



Université Inter-Âges

PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
2025-2026



Sommaire

 **Conférences**
Page 6

 **Musique**
Page 32

 **Coups de cœur**
Page 11

 **Lettres et philosophie**
Page 36

 **Sorties**
Page 14

 **Histoire – Géographie
Géopolitique**
Page 38

 **Activités créatives
et artistiques**
Page 21

 **Sciences**
Page 44

 **Arts**
Page 23

 **Informatique**
Page 47

 **Art culinaire**
Page 26

 **Santé – Bien-être**
Page 50

 **Patrimoine**
Page 30

 **Sports**
Page 55

Des repères en image tout au long du programme

 Atelier
intergénérationnel

 Développement
durable

 Nouveauté

 Visio

 La France et
ses territoires

Le mot des Présidents

Chères étudiantes
Chers étudiants

Nous allons entamer ensemble notre 26^{ème} année universitaire. Comme vous vous en rendrez compte très rapidement, cette nouvelle programmation 2025/2026 est particulièrement riche et elle mettra à l'honneur deux fils rouges : « L'écologie et le développement durable » qui sont un enjeu majeur dans notre société mais également « Régions et territoires dans la France d'aujourd'hui ». Vous découvrirez de très nombreux nouveaux cours et de nouveaux intervenants sur des sujets passionnants et d'actualité. En outre, de nombreuses et nouvelles activités intergénérationnelles vous seront également proposées. Un merveilleux moment de complicité à partager avec vos enfants ou petits-enfants. Y-a-t-il un âge pour apprendre ? Non, et vous en êtes tous la preuve évidente. L'Université Inter-Âges Melun Val de Seine est un formidable outil mis à votre disposition. C'est un creuset où les savoirs se mèlent et se complètent. Les différents cours ou conférences vous amènent à réfléchir et à vous faire votre propre opinion. Échanger, discuter, argumenter, pas de meilleur moyen de nourrir sa mémoire et d'entretenir sa joie de vivre tout en maintenant le lien social !

Tous les membres de la Commission Pédagogique en partenariat avec le campus de Melun ainsi que l'équipe administrative et son corps professoral, ont encore une fois accompli un travail exceptionnel. Qu'ils en soient toutes et tous sincèrement remerciés à titre individuel et collectif.

Nous remercions également les partenaires, les bénévoles, les référents et tous les étudiants qui font de l'Université Inter-Âges Melun Val de Seine une structure dynamique que beaucoup nous envient. Conservons notre âme d'enfant ! À vos agendas et bonne rentrée universitaire 2025/2026 !

« *Un enfant, un enseignant, un livre et un stylo peuvent changer le monde.* » Malala

« *Il faut savoir s'instruire dans la gaieté. Le savoir triste est un savoir mort. L'intelligence est joie.* » Voltaire

**L'écologie,
les Régions
et territoires
dans la France
d'aujourd'hui sont
les fils rouges
pour cette année
universitaire**

Franck VERNIN

Président de la Communauté
d'Agglomération Melun Val de Seine
Président de l'Université
Inter-Âges Melun Val de Seine

Stéphane BRACONNIER

Président de l'Université
Paris Panthéon-Assas

Qui sommes-nous ?

À la croisée du savoir et du lien social, l'Université Inter-Âges (UIA) Melun Val de Seine permet de développer ses connaissances dans de multiples domaines, dans le cadre d'activités intergénérationnelles et conviviales.

Des ateliers, des activités créatives, des conférences, des coups de cœur, des sorties, dans des disciplines très différentes : des sciences aux arts, en passant par l'informatique, le sport, la cuisine ou la géopolitique... L'UIA propose toute une série d'activités à tous ceux qui souhaitent découvrir, s'enrichir, apprendre, de 4 à 94 ans !

Chacun peut ainsi acquérir des connaissances dans des domaines qui vont du plus léger, comme les ateliers de cuisine, au plus technique comme « Ranger et partager ses données dans le Cloud (stockage en ligne) », grâce à des intervenants qui ont pour dénominateur commun leur qualité.

L'Université Inter-Âges Melun Val de Seine fonctionne en année universitaire, mais donne la possibilité de s'inscrire tout au long de l'année. Les inscriptions à l'UIA pour l'année universitaire 2025/2026 se feront dès le 17 juin 2025. Les inscriptions aux activités de l'UIA de septembre à décembre 2025 pourront être réglées dès le 17 juin 2025. Les inscriptions pour les activités qui se déroulent entre janvier et juin 2026 se feront un peu plus tard. **Attention, il n'y a plus de préinscription !** La traditionnelle journée « Portes Ouvertes » se déroulera le samedi 6 septembre 2025 de 10h à 18h.



COMITÉ DE PILOTAGE

Franck VERNIN

Président de la Communauté d'Agglomération Melun Val de Seine
Président de l'Université Inter-Âges Melun Val de Seine

Stéphane BRACONNIER

Président de l'Université Paris Panthéon-Assas

Quentin EPRON

Vice-Président de l'Université Paris Panthéon-Assas en charge de la vie étudiante et du Campus de Melun

ADMINISTRATION

Géraldine RENAUDIN

Directrice

Françoise HOUY

Directrice adjointe - Comptabilité

Véronique DUCEPT

Accueil - Secrétariat

Armance GURSKI

Accueil - Secrétariat

Yan VANSLEMBROUCK

Accueil - Logistique

Sabrina FLEURIOT

Accueil du bâtiment

COMMISSION PÉDAGOGIQUE

Jean-Jacques VURPILLOT

Président

Bernard CORBEL

Michèle DELL'ANGELO

Patricia GOLETTA

Anne GONIOT

Annie-Claire LUSSIEZ

Patrick MARIN

Christian MICHALIK

Michel SOLONEL

Alix TILLOY

Membres

Jean-Loup ROUY

Membre honoraire

Mode d'emploi



Les informations relatives à chaque discipline (lieu, durée, tarifs, etc.) sont précisées pour chaque cours, sous réserve de modifications éventuelles. Cette brochure n'est pas contractuelle.

Important : l'ouverture d'un cours n'est définitive que si l'effectif minimum de 8 inscrits est atteint. En cas d'annulation de cours par l'UIA, le remboursement de l'activité annulée sera effectué dans le respect des règles comptables. Aucune préinscription ne sera acceptée en 2025 pour les activités de 2026. Les activités peuvent avoir lieu soit en présentiel soit en visioconférence en fonction de l'évolution notamment de la situation sanitaire et passer de l'une à l'autre sans préavis.

REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être adressée au secrétariat de l'UIA le plus tôt possible et doit être justifiée (maladie, changement de situation, déménagement). Les pièces obligatoires à joindre sont : certificat médical, certificat de décès, attestation de changement de domicile ou de changement de situation. Le remboursement sera effectué sur la base des cours restants suite à l'arrêt dudit cours et à compter de la date de réception du dossier complet. Ne sont pas remboursés : le droit d'adhésion à l'UIA, les cours sous convention, les sorties, les ateliers intergénérationnels et les abandons pour raisons personnelles. L'inscription à ces activités est ferme et définitive.

CONFÉRENCES ET COUPS DE CŒUR

Les inscriptions se font mensuellement.

SORTIES

Seuls les étudiants inscrits à l'UIA pourront y participer. Attention, les frais de transport, les droits d'entrée et de parole ne sont pas pris en charge par l'UIA. Les calendriers ne sont pas contractuels. Ces tarifs ne peuvent pas bénéficier des 10 % de réduction. L'inscription est nominative, ferme et définitive. Il n'a pas de préinscription.

ACTIVITÉS

Les activités (cours, ateliers) qui se déroulent entre septembre et décembre 2025 peuvent être réglées dès le 17 juin 2025. Celles qui se déroulent entre janvier et juin 2026 seront à régler lorsque l'administration de l'UIA lancera la campagne 2026. Le paiement en plusieurs fois n'est pas autorisé. Il n'y a pas de préinscription.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Le règlement intérieur est disponible sur simple demande à l'UIA ou en ligne sur le site www.melunvaldeseine.fr

Conférences

Les lieux des conférences vous seront annoncés ultérieurement et sur le site melunvaldeseine.fr



Conférence inaugurale

Vendredi 3 octobre 2025 - 18h

Sous l'égide de Stéphane BRACONNIER, Président de l'Université Paris Panthéon-Assas, Amphithéâtre de la Reine Blanche



Quand la Méditerranée était asséchée

Lundi 6 octobre 2025 - 14h30

par Daniel RAYMOND, docteur d'État, ancien Maître de conférences à l'Université P. et M. Curie

L'Impressionnisme, une révolution

Jeudi 9 octobre 2025 - 14h30

par Virginie GIMARAY, Conférencière

Jeudi 9 octobre 2025 - 17h

Date libre (sujet à définir)

La couleur du vin dans l'art au XIX^e siècle

Lundi 13 octobre 2025 - 14h30

par Daniel BERNARD, Auteur-conférencier

Charlotte Perriand, une femme libre, pionnière de la Modernité

Mardi 14 octobre 2025 - 14h30

par Agnès BUSCHAUD, Designer, enseignante



Les sciences et recherches participatives : pourquoi et comment s'impliquer dans un projet de recherche quand on n'est pas chercheur ?

Jeudi 16 octobre 2025 - 17h

par Christophe ROTURIER, Ingénieur agronome, retraité

Les Roosevelt, l'autre Dynastie

Vendredi 17 octobre 2025 - 14h30

par Jean-Christophe BERTIN, Auteur et conférencier

Histoire de nos appellations ? Comment sont-elles nées ? Pourquoi ?

Lundi 3 novembre 2025 - 14h30

par Arnaud LAGUETTE, œnologue



Connaissez-vous les cours d'eau de Seine-et-Marne ?

Jeudi 6 novembre 2025 - 17h

par Gérard BAYLE LABOURÉ, Conférencier



Les nouvelles tensions géopolitiques et le retour des guerres commerciales et monétaires

Vendredi 14 novembre 2025 - 14h30

par Gilbert RICARD, Professeur agrégé d'économie et de gestion, universitaire, ancien membre de jurys de CAPES, agrégation et concours d'entrée à l'ENA

Portraits de femmes : les figures féminines à l'Opéra

Lundi 17 novembre 2025 - 14h30

par Tania BRACQ, Artiste lyrique

Musiques et franc-maçonnerie, autour de *La Création de Haydn*

Jeudi 20 novembre 2025 - 17h

par Laurent BOER, Professeur agrégé (retraité de l'EN), chef de chœur et d'orchestre, conférencier

The Voice, entre célébrité et insanité

Vendredi 21 novembre 2025 - 14h30

par Jean-Christophe BERTIN, Auteur et conférencier

Musique au cinéma - l'art de la flippe

Lundi 24 novembre 2025 - 14h30

par Ishtar MATUS-ECHAIZ, Musicologue, conférencière



Pollution de l'espace : problématiques et défis

Jeudi 27 novembre 2025 - 17h

par Martine VILLEGAS, Professeur émérite - Directrice de recherches - Spécialité radiocommunications

L'expédition de Bonaparte, des rêves à la réalité

Lundi 1^{er} décembre 2025 - 14h30

par Marc BLANCHARD, Conférencier, inspecteur d'académie retraité



L'agroforesterie, une voie vers l'agriculture durable

Jeudi 4 décembre 2025 - 17h

Par Valentin VERRET, Ingénieur, coordinateur

Vienne, ville impériale

Lundi 8 décembre 2025 - 14h30

par Lionel CARIOU de KERYS, Conférencier en histoire de l'art

Les Pays-Bas face aux eaux et au changement climatique

Jeudi 11 décembre 2025 - 17h

par Bernard CORBEL, Ingénieur hydraulicien, conférencier et auteur

Caspar David Friedrich et les « paysages de l'âme »

Lundi 15 décembre 2025 - 14h30

par Éric PARMENTIER, Historien d'art, conférencier, chargé de cours

Conférence en partenariat avec l'Université Paris Panthéon-Assas Campus de Melun

Jeudi 18 décembre 2025 - 17h

Camille Claudel ou le cri muet

Jeudi 8 janvier 2026 - 14h30

par Marie-Gabrielle KUNSTLER, Conférencière

Breughel, Van Gogh, JF Millet, Malevitch et le mythe paysan

Lundi 12 janvier 2026 - 14h30

par Olivier JULLIEN, Professeur agrégé d'arts plastiques, conférencier

Georges Bizet : analyse détaillée de Carmen

Jeudi 15 janvier 2026 - 14h30

par Julia LE BRUN, Diplômée de Sciences-Po, critique lyrique, conférencière

**La Musique en camp de concentration (Auschwitz)**

Lundi 19 janvier 2026 - 14h30

par Pierrette DUPOYET, Auteure dramatique, comédienne, conférencière

J. Edgard Hoover, le plus grand salaud d'Amérique

Jeudi 22 janvier 2026 - 14h30

par Jean-Christophe BERTIN, Conférencier

Des coulisses à la scène

Lundi 26 janvier 2026 - 14h30

par Sarah JOUFFROY, Artiste lyrique

Les procès de la littérature : les exemples de Madame BOVARY et des Fleurs du mal

Jeudi 29 janvier 2026 - 17h

par Charles ANSOM, Avocat au Barreau de Paris, docteur en droit

Quand les variétés flirtent avec le classique...

Lundi 2 février 2026 - 14h30

par Françoise LACOUR, Professeur de formation musicale

Les Barjac de Rochegude, une famille du Languedoc disparue après l'Édit de Fontainebleau

Jeudi 5 février 2026 - 14h30

par Claude Jean GIRARD, Conférencier, historien, écrivain

Conférence en partenariat avec l'Université Paris Panthéon-Assas Campus de Melun

Jeudi 5 février 2026 - 17h

L'énigme Corneille-Molière

Lundi 9 février 2026 - 14h30

par Michèle PROT, Auteure, conférencière

La Joconde de Léonard de Vinci (1503-1506)

Jeudi 12 février 2026 - 17h

par Virginie GIMARAY, Conférencière

Les compositeurs scandinaves

Lundi 16 février 2026 - 14h30

par Yvon LE QUELLEC, Conférencier, musicien

Histoire du bagne de Brest

Jeudi 19 février 2026 - 17h

par Frédéric MALLEGOL, Professeur agrégé, conférencier

**L'Irlande**

Lundi 9 mars 2026 - 14h30

par Emmanuel LEMARE, Interprète du patrimoine, médiateur scientifique, conteur

**Johann Strauss II a 200 ans - de la valse à l'opérette viennoise**

Jeudi 12 mars 2026 - 17h

par Julia LE BRUN, Diplômée de Sciences-Po, critique lyrique, conférencière

La révolution Rock 'n' Roll, les teenagers au pouvoir

Lundi 16 mars 2026 - 14h30

par Jean-Christophe BERTIN, Conférencier

La musique des algorithmes, de Mozart à Chat GPT

Jeudi 19 mars 2026 - 17h

par David CHRISTOFFEL, Musicologue

Un vin Bio, qu'est-ce que c'est ?

Lundi 23 mars 2026 - 14h30

par Arnaud LAGUETTE, œnologue

**Écologie et crise climatique : les artistes face à la question environnementale**

Jeudi 26 mars 2026 - 17h

par Alexis DRAHOS, Conférencier

L'enfance de l'humanité. Qui étaient les enfants du Paléolithique supérieur ?

Lundi 30 mars 2026 - 14h30

par Pédro LIMA, Journaliste scientifique

Conférences

Le grand nord canadien ou comment mes chiens m'ont sauvé la vie

Jeudi 2 avril 2026 - 17h

par Sébastien DOS SANTOS BORGES,
Aventurier du grand Nord

L'histoire du Blues

Jeudi 9 avril 2026 - 14h30

par Jean-Jacques ASTRUC, Directeur
artistique, musicien, auteur compositeur

Conférence en partenariat avec l'Université Paris Panthéon-Assas Campus de Melun

Jeudi 9 avril 2026 - 17h

Un siècle avec Brassens

Vendredi 10 avril 2026 - 14h30

par Jérôme ARNOULT, Musicien, docteur en
littérature française, conférencier

Les illusions d'optique, une histoire renversante !

Lundi 13 avril 2026 - 14h30

par Céline NOULIN, Spécialiste des arts et
traditions magiques, conférencière

Crises climatiques, Crises sociétales



Jeudi 16 avril 2026 - 17h

par Michèle SAUCEROTTE,
Agrégée de géographie

Art et Nature : Mariage d'amour et de raison

Lundi 4 mai 2026 - 14h30

par Éric PARMENTIER, Professeur
agrégé d'arts plastiques, conférencier

L'importance du sommeil

Jeudi 7 mai 2026 - 14h30

par Michèle DELL'ANGELO, Maître
de conférences, agrégée de SVT

Aimé Césaire, un autre regard sur la négritude

Lundi 11 mai 2026 - 14h30

par Didier BOUDET, Conférencier,
enseignant

Baudelaire, l'Île Maurice et les Fleurs du Mal

Lundi 18 mai 2026 - 14h30

par Pierre GUINI, Directeur littéraire

Jules Vallès : une vie de révoltes

Jeudi 21 mai 2026 - 14h30

par Julien GUÉRIN, Enseignant

Pourquoi notre cerveau n'en fait qu'à sa tête ?

Jeudi 28 mai 2026 - 14h30

par Éric LA BLANCHE, Conférencier

Coups de cœur

Les lieux vous seront annoncés
ultérieurement et sur le site melunvaldeseine.fr



Responsable : Jean-Jacques VURPILLOT,
Président de la Commission pédagogique

Pour un livre

À fleur de larmes

Mercredi 8 octobre 2025 de 14h30
à 16h30 - UIA

d'Anne-Laurence FITERE, La Collection
Privée du Capitaine, 2018
Présenté par la mère de l'auteure
Dans le cadre d'Octobre Rose

De la puissance de l'eau à la force des mots (4 livres)



Mercredi 19 novembre 2025
de 14h30 à 16h30 - UIA

Présentés par Bernard CORBEL

Rouge bocage

Mercredi 3 décembre 2025
de 14h30 à 16h30 - UIA

de Christophe ROTURIER alias TEMBARDE,
Éditions Vent des lettres, 2017 et « Puzzles »
par Christophe ROTURIER alias TEMBARDE,
Éditions Durand-Peyrolles, 2011
Présentés par l'auteur

Mélanie m'attend

Mercredi 15 octobre 2025
de 14h30 à 16h30 - UIA

de Pierre GUINI, Editeurs VT Editions, 2024
Présenté par l'auteur

Encyclopédie visuelle Jane Austen

Mercredi 5 novembre 2025
de 14h30 à 16h30 - UIA

de Gwen GIRET et Claire SALM,
Hachette, 2023
Présenté par Geneviève TABOUREL,
Professeur certifiée de lettres classiques

New Grub Street

Mercredi 10 décembre 2025
de 14h30 à 16h30 - UIA

de George GISSING, traduit par Alain
JUMEAU, Éditions du Beau Dommage, 2024
Présenté par Anne-Marie JUMEAU



Tarifs TTC :

Etudiants UIA : **GRATUIT** / Extérieurs : **20 €**

Pages perdues : récit

Mercredi 14 janvier 2026
de 14h30 à 16h30 – UIA

de Jean-Christophe PAGÈS, Chien édition
Présenté par l'auteur

L'arbre, l'ami de Fontainebleau

Mercredi 21 janvier 2026
de 14h30 à 16h30 – UIA

d'Albertine GENTOU, Éditions
Le Puits fleuri, 2025
Présenté par l'auteure

**Alors c'est bien**

Mercredi 11 février 2026
de 14h30 à 16h30 – UIA

de Clémentine MÉLOIS,
Éditions L'Arbalète Gallimard, 2024
Présenté par Sabine PILLET

Si les hommes avaient leurs règles

Mercredi 18 février 2026
de 14h30 à 16h30 – UIA

(avec Camille BESSE) BD, d'Éric
LA BLANCHE, éditions Lombard, 2022
Présenté par l'auteur

**Fontainebleau Paysage intime
Une nouvelle approche de
la photographie de paysage**

Mercredi 11 mars 2026
de 14h30 à 16h30 – UIA

de Francesco CAROVILLANO
Présenté par l'auteur

**La princesse de Clèves
et son château**

Mercredi 25 mars 2026
de 14h30 à 16h30 – UIA

d'Isabelle RAMBAUD, Presses
du Village, 2006
Présenté par l'auteure

Opérations incisives

Mercredi 15 avril 2026
de 14h30 à 16h30 – UIA

d'Albertine GENTOU, Éditions Chum, 2025
Présenté par l'auteure

**Présentation de romans policiers
pour les grands et les enfants**

Mercredi 13 mai 2026
de 14h30 à 16h30 – UIA

par Odile VILLOIS
Présentés par l'auteure

Le tour du pâté de maisons

Mercredi 20 mai 2026
de 14h30 à 16h30 – UIA

de Vincent BOUTON, Le Lys Bleu
éditions, 2024
Présenté par l'auteur

Les livres présentés aux coups de cœur
sont disponibles en prêt à l'accueil de l'UIA.
Certains peuvent être proposés
à l'achat par l'auteur à la fin de
l'intervention (dédicacés).

Tarifs TTC :
Etudiants UIA : **GRATUIT**
Extérieurs : **20 €**

**Pour des
œuvres d'art****L'eau dans l'art**

Mercredi 27 mai 2026
de 14h30 à 16h30 – UIA

par Vincent BOUTON
Docteur en médecine, spécialiste ORL
(retraité), licencié de théologie (ICP),
ancien élève de l'Ecole du Louvre

**Table ronde : on en parle****Actualité autour du changement
climatique**

Mercredi 17 décembre 2025
de 14h30 à 17h – UIA



Mercredi 3 juin 2026 de 14h30 à 17h – UIA

Au cours de cette année universitaire, nous
inaugurerons, au sein de l'UIA, un nouveau
format d'interventions qui portera sur des
sujets majeurs et laissera une large place
aux interactions avec l'auditoire. Nous vous
invitons à venir échanger avec nous au
cours d'une ou plusieurs réunions débats.

Cette année, nous aborderons le thème
du changement climatique. La parole sera
donnée à 3 "experts" et aux participants

pour échanger sur les causes et les impacts
du défi majeur de notre siècle.

Nous proposons deux dates au cours de
l'année 2025-2026. Ce format pourra être
ajusté en fonction de vos retours et de vos
interrogations.

Venez nombreux et débattons ensemble.

Présentés par ou avec le concours de
Bernard CORBEL, Patricia GOLETTTO,
Pierre GOLETTTO, Anne GONIOT,
Michèle LALANDE, Christophe ROTURIER,
Michèle SAUCEROTTE.



Tarifs TTC :
Etudiants UIA : **GRATUIT** / Extérieurs : **20 €**

Sorties




Anaïs Nin et Henri Miller de la Villa Seurat à Montparnasse

Vendredi 26 septembre 2025 de 14h à 16h

Nin et Miller, une rencontre, une histoire d'amour, qui a eu pour cadre le Paris des années 1930. De la Villa Seurat jusqu'à la rue Delambre, nous cheminerons sur leur trace, dans ce quartier qui fut le centre artistique de Paris pendant l'entre-deux-guerres (Chana Orloff, Soutine, Calder, Durell, Sartre et Beauvoir seront évoqués lors de la balade).

Le Montparnasse des années folles

Mercredi 1^{er} octobre 2025 de 14h30 à 16h30

Promenade à travers un quartier méconnu et découverte des artistes de l'époque. Nous verrons de superbes ateliers hantés par Picasso, Foujita, Modigliani et bien d'autres. Des cours et des jardins insoupçonnés. Les folies de Joséphine Baker et les grands lieux mythiques, comme la Rotonde ou encore le Dôme. Une visite drôle, ponctuée de documents et de nombreuses anecdotes.

Victor Hugo : le Paris de l'enfance d'un poète

Mardi 7 octobre 2025 de 14h30 à 16h30

Cette visite, enrichie de multiples découvertes issues des archives privées de la famille Hugo, a été créée lors de la publication de mon livre *Victor Hugo, l'enfance d'un poète*, aux éditions Belin.

Patrick MAUNAND

Ingénieur passionné de littérature et d'histoire

15,50€

Nathalie GALLOIS

Historienne d'art, archéologue

15,50€

Philippe SCHMITT-KUMMERLÉ

Conférencier à la Direction des Affaires Culturelles de la Ville de Paris

15,50€

Le village méconnu et oublié de Saint-André-des-Arts

Mercredi 8 octobre 2025 de 14h30 à 16h30

Refuge coquin des rois, superbes hôtels particuliers. Mr Maille et ses curieuses vinaigrettes. Nos pas nous conduiront sur les traces de Picasso, de La Pérouse et ses fameux diamants, jusqu'au couvent des Cordeliers, haut-lieu de la Révolution. Sans oublier le plus ancien éclairage public de Paris, le cimetière des Bossus et le plus célèbre bouillon de la capitale.



Nathalie GALLOIS

Historienne d'art, archéologue

15,50€

Paris - plein air : La Défense et ses sculptures

Vendredi 10 octobre 2025 de 10h à 12h

Découverte de la collection de sculptures monumentales sur l'espace public dans le quartier d'affaires de la Défense, selon une ligne politique, qui se poursuit depuis 1958. Il s'agit en fait du plus grand musée d'art contemporain en France avec plus de 70 œuvres magistrales d'artistes internationaux.



Marie-Gabrielle KUNSTLER

Enseignante, guide-interprète

15,50€

Les écrivains de la boucle de la Marne à La Varenne

Lundi 13 octobre 2025 de 14h à 16h

Charles Trenet, Francis Lemarque, Raymond Radiguet, Alexandre Dumas, Alphonse Daudet, Emile Zola, Charles-Louis Philippe, Patrick Modiano... et Jean-Paul Kauffmann (dans *Remonter la Marne*) font revivre par leurs textes le passé des bords de Marne à La Varenne-Saint-Hilaire (Saint-Maur 94210).



Patrick MAUNAND

Ingénieur passionné de littérature et d'histoire

15,50€

Le Marais : hôtels de prestige et femmes remarquables

Mercredi 15 octobre 2025 de 14h30 à 16h30

Ces demeures parisiennes ont aussi abrité des femmes exceptionnelles et souvent oubliées : femmes de pouvoir, femmes d'influence, femmes de lettres, femmes révolutionnaires. Une visite riche, ponctuée d'anecdotes, qui vous donne rendez-vous avec la grande et la petite Histoire.

Visite unique d'un quartier mythique : Saint-Germain-des-Prés

Mercredi 5 novembre 2025 de 14h30 à 16h30

Avec entrées exclusives dans les plus beaux hôtels, cours, jardins secrets, escalier d'apparat. Mais aussi, un donjon caché, un étrange Magot, une chapelle en pièces détachées, un somptueux palais abbatial. Le célèbre Procope, et les pousseurs de bois du Siècle des Lumières, une curieuse cloche, la 1^{re} guillotine. Sans oublier, le Tabou, Vian et le swing.

Le 13^e arrondissement, quartier phare en art

Vendredi 7 novembre 2025 de 14h30 à 16h30

Urbanisme, Art et Street-art dans le 13^e arrondissement. Création, lieu de création, de choc esthétique et de culture, lieu de scandale et de provocation, le 13^e arrondissement est devenu un musée à ciel ouvert pour tous ces artistes qui prennent les façades des immeubles comme mesure démesurée et support de leurs œuvres.

Le 13^e arrondissement, bord de Seine

Vendredi 14 novembre 2025 de 14h30 à 16h30

Quartier jadis miséreux, arpentiné par Jean Valjean, devenu un quartier d'affaires - emblématique de l'urbanisme contemporain avec, en bordure de Seine, l'incomparable Cité de la Mode et du design non loin de l'immeuble abritant le siège du Journal Le Monde, figure de proue aux façades, semble-t-il, pixelisées. Un quartier à découvrir, à comprendre et peut-être même à aimer.

 Nathalie GALLOIS

Historienne d'art,
archéologue

15,50€

 Nathalie GALLOIS

Historienne d'art,
archéologue

15,50€

 Marie-Gabrielle KUNSTLER

Enseignante,
guide-interprète

15,50€

 Marie-Gabrielle KUNSTLER

Enseignante,
guide-interprète

15,50€

Magie des passages couverts

Mercredi 19 novembre 2025 de 14h30 à 16h30

Découvrez ces merveilleuses galeries de verre et leurs lumières étincelantes. Du prestigieux Palais Royal, où fut réalisée la première galerie de bois aux Grands Boulevards, nous emprunterons ces chemins sous « cloches » avec leurs boutiques au charme suranné tout droit issues d'un roman de Balzac. Nous évoquerons de bien curieux petits métiers parisiens sans oublier les commerces insolites et les illustres habitants. Une visite pétillante et drôle.

 Nathalie GALLOIS

Historienne d'art,
archéologue

15,50€

Le musée d'histoire de la Médecine

Mercredi 14 janvier 2026 de 14h30 à 16h30

Histoire de ce lieu réputé dans toute l'Europe, qui abrita le Collège Royal de Médecine. Au sein d'une ancienne bibliothèque, nous découvrirons de remarquables collections, les plus anciennes d'Europe, qui nous permettront de retracer l'évolution de la chirurgie, des bistouris cautères gréco-romains aux rétracteurs du XVIII^e siècle. Nous envisagerons également, l'ophtalmologie (la cataracte s'opérait déjà au XV^e siècle), l'obstétrique et la dentisterie.

 Nathalie GALLOIS

Historienne d'art,
archéologue

15,50€
Droit de parole à régler sur place en sus

La Révolution française au musée Carnavalet

Mercredi 18 février 2026 de 14h30 à 16h30

Le 12 juillet 1789, Paris s'enflammait et une page de l'Histoire se tournait. La Révolution française allait être symbolisée par la prise et la démolition de la Bastille. Suivirent les massacres de septembre 1792, la mise en place de la terrible veuve - la guillotine - et la Grande Terreur. Ce sont ces grands moments historiques que je vous invite à découvrir.

 Nathalie GALLOIS

Historienne d'art,
archéologue

15,50€
Participation au droit d'entrée du groupe à régler sur place en sus

Le Parc promenade Pereire

Vendredi 13 mars 2026 de 14h30 à 16h30

Tout autour de l'élégante et désuète gare du Pont Cardinet, la surprise d'un quartier contrasté de verdure, d'élégance austère tout haussmannienne et le charme villageois inattendu du quartier des Batignolles.

Alphonse Daudet au Marais

Mardi 17 mars 2026 de 14h à 16h

L'auteur des « Lettres de mon moulin » a plus vécu à Paris que dans son Midi natal, et ses romans parlent plus de Paris que du Midi. Et dans le Paris de Daudet, le Marais occupe une place centrale : il y a vécu de janvier 1867 à septembre 1879, et beaucoup de ses romans (dont *Fromont jeune et Risler aîné*) et textes parlent de ce beau quartier.

Les débuts du cinématographe à Paris : Musée Méliès (Cinémathèque de Paris)

Vendredi 27 mars 2026 de 14h30 à 16h30

La grande histoire du cinéma débute en 1895 dans le quartier de l'Opéra Garnier. Revivez ces moments historiques, les expérimentations de Georges Méliès, l'inventeur des effets spéciaux, et le lancement des premières salles de projection. Découvrez la magnifique scénographie de ce musée et une époque incroyable où il fallait tous les jours inventer !

La Goutte d'Or quartier cosmopolite et méconnu de la capitale

Mercredi 8 avril 2026 de 14h30 à 16h30

Villas de charme, jardins, incroyables cottages anglais dans un décor de charme, hors du temps. Les deux plus surprenantes boutiques de la capitale. Communautés bigarrées aux parfums d'ailleurs. Secrets et pratiques de médecins et devins du désert vous seront dévoilés. Rues tendances et branchées d'un quartier en pleine mutation. Visite riche agrémentée de documents rares.


Marie-Gabrielle
KUNSTLER,
Enseignante,
guide-interprète

15,50€


Patrick MAUNAND
Ingénieur passionné de
littérature et d'histoire

15,50€


Céline NOULIN,
Conférencière
spécialiste des arts
magiques

15,50€
Droit d'entrée au
Musée et droit de
parole à régler sur
place en sus


Nathalie GALLOIS
Historienne d'art,
archéologue

15,50€

Balade sensorielle

Mardi 14 avril 2026 de 10h à 12h

Prenez le temps de découvrir ou redécouvrir la forêt autrement ; je vous invite à développer la perception de votre environnement naturel par des pratiques corporelles non sportives en groupe. Régulation du stress, reconnexion à soi, aux autres et à la nature : profitez des bienfaits combinés du mouvement sensoriel, de la méditation, de la convivialité et de la forêt.


Anne
GUILLOT-KIPMAN
Formatrice-intervenante
bien-être et chant

15,50€



Paul Claudel de Notre-Dame à l'Île Saint-Louis

Mardi 14 avril 2026 de 14h à 16h

La promenade évoque le jeune Claudel, arrivé à Paris, au printemps 1882 (il a 13 ans). Notre parcours ira de Notre-Dame, où il reçoit la révélation de Dieu le jour de Noël 1886, jusqu'à l'Île Saint-Louis où il eut deux adresses. Nous passerons aussi devant la dernière adresse parisienne de sa sœur Camille, au 19 quai de Bourbon.


Patrick MAUNAND
Ingénieur passionné de
littérature et d'histoire

15,50€

Promenade du Palais-Cardinal au Palais Mazarin ou du Conseil d'État à la Bibliothèque nationale

Vendredi 17 avril 2026 de 14h30 à 16h30

Cœur battant de Paris, du luxe, de l'aristocratie, de la vie mondaine, des idylles amoureuses royales ou anonymes, le quartier du Palais Royal s'encanalla au XVII^e siècle, joua un rôle important avec ses cafés pendant la Révolution et rien ne laisse supposer la vie tumultueuse qui agita jadis ce quartier redevenu paisible que nous connaissons aujourd'hui.


Marie-Gabrielle
KUNSTLER,
Enseignante,
guide-interprète

15,50€

Redécouverte d'un joyau : la cathédrale Notre-Dame

Mercredi 6 mai 2026 de 14h30 à 16h30

Venez redécouvrir la cathédrale Notre-Dame, chef-d'œuvre du gothique à Paris, resplendissante après cinq années de restauration.

Le Marais entre cours et jardins

Mercredi 20 mai 2026 de 14h30 à 16h30

Cette flânerie botanique et architecturale nous conduira au sein de lieux fleuris bien méconnus et à l'abri des regards, où nous évoquerons l'histoire de ces enclos. À la française, romantique, en prairie ou encore musée lapidaire. Du jardin Saint-Gilles aux Archives Nationales, une délicieuse promenade rythmée également par de somptueuses façades.

Le Paris de Louis XVI : à la conquête de la modernité

Mercredi 27 mai 2026 de 14h30 à 16h30

Bien avant Philibert de Rambuteau (1781-1869) et les grands travaux du baron Haussmann (1809-1891), Paris, capitale vétuste et médiévale, a fait l'objet d'une campagne de reconstruction peu connue dès le règne de Louis XVI. De la place du Châtelet au théâtre de l'Odéon redécouvrons ce Paris de Louis XVI, qui fut aussi le théâtre de la Révolution à la fin du Siècle des Lumières.

Nathalie GALLOIS
Historienne d'art,
archéologue

15,50€
Droit d'entrée et/
ou droit de parole à
régler sur place en sus
(conditions d'accès
inconnues à ce jour)

Nathalie GALLOIS
Historienne d'art,
archéologue

15,50€

**Philippe SCHMITT-
KUMMERLÉ**

Conférencier à la
Direction des Affaires
Culturelles de la Ville
de Paris

15,50€



Pour toutes les sorties : détails et RDV disponibles sur les flyers à l'UIA et sur le site Internet. Seuls les étudiants inscrits à l'UIA pourront y participer. Les transports ne sont pas pris en charge. Dates non contractuelles susceptibles d'être modifiées. Tarifs sous convention ne pouvant bénéficier ni de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive. Merci de vous présenter au lieu de RDV 15 min à l'avance, munis de votre carte d'étudiant.

Activités créatives et artistiques



Aquarelle : des techniques classiques vers les techniques contemporaines (Cycles 1 et 2)

Mardi de 14h à 17h

Cycle 1 : 10 séances oct. 2025/janv. 2026 – UIA
Cycle 2 : 10 séances janv./avril 2026 – UIA

Cours d'aquarelle adaptés à tous, débutants ou non, dans une ambiance sereine et conviviale. Apprentissage et approfondissement de l'aquarelle sèche et humide, glacis, lavis. Étude des couleurs, transparentes ou opaques, mélange des couleurs et roue chromatique. Étude de la composition, perspective, ainsi que des thématiques comme l'eau et ses reflets, les paysages, le ciel, les portraits et les silhouettes, les animaux... Tout ce travail se fera en fonction des envies de chacun.

Catherine MICAELLI
Aquarelliste

249€
Tarif TTC/Cycle



Atelier Théâtre

Mardi de 11h30 à 13h30

23 séances oct. 2025/avril 2026 – UIA
Représentation finale le samedi 11 avril 2026

L'atelier accueille débutants et confirmés dans une ambiance sympathique, chaleureuse, quelques fois bruyante avec nos fous rires. Cette année, le thème sera : les FEMMES (la place de la femme, le couple, le travail, être femme, la société, la place des femmes dans le théâtre, femmes créatrices, femmes dramaturges).

**Marie-Christine
BARTHES**

Comédienne, metteur en
scène, hypnothérapeute

111€*
Étudiants Université
Panthéon-Assas Antenne
de Melun : 50 €

Tarif sous convention
ne pouvant bénéficier
de réduction, ni de
remboursement. Inscription
ferme et définitive.



Je fais mon encadrement avec du carton

Vendredi de 13h45 à 16h45 - 5 séances oct./nov. 2025 - UIA

Mise en valeur d'un sujet (aquarelle, pastel, photo, broderie...) par différentes techniques d'encadrement : passe-partout, biseaux... Création de baguettes en carton selon une technique bien précise, en remplacement des traditionnelles baguettes en bois. Nous pouvons également faire des caisses américaines pour la mise en valeur des peintures sur châssis.



Marie TAVARES

Fondatrice de « L'Atelier de Marie »

125€



Je fabrique mon calendrier de l'Avent avec un adulte

Jeudi 23 octobre 2025 de 14h à 17h

Confection d'un calendrier de l'Avent en carton d'emballage double cannelure de récupération. Tous les jours un chocolat et des petits cadeaux que les enfants découvriront au fil du mois. J'aurai préparé en amont les petites pochettes en feutrine.



Marie TAVARES

Fondatrice de « L'Atelier de Marie »

25€*



Je fabrique mes cartes de Noël

Jeudi 6 novembre 2025 de 14h à 17h - UIA

Nous confectionnerons des cartes de Noël ou de vœux avec la technique du « iris folding » (pliage de papier type origami et découpe).



Marie TAVARES

Fondatrice de « L'Atelier de Marie »

25€*



Je fais deux objets en cartonnage

Vendredi de 13h45 à 16h45 - UIA 5 séances avril/mai 2026

À partir de calendriers en carton nous fabriquerons des objets de décoration ou utiles avec la technique du cartonnage. Habillage de l'objet en papier, tissu, Skivertex®.



Marie TAVARES

Fondatrice de « L'Atelier de Marie »

125€



Arts



nouveau

Le rude combat des sculptrices pour leur reconnaissance

Mardi de 10h à 12h

3 séances oct./nov. 2025 - UIA

Dans les siècles passés, dans une société, où l'art était une exclusivité masculine, une sculptrice s'avérait totalement transgressive. Peu de noms des temps anciens sont parvenus jusqu'à nous. Au XIX^e siècle, malgré les difficultés, les préjugés, des noms émergent, un combat s'amorce, des œuvres s'imposent. Avez-vous envie de découvrir toutes ces femmes sculptrices dont les noms ont été effacés de l'histoire de l'Art mais dont les œuvres témoignent d'un gigantesque talent ?



Marie-Gabrielle KUNSTLER

Enseignante, guide-interprète

50€

nouveau

L'invisibilisation des femmes – session 3

Lundi de 10h à 12h

4 séances nov./déc. 2025 - UIA

Pourquoi aucune artiste femme n'a eu la renommée, le rayonnement d'un Michel-Ange ou d'un Rembrandt, d'un Delacroix ou d'un Cézanne ? Cette année, en nous penchant sur des figures singulières et des œuvres essentielles de peintres françaises, nous tâcherons de réinscrire les premières femmes artistes dans le champ du visible et de les intégrer dans la continuité de l'histoire de l'art.



Emmanuel FAURE-CARRICABURU

Docteur en histoire de l'art

66€

Sites et lieux artistiques : Sud Île-de-France – Session 1 et 2

Mercredi de 10h à 12h

Session 1 : 6 séances oct./déc. 2025

UIA et Visioconférence

Session 2 : 6 séances janv./fév. 2026

UIA et Visioconférence

Des gravures mésolithiques de Fontainebleau à la sculpture monumentale du Cyclope de Milly, en passant par la maison de Foujita ou Barbizon, le sud de l'Île-de-France est marqué par un grand nombre d'œuvres remarquables.

Les Musées de France : une exploration inédite des collections de notre patrimoine

Vendredi de 14h à 16h

4 séances janvier 2026 – UIA

Temple de l'art par excellence, la France héberge d'innombrables musées à commencer par le musée du Louvre. Mais ce nouveau cycle consacré à la muséologie propose avant tout une exploration du pays à travers ses collections du Nord au Sud en passant par la Bretagne ou la région Rhône-Alpes. Ce sera par ailleurs l'occasion de mettre en lumière des artistes jusque-là négligés.

Un parcours qui ne se focalisera pas uniquement sur la peinture mais sur aussi d'autres médiums comme les arts graphiques ou la sculpture.



Olivier JULLIEN,
Professeur agrégé d'arts plastiques, conférencier

100€ /Session



Revoir notre passé, grâce aux œuvres d'art

Vendredi de 10h à 12h

6 séances fév./mars 2026 – UIA et Visioconférence

Il s'agit de proposer une approche chronologique de notre histoire de l'art, en commençant par les grands moments qui ont façonné nos environnements et nos mythes. Nous aborderons essentiellement les œuvres européennes.



Olivier JULLIEN,
Professeur agrégé d'arts plastiques, conférencier

100€



Alexis DRAHOS
Conférencier

66€



Couleurs de neige : dessiner et peindre la montagne (XVIII^e – XIX^e siècles)

Mardi de 14h à 16h

3 séances mars 2026 – UIA

Suivant les courants artistiques, le sentiment de la montagne se transforme dans les toiles des plus grands artistes en passant par la sublimation romantique des paysages ou bien par la vision réaliste des dangers de ces architectures de pierres. La montagne des peintres : une aventure « couleurs de neige » !



Emmanuelle de la BROÏSE
Docteure ès-Lettres
Université Paris-Sorbonne

50€



La lumière dans l'art

Mercredi de 14h à 16h

5 séances mars/avril 2026 – UIA

L'or et la représentation du soleil, la lumière naturelle chez les Impressionnistes, le clair-obscur ou la lumière théâtralisée dans l'art baroque, les jeux d'ombres et de transparence dans l'art moderne, les monochromes ou l'utilisation récente des néons, ce cycle sur la lumière dans l'art se propose d'explorer une facette essentielle de la pratique des arts.



Virginie GIMARAY
Guide-conférencière

83€



Art culinaire



Préparez-vous pour un circuit gustatif au cœur de nos belles régions françaises.
Saveurs originales. Dépaysement garanti.

Attention ces ateliers se déroulent obligatoirement en présentiel. L'inscription est ferme et définitive. Si l'atelier ouvre, il ne pourra y avoir de remboursement.

Escapade normande

Mardi 7 octobre 2025 de 14h à 18h – UIA

Lors de cet atelier culinaire, vous apprendrez à préparer et à rôtir la pintade de manière à obtenir une peau croustillante et une chair tendre. Vous découvrirez également comment réaliser une sauce onctueuse à base de crème et de cidre accompagnée de pommes caramélisées. Ce plat élégant et gourmand est parfait pour les repas de fête ou les occasions spéciales. Vous découvrirez l'art de confectionner un dessert traditionnel normand, souvent servi lors des grandes occasions. La Teurgoule est souvent servie tiède, accompagnée de lait ou de crème, et constitue un dessert réconfortant et authentique, parfait pour conclure un repas normand.

Pause au pays des cigognes

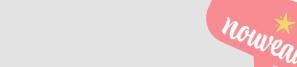
Mardi 21 octobre 2025 de 14h à 18h – UIA

Lors de cet atelier culinaire, nos petites cigognes-apprentis cuisiniers apprendront à préparer la pâte, à étaler les garnitures de manière uniforme et à maîtriser la cuisson pour obtenir une flammekueche parfaite. Pour la note sucrée de l'atelier, ils apprendront à réaliser la garniture onctueuse pour une tarte au fromage blanc et à la cuire afin d'obtenir une belle coloration dorée. Ces deux plats offrent une introduction à la cuisine alsacienne et sont parfaits pour un atelier culinaire convivial et instructif.



Marc SAINT-AIMÉ
Chef cuisinier

40€*



Marc SAINT-AIMÉ
Chef cuisinier

20€*



Intermède rhodanien

Mardi 4 novembre 2025 de 14h à 18h – UIA

L'hiver arrive et ce plat emblématique auvergnat doit son nom au mot « Trufada » signifiant pomme de terre en patois. Plat cantalou typique de nos montagnes, la truffade est très simple à préparer. Tout est dans les ingrédients ! Pour les gourmets et gourmands vous découvrirez également les secrets de la réalisation du biscuit de Savoie. Ce dessert est parfait pour conclure un repas sur une note douce et légère.



Marc SAINT-AIMÉ
Chef cuisinier

40€*



Virée en Île-de-France pour les fêtes

Mercredi 12 novembre 2025 de 14h à 18h – UIA

Vous apprendrez à manipuler la pâte feuilletée, à découper et à assembler les feuilletés, ainsi qu'à cuire le tout à la perfection. Le résultat est un amuse-bouche fondant et croustillant, idéal pour débuter un repas gastronomique. Vous découvrirez également l'art de préparer le foie gras et de l'accompagner de manière élégante. Pour la note sucrée, en route pour un Paris-Brest. Ce gâteau en forme de roue de bicyclette a été créé en hommage à la course cycliste Paris-Brest-Paris.



Marc SAINT-AIMÉ
Chef cuisinier

40€*



Rencontre en terre bigoudène

Mardi 13 janvier 2026 de 14h à 18h – UIA

Les deux plats proposés vous offriront une belle introduction à la cuisine bretonne. Ils sont conviviaux et instructifs. Le ragoût breton, également connu sous le nom de « kig ha farz », est un plat copieux et nourrissant, typique de la région. Le far breton facile à réaliser permet de découvrir les saveurs authentiques de la Bretagne. Vous appréciez de voir comment les ingrédients de base se transforment en un dessert délicieux et réconfortant.



Marc SAINT-AIMÉ
Chef cuisinier

40€*



Une ch'ti pause

Mardi 10 février 2026 de 14h à 18h – UIA

Vous apprendrez à préparer un plat réconfortant et savoureux, en choisissant les bons ingrédients et en maîtrisant la cuisson pour obtenir un fromage parfaitement fondu et doré. Le welsh est souvent servi avec des frites et une salade verte, et constitue un repas copieux et convivial, idéal pour les soirées entre amis. Vous découvrirez l'art de réaliser une belle tarte au sucre. Ce dessert est parfait pour conclure un repas sur une note douce et gourmande.



Marc SAINT-AIMÉ
Chef cuisinier

40€*



Les Légumes Magiques : cuisiner en s'amusant

Mardi 24 février 2026 de 14h à 18h – UIA

Bienvenue à l'atelier culinaire dédié aux enfants, où ils vont découvrir ensemble le monde merveilleux des légumes ! Ils apprendront à préparer des recettes amusantes et délicieuses avec des légumes colorés et savoureux. Voici quelques idées de recettes que nous allons explorer : Brochettes de légumes « arc en ciel », Nuggets de Choux-fleurs, Smoothies verts, ... Cet atelier culinaire est une excellente occasion pour les enfants de découvrir les légumes de manière ludique et créative.



Marc SAINT-AIMÉ
Chef cuisinier

20€*



L'Occitanie tout en saveur

Mardi 10 mars 2026 de 14h à 18h – UIA

Vous découvrirez tout l'art de préparer des Tielles. Il s'agit de petites tourtes garnies de poulpes, de tomates, d'oignons et d'épices, le tout enveloppé dans une pâte moelleuse et dorée. Ce plat méditerranéen est idéal pour découvrir les saveurs marines et épicées de la cuisine sétoise, et constitue une entrée ou un plat principal original et délicieux. Vous réaliserez également une crème onctueuse et parfumée : la crème brûlée. C'est un dessert élégant et raffiné, parfait pour conclure un repas sur une note sucrée et sophistiquée.



Marc SAINT-AIMÉ
Chef cuisinier

40€*



À la découverte des saveurs d'Outre-Mer

Mercredi 1^{er} avril 2026 de 14h à 18h – UIA

Lors de cet atelier culinaire, vous apprendrez à préparer un « cari d'agneau » en maîtrisant les techniques de marinade et de cuisson lente pour obtenir une viande tendre et parfumée. C'est un plat emblématique de la cuisine réunionnaise, riche en saveurs et en épices. Ce plat convivial est idéal pour découvrir les saveurs exotiques de la Réunion. Pour ponctuer d'une touche sucrée ce voyage, le chef vous fera découvrir un dessert simple mais délicieux, en maîtrisant les techniques de préparation et de cuisson. Chut, c'est encore un secret.



Marc SAINT-AIMÉ
Chef cuisinier

40€*



Tour de France gourmand pour les p'tits toqués

Mardi 28 avril 2026 de 14h à 18h – UIA

Ce plat est idéal pour initier les enfants à la cuisine méditerranéenne et leur montrer que les légumes peuvent être délicieux dans la ratatouille. Ils apprendront à découper les légumes en morceaux réguliers, à les faire revenir doucement pour en exalter les saveurs, et à assembler le tout pour créer une ratatouille délicieuse et parfumée. Pas d'atelier sans un petit dessert. Ils vont découvrir l'art de préparer la pâte, de la plier et de l'étaler avec du beurre et du sucre, puis de la cuire pour obtenir un kouign-amann parfait. Cette pâtisserie est idéale pour initier les enfants à la pâtisserie française et leur montrer que la patience et la précision peuvent donner des résultats délicieux.



Marc SAINT-AIMÉ
Chef cuisinier

20€*



Patrimoine



Le Corbusier et l'Union des Artistes Modernes

Mardi de 14h30 à 16h30 - 3 séances nov./déc. 2025 - Visioconférence uniquement - Pas de replay

Quand les artistes tournent le dos à l'art déco ! 1925, l'exposition des arts décoratifs et industriels modernes fait la part belle aux décorateurs et laisse de côté les avant-gardistes en quête d'un art social. En réaction, l'union des artistes modernes est créée. Parmi eux, Charlotte Perriand et Le Corbusier.

Agnès BUSCHAUD

Designer et enseignante

50€

nouveau

Charles et Ray Eames : les Pionniers du Design Moderne et Intemporel

Mardi de 14h30 à 16h30 - 4 séances déc. 2025/fév. 2026 - Visioconférence uniquement - Pas de replay

Charles et Ray Eames, couple iconique du design, ont révolutionné le mobilier au 20^{ème} siècle en alliant innovation, confort et élégance. Leurs créations emblématiques, comme la célèbre « Eames Lounge Chair » et les chaises « Eames Plastic », sont aujourd'hui des pièces maîtresses toujours diffusées et largement copiées. Ces designers visionnaires ont su démocratiser un style intemporel, dont l'influence reste vivante dans le monde entier.

Agnès BUSCHAUD

Designer et enseignante

66€

nouveau

Faire sa généalogie au XXI^e siècle

Vendredi de 14h à 16h - 10 séances nov. 2025 avril 2026 - UIA

Faire sa généalogie au XXI^e siècle, c'est combiner des outils numériques et internet avec des méthodes de recherche traditionnelles. C'est reconstituer la vie des gens au-delà de l'unique arbre généalogique. Les archives existent, elles sont accessibles. Le tout est de savoir les aborder sans se laisser déborder.

Jérôme MALHACHE

Généalogiste professionnel

166€

Œnologie, l'éveil des sens

Vendredi de 18h30 à 20h

8 séances janv./mai 2026 - Les Caves de la Côte d'Or

Comprendre le vin, acquérir les bases permettant d'accompagner vos repas, être capable de projeter un vin dans le temps, apprendre l'histoire de ce breuvage... Nous commencerons par les techniques de dégustation puis progressivement nous évoluerons vers des sujets plus complexes. Les cours se réaliseront évidemment dans une ambiance conviviale. Alors, préparez vos verres pour cette aventure.

Arnaud LAGUETTE
Œnologue

280€*

nouveau

La mode : voyage artistique à travers l'histoire

Mardi de 14h à 16h

3 séances février 2026 - UIA

L'influence des arts sur la mode convoque toutes les inspirations : ainsi retrouve-t-on le motif d'une commode XVIII^e dans la broderie d'un tailleur Chanel ou Givenchy. En effet, entre l'histoire de l'art et la mode, les complicités sont innombrables. Partons pour un voyage à la frontière du monde de l'art et de celui de la couture !

Marie-Emmanuelle de la BROÏSE
Docteure ès-Lettres Université Paris-Sorbonne

50€

nouveau

Raymond Loewy, le Français qui a dessiné l'Amérique

Mardi de 14h30 à 16h30

4 séances mars/mai 2026 - Visioconférence uniquement - Pas de replay

« La laideur se vend mal » a-t-il dit. Un discours qui lui a permis de dessiner l'Amérique. Ce designer français est parti conquérir les USA avec 40 \$ en poche et un objectif : industrialiser le bonheur. De l'Air Force One à Coca-cola en passant par la première station spatiale américaine ou la voiture Studebaker Starliner, décidément, le design est partout !

Agnès BUSCHAUD
Designer et enseignante Paris-Sorbonne

66€



nouveau

Au fil de la Seine : les Affolantes mythe ou réalité ?

Vendredi 10 avril 2026 de 14h à 16h - UIA

A l'aube du XX^e siècle, témoins des bouleversements de la société, les belles villas des bords de Seine viennent « affoler » les villages paisibles situés au cœur de la forêt de Fontainebleau, entre Seine-Port, Bois-le-Roi et Thomery. Attraction éphémère ou témoin d'une nouvelle réalité ? Découvrons ce phénomène étonnant qui fait encore la gloire des bords de Seine et reste un manifeste poétique de la Belle-Époque.

Philippe SCHMITT-KUMMERLÉ
Conférencier à la Direction des Affaires Culturelles de Paris

17€*



*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Musique



Les mystères de la musique classique

Mardi de 14h30 à 16h30

4 séances oct./nov. 2025 – UIA

Certaines œuvres de musique classique sont curieusement associées à des histoires plus ou moins légendaires qui laissent un trouble sur leur réception. Et comme il semble peine perdue de se détacher de tous ces mythes, les conférences proposeront des pistes alternatives pour renverser les habitudes narratives qui pèsent sur ces chefs-d'œuvre.

Deux siècles de chansons françaises

Mercredi 8 octobre 2025 de 14h30 à 16h30

UIA uniquement

Née des complaintes composées autour des grands faits divers au milieu du XIX^e siècle, la chanson française, en deux siècles d'existence, n'a cessé de se réinventer. Jusqu'à devenir le témoin, parfois même l'actrice des transformations sociales. La chanson est une mélodie textuellement transmissible.

Les tubes de la musique classique

Vendredi de 14h30 à 16h30

5 séances oct./nov. 2025 – UIA

Lors de ces 5 séances, je vous propose de partir à la découverte de ces morceaux connus de tous, sans pour autant que leur nom, celui de leur compositeur ou encore l'époque soient connus ! Remettre en contexte ces morceaux et construire une culture musicale à partir de ces morceaux, tel est le but de ces séances.

David CHRISTOFFEL
Musicologue

66€

Jean-Marc DOS SANTOS
Journaliste,
musicien, auteur
et interprète

17€*

Ishtar MATUS-ECHAIZ,
Musicologue
conférencière,
Master II de
musicologie

83€

Brel, l'écorché

Mercredi 5 novembre 2025 de 14h30 à 16h30

UIA uniquement

Retour sur la carrière du grand Jacques des débuts au cabaret jusqu'aux Marquises, entre anecdotes, prises de position et interprétations habitées.

Jean-Marc DOS SANTOS
Journaliste,
musicien, auteur
et interprète

17€*

Les grands Maîtres de la musique française entre romantisme et Impressionnisme 2

Vendredi de 14h30 à 16h30

6 séances nov./déc. 2025 – UIA

Continuons joyeusement la découverte de cette période de renouveau si riche de poésie et d'humour qu'illustrent Chabrier (*España* ou *la Bourrée fantasque* !), Henri Duparc dans ses sublimes *Mélodies*, Ernest Chausson (et son *Poème de l'amour...*), Vincent d'Indy (*Symphonie cévenole*) avec en point d'orgue les grands Paul Dukas (*L'Apprenti Sorcier*) et Gabriel Fauré (son célèbre *Requiem* entre autres) ... A suivre bientôt à la rentrée : l'Impressionnisme !

Danielle RIBOUILLAULT
Docteure en
musicologie
Paris-Sorbonne,
lauréate de la
Fondation de France

100€

L'Âge d'or de la comédie musicale américaine

Mardi de 14h30 à 16h30

5 séances en janv./fév. 2026 – UIA

C'est un voyage outre-Atlantique et plus précisément au cœur de l'Âge d'Or de la Comédie musicale américaine que je vous propose. Nous verrons ensemble les grands noms de compositeurs, de paroliers, d'œuvres et nous ferons bien entendu beaucoup d'écoutes de ces musiques devenues pour beaucoup des incontournables !

Ishtar MATUS-ECHAIZ
Musicologue –
conférencière,
Master II de
musicologie

83€

*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Yves Montand : sa vie à bicyclette

Vendredi 9 janvier 2026 de 14h30 à 16h30

Astrolabe-Médiathèque

Yves Montand, de Marseille à Los Angeles. L'ascension d'un petit Italien au sommet de la gloire. Balade entre ses chansons, ses coups de gueule, sa popularité et ses idées politiques.



Gérard CHAMBRE

Écrivain,
metteur en scène

17€*



Le cinéma français et la chanson : les années 30

Mardi de 14h30 à 16h30

4 séances fév./mars 2026 – UIA

Dès l'arrivée du parlant, le cinéma chante... et enchanter. L'occasion pour les spectateurs de voir et écouter Joséphine Baker ou Maurice Chevalier et pour des cinéastes comme Jean Renoir ou René Clair d'intégrer de brillantes séquences chantées à leurs œuvres. À partir de classiques tels *L'Atalante* ou *La Belle équipe* mais aussi de films méconnus, ce cycle de quatre séances explore les riches relations entre cinéma français et chanson, dans une perspective à la fois historique et esthétique.



Jacques LEVY

Formateur,
conférencier

66€



Chanson et poésie : la musique aux pieds des vers

Mercredi 11 février 2026 de 14h30 à 16h30

UIA uniquement

« Prière de laisser votre musique aux pieds de mes vers », la formule, plutôt acide est de Victor Hugo, qui n'aime pas du tout les adaptations musicales de ses poèmes !

On le verra, les liens entre les poètes et leurs interprètes furent riches, complexes et, au bout du compte, indispensables à la transmission des œuvres.



Jean-Marc DOS SANTOS

Journaliste,
musicien, auteur
et interprète

17€*



Les genres musicaux pour orchestre

Mardi de 14h30 à 16h30

5 séances mars/avril 2026 – UIA

Lors de ces séances, je vous propose d'explorer les grands genres musicaux pour orchestre que sont la symphonie, le concerto, le poème symphonique, l'opéra et le ballet. Quelles sont leurs caractéristiques, à quelle époque sont-ils nés, quels en sont les grands compositeurs et œuvres ? Telles sont les questions auxquelles nous répondrons.



Ishtar

MATUS-ECHAIZ

Musicologue –
conférencière,
Master II de
musicologie

83€



La Russie en musique

Vendredi de 14h30 à 16h30

4 séances mars/avril 2026 – UIA

De Moussorgski à Stravinsky, cinquante ans de musique dévoilent les mille et une facettes de traditions millénaires. En s'appropriant les apports esthétiques et techniques de l'Occident, les compositeurs russes se sont ouverts au monde tout en préservant l'originalité de leur art. Ils ont ainsi accédé à l'universel.



Michel LASSERRE

de ROZEL
Conférencier

66€



La chanson au féminin pluriel

Mercredi 18 mars 2026 de 14h30 à 16h30

UIA uniquement

Créée autour de faits divers retentissants elle est le premier journal à sensation. L'écriture féminine enrichit considérablement la palette d'émotions et le traitement des sujets des chansons. Elles accompagnent les bouleversements de la société, posant sur cette dernière un regard souvent bien plus subtil que celui de leurs camarades garçons. Selon votre serviteur, une chanson de femmes c'est comme une chanson d'hommes... en mieux.



Jean-Marc DOS SANTOS

Journaliste,
musicien, auteur
et interprète

17€*



Chanson et écologie

Mardi 12 mai 2026 de 14h30 à 16h30 – UIA uniquement

Les auteurs compositeurs interprètes n'ont pas attendu le réchauffement climatique pour s'inquiéter de l'état de la planète ! De Nougaro à Anne Sylvestre, d'Alain Souchon à Félix Leclerc, florilège et contextualisation.



Jean-Marc DOS SANTOS

Journaliste,
musicien, auteur
et interprète

17€*



*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Lettres et philosophie



« Tu m'as donné ta boue et j'en ai fait de l'or » Baudelaire

Mercredi de 14h30 à 16h

8 séances oct. 2025/mai 2026 – UIA uniquement

« Tu m'as donné ta boue et j'en ai fait de l'or ». Cette phrase résume parfaitement l'esprit du recueil des *Fleurs du mal* de Charles Baudelaire. Le poète y sublime les fleurs maladiques et le spleen de son temps. Partons à la découverte des plus belles pièces poétiques de l'histoire de la littérature française.

Écrire dans un atelier avec un auteur

Jeudi de 14h à 17h

14 séances oct. 2025/mai 2026 – UIA uniquement

L'atelier est destiné à toutes les personnes ayant ou non des pratiques d'écriture. Des textes d'auteurs de la littérature classique et contemporaine permettent d'explorer la créativité, la liberté, la singularité de chacun afin d'avancer dans ses propres recherches et d'alimenter son désir d'écrire.

La cuisine de nos grands-mères

Vendredi 10 octobre 2025 de 14h à 16h

UIA uniquement

Qui n'a pas le souvenir d'avoir appris à cuisiner avec sa grand-mère, d'avoir goûté les bons plats de province confectionnés avec amour ! C'est ainsi que se forme le goût. Alors, nous suivrons bien Babette dans son « festin » nordique ou Dodin Bouffant dans sa « passion », comme une incontournable Maïté. A vos carnets !

Mickaël SOIGNEUX

Personnel de direction de l'Education nationale
Conférencier en littérature et arts – Ancien professeur de lettres dans le secondaire et le supérieur

100€

Guy ALAMARGUY

Auteur, animateur d'ateliers d'écriture

349€

Geneviève TABOUREL

Professeure certifiée de lettres classiques

17€*

Hérodote, explorateur et chroniqueur de guerre

Jeudi de 10h à 11h30 – 10 séances nov. 2025/mars 2026 – UIA uniquement

Dans l'Enquête, qu'il consacre aux guerres médiques entre l'Empire perse et la Grèce (490, puis 480-479 avant J-C), Hérodote analyse les expéditions et actes de guerre qui les préparent, dans le monde méditerranéen et dans des terres plus lointaines, qu'il découvre et explore avec passion.

Lettres et philosophie



Françoise DEMONT
Professeur de Lettres

125€

La mort des héroïnes en littérature

Vendredi 13 février 2026 de 14h à 16h

UIA uniquement

La littérature met souvent en avant des héroïnes devenues célèbres par leur fin tragique, comme Antigone ou Phèdre, ou subissant une mort devant le plus grand désarroi de leur amoureux telles Virginie ou Chloé. Des destins passionnants où souvent l'amour le dispute à la mort.

Geneviève TABOUREL
Professeure certifiée de lettres classiques

17€*



Démythifier Camus ?

Mardi de 17h30 à 19h

10 séances mars/mai 2026 – UIA uniquement

Dans de récentes publications, l'image du Camus humaniste universellement reconnu est contestée. Médiocre écrivain, philosophe de peu d'envergure face à Sartre, il est présenté raciste et colonialiste camouflé. Ces publications nous incitent à interroger, sans parti pris, les principes fondamentaux sur lesquels reposent la vie et l'œuvre de Camus.

Bernard BARRAL
Professeur agrégé de philosophie

125€



Lire et dire l'amour en littérature

Vendredi de 14h à 16h

2 séances mars 2026 – UIA uniquement

L'Amour vu par l'hédonisme est présent partout dans la littérature : on le trouve chez les poètes mais aussi dans les dialogues de théâtre et les développements de roman. Serait-ce une gageure d'en relire certains passages choisis et même de les dire ?

Geneviève TABOUREL
Professeure certifiée de lettres classiques

33€*



Histoire Géographie Géopolitique



Clés pour l'Egypte ancienne

Mardi de 14h à 15h30 – 5 séances oct./déc. 2025 – UIA

Nous aborderons de façon ludique la compréhension des hiéroglyphes. Puis nous découvrirons la religion égyptienne si étonnante, illustrée par tant de réalisations artistiques. Enfin, nous parcourrons les pyramides, les tombes et les sarcophages de toutes époques, ces « demeures d'éternité ».

Christine VINAS-WALFISCH

Médecin retraitée,
élève de l'Institut
Khéops

62€

Archéologie de la France au regard des nouvelles découvertes

Jeudi de 10h à 12h – 5 séances oct./nov. 2025 – UIA

À la suite des découvertes et aux nouvelles approches mises en œuvre, nous allons retracer l'histoire ancienne de la France de la Préhistoire à l'Antiquité.

Philippe MARINVAL

Archéologue,
chercheur retraité
au CNRS

83€



Archéologie des îles de Méditerranée occidentale

Jeudi de 14h à 16h – 5 séances oct./nov. 2025 – UIA

Voyons d'îles en îles, des Baléares à Malte en passant par la Corse, la Sicile et la Sardaigne pour découvrir le fascinant passé des îles de Méditerranée occidentale (de la Préhistoire à l'Antiquité).

Philippe MARINVAL

Archéologue,
chercheur retraité
au CNRS

83€

Histoire - Géographie - Géopolitique

Nathalie BROWN
Docteure en Études
Romanes à l'Université
Paris Sorbonne

17€*



Représentations des cataclysmes dans le Mexique précolombien

Mercredi 8 octobre 2025 de 10h à 12h – UIA

Le peuple mexica vivait dans la crainte perpétuelle d'un cataclysme qui signerait la fin de son monde et de son humanité. Cette imminence d'une catastrophe et d'événements terrifiants générés et gérés par des puissances naturelles ou divines obligeait les Mexica à en chercher et à en identifier les signes avant-coureurs (éclipses, comètes, tremblements de terre, etc.).

Québec – Les 4 saisons du Saint-Laurent

Vendredi 10 octobre 2025 de 10h à 12h – UIA

Descente du Saint-Laurent au fil des saisons. L'hiver québécois autour du Saint-Laurent gelé, pêche blanche, trappeurs, lumières diaphanes magnifiques. Le printemps du sirop d'érable, de la nature qui s'éveille et des baleines qui reviennent. L'été dans les grands Parcs peuplés d'ours noirs, castors et oiseaux. L'automne aux couleurs de l'été indien, les migrants sur les battures, la route des phares et les ciels embrasés...

Sylvain MAHUZIER
Guide-naturaliste,
conférencier

17€*



Madame de Montesson : une femme entre deux mondes

Vendredi 10 octobre 2025 de 14h à 16h – UIA

« Être une femme » au XVIII^e siècle : un défi. Pas assez bien née, elle ne sera jamais admise à la Cour, ce qui la contraint à inventer, avec son époux, un statut inédit. Marginalisée, mal jugée, méconnue, cette femme libre avant l'heure, entrée par la petite porte dans l'histoire, mérite d'être redécouverte.

Philippe SCHMITT-KUMMERLÉ
Conférencier à la
Direction des Affaires
Culturelles de Paris

17€*



*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Balades naturalistes en Écosse

Vendredi 17 octobre 2025 de 10h à 12h – UIA

À travers les paysages somptueux des Highlands et des Hébrides intérieures, l'auteur nous emmène à la découverte des spectaculaires colonies d'oiseaux de mer, à la rencontre des mammifères marins tels les phoques et les dauphins, et nous fait partager sa recherche de la loutre d'Europe, étonnant et séduisant mammifère si merveilleusement adapté à la vie dans les lochs.

Géopolitique du rejet des Juifs et des Arméniens

Vendredi de 9h30 à 11h30 – 5 séances oct./nov. 2025

Visioconférence uniquement

Le projet est de retracer l'histoire de deux peuples discriminés : les Juifs et les Arméniens. Nous nous interrogerons sur l'histoire de l'antisémitisme des origines à nos jours. Puis après avoir étudié l'antijudaïsme chrétien, principal catalyseur de la haine, nous apprêhenderons d'autres sources de l'antisémitisme notamment racial et nationaliste aboutissant à la Shoah. L'antisionisme sera aussi analysé jusqu'au XXI^e siècle et la guerre à Gaza.

L'Atlantique, océan de tous les possibles

Vendredi 7 novembre 2025 de 10h à 12h – UIA

La formation de cet océan, ses caractéristiques physico-chimiques, les grands courants marins, phytoplancton et zooplancton, tels seront les sujets abordés. Puis nous évoquerons sa découverte par les grands explorateurs, le mystère du triangle des Bermudes, la mer des Sargasses si importante pour les anguilles, l'aventure des saumons. Enfin, les menaces qui pèsent sur l'Atlantique et la faune qui le fréquente.



Sylvain MAHUIZIER

Guide-naturaliste,
conférencier

17€*



**Frédéric
MALLÉGOL**

Professeur
agrégé d'histoire,
conférencier

83€



Sylvain MAHUIZIER

Guide-naturaliste,
conférencier

17€*



Voyage vers Mictlan : découvrir les rites funéraires aztèques

Mercredi 3 décembre 2025 de 10h à 12h – UIA

Ce cours plonge dans les rites funéraires aztèques, explorant les croyances et pratiques liées à la mort. Découvrez comment les Aztèques accompagnaient les défunts vers Mictlan, à travers des rituels complexes, sacrifices et offrandes, tout en révélant leur vision de l'au-delà et de l'honneur.



Nathalie BROWN

Docteure en Études
Romanes à l'Université
Paris Sorbonne

17€*



Les femmes dans le monde des sciences et techniques depuis le XIX^e siècle

Lundi 15 décembre 2025 de 10h à 11h30 – UIA

Jusqu'au XIX^e siècle, les femmes ont souvent été exclues du monde des sciences et techniques, à l'exception de quelques-unes issues de l'aristocratie. Le XIX^e siècle voit apparaître des changements. Souvent difficile de faire reconnaître leurs recherches, et leurs avancées, mais certaines arrivent à percer et sont reconnues jusqu'à obtenir un prix Nobel pour Marie Curie. Depuis le XX^e siècle, elles font surgir des sujets et des problématiques, mais trouver leurs places reste toujours difficile. Lors de cette conférence, nous analyserons leurs contributions, leurs places, et ce jusqu'à notre époque.



Martine VILLEGAS

Professeur
émérite - Directrice
de recherches -
Spécialité
radiocommunications

12€*



Histoire politique de la République en France des années 1920 à 1940

Mardi de 17h30 à 19h30 – 5 séances janv./fév. 2026 –
Visioconférence uniquement

La République victorieuse de l'Allemagne en 1918 doit subir les années suivantes les conséquences politiques, économiques, sociales et territoriales du conflit. Dans les Années Trente, la crise économique et sociale aboutit à une crise politique marquée par la montée en puissance des ligues d'Extrême-Droite et l'arrivée au pouvoir du Front Populaire mené par Léon Blum. Le début des années 1940, marqué par une défaite militaire voit l'instauration d'un régime autoritaire, nationaliste et raciste qui prend fin en 1944 avec le rétablissement de la République par Charles de Gaulle.



**Frédéric
MALLÉGOL**

Professeur
agrégé d'histoire,
conférencier

83€



Moreau de la Rochette : la science des plantes et la faveur des puissants

Vendredi 6 février 2026 de 14h à 16h – UIA

Homme du XVIII^e siècle et des Lumières, philanthrope, il fonda à la Rochette la première école de pépiniéristes pour les enfants trouvés de Paris. Reconnu par Louis XV et Louis XVI, parrains de son initiative, il fut également un des grands fournisseurs du domaine expérimental de Trianon pour la reine Marie-Antoinette, et distingué également par Joséphine de Beauharnais, elle-même grande botaniste. Au tournant de deux siècles, François-Thomas Moreau de la Rochette fut témoin et acteur du basculement de l'Ancien Régime vers le monde moderne.



Philippe
SCHMITT-
KUMMERLÉ

Conférencier à la
Direction des Affaires
Culturelles de Paris



17€*

Le Handicap dans les Civilisations Précolombiennes : perceptions, pratiques et inclusion

Mercredi 11 février 2026 de 10h à 12h – UIA

Ce cours explore la manière dont les sociétés précolombiennes perçoivent et traitaient le handicap. À travers l'étude de différentes cultures, telles que les Mayas, les Aztèques, les Mochicas et les Incas, il met en lumière les pratiques sociales, spirituelles et médicales liées aux personnes en situation de handicap avant l'arrivée des Européens.



Nathalie BROWN

Docteure en
Études Romanes
à l'Université
Paris Sorbonne



17€*

La construction européenne et le bilan de la guerre en Ukraine

Mercredi de 17h30 à 19h30 – 5 séances mars/avril 2026

Visioconférence uniquement

Unir les Européens est un projet ancien. Après des siècles de guerres, l'Europe connaît une longue période de paix depuis 1945. En Europe de l'Ouest, amorcée par la CEE et renforcée par l'Union européenne, la deuxième moitié du XX^e siècle est marquée par la paix, la prospérité et le processus d'unification en Etats. Néanmoins, le XXI^e siècle se caractérise par une série de crises que l'UE, déstabilisée tente de surmonter. Le bilan de 4 ans de guerre en Ukraine révèle de manière éclatante les failles de l'unité du Vieux Continent.



Frédéric
MALLÉGOL

Professeur
agrégé d'histoire,
conférencier



83€



Comment lire les codex mexicains peints ?

Mercredi 8 avril 2026 de 10h à 12h – UIA

Ce cours explore la fascinante méthodologie de lecture des codex mexicains, alliant traditions indigènes et influences européennes. Découvrez comment ces manuscrits, témoins d'une époque de métissage culturel, révèlent des savoirs ancestraux et des enjeux de transmission au fil du temps. Un voyage captivant dans l'histoire !



Nathalie BROWN

Docteure en
Études Romanes
à l'Université
Paris Sorbonne

17€*



États-Unis, ouverture et fractures d'une démocratie

Mercredi de 14h à 16h – 4 séances en mai 2026

Visioconférence uniquement – Pas de replay

Si l'histoire des États-Unis est plus courte que celle de la vieille Europe, elle n'en est pas moins dense. Géant par sa taille et par sa puissance, "l'Oncle Sam" a traversé de nombreuses crises. Longtemps considérés comme une référence de modernisme et de liberté, les États-Unis doivent aujourd'hui réussir les paris de la réconciliation et de la mixité.



Céline NOULIN,

Conférencière

66€



Géopolitique de l'environnement

Mercredi de 17h30 à 19h30 – 5 séances mai/juin 2026

Visioconférence uniquement

Dans un premier temps, nous analyserons les défis mondiaux de l'environnement. Nous insisterons sur les différents risques, leurs conséquences et les acteurs. Ensuite, nous étudierons les différents aspects comme les enjeux de l'eau, des mers et des océans, puis de l'énergie. Sont-ils sources de conflit ?



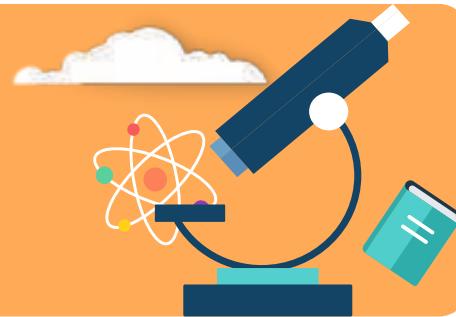
Frédéric
MALLÉGOL

Professeur
agrégé d'histoire,
conférencier

83€



Sciences



De la centrale nucléaire au réacteur thermonucléaire

Lundi de 14h à 16h – 2 séances en octobre 2025 – UIA

L'énergie électronucléaire repose sur la fission nucléaire qui produit quantité de déchets très radioactifs. Une autre voie est possible : la fusion thermonucléaire, le moteur énergétique des étoiles. Ce cours propose d'explorer ces deux technologies : centrales nucléaires d'aujourd'hui et réacteurs thermonucléaires de demain.

Jacques LÉON

Docteur en physique des particules, conférencier

33€*

Oiseaux marins entre ciel et mer - 1^{ère} partie

Vendredi 10 octobre 2025 de 14h à 16h – UIA

Entre ciel et mer, les oiseaux marins occupent une niche écologique particulière, au sein de laquelle les sites pour se reproduire sont peu nombreux. Ils sont répartis dans les eaux polaires, tempérées ou tropicales selon leur mode de vie et d'alimentation. Nous examinerons dans cette première partie la manière dont ils ont été façonnés par les éléments, et mettrons en exergue les extraordinaires adaptations dont ils sont dotés.

Sylvain MAHUZIER

Guide-naturaliste, conférencier

17€*

Oiseaux marins entre ciel et mer - 2^{ème} partie

Vendredi 17 octobre 2025 de 14h à 16h – UIA

Dans cette seconde partie, nous examinerons les modes de pêche et d'alimentation des oiseaux de mer. Nous verrons la diversité de leurs modes de reproduction et les formidables stratégies de survie qu'ils ont mises en place, sans oublier les fabuleuses migrations que certains d'entre eux sont capables d'accomplir. Les oiseaux marins de tous horizons seront évoqués, mais nous insisterons particulièrement sur les habitants des rivages qui nous sont familiers.

Sylvain MAHUZIER

Guide-naturaliste, conférencier

17€*

Sciences

Communications et localisation par satellites : développements et enjeux

Lundi de 10h à 11h30 – 4 séances novembre 2025 – UIA

Cinquante ans après le début de l'aventure spatiale, les satellites permettent aujourd'hui le développement des communications à haut débit partout et pour tous, de la diffusion, de la localisation, de l'observation de la Terre, et tout ceci avec des performances toujours améliorées. Ce cours permettra de découvrir les perspectives, les évolutions et les enjeux de ces technologies.

Martine VILLEGAS

Professeur émérite - Directrice de recherches - Spécialité radiocommunications

50€

Ordinateur quantique

Lundi de 14h à 16h – 2 séances en novembre 2025 – UIA

L'informatique se prépare à une nouvelle révolution avec l'avènement de l'ordinateur quantique aux performances inégalées. Mais, qu'est-ce qu'un ordinateur quantique et comment fonctionne-t-il ? En quoi se distingue-t-il des ordinateurs classiques ? Où en est la technologie ? Quelles sont les applications ? Ce cours a pour objectif de répondre à ces questions.

Jacques LÉON

Docteur en physique des particules, conférencier

33€*

Naissance, vie et mort des océans

Vendredi de 10h à 12h – 5 séances nov. 2025/janv. 2026 – UIA

Vue de l'espace notre planète est bleue, elle doit cette couleur aux océans qui occupent les 2/3 de sa surface. Mais ces océans qui séparent les continents ont-ils toujours occupé leurs emplacements actuels ? Nous savons qu'il y a environ 300 millions d'années, il n'existait sur notre planète qu'un super continent : Pangée et un super océan : Téthys.

Comment comprendre cette évolution de notre planète ? Comment sont nés ces océans qui ont fracturé la Pangée ? Comment évoluent ces océans au cours du temps ? Je vous propose de découvrir ces réponses grâce à la tectonique des plaques.

Michèle LALANDE

Professeur de Sciences et Vie de la Terre

83€

*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Vie et mœurs de la petite faune de nos campagnes

Vendredi 7 novembre 2025 de 14h à 16h – UIA

Écureuil et hérisson, belette, martre et blaireau, chauves-souris et renard, cigognes blanches et noires ainsi que divers rapaces nocturnes seront évoqués par le conférencier, tant du point de vue de leurs facultés d'adaptation aux milieux naturels auxquels ils sont inféodés, que des stratégies qu'ils mettent en place pour lutter contre les menaces que l'Homme fait peser sur eux.

Voyage à travers les siècles pour comprendre les découvertes et lois des grands scientifiques

Lundi de 10h à 12h – 5 séances janvier/février 2026 – UIA

Les sciences et techniques sont de plus en plus des enjeux majeurs de nos sociétés. Dans ce cycle de cours, nous ferons un voyage à travers les siècles pour découvrir et comprendre l'évolution des grandes disciplines des sciences et techniques des origines jusqu'à nos jours. Selon les époques, nous analyserons les grandes découvertes et lois associées, leurs enchaînements, les liens entre les différents domaines scientifiques : mathématiques, physique, astronomie, chimie, sciences de la Terre, sciences de la vie.

L'aventure de la gravitation

Lundi de 14h à 16h – 2 séances en février 2026 – UIA

Ce cours propose d'explorer l'évolution au cours du temps de la conception de gravité, de la doctrine de « l'attraction des semblables » des philosophes grecs à la gravitation quantique à boucles, en passant par la loi de la gravitation universelle et la relativité générale.

L'aventure de la relativité

Lundi de 14h à 16h – 2 séances en mars 2026 – UIA

Les théories de la relativité ont révolutionné notre vision de l'espace et du temps. Leur découverte était-elle inévitable ? Quelles en ont été les motivations ? Et en quoi ont-elles bouleversé notre conception du Monde ? Ce cours de 2 séances de 2 heures propose une approche historique de la relativité en mettant en perspective ses principes fondamentaux.

Sylvain MAHUIZIER
Guide-naturaliste, conférencier

17€*




nouveau

Martine VILLEGAS
Professeur émérite - Directrice de recherches - Spécialité radiocommunications

83€

nouveau

Jacques LÉON
Docteur en physique des particules, conférencier

33€*

nouveau

Jacques LÉON
Docteur en physique des particules, conférencier

33€*

nouveau

Informatique



Les ateliers du vendredi : tout savoir sur Windows

Vendredi 10 octobre 2025 de 10h à 12h – UIA

Vous saurez pourquoi Windows est le Système d'exploitation le plus répandu sur les PC, et en quoi il diffère de celui qui équipe vos smartphones ou tablettes. Nous verrons quelles sont ses principales fonctionnalités tant au niveau des programmes que des matériels connectés (ex : l'imprimante). Enfin nous montrerons que Windows est un système pouvant faire cohabiter plusieurs utilisateurs sur le même PC et ce, en toute indépendance et sécurité.

Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

nouveau

17€*

Les ateliers du vendredi : savoir sauvegarder ses données, ses fichiers

Vendredi 10 octobre 2025 de 14h à 16h – UIA

Comment organiser vos données sur vos différents disques durs ou sur clés USB ? En quoi le système « multifenêtres » de Windows peut vous simplifier la vie et augmenter votre potentiel ? Quels outils peuvent être ajoutés pour sauvegarder vos données en toute sécurité ? Prérequis : bon niveau ou avoir suivi le cours « Mon ordinateur et moi : je m'initie ». Matériel : chaque participant devra venir avec son propre ordinateur portable.

Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

nouveau

17€*

Mon ordinateur et moi je m'initie

Mardi de 10h à 12h – 4 séances oct./nov. 2025 – UIA

Ce cours est destiné à tous les utilisateurs d'ordinateur portable débutants qui veulent acquérir les bases, améliorer leurs connaissances et se familiariser à l'informatique. Il vous permettra de bien identifier tous les éléments de votre ordinateur et de maîtriser le « langage » informatique. Des travaux dirigés seront organisés à chaque séance, des supports de cours et exercices seront également distribués. Si vous ne possédez pas de PC portable, l'UIA dispose de matériel vous permettant de suivre ce cours en toute sérénité.

Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

nouveau

66€

Tout savoir sur le WIFI

Mardi de 14h à 16h – 2 séances oct./nov. – UIA

Il est certain que vous n'utilisez pas votre smartphone avec tout son potentiel. En effet, il y a plusieurs astuces dont vous n'avez pas connaissance et qui pourraient vous accompagner de la meilleure des manières au quotidien. Le partage de connexion est la plus connue. Vous ne maîtrisez pas la technique ? Pas de problème, ce cours vous en délivrera les secrets. *Matériel : chaque participant devra venir avec son propre équipement : PC et Smartphone ou Tablette ainsi que câbles et chargeurs.*



Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

33€*

Les ateliers du vendredi : faire communiquer son smartphone avec son PC et/ou son téléviseur

Vendredi 17 octobre 2025 de 10h à 12h – UIA

Utiliser l'HDMI (voire le DVI ou VGA) pour visualiser sur grand écran les photos ou vidéos que vous avez stockées sur votre PC et aussi pour jouer avec une aisance sans pareille. Visionner vos diaporamas ou autres sites de partage avec une qualité inégalée. Faut-il des applications supplémentaires ? Tout vous sera expliqué.

Prérequis : bon niveau ou avoir suivi le cours « Mon ordinateur et moi : je m'initie ». Matériel : chaque participant devra venir avec son propre ordinateur portable et smartphone ainsi que tous les câbles de connectique et chargeurs.



Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

17€*

Les ateliers du vendredi : tout savoir sur le traitement de texte

Vendredi 17 octobre 2025 de 14h à 16h – UIA

Word ainsi que ses concurrents vous permettront d'écrire et mettre en forme un texte, de définir des paragraphes ou des sauts de page. Ces logiciels disposent de nombreux outils pour personnaliser vos documents et réaliser des impressions parfaites. Nous verrons aussi comment récupérer du texte ou des images sur Internet et comment les intégrer dans votre fichier. *Prérequis : bon niveau ou avoir suivi le cours « Mon ordinateur et moi : je m'initie ». Matériel : chaque participant devra venir avec son propre ordinateur portable.*



Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

17€*

Les ateliers du vendredi : tout savoir sur les tableurs

Vendredi 7 novembre 2025 de 10h à 12h – UIA

Excel ainsi que ses concurrents vous permettront d'organiser vos données : un carnet d'adresses très complet, la gestion des adhérents d'une association ou un calendrier personnalisé par exemple sous forme de tableau. Nous verrons aussi la puissance de calcul et les principales formules à connaître pour exploiter pleinement ces applications. Ces logiciels disposent de nombreux outils pour personnaliser vos documents et réaliser des impressions parfaites.

Prérequis : bon niveau ou avoir suivi le cours « Mon ordinateur et moi : je m'initie ». Matériel : chaque participant devra venir avec son propre ordinateur portable.



Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

17€*

Les ateliers du vendredi : tout savoir sur la protection des données et la prévention des arnaques

Vendredi 7 novembre 2025 de 14h à 16h – UIA

La protection des données est une préoccupation permanente quand on utilise des appareils connectés. Si elle passe essentiellement par un paramétrage fin de WINDOWS : partitionnement du Disque dur, création de comptes utilisateurs, il existe aussi des systèmes de protection spécifiques que nous étudierons. La prévention consiste bien sûr à se doter d'un anti-virus mais aussi à ne mémoriser sur son PC que le strict nécessaire et changer régulièrement ses mots de passe.

Prérequis : bon niveau ou avoir suivi le cours « Mon ordinateur et moi : je m'initie ». Matériel : chaque participant devra venir avec son propre ordinateur portable.



Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

17€*

Ranger et partager ses données dans le CLOUD (stockage en ligne)

Mardi de 14h à 16h – 2 séances en novembre 2025 - UIA

Le partage de fichiers dans le Cloud a changé la donne dans la façon dont nous échangeons et stockons les données. Il a acquis une immense popularité ces dernières années en raison de sa capacité à offrir un accès sécurisé aux fichiers depuis n'importe où avec une connexion Internet. Nous allons explorer ce qu'est le partage de fichiers dans le Cloud, ses avantages et son fonctionnement.

Prérequis : avoir suivi le cours « Mon ordinateur et moi : je m'initie ». Matériel : venir avec votre propre ordinateur portable.



Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

33€*

Mon ordinateur et moi je me perfectionne

Mardi de 10h à 12h – 4 séances mars 2026 – UIA

Ce cours est destiné à tous les utilisateurs d'ordinateur qui veulent perfectionner leurs connaissances en informatique : apprendre à maîtriser son propre espace de travail, organiser et gérer ses données, vérifier ou modifier les paramétrages de WINDOWS, ajouter des programmes indispensables pour profiter pleinement de la puissance du système d'exploitation. Des travaux dirigés seront organisés à chaque séance, des supports de cours et exercices seront également distribués.

Prérequis : avoir suivi le cours « Mon ordinateur et moi : je m'initie ». Matériel : venir avec votre propre ordinateur portable.



Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

66€

Santé bien-être



Hatha-Yoga

Mardi de 10h à 11h

Session 1 : 14 séances sept. 2025/fév. 2026

Session 2 : 14 séances mars/mai/juin 2026

📍 Conservatoire de Musique et de Danse « Les Deux Muses »

Les séances de yoga sont ouvertes à tous, quel que soit l'âge. La pratique du yoga permet de renforcer la musculature et d'assouplir les articulations, d'améliorer les fonctions des systèmes respiratoires, cardiaques, digestifs et hormonaux.

Yoga sur chaise

Mardi de 14h15 à 15h15 – UIA

Session 1 : 14 séances sept. 2025/fév. 2026

Session 2 : 14 séances fév./mai/juin 2026

Grâce au soutien d'une chaise, cultivez mobilité, souplesse et équilibre avec des postures adaptées, en douceur et en sécurité. La respiration, liée à chaque mouvement, favorise la connexion à soi. La méditation, intégrée à la pratique et en temps dédié, favorise un apaisement et une détente durable.

Les 4 accords toltèques pour vivre plus sereinement

Jeudi 16 octobre 2025 de 9h à 12h – UIA

Venez échanger autour de ces 4 principes de vie, issus du livre de Miguel Ruiz. Je vous propose un atelier participatif où nous verrons ce que peuvent nous apporter ces accords dans nos échanges, notre façon de réagir et notre communication avec les autres. Il s'agira de comprendre et mettre en pratique ces 4 principes pour une vie plus harmonieuse et plus sereine.



Annie LOZE

Professeur de Yoga



116€/
session



Eric SAIVE

Coach sportif,
conseiller
nutrition



116€/
session



**Helies
SABATIER**

Kinésiologue,
enseignante
en Brain gym,
hypnothérapeute



25€*

Fondements, principes et applications des médecines alternatives

Jeudi 16 octobre 2025 de 14h à 17h – UIA

Comment se repérer parmi les multiples propositions de médecines alternatives ? Quelle est leur importance, quel rôle peuvent-elles jouer dans notre santé et notre bien-être ? Je vous propose un aperçu des multiples disciplines qui existent : quelles sont leurs promesses et leurs fondements ; quelles réglementations et formations les régissent. Nous comprendrons leur action et leur complémentarité avec la médecine allopathique. Vous pourrez ainsi faire votre propre choix en conscience.



**Helies
SABATIER**

Kinésiologue,
enseignante en
Brain gym,
hypnothérapeute

25€*

Psychologie de la couleur et son influence sur notre société

Vendredi 17 octobre 2025 de 14h à 17h – UIA

Un atelier pour étudier les différents aspects des couleurs, leur utilisation dans notre communication, ce qu'on appelle les codes couleurs... On parle des couleurs de la vie, mais les couleurs que l'on met dans notre vie sont-elles choisies par hasard ? Que se cache-t-il derrière les couleurs ? Qu'apportent-elles dans notre vie ? Comment sont-elles utilisées pour nous faire passer des messages dans notre société ? Nous étudierons les couleurs et leur vibration, leur influence sur notre énergie, notre santé et les messages qu'elles véhiculent dans notre inconscient et dans notre société. Venez mettre des couleurs dans votre vie ... et vous ne le ferez plus par hasard !



**Helies
SABATIER**

Kinésiologue,
enseignante en
Brain gym,
hypnothérapeute

25€*

Secrets de Nutrition - Transformez Votre Vie, Bouchée par Bouchée – Volet 1

Vendredi de 14h à 15h – 4 séances oct./nov. 2025 – UIA

et Visioconférence (replay)

Volet 1 : Fondements de la nutrition et de la diététique humaine
Découvrez comment adapter votre alimentation aux besoins spécifiques des seniors ! Apprenez à identifier vos signaux de faim, à valoriser les macronutriments et à prévenir la sarcopénie. Ce cours vous offre des outils concrets pour booster votre vitalité et votre bien-être au quotidien.



Eric SAIVE

Coach sportif,
conseiller
nutrition

33€*

La méditation

Vendredi de 15h15 à 16h15 – 18 séances oct. 2025/avril 2026 – UIA

La méditation est un pas de côté, un autre point de vue sur le monde et sur nos propres conditionnements, un moyen de développer la conscience du Soi, le sentiment de connexion, la sérénité et la plénitude. Rejoignez-nous pour un voyage intérieur qui révélera que le bonheur est déjà en vous.



Éric SAIVE

Coach sportif,
conseiller
nutrition

149€

Comment gérer le changement dans notre vie et redessiner notre destinée

Lundi 3 novembre 2025 de 10h à 12h – UIA

Notre personnalité est faite de la façon dont nous pensons, agissons, ressentons. Pour changer notre réalité, il est nécessaire d'examiner les émotions qui nous maintiennent dans le passé et de décider de ce que nous voulons dans les différents domaines de notre vie.



**François
LECUYER**

Psychologue,
chercheur,
conférencier

17€*

Relax !

Vendredi de 10h à 11h – UIA

Session 1 : 6 séances nov. 2025/déc. 2025

Session 2 : 6 séances mars/avril 2026

Et si vous vous offriez un moment de bien-être ? Une parenthèse pour sortir de l'urgence et du stress. Une occasion de vous reconnecter à vous-même, faire l'expérience de techniques de relaxation applicables au quotidien et apprendre à activer vos ressources intérieures. Une bulle bienfaisante où vous vous délestez de vos tensions et d'où vous ressortirez reboosté(e) ! (Aucun prérequis)



**Valérie
GAVARET**

Sophrologue
certifiée RNCP

50€/
session



Secrets de Nutrition - Transformez Votre Vie, Bouchée par Bouchée – Volet 2

Vendredi de 14h à 15h – 4 séances nov./déc. 2025 – UIA et Visioconférence (replay)

Volet 2 : Métabolisme, énergie et régulation du poids

Vous souhaitez comprendre votre métabolisme et gérer votre poids en vieillissant ? Ce cours décortique les mécanismes énergétiques, la régulation hormonale et les influences environnementales. Adoptez des stratégies innovantes pour préserver votre vitalité et optimiser votre santé de l'intérieur.



Éric SAIVE

Coach sportif,
conseiller
nutrition

33€*



Et si on parlait d'amour

Lundi 1^{er} décembre 2025 de 10h à 12h – UIA

Mais c'est quoi l'amour ? Quelles sont les différentes formes d'amour ? Que révèle notre façon d'aimer ? Que se passe-t-il dans le cerveau quand on tombe amoureux ? Le détachement et le lâcher-prise dans l'amour, partages d'expériences.



**François
LECUYER**

Psychologue,
chercheur,
conférencier

17€*



Secrets de Nutrition - Transformez Votre Vie, Bouchée par Bouchée – Volet 3

Vendredi de 14h à 15h – 4 séances déc. 2025/janv. 2026 – UIA et Visioconférence (replay)

Volet 3 : Prévention des maladies chroniques et renforcement des défenses

Protégez-vous contre les maladies chroniques ! Apprenez comment une alimentation ciblée, en agissant sur le stress oxydatif, le microbiote et les défenses naturelles, peut renforcer votre immunité. Ce module vous guide vers des choix nutritionnels judicieux pour soutenir votre corps et votre esprit.



Éric SAIVE

Coach sportif,
conseiller
nutrition

33€*



Méditation en pleine conscience, éveil, EMDR*, Hypnose Ericksonienne

Lundi de 14h à 17h – 4 séances janv./avril 2026 – UIA

Des outils et des clés sur votre chemin pour vous aider à devenir créateurs de vos vies par la libération du passé émotionnel, le changement de croyances limitantes et la découverte des fonctions de l'Amour, de la gratitude et de la compassion.

*EMDR : Eyes Movement Desensitization and Reprocessing



François
LECUYER

Psychologue,
chercheur,
conférencier

100€

Secrets de Nutrition - Transformez Votre Vie, Bouchée par Bouchée – Volet 4

Vendredi de 14h à 15h – 4 séances janv./mars 2026 –

UIA et Visioconférence (replay)

Volet 4 : Approches nutritionnelles alternatives et choix alimentaires éclairés

Envie de découvrir de nouvelles pistes pour votre santé ? Ce cours vous éclaire sur les régimes végétariens, véganes, et la sélection des produits laitiers. Analysez les avantages et limites de chaque approche pour faire des choix alimentaires adaptés à vos spécificités et préserver votre qualité de vie.



Eric SAIVE

Coach sportif,
conseiller
nutrition

33€*

Ma mémoire : j'apprends à la garder et à l'activer

Jeudi 16 avril 2026 et vendredi 17 avril 2026 de 14h à 17h – UIA

Après avoir appris comment fonctionne votre mémoire et votre cerveau, poussez l'entraînement avec des exercices variés pour muscler tous les types de mémoire. Vous pourrez reproduire cet entraînement régulier chez vous afin de maintenir et de développer vos fonctions cognitives et votre mémoire.



Helies
SABATIER

Kinésiologue,
enseignante en
Brain gym,
hypnothérapeute

50€*

Sports



Aquagym

Vendredi de 16h à 16h45 Piscine Municipale de Melun

Session 1 : 13 séances – septembre 2025/janvier 2026

Session 2 : 13 séances – janv./mai 2026

Cours de gymnastique dans l'eau, assurés par un maître-nageur diplômé, qui propose un programme adapté aux seniors : « douceur, bien-être et santé ». La durée des séries peut varier selon l'intensité ou le groupe musculaire travaillé. Douche, bonnet de bain, bouteille d'eau et certificat médical de moins de 3 mois obligatoires.

Maître-
nageur

108€/
session

Se servir de son corps ou le perdre

Groupe 1 : Jeudi 9h30 à 10h30 – Groupe 2 : Jeudi 10h45 à 11h45

27 séances sept. 2025/juin 2026 – UIA

Bouger n'est pas seulement important, c'est vital et c'est aussi une formidable fontaine de jeunesse. Bouger, ce n'est pas juste s'occuper de sa silhouette, c'est aussi entretenir ses fonctions mentales et cognitives : oui quand vous bougez vous créez des neurones.

Eric SAIVE
Coach sportif,
diplômé JBPJEPS

224€/
Groupe

Gym d'entretien – remise en forme

Vendredi de 10h à 11h

27 séances sept. 2025/juin 2026 – Visioconférence et UIA

Cette gymnastique a pour objectif de vous remuscler en douceur et de retrouver de la mobilité articulaire par des exercices de renforcement musculaire et d'assouplissements, adaptés à chacun, dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Le cours se déroulera avec un support musical choisi par l'ensemble du groupe. Cette activité se déroulera avec l'apport de petits haltères de 500 gr à 2 kg ainsi qu'un petit ballon paille pour ceux qui souhaitent utiliser du matériel. Les exercices s'effectuent debout, sur une chaise et au sol.

Véronique
GAUCHARD
Educateur Sportif
D.E. et certifiée
Pilates et Pilates
Post thérapie

224€

Méthode Pilates

Débutants : vendredi de 9h à 10h 27 séances sept. 2025/juin 2026 – UIA

Initiés : vendredi de 11h à 12h 27 séances sept. 2025/juin 2026 – UIA

Le Pilates est une gymnastique douce (placement précis, mouvement lent et respiration profonde) qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps. Toute la séance se déroule au sol sur un tapis.

Véronique
GAUCHARD
Educateur Sportif
D.E. et certifiée
Pilates et Pilates
Post thérapie

224€/niveau

*Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.



Université Inter-Âges

📍 23, rue du Château 77000 Melun

📞 01 64 52 01 21

✉️ uia@camvs.com

Suivez-nous sur :



UIAMelunValDeSeine



melunvaldeseine.fr

