



Université Inter-Âges GRANVILLE

CONTENUS DES COURS ET ATELIERS

2024-2025



Table des matières

LANGUES	1
ALLEMAND	1
Niveau 1 et 2 - M. Yves BOUDER	1
Conversation allemande - Mme Ulrike LEGIONNET	1
ANGLAIS	1
Niveau débutants stricts – M. Benoit DUMESNIL	1
Niveau 1a et 1b – M. Benoit DUMESNIL	1
Niveau 2a – Mme Fay GUERRY	2
Niveau 2b – M. Benoit DUMESNIL	2
Niveau 3 – Mme Danièle LEVARDON	2
Niveau 4 – Mme Fay GUERRY	2
Causerie anglaise – Mme Anita CLAVREUL	2
Conversation anglaise – M. André MENNESSON	3
BRETON (Culture) – M. Yves BOUDER	3
CHINOIS (Culture) – Mme Ying YE	3
Niveau 1 – La culture chinoise	3
Niveau 2 – La langue chinoise	3
ESPAGNOL	3
Niveau débutants stricts – M. Benoit DUMESNIL	3
Niveau 1 – M. Benoit DUMESNIL	4
Niveau 2 – Mme Ana Luisa BARRALES	4
Niveau 3 – Mme Ana Luisa BARRALES	4
Cours de conversation – Mme Ana Luisa BARRALES	5
GREC ANCIEN – M. Yves MOREL	5
ITALIEN – Mme Glenda SCHIAVO	5
Niveau débutants stricts	5
Niveau 1	5
Niveau 2	6
Niveau 3	6
Cours de conversation	6
LATIN – M. Yves MOREL	6
LITTÉRATURE ET ARTS	7
ARCHITECTURES ET STYLES – M. André CARDEUR	7
AUTOUR D'UN LIVRE – Mme Martine HOUTTEVILLE	7
CONTE POPULAIRE – Mme Christiane DUPONT-LOLLIER	8
HISTOIRE DE L'ART – Mme Sarah HOURÇOURIGARAY	8
Cours 1	8

Cours 2	8
Cours 3 – Parcours d'artistes	9
HISTOIRE DES ARTS PLASTIQUES : LES GRANDES PROBLÉMATIQUES – Mme Christine BEDEL	9
Cours 1	9
Cours 2	10
LECTURE DE LA BIBLE – M. Gérard MEUNIER-HAUGUEL	10
MUSICOLOGIE – M. Gilles BENOIT	11
ARCHITECTURE – VISIOCONFÉRENCE	11
HISTOIRE DE L'ART DU XVII^{ème} SIÈCLE – VISIOCONFÉRENCE	11
ÉCONOMIE ET SCIENCES HUMAINES	13
DROIT PÉNAL – M. Philippe LECOUVREUR	13
ÉCONOMIE – M. Philippe LECOUVREUR	14
GÉNÉALOGIE – M. Robert GOULEY	15
GÉOPOLITIQUE – Mme Emmanuelle GERMANICUS	16
HISTOIRE – M. François GORAU	16
HISTOIRE CONTEMPORAINE – Mme Emmanuelle GERMANICUS	16
Cours 1	16
Cours 2	16
HISTOIRE DE LA PHILOSOPHIE – M. Nicolas SOKOLOFF	16
HISTOIRE DES RELIGIONS – M. François GORAU	17
LOGISTIQUE INTERNATIONALE – M. Pierre COLIN	17
PHILOSOPHIE – M. Philippe REPERANT	18
GÉOPOLITIQUE DES ESPACES MARITIMES – VISIOCONFÉRENCE	18
HISTOIRE DES NORMANDS – VISIOCONFÉRENCE	18
HISTOIRE DES RELIGIONS – VISIOCONFÉRENCE	19
PHILOSOPHIE – VISIOCONFÉRENCE	19
PÔLE ÉCONOMIE – VISIOCONFÉRENCE	19

ÉCONOMIE	19
ÉCONOMIE POLITIQUE	19
SCIENCES ET TECHNIQUES	20
BIOLOGIE – Mme Véronique BOUTROIS	20
INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE – Mme Marie-Claire MALLET-TAILLIS	20
Module « Initiation » :	21
Module « Perfectionnement » :	21
Module « Smartphone » :	21
INTELLIGENCE ARTIFICIELLE – M. Daniel ROSENBLATT	22
NUTRITION – Mme Sylvaine PICHELOT	22
*GÉOLOGIE – M. Jean BOUCHEREAU	23
*ZYTHOLOGIE – M. François-Xavier BAUDRY	23
PÔLE SCIENCES – VISIOCONFÉRENCE	24
VULCANOLOGIE – VISIOCONFÉRENCE	24
ATELIERS D'EXPRESSION	25
ART DE CONTER – Mme Christiane DUPONT-LOLLIER	25
Niveau découverte	25
Niveau Approfondissement	26
ARTS PLASTIQUES 1 ET 2 – Mme Fabienne ABEL	26
ARTS PLASTIQUES : DÉCOUVERTES DES TECHNIQUES – Mme Sandrine BESNARD	27
ATELIER D'ÉCRITURE POÉTIQUE ET FANTAISISTE – M. Maurice GUINDE	27
*BRIDGE (INITIATION) – BRIDGE CLUB DU PAYS GRANVILLAIS	28
CHANT – Mme Sylvie LAIGNEAU	28
CHORALE ET PRATIQUES VOCALES – Mme Joëlle HUMMEL	28
**CUISINE GASTRONOMIQUE – M. Vincent DELACOUR	29
DESIGN – Mme Sophie STINDEL	29
ÉCHECS – M. Michel LEMONNIER	30
JOUER AVEC LA LANGUE FRANÇAISE – M. Maurice GUINDE	30
PATCHWORK AMÉRICAIN – Mme Véronique LE MARÉCHAL	30

**SCULPTURE EN PAPIER MÂCHÉ – Mme Nathalie MAROQUESNE	31
**SCULPTURE SUR BRONZE – M. Souleymane TRAORE	32
SECOURISME – M. Yann HELARY	32
THÉÂTRE – M. Hugues YACKX	33
Atelier de pratiques théâtrales	33
Compagnie théâtrale	34
TOURNAGE SUR BOIS – M. Yves BOUDER	34
**VITRAIL TIFFANY – Mme Sandrine BESNARD	34
ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE BIEN-ÊTRE	35
DÉCOUVERTES PÉDESTRES – Mme Annie JEANMENNE	35
**GOLF – GOLF DE BRÉVILLE	35
GYMNASTIQUE DOUCE – Mme Marie-Laure LEGRAND	36
GYMNASTIQUE DYNAMIQUE – M. Maxime LARGOUET	36
KARATÉ – M. Michel DUHEM	36
MARCHE NORDIQUE	36
Cours 1 : rythme modéré – M. Patrick LEGRAND	36
Cours 2 : rythme soutenu – M. Paul LAFFITAU	37
PETITES RANDONNÉES – Mme Joëlle LERENARD	37
PILATES	38
Niveau débutants – M. Maxime LARGOUET	38
Niveau confirmés – Mme Marie-Laure LEGRAND	38
QI GONG – Mme Nathalie EDDE	38
SELF DEFENSE (INITIATION) – MM. Michel DUHEM et Tony SALIOT	39
SOPHROLOGIE – Mme Florence PIETTE	39
STRETCHING – M. Maxime LARGOUET	40
**TENNIS – TENNIS CLUB DE GRANVILLE	40
YOGA – Mme Marie-Laure LEGRAND	40
Niveau débutants	40
Niveau confirmés	40

Sauf mention particulière, les cours et ateliers proposés sont de périodicité hebdomadaire.

LANGUES

ALLEMAND

Niveau 1 et 2 - M. Yves BOUDER

Il est difficile de déterminer à l'avance le déroulement précis de ces cours à cause des différences de niveaux des participants. À cet égard, après les deux ou trois premières séances, celles et ceux qui le souhaiteront pourront changer de groupe. Il vous sera également possible, à titre exceptionnel, de suivre les deux cours proposés, si les effectifs le permettent.

Pour le niveau 1, nous utilisons une méthode adaptée à des participants ayant déjà un peu étudié cette langue, voire pas du tout. J'explique, je simplifie, je rassure et je m'attache à réduire les disparités en proposant des documents ou des exercices à travailler chez soi.

Pour le niveau 2, nous prenons des textes, des sujets du bac avec questions, des articles de journaux, des extraits de livres : nous lisons, traduisons, discutons, exploitons vocabulaire et grammaire. Des thèmes et des versions sont l'occasion d'échanges fructueux tant sur le vocabulaire que sur les règles grammaticales. Le tout pour en arriver à l'essentiel : l'expression libre avec des moments de conversation.

Conversation allemande - Mme Ulrike LEGIONNET

Cours à l'intention de personnes ayant un assez bon niveau d'allemand (B1 et plus) et désireux de renforcer leur compréhension et expression orales.

En nous appuyant sur des documents sonores et écrits, nous étudierons des contenus d'actualité, mais aussi littéraires, par une approche essentiellement orale. Nous aborderons des thématiques variées et approfondirons en complément, selon le besoin, quelques faits de langue.

ANGLAIS

Niveau débutants stricts – M. Benoit DUMESNIL

Ce cours s'adresse aux personnes n'ayant aucune notion d'anglais. Grâce à une méthode interactive axée sur la communication, l'apprenant acquiert aisément les bases. L'approche fera appel au processus naturel d'écoute et de répétition tout en s'appuyant sur le manuel « New headway elementary student's book, third edition » de Liz et John Soars édité par Oxford University Press . À la fin de l'année, vous aurez assimilé les sons des consonnes et des voyelles, le vocabulaire le plus courant et les règles grammaticales essentielles vous permettant d'échanger sur des sujets de la vie quotidienne : se présenter, parler de sa famille, de sa ville, de son pays, exprimer ses goûts.

Niveau 1a et 1b – M. Benoit DUMESNIL

Ce cours s'adresse à celles et ceux ayant quelques bases en anglais, qui souhaitent approfondir leurs connaissances. Nous y aborderons la grammaire (compréhension des prépositions, du present perfect, du present perfect continuous...) ainsi que le vocabulaire le plus utilisé et la prononciation. Toutes les activités langagières seront mises en œuvre pour pouvoir s'exprimer aisément sur des thèmes relatifs à la vie quotidienne. Nous nous appuierons sur le manuel « English file pre-intermediate workbook

without key, third edition » de Christina Latham-Koenig et Clive Oxenden édité par Oxford University Press qu'il vous est recommandé de vous procurer pour suivre cet enseignement avec profit. Dans la pratique, chaque séance comprendra deux temps d'importance égale : le premier sera réservé à l'apprentissage de la grammaire et du vocabulaire usuel, le second sera consacré à une conversation sur un sujet choisi chaque semaine par un participant.

Niveau 2a – Mme Fay GUERRY

Niveau : adapté aux étudiants ayant un niveau bac, ou un peu moins, mais peu de pratique depuis.

Contenu : révision des bases grammaticales, augmentation du vocabulaire de tous les jours, axé sur des expressions utiles, d'actualité. Un maximum d'échanges à l'oral et en petits groupes.

Supports : manuel et cahier d'exercices.

Niveau 2b – M. Benoit DUMESNIL

Ce cours s'adresse à des étudiants ayant un niveau bac ou un peu moins, mais ayant peu pratiqué depuis. L'accent sera mis sur les bases grammaticales (le subjonctif, l'emploi des verbes à particule...), l'enrichissement du vocabulaire et les expressions anglaises utiles. Des échanges seront organisés sur des thèmes de la vie quotidienne permettant à chacun d'exprimer ses idées et de parler, notamment avec une correspondante anglaise. La méthode mise en œuvre s'appuiera sur le manuel « English collocations in use Intermediate, second edition » de Michael McCarthy et Felicity O'Dell. Toutes les indications utiles pour vous permettre de vous procurer cet ouvrage vous seront données lors de la première séance. Dans la pratique, il vous sera demandé avant chaque cours de lire une leçon de ce manuel et d'en faire les exercices. De plus, chaque séance comprendra un temps de conversation sur un sujet choisi préalablement par un participant.

Niveau 3 – Mme Danièle LEVARDON

Niveau bac.

Révisions des bases et remise à niveau dans la convivialité par le biais d'activités culturelles et ludiques afin de reprendre confiance pour utiliser la langue de Shakespeare en toutes circonstances.

Supports très variés : articles de journaux / vidéos / chants / poèmes / jeux de communication / nouvelles.

Niveau 4 – Mme Fay GUERRY

Conversation (niveau anglais parlé couramment) : discussions autour de sujets d'actualité, articles de journaux, nouvelles et extraits de littérature.

Quelques révisions de grammaire (niveau avancé, expressions idiomatiques, phrasal verbs, etc...) sous forme plus ou moins ludique.

Causerie anglaise – Mme Anita CLAVREUL

Mes cours de causerie permettent aux participants, qui parlent relativement bien anglais, de communiquer plus facilement avec les anglophones qu'ils rencontrent et de se sentir plus sûrs d'eux-mêmes.

Conversation anglaise – M. André MENNESSON

Ce cours est destiné aux personnes à l'aise en anglais qui souhaitent préserver leur acquis. Les séances pourront, selon le cas, soit s'appuyer sur des articles de la presse anglophone, soit porter sur des sujets choisis librement.

BRETON (Culture) – M. Yves BOUDER

Ce cours aborde bien sûr la langue bretonne : une langue celtique, d'une grande singularité, proche du gallois et de celle de Vercingétorix, qu'on observe plus qu'on ne l'apprend.

Mais pas uniquement. Ce cours fait également une large place à la culture : chansons, textes, proverbes, bretonnismes, légendes et coutumes y sont à l'honneur. Les Bretons parmi nous se retrouvent reliés au passé. Les autres peuvent comparer avec leur propre culture. Au gré des séances, nous suivons l'inspiration du moment, celle des participants avant tout, à travers des échanges riches où chacun trouve son compte, c'est-à-dire du plaisir.

CHINOIS (Culture) – Mme Ying YE

Des informations complémentaires sur ces deux cours sont disponibles sur le site : <http://gongfupanda.canalblog.com>

Niveau 1 – La culture chinoise

- Géographie (régions, climat, faune, flore et... 1 400 000 000 habitants) ;
- Histoire (5000 ans !) ;
- Philosophie (Confucius, Lao-Tseu, etc... si vous voulez connaître les Chinois comme Hergé et Zhang) ;
- Médecine traditionnelle (histoire, théorie, méthode, plante médicinale...une médecine naturelle qui vise à maintenir l'harmonie de l'énergie à l'intérieur du corps) ;
- Gastronomie (ingrédients, épices, techniques, ...) ;
- Art (peinture traditionnelle, musique et instruments, calligraphie) ;
- Littérature et poésie ;
- Artisanat traditionnel (poterie, broderie, menuiserie, joaillerie, etc.).

Niveau 2 – La langue chinoise

Ce cours s'adresse aux participants des années précédentes au cours de culture chinoise de niveau 2 ainsi qu'à toutes celles et tous ceux qui ont des connaissances de base en langue chinoise, telles que le pinyin (transcription phonétique) et les expressions essentielles.

Il s'appuie sur l'ouvrage « *15 minutes par jour pour se mettre au chinois* ».

- Apprendre à écrire ;
- Grammaire ;
- Dialogues et mises en situation ;
- Poésies et chansons chinoises ;
- Calligraphie (sur demande des participants).

ESPAGNOL

Niveau débutants stricts – M. Benoit DUMESNIL

Ce cours s'adresse aux personnes n'ayant aucune notion d'espagnol. Grâce à une méthode interactive axée sur la communication, l'apprenant acquiert aisément les bases.

Les thèmes abordés seront ceux de la vie quotidienne : se présenter, parler de son pays, donner ses coordonnées personnelles, parler de sa famille, exprimer ses goûts... Ils seront liés à la culture des pays de langue espagnole avec la découverte de quelques personnes célèbres ou de quelques pays d'Amérique latine...

Les principaux points grammaticaux étudiés seront le genre, le nombre, les pronoms, le présent des verbes, la phrase négative.

La méthode mise en œuvre permettra de développer les quatre compétences nécessaires à l'apprentissage d'une langue étrangère : la compréhension orale, l'expression orale, la compréhension écrite et l'expression écrite. Elle s'appuiera sur les manuels « ¡Nos vemos! Libro del alumno A1 » et « ¡Nos vemos! Cuaderno de los ejercicios A1 » qu'il vous est recommandé de vous procurer. Ces ouvrages sont également utilisés pour le cours d'espagnol de niveau 1.

Niveau 1 – M. Benoit DUMESNIL

Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà quelques bases en espagnol qui savent, par exemple, se présenter, donner leurs coordonnées personnelles, parler de leur famille, de leurs goûts...

La méthode interactive basée sur la communication qui y sera mise en œuvre permettra d'approfondir tant la maîtrise des règles grammaticales que la connaissance du vocabulaire.

Les activités langagières qui y seront développées aborderont des thèmes de la vie quotidienne : faire ses courses, passer une commande dans un restaurant, présenter une ville, demander des informations dans un office de tourisme, réserver une chambre d'hôtel... Ils seront liés à la culture des pays de langue espagnole : les heures des repas, les habitudes alimentaires, la découverte succincte de quelques villes et traditions espagnoles, de quelques pays et traditions d'Amérique du Sud.

Ce cours reposera sur l'utilisation des manuels « ¡Nos vemos! Libro del alumno A1 », « ¡Nos vemos! Libro del alumno A2 » et « ¡Nos vemos! Cuaderno de los ejercicios A1 » dont il vous est recommandé de disposer. Dans la pratique, chaque séance comprendra une demi-heure dédiée à l'approfondissement de la grammaire et à l'enrichissement du vocabulaire, suivie d'un temps égal de conversation sur un sujet choisi chaque semaine par un participant.

Niveau 2 – Mme Ana Luisa BARRALES

Ce cours s'adresse à des personnes ayant déjà quelques bases de la langue tant à l'oral qu'à l'écrit.

Les essentiels linguistiques (grammaire, conjugaison, syntaxe, phonétique) seront revus et approfondis afin de permettre à chacun de communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations direct sur des sujets familiers.

À l'issue de ce cours, les participants auront appris à décrire leur environnement en espagnol avec des moyens courants et à évoquer des sujets correspondant à des besoins immédiats.

Niveau 3 – Mme Ana Luisa BARRALES

Ce cours s'adresse à des personnes d'un niveau moyen/confirmé en espagnol et désireux de renforcer leur compréhension et expression orales.

Pouvoir s'exprimer dans une langue, autre que sa langue maternelle, c'est maîtriser suffisamment les outils linguistiques (phonétique, grammaire, conjugaison, syntaxe) pour pouvoir faire face à des situations langagières en autonomie : une demande de renseignement dans la rue, un hôtel ou un musée,

comprendre des panneaux indicateurs, lire un court paragraphe dans un journal ou une revue, être capable de suivre quelques minutes d'une émission, d'un journal télévisé, d'une série, etc...). Tel est l'objectif de ce cours.

De plus, quelques séances seront consacrées à la civilisation. L'apprentissage de l'espagnol (castillan) implique en effet d'avoir un aperçu de cette culture et de cette civilisation à deux faces, l'Espagne et l'Amérique latine, et ce quant à leurs histoires passées et présentes.

Cours de conversation – Mme Ana Luisa BARRALES

Permettre de converser et échanger sur de multiples sujets est le but de l'apprentissage d'une langue au-delà de la connaissance de la grammaire et du vocabulaire.

Ce cours s'adresse donc à des personnes déjà à l'aise en espagnol qui souhaitent pratiquer « El lenguaje de Cervantes ». Chacune de ses séances pourra s'appuyer sur un ou plusieurs thèmes et sera un moment convivial pendant lequel les participants pourront exprimer en espagnol leur point de vue sur les sujets abordés.

En pratique, une séance d'une heure toutes les deux semaines.

GREC ANCIEN – M. Yves MOREL

On se propose dans ce cours de permettre de fréquenter la langue et la civilisation grecques à un public dont le niveau ne serait pas forcément homogène, mais dont les motivations autoriseraient des activités diverses en rapport avec les programmes de LCA (langues et cultures de l'Antiquité). Une alternance sur deux semaines est envisageable pour satisfaire différents niveaux et d'éventuels « grands débutants ».

On s'est aidé en 2023-2024 du manuel de la classe de Première (*GREC, Les Belles-Lettres HATIER, 2008, ISBN13 : 978-2-218-93089-8, EAN13 : 9782218930898*), disponible uniquement sur le marché de l'occasion.

L'organisation du travail de l'année sera négociée dans les toutes premières séances du cours en fonction du niveau des participants.

ITALIEN – Mme Glenda SCHIAVO

Niveau débutants stricts

Groupe des débutants (principianti), les participants n'ont pas de connaissance de la langue italienne. Nous débuterons par l'alphabet, les sons, l'accentuation... En fin d'année, les participants sauront se présenter, se décrire physiquement, présenter leur famille, leur lieu d'habitation, leurs goûts... Une partie du cours est dédiée à la grammaire, au vocabulaire, aux exercices et à la culture italienne. Une importance particulière est donnée à la prise de parole des participants.

Niveau 1

Groupe "intermedio", les participants ont déjà des notions de la langue italienne. Pendant l'année, nous travaillons différents sujets concernant la vie quotidienne, nos passions, nos amis, nos sentiments... Chaque cours propose une révision ou la découverte d'un nouveau point de grammaire. Le but est d'approfondir ses propres connaissances et de s'exprimer le plus possible en italien.

Niveau 2

Groupe "avanzato", les participants savent s'exprimer en italien. Le but de ces cours est d'entretenir ses connaissances linguistiques. Chaque séance s'appuie sur un document et à partir de celui-ci une conversation s'établit. Mais on n'oublie pas d'approfondir la grammaire !

Niveau 3

Ce cours est la suite logique du niveau 2 tout en continuant le travail sur le vocabulaire et la grammaire.

Cours de conversation

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont une très bonne maîtrise de la langue italienne. Les participants sont en mesure de s'exprimer dans cette langue sur n'importe quel sujet. Ce sera un moment convivial pendant lequel les participants pourront exprimer leur point de vue sur des sujets différents. *Allora, ne vogliamo parlare insieme?*

Cette activité composée de 12 cours sera bimensuelle ; elle aura donc lieu une semaine sur deux.

LATIN – M. Yves MOREL

Ce cours est destiné aux étudiants ayant participé à celui de 2023-2024, mais également à toute personne intéressée par le latin. Il s'agit d'une initiation à la langue mais aussi à son histoire et à la civilisation.

On s'est aidé en 2023-2024 du manuel de la classe de Première (*HATIER LATIN 1^{ère} option et spécialité – Éd. 2020 – Collection Latin Lycée, ISBN : 978-2-401-06272-6 Code : 2862384*), sans que les étudiants aient à l'acheter. On pourrait envisager cette année 2024-2025 de s'appuyer sur le manuel de Terminale.

L'organisation du travail de l'année sera négociée dans les toutes premières séances du cours en fonction du niveau des participants.

LITTÉRATURE ET ARTS

ARCHITECTURES ET STYLES – M. André CARDEUR

LES CLÉS POUR DÉCHIFFRER UN MONUMENT, OU COMMENT PASSER DE LA VISION MINIMALE AU PLAISIR DE LA VRAIE DÉCOUVERTE, PUIS À LA CONNAISSANCE ESTHÉTIQUE

Les nombreuses manifestations consacrées à l'art et à l'histoire témoignent de l'intérêt grandissant que nous portons au Patrimoine.

On assiste ainsi à un accroissement de la fréquentation des sites historiques, des lieux culturels, des monuments, des séjours thématiques, des journées du patrimoine, etc...

Or, on peut parfois éprouver un sentiment de frustration face aux informations, souvent réductrices, trop intellectuelles et confinant à l'anecdote, qui nous sont délivrées lors de la visite d'un monument ou d'un site.

Loin de tout exposé lourd et indigeste, ce cours vous apportera, à travers des présentations concrètes et vivantes des divers styles architecturaux, des éléments pour apprécier par vous-même et pleinement les richesses architecturales, culturelles et artistiques de monuments (palais, châteaux, églises, cathédrales, hôtels particuliers, bâtiments industriels, gares, palais de justice, halles, ponts etc...) de différentes époques allant des grecs aux architectes contemporains, de Phidias à Le Corbusier, des frises du Parthénon au musée Guggenheim...

Au fil de ses 12 séances d'une heure chacune, il vous fournira des clés pour décrypter ou lire simplement une œuvre architecturale et développer ainsi votre plaisir de sa découverte.

Ce cours se veut être avant tout un manuel pratique de connaissances utilisables sur le terrain. Si son déroulement le permet, il sera illustré par la visite in situ d'une église ou d'une cathédrale de la région.

AUTOUR D'UN LIVRE – Mme Martine HOUTTEVILLE

« La lecture épanouit l'homme, les discussions l'enrichissent » Francis Bacon

Je lis, tu lis...lisons ensemble.

Conjuguons à tous les temps, à tous les modes ce verbe « LIRE » si riche de contenu, diversité, promesses, émotions.

Ouvrons les portes de notre monde et de celui des autres, de la connaissance, du plaisir, de la détente, de l'évasion...

L'échange que nous aurons dans le groupe sera stimulant, éclairant, passionnant, excitant.

En pratique : 4 séances par trimestre. Une heure de discussion après une brève présentation du livre du jour que TOUS auront lu auparavant.

CONTE POPULAIRE – Mme Christiane DUPONT-LOLLIER

LE CONTE POPULAIRE : TÉMOIN DE NOTRE PATRIMOINE

Ce cours se propose d'aborder le conte populaire en tant que « genre » à part entière, non pas littéraire, mais issu de la tradition orale.

Il s'attachera à :

- définir la place du conte dans le domaine du folklore et de l'oralité ;
- donner des pistes d'étude du conte populaire par la présentation des notions :
 - de classification des contes,
 - de typologie,
 - de répartition en différents genres, des contes merveilleux aux contes de sagesse en passant par les contes facétieux,
 - de collectes de contes,
 - de versions et de variantes ;
- aborder les aspects historiques, sociologiques et psychanalytiques qui apportent un éclairage certain pour la compréhension des contes.

L'accent sera mis :

- sur la particularité du conte populaire, témoin du patrimoine d'une région, d'un pays, du monde. Il sera question de **l'universalité** du conte (on trouve les mêmes contes partout de par le monde avec des variantes selon les pays, les peuples et les traditions) et de **son intemporalité** (contrairement à une œuvre littéraire, il est impossible de dater un conte, puisque les contes populaires puisent leurs origines dans l'humanité toute entière) ;
- sur le fait que le conte relève du domaine **de l'oralité, du plaisir et de la convivialité**. De nombreux exemples seront donnés et contés par l'enseignante. Des questions seront posées sur la pratique du conte qui est avant tout un art vivant et ludique qui permet à tout un chacun de se reconnaître et de s'ouvrir sur le monde et les autres. Des pistes seront données concernant l'appropriation et l'interprétation d'un conte ;
- pour ceux qui le désireront (aucune obligation !) il sera proposé de **passer de la théorie à la pratique** par la mise en situation de conter.

En pratique, une séance d'une heure par semaine

HISTOIRE DE L'ART – Mme Sarah HOURÇOURIGARAY

Cours 1

- Préhistoire.
- Antiquité : art égyptien, art grec, art romain.
- Moyen-âge : art musulman, art byzantin, art roman, art gothique.
- Renaissance ; Maniérisme ; Classicisme ; Baroque et rococo.
- Néo-Classicisme et Romantisme.

Les séances seront régulièrement ponctuées d'analyses d'œuvres.

Cours 2

- Réalisme : La vérité de l'art ?
- Une remise en question des codes académiques avec l'Art Moderne : Impressionnisme ; Cubisme ; Futurisme ; Expressionnisme ; Abstraction ; Dadaïsme ; Surréalisme ; Pop art ; Nouveau réalisme ; Art brut.
- La nouvelle relation entre la peinture et la photographie.

- L'art contemporain : l'artiste en lui-même.
- L'art et la mondialisation.

Les séances seront régulièrement ponctuées d'analyses d'œuvres.

Cours 3 – Parcours d'artistes

Les séances présenteront tour à tour des artistes de toutes époques, et parfois des thématiques, afin de connaître et de comprendre leur parcours.

Cette approche propose d'apporter des connaissances et des outils offrant à la fois une compréhension et une réflexion plus approfondies sur un artiste, une perspective élargie pour mieux appréhender la production actuelle et une vision générale des enjeux intellectuels de l'art.

Quelques exemples :

- Carmontelle : quand l'image s'anime ou l'origine du cinéma ;
- Collaboration et co-crédation entre artistes ;
- Les artistes extra-occidentaux : l'œuvre et le monde / la mondialisation ;
- Sophie Tauber-Arp : la question de la présentation ;
- Sophie Calle : quand la vie intime nourrit la création artistique ;
- Tadashi Kawamata : habiter le monde.

HISTOIRE DES ARTS PLASTIQUES : LES GRANDES PROBLÉMATIQUES – Mme Christine BEDEL

Cours 1

Constitué de 20 séances d'une heure chacune, ce cours abordera dans un premier temps des notions fondamentales en art puis, se focalisera sur différents thèmes transversaux.

Au titre des **notions fondamentales**, seront ainsi traités :

- L'art de composer ;
- La notion d'espace ;
- La couleur ;
- Les composants de la peinture ;
- Les supports ;
- La psychologie de la ligne ;
- Les proportions du visage (portraits) ;
- Les proportions du corps humain (sculptures) ;
- L'analyse d'œuvres et ses méthodes.

Les **thèmes transversaux** étudiés dans ce cours seront :

- Le nu caché dévoilé dans l'histoire de l'art ;
- L'objet ;
- Les natures mortes ;
- Les vanités ;
- Le mouvement ;
- La lumière ;
- L'art et la nature jusqu'au XVIII^{ème} siècle ;
- Le paysage au XIX^{ème} siècle ;
- La nature et l'art contemporain ;
- Land art et arte povera ;

- Après l'orage, art visionnaire ?

Certains thèmes tels que le mouvement ou la lumière seront développés sur plusieurs séances.

Cours 2

Comprenant également 20 séances, toujours d'une heure, ce cours vient compléter les analyses du cours précédent en les élargissant à **de nouveaux thèmes transversaux**. Il peut cependant être suivi indépendamment de ce dernier.

Il y sera ainsi abordé les thèmes suivants :

- Le matiérisme ;
- Art et religions ;
- Le monde des héros ;
- L'autoportrait, narcissisme ?
- Réalisme et hyperréalisme ;
- L'informel : négation et déconstruction ;
- Le langage et le temps ;
- L'art in situ ;
- Le street art ;
- Vous avez dit bizarre ?
- La médecine et les maladies dans l'art ;
- Les femmes artistes ont-elles leur place ?
- Les animaux dans l'art.

Ce programme pourra être adapté en fonction des centres d'intérêts des participants. Comme pour le cours 1, certains thèmes pourront faire l'objet de plusieurs séances.

LECTURE DE LA BIBLE – M. Gérard MEUNIER-HAUGUEL

Préambule :

Il est entendu que la Bible est un recueil de textes religieux dans un sens très large, voire sacrés pour certaines personnes parmi nous.

Si nous pouvons aujourd'hui lire la Bible, il est vrai que nous le devons pour une grande part à des religions qui l'ont produite, utilisée et transmise au fil des générations.

Cependant les textes bibliques font partie, depuis leurs origines, du patrimoine de l'Humanité, autant par leurs sources multiséculaires et multiculturelles que par les lectures extra-religieuses qui en ont été faites : artistiques, politiques, morales, théâtrales, etc...

Notre approche sera « laïque » : toutes les lectures, questions et interprétations seront légitimes, reçues, respectées et éventuellement débattues hors de tout souci dogmatique et de tout prosélytisme quel qu'il soit.

Démarche :

Le but premier de nos travaux sera d'offrir aux participants à ce parcours, quelles que soient leurs motivations, des outils puisque toute lecture autant que toute écriture est un travail.

Il s'agira que chaque personne puisse lire par elle-même les livres bibliques.

Les participants seront invités à lire avant chaque séance les passages que je proposerai d'aborder. Chacun notera très brièvement au fil de sa lecture ses points d'étonnement.

Chaque séance commencera par une mise en commun sans débat d'un de ses étonnements (et un seul !) pour que chacune et chacun puisse s'exprimer.

De mon côté, je proposerai un apport "théorique" : histoire du texte, milieu d'origine, auteurs, diverses interprétations au fil du temps.

Un débat organisé pourra suivre afin que chaque personne puisse "faire son miel" du travail commun pour trouver du goût à retourner aux textes bibliques.

En pratique, une séance mensuelle d'une heure et demie permettant de ventiler raisonnablement lecture, échanges, apports et débats.

MUSICOLOGIE – M. Gilles BENOIT

Constitué de 18 séances d'1h30 chacune, ce cours sera en 2024-2025 plus particulièrement consacré à :

- La poursuite et l'approfondissement de l'étude théorique et analytique des genres majeurs que sont la musique symphonique et l'opéra ;
- La place des compositrices dans l'histoire de la musique ;
- L'histoire du jazz des origines jusqu'à aujourd'hui.

De plus, certains instruments seront étudiés tant d'un point de vue technique qu'historique, avec une approche de leurs répertoires respectifs.

Comme les années précédentes, l'approche de ces différents thèmes sera illustrée tout au long du cours par des exemples sonores et de nombreuses vidéos.

ARCHITECTURE – VISIOCONFÉRENCE

Par Mme Agnès BUSCHAUD

4 séances d'1h30 chacune

LE STYLE INTERNATIONAL :

L'ARCHITECTURE MODERNE SYNONYME DE LIBERTÉ

Le Corbusier, Gropius, Oud et Mies van der Rohe sont présentés au MOMA (Museum of Modern Art à New York) en 1932 comme les initiateurs et les guides de la nouvelle architecture.

Le mariage des idées du Bauhaus et des techniques de constructions des États-Unis – en acier et en verre – dessinera un courant architectural qui se développera mondialement à partir des années 20 pour atteindre son apogée au lendemain de la seconde guerre mondiale.

HISTOIRE DE L'ART DU XVII^{ème} SIÈCLE – VISIOCONFÉRENCE

Par Mme Elisabetta DATURI

10 séances de 2 heures chacune

- Le Caravage (deux séances) ;
- Les caravagesques ;
- Artemisia Gentileschi : une héroïne de la peinture ;

- Diego Velázquez ;
- El Greco ;
- « Nature morte » baroque ;
- Rubens ;
- Rembrandt ;
- Le « Classicisme » : Carracci, Reni, Poussin et Lorrain.

ÉCONOMIE ET SCIENCES HUMAINES

DROIT PÉNAL – M. Philippe LECOUVREUR

Objectifs du cours :

Après avoir présenté les principes généraux qui régissent le droit pénal, ce cours s'attachera à analyser le cadre juridique de la responsabilité pénale et des peines.

Cette approche sera complétée par des éléments de procédure pénale portant, notamment, sur les différents types de procédure, leurs sources, l'organisation judiciaire et la preuve.

De plus quelques cas concrets seront proposés aux participants.

En pratique, 15 séances d'1h30 chacune.

Thèmes	Notions
Les principes généraux	• Les infractions pénales sont classées en fonction de leur gravité ; • La loi détermine les crimes et délits et fixe les peines applicables à leurs auteurs. Les contraventions et les peines correspondantes relèvent du règlement ; • Nul ne peut être puni pour un crime ou un délit dont les éléments ne sont pas définis par la loi ou pour une contravention dont les éléments ne ressortent pas d'un texte réglementaire ; • La loi pénale est d'interprétation stricte ; • L'application de la loi pénale dans le temps et l'espace.
La responsabilité pénale	• Les éléments matériels et moraux de l'infraction ; • L'auteur de l'infraction ; • L'irresponsabilité pénale.
Les peines	• Les peines criminelles, correctionnelles et contraventionnelles ; • Le prononcé et l'exécution de la peine.

ÉCONOMIE – M. Philippe LECOUVREUR

Objectifs du cours :

Au fil de ses quinze séances d'1h30 chacune, ce cours de macroéconomie vous permettra de comprendre des notions telles que le PIB et ses variations, la consommation, l'investissement, les revenus et l'épargne, la création monétaire, le chômage, l'inflation, le commerce extérieur. L'étude de ces différentes dimensions de l'économie, de leur mesure, de leurs intrications, des causes et des conséquences de leur évolution vous permettra d'appréhender le rôle économique et social de l'État dans son action contre le chômage, l'inflation, le déficit commercial notamment.

THÈME 1 : LA MESURE DES FAITS ÉCONOMIQUES

Thèmes	Sens et portée de l'analyse	Notions
La population	« Il n'y a de richesse, ni force que d'hommes », écrit Jean Bodin en 1577.	La population active, les secteurs d'activité, le salariat, la retraite, les flux migratoires.
Le circuit économique	Représentation de l'économie basée sur des flux de produits et de revenus.	Les agents économiques ; Les fonctions économiques.
Les agrégats	Les notions de production et de revenu sont traduites par des agrégats qui sont des mesures synthétiques de l'activité de l'ensemble de l'économie.	Le PIB, le revenu national, la consommation, les consommations intermédiaires, la formation brute de capital fixe, l'épargne ... ; L'évaluation à prix courants ou à prix constants.
Les échanges internationaux		La balance des paiements, le compte des transactions courantes, le taux de couverture, les termes de l'échange.

THÈME 2 : LA DEMANDE GLOBALE

Thèmes	Sens et portée de l'analyse	Notions
La consommation	Le niveau de l'activité économique résulte de la rencontre entre une offre globale et une demande globale. Cette dernière est le facteur déterminant de la production et de l'activité économique. Les composantes de la demande globale sont la consommation, l'investissement, les dépenses publiques et les exportations.	La consommation des ménages, la propension à consommer, l'analyse de Keynes, la théorie du cycle de vie, celle du revenu permanent.
L'investissement		La décision d'investir, le principe d'accélération.
Les dépenses publiques		Le budget de l'État, les déficits publics, leurs causes, leurs conséquences, la dette.
Les exportations		Le volume et la structure des exportations par produits et pays, la compétitivité des produits...

THÈME 3 : L'ÉQUILIBRE MACROÉCONOMIQUE

Thèmes	Sens et portée de l'analyse	Notions
L'équilibre macroéconomique keynésien	« Le niveau de l'activité n'est pas déterminé exclusivement par l'offre comme le prétendent les classiques. C'est la demande effective qui est déterminante » selon les keynésiens.	Le modèle IS/IL de John Hicks ; Le multiplicateur keynésien.
L'équilibre macroéconomique néoclassique	« Il y a forcément l'équilibre de l'offre et de la demande sur tous les marchés, parce que les prix peuvent bouger » selon les auteurs classiques.	Les agents sont rationnels ; La concurrence est pure et parfaite ; Les prix sont flexibles.

THÈME 4 : LA MONNAIE

Thèmes	Sens et portée de l'analyse	Notions
La monnaie et la création monétaire	La masse monétaire regroupe l'ensemble des moyens de paiement et est mesurée par des agrégats. La création de monnaie est le fait de la banque centrale et des institutions financières monétaires.	Les fonctions de la monnaie ; Les agrégats monétaires ; La création monétaire.
Le système monétaire et financier		Les institutions financières ; Les autorités de réglementation, de contrôle et d'étude.

THÈME 5 : LES DÉSÉQUILIBRES MACROÉCONOMIQUES

Thèmes	Sens et portée de l'analyse	Notions
L'inflation et la désinflation	Les expériences de lutte contre l'inflation conduites avec succès ont montré qu'elle n'était pas une fatalité. Son retour la met sur le devant de la scène.	La mesure ; Les courbes d'offre et demande ; Les chocs d'offre et de demande ; La théorie quantitative de la monnaie ; L'inflation et les coûts.
Le chômage	Le chômage est l'un des déséquilibres les moins bien acceptés. Les analyses du chômage et les préconisations pour le faire baisser divergent.	Comment est-il mesuré ? L'analyse classique et néoclassique du chômage ; L'analyse keynésienne du chômage Les politiques de l'emploi en France.

THÈME 6 : LA POLITIQUE ÉCONOMIQUE

Thèmes	Sens et portée de l'analyse	Notions
La politique budgétaire	Transformer en profondeur un système économique défaillant ou réguler l'activité à court terme afin de juguler les failles d'un système est une question de choix. Les États disposent de plusieurs moyens qui sont mobilisés en fonction d'orientations stratégiques et politiques.	Financement des dépenses publiques et déficit budgétaire ; Les limites de cette politique.
La politique monétaire		L'analyse keynésienne ; L'analyse néoclassique.
La politique économique externe		Le rééquilibrage des échanges extérieurs.

THÈME 7 : LA CROISSANCE ET LES FLUCTUATIONS ÉCONOMIQUES

Thèmes	Sens et portée de l'analyse	Notions
La croissance économique	La croissance économique a ou aurait d'innombrables vertus. Mieux connaître ses déterminants et les raisons de sa fluctuation est donc primordial.	Les étapes de la croissance ; Les facteurs de production ; Le progrès technique.
Les fluctuations économiques		Les fluctuations saisonnières ; Les fluctuations Juglar ; Les fluctuations Kondratieff.

GÉNÉALOGIE – M. Robert GOULEY

Effectuer des recherches généalogiques et construire une histoire familiale avec méthode, tel est le but des rencontres proposées.

Mettre en évidence les outils de travail :

- Cadre juridique des archives publiques ;
- Organisation et méthode de recherche, abréviations et vocabulaire, exploitation de documents familiaux ;
- Principales sources de recherches disponibles en archives départementales, communales, nationales, historiques et numériques ;

- Découverte et travail de saisie sur logiciel de généalogie.

En pratique :

- Des séances bimensuelles de deux heures chacune avec des démonstrations par vidéo projection, complétées en début d'année, par des séances spécifiquement dédiées à la mise à niveau des débutants ;
- Chaque participant devra se munir d'un ordinateur portable ;
- De plus, les débutants veilleront à rassembler avant le début du cours un minimum de documents ou de renseignements personnels afin de pouvoir amorcer leurs recherches.

GÉOPOLITIQUE – Mme Emmanuelle GERMANICUS

Notre regard et notre réflexion continuent d'explorer cette géographie humaine incontournable et de s'appesantir sur la géopolitique comme les années précédentes. Nous reviendrons tout d'abord sur ce qui a fait débat durant l'été, puis nous redéfinirons avec précision ce qu'est la mondialisation en 2024. Enfin, nous aborderons le vaste thème de l'environnement et de ses multiples composantes.

HISTOIRE – M. François GORAU

Ce cours se déroulera cette année 2024-2025 au rythme d'une séance par semaine, hors vacances scolaires. Il portera sur les grands moments de l'histoire russe du règne de Pierre Le Grand à la naissance de l'URSS (1662-1922).

HISTOIRE CONTEMPORAINE – Mme Emmanuelle GERMANICUS

Si l'histoire des sociétés, de la guerre et de la paix au XX^{ème} siècle nous était contée... tel est le sujet, particulièrement vaste et parfois complexe, de ce moment d'histoire partagé avec vous. Une histoire aux multiples facettes, faite de catastrophes, de trêves, d'espoirs déçus... Car, force est de constater que, durant tout ce XX^{ème} siècle, la guerre est l'horizon des sociétés. Fruit de sources protéiformes, elle bouleverse nos sociétés jusqu'à les déshumaniser, modifie la physionomie des États...

Cours 1

Guerre et paix des années 1930 à 1950.

Cours 2

Guerre et paix de 1960 aux années 2000.

HISTOIRE DE LA PHILOSOPHIE – M. Nicolas SOKOLOFF

Quelles sont les origines et quelles sont les frontières de la philosophie ?

Lors de cette nouvelle année, nous continuerons d'explorer la pensée philosophique occidentale.

Y a-t-il continuité de Parménide à Jean-Luc Nancy ? Où se situent les points de rupture ? Qui sont et que nous disent ces penseurs qui remirent en question cette continuité ou qui la prolongèrent ?

Nous essaierons de présenter ces questions et les approches proposées au fil des siècles en montrant l'importance de ces successions de pensées qui ouvrent à la question suivante, en suivant Émile Bréhier : *« Peut-on parler d'une évolution régulière ou d'un progrès de la philosophie ? »*

Comprendre l'histoire des philosophes et des systèmes philosophiques occidentaux sera notre fil directeur.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre ce cours.

Je ferai, lors des premières séances, un rapide rappel des auteurs et notions étudiés au cours de l'année dernière.

J'utiliserai quelques ouvrages de référence dont les principaux sont :

- Émile Bréhier, Histoire de la philosophie, PUF - Quadrige manuels, août 2021 ;
- Jurgen Habermas, Histoire de la philosophie, tome 1, Gallimard, nrf essais, octobre 2021 ;
- Diogène Laërce, Vies et doctrines des philosophes illustres, La Photothèque, Le livre de poche, septembre 2020 ;
- Robert Blanché, Jacques Dubucs, La logique et son histoire, Armand Colin, décembre 1996 ;
- Platon, Œuvres complètes, sous la direction de Luc Brisson, Flammarion, 2016 ;
- Baruch Spinoza, Œuvres complètes, traduction et commentaires de Roland Caillois, Madeleine Francès et Robert Misrahi, Bibliothèque de la Pléiade, Numéro 108, 1955-2018. (À noter, une nouvelle version portant toujours le numéro 108, publiée en 2022 sous la direction de Bernard Pautrat) ;
- Emmanuel Kant, Œuvres complètes en trois volumes, sous la direction de Ferdinand Alquié, Bibliothèque de la Pléiade, 1980 ;
- Arthur Schopenhauer, Le monde comme volonté et comme représentation, préface Clément Rosset, PUF – Quadrige, 2018 ;
- Ernst Cassirer, Le mythe de l'État, Gallimard, janvier 2020.

L'acquisition de ces ouvrages n'est aucunement obligatoire, celui d'Émile Bréhier étant le plus utilisé. Diogène Laërce est, par ailleurs, une référence incontournable pour les auteurs anciens.

Cependant les lectures du *Ménon* de Platon, du *Traité sur la réforme de l'entendement* de Spinoza et de *Qu'est-ce que les Lumières ?* d'Emmanuel Kant sont recommandées pour les auditeurs en ayant le courage et le temps.

Des textes vous seront fournis sous format PDF par envoi électronique.

HISTOIRE DES RELIGIONS – M. François GORAU

Cette année 2024-2025, le cours d'histoire des religions sera consacré à l'Église de France des papes d'Avignon à la Révolution (1309-1789).

En pratique, une séance d'une heure toutes les deux semaines.

LOGISTIQUE INTERNATIONALE – M. Pierre COLIN

Au fil de ses 8 séances d'1h30 chacune, ce cours vous permettra de comprendre les principes structurants du fonctionnement des chaînes d'approvisionnement et de distribution, de plus en plus internationales. Cette logistique internationale concerne non seulement les produits de consommation que nous utilisons au quotidien mais également les produits industriels et les services associés qui permettent le fonctionnement de l'économie. À la fin de ce cours, vous ne serez certes pas des spécialistes de ce sujet, mais vous en appréhendez les mécanismes principaux.

Il y sera successivement traité :

- Des concepts de base de la logistique d'approvisionnement et de distribution : les problématiques concrètes du commerce international, les schémas de distribution, les délocalisations et les relocalisations ;
- Des stocks, un terme fréquemment employé mais trop souvent galvaudé qui recouvre de nombreux aspects ;
- De l'entrepôt au sens large du terme : sa place dans les schémas logistiques, le choix des localisations, les fonctions d'un entrepôt ;

- Du transport maritime mondial : son organisation, les contraintes liées aux infrastructures, les containers ;
- Du transport de fret aérien et du transport express : leur organisation, leur impact sur le développement durable ;
- Du transport routier international avec un focus sur l'Europe, un tout petit peu de réglementation, l'analyse des grandes problématiques et les aspects spécifiques du transport frigorifique et du transport combiné ;
- Des douanes : les territoires douaniers, les accords préférentiels, les dénominations douanières des produits dont la notion d'origine, les aspects administratifs.

PHILOSOPHIE – M. Philippe REPERANT

En restant dans la dynamique des années précédentes de la lecture suivie d'une œuvre philosophique, je proposerai à la rentrée 2024 le livre de Jean-Christophe Bailly qui s'intitule « *Le versant animal* » publié en 2007 aux éditions Bayard.

L'auteur (qui est à la fois philosophe, écrivain, essayiste entre autres sur l'image, l'art, la photographie, le paysage... et qui a notamment été directeur de l'École nationale supérieure de la nature et du paysage de Blois) a été un proche d'autres philosophes comme Jean-Luc Nancy ou Philippe Lacoue-Labarthe, dans le sillage de Jacques Derrida. Dans l'ouvrage proposé, il cherche à ouvrir « *cette ligne de fuite* » qu'incarnent ou que suivent les animaux, dans leur irréductible singularité et leur relation avec le monde sensible qu'ils ont en partage avec nous, mais d'une manière infiniment autre. Jean-Christophe Bailly parle d'une « *politique à inventer (avec eux de la part des humains), s'il n'est pas déjà trop tard* ».

GÉOPOLITIQUE DES ESPACES MARITIMES – VISIOCONFÉRENCE

Par M. Georges GÉRONDE

6 séances d'1h30 chacune

- La Chine, nouveau dragon des mers (deux séances) ;
- La Méditerranée, une mer très partagée ;
- Conséquence du réchauffement climatique : la bataille du grand Nord (deux séances) ;
- Pourquoi une marine ?

HISTOIRE DES NORMANDS – VISIOCONFÉRENCE

Par M. Philippe DUVAL

5 séances d'1h30 chacune

- Le fascinant destin d'Aliénor d'Aquitaine (1122-1204) ;
- Roger II (1095-1154), le Grand Roi, fondateur du royaume de Sicile et de la dynastie des Hauteville ;
- La « Normandie » avant l'implantation Viking (IX^{ème} siècle) : l'histoire de notre territoire de l'Antiquité à l'arrivée des « hommes du nord » ;
- Épouse et descendantes de Guillaume le Conquérant : femmes de pouvoir et dames de guerre (XII^{ème} et XIII^{ème} siècle) ;
- Les Plantagenets, rois d'Angleterre (XIII^{ème} - XV^{ème} siècle).

HISTOIRE DES RELIGIONS – VISIOCONFÉRENCE

Par M. Stéphane ENCEL

8 séances d'1h30 chacune

Thème : Comment aborder la violence ? L'équation insoluble des religions de l'Antiquité à nos jours.

PHILOSOPHIE – VISIOCONFÉRENCE

Par M. Florian VILLAIN-CARAPPELLA

8 séances d'1h30 chacune

Thème : La question de la démocratie

PÔLE ÉCONOMIE – VISIOCONFÉRENCE

ÉCONOMIE

Par M. Daniel FLEUTOT

9 séances d'1h30 chacune

- Une brève histoire de la construction européenne ;
- La politique agricole commune ;
- Les politiques environnementales dans l'Union Européenne ;
- L'Europe sociale existe-t-elle ?
- Une brève histoire de la mondialisation (deux séances) ;
- À quoi servent les banques centrales ;
- Les crypto-actifs : enjeux et risques ;
- La dette publique : vive la dette ou haro sur la dette.

ÉCONOMIE POLITIQUE

Par M. Nicolas BENIÈS

3 séances d'1h30 chacune

En attente du programme du cours

SCIENCES ET TECHNIQUES

BIOLOGIE – Mme Véronique BOUTROIS

Cette année 2024-2025 sera consacrée à la cellule, sa structure et ses fonctions.

Dans un premier temps, nous étudierons les différents types de cellule du monde du vivant : la cellule bactérienne et ses grandes fonctions, les virus, les champignons microscopiques, la cellule végétale.

Puis, nous nous concentrerons, dans un second temps, sur la cellule animale.

Notre organisme est constitué d'une multitude de cellules présentant des structures différentes car elles doivent assurer des fonctions spécifiques.

Nous examinerons donc, tout d'abord, la structure de notre cellule : sa membrane, son cytoplasme et ses organites ainsi que son noyau.

Nous analyserons ensuite, pour chacun de ces éléments, des fonctions particulières telles que celles des marqueurs des groupes sanguins, des transporteurs du glucose, des récepteurs du LDL et HDL.

Enfin nous décrirons plus précisément des cellules particulières telles que la cellule nerveuse, la cellule du foie, la cellule musculaire, le globule rouge.

Cette étude de la cellule animale sera effectuée en lien avec des notions sur le fonctionnement de nos grands mécanismes de régulation : la régulation de la glycémie et le diabète, le métabolisme des glucides et des lipides, les messages nerveux et hormonaux.

INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE – Mme Marie-Claire MALLET-TAILLIS

Ce cours comprend **trois modules** dont l'objectif est de vous permettre de mieux maîtriser dans votre vie quotidienne les outils que sont les ordinateurs et les smartphones :

- Un module d'**initiation à l'informatique** ouvert à un seul groupe de 10 participants au maximum ;
- Un module de **perfectionnement** proposé, dans les mêmes conditions de contenu et de durée, à deux groupes accueillant chacun au plus 10 personnes ;
- Un module spécifiquement dédié à l'**utilisation des smartphones** mis en place pour un seul groupe dont l'effectif est également limité à 10 participants.

Ces modules sont constitués pour le deux premiers, de 7 séances d'1h30 et pour le troisième, de 6 séances également d'1h30 chacune.

Il vous est possible de vous inscrire à plusieurs d'entre eux et, notamment, à la fois au module « initiation » et à l'un des cours de perfectionnement.

Pour vous permettre de progresser dans votre propre environnement informatique, **nous vous proposons de suivre ces modules en utilisant, selon le cas, votre ordinateur portable personnel ou votre smartphone**, dont vous devrez vous munir à chaque séance. Pour tirer un meilleur profit des cours d'initiation et de perfectionnement à l'informatique, il est préférable que votre ordinateur portable fonctionne sous Windows 10 ou Windows 11.

À l'issue de chaque séance, des fiches de synthèse vous seront communiquées afin de vous permettre de revoir certaines procédures. De plus, vous aurez accès, pour vous aider et vous entraîner, à des vidéos développées par l'intervenante sur YouTube.

Module « Initiation » :

- Échanges sur les interrogations, les utilisations et les besoins de chaque participant ;
- Présentation générale de l'ordinateur ;
- Utilisation de la souris et du clavier : clics, double-clics, défilement, raccourcis clavier de base ;
- Se retrouver sur le « Bureau », les icônes, la barre de tâches ;
- Utiliser les paramètres pour personnaliser son ordinateur, retrouver les périphériques, les mises à jour... ;
- Découvrir où sont classés les dossiers, les photos, où se trouve la zone de téléchargement pour ne pas perdre les documents téléchargés depuis internet ou ses mails : comprendre la logique « Windows » avec l'explorateur de fichiers ;
- Se connecter au Wifi, les bases de la sécurité lorsqu'on se connecte à un réseau public, apprendre à faire un partage de connexion avec son smartphone ;
- Internet : apprendre les bases, quel navigateur choisir, savoir gérer les « fenêtres » pour naviguer aisément d'un site à l'autre ;
- Comment optimiser ses recherches, taper les bons mots clés, enregistrer ses favoris, télécharger un document ;
- Créer un espace en ligne sur un site du gouvernement, créer un mot de passe ;
- Le B-A BA de la boîte mail : ouvrir sa messagerie, répondre à un mail, écrire un nouveau mail, mettre une pièce jointe ;
- Pack Office/Libre Office :
 - découverte du traitement de texte,
 - découverte du tableur.

Module « Perfectionnement » :

- Internet : comment paramétrer son navigateur, gérer ou non ses mots de passe, effacer l'historique de navigation pour être moins ciblé(e) par les publicitaires ;
- Les extensions du navigateur : comment les trouver, les télécharger ; installer un bloqueur de publicités ;
- Notions sur le RGPD, connaître ses droits en tant qu'internaute ;
- Être vigilant en naviguant, en achetant sur internet et en utilisant sa messagerie ; identifier les techniques des pirates informatiques, que faire en cas d'attaque ; apprendre à sauvegarder ses dossiers ;
- Créer ses dossiers, réfléchir à son système digital de classement et avoir une arborescence personnalisée ; nommer, renommer, déplacer, supprimer un dossier ;
- Messagerie : paramétrer sa boîte mail, créer des libellés/dossiers selon le fournisseur d'accès, classer ses mails, retrouver facilement un mail, créer une liste de contacts, ajouter une signature, mettre un message d'absence... ;
- Pack Office/Libre Office :
 - utilisation du traitement de texte,
 - utilisation du tableur ;
- Phobique des mots de passe ? Découvrez « Franceconnect » : test sur le site tele7.interieur.gouv.fr pour connaître son solde de points sur son permis de conduire sans créer d'espace clients.

Module « Smartphone » :

- Les fonctionnalités essentielles : ajuster la luminosité, modifier les sonneries, configurer le Wifi, utiliser les modes « avion » et « ne pas déranger »... ;

- La sécurité avancée : savoir protéger ses informations personnelles en sécurisant son appareil avec des codes PIN, des empreintes digitales ; comprendre l'importance des sauvegardes régulières ; comment éviter les arnaques et les logiciels malveillants ;
- Les astuces pour une utilisation quotidienne optimisée : maîtriser les fonctions utiles comme les alarmes, les rappels et l'agenda pour mieux organiser sa journée ; apprendre à télécharger, stocker et gérer efficacement ses documents et médias sur son smartphone ;
- Comment bien choisir les applications à télécharger ? savoir identifier les meilleures applications pour ses besoins ; comment évaluer leur sécurité et leur facilité d'utilisation ; apprendre à installer et à supprimer une application en gérant la capacité de stockage ;
- Comment mieux communiquer avec son smartphone ? maîtriser l'utilisation des e-mails, des SMS et des applications de messagerie populaires comme WhatsApp et Telegram ;
- Les applications pour un style de vie actif : découvrir les applications essentielles pour se déplacer (GPS), voyager, faire ses achats en ligne, se divertir, enrichir ses expériences et ses loisirs.

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE – M. Daniel ROSENBLATT

L'irruption de ChatGPT en 2023 a été un tournant dans l'émergence de l'Intelligence Artificielle (IA). Tout d'un coup, l'IA devenait un outil accessible au grand public, en offrant des capacités proches de l'intelligence humaine. La rapidité de l'évolution qui a suivi a même pris de court la communauté de l'IA. La vague de l'IA est en train de déferler dans nos vies, comme la vague internet l'a fait au début du siècle.

Sommes-nous vraiment proches de ce Graal d'IA générale simulant l'intelligence humaine que tant de chercheurs nous promettent depuis des décennies ? Et d'ailleurs qu'est-ce que l'intelligence ? Entre progrès dans le domaine de la médecine et société de surveillance, entre promesse d'amélioration de la productivité et menaces sur l'emploi, qu'en est-il réellement ? Comme toutes les technologies, et probablement plus que d'autres, l'IA apporte ses avancées et son lot de risques pour nos sociétés. Faut-il avoir peur de l'IA ?

Les systèmes d'IA nous apparaissent souvent comme des boîtes noires ayant un comportement à l'apparence quasi magique. Nous ne ferons pas de maths, mais nous allons ouvrir ces boîtes pour comprendre dans les grandes lignes leur fonctionnement, en illustrant la discussion par des exemples pratiques d'utilisation de l'IA. Cela nous permettra de mieux appréhender les enjeux de cette nouvelle vague technologique, du rôle que joue et jouera l'IA dans nos sociétés, ainsi que les importantes questions éthiques qu'elle soulève.

NUTRITION – Mme Sylvaine PICHELOT

LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION : PRINCIPES DE PRÉVENTION

« Que la nutrition soit ta première médecine » Hippocrate (Médecin grec de l'Antiquité)

Se nourrir...Manger...Se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé...

Un défi ? Non un jeu !

Dans ce cours, nous étudierons les grandes familles d'aliments (Glucides, Protides, Lipides) et l'équilibre vers lequel tendre pour éviter certaines pathologies et améliorer sa santé.

Nous explorerons des idées de menus adaptés à chaque saison.

Puis, certains points seront abordés de façon plus précise en lien avec l'actualité :

- Les besoins en calcium, fer, vitamines et les façons de les couvrir ;
- Les spécificités des fibres alimentaires, nitrates/nitrites, etc... ;
- Les interactions entre les nutriments ;
- Les principes de prévention et de gestion par l'alimentation :
 - du vieillissement cérébral,
 - de certaines pathologies psychologiques dont le stress,
 - de quelques pathologies ostéo-articulaires comme les lombosciatalgies ;
- La prévention au sens large, selon les voies d'entrée dans l'organisme humain, des risques présentés par certaines substances toxiques tels que les métaux lourds par la voie alimentaire.

Le tout agrémenté d'anecdotes croustillantes comme la légende de Popeye, les relations café-tabac...et autres !

...mais également continuellement enrichi des données issues des études médicales ou statistiques les plus récentes publiées en matière de prévention de la santé par l'alimentation.

Bon appétit !

Ce cours sera proposé, dans des conditions identiques de durée et de contenu, à deux groupes d'étudiants.

***CENOLOGIE – M. Jean BOUCHEREAU¹**

Quatre séances d'1h30 comprenant chacune une heure de théorie et une demi-heure consacrée à la dégustation de trois ou quatre vins (*une participation financière entre 4 et 5 € environ est à prévoir*).

Les thèmes abordent le monde viti-vinicole dans sa globalité, de la plante jusqu'à la législation du produit fini en passant par la physiologie du goût et l'étude des régions viticoles.

***ZYTHOLOGIE – M. François-Xavier BAUDRY²**

Le nombre de microbrasseries en France a explosé depuis plusieurs années. Elles proposent une gamme de bières toujours plus riche et diversifiée. Il n'y a plus aucun doute, la révolution de la bière artisanale est en marche. Cette révolution bien que relativement récente s'inscrit dans une histoire vieille de plusieurs millénaires. IPA, Gueuze, NEIPA, Sour, Baltic Porter... Il existe de nombreux styles de bières, chacun prenant racines dans une histoire, un terroir, une culture. Il est parfois difficile de s'y retrouver et d'y voir clair.

Venez découvrir ou redécouvrir quelques styles emblématiques d'hier et d'aujourd'hui, à travers les quatre séances thématiques d'1h30 chacune de ce cours d'initiation à la zythologie qui mêle histoire et dégustation (*trois à quatre bières en fonction du thème pour une participation financière aux alentours de 6 à 8 €*).

¹ Avec participation financière

² Avec participation financière

PÔLE SCIENCES – VISIOCONFÉRENCE

Par Mmes Annick GUIGNÉ, Anick ROUSSIÈRE et MM. Guy CHERBIT, Godefroy KUGEL,
Jean-Pierre RAME

16 séances d'1h30 chacune

AVANCÉES DANS LA SCIENCE ET SAVANTS REMARQUABLES

N°C	Intervenant	Titre de la conférence	Approche thématique
0	Tous	Présentation des contenus du cycle de l'année.	
1	Godefroy KUGEL	Higgs et Engert : leur boson a tellement manqué pour être standard.	Physique 1
2	Annick GUIGNÉ	La chimie nous envoie des mini-robots dans le corps.	Chimie 1
3	Anick ROUSSIÈRE	Les champions de la quadrature puis de l'intégration : Archimède, Riemann, Lebesgue.	Maths 1
4	Guy CHERBIT	Les savants maudits, héros ou martyrs ?	Physique 2
5	Jean-Pierre RAME	La bipédie...une vieille histoire de 7 millions d'années au moins. Du coup, on a mal au dos.	Biologie 1
6	Godefroy KUGEL	Les mystères du neutrino : stérile ? gaucher ? binaire ? léger ?... Partons à sa chasse !	Physique 3
7	Annick GUIGNÉ	Faire vivre des atomes et des molécules par la lumière.	Chimie 2
8	Anick ROUSSIÈRE	Les nombres premiers : leur raréfaction et leur utilisation en cryptographie.	Maths 2
9	Guy CHERBIT	La lumière, maladie infantile de l'Univers.	Physique 4
10	Jean-Pierre RAME		Biologie 2
11	Godefroy KUGEL	Un chuchotement venant de loin : les ondes gravitationnelles surfent sur l'espace-temps.	Physique 5
12	Annick GUIGNÉ	Métaux nobles et terres rares : enjeux scientifiques et économiques.	Chimie 3
13	Anick ROUSSIÈRE	Les foyers de recherche mathématique : un exemple emblématique, les « Bourbaki ».	Maths 3
14	Guy CHERBIT	Galilée, la naissance de la physique : intuition, invention ou découverte ?	Physique 6
15	Jean-Pierre RAME	Opérer l'ADN avec le Professeur CRISPR/Cas9 : espoirs, limites ... et dérives.	Biologie 3

VULCANOLOGIE – VISIOCONFÉRENCE

Par M. Jacques-Marie BARDINTZEFF

Une séance d'1h30

Thème : Les volcans et les sociétés humaines

ATELIERS D'EXPRESSION

ART DE CONTER – Mme Christiane DUPONT-LOLLIER

Niveau découverte

Objectifs :

- Une sensibilisation à l'expression par le conte ;
- Un apprentissage des techniques de contage ;
- Des mises en situation et un partage au sein du groupe.

Contenu :

- Comment et pourquoi choisit-on un conte ?
- Comment se retrouver dans la multitude des contes (types, origines, versions, teneur comique ou dramatique...) selon ses envies et ses aspirations ?
- Comment conter à travers une approche des techniques ?
 - Le rythme du récit ;
 - La création d'une ambiance, pour captiver un auditoire, par l'adoption de postures et la gestuelle ;
 - Bien démarrer et conclure un conte ;
 - Savoir ménager des silences ;
 - Savoir relancer l'attention de son auditoire par l'adoption de formules répétitives, de passages chantés ou autres (à l'appréciation de chacun) ;
 - L'appropriation d'un conte, c'est-à-dire l'action qui consiste, en partant d'un texte écrit, à le mettre en forme avec ses propres mots et les images qu'il nous inspire. Cet aspect est une étape incontournable dans le cas des contes populaires issus de l'oralité. Le travail premier du conteur est de se détacher de la forme donnée par la personne qui a transcrit ce qu'elle a entendu pour privilégier le fond de l'histoire et le transmettre avec sa propre sensibilité. Bien distinguer le fond de la forme renvoie au dialogue constant entre l'oralité et l'écrit.

Démarche :

- Pour la première séance, chaque participant choisira un conte court (maximum 10 minutes) qu'il présentera de façon succincte sans le conter ;
- Chaque séance sera ensuite scindée deux parties :
 - Un temps de contage individuel : un ou des participants sera (seront) amené(s) à conter devant les autres. Le ou les contages du jour fera (feront) l'objet d'un échange entre les participants (réactions - critiques) coordonné par l'animatrice qui conseillera et donnera des pistes pour progresser. Cet échange sera bienveillant et visera à enrichir la pratique des uns et des autres. Il ne s'agira en aucun cas de juger, mais au contraire d'être attentif aux réflexions de chacun et de passer un bon moment, constructif certes, mais toujours dans la convivialité et la bonne humeur ;
 - Un temps d'exercices proposés par l'animatrice et pratiqués en commun, sous la forme de jeux divers.

En pratique :

- Une séance de 2 heures par mois ;
- Un nombre de participants impérativement limité à 10, compte tenu de la nature de l'atelier basée sur la prise de parole de chacun dans des conditions optimales.

Niveau Approfondissement

Cet atelier s'adresse **en priorité aux participants des ateliers sur l'art de conter mis en place depuis 2021. Il est également ouvert, dans la limite des places disponibles, à des personnes déjà sensibilisées à l'expression orale, notamment dans le domaine du conte.**

Il propose :

- Un approfondissement des apprentissages acquis dans les ateliers des années précédentes ;
- Une réflexion et une analyse plus poussées des techniques de contage ;
- Un approfondissement de la pratique de chacun à partir de contes choisis, avec trois axes possibles pour les participants des années précédentes :
 - La poursuite d'un « cheminement » avec un conte déjà travaillé,
 - Le travail d'un ou plusieurs nouveaux contes,
 - Un travail à partir d'un conte choisi par l'animatrice ;
- Une reprise et un développement des exercices en commun ou individuel ;
- Une mise en situation par la préparation d'une représentation pour se confronter à un public.

En termes de fonctionnement, cet atelier reprendra le même schéma que celui du niveau Découverte.

En pratique :

- 16 séances d'octobre 2024 à mai 2025 ;
- Des séances durant 2 heures ;
- Un nombre de participants **impérativement limité à 10** (mêmes raisons que pour l'atelier Découverte).

ARTS PLASTIQUES 1 ET 2 – Mme Fabienne ABEL

Ce cours est proposé dans des conditions similaires de contenu et de durée à deux groupes d'étudiants.

Constitué d'une séance de 2 heures par semaine, il s'adresse à toute personne désirant développer sa pratique des arts plastiques. À cet égard, il est recommandé à celles et ceux dont la pratique semble moins assurée de rejoindre préférentiellement le groupe référencé 1.

Diverses techniques sont mises en œuvre tout au long du cours : peinture acrylique, aquarelle, collage, etc...

Les thèmes qui y sont abordés, sont renouvelés chaque année en s'inspirant le plus souvent d'artistes contemporains. Il est laissé libre cours à la créativité.

En 2024-2025, ce cours sera notamment consacré aux trois sujets ci-après.

1^{er} sujet : Les toits

Leur architecture distinctive, leurs cheminées pittoresques et les vues panoramiques qu'ils offrent sur la ville ont été représentées dans de nombreuses œuvres d'art. Maints peintres ont été attirés par la variété des formes et des couleurs des toits, des cheminées et des tuiles, qui présentent un contraste visuel avec les rues et les bâtiments environnants.

Vous réaliserez un tableau sur le thème : « Les toits de Granville ».

Format : 50x70cm ou 60x80cm sur le support qui vous convient : médium, toile ou aquarelle.

Artistes de référence : Gustave Caillebotte, Camille Pissarro, Henri Martin, Maurice Utrillo, Jean Béraud.

2^{ème} sujet : À partir d'un poème ou d'une chanson

Vous illustrerez un poème ou une chanson de votre choix en utilisant toute technique qui vous paraîtra la plus adaptée : graphisme au rotring noir, aquarelle, acrylique ou technique mixte.

Quelques références : Niki de Saint-Phalle, Jean-Michel Basquiat, Maurice de Vlaminck, Guillaume Apollinaire.

3^{ème} sujet : Le reflet

Les reflets sont nombreux : dans un miroir posé sur une table, sur un flacon placé sur une étagère, dans une nappe d'eau...

En recourant à toute technique de votre choix, y compris, si vous le souhaitez, à un logiciel de retouches d'images, vous créerez une composition faisant ressortir un ou plusieurs reflets.

Artistes et œuvres de référence : Pierre Soulages qui recherche les reflets de la lumière dans la pureté du noir, Vincent Van Gogh avec « La Nuit Étoilée », Andy Goldworthy et ses sculptures en glace.

ARTS PLASTIQUES : DÉCOUVERTES DES TECHNIQUES – Mme Sandrine BESNARD

Vous avez envie de consacrer du temps aux arts plastiques, mais n'avez pas encore découvert la technique dans laquelle vous allez vous épanouir.

En vingt séances de 2 heures chacune, ce cours de découverte des arts plastiques va vous y aider. Vous y travaillerez l'aquarelle, la peinture à l'acrylique, à l'huile, au couteau, les pastels, secs au crayon conté ou à l'huile, ou encore la linogravure pour réaliser des estampes à l'infini, le modelage sur argile ou la sculpture au fil de fer.

En pratique, ce cours sera proposé dans les conditions identiques de durée et d'organisation à deux groupes d'au maximum 14 participants chacun.

ATELIER D'ÉCRITURE POÉTIQUE ET FANTAISISTE – M. Maurice GUINDE

À partir d'un poème, d'une prose poétique ou fantaisiste, d'une chanson, d'une histoire drôle, d'une photo...on dégage quelques techniques d'écriture, de style, à partir desquelles chacun rédige un texte personnel qui sera lu aux autres étudiants à la séance suivante et commenté avec bienveillance. Il s'agit avant tout de susciter la créativité, l'analyse personnelle et de partager.

On peut aussi écrire, en séance, des textes courts (genre haïkus, coplas...) ou des ébauches de texte à peaufiner chez soi.

À la fin de l'année, les textes sont regroupés dans un florilège : « Plaisir de plume ».

Les séances sont de 2 heures toutes les 2 semaines en alternance avec celles de l'atelier « Jouer avec la langue française ».

***BRIDGE (INITIATION) – BRIDGE CLUB DU PAYS GRANVILLAIS³**

L'association "Bridge Club du Pays Granvillais" offre la possibilité aux adhérents de l'UIA de Granville de découvrir ou redécouvrir ce jeu passionnant, pratiqué dans le monde entier, qu'est le bridge.

Elle vous propose ainsi, cette année 2024-2025, au rythme d'une séance de 2 heures par semaine, hors vacances scolaires, un cours d'initiation destiné aux débutants, même à ceux qui n'ont jamais joué aux cartes, mais qui peut également intéresser celles et ceux qui n'ont pas pratiqué le bridge depuis de nombreuses années.

Ouvert à un groupe de 16 participants, ce cours sera prodigué par un moniteur agréé par la Fédération Française de Bridge et se tiendra le mardi de 10h00 à 12h00 dans les locaux du Bridge Club du Pays Granvillais.

Vous apprendrez à jouer dans la décontraction en vous amusant tout en entraînant votre mémoire et votre capacité de concentration.

Une participation financière de 20 €, à verser directement au Bridge Club du Pays Granvillais, est à prévoir pour l'ensemble de l'année.

CHANT – Mme Sylvie LAIGNEAU

Chanter, tout le monde peut le faire.

Chanter est une activité humaine très ancienne qui a toujours existé. Dans certaines cultures, on chante pour célébrer des êtres divins, dans d'autres on chante pour transmettre une histoire. On peut aussi tout simplement chanter pour se faire plaisir. Car oui, chanter nous fait du bien au moral. C'est aujourd'hui largement prouvé par la communauté scientifique. Le chant permet de libérer ses émotions, d'entretenir son souffle, de se détendre. Il peut également aider à vaincre sa timidité en incitant notamment chacun à prendre davantage confiance en lui. Alors pourquoi s'en priver ?

Si l'on ne connaît rien au chant, que l'on n'a jamais vu de partition de sa vie et que l'on ne comprend rien au solfège, pas de panique ! Il est possible de s'inscrire dans l'atelier, je ne demande aucun prérequis, ni aucune technique vocale particulière. C'est avant tout de la motivation, et elle sera renforcée par la dynamique du groupe.

Cet atelier est proposé dans des conditions identiques de durée et d'organisation à deux groupes d'étudiants.

CHORALE ET PRATIQUES VOCALES – Mme Joëlle HUMMEL

Cette chorale est ouverte à toutes et à tous sans autre critère que la motivation et le plaisir du chant en groupe.

La pratique vocale polyphonique a capella du chant choral à trois voix mixtes (soprano, alto, baryton) y sera abordée au travers d'un répertoire varié et de jeux vocaux pour faciliter l'écoute au sein du groupe.

Une place importante sera accordée à la prise de conscience vocale dans tous ses aspects : posture, respiration, résonance, tessiture, interprétation.

³ Avec participation financière

L'apprentissage oral s'effectuera par imitation tout en prenant appui dans un premier temps sur des indices de lecture de la partition, même pour les non-lecteurs. Puis au fur et à mesure, ce support sera « lâché » pour aller vers une interprétation plus fluide.

****CUISINE GASTRONOMIQUE – M. Vincent DELACOUR⁴**

Cours réalisé par Vincent Delacour, professeur de Cuisine au Lycée Hôtelier Marland.

Six séances de 3 heures chacune : menus et planning établis en septembre.

Les séances sont indépendantes les unes des autres : il n'y a pas de progression établie.

Le coût de ces cours sera pour cette année 2024-2025 de 162 euros.

Deux participants, à tour de rôle, se chargent d'acheter les ingrédients pour tout le monde et se font rembourser par le référent du comité de gestion qui participe au cours. Chaque personne quitte le cours en emportant deux parts de chaque plat confectionné pendant la séance, à savourer chez soi.

ATTENTION : compte tenu du nombre réduit de places (12), il est nécessaire d'opérer une rotation parmi les élèves. En conséquence, les personnes ne peuvent s'inscrire deux années consécutives.

DESIGN – Mme Sophie STINDEL

Le design est l'art de concevoir tout ce qui entoure un individu : objets, habitat, vêtements et accessoires, supports de communication visuelle, etc... Le designer doit prendre en compte l'ensemble des contraintes liées aux modes de production et d'utilisation de l'objet concerné ainsi qu'aux attentes du public visé.

Cette année, je vous propose un sujet de design d'espace avec la conception d'un micro-habitat de loisir, mais également du design d'objet avec la création d'une mangeoire à oiseaux en céramique. Le graphisme aura aussi sa place dans ce cours à travers les croquis et les planches de recherche préliminaire que vous serez conduits à réaliser.

Il n'est aucunement nécessaire de savoir dessiner ou bricoler pour suivre ce cours.

1^{er} sujet : La cabane perchée

Après avoir découvert les différents types de cabanes de loisir édifiées dans les arbres à partir de diaporamas, vidéos et diverses documentations, nous analyserons brièvement les contraintes liées à ce genre de construction. Puis, chacun élaborera des croquis de recherche, avant de construire sa propre maquette en volume, une branche faisant office d'arbre.

Pour ce sujet, vous devrez vous munir d'une plaque de carton plume (ou carton mousse) noire ou blanche d'épaisseur moyenne et de format 65cm x 50cm ainsi que de quelques fines baguettes de bois, style brochette ou cure-dents, et de ficelle fine, blanche ou brute.

La colle, les crayons, gommes et règles ainsi que le matériel de découpe vous seront fournis.

2^{ème} sujet : La mangeoire à oiseaux

Nous étudierons d'abord les mangeoires proposées dans le commerce et les contraintes liées à leur utilisation à l'extérieur, à la fois par l'homme et par l'animal. Vous réaliserez ensuite des croquis de

⁴ Activité entièrement payante : 162 euros pour les 6 séances

recherche et fabriquerez votre propre projet de mangeoire en céramique. Celui-ci sera cuit et émaillé sur place.

Si vous ne disposez pas d'argile, un achat groupé pourra être organisé. Il vous sera alors demandé une contribution financière d'un montant inférieur à 2 € par personne.

En pratique :

- Douze séances de 2 heures chacune ;
- Un effectif strictement limité à 20 participants.

ÉCHECS – M. Michel LEMONNIER

Il ne suffit pas d'être en possession d'un Bac +5 pour jouer aux échecs !

Il faut avoir envie de connaître ce jeu qui, vu de l'extérieur, peut paraître compliqué, voire rebutant. Il n'en n'est rien.

Ce cours est réservé aux personnes qui ne connaissent pas du tout ou très peu les échecs pour égaliser les niveaux des participants. Au début, il s'agira d'une initiation et par la suite d'un perfectionnement...

L'approche sera progressive et les informations seront répétées en cas de mauvaise compréhension. Il n'y a pas de honte à poser une question.

Vous vous familiariserez avec le vocabulaire des échecs pour que l'on parle le même langage.

Un groupe de 20 personnes au maximum.

Sauf en cas de force majeure, soyez présent à chaque séance.

À la fin de l'année, vous saurez jouer et c'est le but recherché.

Les années précédentes, les retombées ont été positives.

JOUER AVEC LA LANGUE FRANÇAISE – M. Maurice GUINDE

« Jouer avec la langue française » à partir de fiches de travail individuelles, de dictées adaptées, de sketches ou d'histoires humoristiques (matière à rire et sourire), de textes d'auteurs et surtout d'humoristes présentant un style et des constructions de phrases particulières qui pourront être réutilisées dans de brèves imitations « À la manière de... ». Des révisions grammaticales (valeur des modes et des temps, figures de style ...) sont également proposées.

Cet atelier se veut avant tout ludique et créatif, sans prise de tête dans une ambiance conviviale. Les séances sont de 2 heures toutes les 2 semaines en alternance avec celles de l'atelier d'écriture poétique et fantaisiste.

PATCHWORK AMÉRICAIN – Mme Véronique LE MARÉCHAL

Suite à une année passée aux USA et déjà passionnée par les textiles, j'ai eu la chance d'apprendre directement là-bas les différentes techniques du patchwork. Lors de cet atelier, je vous montrerai comment réaliser quatre motifs de base traditionnels du patchwork, comment assembler ces éléments et, enfin, comment "quilter" (matelasser) votre travail.

Les assemblages se font à la machine (pour gagner du temps) et le quilting traditionnel à la main.

Aucune connaissance en couture n'est nécessaire, juste le plaisir de découvrir comment assembler différents morceaux de tissus pour confectionner un sac, un dessus de table et, pourquoi pas, un dessus de lit...

À la première séance, l'idéal serait de vous munir d'un crayon à papier B, d'un taille crayon, d'une paire de ciseaux, de 30cm d'un coton uni de couleur claire (blanc, blanc cassé en idéal), de 30cm de coton uni de couleur foncée et de 4 morceaux, d'environ 40cm x 40cm, de coton imprimé différents. Ces dimensions sont données à titre indicatif. Les chutes de tissu sont parfaites pour les imprimés.

Il serait, par ailleurs, également souhaitable que vous disposiez, chez vous, d'une machine à coudre, même basique, pour achever l'assemblage des pièces de patchwork que vous aurez commencé pendant l'atelier. Il ne sera pas nécessaire d'apporter cette machine lors du cours.

En pratique :

- Six séances de 2 heures chacune ;
- Un effectif strictement limité à 8 participants.

****SCULPTURE EN PAPIER MÂCHÉ – Mme Nathalie MARQUESNE⁵**

Stage d'initiation à la sculpture en papier mâché pour réaliser une nana dans l'esprit des Nanas de Niki de Saint-Phalle (d'environ 50 cm).



Cette technique écologique, ludique, accessible à tous, ne nécessite pas de compétences particulières, juste votre bonne humeur et beaucoup de plaisir !

- Ce stage est prévu sur une journée (de 10h à 17h) ;
- Pour 4 participants au minimum et 6 au maximum ;
- Son coût est de 70 euros par personne ;
- Tout le matériel est fourni par l'animatrice.

Il vous suffit juste de prévoir un repas à partager et un carton pour emporter votre création. Vous pourrez la laisser sécher et la peindre chez vous plus tard.



⁵ Activité entièrement payante : 70 euros le stage d'une journée

****SCULPTURE SUR BRONZE – M. Souleymane TRAORE⁶**

Strictement limité à 10 participants, ce stage d'initiation à la sculpture sur bronze se déroule sur 2 samedis a priori consécutifs, la journée entière. Un piquenique est donc à prévoir.

Vous y sculpterez en bronze, selon la technique de la cire perdue, un objet que vous aurez préalablement choisi comme modèle, pas trop compliqué pour la première réalisation et de 20 cm environ pour une sculpture finale qui pourra peser jusqu'à 2 kg.

La technique de la cire perdue consiste à :

- Créer tout d'abord un modèle de l'objet choisi à partir d'un bloc de cire préalablement ramolli et à ajouter à ce modèle une ou deux cheminées pour permettre ultérieurement l'évacuation de la cire ;
- Recouvrir ensuite ce modèle de deux couches d'argile ;
- Laisser sécher l'ensemble, une étape longue qui nécessite plusieurs jours ;
- Une fois le moule sec, cuire l'ensemble. L'argile se transforme alors en brique et la cire fond ;
- Évacuer la cire par la ou les cheminées préalablement aménagées, puis couler du bronze fondu à sa place ;
- Une fois l'ensemble refroidi, concasser la brique pour récupérer la sculpture obtenue ;
- Il ne reste plus qu'à scier la ou les cheminées et à polir la sculpture selon le goût de chacun.

Pour des raisons de sécurité, le coulage du bronze fondu dans le moule obtenu une fois la cire évacuée est effectué par l'intervenant.

Celui-ci fournit également tout le matériel nécessaire à la réalisation des sculptures : cire d'abeille, argile, bronze, creuset et bois pour la coulée, outils.

Le coût de ce stage est de 240 € par personne et chacun emporte sa création.

Une demi-journée supplémentaire est proposée, à titre optionnel, aux participants qui souhaiteraient également apprendre à appliquer une patine sur le bronze. Le coût de l'ensemble du stage est alors porté à 290 €.

SECOURISME – M. Yann HELARY

Formation au brevet de secourisme de niveau 1

Organisée en partenariat avec la Société Nationale des Sauveteurs en Mer (SNSM), dispensée par un intervenant titulaire du certificat de compétences de formateur en prévention et secours civiques et **limitée à un maximum de 10 personnes**, cette formation, constituée de trois séances de 3 heures chacune, vous permettra d'acquérir et de maîtriser les premiers gestes d'urgence à accomplir pour secourir une personne en situation de détresse physique.

Il y sera ainsi traité :

- de la place du citoyen dans la sécurité civile ;
- de l'alerte et de la prévention des populations ;
- du secours à la personne, adulte, enfant et nourrisson, en cas :
 - d'obstructions des voies aériennes,
 - d'hémorragies externes,
 - de perte de connaissance,

⁶ Activité entièrement payante : 240 euros pour le stage de deux jours et 290 euros avec la demi-journée supplémentaire optionnelle.

- d'arrêt cardiaque avec l'utilisation d'un défibrillateur,
- de malaises,
- de plaies,
- de brûlures,
- de traumatismes.

À travers diverses situations concrètes, vous serez tour à tour spectateur, secouriste et victime.

Ce cours répond en tout point aux impératifs à respecter pour conduire à la délivrance du brevet de prévention et de secours civiques de niveau 1.

L'obtention de ce brevet est toutefois subordonnée à votre participation active à la totalité de la formation. Compte tenu du nombre limité de participants possible, votre inscription vaut engagement moral à assister à l'intégralité de ses trois séances.

Il est recommandé de se vêtir d'une tenue souple et confortable, de se munir, si possible, d'un tapis de sol et d'apporter un nécessaire de prise de notes.

Cette formation sera proposée dans des conditions identiques d'organisation et de contenu à trois groupes d'étudiants.

Atelier de révision des gestes d'urgence

Comprenant une seule séance de 3 heures et ouvert à **12 participants au maximum**, cet atelier s'adresse **exclusivement aux personnes détenant le brevet de prévention et de secours civiques de niveau 1 depuis moins de cinq ans** qui souhaitent se réapproprier les gestes techniques essentiels de secours aux victimes.

Il y sera redétaillé les attitudes, gestes et postures à adopter lors de la prise en charge de victimes à travers, notamment, des mises en situation variées étudiées lors de la formation initiale au brevet de secourisme précité.

Cet atelier sera proposé dans des conditions identiques d'organisation et de contenu à trois groupes d'étudiants.

THÉÂTRE – M. Hugues YACKX

Atelier de pratiques théâtrales

Dans cet atelier, vous aller débiter le théâtre en douceur, mais vous aller apprendre à vous surpasser. Vous allez apprendre à improviser, à vous amuser en jouant des personnages dans des situations diverses et à approcher des textes contemporains ou classiques tout en vous distrayant.

Nous aborderons les aspects les plus importants du travail d'acteur :

- La diction ;
- Le déplacement ;
- La plastique ;
- Le travail sur le texte ;
- La composition du personnage ;
- L'interprétation.

Un objectif : Pratiquer un art qui permet de s'exprimer devant des gens.

En pratique :

- Une périodicité hebdomadaire ;
- Des séances de 2 heures ;
- Un nombre de participants limité à 15.

Compagnie théâtrale

Cette activité est, dans un premier temps, strictement réservée aux participants à l'atelier de pratiques théâtrales de l'année dernière qui se sont engagés dans la préparation de la pièce « *Le café des sports* ».

Ce travail sera poursuivi jusqu'à la représentation de cette pièce dans le courant du premier semestre 2025.

Selon les souhaits et les goûts de chacune et de chacun, une deuxième pièce pourra alors être mise en chantier et des élèves de l'atelier de pratiques théâtrales en cours auront la possibilité de rejoindre la compagnie.

TOURNAGE SUR BOIS – M. Yves BOUDER

Se tenant dans l'atelier de l'intervenant qui est doté d'un seul tour à bois, ce cours est limité à quatre participants. La première condition pour y prendre part est l'habileté car « tourner » peut-être dangereux. La seconde est le goût pour le bois.

Au rythme d'une séance d'une heure par semaine, vous y découvrirez les techniques du tournage sur bois à travers à la fois de nombreuses explications, des échanges où chacun donne son avis et une première initiation au maniement du tour et des outils. Vous y fabriquerez, chacun, un petit objet avec l'aide de l'intervenant, que vous pourrez emporter chez vous à l'issue du cours. Le tout dans la bonne humeur.

****VITRAIL TIFFANY – Mme Sandrine BESNARD⁷**

Ce stage se déroule sur un samedi, la journée entière (apportez votre pique-nique).

Pour réaliser la composition que vous aurez choisie, vous aurez à découper du verre de couleur, appliquer un ruban de cuivre sur chaque élément, puis souder le tout avec de l'étain avant de contempler votre œuvre et de l'emporter.

Ce stage coûte 70 euros par personne et est ouvert à 6 participants au maximum pour que la sécurité de chacun soit assurée.

⁷ Activité entièrement payante : 70 € pour le stage d'une journée

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE BIEN-ÊTRE

DÉCOUVERTES PÉDESTRES – Mme Annie JEANMENNE

Les Découvertes Pédestres sont programmées un samedi par mois.

Elles ont lieu à partir de Granville dans un rayon de 30 à 80 km. Elles permettent de découvrir le patrimoine normand et breton.

Un covoiturage, pour ceux qui le désirent, est prévu depuis le parking près du stade Louis DIOR, sinon rendez-vous sur le site de la randonnée pour un départ à 10h30.

Les circuits sont d'environ 15 km.

Ne pas oublier d'apporter son pique-nique dans son sac à dos, des chaussures de marche, des bâtons pour ceux qui les utilisent et un vêtement pour la pluie.

Les chiens ne sont pas admis.

Les lieux et horaires des randonnées se trouvent sur le programme des activités de l'UIA.

Une découverte pédestre est annulée en cas d'alerte météo (orange ou rouge) ou si les conditions atmosphériques sont trop mauvaises. Cette annulation pouvant intervenir au dernier moment, il vous est recommandé de consulter vos mails avant de partir vers le lieu de rendez-vous.

En juin, 2 jours de randonnée sont organisés avec repas du soir, nuitée et petit déjeuner.

****GOLF – GOLF DE BRÉVILLE⁸**

Les adhérents de l'UIA de Granville peuvent bénéficier de tarifs préférentiels pour suivre des cours collectifs au Golf de Bréville, impasse des Dunes, 50290 Bréville-sur-Mer.

En 2024-2025, cinq cours chacun ouverts à un groupe de 8 à 9 participants, sont ainsi prévus chaque semaine :

- Un cours destiné à des débutants souhaitant découvrir ce sport ou ayant moins d'un an de pratique, le vendredi de 11h à 12h30 ;
- Trois cours de niveau confirmé s'adressant à des joueurs ayant déjà au moins une année de pratique, le mercredi de 11h à 12h30, le vendredi matin de 9h30 à 11h ainsi que le vendredi après-midi de 13h30 à 15h ;
- Un cours réservé à des joueurs experts ayant au minimum trois années d'expérience, le mercredi de 9h30 à 11h.

Chacun de ces cours comprend 8 séances d'une heure trente chacune pour un coût de 144 €. Il peut être renouvelé selon les souhaits des golfeurs. Les cours comprennent des ateliers pour le petit jeu et le practice, ainsi qu'une initiation au parcours sur le 9 trous en fonction des acquis du groupe.

La carte verte peut être délivrée par le professeur au terme de deux séries de cours (carte verte : permis d'accéder aux parcours sans l'assistance d'un professeur). Cette formule ne concerne pas les bons ou très bons golfeurs.

⁸ Activité entièrement payante : 144 € pour 8 séances d'1h30

Le rôle de l'UIA se borne à recenser les demandes d'inscription à ces cours et à en transmettre les listes au professeur. Il consiste également à suivre tout au long de l'année le bon déroulement de l'organisation mise en place. Le paiement des cours se fait exclusivement et directement auprès du professeur de golf.

Toute inscription à un cours vaut pour les 8 séances et doit être intégralement réglée (144 €) auprès du professeur dès la première séance.

Les séances perdues du fait d'absence des élèves ne peuvent pas être rattrapées. Seule la présentation d'un certificat médical pourrait justifier une demande de remboursement des cours non suivis.

GYMNASTIQUE DOUCE – Mme Marie-Laure LEGRAND

Ce cours est proposé dans des conditions similaires de durée et de contenu à deux groupes d'étudiants.

Il est ouvert à tous. Les mouvements qui y sont effectués, permettent de solliciter en douceur les différents groupes musculaires (par mobilisation, renforcement, étirement) et de travailler l'équilibre ainsi que la mobilité articulaire.

Un tapis suffit pour y participer.

GYMNASTIQUE DYNAMIQUE – M. Maxime LARGOUET

Le cours de "gym dynamique" se distingue de la gym douce dans le sens où c'est un cours plus tonique, pas forcément global, parfois par thème (équilibre, gainage, cuisses/abdos/fessiers, travail en circuit, etc.).

Pour suivre ce cours, il est nécessaire de disposer d'un élastibande, d'un manche à balai (en bois de préférence) et d'un ballon type "*ballon de Pilates*". Ce matériel est à la charge de l'élève.

KARATÉ – M. Michel DUHEM

Le karaté appartient à la grande famille des arts martiaux.

Bien plus qu'un simple sport réservé à quelques athlètes aguerris, il est un chemin de progrès accessible à tous.

Les exercices proposés restent à la mesure des capacités de chacun.

Ce cours s'adresse à des débutants. Il s'agit d'une découverte/initiation des bases du karaté.

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une activité de plein air qui se pratique avec des bâtons adaptés à chacun, en évoluant sur un terrain varié.

Cours 1 : rythme modéré – M. Patrick LEGRAND

D'une durée d'1h30 chacune, ces séances hebdomadaires de marche nordique s'adressent à celles et ceux qui désirent apprendre ou réapprendre cette technique ainsi qu'à toute personne qui souhaite pratiquer cette activité dans la douceur et la convivialité.

Au cours de ces différentes séances, l'accent sera mis, de manière ludique et sans recherche de performances, sur la maîtrise de la technique afin de vous permettre de tirer le meilleur profit de cette discipline. Le but de ces sorties sera avant tout de prendre du plaisir dans un environnement naturel

tout en en recueillant quelques bénéfices en termes de coordination, de respiration et de renforcement musculaire.

Une tenue confortable adaptée aux conditions météorologiques et des chaussures de marche sont indispensables. Si vous ne disposez pas de bâtons de marche nordique, il sera possible de vous en prêter lors de la première séance afin de vous permettre de déterminer la taille qui vous convient. Vous devrez vous en procurer pour les séances suivantes.

Cours 2 : rythme soutenu – M. Paul LAFFITAU

Ces séances, d'une durée de 2 heures chaque semaine, sont destinées à toutes celles et à tous ceux, expérimenté(e)s ou non, souhaitant marcher à un rythme un peu plus soutenu. Les lieux de rendez-vous seront annoncés dans la rubrique *Actualités* de notre site internet.

L'échauffement et les étirements font partie intégrante de chaque entraînement pour éviter tout type de blessures. Ainsi, chaque séance se déroulera selon le schéma-type suivant : d'abord, un échauffement suivi d'un temps consacré à l'initiation, au perfectionnement ou à des rappels techniques selon le niveau des participants et les conditions météorologiques. Ensuite, un parcours d'application des recommandations assorti de conseils éventuels et suivi d'une pause ravitaillement et renforcement musculaire. Puis, un parcours plus dynamique ou/et des jeux. Et, pour terminer, des étirements.

Une tenue souple et confortable vous permettra de profiter au mieux de vos séances de marche nordique. Cette tenue se rapproche de celle du joggeur. Elle est bien sûr à adapter au temps et à la température. Les nouvelles matières respirantes augmentent largement le confort. Au niveau des chaussures, un modèle de sport privilégiant l'amortissement est conseillé, plus ou moins cramponné suivant le terrain où l'activité est pratiquée.

Venir avec des bâtons. Au besoin, il pourra vous en être loués.

PETITES RANDONNÉES – Mme Joëlle LERENARD

Les **Petites Randos** ont lieu le samedi après-midi selon un calendrier établi par trimestre. Elles sont strictement réservées aux membres de l'UIA. Même tenus en laisse, les chiens n'y sont pas admis pour des raisons de sécurité.

Le départ est fixé à 14h15 précises. Il a lieu d'un parking situé le plus souvent dans un rayon de 8 à 10 km autour de Granville. Occasionnellement, le lieu de départ peut être un peu plus éloigné.

Le parcours est de l'ordre de 8 km et dure environ 2 heures.

Toutefois, un samedi par mois, très précisément les samedis où les découvertes pédestres sont programmées, nous vous proposons une Petite Rando plus courte de l'ordre de 5 km, sur un parcours présentant peu de difficultés.

Pour chaque randonnée « classique » ou « courte », un responsable (vêtu d'un gilet jaune) se met systématiquement en tête, et un autre tient le rôle de serre fil à l'arrière. Si pour une raison quelconque, un des participants voulait temporairement se positionner en tête ou en queue, il devra en avertir le responsable concerné.

Au plus tard le jeudi soir, tous les inscrits ont reçu un mail indiquant le lieu de rendez-vous et, éventuellement, les spécificités du parcours. Une Petite Rando est annulée en cas d'alerte météo (orange ou rouge) ou si les conditions atmosphériques sont trop mauvaises. Cette annulation peut intervenir au

dernier moment le samedi matin. Il vous est donc fortement recommandé de consulter vos mails avant de partir vers le lieu de rendez-vous.

Nous ne pouvons pas gérer un covoiturage, mais ceux que cela intéresserait peuvent se retrouver sur la place du 11 Novembre, près du stade Louis Dior. Sauf avis contraire, le lieu de rendez-vous est à moins de 20 minutes. Nous proposons donc que le départ de la place du 11 Novembre soit fixé à 13h45.

Nos petites randonnées sont totalement gérées par des adhérents bénévoles qui en animent une ou deux par trimestre. **Nous recherchons des volontaires pour nous aider à encadrer ces randonnées et à préparer de nouveaux circuits. Si vous souhaitez rejoindre notre équipe d'animateurs, n'hésitez pas à nous contacter par mail adressé à uia.petitesrandos@gmail.com.**

PILATES

Niveau débutants – M. Maxime LARGOUE

Ce cours s'adresse à des débutants.

Le Pilates est une gymnastique ancienne, mais avérée.

La méthode vise à « *développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève.* ».

Pour citer son fondateur : 10 séances pour sentir la différence, 20 séances pour voir la différence, 30 séances pour un corps tout neuf !

Niveau confirmés – Mme Marie-Laure LEGRAND

Ce cours s'adresse à des personnes ayant déjà une bonne pratique du Pilates, cette gymnastique douce qui vise à renforcer les muscles profonds afin de ramener le corps dans un alignement idéal.

À travers l'ensemble des exercices que vous y pratiquerez, vous renforcerez, rééquilibrerez et tonifierez toutes les chaînes musculaires de votre corps et, notamment, le plancher pelvien et le transverse, le muscle le plus profond des abdominaux et notre gaine naturelle, qui à eux deux constituent ce que l'on appelle en Pilates : le Centre. Votre corps et votre esprit travailleront en harmonie, en privilégiant la qualité à la quantité.

Vous aurez besoin d'un tapis, d'un petit ballon, appelé "*ballon paille*" et de quoi vous rafraîchir.

QI GONG – Mme Nathalie EDDE

Ayant pour origine la philosophie chinoise taoïste, le Qi gong, se prononçant « Tchi Kong », est une gestuelle regroupant un ensemble infini de mouvements souples et harmonieux basés sur les principes de l'énergétique chinoise.

Cet art ancestral apporte par sa pratique une harmonie entre le corps et l'esprit. Il ouvre une infinité de bienfaits pour la santé, le bien-être et la longévité.

Le Qi gong est un excellent moyen pour se rattacher à la nature.

Il s'agit d'une pratique naturelle qui a fait ses preuves pendant des millénaires en Chine et qui peut être pour chacun de nous une source de mieux être au quotidien, une façon également de mieux résister aux agressions diverses que la vie moderne fait subir à notre santé.

Il est recommandé de se vêtir d'une tenue souple, de porter des chaussures plates et de se munir d'un coussin.

En pratique :

- Une séance d'une heure par semaine ;
- Un effectif limité à 30 participants.

SELF DEFENSE (INITIATION) – MM. Michel DUHEM et Tony SALIOT

Apprendre à éviter et/ou se dégager d'une situation d'agression ;
Aborder quelques techniques simples, efficaces et accessibles à tous ;
Développer la confiance en soi ;
Pratiquer une activité physique régulière ;

Tels sont les objectifs de ce cours d'initiation au self défense qui s'adresse à des débutants.

En pratique :

- Une périodicité hebdomadaire ;
- Des séances d'une heure ;
- Un nombre de participants limité à 10 ;
- Prévoir une simple tenue de sport.

SOPHROLOGIE – Mme Florence PIETTE

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit visant à développer sérénité et mieux-être.

C'est une discipline psychocorporelle exclusivement verbale. Elle s'appuie sur des mouvements doux du corps ainsi que sur des techniques de respiration, de relaxation dynamique et de visualisation mentale qui vont agir à la fois sur le corps et le mental.

La pratique de la sophrologie est très simple à intégrer dans son quotidien, elle est accessible à tous quels que soient son âge et sa condition physique. Elle ne nécessite aucun matériel.

Une pratique régulière permet de retrouver confiance, énergie et sérénité au quotidien.

Ce cours, ouvert à un groupe n'excédant pas 15 personnes, est constitué de six séances d'une heure chacune afin de permettre à chaque participant d'intégrer la pratique de cette discipline et d'en ancrer les progrès et les bienfaits dans son quotidien.

Une séance se déroule en trois temps :

- Un temps d'accueil permettant de s'exprimer sur l'état d'esprit du moment et de présenter le contenu de la séance ;
- Un temps de pratique à travers un ensemble d'exercices adaptés guidés par l'intervenante et reposant sur des mouvements et des stimulations variés ;
- Un temps de dialogue libre sur le vécu de la séance, une écoute attentive et bienveillante facilitant l'expression de chacun.

Cette activité sera proposée dans des conditions identiques de durée, d'organisation et de contenu à deux groupes de participants.

STRETCHING – M. Maxime LARGOUET

Le cours de stretching est un cours d'étirements et de relâchements musculaires durant une heure, avec en plus parfois de la relaxation. Il permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps.

****TENNIS – TENNIS CLUB DE GRANVILLE⁹**

Le Tennis Club de Granville, dans un cadre agréable à côté du Jardin Christian Dior, propose aux adhérents de l'UIA deux cycles de formation au tennis dispensés par des moniteurs diplômés et constitués chacun de 10 séances d'une heure :

- Le mardi de 10h00 à 11h00, un cycle axé sur le « tennis santé » réservé à des débutants ou à toute personne souhaitant que ses capacités physiques soient prises en compte. Ce cycle sera assuré par un moniteur ayant suivi la formation spécifique « tennis santé » et le matériel pédagogique utilisé (balles, raquettes et terrain) sera adapté à un apprentissage ludique et à une pratique douce ;
- Le mardi de 11h00 à 12h00, un cycle destiné à des joueurs initiés ou ayant déjà pratiqué cette discipline.

Chacun de ces cycles est ouvert à 6 joueurs au maximum pour un coût de 100 € par participant pour l'ensemble des 10 séances, la licence étant, par ailleurs, offerte pour un an.

Le matériel nécessaire pour ces deux cours (raquette et balles) sera mis à la disposition des joueurs par le Tennis Club de Granville.

YOGA – Mme Marie-Laure LEGRAND

Niveau débutants

Ce cours est une initiation et une découverte du Hata Yoga par la pratique des postures et de la respiration permettant d'améliorer la souplesse, la force, l'équilibre et la concentration. Il a pour but le mieux-être. Il est réservé aux personnes qui n'ont jamais ou peu pratiqué le yoga.

Niveau confirmés

Ce cours s'adresse à un public déjà initié dans le but de progresser dans les postures déjà pratiquées. Différentes techniques respiratoires et d'autres formes de Yoga seront également abordées.

Le matériel requis pour la pratique de ces 2 cours est un tapis, une ou deux briques (en mousse ou liège) et des sangles.

⁹ Activité entièrement payante : 100 € pour un cycle de 10 séances