

Programme
2026-2027

Edito

Au moment où notre Université populaire entame sa 21^{ème} année d'existence, l'heure d'une rétrospective nous donne l'occasion d'en rappeler les grands principes. Née d'une volonté de proposer une offre culturelle sur le territoire de la Communauté d'Agglomération Sarreguemines Confluences, l'association a évolué au fil du temps, guidée par ses valeurs fondatrices : offrir à chacune et chacun un accès ouvert à la culture, aux idées et aux savoirs, quels que soient l'âge, le parcours ou le niveau d'études.

Pour tout résumer, nous le réaffirmons, il ne saurait être question de compétition, de performance ni de diplôme, mais du plaisir d'apprendre ensemble, d'ouvrir des perspectives, de nourrir sa réflexion et son regard sur le monde.

A une époque traversée par l'accélération, la fragmentation de l'information et parfois l'isolement, nous faisons le choix du temps long et du partage de moments dans la rencontre et le dialogue.

Le programme 2026-2027 s'inscrit dans le sillage désormais creusé : activités bien-être, initiations diverses, ateliers, cours de langues, conférences. ..., en bref dans l'animation d'espaces vivants où apprentissage et rencontre ne font qu'un. Nous nous tournons aussi vers l'avenir dans la recherche de nouveaux partenariats et de nouveaux formats, prêts à relever de nouveaux défis.

L'Université populaire fondée en 2005 fêtera ce vingtième anniversaire avec un petit décalage le 15 novembre prochain. Le cinéma Forum, partenaire historique de notre structure, accueillera l'événement sur lequel nous ne manquerons pas de communiquer prochainement.

Nous remercions chaleureusement le comité directeur, les intervenants, les auditeurs et membres qui font vivre cette dynamique collective contribuant ainsi à faire de notre Université populaire un lieu vivant de transmission et d'échange.

Nous vous attendons nombreux et motivés !

*Cultiver son esprit,
c'est se donner les
moyens d'agir
sur le monde*

Pierre Bourdieu

Jean-Claude CUNAT,
Président

Corinne ESCHENBRENNER,
Directrice

Infos

L'UPSC N'EST PAS UNE ECOLE

Apprendre avec plaisir, pour le plaisir d'apprendre, voilà notre concept.

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. 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 s'acquittant d'une cotisation annuelle obligatoire. Pour l'année 2026/2027, le montant de ladite cotisation reste fixé à 15€ par personne, 24€ pour une inscription en duo et 6€ pour un étudiant (sur présentation d'un justificatif de scolarité) ou un mineur. Le règlement intérieur de l'UPSC est disponible à la libre consultation sur le panneau d'affichage situé dans nos locaux. Il est également consultable directement sur notre site internet www.upsc-asso.fr, rubrique « Mon UP ». En adhérant à l'UPSC, le membre accepte les conditions du règlement intérieur voté par l'assemblée générale en date du 15/06/2026.

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

La direction se réserve le droit de ne pas ouvrir un groupe si celui-ci n'atteint pas un nombre d'inscrits suffisant.

INSCRIPTIONS Pour une bonne gestion interne, veiller à respecter la période d'inscriptions, aucune inscription par mail ou par téléphone ne pourra être acceptée. Merci pour votre compréhension.

SEMESTRE 1 Période d'inscriptions : du mardi 01/09 au vendredi 25/09 via notre site internet www.upsc-asso.fr ou directement au secrétariat de 9h à 12h00 et de 13h30 à 18h30 (du lundi au jeudi).

SEMESTRE 2 Période d'inscriptions : du lundi 01/02 au vendredi 12/02 via notre site internet www.upsc-asso.fr ou directement au secrétariat de 9h à 12h00 et de 13h30 à 18h30 (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'OUVREMENT AU PUBLIC

En période d'inscriptions, horaires exceptionnels : du lundi au jeudi de 9h à 12h00 et de 13h30 à 18h30.
Hors période d'inscriptions : du lundi au jeudi de 13h30 à 18h30.

Sommaire

Langues

Allemand	04
Anglais	06
Italien	10
Espagnol	14
Français Langue Etrangère	17
Langue des Signes	17

Activités artistiques

Couture	18
Arts Plastiques	20
Visites de musées	23
Conférence	23

Santé / Bien-être

Sophrologie	24
Randonnées	24
Conscience corporelle	25
Rééducation posturale	26
Initiation à la radiesthésie au pendule	26
Les plantes sauvages et médicinales	27
Herboristerie	29

Nouveautés

Crochet	30
Littérature	30
Initiation à la couture pour les jeunes	31
Droit	31
Echecs	32
Yoga du rire	32
Qi-Gong	33
Cerveau et mémoire	33
Partage d'expérience	34
Coaching Personnel	34
Pyrogravure	34

Activités intellectuelles

Ateliers Philosophie	35
Economie	36
Enologie	37

Cinéma

Activités à Bitch	39
-------------------------	----



Allemand

27 séances
270€
PAIEMENT POSSIBLE
EN PLUSIEURS FOIS
par chèques directement
au secrétariat à l'UP

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.	Lundi de 17h30 à 19h	05-oct	27	270 €	100

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.	Lundi de 19h à 20h30	05-oct	27	270 €	101

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.

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	06-nov	25	250 €	102





Anglais

Maria AKRITOPULOU, professeure d'anglais

Anglais 0 GRANDS DÉBUTANTS

Ce cours s'adresse aux personnes qui débutent en anglais ou qui souhaitent reprendre les bases. Dans une ambiance conviviale et sans stress, vous apprendrez à comprendre et à utiliser l'anglais dans des situations simples du quotidien. L'accent est mis sur la pratique orale avec des activités accessibles à tous, utiles pour voyager et pour le quotidien (supports vidéo, jeux de rôle, contes, BD, ...).

Objectifs...

Communiquer simplement dans la vie de tous les jours.



SEMESTRES 1 + 2

	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
ANG.0	Aucun niveau requis, venez simplement avec votre envie !	Mercredi de 19h10 à 20h40	07-oct	27	270 €	103



Anglais 1, 1+ et 2

Comprendre et utiliser des expressions familières et simples. Se présenter, présenter autrui. Décrire son métier, sa maison, des objets. Aborder les nationalités, les chiffres, l'alphabet, les sports. Être capable de poser des questions. Contextualiser les structures de base (conjugaison, masculin/féminin)

SEMESTRES 1 + 2

	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉBUT	SÉANCES	TARIF	CODE
ANG.1	Niveau A : 1 an ou 2 ans d'apprentissage	Jedi de 16h45 à 18h15	08-oct	27	270 €	104
ANG.1+	Niveau A1 : 2 ans d'apprentissage	Jedi de 18h30 à 20h	08-oct	27	270 €	105
ANG.2	Niveau : A1-A1+ : 2 à 3 ans d'apprentissage	Mercredi de 17h30 à 19h	07-oct	27	270 €	106

Anglais 3 à 9

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, bandes dessinées.

Objectifs...

Acquérir les bases en langue anglaise - Comprendre des phrases et expressions couramment utilisées - Décrire son parcours professionnel, son environnement immédiat - Échanger sur différents sujets de la vie, de l'actualité, des centres d'intérêt, des médias - Décrire des loisirs, des activités - Réserver un voyage, une visite, un billet d'avion, un hôtel, un restaurant en indiquant le lieu, les horaires, la période - Faire une réclamation

SEMESTRES 1 + 2

	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
ANG.3	Niveau A1+ 3 ans d'apprentissage	Mardi de 16h30 à 18h	13-oct	27	270 €	107
ANG.4	Niveau A2 4 ans d'apprentissage	Mardi de 18h15 à 19h45	13-oct	27	270 €	108
ANG.5	Niveau A2+ 4/5 ans d'apprentissage	Mercredi de 10h à 11h30	07-oct	27	270 €	109
ANG.6-7	Niveau B1 6/7 ans d'apprentissage	Jeudi de 10h30 à 12h	08-oct	27	270 €	110

Objectifs...

Comprendre et s'exprimer clairement sur des sujets familiers (travail, études, loisirs) - à l'oral comme à l'écrit. Se débrouiller en immersion anglophone : voyager seul, gérer des situations courantes, téléphoner, prendre rendez-vous ou passer une commande. Raconter des expériences et expliquer des projets avec aisance.

SEMESTRES 1 + 2

	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
ANG.8	Niveau B1+ 8-9 ans d'apprentissage	Mercredi de 16h à 17h30	07-oct	27	270 €	111
ANG.9	Niveau B1+/B2 8-9 ans d'apprentissage	Mardi de 10h30 à 12h	13-oct	27	270 €	112

Business English

Situations professionnelles réelles, parler de son poste de travail.

Appels téléphoniques, demander des informations, écrire un e-mail, répondre à un client. Gérer de réunions (basiques), proposer des idées. Organisation du travail. Relation client, voyages professionnels.

Objectifs...

acquérir une aisance dans le quotidien professionnel, en s'appuyant sur les bases du niveau A, à savoir : comprendre et utiliser des expressions simples, se présenter et communiquer de façon élémentaire.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 19h45 à 21h15	13-oct	27	270 €	113

Arlette SCHERIER, professeure d'anglais

Anglais 10 à 13



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

	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
ANG.10	Etre capable de s'exprimer simplement en langue anglaise. Le fonctionnement des 4 groupes est sensiblement identique. Les participants peuvent avoir un niveau linguistique hétérogène impliquant un rythme différencié et adapté à chaque auditeur	Lundi de 14h à 15h30	05-oct	27	270 €	114
ANG.11		Lundi de 15h30 à 17h	05-oct	27	270 €	115
ANG.12		Lundi de 17h30 à 19h	05-oct	27	270 €	116
ANG.13		Lundi de 19h à 20h30	05-oct	27	270 €	117

Anglais 14

Nouveau
Groupe

OSEZ parler l'anglais, SURMONTEZ votre peur, REJOIGNEZ-NOUS !

SEMESTRES 1 + 2

PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Avoir des notions scolaires en anglais, savoir faire des phrases basiques	Mardi de 14h à 15h30	06-oct	27	270 €	118

Sara KUBAN, professeure d'anglais, native USA

Anglais 15

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,... Pour l'année 2026-2027, la compréhension orale est affinée en faisant écouter des épisodes de la radio BBC. Cela permet de développer un vocabulaire, un phrasé ainsi que des expressions idiomatiques de la vie courante.

Objectifs...

Niveau atteint en fin de session : B2.4 / B2

Grammaire & vocabulaire : Phrases conditionnelles (tous types), expressions avec make/do, have/ have got, collocations verbe/adjectif/nom + prépositions, futur et futur perfect continuous, modaux pour exprimer regrets, reproches et possibilités présentes (would, could, should, might) et passées (+ have). Style indirect. Compétences : Prendre position sur des sujets d'actualité. Comprendre un langage clair sur des sujets familiers, se débrouiller en voyage, produire un discours cohérent, raconter des expériences et exposer brièvement des idées ou projets.



SEMESTRES 1 + 2

	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
ANG.15	B1.2 (5-6 ans d'apprentissage), Compréhension des points essentiels en langage clair sur des sujets familiers (travail, école, loisirs...)	Mardi de 17h30 à 19h	13-oct	27	270 €	119

Anglais 16 DÉBUTANTS

Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et distinctement et se montre coopératif, comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes et des phrases très simples : se présenter et poser à une personne des questions la concernant - et pouvoir répondre au même type de questions.

Objectifs...

Niveau atteint en fin de session : A1

Vocabulaire : Chiffres (0-200), pays, alphabet, nationalités, famille, nourriture. Grammaire : Verbe to be, to have, pronoms sujets, adjectifs possessifs, présent simple, futur - formes affirmatives, négatives et interrogatives. Compétences : Se présenter, donner l'heure, parler de sa routine, exprimer un numéro de téléphone, commander au restaurant.

SEMESTRES 1 + 2

	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
ANG.16	Aucun	Mardi de 15h30 à 17h	06-oct	27	270 €	120



Salvatrice SANDER, professeure d'Italien

Italien Pré-A1



27 séances
270€
PAIEMENT POSSIBLE
EN PLUSIEURS FOIS
par chèques directement
au secrétariat à l'UP

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	CODE
Mercredi de 18h à 19h30	Aucun	07-oct	27	270 €	121

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
Jeudi de 18h à 19h30	1 année d'italien (acquisition alphabétisation, phonétique, grammaire et vocabulaire de base)	08-oct	27	270 €	122

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	DÉBUT	SÉANCES	TARIF	CODE
Vendredi de 18h à 19h30	2 années d'italien (suite du programme A1)	09-oct	27	270 €	123

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 simplement son environnement immédiat.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉBUT	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 18h à 19h30	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...)	05-oct	27	270 €	124



Italien 5-A2+



Le cours (unités 7-12) s'articule autour d'une histoire interactive (sitcom + BD) suivant quatre jeunes protagonistes entre Rome et Florence, dont les apprenants choisissent le dénouement. Supports audio et vidéo intégrés. Chaque unité allie communication, lexique et grammaire, tout en consolidant les acquis du niveau A1.

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

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 19h30 à 21h	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 familiers et habituels. Pouvoir décrire avec des moyens simples son environnement immédiat.	05-oct	27	270 €	125

Italien 6-B1

Le cours (unités 1-6) s'articule autour d'une histoire interactive (sitcom + BD) suivant quatre jeunes protagonistes entre Venise et Rome. Supports audio et vidéo intégrés. Chaque unité allie communication, lexique et grammaire, tout en consolidant les acquis du niveau A2.



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. 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 19h30 à 21h	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 familiers et habituels. Pouvoir décrire avec des moyens simples son environnement immédiat.	06-oct	27	270 €	126



Italien 7-B1+

Le cours (unités 7-12) s'articule autour d'une histoire interactive (sitcom + BD) suivant quatre jeunes protagonistes entre Venise et Rome. Supports audio et vidéo intégrés. Chaque unité allie communication, lexique et grammaire, tout en consolidant les acquis du niveau A2.

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
Judi de 19h30 à 21h	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.	08-oct	27	270 €	127

Italien 8-B2

Le cours (unités 1-6) s'articule autour d'une histoire interactive (sitcom + BD) suivant quatre jeunes protagonistes à Naples. Supports audio et vidéo intégrés. Chaque unité allie communication, lexique et grammaire, tout en consolidant les acquis du niveau B1. Des thèmes de société (ex. : sauvegarde de la planète) sont également abordés.

Objectifs...

Niveau atteint en fin de session : à mi-parcours vers B2

Comprendre le contenu essentiel de textes complexes et saisir les idées principales des sujets. S'exprimer de façon claire, détaillée et structurée sur un large éventail de sujets, y compris pour émettre un avis sur des questions d'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes options. Participer activement et avec aisance à des discussions, des débats, en défendant son point de vue, en argumentant et en nuanciant ses propos.

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 18h à 19h30	6 années d'apprentissage (Comprendre les idées d'un texte et être en mesure de tenir une discussion, communiquer avec aisance)	06-oct	27	270 €	128



Espagnol

Andrea BUGUEÑO GAJARDO, professeure d'espagnol, native de Chili

¡Vamos a vivir el español!

Oubliez les livres et les règles compliquées... ici, on parle, on rit, on expérimente. Chaque mot est une petite victoire, chaque phrase un moment de plaisir. On se trompe ? Oui, et alors ! C'est justement là qu'on apprend le plus.

On va : Parler de tout, de rien, mais toujours en espagnol

Découvrir la culture hispanique avec films, chansons, anecdotes et petites histoires de la vie réelle

Rire des stéréotypes, des clichés, et de tout ce qui nous surprend dans la langue

Apprendre du vocabulaire et de la prononciation en contexte, sans stress et avec beaucoup de plaisir

Ici, on partage, on ose, on se découvre, et on progresse naturellement, sans pression.

Le plus important ? S'amuser et prendre goût à la langue.

Entrez curieux, repartez avec des mots, des rires et une envie folle de continuer à parler espagnol.

27 séances
270€
PAIEMENT POSSIBLE
EN PLUSIEURS FOIS
par chèques directement
au secrétariat à l'UP



Espagnol 0 DÉBUTANTS

Et si vous osiez l'espagnol ?

Vous avez toujours eu envie de parler espagnol... mais vous pensez que c'est compliqué, ou que vous n'oserez jamais ? Pas de panique ! Ce cours est fait pour vous.

Ici, on apprend en vivant la langue : on parle, on rit, on partage des expériences. Pas de stress, pas de notes, juste l'envie de découvrir, d'oser, et de se surprendre soi-même.

Chaque séance est une petite aventure : des conversations, des anecdotes, des jeux... et beaucoup de rires ! L'espagnol devient peu à peu un vrai compagnon du quotidien.

Pas besoin d'avoir "l'oreille pour les langues" : il suffit d'apporter votre curiosité, votre bonne humeur et votre envie de participer.

On vient. On essaie. On rit. On progresse. ¡Bienvenidos dans cette aventure !

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 19h à 20h30	Aucun	05-oct	27	270 €	129

Espagnol 1

¡Vamos, que seguimos con el español!

Vous souvenez-vous de votre premier "hola" ? Timide, hésitant, peut-être... et pourtant, c'était le début d'une belle aventure. Cette année, on continue, mais on met encore plus de couleur et de vie !

Ici, on ne se contente pas d'apprendre des mots : on vit l'espagnol. On parle, on rit, on partage des histoires, des petites victoires et même des gaffes... parce que chaque erreur est une aventure !

On va : Parler avec plus d'aisance et de spontanéité, sans se prendre la tête

Découvrir et jouer avec de nouvelles expressions et accents

Enrichir notre vocabulaire avec des mots utiles et rigolos

Améliorer notre prononciation... et s'amuser en même temps

Chaque séance est un moment pour oser, s'exprimer et prendre plaisir. Ici, pas de pression, juste la joie de progresser ensemble et de sentir que l'espagnol devient un peu plus notre langue chaque jour.

¡Vamos ! Cette année, on rit, on parle, on apprend... et surtout, on se régale avec la langue !



SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 20h à 21h30	Niveau A1 (1-2-3 ans d'apprentissage)	06-oct	27	270 €	130

Espagnol 2



Et si on commençait... simplement à parler ?

Pas besoin d'attendre d'être "prêt". Ici, on commence avec ce qu'on a - quelques mots, quelques bases... et surtout l'envie.

Alors, on fait quoi ? On parle. On apprend du vocabulaire utile, celui qui sert vraiment : se présenter, commander, demander, réagir. On répète, on joue, on teste... et oui, on se trompe aussi (souvent en riant).

La grammaire ? Elle est là, bien sûr - mais jamais lourde. On la découvre en douceur, avec des jeux, des mises en situation, et beaucoup de bonne humeur. Petit à petit, les mots viennent plus vite. Les phrases se forment. Et sans s'en rendre compte... on commence déjà à tenir une vraie conversation.

On explore aussi la culture, les expressions, les accents - tout ce qui fait vivre la langue au-delà des règles.

À ce niveau-là, une chose est sûre : vous êtes déjà capable de dire bien plus que vous ne l'imaginez. Alors... on commence ?

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 18h15 à 19h45	Niveau A2 B1 (3-4 ans d'apprentissage)	07-oct	27	270 €	131

Espagnol 3



¡El español se hace tuyo!

Vous avez déjà franchi les premières étapes... et maintenant, l'espagnol n'est plus seulement des mots : c'est une langue que vous commencez à ressentir, à aimer et à pratiquer. Cette année, on va aller plus loin, avec curiosité, audace et bonne humeur !

On va :

Avoir des conversations plus fluides et naturelles, sans se prendre la tête

Découvrir et comprendre différents accents et façons de parler

Approfondir la grammaire de façon pratique... et parfois même amusante !

Explorer la culture hispanique : chansons, films, anecdotes de la vie réelle, fêtes et traditions

Déjouer et rire des stéréotypes qui circulent sur les hispanophones... parce que oui, on en a tous rencontrés !

L'espagnol devient peu à peu une langue vivante, joyeuse et pleine de surprises, que vous utilisez avec confiance et que vous commencez à vraiment aimer. ¡Vamos, cette année, on s'éclate en espagnol !

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 20h à 21h30	Niveau B1 B2 (3-4 ans d'apprentissage)	07-oct	27	270 €	132

Espagnol 4

Et si on passait à la vraie vie ?

Vous avez les bases... et ça se sent. Alors maintenant, on fait quoi ? On ose.

Et si on allait au cinéma en espagnol ?

Si on regardait des films, écoutait des podcasts, lisait enfin ce premier livre ?

Et si un jour, en voyage, vous vous surpreniez à parler sans réfléchir ?

Ici, on arrête de "préparer". On commence à utiliser la langue pour de vrai.

On parle, on réagit, on improvise... on cherche ses mots, on les trouve, et parfois on en rit.

On découvre aussi la culture, les accents, les petites différences...

et tous ces stéréotypes qui nous font sourire.

À ce niveau-là, une chose est sûre : vous pouvez déjà faire beaucoup plus que vous ne pensez.

Entonces... ¡vamos!



SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	PRÉ-REQUIS	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 18h15 à 19h45	Niveau B1 B2 (5-6 ans d'apprentissage)	06-oct	27	270 €	133



Français Langue Etrangère

Andrea BUGUEÑO GAJARDO, professeure de FLE

Le français, une langue à découvrir

Et si apprendre le français devenait une expérience enrichissante et inspirante ? Ce cours s'adresse à celles et ceux qui vivent en France et souhaitent communiquer, mais aussi découvrir la langue comme une porte d'entrée vers une nouvelle culture. À travers des situations concrètes du quotidien, vous apprendrez à comprendre, vous exprimer et interagir avec confiance. Forte de mon expérience auprès de publics variés, et moi-même passée par ce chemin, je vous propose une approche bienveillante et vivante, où l'on apprend sans stress et avec plaisir. Pas à pas, vous développerez les bases pour vous sentir à l'aise dans votre vie en France. Apprendre le français, c'est bien plus qu'apprendre une langue : c'est commencer à se sentir chez soi. Rejoignez-nous et faites vos premiers pas en toute confiance.

Objectifs...

Ce cours s'adresse aux débutants qui souhaitent enfin oser communiquer au quotidien. Ici, on apprend en faisant : se présenter, faire des courses, demander son chemin. Pas de pression ni de théorie inutile. Dans une ambiance bienveillante, vous développerez les bases essentielles tout en découvrant la culture française et ses subtilités. À la fin du parcours, vous saurez vous débrouiller dans des situations simples et, surtout, vous gagnerez en confiance pour parler. Et si vous commenciez maintenant ?

F.L.E. C0 DÉBUTANTS

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	SÉANCES	TARIF	CODE
Vendredi de 18h15 à 19h45	09-oct	27	270 €	134

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.



Objectifs...

Que vous soyez grand débutant ou que vous ayez déjà quelques bases, ce cours vous accueille en Langue des Signes Française. Les débutants aborderont les premières notions et le vocabulaire essentiel, les continuants approfondiront leurs acquis et gagneront en aisance. Dans une ambiance bienveillante, chacun progresse à son rythme et développe ses réflexes pour échanger avec confiance.

SEMESTRES 1 + 2

	PRÉ-REQUIS	JOUR / HORAIRE	DÉMARRAGE	TARIF	CODE
LDS 1-DÉBUTANTS	Aucun	Mercredi de 9h à 11h	07-oct	270 €	135
LDS 2-CONTINUANTS	1-2 ans d'apprentissage	Mercredi de 13h15 à 15h15	07-oct	270 €	136

Couture

Brigitte FOLLINI, couturière

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. Aucun pré-requis. Le participant devra apporter sa propre machine à coudre

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.



Couture 1

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 17h30 à 20h30	Octobre 5, 12, 19	15	270 €	200
	Novembre 2, 9, 16, 30			
	Décembre 7, 14			
	Janvier 4, 11, 18, 25			
	Février 8, 15			

SEMESTRE 2

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Mars 8, 15, 22	13	234 €	204
Avril 5, 12, 19, 26			
Mai 3, 10, 24, 31			
Juin 7, 14			

Couture 2

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 17h30 à 20h30	Octobre 7, 14, 21 Novembre 4, 18, 25 Décembre 2, 9, 16 Janvier 6, 13, 20, 27 Février 10, 17	15	270 €	201

SEMESTRE 2

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Mars 10, 17, 24 Avril 7, 14, 21, 28 Mai 5, 12, 26 Juin 2, 9, 16	13	234 €	205

Couture 3

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Jeudi de 14h30 à 17h30	Octobre 8, 15, 22 Novembre 5, 12, 19, 26 Décembre 3, 10, 17 Janvier 7, 14, 21, 28 Février 18	15	270 €	202

SEMESTRE 2

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Mars 11, 18, 25 Avril 1, 8, 15, 22, 29 Mai 13, 27 Juin 3, 10, 17	13	234 €	206

Couture 4

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Jeudi de 17h30 à 20h30	8, 15, 22 Novembre 5, 12, 19, 26 Décembre 3, 10, 17 Janvier 7, 14, 21, 28 Février 18	15	270 €	203

SEMESTRE 2

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Mars 11, 18, 25 Avril 1, 8, 15, 22, 29 Mai 13, 27 Juin 3, 10, 17	13	234 €	207

Arts plastiques

Marc MAURER, professeur en arts plastiques



Regards sur l'art

Les thèmes proposés sur l'année

- Les conséquences du Sac de Rome (1527) sur l'art européen
- Le carton, matériau pauvre mais riche en potentialités
- La mouche, un topos de l'histoire des arts?
- Simon Vouet (1590-1649), importateur du baroque italien en France
- Ferdinand Georg Waldmüller (1793-1865), Biedermeier et rebelle
- Eugène Viollet Le Duc (1814-1879), sa flèche et tout le reste
- Luc-Olivier Merson (1846-1920), illustrateur inclassable
- Alphonse Mucha (1860-1939) au-delà des affiches
- Helene Schjerfbeck (1862-1946), peintre majeure du modernisme finlandais
- Joaquín Sorolla (1863-1923) « Jamais un pinceau n'a contenu autant de soleil »
- Kandinsky et Mondrian avant l'abstraction
- Léon Spilliaert (1881-1946), étrange et insolite
- Sonia (1885-1979) et Robert Delaunay (1885-1941)
- La naissance du tableau
- Images dans les images et mises en abyme
- Le motif et les pratiques répétitives dans l'art contemporain
- L'atelier comme autoportrait
- Collage et Assemblage, pratiques de l'hétérogénéité
- Noir & blanc, gris, monochrome

Groupes limités à 25 personnes

Ce programme est susceptible d'évoluer ponctuellement en fonction de l'actualité artistique

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 1
REGARDS 2

SEMESTRE 1					SEMESTRE 2			
JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Judi de 18h à 19h30	Début le 8 octobre	16	112 €	209	Début le 11 mars	12	84 €	215

SEMESTRE 1					SEMESTRE 2			
JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Judi de 19h30 à 21h	Début le 8 octobre	16	112 €	210	Début le 11 mars	12	84 €	216

Familiarisation avec les techniques du dessin

crayons, fusain, pierres, pastels, feutres, lavis et encres, aquarelle et techniques mixtes

Ce cours vous propose de faire un large tour d'horizon des techniques traditionnelles du dessin, de les découvrir par l'expérimentation et par 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 (à remettre directement au professeur)



SEMESTRE 1				
JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 14h à 16h	Début le 5 octobre	16	144 €	211

SEMESTRE 2				
DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	
Début le 8 mars	11	99 €	217	

Pratiques élargies du dessin

Déconseillé aux débutants qui n'ont jamais pratiqué le dessin, ce cours s'adresse à des personnes qui ont déjà quelque expérience des techniques graphiques, mais sans pour autant nécessiter leur maîtrise. Sans exclure l'approfondissement ponctuel des techniques graphiques traditionnelles, le cours sera consacré à une pratique ouverte et diversifiée du dessin, enrichie par l'apport de références classiques et contemporaines. Par ailleurs il vise à favoriser l'autonomie des participants en encourageant un travail personnel et des productions originales. Le plaisir de progresser ensemble repose sur les échanges et le partage des expériences au cours de l'analyse constante et réflexive des productions. Groupes limités à 14 personnes. - Participation forfaitaire de 15€ pour le matériel qui sera fourni.

SEMESTRE 1				
JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 16h à 18h	Début le 5 octobre	16	144 €	212

SEMESTRE 2				
DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	
Début le 8 mars	11	99 €	218	

SEMESTRE 1				
JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 18h à 20h	Début le 5 octobre	16	144 €	213

SEMESTRE 2				
DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	
Début le 11 mars	11	99 €	219	

Stages dessin

1 - Le portrait

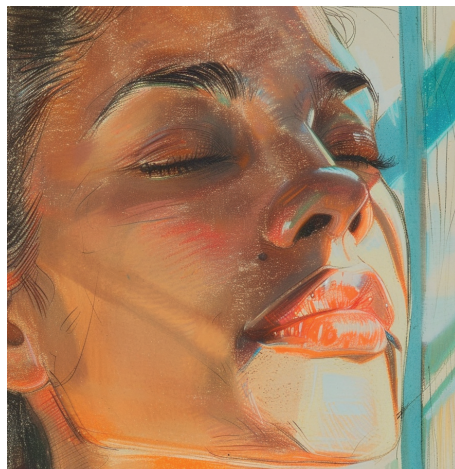
J1 : Les principes de base, techniques de dessin, construction, proportions, raccourcis, détails, expressions

J2 : Portraits d'après photos, étude du volume, de la lumière, de la ressemblance

J3 : portraits d'après des modèles vivants

Les exercices et travaux variés et de difficulté croissante seront enrichis par l'analyse collective des réalisations et par un apport de références artistiques diversifiées

Groupe limité à 14 personnes.



SEMESTRE 1

DATES / HORAIRE	INFORMATIONS	TARIF	CODE
les 19, 20 et 21 octobre de 9h à 12h et de 13h à 17h	Aucun niveau préalable n'est requis Participation forfaitaire de 15 € pour le matériel qui sera fourni	105 €	214

2 - Créer à partir de documents, s'inspirer sans copier, dessiner en recyclant

Ce stage propose de réfléchir au statut, à la place et au rôle qu'occupent les documents, images et œuvres qui nourrissent, consciemment ou non, toute création personnelle : influence, copie, source d'inspiration, citation, détournement, etc. À partir de documents de nature très variée (photos, reproductions d'œuvres d'art, illustrations...), il s'agira de créer ses propres images originales, d'apprendre à les utiliser et de parvenir à s'en affranchir, en explorant la frontière poreuse entre copier et créer. Groupe limité à 14 personnes.

SEMESTRE 2

DATES / HORAIRE	INFORMATIONS	TARIF	CODE
les 1, 2 et 3 mars de 9h à 12h et de 13h à 17h	Aucun niveau préalable n'est requis Participation forfaitaire de 15 € pour le matériel qui sera fourni	105 €	220

3 - En regardant, en dessinant

Cette journée thématique sera consacrée exclusivement aux dessins de l'artiste contemporain anglais David Hockney. En prenant appui sur l'analyse détaillée et approfondie des techniques graphiques qu'il utilise il s'agira de se les approprier au profit d'une pratique personnelle. Groupe limité à 14 personnes.

SEMESTRE 2

DATES / HORAIRE	INFORMATIONS	TARIF	CODE
Samedi 16 janvier de 9h à 12 et de 13h à 17h	Aucun niveau préalable n'est requis	35 €	221

Visite de musées



Musée Unterlinden (Colmar) - Musée Retable (Issenheim) - Musée du papier peint (Rixheim)

DIMANCHE 14 MARS 2027

Conférence préparatoire le mercredi 10 mars à 18h30 (Incluse dans le forfait «Visites»)

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 ajustés).

CODE

222



Conférence

Territoires et formes du dessin contemporain

Mercredi 27 janvier 2027 - 18h30

Tarifs (à régler le soir même, pas d'inscription préalable)

Membres : 7€ Non-membres : 10€ Etudiants : gratuit

Sophrologie

Bruna HEIN, sophrologue

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 9h15 à 10h15 du 03/11 au 08/12	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 9h15 à 10h15 du 11/05 15/06	6	60 €	401

Randonnées

Bertrand OBRINGER, professeur en EPS

Dans la bonne humeur et la convivialité, en compagnie de notre guide, Bertrand OBRINGER, formateur d'EPS à la retraite, partez tous les mercredis matins 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 reporté à une date ultérieure (tout en respectant le secteur annoncé) ou la sortie peut être reportée à une date ultérieure.

Dans tous les cas, un message de confirmation sera transmis la veille indiquant le lieu de rendez-vous définitif.

Rndez-vous à 9h - Durée de la sortie : + ou - 3h - Le guide recommande l'utilisation de bâtons de marche, mais sans obligation.

Objectifs...

Nos randonnées sont l'occasion de découvrir des endroits incroyables, voire insolites, en Lorraine comme en Allemagne toute proche. Un moment pour flâner, discuter, contempler, « respirer » le silence.

Aucune performance sportive n'est attendue : l'objectif est de prendre conscience de la nature qui nous entoure.

Le rythme est adapté au groupe, pour des distances de 8 à 10 km.



	DÉMARRAGE	TARIF	CODE
Rando 1 - Sect . Sarreguemines	17 mars	5 €	402
Rando 2 - Sect . Bitche	31 mars	5 €	403
Rando 3 - Sect . Sarreguemines	14 avril	5 €	404
Rando 4 - Sect . Bitche	5 mai	5 €	405
Rando 5 - Sect . Sarreguemines	19 mai	5 €	406
Rando 6 - Sect . Bitche	2 juin	5 €	407
Rando 7 - Sect . Sarreguemines	16 juin	5 €	408

Conscience corporelle

Sandrine THINES,

ergothérapeute DE et praticienne en Ortho-Bionomy®

Les ateliers de conscience corporelle développent une écoute de soi et une reconnexion à ses sensations intérieures, pour devenir acteur-trice conscient-e de son bien-être. S'appuyant sur les principes de l'Ortho-Bionomy®, ils apportent repères corporels et techniques pratiques pour stimuler ses capacités d'autorégulation et favoriser un mieux-être durable. Dans un cadre bienveillant, laïque et sans jugement, les participants progressent vers une perception corporelle de plus en plus fine. Une fiche descriptive des mouvements pratiqués est remise à chaque séance. Ateliers assurés par Sandrine THINES, ergothérapeute DE et praticienne en Ortho-Bionomy®. Association Française d'Ortho-Bionomy® : <http://www.ortho-bionomy.fr/>

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.

SESSION 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Samedi de 10h à 12h	Du 07/11 au 05/12	5	90 €	409

SESSION 2

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Vendredi de 18h30 à 20h30	Du 21/05 au 18/06	5	90 €	410

Un mot sur l'Ortho-Bionomy®

L'Ortho-Bionomy®, créée en 1976 en Californie par Arthur Lincoln Pauls, ostéopathe canadien, est une approche éducative douce fondée sur une méthode corporelle simple et efficace. Elle s'appuie sur la qualité de présence du praticien dans le contact et sur une écoute énergétique, fruit des recherches d'A. L. Pauls sur l'autorégulation du corps.

En abordant le corps dans ses dimensions physiques, émotionnelles et énergétiques, l'Ortho-Bionomy® stimule l'autorégulation par voies réflexes et favorise un retour à l'équilibre. Elle contribue ainsi au développement harmonieux de la personne, dans une action préventive et régulatrice.

Les prestations proposées visent à renforcer le bien-être et ne constituent ni un diagnostic ni un traitement médical : elles ne remplacent pas un suivi médical.



Rééducation posturale

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

L'activité physique selon l'OMS : tout mouvement corporel produit par les muscles qui nécessite une dépense d'énergie (travail, jeu, tâches ménagères, déplacements, loisirs). En augmentant le rythme cardiaque et respiratoire et en sollicitant vos muscles, vous améliorerez vos capacités physiologiques, réduisez les facteurs de risque et gagnez en bien-être.

Déroulement des séances : Marche rapide et mouvements de bras pour le cardio (sans impact, sans saut). Renforcement musculaire centré sur le gainage (abdos, posture, soulagement du dos) Assouplissements, étirements et relaxation. Progression douce, adaptée à votre niveau et à vos pathologies. Activité destinée en priorité aux personnes sédentaires ou avec des limitations fonctionnelles légères à modérées.

Infos pratiques :

6 à 20 participants. Foyer Socio-culturel, rue Roth à Sarreguemines (Interassociation).



Objectifs...

Séances de cardio-training adapté.

Une activité physique adaptée, additionnelle, régulière et d'intensité modérée vous permettra d'améliorer votre santé, notamment grâce au renforcement de vos abdominaux (meilleur gainage et moins de maux de dos).

L'activité est assurée par un professionnel de sport avec un diplôme d'APSPM et peut donc être remboursée par votre mutuelle santé (selon votre contrat) si vous détenez une prescription médicale d'activité physique adaptée et établie par votre médecin.

Tous publics. Apportez une bouteille d'eau. Certificat médical, pour pratique d'activité physique douce, obligatoire. Apportez un tapis de sol.

SEMESTRE 1

SEMESTRE 2

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Mardi de 14h à 15h	Début le 6 octobre	16	144 €	411	Début le 9 mars	13	117 €	412

Initiation radiesthésie au pendule

Qu'est-ce que la radiesthésie au pendule ?

La radiesthésie est une pratique intuitive et énergétique fascinante qui utilise un pendule - objet lesté attaché à un fil ou une chaîne - comme outil de perception subtile. Loin d'être magique, le pendule est un instrument de précision qui amplifie de micro-mouvements liés à notre sensibilité énergétique, aux vibrations environnementales et à notre état de conscience.

Utilisé depuis des siècles pour la prise de décision, la localisation d'objets perdus ou le travail énergétique, cet art ancestral offre une voie pour mieux comprendre et harmoniser notre interaction avec l'énergie qui nous entoure. C'est une méthode de soin non conventionnelle visant l'équilibre du corps, de l'esprit et le bien-être global.

Infos : de 3 à 6 personnes. Aucun prérequis. Apportez votre pendule, un carnet et un stylo (possibilité d'acheter un pendule sur place).

SEMESTRE 1

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Les 10 et 27 novembre de 9h30 à 13h30	2	105 €	413



Les plantes sauvages et aromatiques

Marie-Claire LE BORGNE, herbaliste-naturopathe certifiée (préparatrice en pharmacie)



Balades plantes sauvages comestibles & médicinales

Partez à la découverte des trésors de la nature lors de balades éducatives pour apprendre à reconnaître, récolter et utiliser les plantes sauvages de manière responsable et en toute sécurité.

Au fil de la promenade, découvrez les usages traditionnels des plantes, profitez d'un moment en pleine nature et laissez-vous surprendre par quelques dégustations aux saveurs sauvages.

Les sorties sont ouvertes à tous, débutants comme passionnés. Chaque participant repart avec une fiche des principales plantes rencontrées et des idées de recettes, un PDF complet sera remis.

Durée : 3h - Groupe de 5 à 12 personnes - Tarif : 12 €

Le lieu exact du rendez-vous est communiqué environ 72h avant la balade selon la flore du moment.

Sortie annulée en cas de météo défavorable.

SEMESTRE 1

	DÉMARRAGE	CODE
Zetting	Lundi 5 octobre de 14h à 17h	414
Wittring	Mercredi 4 novembre de 14h à 17h	416
Sarreguemines	Samedi 7 novembre de 14h à 17h	417

SEMESTRE 2

	DÉMARRAGE	CODE
Siltzheim	Mercredi 31 mars de 14h à 17h	418
Blies-Schweyen	Lundi 12 avril de 14h à 17h	419
Sarreguemines	Mercredi 26 mai de 14h à 17h	420
Zetting	Samedi 5 juin de 14h à 17h	421

Cycle d'initiation aux plantes médicinales de notre région

Cycle annuel - Plantes médicinales & herboristerie

Ce cycle propose une immersion progressive dans l'usage des plantes médicinales et les grandes familles botaniques de notre région, en lien avec les principaux systèmes de l'organisme (digestif, respiratoire, nerveux, immunitaire...). Chaque séance associe théorie, pratique et échanges pour une utilisation simple, autonome et sécurisée. Une approche fondée sur 35 années d'expérience en pharmacie, enrichie par la naturopathie et l'herboristerie.

Cycle réparti sur 2 semestres / Le semestre 1 est obligatoire pour accéder au semestre 2

Groupe de 6 à 12 personnes - Tarif : 95 € / semestre

Lieu : UPSC Sarreguemines - Aucun pré-requis

LE GROUPE DU LUNDI DE 9H À 12H

SEMESTRE 1	CODE 422	SEMESTRE 2	CODE 423
5 octobre 2026		8 mars 2027	
2 novembre 2026		5 avril 2027	
30 novembre 2026		3 mai 2027	
11 janvier 2027		31 mai 2027	
8 février 2027		14 juin 2027	

LE GROUPE DU MERCREDI DE 9H À 12H

SEMESTRE 1	CODE 424	SEMESTRE 2	CODE 425
7 octobre 2026		10 mars 2027	
4 novembre 2026		7 avril 2027	
2 décembre 2026		12 mai 2027	
20 janvier 2027		2 juin 2027	
10 février 2027		16 juin 2027	

GROUPE APPROFONDISSEMENT - PRATIQUES ET APPROFONDISSEMENT

Ce cycle approfondit l'usage des plantes médicinales par une approche pratique et expérimentale. Destiné aux personnes ayant déjà les bases, il met l'accent sur les transformations (baumes, macérats, préparations simples), la cuisine sauvage et l'herboristerie du quotidien. Chaque séance mêle pratique et échanges pour une utilisation plus autonome et créative.

Le semestre 1 est obligatoire pour accéder au semestre 2 - Prérequis : avoir suivi le cycle d'initiation ou équivalent

Groupe de 6 à 12 personnes - Tarif : 95 € / semestre (+ environ 20 € de matériel)

Les participants repartent avec leurs réalisations selon les séances.

LE GROUPE DU LUNDI DE 9H À 12H

SEMESTRE 1	CODE 426	SEMESTRE 2	CODE 427
12 octobre 2026		15 mars 2027	
9 novembre 2026		12 avril 2027	
7 décembre 2026		10 mai 2027	
18 janvier 2027		24 mai 2027	
15 février 2027		7 juin 2027	



GROUPE DE PRATIQUE AVANCÉE DES PLANTES MÉDICINALES

Prérequis : avoir suivi le cycle approfondissement de la saison 2025/2026

Descriptif : Ce groupe s'adresse aux personnes ayant déjà une pratique des plantes médicinales et souhaitant poursuivre et enrichir leurs connaissances dans un cadre dynamique et convivial.

Objectifs : Ce temps permet de consolider les acquis, d'affiner son autonomie et de continuer à explorer les usages des plantes médicinales au fil des saisons.

Tarif : 95 €/semestre + environ 20 €/frais de matériel.

Les participants repartent avec leurs réalisations selon les séances.

Minimum 6 personnes maximum 12 personnes

LES MERCREDIS DE 9H À 12H

SEMESTRE 1	CODE 428	SEMESTRE 2	CODE 429
14 octobre 2026*		17 mars 2027	
25 novembre 2026		14 avril 2027	
9 décembre 2026		19 mai 2027*	
27 janvier 2027		9 juin 2027	

*Journée (avec sortie sur le terrain)

Ateliers en herboristerie

Lieu UPSC Sarreguemines - Pré-requis : Aucun

Minimum 6 personnes, maximum 12 personnes

ATELIER 1 LES BASES DE L'HERBORISTERIE : DE LA PLANTE FRAÎCHE À LA PLANTE SÈCHE

Découvrez les bases essentielles de l'herboristerie et apprenez à récolter, sécher et conserver vos plantes dans de bonnes conditions. Cet atelier pratique vous permettra d'acquérir des techniques simples pour transformer vos plantes fraîches en plantes sèches de qualité et gagner en autonomie dans leur utilisation. Les participants repartent avec leur séchage et des fiches techniques.

SEMESTRE 1 Samedi 7 novembre 2026 de 9h à 12h CODE 430

SEMESTRE 2 Samedi 5 juin 2027 de 9h à 12h CODE 431

Tarif : 35€/atelier (possible de s'inscrire à la sortie plantes de l'A-M du 5 juin, page 27)

ATELIER 2 BAUME SOS & MACÉRATS HUILEUX

Lors de cet atelier, découvrez les étapes essentielles de la fabrication d'un baume SOS naturel, depuis la réalisation d'un macérat huileux jusqu'à la préparation du baume final. Nous aborderons le choix des plantes, les méthodes de macération et les propriétés des ingrédients utilisés afin de créer un soin simple, efficace et naturel pour les petits maux du quotidien.

Chaque participant repartira avec son propre baume SOS ainsi que ses macérats huileux.

SEMESTRE 2 Samedi 10 avril 2027 de 8h30 à 12h Tarif : 45 € CODE 432



Crochet

Edith RIMLINGER, passionnée de crochet

Cours visant à découvrir le matériel et à savoir l'utiliser, à se familiariser avec les différents points de crochet. Dans une ambiance conviviale et bienveillante, l'intervenante vous guidera pas à pas lors de votre découverte de l'activité.

Forfait matériel à prévoir : Environ 20 €

(à remettre directement au formateur lors de la 1^{ère} séance)

Maximum 10 personnes, minimum 4 personnes.

Aucun pré-requis, vous êtes tous les bienvenus ! Pour le semestre 2, il n'est pas nécessaire d'avoir suivi le semestre 1.



Objectifs... Après la découverte des bases du crochet, mise en place d'un projet accessible à tous (sac à main).

SEMESTRE 1					SEMESTRE 2			
JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 09h30 à 11h30	À partir du 5 octobre	16	160 €	500	À partir du 9 mars	11	110 €	501



Littérature

Jordan LETT, auteur, titulaire d'un Master en Lettres

La LITTÉRATURE contre la déchéance

« J'avais trouvé ma religion : rien ne me parut plus important qu'un livre. La bibliothèque, j'y voyais un temple. » - Jean-Paul Sartre

Il y a autant de littératures que d'auteurs et de lecteurs : chacun a sa propre façon de voir les choses, et c'est cette multiplicité des points de vue qui fait la richesse des livres. Sans pouvoir être définie, la littérature répond pourtant à une obligation : nous permettre de combattre ce qui, en nous, nous pousse à la déchéance. Elle s'oppose aussi au langage banal, parfois au réel lui-même, tout en nous offrant un regard sur le monde. Riche de ces interprétations, elle devient le moyen d'accéder à un autre monde - un monde qui se trouve déjà dans le nôtre.

Objectifs... Ces « leçons » de littérature ont pour objectif de faire connaître l'ampleur du fait littéraire - en France et au XX^e siècle d'abord, puis avec des ouvertures sur le monde entier et d'autres périodes - et de tenter de répondre à quelques questions : que peut la littérature ? À quoi bon des poètes en temps de détresse ? Pourquoi lire ? En naviguant à travers tous les genres, nous verrons à quel point la littérature, même passée, reste vivante, puissante et nécessaire. Nous aborderons ensemble des œuvres classiques et moins classiques, ainsi que la vie de leurs auteurs et autrices, pour mieux comprendre notre rapport à cet art si particulier. Tout le monde est bienvenu.

SEMESTRE 1				
JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Jeudi de 18h30 à 20h	08/10, 05/11, 19/11, 03/12 17/12, 07/01, 21/01, 04/02	8	56 €	502

Initiation à la couture pour les jeunes (15 à 30 ans)

Manon FILLOU, passionnée de couture

Cours de couture débutant, s'adressant aux jeunes souhaitant découvrir les bases de la couture dans une ambiance conviviale et créative. Aucun prérequis n'est nécessaire, chacun avance à son rythme. Le participant devra apporter sa propre machine à coudre ainsi que du petit matériel (ciseaux, fils, épingles ou pinces, découd-vite, mètre ruban) et du tissu pour les futurs projets (à déterminer lors du premier cours). Maximum : 7 personnes

Objectifs...

Au programme : prise en main de la machine à coudre, apprentissage des techniques de base et réalisation de petits projets pratiques (tote bag, petits accessoires...). L'objectif est de développer la créativité, la patience et l'autonomie, tout en prenant plaisir à créer ses propres pièces.

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 17h30 à 19h30	Les 2, 16 et 30 novembre. Le 14 décembre les 4 et 18 janvier. Les 1 et 15 février	8	88 €	503

SEMESTRE 2

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Les 8 et 22 mars. Le 5 avril. Les 3 et 24 mai Les 7 et 21 juin	7	77 €	504



Droit

Nicole CHEKOR, professeure de droit

LE DROIT DANS TOUS SES ETATS

Thèmes qui seront abordés tout au long de l'année :

1. Les nouveaux défis juridiques posés par l'intelligence artificielle
2. Comment sécuriser ses relations numériques
3. Faire face au harcèlement moral
4. La lutte contre les discriminations
5. La protection des mineurs
6. Les obligations liées au contrat de travail
7. Les droits du patient
8. Les prérogatives légales du consommateur
9. Recourir à la médiation
10. Les principes directeurs du procès
11. L'administration de la preuve
12. Connaître ses droits à l'étranger
13. Le fonctionnement de la justice européenne
14. Les domaines qui échappent au droit
15. Le droit après la vie

Objectifs...

L'objectif de ce cours est de s'intéresser au droit sous tous ses aspects et de s'interroger sur sa légitimité. L'accent sera mis sur la participation active des personnes présentes, qui seront invitées à intervenir dans le cadre de controverses soulevées par le thème étudié. Après une présentation générale des notions juridiques indispensables à la compréhension du sujet, une problématique sera posée et servira de fil conducteur au débat.

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Les mardis (par quinzaine) de 18h à 19h30	6/10 - 3/11 - 17/11 - 1/12 15/12 - 5/01 - 19/01 02/02 - 16/02	9	72 €	505

SEMESTRE 2

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
09/03 - 23/03 06/04 - 04/05 - 11/05 18/05 - 01/06	7	56 €	506

Echecs

Thomas SUTTER, professeur d'échecs, fondateur de APA-CHESS

Les échecs sont un sport en apparence difficilement accessible du fait de sa grande complexité. Ce programme a pour ambition de démontrer que les échecs peuvent être compris et pratiqués par tous.

Le matériel est fourni par APA-CHESS.

Minimum : 4 personnes - Maximum : 8 personnes



Objectifs...

Prendre le plus de plaisir possible en jouant et en améliorant sa compréhension du jeu d'échecs.

Pré-requis :

Groupe 1 (débutants) : aucun, juste l'envie de jouer !

Groupe 2 (initiés) : connaître les règles de base (déplacements, roque...) et avoir déjà joué quelques parties, en réel ou en ligne.

		SEMESTRE 1					SEMESTRE 2				
		JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	
GROUPE 1 DÉBUTANTS	Mercredi de 16h à 17h	07-14-21/10 04-18-25/11 02-09-16/12	17	170 €	507	10-17-24/03 07-14-21/04	14	140 €	509		
GROUPE 2 INITIÉS	Mercredi de 17h15 à 18h15	06-13-20-27/01 03-10-17-24/02			508	05-12-19-26/05 02-09-16-23/06			510		

Yoga du rire

Kathia Bichler Dellinger, fondatrice de «Graines de Luciole», spécialisée en yoga du rire

Le yoga du rire est une activité dynamique, simple et accessible à tous, fondée sur le principe du rire sans raison. Chaque séance alterne échauffement, exercices de rire et relaxation, le tout porté par une bonne respiration. Le rire étant contagieux, les appréhensions du début laissent vite place à un moment de partage très agréable - et plus on pratique, plus rire devient facile. Le cerveau ne distinguant pas le rire naturel du rire simulé, 15 minutes suffisent à profiter de tous ses bienfaits.

Certificat médical non obligatoire, cependant une décharge est à compléter au secrétariat ou en ligne.

Matériel à apporter : tapis de sol, oreiller, couverture éventuellement, bouteille d'eau. - 8 pers. minimum. - 20 pers. maximum

Objectifs...

Pratiqué régulièrement, le yoga du rire réduit le stress et certaines douleurs, favorise le sommeil et le lâcher-prise, met les tracas à distance et renforce un esprit positif. En fin de séance, les participants ressentent un vrai bien-être

physique, mental et émotionnel, qui se prolonge souvent toute la journée, voire les jours suivants. Venez cultiver votre bonne humeur... et la partager !
Aucun pré-requis : il n'est pas nécessaire d'avoir suivi le semestre 1 pour s'inscrire au semestre 2.

Contre-indications (liste non exhaustive) : incontinence, hernie, épilepsie, glaucome sévère, descente d'organes prononcée, saignements répétés d'hémorroïdes, toux persistante avec symptômes aigus, mal de dos sévère, asthme grave... D'autres contre-indications sont à respecter.

		SEMESTRE 1				SEMESTRE 2			
JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	
mardi de 9h30 à 10h30	6-20-27/10 • 3-10-24/11	16	80 €	511	9-16-23-30/03	13	65 €	512	
	1-8-15/12 • 5-12-19-26/01				6-13/04				
	2-9-16/02				4-11-18-25/05 • 1-8-15/06				



Qi-Gong

Fanny BONTEMPS, enseignante en Qi-GONG, fondatrice de EFG-conseil

Les exercices de Qi-GONG utilisent des postures statiques ainsi que des mouvements dynamiques, la respiration et la concentration de l'esprit pour faire circuler l'énergie, assouplir les articulations et enrichir l'énergie vitale. Il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte aux exercices selon ses capacités.

Minimum : 6 personnes

Objectifs...

Le Qi Gong vise à l'épanouissement de l'être, à l'entretien de la santé, à l'équilibre émotionnel et à l'unité entre l'esprit et le corps. Il stimule le fonctionnement organique et vise, au plus profond de nous-mêmes, à l'élaboration d'un équilibre subtil entre santé et spiritualité.

Pré-requis : Aucun. Accessible à tous et à tous les âges de la vie, sans contre-indication. Apportez un tapis de sol et prévoyez des chaussures souples type baskets

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Vendredi de 9h30 à 10h30	Démarrage le 09 octobre	16	96 €	513

SEMESTRE 2

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Démarrage le 12 mars	11	66 €	514

Cerveau et mémorisation

Formatrice : Judith MATIS, formatrice en méthodes d'apprentissage

ATELIER 1 LE MINDSET

Hacker son cerveau

On renforce la confiance en soi, on apprend à gérer l'échec et le stress, on développe la motivation et la persévérance.

Objectif...

Développer un état d'esprit positif, discipliné et orienté.

DATES	TARIF	CODE
19/10 de 9h à 12h	25 €	515

ATELIER 2 LECTURE RAPIDE

Muscler son cerveau

On améliore la concentration, on augmente la vitesse de lecture, on identifie mieux les idées importantes, on gagne du temps dans l'apprentissage

Objectif...

Lire plus rapidement tout en comprenant l'essentiel des informations.

DATES	TARIF	CODE
21 et 23/10 de 9h à 12h	50 €	516

ATELIER 3 MIND MAPPING

Développer sa créativité

On structure les informations, on facilite la mémorisation, on stimule la créativité, on améliore la prise de notes et la réflexion.

Objectif...

Organiser les idées de manière claire et visuelle.

DATES	TARIF	CODE
26 et 28/10 de 9h à 12h	50 €	517

ATELIER 4 MEMORISATION

Accéder à son potentiel

On apprend des techniques de mémorisation, on améliore la concentration, on retient plus longtemps, on facilite les révisions et l'apprentissage.

Objectif...

Retenir et restituer efficacement les informations.

DATES	TARIF	CODE
07 et 14/11 9h à 12h et 13h à 16h	100 €	518

Partage d'expérience

Claude FERSTLER, ingénieur en chimie industrielle

Claude Ferstler, ingénieur en chimie industrielle, a plus de 18 ans d'expérience dans le secteur pétrolier en Afrique. Il en a tiré une vision globale des enjeux économiques et géopolitiques du pétrole, qu'il propose aujourd'hui de partager avec un large public, anecdotes à l'appui, en privilégiant l'échange et la réflexion. L'occasion aussi d'aborder, de façon accessible à tous, des notions autour du pétrole, de sa production à ses transformations (essence, plastique...). Un moment convivial et riche en partages : rejoignez le groupe !

Une ou plusieurs visites de site pétrochimique pourront être organisées selon l'intérêt des participants, et d'autres dates s'ajouter au fil de l'année.



LE PETROLE EN AFRIQUE, partage d'expérience

Pré-requis : Aucun, soyez juste curieux ! **Minimum 5 personnes**

JOUR / HORAIRE	DATES	TARIF	CODE	DATES	TARIF	CODE	DATES	TARIF	CODE
Jeudi de 19h30 à 21h	15 octobre	5 €	519	26 novembre	5 €	520	07 janvier	5 €	521

Coaching personnel

Fanny BONTEMPS, coach personnel, fondatrice de EFG-conseil

Le coaching professionnel vise, sur une période définie à l'avance, à mieux se connaître pour lever ses freins et optimiser sa performance, afin de progresser rapidement vers ses propres objectifs. Il renforce le potentiel, la motivation et les ressources de chaque personne accompagnée. « Je vous accompagne à changer de perspective sur votre vie personnelle ou professionnelle pour transformer votre chemin de vie depuis votre espace d'alignement intérieur. »

Accessible à tous et à tous les âges de la vie, sans contre-indication. Durée 1h

Tarif : 40 € - Séance individuelle, créneau à définir conjointement avec l'UPSC. Contactez-nous !



Pyrogravure

Coralie WILHELM, pyrograveuse

La pyrogravure est une technique de dessin sur bois à l'aide d'un outil chauffant. Cet atelier accessible à tous permet de découvrir le matériel, les règles de sécurité et les gestes de base, avec une large place à l'expression personnelle.

Infos : pyrograveur fourni, forfait : 15 € pour le petit matériel (à remettre à l'intervenante). Limité à 5 personnes.

Objectifs...

Cycle d'initiation pour découvrir une nouvelle activité artistique et s'amuser en toute sécurité. Dans un climat bienveillant et sans esprit de performance, chacun progresse à son rythme et s'initie sur un support fourni (marque-page, planche à découper, etc.).

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Jeudi de 8h30 à 11h30	08/10 - 19/11 10/12 - 14/01 - 18/02	5	125 €	522

Ateliers de philosophie

Melis HERRMANN,

Docteure en philosophie de l'Université de Strasbourg, enseignante en philosophie et en lettres modernes dans le secondaire.

LE SOI/MOI - UNE RECHERCHE DE L'IDENTITÉ ET DE LA SUBJECTIVITÉ

Cet atelier de philosophie pour l'année 2026-2027 vise à inviter les participants à réfléchir sur des concepts fondamentaux liés au Soi et à l'identité. À travers un dialogue avec des philosophes, nous examinerons la manière dont différentes époques et traditions ont compris l'individualité et la subjectivité, tout en cherchant des pistes pour une éthique du soi.

Objectifs de l'Atelier philo :

1. Curiosité intellectuelle : Comprendre et analyser les conceptions du soi à travers l'histoire de la philosophie.
2. Réflexion personnelle : Encourager chaque participant à réfléchir sur sa propre identité et son rapport au monde.
3. Échanges enrichissants : Favoriser un dialogue ouvert et respectueux sur les idées et les expériences de chacun.
4. Éthique du soi : Développer une perspective éthique sur la manière dont nous construisons notre identité.

SÉQUENCE 1

Introduction au Soi/Moi

Thèmes : Notions de soi, moi, et identité.

Lecture : Extraits de Descartes et d'Hume.

Discussion : Que signifie être soi ?

Quelles dimensions de l'identité cherchons-nous ?

SÉQUENCE 2

Le Soi dans l'Antiquité

Thèmes : L'âme et la vertu chez Socrate, Platon et Aristote.

Lecture : Extraits des dialogues de Platon.

Discussion : Comment les philosophes antiques

concevaient-ils le soi ? Quelle éthique en découle ?

SÉQUENCE 3

Le Moi et la Renaissance

Thèmes : L'individu et l'autonomie dans la pensée humaniste.

Lecture : Extraits de Montaigne.

Discussion : Comment la redécouverte de l'individu

a-t-elle transformé notre vision du soi ?

SÉQUENCE 4

La Modernité et la Subjectivité

Thèmes : Le cogito de Descartes et la construction de la subjectivité.

Lecture : Extraits de «Méditations Métaphysiques».

Discussion : L'égo et la subjectivité, quelle influence sur notre identité moderne ?

SÉQUENCE 5

L'Existentialisme et l'Authenticité**

Thèmes : Sartre, Beauvoir et le choix de soi.

Lecture : Extraits de «L'Être et le Néant».

Discussion : Quelle est la responsabilité de l'individu dans la construction de son identité ?

SÉQUENCE 6

Le Dialogue avec le Soi dans la Philosophie Orientale

Thèmes : Concepts de soi dans le bouddhisme et le taoïsme.

Lecture : Extraits de textes bouddhistes et taoïstes.

Discussion : Quelle est la différence entre la conception occidentale et orientale du soi ?

SÉQUENCE 7

La Postmodernité et le Pluralisme de l'Identité

Thèmes : Identités multiples, intersectionnalité.

Lecture : Extraits de Judith Butler et Michel Foucault.

Discussion : Comment la postmodernité challenge notre compréhension du soi ?

SÉQUENCE 8

Vers une Éthique du Soi

Thèmes : Synthèse des idées explorées et construction d'une éthique personnelle.

Activité : Atelier pratique sur la rédaction d'un « Manifeste de soi ».

Discussion : Quelles identités voulons-nous revendiquer ? Comment pouvons-nous développer une éthique du soi ?

SEMESTRE 1

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 18h à 19h30	Démarrage le 07 octobre	15	150 €	300

SEMESTRE 2

DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Démarrage le 10 mars	13	130 €	301

Economie

Emmanuel KLEIN, professeur en économie

VOYAGE AU CŒUR DE L'ÉCONOMIE

Nous entamerons notre périple là où tout commence : le marché. Qu'il s'agisse de la baguette du coin ou d'un billet d'avion acheté en ligne, l'offre et la demande dialoguent, se bousculent, parfois s'ignorent ; les prix montent ou s'assagissent. Selon les époques et les écoles de pensée, l'État peut rester spectateur, endosser le rôle d'arbitre ou même entrer sur le terrain comme un joueur à part entière. Une fois le décor planté, nous poursuivrons notre voyage en remontant le fil de l'histoire monétaire. Du coquillage rare au florin vénitien, de la coupure fiduciaire à la cryptomonnaie, chaque avatar de la monnaie raconte la conquête de la confiance : comment transporter de la valeur sans trimbaler son troupeau ? Pourquoi un jeton numérique, invisible et immatériel, peut-il aujourd'hui jouer le même rôle qu'une pièce de métal poli ?

Armés de ces repères concrets, nous découvrirons les grands courants de la pensée économique . Les classiques défendent la liberté du marché, les keynésiens ressortent la béquille budgétaire quand la demande flanche, tandis que néolibéraux, institutionnalistes ou comportementalistes revisitent chacun à leur manière la partition de la création de richesse et de sa répartition.

Viennent alors les grands indicateurs : PIB, taux de chômage, indice des prix. Loin d'être de simples hiéroglyphes du journal télévisé, ils dessinent un électrocardiogramme dont nous apprendrons à suivre les battements et à suspecter l'arythmie quand un chiffre semble en désaccord avec les autres.

Quand ces aiguilles s'affolent, surviennent les crises. Qu'il s'agisse des folies spéculatives de 1929, des secousses bancaires de 2008 ou des pandémies récentes, nous disséquons les rouages communs : bulles d'optimisme, emballement du crédit, propagation de la panique, puis instruments de stabilisation.

Le regard se portera ensuite sur le duel (ou duo ?) entre croissance et planète. Peut-on faire tourner indéfiniment la grande machine économique sans épuiser un monde régi par la thermodynamique ? Notions de conservation, entropie, sobriété et économie circulaire entreranno en conversation avec fiscalité carbone et investissements verts.

Pour clore, quelques paradoxes savoureux (effet rebond de Jevons, paradoxe eau-diamant, loi de Goodhart) rappelleront que l'économie adore bousculer le bon sens et que la science la plus sérieuse sait aussi se révéler malicieuse.

Lieu : UP de Sarreguemines - Minimum 8 personnes



Objectifs... Aucun pré-requis : seule compte l'envie de comprendre pourquoi nos portefeuilles, nos emplois et notre planète semblent danser la même valse économique.

Au fil des séances, les participants apprendront à : replacer l'évolution de la monnaie dans son contexte historique ; décrire avec précision les rouages d'un marché ; naviguer entre les principales écoles de pensée ; lire d'un œil critique le trio PIB-inflation-chômage ; repérer les causes récurrentes des crises ; articuler la croissance économique avec les contraintes physiques et climatiques. L'ambition est double : offrir des clés d'analyse rigoureuses et cultiver assez de curiosité (et de sourire !) pour continuer à s'étonner devant les tours et détours de la discipline.

SEMESTRE 1					SEMESTRE 2			
JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Mercredi de 18h à 20h	Démarrage le 07 octobre	15	135 €	302	Démarrage le 10 mars	13	117 €	303

Cœnologie

Christophe FAUST, passionné d'œnologie



Vous voulez découvrir les vins, apprendre à déguster ou à parler des appellations, découvrir les typicités des différents cépages, ou tout simplement vous faire plaisir ?

Christophe Faust vous propose des ateliers mensuels durant lesquels vous apprendrez à déguster, à décortiquer les vins, à reconnaître les cépages, à évaluer la qualité ou le potentiel de garde. Selon les demandes des groupes au fil de l'année, Christophe abordera des thèmes différents. Vous voyagez d'une région à l'autre, d'un cépage à l'autre.... les terroirs de France n'auront plus de secret pour vous ! Ces ateliers n'ont aucune vocation à la vente de vin, seul le plaisir de la dégustation et de l'apprentissage rythmera les séances. La première séance mensuelle aura lieu le 8 octobre puis tous les premiers jeudis du mois (sous réserve de confirmation d'un mois à l'autre).

Les jeudis de 19h15 à 21h15

Lieu : UP de Sarreguemines - Minimum 11 personnes - Maximum 15 personnes

SEANCE 1

INITIATION - VINS BLANCS

DATE	TARIF	CODE
08 oct.	25 €	304

SEANCE 2

INITIATION - VINS ROUGES

DATE	TARIF	CODE
05 nov.	25 €	305

SEANCE 3

THÈME À DÉFINIR

DATE	TARIF	CODE
03 déc.	25 €	306

SEANCE 4

THÈME À DÉFINIR

DATE	TARIF	CODE
07 janv.	25 €	307

SEANCE 5

THÈME À DÉFINIR

DATE	TARIF	CODE
04 fév.	25 €	308

SEANCE 6

THÈME À DÉFINIR

DATE	TARIF	CODE
04 mars	25 €	309

SEANCE 7

THÈME À DÉFINIR

DATE	TARIF	CODE
01 avril	25 €	310

SEANCE 8

THÈME À DÉFINIR

DATE	TARIF	CODE
13 mai	25 €	311

SEANCE 9

THÈME À DÉFINIR

DATE	TARIF	CODE
03 juin	25 €	312

le Ciné-Fil

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 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.

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.



Photo : Michael Starkie

Festival du film Arabe de Fameck

Du 1 octobre au 11 octobre 2026

Le Festival du film arabe de Fameck sera, comme à son habitude, décentralisé à Sarreguemines. Le Soudan 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 23 octobre au mardi 8 novembre 2026

Le Festival du film italien de Villerupt attire chaque année plus de 40 000 spectateurs et a fêtera en 2026 sa 49^{ème} édition.

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

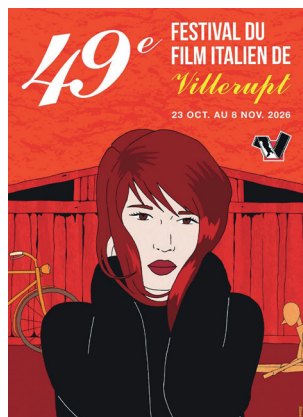


Illustration : © Sentenza

Activités à Bitché

Espagnol

ESPAGNOL DEBUTANTS BITCHE - Formateur : **Andrea BUGUEÑO GAJARDO**

¡Vamos a vivir el español !

Vous avez toujours rêvé de parler espagnol mais vous pensez que c'est compliqué, ou que vous n'oserez jamais ? Pas de panique, ce cours est fait pour vous. Ici, on oublie les livres et les règles barbant : on parle, on rit, on expérimente. On se trompe ? Et alors ! C'est justement là qu'on apprend le plus. Chaque séance est une petite aventure : conversations, anecdotes, jeux, chansons, films... et beaucoup de rires. On découvre la culture hispanique, on s'amuse des clichés, et on attrape du vocabulaire et de la prononciation sans même s'en rendre compte. Pas de stress, pas de notes, juste l'envie de découvrir et de se surprendre soi-même. Pas besoin d'avoir « l'oreille pour les langues » : apportez votre curiosité, votre bonne humeur et votre envie de participer. L'espagnol deviendra vite un vrai compagnon du quotidien. On vient, on essaie, on rit, on progresse.

¡Bienvenidos dans cette aventure !

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Judi de 18h15 à 19h45	à partir du 08 octobre	27	270 €	600

ESPAGNOL CONTINUANTS BITCHE - Formateur : **Muriel METELLUS**

Ce cours vise le niveau A2 et s'adresse à des apprenants ayant déjà suivi 1 à 2 ans d'espagnol, qui souhaitent consolider les bases de la langue. La pédagogie, dynamique et motivante, met l'accent sur l'oral et s'appuie principalement sur la méthode « Español en marcha » (básico).

L'objectif : être capable d'échanger avec des natifs dans diverses situations de la vie courante et en voyage, tout en s'ouvrant à la culture passionnante des pays hispanophones.

Pré-requis : groupe intermédiaire, solides bases - Lieu : Médiathèque Joseph Schaefer - Bitché

SEMESTRES 1 + 2

JOUR / HORAIRE	DATES	SÉANCES	TARIF	CODE
Lundi de 18h30 à 20h (sous réserve)	à partir du 05 octobre	27	270 €	601

Anglais

En cours d'organisation. Contactez-nous en septembre ou consultez notre site www.upsc-asso.fr

Allemand

En cours d'organisation. Contactez-nous en septembre ou consultez notre site www.upsc-asso.fr



NICOLE

trainiert Haltung –
innen wie außen



Tausend und DEIN Angebot

Geh auf Kurs

Das vhs-Programm
Herbst | Winter 2026-27

>>> ab 7. September

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND
SARBRÜCKEN

université
populaire
UPSC
sarreguemines confluences

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

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

**MUSÉES DE
SARREGUEMINES**
Musée de la Polence - Moulin de la Bles

Moselle
L'Eurodépartement

LES
CINÉMAS **FORUM**

sarreguemines

B'THE

InterAssociation
de Sarreguemines

**FESTIVAL
migrations**

Association
pour
la promotion
du dialogue
de
Sarreguemines

Communauté
d'Agglomération
Sarreguemines
Confluences
Médiathèque

Association pour
la promotion
du dialogue

CMSEA

Centre Consultatif de Sarreguemines