



u n i v e r s i t é  
p o p u l a i r e  
s a r r e g u e m i n e s  
c o n f l u e n c e s



**Programme**  
**22•23**

**[www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr)**

# éditos

*L'année écoulée aura certes encore été marquée par la crise sanitaire. Néanmoins, l'UPSC aura eu le mérite de maintenir ses activités en assurant la bonne sécurité de tous.*

*Dans ce contexte, de nouvelles propositions ont été mises en avant dès le second semestre de l'année 2021/2022. Ont ainsi pu voir le jour des cours d'enseignement à la langue des signes française, des ateliers d'aromathérapie et de sophrologie, des cours d'initiation au potager naturel, des randonnées parcourant notre exceptionnel patrimoine naturel, des cours d'allemand et de littérature à Bitche. Nous aurons également contribué à l'effort de solidarité par une action de soutien envers les réfugiés ukrainiens installés à Sarralbe, en leur proposant des cours de français.*

*L'UPSC a à cœur de développer son programme pour répondre aux besoins et envies culturels d'un large public et n'a de cesse de rechercher de nouveaux partenariats pour vous proposer un choix toujours plus varié. Le programme 2022/2023 voit d'ailleurs son panel d'activités se diversifier, en proposant, entre autres, des cours à destination des lycéens et étudiants.*

*Notre nouveau site Internet désormais accessible et dépoussiéré, vous permettra également de découvrir nos activités et de vous inscrire directement en ligne. Vous y trouverez notamment nos actualités, les dates et thèmes des conférences qui seront complétés au fil de l'eau, nos manifestations en partenariat avec Les Cinémas Forum de Sarreguemines.*

*Le contexte sanitaire restant incertain à l'heure actuelle, soyez assurés que nous mettrons tout en œuvre pour garantir des conditions de sécurité optimales lors de nos activités.*

*Nous espérons que vous trouverez dans ce nouveau programme 2022/2023 l'opportunité de nouveaux rendez-vous avec la culture que nous vous souhaitons éclectique et source d'épanouissement. Au plaisir de vous retrouver à la rentrée !*



**Corinne WEISS**  
directrice

Ces deux dernières années nous auront confrontés à une situation inédite, non sans répercussions sur les mentalités et les habitudes de vie.



Les incertitudes d'hier laissant désormais la place aux inquiétudes nourries par une actualité nationale et internationale pour le moins préoccupante, il importe d'apprendre ou de réapprendre à revenir à l'essentiel et surtout à positiver !

Dans un tel contexte, l'apport indéniable de l'action culturelle et sociale sous toutes ses formes constitue le meilleur rempart contre la morosité ou la tentation du repli sur soi. L'Université populaire Sarreguemines Confluences, dans le rôle qui lui incombe, aborde une nouvelle phase de son existence en opérant les mutations qui s'imposent.

C'est ainsi qu'avec Corinne Weiss, directrice, nous avons réfléchi et travaillé en ce sens afin de diversifier les activités proposées que vous découvrirez dans les pages de ce programme, tout en veillant à une nouvelle organisation interne.

Nous nous assignons des objectifs dont le fil rouge reste la poursuite et le développement de partenariats avec tous les acteurs volontaires, qu'ils soient institutionnels, associatifs ou économiques, le maillage du territoire sans restrictions, l'action transfrontalière, la prise en compte plus attentive de la jeunesse.

En résumé, et vous l'aurez compris, ce volontarisme affirmé vise à n'oublier personne dans l'accès à la culture et à la connaissance en général, visant non pas à former une élite, mais à promouvoir, pour paraphraser Jean Vilar, « l'élitisme pour tous ».

Merci à toutes et tous, enseignants, membres participants, partenaires, composants indispensables à notre fonctionnement.

Nous savons pouvoir compter sur votre contribution !

**Jean-Claude CUNAT** président

<b>ÉDITORIAL</b> .....	P.2
------------------------	-----

## **NOUVEAUTÉS ÉTUDIANTS**

Langues .....	P.4-5
Technique théâtrale.....	P.5
Sophrologie .....	P.6
Couture .....	P.7

## **NOUVEAUTÉS PROFESSIONNELS**

Langues .....	P.8-9
---------------	-------

<b>LANGUES</b> Semestre 1 .....	P.10
---------------------------------	------

<b>LANGUES</b> Semestre 2 .....	P.11
---------------------------------	------

## **ARTS et ACTIVITÉS ARTISTIQUES**

Regards sur l'art .....	P.12-13
Initiation aux techniques du dessin .....	P.13
Pratiques du dessin .....	P.14
Dessiner au fusain .....	P.14
Représenter l'espace.....	P.15
Céramique .....	P.16
Enluminure.....	P.17
La musique classique sans tabous .....	P.18
Couture .....	P.18

## **SCIENCES HUMAINES**

Cafet'Ethno / Anthropologie.....	P.19
Patrimoine .....	P.20
Philosophie / Ethique .....	P.20-21-22

<b>GENOLOGIE</b> .....	P.23
------------------------	------

## **SANTÉ et BIEN-ÊTRE**

Le potager naturel .....	24
Randonnées.....	24-25-26
Sophrologie .....	27
Accompagnement au mieux-être .....	27
Auto-massage et relaxation .....	29-30

<b>ACTIVITÉS à BITCHE</b> .....	P.31
---------------------------------	------

<b>CINÉMATOGRAPHIE</b> .....	P.32
------------------------------	------

## **CONFÉRENCES**

<b>MIR REDDE PLATT</b> .....	P.33
------------------------------	------

<b>INFOS / INSCRIPTIONS</b> .....	P.34-35
-----------------------------------	---------

## ANGLAIS « PRÉPARATION ORALE »

Arlette SCHERIER, professeur d'anglais à la retraite

Le cours privilégie la communication orale et le développement de l'aisance à l'oral.  
Se préparer à un oral d'examen, de concours d'entrée en grandes écoles ou d'examen de TOEIC.

3 sessions sont proposées durant les congés scolaires.  
Un minimum de 4 participants doit être atteint.

	PÉRIODE	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	Durant les 2 semaines de congés scolaires de la Toussaint : Les lundi, mardi et mercredi de 10h30 à 12h	6	1h30	60 €	UP	600
<b>SEMESTRE 1</b>	Durant les 2 semaines de congés scolaires de février : Les lundi, mardi et mercredi de 10h30 à 12h	6	1h30	60 €	UP	601
<b>SEMESTRE 2</b>	Durant les 2 semaines de congés scolaires d'avril : Les lundi, mardi et mercredi de 10h30 à 12h	6	1h30	60 €	UP	602



## ANGLAIS « CONVERSATION »

Maria AKRITPOULOU, professeur d'anglais

**Ces cours ne sont en aucun cas du soutien scolaire et s'adressent à un jeune public qui souhaite gagner en aisance orale.**

**Les objectifs sont les suivants :**

- Avoir des bases en langue anglaise
- Pouvoir s'exprimer et parler facilement de ses études et de ses loisirs
- Être capable de voyager seul dans un pays où l'anglais est utilisé
- Échanger sur les sujets aussi divers que variés
- Élargir ses connaissances lexicales et grammaticales
- Développer sa culture

	DÉBUT	CRÉNEAU	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	07/10	Vendredi à 18h15	12	1h30	80 €	UP	604
<b>SEMESTRE 2</b>	03/03	Vendredi à 18h15	11	1h30	73 €	UP	605

## ITALIEN DÉBUTANT

Salvatrice SANDER, professeur d'italien

Ces cours ne sont en aucun cas du soutien scolaire et s'adressent à des lycéens/étudiants débutants (A1) qui désirent découvrir la langue et la culture italiennes, à travers des mises en situation de la vie quotidienne, en vue d'un futur séjour linguistique, le cas échéant.

Ce cours est constitué de combinaisons de photographies, de textes courts aptes à développer l'aisance à l'expression orale (description et commentaire).

Un volet « Culture et traditions » est également proposé.

	DÉBUT	CRÉNEAU	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	08/10	Samedi à 10h	12	1h30	80 €	UP	603
<b>SEMESTRE 2</b>	04/03	Samedi à 10h	11	1h30	73 €	UP	604



## TECHNIQUE THÉÂTRALE ET CONFIANCE CORPORELLE

Alain LHEUREUX, professeur à la retraite

Le théâtre est un art, non une thérapie. Toutefois, sa pratique peut aider dans la prise de parole face à un groupe ou lors d'un entretien. Il amène à prendre confiance en soi seul ou en relation avec des partenaires. C'est un merveilleux médiateur pour s'évader dans l'imaginaire, raconter des histoires, jouer comme lorsqu'on est un enfant...

### Description

#### Les compartiments du théâtre :

Le travail corporel, le jeu, l'improvisation, l'écriture, la mise en espace.

La prise de parole, l'imagination, les émotions, l'écoute, le lâcher prise, la réactivité.

#### Les moyens :

Dire un texte, jouer une scène, improviser, inventer une histoire, créer un personnage, inventer des mises en jeu à partir d'un thème, choisir une pièce du répertoire et la jouer.

### La pratique :

Le travail corporel est la base de tout, l'acteur « incarne » un personnage, il lui donne corps, il est le personnage.

A partir des sensations le jeu se construit petit à petit, la voix aussi passe dans le souffle de l'interprétation.

La pratique est collective, un lieu d'échange d'entraide et de création.

	DÉBUT	CRÉNEAU	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	04/10	Mardi ou jeudi à 17h30 (à définir)	15	1h30	67 €	à définir	616
<b>SEMESTRE 2</b>	28/02	Mardi ou jeudi à 17h30 (à définir)	12	1h30	54 €	à définir	617

## **LA SOPHROLOGIE CONTRE LE STRESS DES EXAMS !**

**Bruna HEIN, sophrologue**

Préparation mentale aux concours et examens, gestion des émotions (stress, fatigue, anxiété, démotivation).

Stress, peur de l'échec, pression de l'enjeu, des émotions mal gérées peuvent vite prendre le dessus et nous mettre en situation d'échec.

La sophrologie va nous aider, par des exercices simples de respiration et de visualisation positive à se projeter dans la réussite.

Elle permettra de renforcer sa confiance en soi pour ainsi se sentir prêt lors de l'examen. Cette pratique permet de maintenir une sérénité et un mieux-être lors de la période de révision et pendant le déroulement des examens.

De plus, la pratique de la sophrologie sera un véritable atout pour vous (et éventuellement à vos futurs élèves à qui vous pourrez transmettre vos compétences - respirer, se calmer, gérer son stress, se projeter dans la réussite...).

### **Le programme de cet atelier est le suivant :**

- 1 - Présenter la sophrologie, découvrir sa respiration et se détendre
- 2 - Évacuer le «mauvais stress»
- 3 - Se projeter le jour de l'examen
- 4 - Se projeter dans la réussite de l'examen
- 5 - Prendre conscience de sa capacité à gérer ses émotions

Pour correspondre aux disponibilités d'un maximum de lycéens-étudiants, 3 sessions identiques sont proposées à des créneaux différents.

	<b>CRÉNEAU</b>	<b>DATES</b>	<b>Nbr. de séances</b>	<b>Durée</b>	<b>Tarif</b>	<b>Lieu</b>	<b>Code</b>
<b>SEMESTRE 1</b>	Mardi à 12h45	08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 06/12	5	00h30	25 €	UP	617
<b>SEMESTRE 1</b>	Jeudi à 12h45	12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02	5	00h30	25 €	UP	618
<b>SEMESTRE 2</b>	Vendredi à 12h45	03/03, 10/03, 17/03, 24/03, 31/03	5	00h30	25 €	UP	619



## COUTURE

Brigitte FOLLINI, couturière

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. Dans une ambiance conviviale et détendue, le cours offre la possibilité à chacun de réaliser un projet personnel.

Matériel : apporter sa propre machine à coudre et des tissus variés pour la première séance

	CRÉNEAU	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	Samedi à 9h	08/10, 15/10, 03/12, 10/12, 07/01, 14/1, 21/01, 28/01	8	3 h	114 €	UP	620

## BUSINESS ENGLISH

Maria AKRITOPOULOU, professeur d'anglais

### Objectifs

- Communiquer efficacement dans un contexte professionnel
- Acquérir ou renforcer des compétences en langue anglaise professionnelle à l'écrit et à l'oral
- Acquérir le lexique spécifique au domaine professionnel, les techniques de présentation et d'argumentation
- Avoir des bonnes bases en langue anglaise

### Description

#### 1<sup>ère</sup> partie :

- Acquérir, renforcer des compétences en langue anglaise
- Posséder de bonnes bases en langue anglaise
- Être capable de présenter son parcours personnel et professionnel, présenter ses collègues
- Décrire son métier, ses tâches quotidiennes
- Rédiger un courrier, courriel
- Décrire une situation, un problème
- Faire une demande
- Prendre et passer un appel téléphonique
- Passer ou laisser un message
- Prendre un rendez-vous
- Échanger sur la vie, sur le travail
- Écrire une lettre professionnelle

#### 2<sup>ème</sup> partie :

- Fournitures de bureau
- Rémunération et avantages
- Prix des produits
- Détails des produits
- Vendre des produits
- Réunions
- Types de travail
- Service, clients
- Programmer des voyages



### Pré-requis

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

	DÉBUT	CRÉNEAU	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	04/10	Mardi et Vendredi à 16h30	29	1h30	252 €	UP	800
<b>SEMESTRE 2</b>	28/02	Mardi et Vendredi à 16h30	26	1h30	226 €	UP	801

## ITALIEN POUR PROFESSIONNELS

### Stage intensif

Salvatrice SANDER, professeur d'italien

#### Objectifs

- Communiquer efficacement dans un contexte professionnel
- Acquérir le lexique spécifique au domaine professionnel, les techniques de présentation et d'argumentation
- Acquérir également les techniques rédactionnelles

**Pré-requis** : ouvert à tous



#### Description

Cette formation est destinée à toute personne n'ayant aucune connaissance ou une connaissance limitée en italien général.

Il s'agit d'un voyage à travers les structures de base de l'italien, avec comme support d'apprentissage une entreprise fictive, mais totalement réaliste, constituée de directeurs, d'employés, de fournisseurs, de clients, qui reflète une réalité professionnelle actuelle.

Un support audio est intégré à ce programme.

	DÉBUT	CRÉNEAU	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	13/02	Les après-midis de 13h à 17h durant les congés scolaires de février	10	4 h	232 €	UP	802
<b>SEMESTRE 2</b>	17/04	Les après-midis de 13h à 17h durant les congés scolaires d'avril	10	4 h	232 €	UP	803

# LANGUES à SARREGUEMINES | SEMESTRE 1

FORMATRICE	NIVEAU	CECRL PRÉREQUIS	DATE	HORAIRE	DÉBUT	NBR SÉANCES DURÉE	CODE	TARIF
<b>ALLEMAND</b>								
AURORE GUILBAUD	GRAND DEBUTANT	A1 > A2	MAR.	10H	04/10	15x1h30	<b>181</b>	135 €
AURORE GUILBAUD	GRAND DEBUTANT	A1 > A2	MAR.	18H	04/10	15x1h30	<b>183</b>	135 €
AURORE GUILBAUD	APPROFONDISSEMENT	A2	VEND.	10H	07/10	15x1h30	<b>185</b>	135 €
AURORE GUILBAUD	APPROFONDISSEMENT	A2	VEND.	18H	07/10	15x1h30	<b>187</b>	135 €
HILLA HEINTZ	CONVERSATION	B2 - C2	VEND.	17h	07/10	14x1h30	<b>100</b>	126 €

## ANGLAIS

MARIA AKRITOPOULOU	CONTINUANT 1	A1+/A2	MERC.	16H30	05/10	14x1h30	<b>115</b>	126 €
MARIA AKRITOPOULOU	APPROFONDISSEMENT 1	B1 / B2	MERC.	18H30	05/10	14x1h30	<b>117</b>	126 €
MARIA AKRITOPOULOU	CONVERSATION 1	A2 / B1	MAR.	18H15	04/10	14x1h30	<b>123</b>	126 €
MARIA AKRITOPOULOU	CONVERSATION 2	A2/B1	VEND.	10H30	07/10	14x1h30	<b>125</b>	126 €
MARIA AKRITOPOULOU	CONTINUANT 2	A1+/A2	JEU.	8H45	06/10	13x1h30	<b>119</b>	117 €
MARIA AKRITOPOULOU	CONTINUANT 2	A1+/A2	JEU.	10H30	06/10	13x1h30	<b>121</b>	117 €
ARLETTE SCHERIER	CONVERSATION 3	B1+	LUN.	14H15	03/10	14x1h30	<b>111</b>	133 €
ARLETTE SCHERIER	CONVERSATION 4	B2	LUN.	15H30	03/10	14x1h30	<b>113</b>	133 €
ARLETTE SCHERIER	CONV. COURANTE	B2+	LUN.	17H30	03/10	14x1h30	<b>115</b>	133 €
ARLETTE SCHERIER	CHAT CLUB	B2+ / C1	LUN.	19H	03/10	14x1h30	<b>117</b>	133 €

## ANGLAIS assuré par une intervenante américaine

SAHAR KUBAN	CONVERSATION 6	B1 +	MAR.	17H30	04/10	15x1h30	<b>133</b>	135 €
-------------	----------------	------	------	-------	-------	---------	------------	-------

## ITALIEN

SALVATRICE SANDER	DEBUTANT 1	> A1	MAR.	18H15	04/10	15x1h30	<b>151</b>	142 €
SALVATRICE SANDER	DEBUTANT 2	A2	VEND.	18H30	05/10	15x1h30	<b>153</b>	142 €
SALVATRICE SANDER	APPROFONDISSEMENT	B1	LUN.	18H30	03/10	14x1h30	<b>155</b>	133 €
SALVATRICE SANDER	CONVERSATION	B1/B2	MERC.	18H30	07/10	14x1h30	<b>157</b>	133 €

## ESPAGNOL

FERNANDA HERRMANN	DEBUTANT 1	> A1	MERC.	18H15	05/10	14x1h30	<b>161</b>	133 €
FERNANDA HERRMANN	DEBUTANT 2	A1+	MAR.	18H15	04/10	14x1h30	<b>163</b>	133 €
FERNANDA HERRMANN	CONTINUANT 2	A2/B1	JEU.	18H15	06/10	14x1h30	<b>165</b>	133 €
FERNANDA HERRMANN	APPROFONDISSEMENT 2	B1/B2	MERC.	20H	05/10	14x1h30	<b>167</b>	133 €
FERNANDA HERRMANN	CONVERSATION	B2/C1	JEU.	20H	06/10	14x1h30	<b>169</b>	133 €

## LANGUE DES SIGNES FRANCAISE

DANIELLE WAGNER	CONTINUANT 1	1 an d'apprentissage assimilé	MERC.	9H	05/10	15x1h30	<b>167</b>	135 €
DANIELLE WAGNER	DEBUTANT	Aucun	à définir	9H	consulter notre site début septembre			

# LANGUES à BITCHE | SEMESTRE 1

FORMATRICE	NIVEAU	CECRL PRÉREQUIS	DATE	HORAIRE	DÉBUT	NBR SÉANCES DURÉE	CODE	TARIF
<b>ALLEMAND À BITCHE</b>								
LISA PICARD	DEBUTANT CONTINUANT 2	A1 +	MAR. ou MERC.	18h30 ou 19h30 à fixer	début oct.	15x1h30	<b>701</b>	135 €
LISA PICARD	DEBUTANT 1	> A1	MAR. ou MERC.	18h30 ou 19h30 à fixer	début oct.	15x1h30	<b>703</b>	135 €
<b>ANGLAIS À BITCHE</b>								
SABRINA BLACK	DEBUTANT 1	> A1	MAR.	17H	04/10	15x1h30	<b>705</b>	135 €
SABRINA BLACK	APPROFONDISSEMENT 1	A2	VEND.	10H	07/10	15x1h30	<b>707</b>	135 €

# LANGUES à SARREGUEMINES | SEMESTRE 2

FORMATRICE	NIVEAU	CECRIL PRÉREQUIS	DATE	HORAIRE	DÉBUT	NBR SÉANCES DURÉE	CODE	TARIF
<b>ALLEMAND</b>								
AURORE GUILBAUD	GRAND DEBUTANT	A1 > A2	MAR.	10H	28/02	14x1h30	<b>182</b>	126 €
AURORE GUILBAUD	GRAND DEBUTANT	A1 > A2	MAR.	18H	28/02	14x1h30	<b>184</b>	126 €
AURORE GUILBAUD	APPROFONDISSEMENT	A2	VEND.	10H	03/03	14x1h30	<b>186</b>	126 €
AURORE GUILBAUD	APPROFONDISSEMENT	A2	VEND.	18H	03/03	14x1h30	<b>188</b>	126 €
HILLA HEINTZ	CONVERSATION	B2 - C2	VEND.	17h	03/03	12x1h30	<b>101</b>	114 €

## ANGLAIS

MARIA AKRITPOPOULOU	CONTINUANT 1	A1+/A2	MERC.	16H30	01/03	15x1h30	<b>116</b>	135 €
MARIA AKRITPOPOULOU	APPROFONDISSEMENT 1	B1 / B2	MERC.	18H30	01/03	15x1h30	<b>118</b>	135 €
MARIA AKRITPOPOULOU	CONVERSATION 1	A2 / B1	MAR.	18H15	28/02	15x1h30	<b>124</b>	135 €
MARIA AKRITPOPOULOU	CONVERSATION 2	A2/B1	VEND.	10H30	03/03	13x1h30	<b>126</b>	117 €
MARIA AKRITPOPOULOU	CONTINUANT 2	A1+/A2	JEU.	8H45	02/03	15x1h30	<b>120</b>	135 €
MARIA AKRITPOPOULOU	CONTINUANT 2	A1+/A2	JEU.	10H30	02/03	15x1h30	<b>122</b>	135 €
ARLETTE SCHERIER	CONVERSATION 3	B1+	LUN.	14H15	27/02	12x1h30	<b>112</b>	114 €
ARLETTE SCHERIER	CONVERSATION 4	B2	LUN.	15H30	27/02	12x1h30	<b>114</b>	114 €
ARLETTE SCHERIER	CONV. COURANTE	B2+	LUN.	17H30	27/02	12x1h30	<b>116</b>	114 €
ARLETTE SCHERIER	CHAT CLUB	B2+ / C1	LUN.	19H	27/02	12x1h30	<b>118</b>	114 €

## ANGLAIS assuré par une intervenante américaine

SAHAR KUBAN	CONVERSATION 6	B1+	MAR.	17H30	28/02	15x1h30	<b>134</b>	126 €
-------------	----------------	-----	------	-------	-------	---------	------------	-------

## ITALIEN

SALVATRICE SANDER	DEBUTANT 1	> A1	MAR.	18H15	28/02	15x1h30	<b>152</b>	133 €
SALVATRICE SANDER	DEBUTANT 2	A2	VEND.	18H30	01/03	15x1h30	<b>154</b>	133 €
SALVATRICE SANDER	APPROFONDISSEMENT	B1	LUN.	18H30	27/02	14x1h30	<b>156</b>	90 €
SALVATRICE SANDER	CONVERSATION	B1/B2	MERC.	18H30	03/03	14x1h30	<b>158</b>	108 €

## ESPAGNOL

FERNANDA HERRMANN	DEBUTANT 1	> A1	MERC.	18H15	01/03	14x1h30	<b>162</b>	133 €
FERNANDA HERRMANN	DEBUTANT 2	A1+	MAR.	18H15	28/02	14x1h30	<b>164</b>	133 €
FERNANDA HERRMANN	CONTINUANT 2	A2/B1	JEU.	18H15	02/03	13x1h30	<b>166</b>	124 €
FERNANDA HERRMANN	APPROFONDISSEMENT 2	B1/B2	MERC.	20H	01/03	14x1h30	<b>168</b>	133 €
FERNANDA HERRMANN	CONVERSATION	B2/C1	JEU.	20H	02/03	13x1h30	<b>170</b>	124 €

## LANGUE DES SIGNES FRANCAISE

DANIELLE WAGNER	CONTINUANT 1	1 an d'apprentissage assimilé	MERC.	9H	01/03	15x1h30	<b>177</b>	126 €
DANIELLE WAGNER	DEBUTANT	Aucun	à définir	9H	consulter notre site début septembre			

# LANGUES à BITCHE | SEMESTRE 2

FORMATRICE	NIVEAU	CECRIL PRÉREQUIS	DATE	HORAIRE	DÉBUT	NBR SÉANCES DURÉE	CODE	TARIF
<b>ALLEMAND À BITCHE</b>								
LISA PICARD	DEBUTANT CONTINUANT 2	A1 +	MAR. ou MERC.	18h30 ou 19h30 à fixer	fin février	14x1h30	<b>702</b>	126 €
LISA PICARD	DEBUTANT 1	> A1	MAR. ou MERC.	18h30 ou 19h30 à fixer	fin février	14x1h30	<b>704</b>	126 €
<b>ANGLAIS À BITCHE</b>								
SABRINA BLACK	DEBUTANT 1	> A1	MAR.	17H	28/02	14x1h30	<b>706</b>	126 €
SABRINA BLACK	APPROFONDISSEMENT 1	A2	VEND.	10H	03/03	14x1h30	<b>708</b>	126 €

# ARTS et ACTIVITÉS ARTISTIQUES

## REGARDS SUR L'ART

### séances hebdomadaires

Marc MAURER, professeur d'arts plastiques.

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.

#### Au cours de l'année :

- Giambologna (1529-1608), sculpteur maniériste
- Les villas vénitienes d'Andrea Palladio
- L'art et le sacré
- Utrecht et le Caravagisme
- La peinture au siècle d'or espagnol
- Héros, Belles et Dragons : Roger & Angélique, Persée & Andromède
- L'escalier, élément architectural et espace symbolique
- Dessiner et peindre sur le motif
- Arts et ornements
- Deux peintres polonais : Jacek Malczewski et Stanislaw Wyspianski
- Œuvre d'art et virtuosité technique
- Avant-garde et académie
- Raymond Mason (1922-2010) entre sculpture et peinture
- Le rayonnement de la Kunstakademie de Düsseldorf depuis le XIXe
- L'ailleurs dans l'art
- La trace du geste dans l'œuvre
- Edvard Munch (1863-1944)
- La photographie féminine contemporaine
- Markus Raetz (1941-2020), l'intelligence poétique et ludique
- Carré, forme et format
- Neo Rauch (1960) un peintre contemporain énigmatique

	DÉBUT	CRÉNEAU	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
SEMESTRE 1	06/10	Jeudi à 18h	15	1h30	95 €	UP	200
	06/10	Jeudi à 19h30	15	1h30	95 €	UP	201
SEMESTRE 2	02/03	Jeudi à 18h	13	1h30	82 €	UP	203
	06/10	Jeudi à 19h30	13	1h30	82 €	UP	204

## REGARDS SUR L'ART séances mensuelles

Marc MAURER, professeur d'arts plastiques.

Cycle «L'art du côté des techniques».

Chaque séance vous proposera un tour d'horizon complet d'une technique artistique. Les explications, illustrées par des exemples variant artistes, mouvements, époques et démarches, vous permettront de mieux appréhender les œuvres artistiques dans leur dimension matérielle et ses implications esthétiques.

### Description

- Le dessin
- La peinture
- La sculpture
- La photographie
- L'estampe

	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	11/10,08/11 13/12,10/01 07/02	5	2 h	40 €	UP	202

## INITIATION AUX TECHNIQUES DU DESSIN

Marc MAURER, professeur d'arts plastiques.

Crayons, fusain, pierres, pastels, lavis, aquarelle, etc...

Prévoir une participation de 15€ par semestre pour le matériel qui sera fourni.

Tout en approfondissant et en diversifiant l'apprentissage des différentes techniques, l'objectif de ce cours est aussi centré sur l'étude de questions de représentation, de problèmes graphiques, de styles de dessins, de partis-pris esthétiques. Le travail se fera sur des thèmes communs mais aussi dans la poursuite de démarches plus individuelles. La pratique s'enrichira de la confrontation et de l'analyse des productions et sera stimulée par les apports de la culture artistique traditionnelle et contemporaine.

**Pré-requis :** Niveau débutant

Attention ! Groupe limité à 15 personnes.

	DÉBUT	CRÉNEAU	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	03/10	Lundi à 15 h	14	2 h	115 €	UP	203
<b>SEMESTRE 2</b>	27/02	Lundi à 15 h	12	2 h	99 €	UP	207



# ARTS et ACTIVITÉS ARTISTIQUES

## PRATIQUES DU DESSIN

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

Crayons, fusain, pierres, pastels, lavis, aquarelle, etc...

Prévoir une participation de 15€ par semestre pour le matériel qui sera fourni.

Tout en approfondissant et en diversifiant l'apprentissage des différentes techniques, l'objectif de ce cours est aussi centré sur l'étude de questions de représentation, de problèmes graphiques, de styles de dessins, de partis-pris esthétiques. Le travail se fera sur des thèmes communs mais aussi dans la poursuite de démarches plus individuelles. La pratique s'enrichira de la confrontation et de l'analyse des productions et sera stimulée par les apports de la culture artistique traditionnelle et contemporaine.

**Pré-requis :** Si aucune maîtrise technique n'est requise, il est tout de même préférable de ne pas être totalement débutant.

**Priorité sera donnée aux inscrits de l'année précédente (inscription à faire avant le 04/09 en ligne ou le 02/09 directement à l'UP).** Attention ! Groupe limité à 15 personnes.

	DÉBUT	CRÉNEAU	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	03/10	Lundi à 17h30	14	2 h	115 €	UP	204
<b>SEMESTRE 2</b>	27/02	Lundi à 17h30	12	2 h	99 €	UP	208

## STAGE DESSIN « Dessiner au fusain »

**durant les congés scolaires**

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

- Ateliers de dessin au fusain, présentation de la technique, le matériel et son utilisation, sensibilisation sur les usages du fusain, astuces
- Pratique au cours d'exercices plus ou moins longs sur des formats et des supports différents
- Analyse d'œuvres exécutées au fusain par différents artistes

Participation forfaitaire de 10€ pour le matériel qui sera fourni.

Apporter une clé USB pour l'enregistrement d'un dossier documentaire disponible en fin de stage.

**Pré-requis :** Ne pas craindre de se salir les mains, ne pas s'habiller en blanc. Attention ! Groupe limité à 15 personnes



	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	26/10 : 9h-12h et 13h-16h 27/10 : 9h-12h et 13h-16h	4	Cycle de 12 h	55 €	UP	206



## STAGE DESSIN « Représenter l'espace »

durant les congés scolaires

Marc MAURER, professeur d'arts plastiques.

Apprendre à suggérer la profondeur et à représenter les trois dimensions de l'espace réel sur un support plane (feuille, toile ou mur).

Prendre confiance et progresser grâce à :

- un apport théorique concernant les perspectives parallèles (cavalière, axonométrique, isométrique)
- une introduction à la perspective conique par l'étude des notions fondamentales (frontal/fuyant, horizon, points de fuite)
- une sensibilisation aux moyens non géométriques comme la perspective aérienne
- de nombreux exercices pratiques exécutés à partir de photos, de reproductions d'œuvres et d'observations de l'environnement direct.

Matériel fourni par le formateur (crayon et feuilles).

**Pré-requis** : aucun • Attention ! Groupe limité à 15 personnes

	DATES / HEURES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	13/02 : 9h-12h et 13h-16h	4	Cycle de 12 h	55 €	UP	206
	14/02 : 9h-12h et 13h-16h					

# ARTS et ACTIVITÉS ARTISTIQUES

## **CERAMIQUE** Par Jean WARY, médiateur du patrimoine céramique, potier au Musée des Techniques Faïencières de la Ville de Sarreguemines.

Ce module est proposé en partenariat avec le Musée des Techniques Faïencières, Ville de Sarreguemines.

*Conditions d'inscriptions : les participants ne peuvent s'inscrire qu'à un atelier à la fois*

«**Des techniques et des résultats**» Deux cours sont proposés : un en matinée et l'autre l'après-midi. Le format sera le même.

Selon la thématique les cuissons pourront être effectuées au four à gaz en haute température ou bien en extérieur dans le four raku en basse température.

Chaque auditeur pourra ainsi envisager les deux techniques de cuisson.

Apprendre et se familiariser avec la terre requiert du temps et de la patience, deux éléments clés pour apprivoiser cette matière.

Nous aborderons plusieurs techniques et manipulerons plusieurs argiles ayant une multitude de textures, cette diversité de possibilités doit pouvoir nous offrir l'occasion d'atteindre notre but, comprendre la céramique.

Nous aborderons tantôt des thématiques simples, tantôt des notions plus incertaines afin d'engager une logique de création.

Nous nous pencherons sur le vivant, animaux, végétaux, humains mais nous expérimenterons aussi le geste, la force, la douceur, la matière.

Il est demandé aux auditeurs d'être curieux et ouverts afin d'exploiter et bonifier à leur maximum l'atelier et le temps des cours.

**Lieu : Atelier « La Poterie »,  
Musée des Techniques Faïencières,  
Avenue de la Blies, Sarreguemines.  
Matériel nécessaire : carnet, stylo.  
Niveau : ouvert à tous**

**Attention ! Chaque groupe  
est limité à 12 personnes.**

	DÉBUT	CRÉNEAU	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	11/10	Mardi à 9h	10	3h	150 €	207
	11/10	Mardi à 14h	10	3h	150 €	208
<b>SEMESTRE 2</b>	28/02	Mardi à 9h	10	3h	150 €	209
	28/02	Mardi à 14h	10	3h	150 €	210





## ENLUMINURE

Sylvia FEUCHTER, peintre d'enluminures

**Objectif :** S'initier à la technique de l'enluminure.

**Description** Peindre des fleurettes ornementales, travailler en camaïeu ou en grisaille, filigraner des ornements à la plume, créer des lettrines dorées, tels seront les exercices proposés dans cet atelier d'introduction à l'enluminure. Les modèles seront simplifiés et variés afin d'aborder une pluralité de styles pour une découverte condensée de l'histoire du décor du manuscrit. Ils pourront être adaptés au format carte, marque-page ou médaillon. Nous travaillerons à l'encre ou à la gouache sur papier pour une meilleure accessibilité, afin que chacun puisse travailler dans un format adapté à son confort, mais les participants pourront naturellement utiliser les matériaux de l'enluminure traditionnelle s'ils le souhaitent.

**Matériel** Chaque participant apportera son matériel (petit matériel de dessin, encre, gouache, deux ou trois pinceaux ronds à pointe de taille 0/2 à 2 ou 3, papier pour gouache ou papier aquarelle grain satiné). Ce cours est à destination des débutants, il n'est pas indispensable de savoir dessiner, et l'on pourra recourir au calque en cas de besoin.

**Niveau :** ouvert à tous • Attention ! Groupe limité à 10 personnes.

	DATES/ HEURES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	Les jeudis à 9h : 06/10, 20/10, 17/11, 01/12, 15/12, 12/01, 26/01, 09/02	8	2h30	120 €	UP	214
<b>SEMESTRE 2</b>	Les jeudis à 9h : 02/03, 16/03, 30/03, 13/04, 11/05, 25/05, 08/06	7	2h30	105 €	UP	215

# ARTS et ACTIVITÉS ARTISTIQUES

## MUSIQUE

### « LA MUSIQUE CLASSIQUE SANS TABOUS »

**Emmanuelle CHOPIN, musicienne professionnelle**

La musique classique fait partie de notre quotidien sans qu'on le sache : publicité, reprise de groupes de rock, de rap, de jazz ; elle est omniprésente dans notre inconscient.

Comment se construire des repères sans complexes ? comment choisir les œuvres, les styles de musique qui nous touchent le plus à travers 10 siècles de musique.

L'objectif de ce cours est de s'approprier les codes, les clés de cet univers à travers des œuvres phares, de se constituer une « playlist » personnelle, sans complexe.

Le cours est animé par Emmanuelle Chopin-Bourreau, musicienne professionnelle (bassoniste) et professeure au Conservatoire de musique, danse et théâtre de Sarreguemines

	DÉBUT	CRÉNEAU	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	03/10	Lundi à 18h30	14	1h30	145 €	Conservatoire Sarreguemines	220
<b>SEMESTRE 2</b>	27/02	Lundi à 18h30*	14	1h30	145 €	Conservatoire Sarreguemines	221

\*en raison des lundis fériés, les cours seront rattrapés les vendredis

## COUTURE Brigitte FOLLINI, Couturière

Ce cours offre la possibilité aux participants de réaliser un projet personnel.

**Description :** Dans une ambiance conviviale et détendue, le cours offre la possibilité à chacun de réaliser un projet personnel.

**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.

**Matériel :** le participant devra apporter sa propre machine à coudre.

**Niveau :** ouvert à tous.

Attention ! Chaque groupe est limité à 7 personnes

	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	Mercredis : 05-12-19 octobre 09-30 novembre • 07-14 décembre 04-11-18-25 janvier • 08 février	12	3h	215 €	UP	209
	Jeudis : 06-13-20 octobre 10 novembre • 01-08-15 décembre 05-12-19-26 janvier • 09 février	12	3h	215 €	UP	211
<b>SEMESTRE 2</b>	Mercredis : 01-08-15-22 mars 05-12 avril • 10-17-24 mai • 07-14-21 juin	12	3h	215 €	UP	210
	Jeudis : 02-09-16-23 mars 06-13 avril • 04-11-25 mai • 08-15-22 juin	12	3h	215 €	UP	212

# SCIENCES HUMAINES

## CAFET'ETHNO ANTHROPOLOGIE

Jean-Paul MELONI, anthropologue

### Le carnaval : une anthropologie de la fête.

Occasionnellement notre société adopte pour une période donnée de nouveaux comportements. Entre corsos, défilés de masques, cavalcades, bals et autres cérémonies ludiques le carnaval se déploie partout s'emparant d'une ville, d'un peuple, pour s'endormir progressivement. La fête est ce temps du débordement, de l'excès et occupe des fonctions vitales partout dans le monde....

Ce cours sera l'occasion d'une virée dans le monde de la fête et ce qu'elle dit de nous.

**Niveau :** ouvert à tous



**DATES**

**Nbr. de séances**

**Durée**

**Tarif**

**Lieu**

**Code**

### SEMESTRE 1

Judis : 04, 11 et 18 octobre  
08 et 15 novembre à 18h30

5

1h30

42 €

UP

311

### Distanciation, distance physique et ou sociale, proximité, confinement, et toucher... Une anthropologie des rapports sociaux en temps de pandémie.



Les événements liés à la récente pandémie ont fortement marqué nos sociétés et bouleversé les liens sociaux. Entre distance et proximité, nous avons inventé, expérimenté de nouvelles manières d'être et de nouveaux comportements sociaux. Pour se protéger il a fallu respecter des protocoles sanitaires lourds et drastiques, comme observer – scrupuleusement – une certaine distance, autrement dit s'éloigner de l'autre, potentiellement dangereux du fait d'un virus invisible mais tellement menaçant. Nous proposons durant ce trimestre de réfléchir à cette thématique sensible et complexe en partant de l'idée que la distance est d'abord culturelle...

**Niveau :** ouvert à tous

**DATES**

**Nbr. de séances**

**Durée**

**Tarif**

**Lieu**

**Code**

### SEMESTRE 2

Judis : 28 février • 07, 14 et 21 mars à 18h30

4

1h30

34 €

UP

312

# SCIENCES HUMAINES

## PATRIMOINE

Damien Schuhler, créateur de Patrimoine Vivant

### Patrimoine immatériel et civilisations

**Description** Vous voulez redécouvrir, à partir du Patrimoine Immatériel (cf définition de l'UNESCO) de Lorraine et d'ailleurs, mais aussi à partir de grands principes de civilisations anciennes, votre Culture (toutes origines), l'héritage que vous portez, votre territoire, ou exprimer vos souvenirs et vos émotions ?



Venez partager les ateliers du Patrimoine Vivant à l'Université Populaire dès la prochaine rentrée. La méthode : partager des souvenirs et des émotions, des perceptions sur sa propre culture, les saisons, les traditions, les usages populaires – puis découvrir ensemble, en se questionnant, le Sens le plus ancien qui s'y cache – enfin l'adapter et le vivre au 21<sup>e</sup> s pour dépoussiérer ensemble notre Patrimoine immatériel.

**Niveau** : ouvert à tous.

	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	Judis : 06/10 • 17/11 • 08/12 12/01 • 09/02	5	2 h	50 €	UP	313
<b>SEMESTRE 2</b>	Judis : 02/03 • 13/04 11/05 • 08/06	4	2 h	40 €	UP	314

## PHILOSOPHIE / ETHIQUE

Flavia Dispoto, chargée de cours en éthique clinique et bioéthique

### Les émotions et les sentiments aux frontières des sciences et de l'éthique

**Description** Les émotions et les sentiments sont au cœur de l'être humain, les unes vibrent en nos corps, les autres sont notre pensée quotidienne. Tout le monde en fait l'expérience, et pourtant leur définition n'est pas simple. À l'aide d'un neuroscientifique renommé (A. Damasio) et d'un philosophe parmi les plus importants (Spinoza), ce cours vous propose d'aller à la découverte de ce monde fascinant et palpitant dont la phénoménologie des vécus somatiques et cognitifs fait l'objet d'étude de différentes disciplines. Nous en explorerons aussi l'aspect qui relève de la sphère éthique.

	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	Lundis à 18h30 : 10 octobre 07 et 21 novembre 05 décembre - 09 et 23 janvier - 06 février	7	2 h	70 €	UP	306
<b>SEMESTRE 2</b>	Lundis à 18h30 : 03 et 20 mars - 03 avril 22 mai - 12 juin	5	2 h	50 €	UP	307



## LE BANQUET DES SENTIMENTS consacré à l'AMOUR

### Description

Et si on parlait d'amour ?

De Platon à nos jours, les philosophes n'ont cessé d'interroger le sentiment amoureux. Et pour cause ! Car ce sentiment qui s'énonce et s'entend avec la plus forte évidence, qui est le plus communément partagé on a pourtant du mal à le définir. À travers les siècles il cache sa mystérieuse alchimie, il s'exprime par une énigmatique surrection, son élan est parmi les plus paradoxaux. Quelle est la vérité d'un sentiment qui, s'il émane d'un corps et même d'une chair, semble bien transcender la chimie du cerveau pour viser l'absolu ?

**Niveau :** ouvert à tous

	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	Lundis à 18h30 : 03 et 17/10 - 14 et 28/11 12/12 - 16 et 30/01	7	2 h	70 €	UP	300
<b>SEMESTRE 2</b>	Lundis à 18h30 : 27/02 - 13 et 27/03 15/05 - 05/06	5	2 h	50 €	UP	301

## LE BANQUET DES SENTIMENTS consacré à l'ANGOISSE et au DESEPOIR

### Description

Avant d'être considérée comme un sujet pour la psychologie, l'angoisse a fait l'objet d'une réflexion philosophique qui plonge ses racines dans la question de l'Être (Qui suis-je ? D'où est-ce que je viens ? Qu'est-ce que l'éternité, le néant, la mort, etc. ?). La psychopathologie de l'angoisse retrouve à un niveau individuel un questionnement universel et donc les deux sont inséparables même si pratiquement, elles ne doivent pas être confondues. Parmi les philosophes qui ont traité la question de l'angoisse on trouve Pascal, Kierkegaard, Heidegger, Jean-Paul Sartre : chacun à sa manière a désigné l'angoisse comme un état d'inquiétude métaphysique et morale.

	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	Mercredis à 18h30 : 12 octobre 09 et 23 novembre 07 décembre - 03 et 18 janvier - 01 février	7	2 h	70 €	UP	302
<b>SEMESTRE 2</b>	Mercredis à 18h30 : 01, 15 et 29 mars 12 avril - 10 et 24 mai - 07 juin	7	2 h	70 €	UP	303



## LE BANQUET DES SENTIMENTS consacré à LA JALOUSIE et à l'ENVIE

### Description

Qui ne sait ce qu'est la jalousie, pour en avoir éprouvé au moins une fois, dans sa vie, le sentiment ?

Nous avons tous été aux prises avec cette impression « patibulaire » d'être abandonné, ou privé de quelque chose qui nous revenait de droit - du moins le croyions-nous.

Mais sommes-nous pour autant capables de définir la jalousie ?

Ne faut-il pas commencer par la distinguer de l'envie ?

Et si la jalousie semble trouver sa forme privilégiée dans l'amour, pouvons-nous pour autant en conclure que la jalousie est une preuve d'amour ?

Ou est-elle une maladie ?

Est-elle une « passion triste » (Spinoza) ?

Ou encore n'est-elle « qu'un sot enfant de l'orgueil » ? (Beaumarchais).

Y a-t-il « dans la jalousie plus d'amour-propre que d'amour » ? (La Rochefoucauld).

Enfin, la jalousie et l'envie sont-elles des démons qui sont en chacun de nous ? ou sont deux états affectifs que bien connus, canalisés et maîtrisés nous servent sans nuire aux autres ?

	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	Mercredis à 18h30 : 05 et 19 octobre 16 et 30 novembre 14 décembre • 11 et 25 janvier • 08 février	8	2 h	80 €	UP	304
<b>SEMESTRE 2</b>	Mercredis à 18h30 : 08 et 22 mars • 05 avril 03, 17 et 31 mai • 14 juin	7	2 h	70 €	UP	305

# ŒNOLOGIE

**Initiation à l'œnologie par le sommelier Eric REINBIGLER.**

## Description

Les ateliers d'œnologie se déroulent dans une ambiance conviviale. Le sommelier accompagne ses vins de charcuterie, pains et fromages du terroir.

**Attention !** Chaque atelier est limité à 16 personnes. Le sommelier prévoit ses produits en fonction du nombre d'inscrits, par conséquent, en cas d'absence ou de désistement intervenant 8 jours avant l'atelier, la somme acquittée ne pourra être restituée.

	Thème	Date / Heure	Lieu	Tarif	Code
<b>ATELIER 1</b>	Initiation à l'œnologie	07/10 à 20h	UP	42 €	400
<b>ATELIER 2</b>	Les vins du sud-est et du sud-ouest	04/11 à 20h	UP	45 €	401
<b>ATELIER 3</b>	Les grands vins	03/02 à 20h	UP	65 €	402
<b>ATELIER 4</b>	Les insolites dans le monde du vin	03/03 à 20h	UP	42 €	403
<b>ATELIER 5</b>	Les vins du monde	05/05	UP	45 €	404
<b>ATELIER 6</b>	Les vins issus de l'agriculture biologique, biodynamique et nature	09/06	UP	45 €	405



# SANTÉ et BIEN-ÊTRE

## INITIATION AU POTAGER NATUREL

**Aurélié DORKEL, fondatrice de Ciboulette et Compagnie à Petit-Réderching**

Envie d'acquérir des connaissances et de devenir autonome dans la gestion de votre potager ? Pour la deuxième année consécutive, notre Université Populaire s'associe à une passionnée de jardinage et vous propose une initiation au potager naturel.

Les cours, dispensés par Aurélié Dorkel, sont destinés à toute personne souhaitant démarrer un potager mais aussi à toute personne qui ne dispose pas (encore) de jardin et désire apprendre les gestes du jardinier sur le terrain.

### Description

La formation de terrain comprend :

- Un temps de pratique au jardin pédagogique (parcelles réservées aux cours de jardinage) avec découverte des travaux à réaliser mois par mois (semis, plantations, entretien...) et des gestes techniques du jardinier
- Un temps d'apport théorique et convivial autour d'un café, d'une tisane



**Niveau : ouvert à tous • Matériel et outils seront fournis par l'intervenante.**

	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 2</b>	Les samedis à 9h 01 et 15 avril 06, 20 et 27 mai 03 et 17 juin	7	2 h	85 €	Jardin pédagogique à Petit-Réderching	500



## RANDONNEES LOCALES

**Bertrand OBRINGER, professeur d'EPS à la retraite**

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.

Les personnes souhaitant s'inscrire à toutes les sorties peuvent choisir le «pack» de randonnées. Elles bénéficieront ainsi de 10% de réduction sur le tarif semestriel global.

## Description

Dans la bonne humeur et la convivialité, en compagnie Bertrand OBRINGER, 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 rdv définitif.

**Heure de rdv :** 9h

**Durée de la marche :** + ou - 3h

**Matériel** 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.**

Rando N°	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>						
<b>RANDO 1</b> Secteur Sarreguemines	05/10	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	513
<b>RANDO 2</b> Secteur Bitche	19/10	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	514
<b>RANDO 3</b> Secteur Sarreguemines	9/11	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	515
<b>RANDO 4</b> Secteur Bitche	23/11	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	516
<b>RANDO 5</b> Secteur Sarreguemines	07/12	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	517
<b>RANDO 6</b> Secteur Bitche	04/01	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	518
<b>PACK SEMESTRE 1 - 10 %</b>	Les 6 dates	6	18 h	65 €	Rendez-vous donné	519
<b>SEMESTRE 2</b>						
<b>RANDO 1</b> Secteur Sarreguemines	01/03	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	520
<b>RANDO 2</b> Secteur Bitche	15/03	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	521
<b>RANDO 3</b> Secteur Sarreguemines	29/03	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	522
<b>RANDO 4</b> Secteur Bitche	12/04	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	523
<b>RANDO 5</b> Secteur Sarreguemines	03/05	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	524
<b>RANDO 6</b> Secteur Bitche	17/05	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	525
<b>RANDO 7</b> Secteur Sarreguemines	31/05	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	526
<b>RANDO 8</b> Secteur Bitche	07/06	1	3 h	12 €	Rendez-vous donné	527
<b>PACK SEMESTRE 2 - 10 %</b>	Les 8 dates	8	24 h	86 €	Rendez-vous donné	528



## RANDONNEES DÉLOCALISÉES

**Bertrand OBRINGER,**  
professeur d'EPS à la retraite

**Partir au-delà du secteur proche  
pour découvrir de nouveaux horizons !**

### Description

Dans la bonne humeur et la convivialité, le groupe suivra Bertrand OBRINGER, pour partir à la découverte de lieux atypiques et exceptionnels. Aucune performance sportive n'est visée. Le rythme est adapté au niveau hétérogène du groupe.

Le parcours est sélectionné par le guide, qui effectue un repérage de la zone en amont. Néanmoins, en cas de météo défavorable, il se réserve le droit de modifier le parcours la veille de la sortie ou de reporter la date.

Dans tous les cas, un mail ou sms de confirmation, avec lieu de rdv, est envoyé au groupe quelques jours avant la sortie.

**Départ marche :** 10h

**Durée de marche :** environ 3h

**Distance du parcours :** entre 8 et 10km  
Compte-tenu du temps de trajet (entre 1h et 2h selon le lieu choisi), la journée sera nécessaire pour profiter au maximum du déplacement.

**Durée estimative (hors temps de trajet) :** 5h  
(3h de marche + 2h pour repas sur place)

**Matériel** 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.**

	SECTEUR	DATES	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 2</b>	Saarschleife	05/04	1	3 h de marche	19 €	UP	540
	Les Vosges	10/05	1	3 h de marche	19 €	UP	541

## SOPHROLOGIE

**Bruna HEIN, sophrologue**

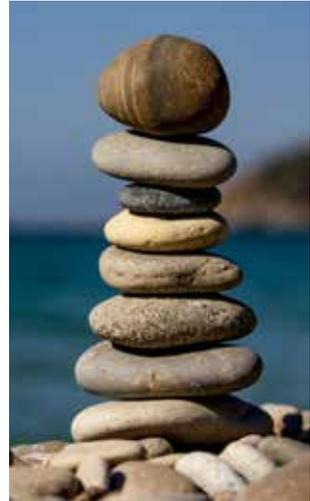
6 séances d'1h visant à apprivoiser ses émotions pour améliorer son bien-être au quotidien.

### Description

**Le programme de cet atelier est le suivant :**

1. Présentation de la sophrologie, découvrir sa respiration, se détendre
2. Evacuer les tensions physiques et mentales
3. Se détendre et méditer
4. Prendre du recul
5. Laisser le positif prendre le dessus dans notre quotidien
6. Prendre conscience de sa capacité à gérer ses émotions - bilan

4 sessions, au programme identique, sont proposées pour correspondre aux disponibilités d'un maximum de personnes.



**Attention ! Groupe limité à 10 personnes. Aucun matériel nécessaire.**

	Démarrage	Jour Heure	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>	08/11	Les mardis à 9h	6	1 h	60 €	UP	509
	08/11	Les mardis à 16h30	6	1 h	60 €	UP	510
<b>SEMESTRE 2</b>	07/03	Les mardis à 9h	6	1 h	60 €	UP	511
	07/03	Les mardis à 16h30	6	1 h	60 €	UP	512

## ACCOMPAGNEMENT AU MIEUX-ETRE

**Michèle KIRSCH, formée en olfactothérapie et aromathérapie**

### Cercle de femmes

Depuis toujours, les femmes se sont rassemblées entre elles pour échanger sur des thèmes qui leur sont chers, célébrer le féminin, transmettre leur savoir et leur sagesse.

Certaines femmes se construisent au sein d'un cercle féminin familial, mères, grand-mères, tantes... D'autres grandissent grâce à une famille de cœur, au travers de cette sororité instaurée avec des amies, des collègues, des comparses de sport, d'école... Et puis il y a celles qui se rassemblent avec d'autres femmes afin d'honorer le Féminin subtil et partager nos préoccupations de femme, de mère, de fille, dans le monde actuel.

# SANTÉ et BIEN-ÊTRE

## Suite - ACCOMPAGNEMENT AU MIEUX-ÊTRE

Le cercle évoque l'aspect cyclique de la Vie, de la Nature, de notre Cycle féminin telle la Roue de La Vie. L'échange et la parole sont au centre du Cercle, dans le respect, la bienveillance et la confidentialité.

De nombreux outils vous seront proposés : exercices de respiration, méditation, aromathérapie, émotions, communication non violente, cartes oracle... selon les besoins du moment et les femmes présentes.

**Cycle annuel de 8 séances d'1h30. Le groupe devra atteindre un minimum de 3 personnes pour être maintenu (maximum 8 personnes).**

	Dates	Horaire	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
SEMESTRE 1	18/10, 22/11, 13/12, 17/01, 07/02, 07/03, 04/04, 02/05	14h	8	1h30	128 €	UP	501
	18/10, 22/11, 13/12, 17/01, 07/02, 07/03, 04/04, 02/05	18h	8	1h30	128 €	UP	502

## Olfactothérapie

Pour diminuer le stress, calmer, libérer et réguler les émotions, défaire les nœuds, se libérer d'un traumatisme, retrouver des souvenirs, favoriser le centrage, l'intuition, la créativité : La Méditation Olfactive, 3 minutes de présence à Soi. Matériel fourni.

**Cycle de 5 séances d'1h30.**

**Le groupe devra atteindre un minimum de 3 personnes pour être maintenu (maximum 8 personnes).**

Matériel fourni par l'intervenante.



	Dates	Horaire	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
SEMESTRE 1	11/10, 15/11, 06/12, 10/01, 31/01	14h	5	1h30	110 €	UP	503
	11/10, 15/11, 06/12, 10/01, 31/01	18h	5	1h30	110 €	UP	504



## Aromathérapie

Formée aux huiles essentielles à l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales et Savoirs Naturels, Mme Kirsch propose une approche théorique et pratique puisque chaque participant bénéficiera de la réalisation de complexes à diffuser, d'huiles de massage, de sticks inhalateurs, de sels de bain... personnalisés en fonction des saisons, des besoins et préférences de chacun.

**Cycle de 5 séances d'1h30.**

**Matériel fourni par l'intervenante.**

**Le groupe devra atteindre un minimum de 3 personnes pour être maintenu (maximum 8 personnes).**

	Dates	Horaire	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 2</b>	28/02, 14/03, 11/04, 09/05, 06/06	14h	5	1h30	110 €	UP	505
	28/02, 14/03, 11/04, 09/05, 06/06	18h	5	1h30	110 €	UP	506

## AUTO-MASSAGE ET RELAXATION

**Oziale SENNAOUI, somatothérapeute**

L'activité permet de prendre conscience de son corps et des tensions liées aux facteurs quotidiens venant perturber notre équilibre. Ces techniques simples aideront à dénouer les crispations et à faire circuler l'énergie bloquée.

### Description

L'auto-massage consiste à appliquer des gestes simples, basés sur des mouvements de percussions, glissements, pétrissage...

L'observation du processus de relâchement rend attentif à toutes les sensations corporelles mais aussi aux mécanismes qui l'entravent. La relaxation aide à prendre consciences du schéma corporel et à apaiser les tensions émotionnelles. Elle peut se faire sous forme de visualisation guidée. Elle vise à réduire le stress, la fatigue, ... Elle clôture la séance d'auto-massage pour une bonne intégration du processus de détente et de régénération.

**Matériel à prévoir :** un tapis de sol ou un petit plaid, une tenue confortable

**Le groupe devra atteindre un minimum de 3 personnes pour être maintenu (maximum 8 personnes).**

# SANTÉ et BIEN-ÊTRE

ATELIER	Heure	Heure	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 1</b>							
Après une journée de travail	05/10	14 h	1	1h15	22 €	UP	807
Après une journée de travail	05/10	18 h	1	1h15	22 €	UP	808
Se préparer au sommeil	19/10	14 h	1	1h15	22 €	UP	809
Se préparer au sommeil	19/10	18 h	1	1h15	22 €	UP	810
Massage vitalité	09/11	14 h	1	1h15	22 €	UP	811
Massage vitalité	09/11	18 h	1	1h15	22 €	UP	812
Douche d'énergie	23/11	14 h	1	1h15	22 €	UP	813
Douche d'énergie	23/11	18 h	1	1h15	22 €	UP	814
Massage du crâne et visage	04/01	14 h	1	1h15	22 €	UP	815
Massage du crâne et visage	04/01	18 h	1	1h15	22 €	UP	816
Se dégourdir les jambes	18/01	14 h	1	1h15	22 €	UP	817
Se dégourdir les jambes	18/01	18 h	1	1h15	22 €	UP	818
Faire face aux petits tracas	08/02	14 h	1	1h15	22 €	UP	819
Faire face aux petits tracas	08/02	18 h	1	1h15	22 €	UP	820

<b>SEMESTRE 2</b>							
Massage du thorax	01/03	14 h	1	1h15	22 €	UP	821
Massage du thorax	01/03	18 h	1	1h15	22 €	UP	822
Massage tibétain	29/03	14 h	1	1h15	22 €	UP	823
Massage tibétain	29/03	18 h	1	1h15	22 €	UP	824



# ACTIVITÉS à BITCHE

## ALLEMAND

Lisa PICARD, professeur d'allemand

### Allemand Débutant 1 à Bitche

(voir tableau page 10)

### Allemand Débutant continuant 2 à Bitche

(voir tableau page 10)



## ANGLAIS

Sabrina BLACK, formatrice en anglais

### Anglais Débutant à Bitche

(voir tableau page 10)

### Anglais Approfondissement à Bitche

(voir tableau page 10)

## INITIATION A LA LITTÉRATURE

Jean-Michel BLOCH, professeur de Lettres à la retraite

Initiation à la littérature française. Découverte de l'histoire littéraire, des genres et des auteurs. Lecture de textes. Questionnement. Écriture parfois.

**Cours interactifs gratuits. Seule la cotisation annuelle à l'Université Populaire est à régler.**

	Dates	Nbr. de séances	Durée	Tarif	Lieu	Code
<b>SEMESTRE 2</b>	Les mardis à 17h30 28/02, 14/03, 28/03, 11/04, 02/05, 16/05, 30/05, 13/06	8	1h30	Uniquement la cotisation annuelle	Ecole Glacis du Château Bitche	701



# CINÉMATOGRAPHIE

**Adhérer à l'UP (12€/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 ainsi que sur celui de l'UPSC.**

## CINE-FIL

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 6 octobre au dimanche 16 octobre 2022.**

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 vendredi 28 octobre au dimanche 13 octobre 2022**

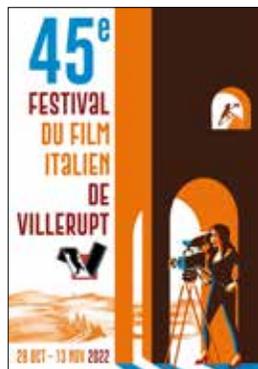
Le Festival du film italien de Villerupt attire chaque année plus de 40 000 spectateurs et a fêté en 2021 sa 44<sup>ème</sup> édition. Également décentralisé à Sarreguemines, il est organisé par les Cinémas Forum, en partenariat avec l'Université Populaire.

## FESTIVAL MIGRATIONS

Ce festival installé dans l'est-mosellan ainsi qu'à Metz depuis 2016 est à l'initiative de l'ASBH (Association d'Action Sociale et Sportive du Bassin Houiller), Le Carreau – Scène Nationale de Forbach et de l'Est mosellan et l'ATMF (Association des Travailleurs Maghrébins de France).

L'UPSC, les Cinémas Forum, la Ville, le Centre Socioculturel et la Médiathèque constituent les partenaires sarregueminois de la prochaine édition.

**[www.festival-migrations.fr](http://www.festival-migrations.fr)**



# CONFÉRENCES

D'autres conférences seront organisées au fil de l'année. Tenez-vous informés via notre site Internet [www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr) Vous y trouverez au fur et à mesure les lieux, dates, horaires et thèmes précis.

Tarification fixée en fonction de la conférence, consultable sur le site - Rubrique « Conférences ».

## HISTOIRE DE L'ART

A l'UPSC à Sarreguemines, puis à Bitche,

par Marc MAURER, professeur d'arts visuels :

- « 80 minutes pour perdre ses préjugés sur l'art contemporain »,
- « Théophile Alexandre Steinlen ne s'est pas arrêté au Boulevard »,

A Sarralbe, par Marc MAURER, professeur d'arts visuels :

- Les cigognes dans l'art,
- Les artistes lorrains et alsaciens



## CINEMATOGRAPHIE

par Daniel COLLIN

Boleslav Matuszewski et l'importance de l'image dans l'histoire de la société, conférence illustrée par la projection de trois courts sujets issus de films d'archives.

## ECONOMIE

par Raphaël DIDIER, professeur d'économie et de finance

2 conférences participatives.

## PATRIMOINE

par Damien SCHUHLER, créateur de patrimoine vivant

Conférence participative (en demi-cercle et interactive), période mars.

**Thème : les rites de Renouveau en Moselle Est (origine des fêtes de Pâques).**

# MIR REDDE PLATT



L'Université Populaire est partenaire  
du Festival Mir redde platt 2022  
« La Terre est Platt ! »

Informations du festival sur  
[www.sarreguemines.fr](http://www.sarreguemines.fr)

# infos

## et conditions d'inscription

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 (à partir de 15 ans). 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 2022/2023, le montant de ladite cotisation est fixé à 12€ par personne, 18€ pour une inscription en duo et 6€ pour un étudiant ou lycéen sur présentation d'un justificatif de scolarité.

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 n'impliquent pas son remboursement.

Tout cours annulé en raison de l'absence de l'intervenant sera reporté à une date ultérieure. En cas d'annulation définitive d'une activité, il sera procédé au remboursement du montant des cours, au prorata des séances manquantes, hors cotisation annuelle.

La participation aux activités n'est autorisée qu'aux seuls membres.

## Crédits Photos

Adobe Stock : Pages 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 33

Freepik : 24, 26, 28, 29, 30, 31 • Pexels : 1, 27, 31

Droits réservés : Page 32 • Ville de Sarreguemines / Titeux Communication : Page 33

# inscriptions

## Attention ! Plus aucun bulletin d'inscription au format papier n'est disponible.

L'inscription en ligne sur notre site internet est vivement recommandée. Néanmoins, vous avez toujours la possibilité de vous présenter au secrétariat et procéder à une inscription sur place.

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

**Découvrez  
notre  
nouveau  
site web**



Flashez ce code avec  
votre smartphone  
pour le consulter



## SEMESTRE 1

### Ouverture des inscriptions pour les anciens membres :

priorité du 29/08 au 04/09 via l'inscription en ligne sur notre site internet [www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr)  
ou du 29/08 au 02/09 directement au secrétariat aux horaires d'ouverture exceptionnels cités ci-dessous.

### Ouverture des inscriptions « tous publics » :

du 05/09 au 23/09 via l'inscription en ligne sur notre site internet [www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr). Vous avez également la possibilité de vous présenter au secrétariat aux horaires d'ouverture exceptionnels cités ci-dessous, pour procéder à une inscription directement sur place.

## SEMESTRE 2

**Ouverture des inscriptions pour les anciens membres** : priorité du 16/01 au 22/01 via l'inscription en ligne sur notre site internet [www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr) ou du 16/01 au 20/01 directement au secrétariat aux horaires d'ouverture exceptionnels cités ci-dessous.

**Ouverture des inscriptions « tous publics »** : du 23/01 au 10/02 via l'inscription en ligne sur notre site internet [www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr). Vous avez également la possibilité de vous présenter au secrétariat aux horaires d'ouverture exceptionnels cités ci-dessous, pour procéder à une inscription directement sur place.

## MOYENS DE PAIEMENT POSSIBLES

- En ligne, par carte bancaire sur le site [www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr)
- 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.



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



muSées  
de sarreguemines

LES  
CINÉMAS **FORUM**



InterAssociation  
de Sarreguemines



*Ich will's  
Wissen!*

Sybille,  
54 Jahre, hält sich  
fit mit unseren  
Yogakursen

**PROGRAMM  
HERBST | WINTER 2022**

**Kursbeginn:  
ab 26. Sept.**

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

