

Promenade littéraire

15,50 € la sortie
Pas de réduction
non remboursable

Année 2025

Année 2025/2026



Patrick Maunand, Ingénieur passionné de littérature et d'histoire vous propose :
Anaïs Nin et Henry Miller de la Villa Seurat à Montparnasse



Vendredi 26 septembre 2025 à 14h00

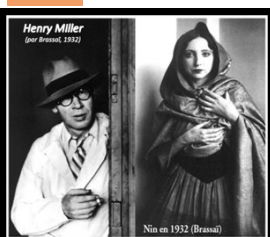


Photo transmise
par Patrick Maunand

Anaïs Nin et Henry Miller, une rencontre entre deux êtres aux tempéraments très différents : "la délicatesse défiant la violence"... pour reprendre les propos d'Anaïs Nin. Cette rencontre, cette histoire d'amour, a eu pour cadre le Paris des années 1930. De la Villa Seurat (où logea Henry Miller, aux côtés de Chana Orloff et de Soutine) jusqu'à la rue Delambre, nous cheminerons sur la trace de ces deux écrivains américains, dans ce quartier qui fut le centre artistique de Paris pendant l'entre-deux-guerres (Calder, Durrell, Sartre et Beauvoir seront aussi évoqués lors de la promenade). La sortie littéraire se termine à deux pas du café Le Dôme, un lieu évoqué par Miller dans «Tropique du Cancer» dans son style si caractéristique : «Lorsque la vague reflue et qu'il ne reste que quelques sirènes syphilitiques échouées dans le limon, le Dôme a l'air d'un stand de tir ravagé par un cyclone...»



Rdv à 13h45 : Entrée de la Villa Seurat, 101 rue de la Tombe-Issoire

Patrick Maunand, Ingénieur passionné de littérature et d'histoire vous propose :
Les écrivains de la boucle de la Marne à La Varenne



Lundi 13 octobre 2025 à 14h00



Photo transmise
par Patrick Maunand

Les bords de Marne ont été aujourd'hui bien remis en valeur, même si le glorieux temps des guinguettes n'est plus. 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, 2013) font revivre par leurs textes le passé des bords de Marne à La Varenne-Saint-Hilaire :

«Ah ! Rêver chaque fois qu'on se souvient encore
Et puis se réveiller aux senteurs de l'aurore
Dans un jardin piaillant de moineaux banlieusards
Avec le tendre bruit d'un train sur la colline
Et la Marne à mes pieds qui rêve et s'illumine
Est-ce vraiment le fruit d'un merveilleux hasard ?»
("Printemps à La Varenne" de Trenet)

« et endroit, devenu un beau lieu de promenade, respire encore une grande sérénité : ces bords de Marne, quelle niche, où se reposer de toute éternité » (Radiguet).



Rdv à 13h45 : RER "La Varenne-Chennevières" (ligne B), sortie avenue du Mesnil.

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN

Tél : 01 64 52 01 21 - Fax : 01 60 56 07 35 - Email : uia@camvs.com



Promenade littéraire

15,50 € la sortie
Pas de réduction
non remboursable

Année 2026

Année 2025/2026



Patrick Maunand, Ingénieur passionné de littérature et d'histoire vous propose :

Alphonse Daudet au Marais



Mardi 17 mars 2026 à 14h00

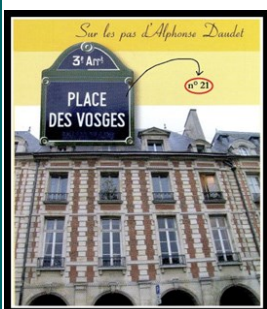


Photo transmise
par Patrick Maunand

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 et textes parlent de ce beau quartier, à l'instar de «*Fromont jeune et Riesler aîné*», «*L'Evangéliste*», certains «*Contes du Lundi*» ou encore «*Numa Roumestan*». Dans ses écrits, il évoque notamment les nombreux petites industries venues se nicher dans les beaux hôtels du Marais : l'hôtel Lamoignon, avec ses grands toits, sa tourelle d'angle, sa belle ordonnance corinthienne, et timbré qu'il est sur toutes ses faces de chiffres royaux et galants, savez-vous comment le peuple l'appelle ? Le château des bonnetiers ! (article paru au Gil-Blas en décembre 1879).



Rdv à 13h45 :

Patrick Maunand, Ingénieur passionné de littérature et d'histoire vous propose :

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



Mardi 14 avril 2026 à 14h00



Photo transmise
par Patrick Maunand

La promenade évoque le jeune Paul Claudel, arrivé à Paris, au printemps 1882 (il a 13 ans). Notre parcours commence devant Notre-Dame, où il reçut la révélation de Dieu le jour de Noël 1886 : Les enfants de la maîtrise en robe blanche et les élèves du petit séminaire de Saint-Nicolas du Chardonnet [...] étaient en train de chanter ce que je sus plus tard être le "Magnificat". [...] *En un instant mon cœur fut touché et je "crus"*. Ensuite, nous rejoindrons l'île Saint-Louis où Claudel eut deux adresses : la première, quai de Bourbon, au moment de son "noviciat diplomatique", et la seconde, quai d'Anjou, chez sa sœur Louise en 1900 et en 1905/1906. Nous passerons aussi devant la dernière adresse de Camille Claudel, avant son internement en 1913. Là, nous évoquerons les liens forts qui unissaient ces deux grands artistes : *une œuvre de Camille Claudel est [...] une espèce de monument de la pensée intérieure, la touffe d'un thème proposé à tous les rêves* ("Camille Claudel statuaire").



Rdv à 13h45 : devant Notre-Dame au pied de la statue de Charlemagne

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN

Tél : 01 64 52 01 21 - Fax : 01 60 56 07 35 - Email : uia@camvs.com





Année 2025/2026



15,50 € par sortie

Sorties non remboursables

Nathalie Gallois, Guide-Conférencière, vous propose : **Le Montparnasse des années folles**

 **Mercredi 1^{er} octobre 2025 à 14h30.**



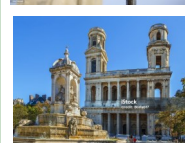
Pour cette 1^{ère} sortie de la saison 2025/2026, vous vous promènerez à travers un quartier méconnu et découvrirez des artistes de l'époque. Ensemble, nous verrons de superbes ateliers hantés par Picasso, Foujita, Modigliani et bien d'autres. Des cours et des jardins insoupçonnés. Les folies de Joséphine Baker et les grands lieux mythiques, comme la Rotonde ou encore le Dôme. Une visite drôle, ponctuée de documents et de nombreuses anecdotes.

 **Rendez-vous à 14h15, métro Vavin (devant La Rotonde)**



Philippe Schmitt-Kummerlé, Conférencier à la Direction des Affaires Culturelles de la ville de Paris, vous propose : **Victor Hugo : le Paris de l'enfance d'un poète**

 **Mardi 7 octobre 2025 à 14h30.**



Du Val de Grâce à Saint-Germain-des-Prés, l'enfance de Victor Hugo est encore bien présente et nous invite, loin de la figure officielle du grand homme, à découvrir les lieux qui marquèrent sa jeunesse comme la genèse de son œuvre.

Du domaine des Feuillantines où il passa ses premières années parisiennes à sa pension «prison» de Saint-Germain-des-Prés, sans oublier le quartier Saint-Sulpice, où il rencontra sa future épouse, ces lieux inspirèrent également ses pages les plus marquantes.

À la fois Paris historique et Paris poétique, ce parcours nous invite à une relecture magistrale de sa vie et de son œuvre, dont les interactions sont souvent méconnues.

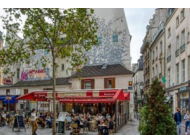
Cette visite, enrichie de multiples découvertes issues des archives privées de la famille Hugo, a été créée lors de la publication de mon livre «Victor Hugo, l'enfance d'un poète», aux éditions Belin.

 **Rendez-vous à 14h15, 1 Place Alphonse Laveran Paris 5^{ème} (côté boulangerie)**



Nathalie Gallois, Guide-Conférencière, vous propose : **Le village méconnu et oublié de Saint-André-des-Arts : un des plus authentiques de Paris**

 **Mercredi 8 octobre 2025 à 14h30.**



besopha
Paris, à la terrasse du café



Illegible — G. Lenotre, Paris révolutionnaire, Paris, Firmin-Didot, 1895.

Refuge coquin des rois, superbes hôtels particuliers. M^r 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.

Visite riche émaillée de nombreux documents.

 **Rendez-vous à 14h15 : métro Saint-Michel (devant la fontaine)**

Université Inter-Âges Melun Val de Seine, 23, rue du Château - Melun
Tél : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Année 2025/2026



15,50 € par sortie

Sorties non remboursables

Marie-Gabrielle Kunstler, Guide-Conférencière, vous propose : **Paris plein-air**

 **Vendredi 10 octobre 2025 à 10h00.**



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 : de la Fontaine monumentale de Yacov Agam (1975) au Ciel Etoilé de Catherine Jeff (2007) sans oublier l'incontournable Pouce dressé de César, voici une belle opportunité de saisir l'ensemble des tendances contemporaines. C'est l'art dans l'espace public faisant partie du quotidien des riverains et des passants.



Pleins feux sur les œuvres monumentales de la Défense—
Le Parisien

 **Rendez-vous à 9h45, Station de métro La Défense, (RER A) Devant la sculpture de Niki de Saint- Phalle, en face de l'entrée du Centre Commercial « Westfield Les Quatre Temps. »**

Nathalie Gallois, Guide-Conférencière vous propose : **Le Marais : Hôtels de prestige et femmes remarquables**

 **Mercredi 15 octobre 2025 à 14h30.**



Ces demeures parisiennes ont aussi abrité des femmes exceptionnelles et souvent oubliées : femmes de pouvoir, femmes d'influence, femmes de lettres, femmes révolutionnaires. A travers un riche parcours, nos pas nous conduiront dans le sillage de Marie Touchet, Madame de Sévigné et les précieuses du XVII^e, Diane de Poitiers et bien d'autres. Nous apprécierons ces richesses architecturales (entrée privilégiée) et évoquerons la vie rocambolique, romanesque, audacieuse, cocasse et parfois tragique de ces femmes qui ont marqué l'histoire et contribué à façonner ce Marais aristocratique, tant apprécié de nos jours. Une visite riche, ponctuée d'anecdotes, qui vous donne rendez-vous avec la grande et la petite Histoire.



 **Rendez-vous à 14h15, métro Pont-Marie**

Nathalie Gallois, Guide-Conférencière, vous propose : **Visite unique d'un quartier mythique : Saint-Germain-des-Prés avec entrées exclusives dans les plus beaux hôtels, cours, jardins secrets, escalier d'apparat"**

 **Mercredi 5 novembre 2025 à 14h30.**



Mais aussi, un donjon caché, un étrange Magot, une chapelle en pièces détachées, un somptueux palais abbatial. Le célèbre Procopé, et les pousseurs de bois du Siècle des Lumières, une curieuse cloche, la 1^{ère} guillotine. Sans oublier, le Tabou, Vian et le swing.

 **Rendez-vous à 14h15 : métro Saint-Germain-des-Prés (devant la BNP)**

Université Inter-Âges Melun Val de Seine, 23, rue du Château - Melun

Tél : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Année 2025/2026



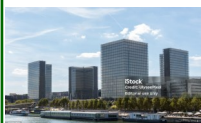
15,50 € par sortie

Sorties non remboursables

Marie-Gabrielle Kunstler, Guide-Conférencière, vous propose : **le 13^{ème} arrondissement, quartier phare en art**



Vendredi 7 novembre 2025 à 14h30.



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. Cet ancien quartier industriel et insalubre, métamorphosé depuis les années 1970 en un quartier d'avant garde urbanistique et artistique, s'adosse à la Bibliothèque François Mitterrand et l'immeuble du Monde est à découvrir à pied par la promenade.

Je vous propose de vous y emmener.



Rendez-vous à 14h15, à la sortie du métro OLYMPIADES (L 14) côte bd Massena

Marie-Gabrielle Kunstler, Guide-Conférencière, vous propose : **le 13^{ème} arrondissement, bord de Seine**



Vendredi 14 novembre 2025 à 14h30.



Quartier jadis miséreux, arpenté par Jean Valjean, devenu un quartier d'affaires, emblématique de l'urbanisme contemporain avec, en bordure de Seine, l'incomparable Citée 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 découvrir, à comprendre et peut-être même à aimer.

Nous parcourons un quartier où l'urbanisme original s'inscrit dans le projet Paris-Rive Gauche, alliant immeubles d'habitations et bureaux où la dimension humaine a été pensée pour assurer un confort de vie maximum.

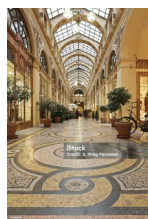


Rendez-vous à 14h15, à l'angle du pont Ch d Gaulle et du quai d'Austerlitz (rive gauche)

Nathalie Gallois, Guide-Conférencière vous propose : **Magie des passages couverts**



Mercredi 19 novembre 2025 à 14h30.



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, tels Gérard de Nerval, Rachel, Vidocq ou encore la sulfureuse Nana. Une visite pétillante et drôle,



Rendez-vous à 14h15, métro Palais Royal (Comédie Française)

Université Inter-Âges Melun Val de Seine, 23, rue du Château - Melun

Tél : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Année 2025/2026



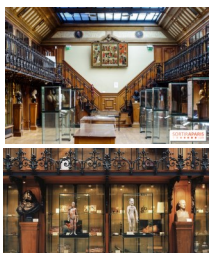
15,50 € par sortie

Sorties non remboursables

Nathalie Gallois, Guide-Conférencière vous propose : **Le musée d'histoire de la Médecine au sein de remarquables bâtiments**



Mercredi 14 janvier 2026 à 14h30.



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 XVIIIe siècle. Nous envisagerons également, l'ophtalmologie (la cataracte s'opérait déjà au XVe siècle), l'obstétrique et la dentisterie.



Rendez-vous à 14h15, 12, rue de l'Ecole de Médecine (Métro le plus proche Odéon)



Droit d'entrée 3,50 € par personne

Nathalie Gallois, Guide-Conférencière vous propose : **La Révolution française au Musée Carnavalet**



Mercredi 18 février 2026 à 14h30.



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 ses grands moments historiques que je vous invite à découvrir, à travers les superbes collections inédites du musée Carnavalet, ponctués de petites et de grandes histoires parfois drôles et touchantes



Rendez-vous à 14h15, 23 rue de Sévigné (métro le plus proche Saint Paul)

Droit d'entrée 2,00 € par personne

**ATTENTION !
NOMBRE DE
PLACES LIMITÉ**



Marie-Gabrielle Kunstler, Guide-Conférencière, vous propose : **Le Parc promenade Pereire**



Vendredi 13 mars 2026 à 14h30.



Tout autour de l'élégante et désuète gare du Pont Cardinet, la surprise d'un quartier contrasté de verdure, d'élégance austère toute haussmannienne et le charme villageois inattendu du quartier des Batignolles. Nos pas nous conduiront de l'élégante Gare du Pont Cardinet à la place Pereire à travers une promenade de verdure, afin de découvrir dans ce quartier excentré de Paris, tout un quartier cossu, haussmannien-évoquant la puissante bourgeoisie 2nd Empire-et nous découvrirons aussi le charmant village du quartier très «bo-bo» des Batignolles avec ses rues bohèmes, devantures insolites, ses brasseries branchées.



Rendez-vous à 14h15, à la sortie du métro PONT CARDINET (L 14)

Université Inter-Âges Melun Val de Seine, 23, rue du Château - Melun

Tél : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Année 2025/2026



15,50 € par sortie

Sorties non remboursables

Céline Noulin, conférencière, spécialiste des arts magiques: Les débuts du cinématographe à Paris : Musée Méliès (Cinémathèque de Paris)



Vendredi 27 mars 2026 à 14h30.



C'est dans le quartier de l'Opéra Garnier que les Frères Lumière organisent leur première séance publique de cinématographe. L'illusionniste Georges Méliès y expérimente les effets spéciaux qui feront son succès. Au Musée Méliès, vous revivrez la formidable épopée de l'avènement du cinématographe, dans la seconde moitié du XIX^{ème} siècle. Héritiers d'une tradition de montreurs d'images grâce aux lanternes magiques, les illusionnistes vont s'emparer de cette invention, la populariser et la transformer en moyen d'expression artistique et fantaisiste. Georges Méliès va incarner cette veine créative et spectaculaire, qui inspire encore les cinéastes à travers le monde.

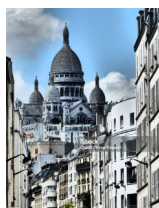


Rendez-vous à 14h15, 51 rue de Bercy devant la Cinémathèque française

Nathalie Gallois, Guide-Conférencière vous propose : La Goutte d'Or, quartier cosmopolite et méconnu de la capitale



Mercredi 8 avril 2026 à 14h30.



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, à ne pas manquer....

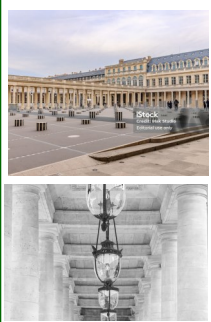


Rendez-vous à 14h15, Métro Barbès (devant LCL)

Marie-Gabrielle Kunstler, Guide-Conférencière, vous propose : Promenade du Palais Cardinal au Palais Mazarin ou du Conseil d'État à la Bibliothèque Nationale



Vendredi 17 avril 2026 à 14h30.



Une promenade qui nous plongera au mitan du 17^{ème} siècle, lors des gouvernements de ces 2 grands ministres Richelieu et Mazarin qui furent aussi - pour leur prestige personnel - de grands bâtisseurs. Le Palais-Cardinal construit par Richelieu prit le nom de Palais-royal lorsqu'Anne d'Autriche y vécut avec Louis XIV (enfant) et le Cardinal Mazarin se logea, discrètement, non loin de là au Palais Tubeuf qu'il racheta et que nous connaissons maintenant sous le vocable de BNF Richelieu ! 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'encanailla au 18^{ème} 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.

Image : Palais-royal, L'architecture, Paris. Utilisation gratuite.

Rendez-vous à 14h15, 1, place du Palais Royal, devant le Conseil d'Etat. Métro Palais- Royal (L 1 ou 7)

Université Inter-Âges Melun Val de Seine, 23, rue du Château - Melun

Tél : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





15,50 € par sortie

Sorties non remboursables

Nathalie Gallois, Guide-Conférencière vous propose : **Redécouverte d'un joyau : La cathédrale Notre-Dame de Paris**



Mercredi 13 mai 2026 à 14h30.



Images : Notre dame, Paris, La France. Utilisation gratuite.



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

Attention : date à confirmer par la conférencière en fonction des créneaux qui lui seront alloués.

EN ATTENTE



Rendez-vous à 14h15, Métro Cité



2,00 € par personne

Nathalie Gallois, Guide-Conférencière vous propose : **Le Marais entre cours et jardins- Flânerie bucolique et architecturale**



Mercredi 20 mai 2026 à 14h30.



Nos pas nous conduiront du square Saint-Gilles, à l'abri des regards et ses magnifiques roseraies aux jardins des Archives Nationales, une pépite de verdure cachée en plein cœur de la capitale. A la française, romantique, en prairie ou encore musée lapidaire, nous évoquerons l'histoire de ces enclos. Cette promenade nous permettra aussi d'apprécier de remarquables demeures, tout aussi méconnues, l'hôtel de Breteuil, de Fontenoy, de Joncourt, l'hôtel Salé, joyau du XVIIe siècle sans oublier leurs illustres habitants et leur vie parfois truculente.

Rendez-vous à 14h15: métro Chemin Vert
(Sortie rue Saint-Gilles)

Philippe Schmitt-Kummerlé, Conférencier à la Direction des Affaires Culturelles de la ville de Paris, vous propose : **Le Paris de Louis XVI : à la conquête de la modernité**



Mercredi 27 mai 2026 à 14h30.



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.

Alors que Louis XV, indifférent à l'urbanisme s'était contenté de cautionner des projets d'embellissement superficiels, son successeur, motivé par la détresse de ses sujets, s'est attaché à poser les bases du Paris moderne en le sécurisant et en traçant de nouveaux quartiers.

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.

Rendez-vous à 14h15, Place du Châtelet à Paris 1^{er}
(entre le Métro et la Fontaine)



Année 2025/2026



Anne GUILLOT-KIPMAN, Formatrice-intervenante bien-être et chant, vous propose une

Balade sensorielle

Niveau de difficulté



Dénivelé



MARDI 14 AVRIL 2026 À 10H00



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.



Au programme des balades sensorielles : des temps d'échange pour faire connaissance, des séquences de gym sensorielle pour éveiller et fluidifier le corps, une séquence d'introspection sensorielle (méditation) guidée, un temps de marche consciente en silence, des moments de partage d'expérience. Vous découvrirez au passage les curiosités naturelles locales.



Cette balade n'est pas sportive ; il faut cependant être en mesure de gravir de petites côtes et de marcher entre les rochers.

Prévoir une tenue adaptée à la météo, un sac à dos (pour pouvoir ajuster la tenue à chaque étape de la balade), des chaussures de marche (ou baskets) et une gourde d'eau.



Niveau de difficulté



Dénivelé



Rdv : sera précisé ultérieurement

Photo donnée par l'intervenante. Autorisation donnée pour publication

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN

Tél : 01 64 52 01 21 - Fax : 01 60 56 07 35 - Email : uia@camvs.com





Aquarelle "Cycle 1" des techniques classiques vers les techniques contemporaines

(un 2^e cycle est proposé à partir du 20 janvier 2026)



Intervenante : Catherine MICAELLI

Professeur de peinture : aquarelle et toutes autres techniques picturales

Cours d'aquarelle adaptés à tous, débutants ou non, dans une ambiance sereine et conviviale.

Étude des couleurs et de leurs mélanges, couleurs sédimentaires et minérales, roue chromatique et étude des couleurs complémentaires.

Étude de la composition d'un tableau, perspective, ainsi que des thématiques comme l'eau et ses reflets, les paysages, le ciel, les fleurs, les animaux, les personnages, etc.



Illustration faite par l'intervenante
Autorisation donnée pour la publication



Je proposerai des thèmes, mais les projets personnels seront les bienvenus. Je guiderai chaque étudiant dans l'élaboration de ses œuvres. Par la suite, en fonction des envies de chacun, je proposerai une initiation à la peinture japonaise, technique issue du zen au Japon, où nous fabriquerons l'encre, et où le geste spontané permet de mettre en valeur la touche légère du pinceau et de rendre la réalisation sincère. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour pratiquer cet art.

Avec le temps et l'humilité, vous verrez surgir d'un seul trait de pinceau une œuvre délicate et vivante.

Illustration faite par l'intervenante
Autorisation donnée pour la publication

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Mardi de 14h00 à 17h00

10

UIA

249,00€ (224,10€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
7	4	2	6
14	18	9	13
	25	16	

Se munir de la liste de matériel figurant au dos du flyer



Liste de Matériel
Le géant des beaux arts
www.geant-beaux-arts.fr
tel : 0825 020 222
ou dalbe.fr ou aquarelleetpinceaux.com

Les personnes ayant déjà du matériel, l'apporter au cours.

Pour débiter :

- 1 bloc de papier aquarelle (cellulose) Hahnemühle - Moulin du coq - Le rouge - grain fin - 24x32 cm (référence GBA : 17048) ou 30x40 cm (référence GBA : 17049).
- Coffret d'aquarelles extra-fines - de préférence - en 12 ou 24 godets de marque : Sennelier, Winsor et Newton, Schmincke, Rembrandt, White nights ou missio de Mijello
- 3 pinceaux Aquarellys dans la série « Léonard série 872RO
- n° 3/0 (Référence GBA : 74249),
- n° 1 (Référence GBA 74252)
- n° 3 Référence GBA 74254)
- 1 crayon HB
- 1 taille crayon
- 1 gomme mie de pain
- 1 pot pour l'eau (ou 2)
- 1 chiffon
- Sopalin
- Feuilles d'imprimante pour des essais de couleur
- 1 serviette éponge pour protéger la table
- 1 petit carnet

Pour les techniques humides, prévoir en plus :

- 1 bloc de papier coton Hahnemüle - Expression - 30x40 cm- (ref GBA : 54342)
- 1 planche de plexiglas légèrement plus grande que le format aquarelle
- 1 éponge

Pour les techniques contemporaines

A voir ensemble au 1^{er} cours : Couleurs Daniel Smith qui granulent
Pinceaux divers comme pinceaux plats, sabre et Epée, Spalter, pinceau japonais, etc...



Atelier Théâtre

nouveau

Intervenante : Marie-Christine BARTHES
Comédienne, Metteur en scène

iStock
Credit: skab3txina

L'atelier accueille débutants et confirmés dans une ambiance sympathique, chaleureuse, quelques fois bruyante à cause de nos fous rires.

Louis Jouvet disait "qu'il n'y a pas de théâtre sans fraternité, qu'il rend aux hommes la tendresse humaine"....

Le théâtre, c'est embarquer dans une aventure humaine pendant presque une année.

C'est à la fois se surprendre, se dépasser, s'écouter, ÊTRE BIEN.

Quand certains disent qu'ils en ont toujours rêvé et n'ont jamais franchi le pas, moi, j'affirme qu'il faut oser se faire plaisir.

Depuis toutes ces années où j'anime l'atelier, ce que je retiens le plus, c'est le plaisir que nous avons à partager, à créer, nos fous rires, et en même temps, l'entraide, la complémentarité de chacun, la qualité de ce qui se passe sur scène...

J'utilise l'improvisation pendant les ateliers, puis la merveilleuse alchimie des uns et des autres, les textes, font un superbe spectacle.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Tarifs

Mardi de 11h30 à 13h30

23

UIA

111,00€ - Étudiant Université Panthéon-Assas Antenne de Melun : 50,00€.

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

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié.

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril
30	7	4	2	6	3	10	7
	14	18	9	13	10	17	
		25	16	20	17	24	
				27		31	

Répétitions	Vendredi 10 avril 2026	11h30-13h30 et 14h00-16h00	Astrolabe
Spectacles	Samedi 11 avril 2026	15h00-17h00 et 20h00-22h00	Astrolabe



Je fais mon encadrement avec du carton



Intervenante : Marie TAVARES
Fondatrice de "L'Atelier de Marie"

Les illustrations sont des œuvres réalisées par l'intervenante.
Autorisation donnée pour la publication.

Je vous propose un atelier qui vous permettra de mettre en valeur un sujet de votre choix : une aquarelle, un pastel, une photo, une broderie, ou autre chose.

Tout cela, grâce à différentes techniques d'encadrement : passe partout, biseaux...



Vous n'êtes plus tenu de vous adapter aux formats standards des baguettes, car vous pourrez confectionner vous-même la vôtre, selon une technique bien précise d'encadrement.

Nous pourrions également faire des caisses américaines pour la mise en valeur des peintures sur châssis.

Alors n'hésitez pas et lancez-vous ! Venez avec une photo, une aquarelle, un pastel... et mettez en valeur le sujet choisi, grâce à différentes techniques d'encadrement.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Vendredi de 13h45 à 16h45
5
UIA
125,00€ (112,50€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre
3	7
10	14
17	



Je fabrique mon calendrier de l'Avent avec un adulte



Intervenante : Marie TAVARES
Fondatrice de "L'Atelier de Marie"

Les illustrations sont des œuvres réalisées par l'intervenante.
Autorisation donnée pour la publication.

Dans cet atelier intergénérationnel, je vous propose de confectionner votre propre calendrier de l'Avent, personnalisé et unique !

Dans un premier temps, à partir de carton d'emballage double cannelure de récupération, l'adulte confectionnera, avec l'aide des petites mains de l'enfant, un sapin.

Puis, l'enfant peindra son sapin et pourra l'agrémenter de paillettes de différentes couleurs.

J'aurai préparé en amont des petites pochettes en feutrine ou en tissu qui viendront décorer le sapin. Les enfants viendront y glisser un chocolat et quelques surprises.

Tous les jours du mois de décembre, les enfants ouvriront avec bonheur et fierté, une petite pochette pour y découvrir soit un chocolat soit un petit cadeau surprise.

Un moment ensemble et un partage des tâches.



Jour et heure
Lieu

Jeudi 23 octobre 2025, de 14h00 à 17h00
UIA

Tarif

25,00€ par participant. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée.

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Je fabrique mes cartes de Noël, ou autres thèmes



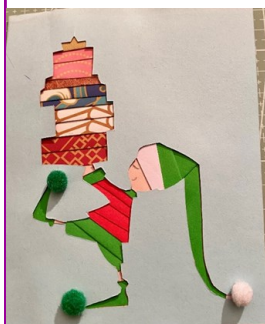
Intervenante : Marie TAVARES
Fondatrice de "L'Atelier de Marie"

Les illustrations sont des œuvres réalisées par l'intervenante.
Autorisation donnée pour la publication.

Je vous propose un très bon moment de partage dans cet atelier original et convivial, sur le thème des cartes.

Nous utiliserons la technique du "Iris Folding" (pliage de papier type origami et découpe).

Le pliage de l'iris est une technique d'artisanat du papier qui consiste à plier des bandes de papier coloré, de manière à former un motif. Le centre du motif forme un *iris*, une forme qui rappelle le diaphragme de l'iris d'un objectif d'appareil photo.



À partir de gabarits sur différents thèmes tels que Noël, anniversaire ou autres, et à l'aide de papiers spécifiques, vous réaliserez des cartes originales, personnalisées et uniques, que vous aurez plaisir à envoyer.



Jour et heure
Lieu

Tarif

Jeudi 6 novembre 2025, de 14h00 à 17h00
UIA

25,00€ par participant. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée.

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



Le rude combat des Sculptrices pour leur reconnaissance

nouveau

Intervenante : Marie-Gabrielle KUNSTLER
Guide-interprète, Conférencière

Dans les siècles passés, être une sculptrice -plus encore que peintre- représentait en soi une marginalité totale dans une société, où l'art était une exclusivité masculine. Peu de noms des temps anciens sont parvenus jusqu'à nous.

En trois cours, nous évoquerons la légendaire **Sabina von Steinbach**, à Strasbourg, **Properzia De' Rossi**, scandaleuse et mystérieuse Italienne du XVI^e siècle, nous nous pencherons sur l'œuvre unique et magistrale de **Marie-Anne Collot** au XVIII^e siècle qui séjourna en Russie et exécuta des commandes pour Catherine II.

Au XIX^e siècle, la Comtesse de Castiglione produit une belle œuvre, signée « Marcello », dont une belle sculpture trône au Palais Garnier.

Quelques personnalités s'imposent dans des revendications à la fois artistiques et sociétales, annonçant le féminisme : notamment Hélène Bertaux, fondatrice de l'Union de femmes peintres et sculptrices, première société de femmes artistes en France.

Une place particulière sera consacrée à Camille Claudel, exemple typique d'une artiste géniale, mise au ban d'une société patriarcale.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Mardi de 10h00 à 12h00
3
UIA
50,00€ (45,00€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre
7	4
14	

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Arts



L'invisibilisation des femmes

Saison 3

nouveau

Intervenant : Emmanuel FAURE-CARRICABURU
Docteur en Histoire de l'art, Guide conférencier national

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 ?

Quelle place leur donne l'histoire de l'art ?

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.

Nous verrons comment leur progressive inclusion grâce aux écoles d'art, prend ses racines dans les choix et les carrières de pionnières qui obtinrent déjà une forme de reconnaissance entre le XVI^e et le XIX^e siècle.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Lundi de 10h00 à 12h00
4
UIA
66,00€ (59,40€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Novembre	Décembre
17	1
24	15

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





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

nouveau

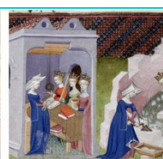
Intervenant : Olivier JULLIEN
Professeur agrégé d'arts plastiques - Conférencier

Des gravures mésoolithiques de Fontainebleau à la sculpture monumentale du Cyclop 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.

Un aperçu chronologique de ce patrimoine est proposé dans cette première session de cours.



Péroglyphes, massif de Fontainebleau



Christine de Pisan à Melun



École de Fontainebleau



Barbizon-Moret

Patrimoine artistique
en
Seine et Marne



Valvins

Montage réalisé par l'intervenant
Autorisation donnée pour publication

Programme :

1. Fontainebleau : Gravures préhistoriques - pétroglyphes
2. Melun, Christine de Pisan- Jean Fouquet
3. Fontainebleau : École de Fontainebleau- Maniérisme
4. Barbizon-Thomery : Corot, Millet, Rosa Bonheur
5. Valvins-Moret : Malarmé, Sisley, Morisot, Degas, Renoir, Redon
6. Yerres : Caillebotte, Manet, Monet

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Mercredi de 10h00 à 12h00
6
UIA ou Visioconférence
100,00€ (90,00€ si réduction de 10%)

Veuillez préciser au moment de l'inscription la manière dont vous suivrez ce cours.

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre
8	5	10
15	12	
	19	

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



Art culinaire



Année 2025/2026



Le Chef cuisinier, Marc Saint-Aimé vous propose, pour cette **fin d'année 2025**,
un circuit gustatif au cœur de nos belles régions françaises
Saveurs originales. Dépaysement garanti !



ESCAPADE NORMANDE



 **Mardi 7 octobre 2025**
à 14h00

40,00 €

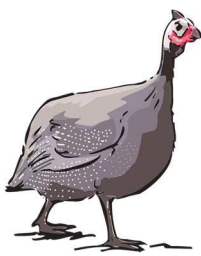


Image par
D. Benoist
Pixabay


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, ainsi que l'accompagnement de pommes caramélisées. Ce plat élégant et gourmand est parfait pour les repas de fête ou les occasions spéciales.



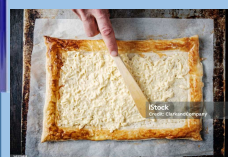
Vous découvrirez l'art de confectionner un dessert traditionnel normand, souvent servi lors des grandes occasions. La Teurgoule est souvent servie tiède, accompagnée de lait ou de crème, et constitue un dessert réconfortant et authentique, parfait pour conclure un repas normand.

PAUSE AU PAYS DES CYGONES

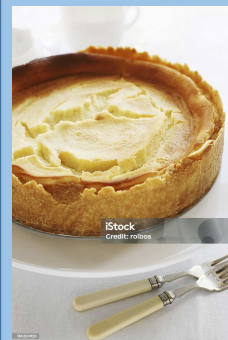


 **Mardi 21 octobre 2025**
à 14h00

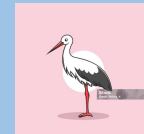
20,00 €



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 belle tarte au fromage blanc et à la cuire afin d'obtenir une belle coloration dorée. Ces deux plats offrent une belle introduction à la cuisine alsacienne et sont parfaits pour un atelier culinaire convivial et instructif.



INTERMÈDE RHODANIEN

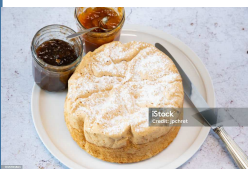


 **Mardi 4 novembre 2025**
à 14h00

40,00 €



L'hiver arrive et ce plat emblématique auvergnat qui 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.

VIRÉE EN ÎLE DE FRANCE POUR LES FÊTES



 **Mercredi 12 novembre 2025**
à 14h00

40,00 €



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 débiter un repas gastronomique.



Vous découvrirez également l'art de préparer le foie gras et de l'accompagner de manière élégante.



Pour la note sucrée et élégante, 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.

Tarif pour une personne et ne pouvant pas bénéficier de réduction

Attention : ces ateliers se déroulent obligatoirement en présentiel. L'inscription est ferme et définitive.

Si l'atelier ouvre, pas de remboursement possible en cas d'absence

Les images ne sont pas contractuelles

Art culinaire



Année 2025/2026



Le Chef cuisinier, Marc Saint-Aimé poursuit au cours de ce **1^{er} semestre 2026**,
le circuit gustatif au cœur de nos belles régions françaises
Saveurs originales. Dépaysement garanti !



RENCONTRE EN TERRE BIGOUDÈNE



 Mardi 13 janvier 2026
à 14h00

40,00 €

Les deux plats proposés vous offriront une belle introduction à la cuisine bretonne. Ils sont conviviaux et instructifs.



Le ragout 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 apprécierez de voir comment les ingrédients de base se transforment en un dessert délicieux et réconfortant.

UNE CH'TI PAUSE



 Mardi 10 février 2026
à 14h00

40,00 €

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.

LES LÉGUMES MAGIQUES : CUISINER EN S'AMUSANT



 Mardi 24 février 2026
à 14h00

20,00 €

Bienvenue à l'atelier culinaire spécial pour 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.



L'OCCITANIE TOUT EN SAVEUR



 Mardi 10 mars 2026
à 14h00

40,00 €

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.

Tarif pour une personne et ne pouvant pas bénéficier d'une réduction

Attention : ces ateliers se déroulent obligatoirement en présentiel. L'inscription est ferme et définitive.

Si l'atelier ouvre, pas de remboursement possible en cas d'absence

Les images ne sont pas contractuelles


Art culinaire



Le Chef cuisinier, Marc Saint-Aimé poursuit au cours de ce **1^{er} semestre 2026**,
le circuit gustatif au cœur de nos belles régions françaises
Saveurs originales. Dépaysement garanti !



À LA DÉCOUVERTE DES SAVEURS D'OUTRE-MER

 Mercredi 1^{er} avril 2026
à 14h00

40,00 €



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.

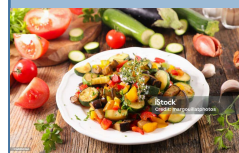
Pour ponctuer d'une touche sucrée ce voyage, le chef vous fera découvrir un dessert simple mais délicieux, en maîtrisant les techniques de préparation et de cuisson. Chut, c'est encore un secret.



TOUR DE FRANCE GOURMAND POUR LES PETITS TOQUÉS

 Mardi 28 avril 2026
à 14h00

20,00 €



Ce plat est idéal pour initier les enfants à la cuisine méditerranéenne et leur montrer que les légumes peuvent être délicieux : 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.

DEFI FRIGO ET CUISINER AVEC LES INGRÉDIENTS DU PLACARD

 Mercredi 27 mai 2026
à 14h00



40,00 €



Bienvenue à l'atelier culinaire !

Cet atelier est conçu pour vous apprendre à être créatif en cuisine, en utilisant les ingrédients que vous avez déjà sous la main.

Voici quelques idées et astuces pour transformer vos restes et vos provisions en plats délicieux et surprenants.

Les ingrédients seront bien sûr ceux qui resteront dans les placards, mais nous vous réservons des surprises.

Même le chef ne sera pas avisé.



Tarif pour une personne et ne pouvant pas bénéficier d'une réduction

Attention : ces ateliers se déroulent obligatoirement en présentiel. L'inscription est ferme et définitive.

Si l'atelier ouvre, pas de remboursement possible en cas d'absence

Les images ne sont pas contractuelles



Raymond Loewy, le français qui a dessiné l'Amérique

nouveau

Intervenante : Agnès BUSCHAUD
Designer et enseignante Paris-Sorbonne

Photo sous domaine public.

Raymond Loewy (1893-1986), né à Paris, est considéré comme le père du design industriel moderne.

Après des études d'ingénierie, il émigre aux États-Unis en 1919 où il débute comme illustrateur avant de révolutionner le design.

Il impose son style épuré et fonctionnel dans des domaines variés : électroménager, automobile (Studebaker), logos (Lucky Strike, Shell) et transports (locomotive GG1, Air Force One).



Son credo, "La laideur se vend mal", guide ses créations, rendant le design accessible et séduisant.



Fichier sous licence Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International.

Fichier sous licence Creative Commons Attribution 2.0 Générique.

Jour et heure
Nombre de séances
Tarifs

Mardi de 14h30 à 16h30
4
66,00€ (59,40€ si réduction de 10 %)

Visioconférence
uniquement.
Pas de replay.



Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Mars	Avril	Mai
10	7	12
24		

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Patrimoine



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



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

À l'aube du XX^{ème} 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.

Audacieuses, atypiques, elles viennent briser les codes mais offrent à des architectes l'occasion unique de mettre en scène les merveilles de la toute nouvelle industrie, en multipliant les prouesses techniques. Leurs excentricités attirent la grande bourgeoisie soucieuse de rivaliser avec les anciennes résidences aristocratiques.

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.

Jour et heure
Lieu
Tarif

Vendredi 10 avril 2026, de 14h00 à 16h00
UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





La mode : voyage artistique à travers l'histoire

nouveau

Intervenante : Marie-Emmanuelle DE LA BROÏSE
Docteur ès-Lettres de Sorbonne Université

La mode a toujours entretenu une grande complicité avec le monde de l'art.

Karl Lagerfeld dessine pour Chanel en 2019 une veste de broderies de Lesage dont le motif est repris d'une commode en vernis Martin bleu et blanc du château de Choisy.

De même, une veste d'Hubert de Givenchy avec ses motifs ornementaux est un écho très direct à la marqueterie de cuivre et d'écaille de Boule.

Chez Lacroix et Dior, les créations reprennent des modèles du XVIII^e siècle tandis que chez Stéphane Rolland, une robe de mariée s'inspire de la ménine de Vélasquez.

L'Antiquité n'est pas oubliée chez Madame Grès où les majestueux drapés évoquent les sculptures grecques.

Les créations des maisons de couture sont la mémoire de la grande respiration de l'Histoire.



*Robe Chanel, Hiver 1990/91. The Metropolitan Museum of Art, New York. Public Domain.
(image relevant du domaine public du MET).*

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Mardi de 14h00 à 16h00
3
UIA
50,00€ (45,00€ si réduction de 10 %)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Février
3
10
17



Oenologie, l'éveil des sens !

Intervenant : Arnaud LAGUETTE
Oenologue

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...

À travers ces 8 séances d'1h30, vous aborderez toutes ces questions en dégustant différents vins.

Nous commencerons par les techniques de dégustation afin de permettre à votre mémoire de disposer de curseur facilitant la compréhension 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 et venez découvrir cet univers si passionnant.



Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarif

Vendredi de 18h30 à 20h00
8
Caves de la Côte d'Or, rue Paul Doumer, Melun
280,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
23	6	13	10	22
	20	27		29

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Musique



Les mystères de la musique classique

nouveau

Intervenant : David CHRISTOFFEL
Musicologue

En quatre séances, nous irons à la rencontre des chefs d'œuvre de la musique classique sensés dissimuler un ordre caché.

Des derniers opus qui pourraient contenir quelques prémonitions de la mort prochaine du compositeur aux aveux amoureux dissimulés dans les partitions de quelques musiciens romantiques en passant par les allusions diaboliques dont certaines exégèses arrivent à se piquer.

Une séance bonus cherchera à creuser le rêve de l'inexprimable qui a fait miroiter que la musique pourrait ne rien dissimuler d'autre qu'elle-même...

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Mardi de 14h30 à 16h30
4
UIA
66,00€ (59,40€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre
7	4
14	18

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2025/2026

THÈME : Musique



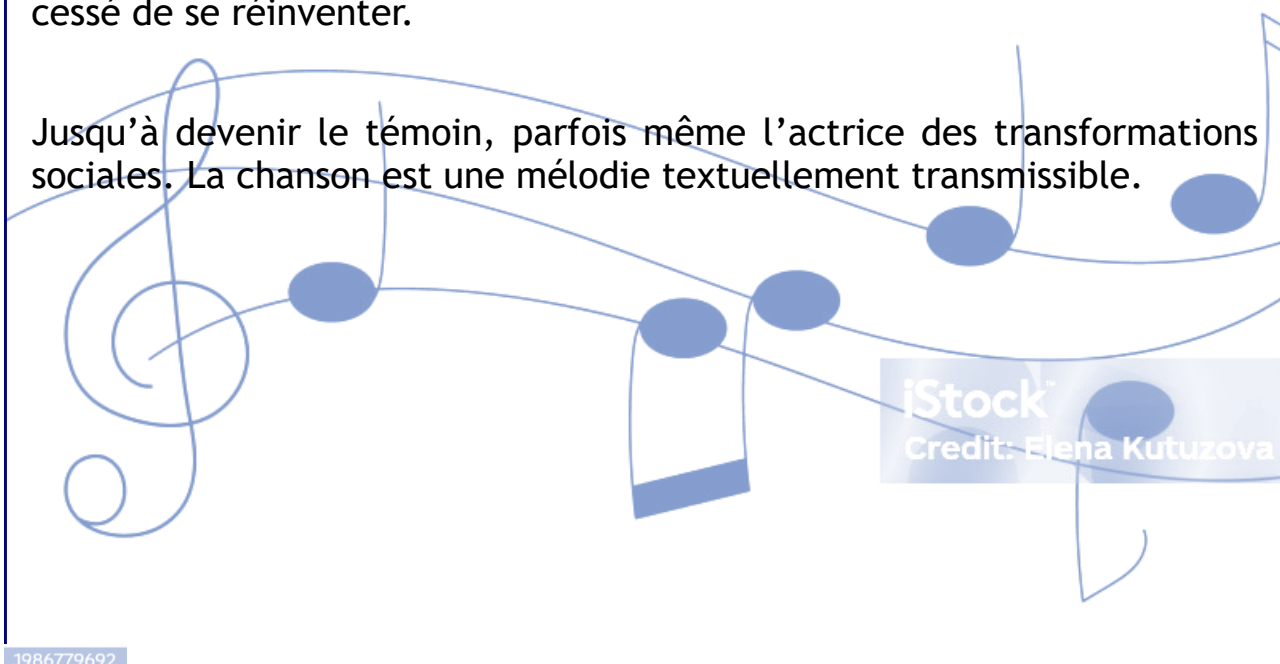
Deux siècles de chansons françaises

nouveau

Intervenant : Jean-Marc DOS SANTOS
Journaliste, Musicien, Auteur et Interprète

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.



1986779692

Jour et heure
Lieu
Tarif

Mercredi 8 octobre 2025 de 14h30 à 16h30
UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Les tubes de la musique classique

nouveau

Intervenante : Ishtar MATUS-ECHAIZ
Musicologue - Conférencière - Master II de musicologie

Tant de morceaux sont connus de tous, parce qu'ils ont été utilisés dans un film ou encore dans une publicité. Mais les éléments qui les entourent (œuvre, compositeur...) sont en général méconnus.

Apporter des éléments de connaissance, faire des liens, des ponts entre différents morceaux, c'est ce que je vous propose pour ces séances riches en informations et écoutes d'extraits !

Ces "tubes de la musique" sont très nombreux et sont rentrés dans la culture populaire, à tel point que même les personnes ne s'intéressant pas spécialement à la musique les connaissent !

J'ai à cœur de vous partager les éléments de culture autour de ces morceaux.

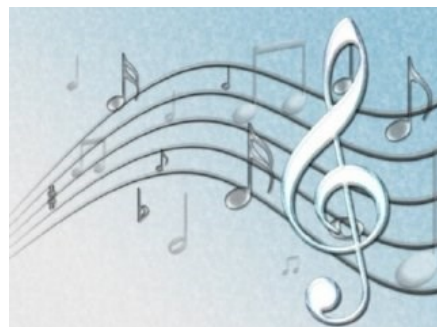


Photo donnée par l'intervenante, catégorie internet : modification, partage et utilisation commerciale autorisés.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Vendredi de 14h30 à 16h30
5
UIA
83,00€ (74,70€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre
10	7
17	14
	21

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Musique



Brel, l'écorché

nouveau

Intervenant : Jean-Marc DOS SANTOS
*Journaliste, Musicien,
Auteur et Interprète*



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



Jour et heure
Lieu
Tarif

Mercredi 5 novembre 2025 de 14h30 à 16h30

UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2025/2026

THÈME : Musique



Les grands Maîtres de la musique française entre romantisme et impressionnisme * Session 2 *

nouveau

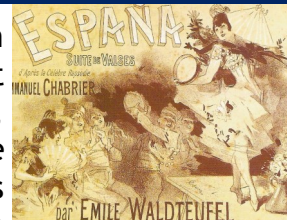
Intervenante : Danielle RIBOUILLAUT

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

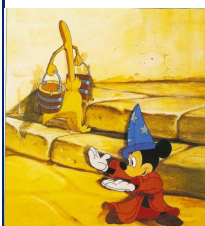
"Droits réservés pour tous pays" pour toutes les images du document



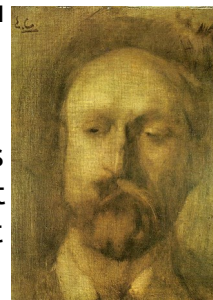
Découvrons cette période de renouveau musical en France si riche de poésie et d'humour, où évoluent Camille Saint Saëns (Le Carnaval des animaux), Emmanuel Chabrier (Bourrée fantasque), la "bande à Franck" avec Henri Duparc et ses sublimes Mélodies (L'Invitation au voyage...), Ernest Chausson (et son Poème de l'amour et de la mer) ou encore Vincent D'Indy (Symphonie cévenole) et Paul Dukas (L'apprenti sorcier).



Voilà toute une époque passionnante à redécouvrir avec en point d'orgue Gabriel Fauré (Requiem, La Bonne Chanson...) mais aussi Erik Satie jusqu'au plein impressionnisme de Claude Debussy et Ravel ! (à suivre).



Beaucoup de musiques écoutées raviront les mélomanes. Contexte politique et esthétique, vies et œuvres des musiciens, documents d'époque projetés accompagneront ces pages illustrées de commentaires musicaux éclairant les œuvres d'une esthétique à l'autre, au fil de l'écoute.



Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Vendredi de 14h30 à 16h30

6

UIA

100,00€ (90,00€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Novembre	Décembre
14	5
21	12
28	19

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2025/2026

THÈME : Lettres et philosophie



“Tu m’as donné ta boue et j’en ai fait de l’or” Baudelaire

nouveau

Intervenant : Mickaël SOIGNEUX
Personnel de direction de l'Éducation nationale
Conférencier en littérature et arts
Ancien professeur de lettres dans le secondaire et le supérieur

“Tu m’as donné ta boue et j’en ai fait de l’or”, c’est par ces mots que Charles Baudelaire voulait clore son recueil de poèmes des *Fleurs du mal*.

Le poète tente de transmettre le spleen du siècle à son lecteur en le sublimant par la beauté de l’écriture poétique.

Les thèmes abordés sont très variés : le rôle du poète sur terre, la beauté, l’exotisme, la religion, le voyage, la femme...

Le 20 août 1857, le recueil est poursuivi.

Au verdict du 27 août 1857, Charles Baudelaire est condamné pour “outrage à la morale publique et aux bonnes mœurs” à une amende de 300 francs. De nombreux artistes défendent Charles Baudelaire, comme Victor Hugo dans une lettre datée du 30 août 1857 : “J’ai reçu, Monsieur, votre noble lettre et votre beau livre. L’art est comme l’azur, c’est le champ infini. Vous venez de le prouver. Vos *Fleurs du mal* rayonnent et éblouissent comme des étoiles”.

Ce cours vous propose de découvrir ou redécouvrir l’écriture poétique baudelairienne à travers l’un des recueils les plus chers de la poésie française.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Mercredi de 14h30 à 16h00

8

UIA

100,00€ (90,00€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d’être modifié

Octobre	Novembre	Janvier	Avril	Mai
1	12	14	8	20
15	26	28		

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Écrire dans un atelier avec un auteur

Intervenant : Guy ALAMARGUY
Auteur, Animateur d'ateliers d'écriture



Dans les ateliers d'écriture, il n'y a pas de place pour les jugements de valeur.

On ne se trompe pas, on ne fait pas bien ou mal. On explore, on essaie, on invente, on crée, on s'étonne, on se fait plaisir.

L'atelier est destiné à toutes les personnes ayant ou non des pratiques d'écriture.

L'animateur met à disposition des participants des textes issus d'auteurs de la littérature classique et contemporaine.

Le dispositif : "outil de travail" proposé par l'animateur est un déclencheur, un inducteur d'écrits. Il permet d'explorer la créativité, la liberté, la singularité de chacun.

Il y est question d'avancer dans ses propres recherches, pour aller vers la réalisation de son propre travail d'écriture et d'alimenter l'essentiel : le désir d'écrire.

On écrit, on lit, on échange, on en parle ensemble.

L'atelier s'appuie sur une pédagogie active : placer le participant en situation d'écrivain.



Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Judi de 14h00 à 17h00

14

UIA

349,00€ (314,10€ si réduction de 10%)

Attention : 15 étudiants maximum !

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
2	6	4	22	5	12	9	21
9	20	18			26		28
16							

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Lettres et philosophie

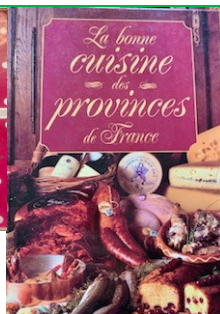


La cuisine de nos grands-mères !

nouveau

Intervenante : Geneviève TABOUREL
Professeure certifiée de lettres classiques

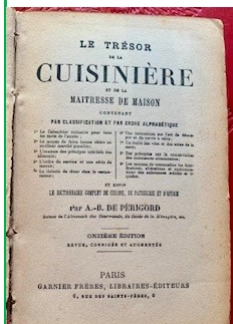
Qui n'a pas le souvenir d'avoir appris à cuisiner avec sa grand-mère, d'avoir goûté les bons plats de province confectionnés avec amour !



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 !



*Photos prises par l'intervenante
Autorisation donnée pour la publication*

Jour et heure
Lieu
Tarif

Vendredi 10 octobre 2025 de 14h00 à 16h00
UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Hérodote, explorateur et Chroniqueur de guerre

nouveau

Intervenante : Françoise DEMONT
Professeur de Lettres

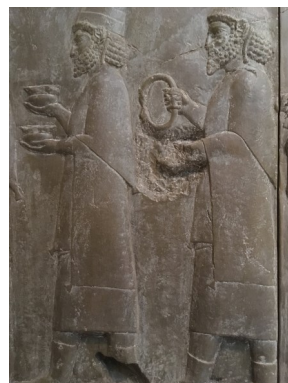
Dans l'Enquête qu'il consacre aux guerres médiques entre l'empire perse et la Grèce (490, puis 480-479 avant J-C), Hérodote analyse les expéditions et actes de guerre qui les préparent, dans le monde méditerranéen et dans des terres plus lointaines, qu'il découvre et explore avec passion.

Les livres V, VI et VII de l'Enquête suivent le déroulement du conflit entre les Perses et les Grecs, (490, puis 480-479) et font le tableau d'un monde en ébullition : les conquêtes de Darius, la révolte de l'Ionie, les conflits entre les cités grecques sont les épisodes qui précèdent les expéditions de Darius et ses lieutenants contre la Grèce.

La puissance perse, redoutable, s'incline devant les combattants de Marathon, qui sont la gloire de la Grèce classique.

Cette défaite humiliante conduit les Perses à préparer une nouvelle expédition, au prix de travaux gigantesques, eux aussi décrits dans l'Enquête.

Face à cette puissance écrasante, les Grecs résistent sur terre et sur mer dans des batailles entrées dans l'histoire, grâce à Hérodote.



*Photo prise par l'intervenante, au British Museum (07/07/19).
Ce bas-relief représente deux dignitaires de la cour du Grand Roi, Darius.
On peut lui donner comme titre : Dignitaires de la cour de Darius, roi de Perse.*

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Jeu de 10h00 à 11h30
10
Uia
125,00€ (112,50€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
6	4	8	5	12
20	18	22	19	26



Clés pour l'Égypte ancienne

nouveau

Intervenante : Christine VINAS-WALFISCH
Médecin retraitée, élève de l'Institut Khéops

C'est une étude des bases de la civilisation pharaonique qui vous est proposée.

Tout d'abord, vous constaterez que comprendre le système d'écriture **hiéroglyphique** n'est pas si compliqué, et que cela peut être divertissant, tout en nous plongeant au plus près de la pensée des Egyptiens de l'antiquité.

Puis, nous étudierons les croyances et les rites de leur foisonnante **religion**.

Nous rencontrerons le clergé honorant les nombreuses divinités au sein des temples, dont un certain nombre sont parvenus jusqu'à nous. Et nous n'oublierons pas les formes populaires de la religion.

C'est l'espoir d'une vie après la mort qui a permis durant plus de 3000 ans la réalisation de leurs "**demeures d'éternité**" sous de multiples formes : pyramides, mastabas, et autres tombes contenant sarcophages, cercueils, masques funéraires, mobilier et papyrus funéraires. Autant d'œuvres d'art à explorer, admirer et comprendre.



*Photo de l'intervenante, tombe de la reine Néfertari, Louxor (Nov. 2023).
Autorisation donnée pour la publication.*

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Mardi de 14h00 à 15h30

5

UIA

62,00€ (55,80€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre
7	18	2
14	25	



Archéologie de la France au regard des nouvelles découvertes (de la Préhistoire à l'Antiquité romaine)

nouveau

Intervenant : Philippe MARINVAL
Archéologue, Chercheur retraité au CNRS

Les données relatives à l'histoire ancienne de la France ont considérablement évolué ces dernières années, suite aux progrès des techniques et à l'application de nouvelles méthodes (comme l'étude de l'ADN ancien, de plus en plus souvent intégré lors des analyses...) mais aussi et surtout grâce à la multiplication des recherches de l'archéologie préventive.

Aussi, c'est l'ensemble de cette nouvelle compréhension de notre histoire lointaine de la Préhistoire la plus ancienne à la fin de la période gallo-romaine que nous allons retracer dans ce cycle de cours.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Jeudi de 10h00 à 12h00
5
UIA
83,00€ (74,70€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre
9	6
16	13
	20



Archéologie des îles de Méditerranée occidentale (de la Préhistoire à l'Antiquité romaine)

nouveau

Intervenant : Philippe MARINVAL
Archéologue, Chercheur retraité au CNRS

Tel Ulysse, voguons d'îles en îles de Méditerranée pour découvrir le fascinant passé archéologique des îles de Méditerranée occidentale (de la Préhistoire à l'Antiquité).

Archéologue je vous révélerai certains aspects mal connus ou encore ignorés du grand public et je lèverai le voile sur une partie des dernières découvertes.

Nous découvrirons ainsi notamment la mystérieuse civilisation des nuraghes de Sardaigne, les premiers temples au monde de Malte, comme le fascinant passé protohistorique des Baléares et de l'île de beauté, la Corse.

Jour et heure
Nombre de séance
Lieu
Tarifs

Jeudi de 14h00 à 16h00
5
UIA
83,00€ (74,70€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre
9	6
16	13
	20

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Histoire - Géographie - Géopolitique



Représentations des cataclysmes dans le Mexique précolombien

nouveau

Intervenante : Nathalie BROWN

Docteure en Études Romanes à l'Université Paris Sorbonne

Le peuple mexica vivait dans la crainte perpétuelle d'un cataclysme qui signerait la fin de son monde et de son humanité.

Il pensait vivre dans le cinquième monde qui avait succédé aux quatre mondes précédents et que chacun d'entre eux s'était effondré dans un cataclysme.

Cette imminence d'un cataclysme 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, éruptions volcaniques).

La vie de l'homme mexicain dans ce monde instable et menacé était organisée autour de rites, de comportements et d'actions mis en place pour conjurer ce péril.

Jour et heure
Lieu
Tarif

Mercredi 8 octobre 2025 de 10h00 à 12h00
UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Québec

Les 4 saisons du Saint-Laurent

nouveau

Intervenant : Sylvain MAHUZIER
Guide-naturaliste, Conférencier

Le majestueux Saint-Laurent célébré par Félix Leclerc, Gilles Vigneault ou encore Robert Charlebois n'est pas seulement le "Grand Fleuve", c'est aussi un estuaire puis un golfe.

Ce fleuve constitue une véritable eau de vie pour les Québécois qui peuplent ses rives. En partant de Montréal, le conférencier nous invite à descendre le Saint-Laurent sur la côte nord, jusqu'à la fin de la route, et sur la côte sud, tout au bout de la Gaspésie. Et ce, au fil des saisons qui rythment le fleuve.

L'hiver québécois autour du Saint-Laurent gelé, pêche blanche, trappeurs, lumières diaphanes.

Le printemps du sirop d'érable, de la nature qui s'éveille et des baleines qui reviennent.

L'été, pendant lequel l'activité de la faune bat son plein, avec la découverte des grands Parcs peuplés d'ours noirs, castors et autres fous de Bassan.

L'automne enfin, les couleurs de l'été indien, les oiseaux migrateurs sur les battures, la route des phares et les ciels embrasés...

"Tombé en amour" avec le Québec et les Québécois depuis longtemps, Sylvain Mahuzier nous livre les secrets de la nature généreuse des rives du Saint-Laurent, tout en évoquant le voyage de sa famille, il y a 60 ans...



*Photo prise par l'intervenant
Autorisation donnée pour la publication*

Jour et heure
Lieu
Tarif

Vendredi 10 octobre 2025, de 10h00 à 12h00
UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2025/2026

THÈME : Histoire - Géographie - Géopolitique



Madame de Montesson : une femme entre deux mondes

nouveau

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

“Être une femme” au 18^e siècle : un défi. Surtout pour Charlotte-Jeanne Béraud de La Haye de Riou, issue de l’aristocratie provinciale, que rien ne prédisposait à rencontrer le duc d’Orléans, Prince du sang de France et cousin du roi Louis XV. En l’épousant, elle change de vie et d’univers.

Pas assez bien née, elle ne sera jamais admise à la Cour, ce qui la contraint à inventer, avec son époux, un statut inédit. Elle en fait une école de liberté. Exemple, elle vit en marge de la cour entre Seine-Port et le Paris prérévolutionnaire, où son salon réunit beaux esprits et célébrités de son temps, parmi lesquels Voltaire et le chevalier de Saint-Georges.

Madame de Montesson, consciente de ses devoirs de privilégiée et de « presque duchesse » d’Orléans, s’emploie aussi et avant tout à se mettre au service des plus démunis et à développer, dans l’esprit des Lumières, ses domaines et propriétés.

Marginalisée, mal jugée, méconnue, cette femme libre avant l’heure, entrée par la petite porte dans l’histoire, mérite d’être redécouverte.

Jour et heure
Lieu
Tarif

Vendredi 10 octobre 2025, de 14h00 à 16h00
UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d’être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2025/2026

THÈME : Histoire - Géographie - Géopolitique



Balades naturalistes en Écosse

nouveau

Intervenant : Sylvain MAHUZIER
Guide-naturaliste, Conférencier

*Photo prise par l'intervenant
Autorisation donnée pour la publication*

Landes couvertes d'ajoncs ou de bruyères selon la saison, falaises et cascades, lacs profonds et sauvages... L'Écosse, terre de brume et de mystère, offre une nature puissante et sauvage qui ne laisse aucun voyageur indifférent !



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 lacs.

Les moutons, plus nombreux que les Écossais, les vaches des Highlands aux longs poils et à la frange élégante, les grands rapaces planant sur fond de ciel éternellement changeant feront également partie de nos pérégrinations, sans oublier les splendides châteaux solitaires et romantiques, et bien sûr... les distilleries de whisky, célèbres ou plus confidentielles.

Jour et heure
Lieu
Tarif

Vendredi 17 octobre 2025, de 10h00 à 12h00
UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Géopolitique du rejet des Juifs et des Arméniens

nouveau

Intervenant : Frédéric MALLEGOL
Professeur agrégé d'histoire, Conférencier

Le projet est de retracer l'histoire de deux peuples discriminés : les Juifs et les Arméniens.

Au cours de ce cycle de cinq séances, nous nous interrogerons sur l'histoire de l'antisémitisme, des origines à nos jours.

Après avoir étudié l'antijudaïsme chrétien, principal catalyseur de la haine, nous appréhenderons 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.

Jour et heure
Nombre de séances
Tarifs

Vendredi de 9h30 à 11h30
5
83,00€ (74,70€ si réduction de 10%)

Visioconférence
uniquement



Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre
10	7
17	14
	21

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Histoire - Géographie - Géopolitique



L'Atlantique, océan de tous les possibles

nouveau

Intervenant : Sylvain MAHUZIER
Guide-naturaliste, Conférencier

Photo prise par l'intervenant
Autorisation donnée pour la publication

L'océan Atlantique est le deuxième plus grand océan du monde, après le Pacifique. Il s'étend entre les continents de l'Amérique à l'ouest et de l'Europe et de l'Afrique à l'est. Sa superficie est d'environ 106 millions de kilomètres carrés.

L'Atlantique joue un rôle crucial dans le climat mondial, notamment en influençant les courants océaniques et en régulant les températures.

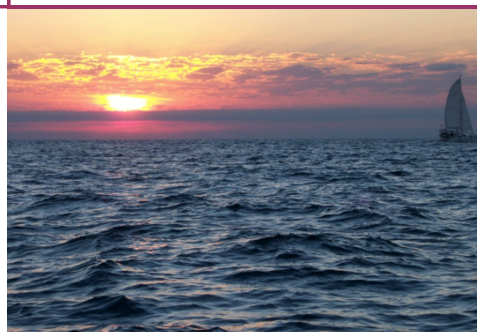
Les dépressions qui circulent en Europe se forment sur l'Atlantique et circulent d'ouest en est, en apportant un temps instable, humide et pluvieux.

L'anticyclone des Açores, qui est présent au-dessus des Açores, influe aussi la météo européenne en apportant du temps sec et ensoleillé.

Il est également riche en biodiversité, abritant de nombreuses espèces marines, des récifs coralliens aux grands mammifères marins.

Nous nous attacherons particulièrement aux grands voyages des anguilles et des saumons.

L'Atlantique est le site de nombreux événements historiques, tels que les explorations européennes et les échanges transatlantiques, qui ont eu un impact profond sur les sociétés des deux côtés de l'océan.



Jour et heure
Lieu
Tarif

Vendredi 7 novembre 2025, de 10h00 à 12h00
UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Voyage vers Mictlan : découvrir les rites funéraires aztèques

nouveau

Intervenante : Nathalie BROWN

Docteure en Études Romanes de l'Université Paris-Sorbonne

Ce cours explore les rites funéraires des Aztèques, une civilisation profondément marquée par sa vision du monde et de l'au-delà.

Les Aztèques considéraient la mort comme un passage essentiel, et chaque rituel funéraire était minutieusement orchestré pour accompagner l'âme du défunt vers Mictlan, le royaume des morts.

Nous étudierons les différentes étapes de ces rites, les sacrifices, les offrandes et les croyances qui les entouraient, mais aussi les rôles des prêtres et des familles.

Ce voyage dans le monde aztèque nous permettra de comprendre comment ces rituels reflétaient leur conception de la spiritualité, de l'honneur et du destin.

À travers ce cours, vous découvrirez un aspect fascinant de la culture aztèque, où la mort et la vie sont intimement liées.

Jour et heure
Lieu
Tarif

Mercredi 3 décembre 2025 de 10h00 à 12h00

UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Histoire - Géographie - Géopolitique



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

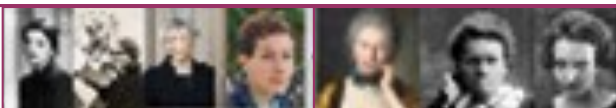
nouveau

Intervenante : Martine VILLEGAS

Professeure émérite

Directrice de recherches - Spécialité radiocommunications

Jusqu'au 19^{ème} siècle, les femmes ont souvent été exclues du monde des sciences et techniques, à l'exception de quelques-unes issues de l'aristocratie.



Montage réalisé par l'intervenante

Le 19^{ème} 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 20^{ème} siècle, elles font surgir des sujets et des problématiques, mais trouver leurs places reste toujours difficile.

Lors de ce cours, nous analyserons leurs contributions, leurs places, et ce jusqu'à notre époque.

Jour et heure
Lieu
Tarif

Lundi 15 décembre 2025, de 10h00 à 11h30
UIA

12,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE

THÈME : Sciences



De la centrale nucléaire au réacteur thermonucléaire

nouveau

Intervenant : Jacques LÉON
Docteur en physique des particules, Conférencier

Environ 70% de l'électricité produite en France est d'origine nucléaire.

Les centrales exploitent les propriétés de fission nucléaire de l'uranium 235, réaction produisant des déchets très radioactifs qui posent des problèmes de sécurité et de stockage sur le long terme.

Une autre voie est envisagée : la fusion thermonucléaire, moteur énergétique des étoiles.

Pour fusionner, les noyaux d'hydrogène doivent être portés à des températures de plusieurs centaines de millions de degrés. Deux techniques sont expérimentées : le confinement inertiel par laser et le confinement dans des bouteilles magnétiques appelées Tokamaks. Ces deux technologies doivent relever d'immenses défis.

Ce cours, composé de deux séances de deux heures, propose d'explorer le fonctionnement des centrales nucléaires d'aujourd'hui et celui des réacteurs thermonucléaires de demain.

La première séance a pour objectif de poser les bases physiques (la structure des noyaux atomiques, la radioactivité) qui permettent d'aborder la seconde séance consacrée aux réacteurs nucléaires et thermonucléaires.

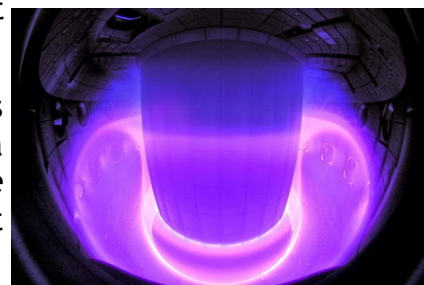


Photo du tokamak, réalisée par l'Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL). Crédits Curdin Wüthrich/SPC/EPFL

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarif

Lundi de 14h00 à 16h00

2

UIA

33,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre

6

13

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE

THÈME : Sciences



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

nouveau

Intervenant : Sylvain MAHUZIER
Guide-naturaliste, Conférencier

Des niches écologiques limitées dans un environnement uniforme avec une faible productivité primaire : on trouve 305 espèces d'oiseaux de mer seulement sur les presque 10 000 espèces d'oiseaux du monde.

La plus forte diversité des oiseaux marins se trouve dans les eaux tempérées, qui contiennent davantage d'oxygène dissous et de vie.

Pour survivre en milieu marin, il faut une taille minimum, compte tenu des pertes thermiques importantes dues à l'eau et au vent. L'existence prolongée en mer nécessite des glandes spécialisées dans l'excrétion du sel excédentaire. Ainsi qu'un entretien régulier et soigneux du plumage, grâce à la sécrétion huileuse extraite de la glande uropygienne, qui permettra d'en assurer l'étanchéité.

Chez les manchots, la structure des plumes est particulièrement adaptée à la plongée dans l'eau froide, empêchant la pénétration et le contact de l'eau avec la peau. La forme des ailes révèle le mode de vie des oiseaux marins : ailes longues et effilées, courtes et étroites...

Nous étudierons également la forme des pattes ainsi que le camouflage, et évoquerons la notion de convergence d'évolution.



Photo donnée par l'intervenant. Autorisation donnée pour publication

Jour et heure
Lieu
Tarif

Vendredi 10 octobre 2025 de 14h00 à 16h00
UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Calendrier *non contractuel susceptible d'être modifié*

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





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

nouveau

Intervenant : Sylvain MAHUZIER
Guide-naturaliste, Conférencier

Photo donnée par l'intervenant. Autorisation donnée pour publication

Dans ce milieu marin très hostile, les oiseaux marins trouvent pourtant leur subsistance, près des côtes ou loin au large, en surface ou lors de plongées spectaculaires, comme le fou de Bassan, qui bénéficie de surcroît d'une vision binoculaire marquée.



Les migrations des oiseaux de mer sont suivies de plus en plus précisément, grâce à des géolocalisateurs miniaturisés, nous évoquerons les albatros et les sternes arctiques.

En matière de reproduction, nous nous intéresserons aux colonies, aux falaises à oiseaux ou encore aux terriers, et insisterons sur les trois stratégies essentielles de la dualité vie en mer/reproduction à terre : faible fécondité, maturité sexuelle différée, longévité élevée.

Parades nuptiales, configuration du nid, plaques incubatrices, apport de proies, émancipation, envol des jeunes seront autant de notions abordées avec de nombreux exemples.

Jour et heure
Lieu
Tarif

Vendredi 17 octobre 2025, de 14h00 à 16h00
UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

ANNÉE

THÈME : Sciences



Communications et localisation par satellites : développements et enjeux

nouveau

Intervenante : Martine VILLEGAS

Professeure émérite - Directrice de recherches - Spécialité radiocommunications

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.

De nouveaux types de satellites ont vu le jour ces dernières années et contribuent grandement à ce développement. Mais tous ces systèmes génèrent aussi des débris et des problèmes environnementaux.

Dans ce cours, nous développerons les points suivants :

- Quelques fondamentaux pour comprendre le fonctionnement des satellites
- Principes des transmissions par satellites
- Fonctionnement des satellites de communication
- Analyse de quelques systèmes actuels
- Localisation des biens et des personnes par satellite
- Enjeux technologiques et environnementaux associés
- Révolution des dernières années avec les nano satellites



Photo de couverture du livre de l'intervenante
Autorisation donnée pour la publication

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Lundi de 10h00 à 11h30
4
UIA
50,00€ (45,00€ si réduction 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Novembre

3

10

17

24

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE

THÈME : Sciences



Ordinateur quantique

nouveau

Intervenant : Jacques LÉON
Docteur en physique des particules, Conférencier

L'informatique est en passe de vivre une nouvelle révolution avec le développement de l'ordinateur quantique.

Pour faire sauter les limites physiques de l'intégration des composants électroniques, un nouveau paradigme a été proposé : exploiter les propriétés des objets quantiques à des échelles microscopiques afin de permettre l'exécution de traitements massivement parallèles. Ce nouvel Eldorado a lancé dans la course les principaux acteurs de l'informatique à coups de milliards d'Euros.

Ce cours a pour objectif de présenter les grands principes de l'ordinateur quantique et ce en quoi il se distingue des machines classiques. Il s'articule en deux séances de deux heures : la première introduit les concepts «théoriques» (principes de base de l'informatique, rudiments de physique quantique et leur application aux bits quantiques ou qubits) alors que la seconde explore leur mise en œuvre effective (architecture d'un ordinateur quantique, types de qubits, état de l'art et applications concrètes).

Ce cours s'adresse à un public ne maîtrisant pas nécessairement les domaines scientifiques abordés.



Photo provenant de Wikipedia, libre de droits.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarif

Lundi de 14h00 à 16h00

2

UIA

33,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Novembre

10

17

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Naissance, vie et mort des océans

nouveau

Intervenante : Michèle LALANDE
Professeure de Sciences et Vie de la Terre



La planète bleue ! C'est notre planète que l'on désigne ainsi.

Elle est belle avec ses océans qui occupent les 2/3 de sa surface. Nous connaissons bien leurs emplacements qui séparent les grands blocs continentaux.

Mais cette répartition a-t-elle toujours existé ? Les scientifiques l'ont pensé jusqu'en 1967. Mais maintenant, nous savons qu'il y a 300 millions d'années, notre planète ne possédait qu'un seul continent : Pangée et un seul océan : Téthys.

Comment s'est effectué ce morcèlement de Pangée ? Comment sont nés les océans et mers qui ont fracturé Pangée ? Comment évoluent-ils au cours du temps ?

Pour répondre, il faut évoquer la tectonique des plaques : ces grandes plaques constituées de continents et de mers qui bougent l'une par rapport à l'autre.

Ce sont elles qui vont nous permettre de comprendre l'évolution de notre planète.

Je vous propose de découvrir ensemble les réponses à ces questions.



Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Vendredi de 10h00 à 12h00
5
UIA
83,00€ (74,70€ si réduction 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Novembre	Décembre	Janvier
7	5	9
21	19	

ANNÉE

THÈME : Sciences



Vie et mœurs de la petite faune de nos campagnes

nouveau

Intervenant : Sylvain MAHUZIER
Guide-naturaliste, Conférencier

Le rapport le plus récent fondé sur le suivi de plus de 16.700 populations (4.000 espèces) conclut que le nombre de vertébrés sauvages -des mammifères, poissons, oiseaux, reptiles et amphibiens- s'est effondré de 60 %.

En cause, la destruction des habitats naturels, la pollution, et il faut le dire certaines formes de chasse, sans oublier l'empoisonnement.

Le changement climatique est une menace supplémentaire qui se rajoute aux autres : la hausse des températures contraint les animaux à trouver davantage de moyens pour réguler leur température corporelle.

Les oiseaux utilisent leur bec comme système de régulation et les mammifères, leurs oreilles. L'incapacité à réguler la température corporelle peut entraîner la mort d'un animal. Quant aux incendies de forêt, ils peuvent être dramatiques pour la faune.

À travers de nombreux exemples, nous mettons en valeur les formidables adaptations développées par la faune pour survivre.



Photo donnée par l'intervenant. Autorisation donnée pour publication

Jour et heure
Lieu
Tarif

Vendredi 7 novembre 2025, de 14h00 à 16h00

UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date *non contractuelle susceptible d'être modifiée*

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2025/2026

THÈME : Informatique



Les ateliers du vendredi

6 thèmes différents

nouveau

Intervenant : Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

THÈME 1 : TOUT SAVOIR SUR WINDOWS.

Vendredi 10 octobre 2025 de 10h00 à 12h00.

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. On verra quelles sont ses principales fonctionnalités tant au niveau des programmes que des matériels connectés (ex : l'imprimante). Enfin Windows est un système qui peut faire cohabiter plusieurs utilisateurs sur le même PC et ce, en toute indépendance et sécurité.

THÈME 2 : SAVOIR SAUVEGARDER TOUTES SES DONNÉES, SES FICHIERS

Vendredi 10 octobre 2025 de 14h00 à 16h00.

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, avoir suivi le cours "Mon ordinateur et moi : je m'initie".** **Matériel : chaque participant devra venir avec son propre ordinateur portable.**

THÈME 3 : FAIRE COMMUNIQUER SON SMARTPHONE AVEC SON PC ET/OU SON TÉLÉVISEUR

Vendredi 17 octobre 2025 de 10h00 à 12h00.

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 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, 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.

Jour
Horaires
Lieu
Tarif/Thème

Vendredi
de 10h00 à 12h00 ou de 14h00 à 16h00
UIA
17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de
remboursement. Inscription ferme et définitive.



Dates non contractuelles susceptibles d'être modifiées

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Les ateliers du vendredi

6 thèmes différents

nouveau

Intervenant : Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

THÈME 4 - TOUT SAVOIR SUR LE TRAITEMENT DE TEXTE

Vendredi 17 octobre 2025 de 14h00 à 16h00

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. On verra aussi comment récupérer du texte ou des images sur Internet et comment les intégrer dans votre fichier. **Prérequis : bon niveau, avoir suivi le cours "Mon ordinateur et moi : je m'initie".** **Matériel : chaque participant devra venir avec son propre ordinateur portable.**

THÈME 5 : TOUT SAVOIR SUR LES TABLEURS

Vendredi 7 novembre 2025 de 10h00 à 12h00

Excel ainsi que ses concurrents vous permettront d'organiser vos données : un carnet d'adresse très complet, la gestion des adhérents d'une association ou un calendrier personnalisé par exemple sous forme de tableau. On verra 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, avoir suivi le cours "Mon ordinateur et moi : je m'initie".** **Matériel : chaque participant devra venir avec son propre ordinateur portable.**

THÈME 6 : TOUT SAVOIR SUR LA PROTECTION DES DONNÉES ET LA PRÉVENTION DES ARNAQUES

Vendredi 7 novembre 2025 de 14h00 à 16h00

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, avoir suivi le cours "Mon ordinateur et moi : je m'initie".** **Matériel : chaque participant devra venir avec son propre ordinateur portable.**

Jour
Horaires
Lieu
Tarif/Thème

Vendredi
de 10h00 à 12h00 ou de 14h00 à 16h00
UIA
17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement.
Inscription ferme et définitive.

Dates non contractuelles susceptibles d'être modifiées

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



Mon ordinateur et moi je m'initie

Intervenant : Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

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.

Les séances seront consacrées aux thèmes suivants :

- Configuration matérielle et logicielle d'un ordinateur
- Description et étude du clavier
- Utilisation de la souris & le menu contextuel
- Les outils de Windows (toutes versions)
- La notion de Dossiers et Documents
- Pratiquer le copier/coller
- Saisir un texte simple
- Accéder à Internet
- Écrire un courriel



Chaque étudiant devra apporter son ordinateur portable. Si vous n'en possédez pas, prévenez le secrétariat au moment de l'inscription. L'UIA dispose de matériel vous permettant de suivre ce cours en toute sérénité.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Mardi de 10h00 à 12h00
4
UIA
66,00€ (59,40€ si réduction de 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre
14	4
	18
	25

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Informatique



Tout savoir sur le WIFI

nouveau

Intervenant : Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

Il est certain que vous n'utilisez pas votre smartphone à 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 mieux connue. Vous ne maîtrisez pas la technique ?

Pas de problème, ce cours vous en délivrera tous les secrets.

Matériel :

Chaque participant devra venir avec son propre équipement : PC et Smartphone, ou Tablette, ainsi que les câbles et les chargeurs.



Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarif

Mardi de 14h00 à 16h00

2

UIA

33,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre
14	4

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





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

nouveau

Intervenant : Pierre JOURNÉ
Formateur en informatique

Prérequis impératif : avoir suivi le cours “Mon ordinateur et moi : je m’initie”.

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.

Chaque étudiant devra apporter son ordinateur portable.
Si vous n'en possédez pas, prévenez le secrétariat au moment de l'inscription.
L'UIA dispose de matériel vous permettant de suivre ce



Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarif

Mardi de 14h00 à 16h00
2
UIA
33,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Novembre

18

25



Hatha-Yoga

Session 1

Intervenante : Annie LOZE
Professeur de Yoga

*Photo de l'intervenante, Inde.
 Autorisation donnée pour la publication*

Les séances de yoga sont ouvertes à tous, quel que soit l'âge. Des postures simples - non acrobatiques - accessibles même aux moins souples sont proposées avec une règle d'or : ne jamais souffrir. Le yoga tend à l'harmonie entre le corps, l'esprit, la pensée, le souffle et l'énergie vitale.

La pratique du yoga permet de renforcer la musculature et d'assouplir les articulations, d'améliorer les fonctions du système respiratoire (réapprendre à respirer), des systèmes cardiaques, digestifs et hormonaux ; le yoga entretient une bonne santé, diminue et soulage les maux divers du corps (dos, etc.) et retire la fatigue.

Le yoga libère des tensions physiques, des perturbations mentales, du négatif en soi, du stress et apporte le contrôle et la stabilité des émotions. Il donne un esprit clair et calme. En fin de séance, la relaxation détend le corps et l'esprit, tout en le dynamisant. Le yoga, c'est vivre dans un corps sain avec un esprit sain, c'est retrouver la paix, le calme en soi et c'est s'ouvrir au monde.

Les séances régulières de yoga sont composées de mobilisations articulaires, respiration de purification et de pranayama, postures avec renforcement musculaire, assouplissement des articulations et relâcher *des tensions, relaxation et méditation*.

Pour les cours, munissez-vous d'un tapis de yoga et d'une couverture légère.



Jour et heure
 Nombre de séances
 Lieu
 Tarifs

Mardi de 10h00 à 11h00
 14
 Conservatoire de Musique et de Danse "Les Deux Muses",
 26 avenue Georges Pompidou à Melun
 116,00€ (104,40€ si réduction 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février
30	7	4	2	13	3
	14	18	9	20	10
		25	16	27	



Yoga sur chaise Session 1

Intervenant : **Éric SAIVE**
Coach sportif, Conseiller nutrition

Le yoga chaise est une pratique douce, accessible et profondément bénéfique, idéale pour les personnes souhaitant entretenir leur corps et apaiser leur esprit sans contraintes. Grâce au soutien d'une chaise, vous explorez des postures adaptées, assises ou debout, qui vous permettent de retrouver mobilité, souplesse et équilibre, tout en respectant vos capacités du moment.

Chaque mouvement est accompagné d'une respiration consciente, pour créer un lien profond entre le corps et l'esprit. Ce rythme respiratoire, fluide et naturel, vous guide vers une meilleure présence à vous-même, un relâchement des tensions et un regain d'énergie intérieure.



La méditation, intégrée tout au long de la séance et pratiquée en temps dédié, renforce cet espace de calme et de clarté. Elle permet d'apaiser le mental, de réduire le stress et d'ancrer un véritable sentiment de sérénité.

Un temps pour souffler, bouger en douceur et se reconnecter à soi : venez essayer !

Photos non contractuelles

Jour et heure

Nombre de séances

Lieu

Tarifs

Mardi de 14h15 à 15h15

14

UIA

116,00€ (104,40€ si réduction 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février
30	7	4	2	6	3
	14	18	9	13	
		25	16	20	
				27	

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Santé - Bien-Être



Les 4 accords toltèques pour vivre plus sereinement

nouveau

Intervenante : Helies SABATIER

Kinésiologue, enseignante en Brain gym, hypnothérapeute

Vous voulez mieux comprendre vos émotions ?

Vous voulez arrêter de souffrir des relations avec les autres ?

Les 4 accords toltèques sont des thèmes de mieux vivre pour lâcher le contrôle, s'accepter et accepter les autres et comprendre l'importance de l'acceptation dans notre vie de tous les jours.

Un atelier ludique avec des exercices de mise en pratique, une réflexion commune pour lever les barrières de votre cerveau et vous permettre de comprendre et d'appliquer ces principes de vie salvateurs.

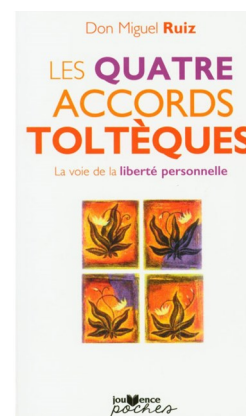


Image transmise par l'intervenante

Jour et heure

Lieu

Tarif

Jeudi 16 octobre 2025 de 9h00 à 12h00

UIA

25,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





La méditation

Intervenant : Éric SAIVE
Coach sportif, Conseiller nutrition

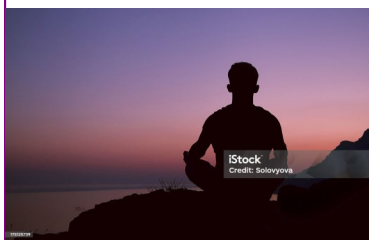
La méditation offre un précieux pas de côté, une perspective neuve pour comprendre nos conditionnements et explorer notre véritable nature avec douceur et profondeur.

Ce cursus de 18 séances vous propose une expérience équilibrée et complète : chaque cours comprend une première partie pratique spécialement conçue pour apporter un bien-être immédiat, accessible à tous, grâce à des méditations guidées claires, douces et apaisantes, ainsi que des techniques simples à intégrer directement dans votre quotidien.

La seconde partie s'inscrit dans une progression minutieusement structurée, vous accompagnant pas à pas vers un éveil authentique et une véritable libération intérieure.

Cette approche progressive repose sur une pédagogie inspirée des enseignements profonds, subtils et éprouvés des traditions contemplatives ancestrales, ainsi que des neurosciences et de la thérapie cognitive-comportementale de troisième génération.

Au fil des séances, vous évoluerez naturellement de l'observation simple des pensées, des émotions et des sensations à l'expérience directe d'une conscience élargie, non-duelle et profondément unifiée.



Venez découvrir en douceur que la sérénité, la plénitude et la connexion profonde que vous recherchez ne sont pas à chercher ailleurs, mais résident déjà pleinement en vous, attendant simplement que vous les révéliez et les incarniez au cœur de votre existence.

Jour et heure
 Nombre de séances
 Lieu
 Tarifs

Vendredi de 15h15 à 16h15
 18
 UIA
 149,00€ (134,10€ si réduction 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril
17	7	5	9	6	13	3
	14	12	16	13	20	
	21	19	23		27	
	28		30			

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Santé - Bien-Être



Comment gérer le changement dans notre vie et redessiner notre destinée

Intervenant : François LECUYER
*Psychologue, Chercheur,
Conférencier*

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.

Nous sommes des merveilles d'adaptabilité.



Le cours s'appuie sur les dernières découvertes en neurosciences, physique quantique, psychologie, épigénétique... des pratiques (cohérence cardiaque, méditation,...) pourront être réalisées collectivement.

Jour et heure
Lieu
Tarif

Lundi 3 novembre 2025 de 10h00 à 12h00

UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle, susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Relax ! Session 1

Intervenante : Valérie GAVARET
Sophrologue certifiée

Et si vous vous offriez un moment de bien-être ?

Une parenthèse pour sortir de l'urgence et du stress.

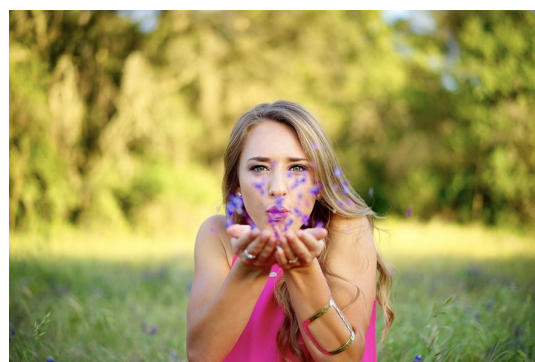
Une occasion de vous reconnecter à vous-même, faire l'expérience de techniques de relaxation applicables au quotidien et apprendre à activer vos ressources intérieures.

Une bulle bienfaisante où vous vous délesterez de vos tensions et d'où vous ressortirez reboostés !

Ce programme vous permettra de découvrir et pratiquer les techniques clés de la sophrologie.

La sophrologie est une méthode intégrative qui combine techniques corporelles de respiration, relaxation et mobilisation musculaires et d'imagerie mentale.

Aucun prérequis n'est demandé.



*Photo transmise par l'intervenante
Autorisation donnée pour la publication*

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Vendredi de 10h00 à 11h00
6
UIA
50,00€ (45,00€ si réduction 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Novembre	Décembre
7	5
14	12
21	
28	

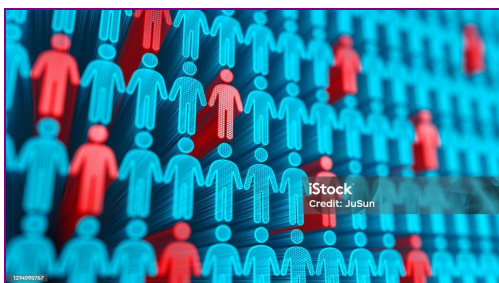


Fondements, principes et applications des médecines alternatives



Intervenante : Helies SABATIER

Kinésologue, enseignante en Brain gym, hypnothérapeute



Présentations des diverses médecines alternatives ou complémentaires ou comment choisir ce qui correspond à votre besoin.

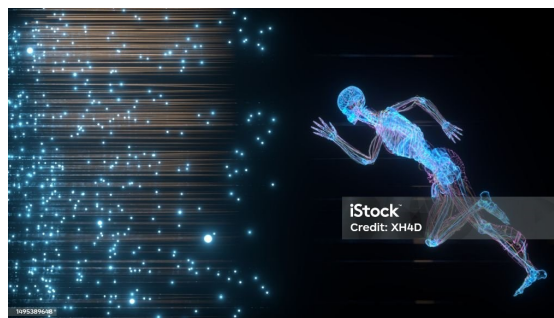
Comment se repérer parmi les multiples propositions de médecines alternatives ?

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 et quelles sont leurs promesses et leurs actions.

Comprendre leurs actions et leurs complémentarités avec la médecine allopathique.

Pour vous orienter vers celles qui vous correspondront le mieux.



Jour et heure

Lieu

Tarif

Judi 16 octobre 2025 de 14h00 à 17h00

UIA

25,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée.

ANNÉE 2025/2026

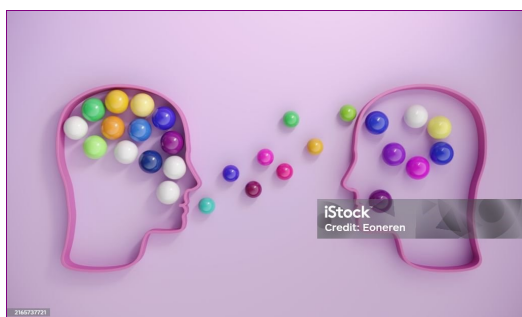
THÈME : Santé - Bien-Être



Psychologie de la couleur et son influence sur notre société

nouveau

Intervenante : Helies SABATIER
Kinésologue
Enseignante en Brain gym
Hypnothérapeute



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 les couleurs dans notre vie ?

Comment sont utilisées les couleurs pour nous faire passer des messages dans notre société ?

Nous étudierons les couleurs et leur vibration, leur puissance pour notre énergie, notre santé et les messages qu'elles véhiculent dans notre inconscient et dans notre société.



Jour et heure
Lieu
Tarif

Vendredi 17 octobre 2025 de 14h00 à 17h00

UIA

25,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





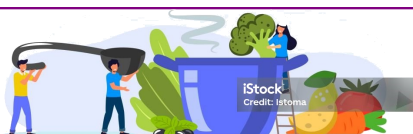
Secrets de Nutrition Transformez Votre Vie, Bouchée par Bouchée



Volet 1 : *Fondements de la nutrition et de la diététique humaine*

Intervenant : **Éric SAIVE**

Coach sportif, conseiller nutrition



En vieillissant, notre corps change : la masse musculaire diminue, l'appétit varie, et l'énergie s'effrite.

Dans ce module **“Fondements de la nutrition et de la diététique humaine”**, vous comprendrez comment les macronutriments (protéines, glucides, lipides) jouent un rôle clé dans votre vitalité et votre musculature, et vous apprendrez à analyser concrètement vos repas pour mieux équilibrer vos apports.

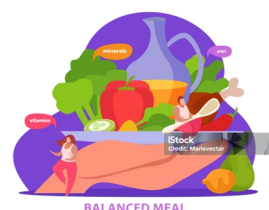
Vous découvrirez les 4 piliers de Catherine Shanahan, une approche holistique pour composer des menus qui nourrissent chaque cellule.

Grâce à des conseils pour une auto évaluation, identifiez votre morphotype et votre entérotipe : personnalisez votre alimentation pour prévenir la sarcopénie et garder le tonus.

Lors de l'atelier sensoriel, comprenez vos récepteurs du goût pour affiner vos choix et trouver le plaisir de manger.

Enfin, distinguez la faim réelle des envies émotionnelles et adoptez une alimentation consciente grâce à des stratégies simples et concrètes.

Rejoignez-nous pour poser les bases d'un bien-être durable et redonner du souffle à votre quotidien !



Jours et heures
Nombre de séances
Lieu
Tarif

Vendredi de 14h00 à 15h00

4

UIA ou Visioconférence - Replay des séances

33,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Calendrier non contractuel, susceptible d'être modifié.

Octobre	Novembre
10	7
17	14



Secrets de Nutrition Transformez Votre Vie, Bouchée par Bouchée

Volet 2 : Métabolisme, énergie et régulation du poids

nouveau

Intervenant : **Éric SAIVE**
Coach sportif, conseiller nutrition



À mesure que nous vieillissons, notre métabolisme ralentit, l'énergie fléchit et la silhouette se modifie : lutter contre la prise de poids et conserver sa vitalité devient un véritable défi.

Dans ce module **“Métabolisme, énergie et régulation du poids”**, plongez au cœur de votre fonctionnement intérieur pour reprendre le contrôle !

Vous découvrirez les travaux de Herman Pontzer sur la dépense énergétique et apprendrez, lors d'un atelier pratique, à optimiser votre métabolisme au quotidien. Plongez dans le “paradoxe des plantes” de Gundry et la théorie de Richard Johnson, pour comprendre pourquoi la nature nous pousse parfois à stocker davantage, et participez à une discussion guidée pour transposer ces enseignements dans votre assiette.

Étudiez les mécanismes de glycation, stress oxydatif, diabète et cholestérol à travers des cas concrets, afin de prévenir les risques cardiovasculaires grâce à des recommandations nutritionnelles ciblées.

Explorez le jeûne, l'autophagie et la cétose lors d'un atelier interactif, pour stimuler votre régénération cellulaire et combattre le vieillissement.

Enfin, découvrez le rôle central des mitochondries dans la production d'énergie et comment entretenir ces “centrales” cellulaires via un exposé visuel riche et accessible.

Rejoignez-nous pour redynamiser votre organisme et retrouver équilibre et bien-être !



Jours et heures
Nombre de séances
Lieu
Tarif

Vendredi de 14h00 à 15h00
4
UIA ou Visioconférence - Replay des séances
33,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Calendrier non contractuel, susceptible d'être modifié

Novembre	Décembre
21	5
28	12

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Santé - Bien-Être



Et si on parlait d'amour

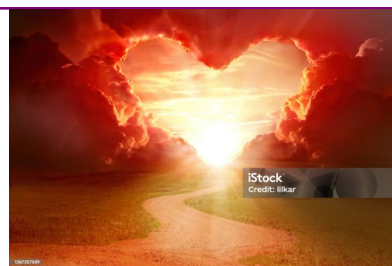
nouveau

Intervenant : François LECUYER
*Psychologue, Chercheur,
Conférencier*

Mais c'est quoi l'amour ?

Qu'elles 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.

Jour et heure
Lieu
Tarif

Lundi 1^{er} décembre 2025, de 10h00 à 12h00
UIA

17,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Date non contractuelle susceptible d'être modifiée

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com



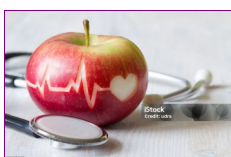


Secrets de Nutrition Transformez Votre Vie, Bouchée par Bouchée

Volet 3 : *Prévention des maladies chroniques et renforcement des défenses*

nouveau

Intervenant : **Éric SAIVE**
Coach sportif, conseiller nutrition



Face aux défis du vieillissement - stress oxydatif, glycation, cholestérol élevé et fonctionnement mitochondrial altéré - votre corps mérite une stratégie de protection sur-mesure.

Dans ce module **“Prévention des maladies chroniques et renforcement des défenses”**, apprenez à transformer votre assiette en bouclier santé :

- Glycation, stress oxydatif, diabète, cholestérol & mitochondries : plongez dans l'impact cellulaire de vos choix nutritionnels.
- Les 5 systèmes de défense (William Li) : découvrez comment renforcer immunité, réparation tissulaire et vigilance anti-inflammatoire, grâce à une session interactive sur les aliments clés.
- Le microbiote : explorez son rôle pivot dans la digestion, l'immunité et le lien avec le déclin cognitif ; repartez avec des conseils pratiques pour choyer votre flore intestinale.
- Sarcopénie et déclin cognitif : élaborer votre plan nutritionnel, pour soutenir muscles et fonctions cérébrales.

Rejoignez-nous et équipez-vous d'outils concrets pour prévenir les maladies chroniques et conserver vitalité et sérénité !



Jours et heures
Nombre de séances
Lieu
Tarif

Vendredi de 14h00 à 15h00
4
UIA ou Visioconférence - Replay des séances
33,00€. Tarif ne pouvant bénéficier de réduction, ni de remboursement. Inscription ferme et définitive.

Calendrier non contractuel, susceptible d'être modifié.

Décembre	Janvier
19	9
	16
	23

ANNÉE 2025/2026

THÈME : Sports



**"Douceur
bien-être
et santé"**

Aquagym Session 1

**"Des exercices
à la portée
de tous !"**

Piscine Municipale de Melun
Intervenant : Maître-nageur piscine de Melun



Les cours de gymnastique dans l'eau **s'adressent à tous** et répondent à différents objectifs : perdre du poids, rester en forme, se muscler, soulager des douleurs articulaires ou musculaires...

Les exercices pratiqués **sont doux** et sont assurés par un maître-nageur diplômé, qui propose un programme adapté aux seniors.

La durée des séries peut varier selon l'intensité, ou le groupe musculaire travaillé.

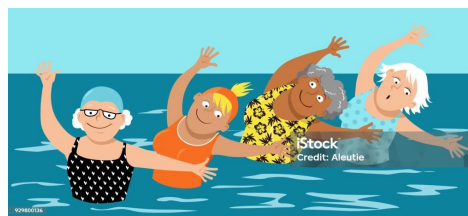
Pour les étudiants n'ayant pas encore suivi ces cours, un certificat d'aptitude à la pratique sportive est à fournir au secrétariat de l'UIA, pour **le lundi 15 septembre 2025**.

Ouverture de la piscine à 15h50

Accès au petit bassin à 16h00

**Douche, bonnet de bain
et bouteille d'eau obligatoires !**

Prévoir une pièce de 1€ pour le vestiaire.



Jour et horaire
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Vendredi de 16h00 à 16h45

13

Piscines Municipales de Melun, 50 Quai du Maréchal Joffre
108,00€ (97,20€ si réduction 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
19	3	7	5	9
26	10	14	12	
	17	21	19	
		28		

Université Inter-Âges Melun Val de Seine
23 rue du Château - 77000 Melun
Téléphone : 01.64.52.01.21 - Email : uia@camvs.com





Se servir de son corps ou le perdre - Groupe 1

Intervenant : Éric SAIVE
Coach sportif, diplômé JBPJEPS

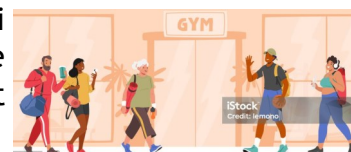
Bouger n'est pas seulement important, c'est vital et c'est aussi une formidable fontaine de jouvence.

Bouger, ce n'est pas juste s'occuper de sa silhouette, c'est aussi entretenir ses fonctions mentales et cognitives : oui quand vous bouger vous créez des neurones. Les bienfaits de l'activité physique sont nombreux et accessibles à tous !



Comme le disent si bien les anglophones : “use it or loose it”, nous perdons l'usage de ce dont on ne se sert pas. C'est un cercle vicieux car moins nous nous servons de notre corps plus nous perdons la capacité de s'en servir, moins nous osons bouger, plus nous nous affaiblissons. Cette dégradation peut être rapide mais elle n'est pas inéluctable, elle peut même être réversible. Nous avons la possibilité d'être en pleine possession de nos moyens jusqu'à notre dernier jour. En effet la liste des bienfaits de l'activité physique est longue et en voici quelques-uns : bouger permet de conserver ou de fabriquer de la masse musculaire à tout âge, garder une masse osseuse solide, réguler son poids et sculpter sa silhouette, lutter contre les problèmes de tension, stimuler le système immunitaire, réduire l'inflammation, réduire la réponse au stress, améliorer les fonctions mentales et cognitives...

Si ne pas bouger est délétère, en faire trop n'est pas conseillé non plus au risque d'obtenir le contraire de la liste précédente. Aussi dans la pratique que je propose il est question de “dose minimale effective” : maximiser les résultats sans y passer des heures avec un minimum de matériel, le corps étant à lui seul une source inépuisable d'exercices, avec des techniques de concentration qui décuplent l'efficacité de chaque mouvement, le tout dans une atmosphère conviviale et sous l'œil exercé et bienveillant d'un professionnel breveté d'État. **Bougeons-nous !**



Jour et horaire
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Jeudi de 9h30 à 10h30
27 séances
UIA
224,00€ (201,60€ si réduction 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
25	2	6	4	8	5	12	2	28	4
	9	13	11	15	12	19	9		11
	16	20	18	22	19	26	16		
		27		29					



Se servir de son corps ou le perdre - Groupe 2

Intervenant : Éric SAIVE
Coach sportif, diplômé JBPJEPS

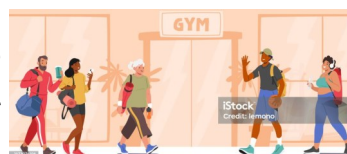
Bouger n'est pas seulement important, c'est vital et c'est aussi une formidable fontaine de jouvence.

Bouger, ce n'est pas juste s'occuper de sa silhouette, c'est aussi entretenir ses fonctions mentales et cognitives : oui quand vous bouger vous créez des neurones. Les bienfaits de l'activité physique sont nombreux et accessibles à tous !



Comme le disent si bien les anglophones : *"use it or lose it"*, nous perdons l'usage de ce dont on ne se sert pas. C'est un cercle vicieux car moins nous nous servons de notre corps plus nous perdons la capacité de s'en servir, moins nous osons bouger, plus nous nous affaiblissons. Cette dégradation peut être rapide mais elle n'est pas inéluctable, elle peut même être réversible. Nous avons la possibilité d'être en pleine possession de nos moyens jusqu'à notre dernier jour. En effet la liste des bienfaits de l'activité physique est longue et en voici quelques-uns : bouger permet de conserver ou de fabriquer de la masse musculaire à tout âge, garder une masse osseuse solide, réguler son poids et sculpter sa silhouette, lutter contre les problèmes de tension, stimuler le système immunitaire, réduire l'inflammation, réduire la réponse au stress, améliorer les fonctions mentales et cognitives...

Si ne pas bouger est délétère, en faire trop n'est pas conseillé non plus au risque d'obtenir le contraire de la liste précédente. Aussi dans la pratique que je propose il est question de *"dose minimale effective"* : maximiser les résultats sans y passer des heures avec un minimum de matériel, le corps étant à lui seul une source inépuisable d'exercices, avec des techniques de concentration qui décuplent l'efficacité de chaque mouvement, le tout dans une atmosphère conviviale et sous l'œil exercé et bienveillant d'un professionnel breveté d'État. **Bougeons-nous !**



Jour et horaire
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Jeu de 10h45 à 11h45
27 séances
UIA
224,00€ (201,60€ si réduction 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
25	2	6	4	8	5	12	2	28	4
	9	13	11	15	12	19	9		11
	16	20	18	22	19	26	16		
		27		29					



Pilates Débutants

Intervenante : Véronique GAUCHARD
Éducateur Sportif D.E. et certifiée Pilates et Pilates Post thérapie

La philosophie de Joseph Pilates résidait dans le fait d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un. Le cours est composé de différentes postures portant chacune un nom.

Les huit principes sont : la fréquence, la maîtrise du mouvement, la fluidité, la précision, l'isolation, la respiration, le centrage et la concentration.



Une des particularités du Pilates est le renforcement de ce que J. Pilates appelait "le centre", l'alliance du périnée et du transverse (muscle profond de la sangle abdominale). Ainsi, toutes les postures partent de ce centre et les abdominaux se renforcent bien plus efficacement, en profondeur, en respectant le périnée (bien souvent mal utilisé lors de séances d'abdos traditionnels).

Le professeur détaille les postures et accorde beaucoup d'attention lors de leurs exécutions par les élèves. Avec cette méthode, vous allez redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler.

Et encore pour ceux et celles qui n'appréciaient pas la gymnastique, à retrouver le plaisir du mouvement tout en prenant soin de soi.

Matériel demandé : un gros ballon (conseil : 75 cm de diamètre), un tapis de sol et des chaussons de gym (possibilité de rester en chaussettes).

Jour et horaire
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Vendredi de 9h00 à 10h00
27 séances
UIA
224,00€ (201,60€ si réduction 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
26	3	7	5	9	6	13	3	29	5
	10	14	12	16	13	20	10		12
	17	21	19	23	20	27	17		
		28		30					



Pilates Initiés

Intervenante : Véronique GAUCHARD

Éducateur Sportif D.E. et certifiée Pilates et Pilates Post thérapie

La philosophie de Joseph Pilates résidait dans le fait d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un. Le cours est composé de différentes postures portant chacune un nom.

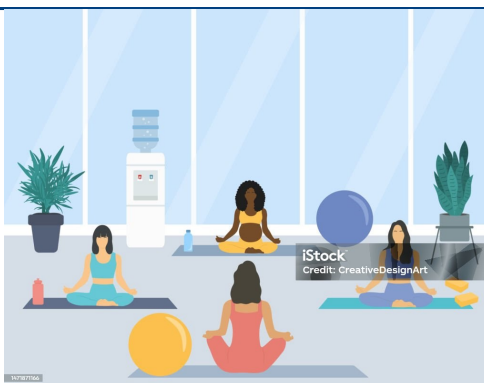
Les huit principes sont : la fréquence, la maîtrise du mouvement, la fluidité, la précision, l'isolation, la respiration, le centrage et la concentration.

Une des particularités du Pilates est le renforcement de ce que J. Pilates appelait "le centre", l'alliance du périnée et du transverse (muscle profond de la sangle abdominale). Ainsi, toutes les postures partent de ce centre et les abdominaux se renforcent bien plus efficacement, en profondeur, en respectant le périnée (bien souvent mal utilisé lors de séances d'abdos traditionnels).

Le professeur détaille les postures et accorde beaucoup d'attention lors de leurs exécutions par les élèves. Avec cette méthode, vous allez redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler.

Et encore pour ceux et celles qui n'appréciaient pas la gymnastique, à retrouver le plaisir du mouvement tout en prenant soin de soi.

Matériel demandé : un gros ballon (conseil : 75 cm de diamètre), un tapis de sol et des chaussons de gym (possibilité de rester en chaussettes).



Jour et horaire
Nombre de séances
Lieu
Tarifs

Vendredi de 11h00 à 12h00
27 séances
UIA
224,00€ (201,60€ si réduction 10%)

Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
26	3	7	5	9	6	13	3	29	5
	10	14	12	16	13	20	10		12
	17	21	19	23	20	27	17		
		28		30					