalle de KARLSRUHE : Les chefs-d'oeuvre de la Kunsthalle - Expo au ZKM

Mercredi 5 novembre à 18h30 - Conférence préparatoire à l'UPSC, en vue de la visite des musées
le dimanche 9 novembre (cf rubrique «Excursions organisée» de notre programme).

Pour les personnes inscrites à l'excursion, le tarif d'entrée à la conférence est inclus dans le forfait «Excursion»

Inscription
NON obligatoire
Membres de l'UP : 7€
Non-membres : 10€
Etudiants : **gratuit**

Littérature

Dr. Matthieu CHOBLET, économiste / **Gerhard Rouget**, romaniste

LE LAMBEAU de Philipp Lançon

Dix ans après l'attentat contre Charlie Hebdo, nous reviendrons sur cet événement à travers *Le Lambeau* de Philippe Lançon, survivant et témoin. Ce récit, publié en 2018 et plusieurs fois primé, mêle convalescence, réflexions intimes et rencontres marquantes. Lors de la soirée, nous parlerons des attentats de 2015, de la satire, et lirons des extraits du roman en français, également présentés et discutés en allemand.

Vendredi 14 novembre 2025 à 17h

A SAARBRÜCKEN, Volkshochschule - ancienne mairie, place du Château - Tarif : 9 € (à régler sur place)



Cinéma

Daniel COLLIN, Historien de cinéma

CINE-CONFERENCE : APPROCHE DU CINEMA FANTASTIQUE

Faire peur par procuration et par écran interposé a nécessairement ouvert a 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.

Mardi 25 novembre à 18h30 à l'UPSC

Inscription
NON obligatoire
Membres de l'UP : 7€
Non-membres : 10€
Etudiants : **gratuit**

Ecole/Education

Jean-Michel BARREAU, Professeur émérite de l'Université de Lorraine,
Historien de l'école et de l'éducation

«L'enseignement secondaire des jeunes filles : une peur conservatrice

Colères, frayeurs et guerres scolaires masculines dans la France du 19ème siècle

L'intervenant mettra en évidence les résistances conservatrices historiques qui ont existé lors de la loi Camille Sée du 21 décembre 1880 permettant l'accès des jeunes filles à un «diplôme de fin d'études secondaires».

Cet examen est l'équivalent, diminué et inférieur, du baccalauréat napoléonien que passent les garçons depuis 1808. Il ne permet pas aux filles d'accéder à l'université et à des carrières professionnelles au statut élevé.

Mardi 3 février à 18h30 à l'UPSC

Inscription
NON obligatoire
Membres de l'UP : 7€
Non-membres : 10€
Etudiants : **gratuit**

Art Marc MAURER, professeur en Arts Visuels

Städel Museum à FRANCFORT :

Monets Küste - die Entdeckung von Etretra

Musée Frieder Burda à BADEN-BADEN :

La compétition avec la réalité - 60 ans de photoréalisme

Mercredi 25 mars à 18h30 - Conférence préparatoire à l'UPSC, en vue de la visite des musées le dimanche 29 mars (cf rubrique «Excursions organisées» de notre programme).

Pour les personnes inscrites à l'excursion, le tarif d'entrée à la conférence est inclus dans le forfait «Excursion»

Inscription
NON obligatoire
Membres de l'UP : 7€
Non-membres : 10€
Etudiants : **gratuit**

Cinéma Daniel COLLIN

CINE-CONFÉRENCE :

LE PROTECTORAT FRANCAIS DE LA SARRE - de 1947 à 1956

Printemps 2026 (date à suivre sur notre site www.upsc-asso.fr)

Inscription
NON obligatoire
Membres de l'UP : 7€
Non-membres : 10€
Etudiants : **gratuit**



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.lescinemasforum.fr ainsi que sur celui de l'UPSC www.upsc-asso.fr

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 2 octobre au dimanche 12 octobre 2025

Le Festival du film arabe de Fameck sera, comme à son habitude, décentralisé à Sarreguemines. Le Liban sera mis à l'honneur !

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 vendredi 24 octobre au mardi 11 novembre 2025

Le Festival du film italien de Villerupt attire chaque année plus de 40 000 spectateurs et a fêtera en 2025 sa 48^{ème} édition. Également décentralisé à Sarreguemines, il est organisé par les Cinémas Forum, en partenariat avec l'Université Populaire.





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

