

Bulletin semestriel

Janvier – Juin 2026



Le plaisir d'apprendre n'a pas d'âge !



Édito

Chers adhérents,

En cette fin d'année, nous avons le plaisir de vous adresser nos vœux les plus chaleureux pour l'année à venir et de vous présenter l'édition janvier-juin 2026 de notre programme semestriel.

Vous y découvrirez une sélection de conférences aux thèmes riches et variés : des premiers peuplements de l'Europe à l'intelligence artificielle dans l'art, en passant par l'art romantique chez Zola.

Nous vous invitons également à plonger dans nos nouveaux stages, histoire de l'art, art du clown, pratiques artistiques, autant d'expériences pensées pour nourrir votre curiosité et raviver votre créativité.

Nous espérons que cette nouvelle programmation vous offrira de belles occasions de découvertes, de partage et d'enrichissement tout au long du semestre.

Belle saison à tous !



Pr Jean-Paul Emeriau
Président

A handwritten signature in black ink, appearing to read "J.P. Emeriau".

Céline Carreau
Directrice

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Céline Carreau".

IMPORTANT

Le programme annuel 2026-2027 de l'UTL vous sera adressé automatiquement par **courrier ou mail** (selon votre choix) quelques jours avant le 19 juin. Il sera par ailleurs consultable début juin sur notre site **www.oareil.org**.

Sommaire général

Les représentants des étudiants	4
Conférences-débats	5
Stages.....	17
Spectacles des étudiants de l'UTL	39
Festivals, spectacles et visites de musées	41
Calendrier janvier-mai 2026	46
Chèques cadeaux.....	47

Les représentants des étudiants

Élus pour 4 ans, les trois représentants titulaires des étudiants de l'UTL participent aux instances dirigeantes de l'Oareil et se font l'écho des attentes des étudiants inscrits sur l'année en cours.

Prochaine élection des nouveaux représentants des étudiants

Le vote, réalisé par voie électronique, se déroulera **du 12 au 25 janvier 2026**. Seuls les adhérents inscrits au 30 novembre 2025 pourront voter. Les trois candidats arrivant en tête seront élus titulaires.

Les autres candidats figureront sur la liste complémentaire pour remplacer un titulaire en cas de démission en cours de mandat.

Prochaine Assemblée Générale des étudiants

Lundi 23 mars 2026 à 15h

À l'ATHÉNÉE - Amphithéâtre JOSEPH WRESINSKI

Place Saint-Christoly – Bordeaux

Vos représentants, en présence des membres de la commission UTL, vous invitent à échanger sur le fonctionnement, les activités et les projets de notre Université du Temps Libre.

Pour tout renseignement, contacter le secrétariat de l'UTL :

3 rue Lafayette - Bordeaux

05 56 79 22 78

accueil.utl@oareil.fr

Conférences-débats

Les conférences-débats auront lieu
à 15 heures

Principalement les lundis et jeudis à l'Athénée Municipal
dans l'amphithéâtre Joseph Wresinski
Place Saint-Christoly - Bordeaux

Vous devez vous munir de votre carte d'adhérent à des fins de contrôle à l'entrée.
Toute personne non inscrite à l'UTL ne pourra avoir accès à la salle de conférence.

ATTENTION

Il n'y aura pas de conférences à l'Athénée les 1^{ers} jeudis de chaque mois,
la salle ne pouvant être mise à notre disposition ces jours-là. En
remplacement, **4 interventions en visio** (via Zoom) vous sont proposées :
jeudi 5 février, 5 mars, 2 avril et 7 mai.

Pour vous connecter à l'ensemble des visioconférences le jour J, il
vous suffit :

1. d'aller sur notre site internet www.oareil.org
2. d'accéder à votre compte UTL
3. de cliquer sur le lien unique orange situé dans le pavé grisé
« Conférences de l'Université du Temps Libre ».

Toute modification ultérieure à la
réalisation de ce programme seront indiquées
sur notre site internet : www.oareil.org

JANVIER

Lundi 5 janvier

JOHN TALBOT ET LA FIN DE L'AQUITAIN ANGLO-GASCONNE

Marie Fauré est doctorante en histoire médiévale à l'université Bordeaux Montaigne.

Lorsque John Talbot est tué devant Castillon le 17 juillet 1453, ce sont les derniers espoirs de l'Aquitaine anglo-gasconne qui disparaissent avec lui. Deux ans plus tôt, les troupes françaises sont parvenues, malgré la résistance de la population, à conquérir la province gasconne. C'était sans compter sur la réaction des seigneurs et villes du Bordelais, bien décidés à bouter les Français hors d'Aquitaine.

Jeudi 8 janvier

COMMENT LES TEXTES ANCIENS ARRIVENT JUSQU'À NOUS ?

Francesca Barone est directrice de recherche au CNRS dans un laboratoire sous tutelle du Collège de France. Elle est également philologue et historienne des textes.

Rédigés il y a plus de deux millénaires sur des supports périssables, reproduits au fil des siècles par des copistes plus ou moins lettrés, aujourd'hui conservés dans des bibliothèques inégalement accessibles... comment les textes anciens arrivent-ils jusqu'à nous ? Au cours de notre voyage dans le temps, chaque texte se révèlera pluriel et de ce fait fuyant : instant figé d'un parcours séculaire non plus lisible, il offrira au public le charme désespérant de sa fragilité.

Lundi 12 janvier

PESTICIDES : UNE HISTOIRE, DES EFFETS ET DES ALTERNATIVES

Gaël Barreau est médiateur scientifique naturaliste à Terre et Océan.

Insecticides, fongicides, herbicides... Comment en sommes-nous venus à utiliser ces produits chimiques ? Comment peuvent-ils nous atteindre et altérer notre santé ? Quels dégâts font-ils sur la biodiversité ? Aujourd'hui, où l'on prend peu à peu conscience de leurs effets, il est essentiel de comprendre qu'un espace végétalisé, même en ville, renferme sa propre biodiversité. Laissons les plantes sauvages pousser dans les fissures du bitume !

Jeudi 15 janvier

**RIONS : UNE PETITE CITÉ MÉDIÉVALE DES
BORDS DE GARONNE**

David Souny est historien, archéologue du bâti et guide-conférencier (bureau d'études Histoires de pierres).

Dernière ville avant Bordeaux sur les bords de la Garonne, Rions occupait une place importante pour la défense du Bordelais durant le Moyen Âge. En grande partie rasée par les Français en 1295, la ville se relève ensuite et ses murailles furent le théâtre de l'un des derniers sièges de la guerre de Cent Ans. Les recherches menées par l'auteur depuis plusieurs années offrent un regard nouveau sur cette petite ville au riche passé, bien méconnu.

Lundi 19 janvier

LA CRISE AU SAHEL

Christian Bouquet est professeur de géographie politique à l'université Bordeaux Montaigne et chercheur associé au LAM-CNRS Sciences Po Bordeaux.

Le sujet est délicat et doit être traité dans toute sa complexité. On s'efforcera donc de recourir à tous les facteurs explicatifs de cette crise : la décolonisation et le sort réservé aux populations nomades, les conflits intercommunautaires sur fond de croissance démographique non maîtrisée et de dégradation des conditions climatiques, les coups d'État à répétition, et l'irruption des mercenaires russes sur un théâtre d'opérations plus vaste que l'Europe occidentale.

Jeudi 22 janvier

LA NOUVELLE VAGUE

Kévin Laulan est médiateur culturel, enseignant et formateur en cinéma et en audiovisuel.

Nous partirons à la découverte d'un courant qui a profondément impacté la production cinématographique française : la Nouvelle Vague. Truffaut, Godard, Chabrol, Bardot, Belmondo, Seberg, Karina, Trintignant, autant de noms et de visages qui ont bousculé les codes et les règles narratives et esthétiques du cinéma français, entre les années 50 et 60. La conférence sera ponctuée d'extraits de films, d'interviews et d'auditions filmées.

Lundi 26 janvier

CYPRIEN ALFRED DUPRAT, ARCHITECTE,
VISIONNAIRE DES ANNÉES 1930

Isciane Labatut, diplômée des métiers du patrimoine, est guide-conférencière des Villes et Pays d'Art et d'Histoire d'Aquitaine, exerçant sous le nom Passionnés d'Art.

Observez Bordeaux à travers les yeux de Cyprien Alfred-Duprat, architecte aux idées novatrices, parfois utopiques pour Bordeaux mais souvent modernes et en avance sur son temps. Vous découvrirez les aménagements des quais, des places ou les cheminements dans la ville tels qu'il les voyait pour un Bordeaux à la pointe de la modernité dans le premier tiers du XX^e siècle.

Jeudi 29 janvier

LA DÉESSE SUR LA SCÈNE INDIENNE : ÉTUDES
DE BHARATA-NĀTYAM (INDE DU SUD)

Géraldine Nalini Margnac est chercheuse associée à Paris 8, docteure qualifiée en esthétique, chargée de cours à l'université Bordeaux Montaigne, artiste de danse Bharata-nātyam.

La conférence dansée interroge les représentations de la déesse sur la scène du Bharata-nātyam (danse-théâtre de l'Inde du Sud). Des extraits de pièces seront montrés et analysés par la conférencière-artiste pour comprendre comment les codes esthétiques classiques et mythiques d'héroïnes divines, comme Sarasvatī, Pārvatī, Durgā ou encore Kālī, révèlent un discours artistique et engagé.

FÉVRIER

Lundi 2 février

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE, DES CONSTATS
AUX PROJECTIONS, UNE DÉCENNIE INCERTAINE

Sylvain Kornowski est directeur des programmes et directeur national pédagogique du CESACOM, école d'enseignement supérieur privé.

Derrière le marronnier des discussions éthiques, déontologiques, voire morales autour de l'Intelligence Artificielle se cachent des aspects plus inquiétants : la perte du lien, l'ultra-individualisation. Notre collaboration pleine et insouciante à ces modèles privés risque-t-elle de nous mener vers une nouvelle ère de l'humanité ?

Jeudi 5 février

 Conférence en ligne

MOZART, ENFANT PRODIGE AUX GRANDES COURS D'EUROPE

Sophie Gaillot Miczka est conférencière musicologue.

C'est une belle histoire, digne d'un conte illustré, et pourtant bien réelle. Celle d'un enfant prodige, sans doute le plus doué des musiciens. Son père, convaincu de son génie, organise un voyage de plus de trois ans à travers l'Europe. Commence alors une épopée incroyable : la famille parcourt routes et chemins, et le jeune Wolfgang émerveille les plus grandes cours, jouant devant des monarques fascinés par tant de talent.

Lundi 23 février

FEMMES DE L'ESPACE : OBJECTIF LUNE

Charles Frankel est planétologue, professeur à Middlebury College (USA).

En 2026, l'Américaine Christina Koch deviendra la première femme à faire le tour de la Lune, à bord du vaisseau Artemis-2. Dans la foulée, la prochaine personne à marcher sur la Lune sera également une femme, américaine ou chinoise. Cette conférence souligne le rôle croissant des femmes astronautes dans le programme spatial, de Valentina Terechkova à la française Sophie Adenot, qui volera dans la Station spatiale internationale au mois d'avril.

Jeudi 26 février

HARRY HOUDINI, UN DESTIN HORS DU COMMUN

Céline Noulin est conférencière spécialiste des arts et traditions magiques.

Dans les années 1900, l'Américain Harry Houdini est le magicien le plus célèbre du monde. Couronné "Maître de l'évasion", il ne cesse de lancer d'incroyables défis devant des milliers de spectateurs. Chacun de ses exploits est relayé par la presse et la publicité. Son goût du risque et des médias l'amène aussi à devenir pilote d'avion, acteur de cinéma et chasseur de faux médiums ! Un personnage multiple et fascinant qui a construit sa légende jusqu'à sa propre disparition.

MARS

Lundi 2 mars

BIOMÉTRIE ET POLICE SCIENTIFIQUE

Bernard Didier est fondateur de MORPHO Systèmes, Honorary Member, European Association for Biometrics.

Depuis les premières civilisations, l'homme cherche à prouver son identité. Des sceaux antiques à la reconnaissance faciale, cette présentation retrace l'évolution de l'identification et de l'authentification à travers les âges. De Babylone au FBI, elle explore la naissance de la biométrie, son usage par la police scientifique et ses limites pour la vie privée.

Jeudi 5 mars

Conférence en ligne

ENQUÊTER SUR UN CRIME. L'AFFAIRE DELAFET (MOIRAX 1932)

Marc Renneville est historien, directeur de recherche au CNRS et directeur de Criminocorpus Lab.

Moirax 1932. Pierre Delafet tue les six personnes vivant sous son toit. Ce crime suscita une forte émotion dans la région. À la fois parricide et infanticide, Delafet fut le dernier exécuté en place publique à Bordeaux, en 1933. Le problème : les archives manquent. Alors, comment enquêter sur cette affaire ? Nous exposerons les enjeux d'une longue enquête historique qui a abouti à la publication d'un roman criminologique (Le Malvivant, éd. Gaelis).

Lundi 9 mars

L'ÉPOQUE ROMAINE : CHANT DU CYGNE DE LA CIVILISATION PHARAONIQUE ?

Sophie Griselle est docteure en égyptologie, spécialiste des arts funéraires d'Égypte romaine.

L'Égypte romaine est souvent exclue de l'époque dite « pharaonique », et l'étude de cette période, considérée comme « décadente », a pendant longtemps été délaissée. Il convient cependant de s'interroger : le mot « pharaonique » définit-il une culture, une langue, un art, une religion ? Par ces différents aspects, nous nous proposons d'analyser l'héritage pharaonique qui transparaît encore, ou non, dans l'Égypte de l'époque romaine.

Mardi 10 mars

ÉMILE ZOLA (1840-1902) ... DEUX PAGES D'AMOUR

Marie-Hélène Sainton est professeure de lettres modernes, graphologue, conférencière et auteure.

Cet écrivain engagé qui s'est illustré dans l'affaire Dreyfus par son courage et sa détermination est aussi un homme douloureusement partagé entre l'amour éprouvé pour sa femme légitime, Alexandrine, et sa maîtresse, Jeanne Rozerot, dont il eut deux enfants. Cette situation fut vécue d'une façon originale et bouleversante. Découvrons l'homme épris et tourmenté, derrière le romancier à succès, en évoquant son œuvre et sa correspondance.

Lundi 16 mars

CAMILLE JULLIAN (1859-1933) - LE PLUS GRAND DES HISTORIENS BORDELAIS...

Didier Coquillas est docteur en histoire de l'université de Bordeaux, paléoenvironnementaliste, chargé de cours, médiateur scientifique de Terre et Océan.

Né à Marseille en 1859, Camille Jullian est devenu le spécialiste du monde romain et c'est bien par hasard qu'il finit à Bordeaux... Il obtient un poste de professeur à l'université de Bordeaux avant d'être élu au Collège de France en 1905 comme premier titulaire de la chaire des Antiquités nationales. Il reste encore aujourd'hui l'un des plus grands historiens de Bordeaux et publia divers ouvrages sur le Bordelais et la Gironde. Le plus marseillais de nos Bordelais...

Jeudi 19 mars

LES AZTÈQUES : LANGUE ET CIVILISATION

Emmanuel Handy est ingénieur et diplômé des Langues O'. Après plusieurs voyages au Mexique et au Pérou, il a écrit deux essais et un roman sur les cultures précolombiennes.

Les Aztèques étaient les derniers représentants d'une civilisation millénaire au Mexique, de la grande cité de Teotihuacan à la cité lacustre Tenochtitlan. La langue raffinée des Aztèques se réclamait de la spiritualité poétique tolteque, encore parlée par 1,5 millions de locuteurs. Seule une esclave maya trilingue (la Malinche) permit au conquistador Cortés de communiquer avec l'empereur Moctezuma, pour mieux assurer la conquête du Mexique.

Lundi 23 mars

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES ÉTUDIANTS
(Voir les détails page 4)

Jeudi 26 mars

**LE FABULEUX DESTIN DES DÉCHETS
MÉNAGERS**

Jean-Cyril Lopez est responsable du service des publics aux Archives de Bordeaux Métropole. Cette conférence est proposée en lien avec l'exposition en cours (voir page 43).

Sortir ses poubelles, un geste simple et quotidien. Pourtant, l'accroissement des déchets au fil du temps pose rapidement la question de leur gestion : quel est leur destin depuis le Moyen Âge ? Quel récit historique en livrent les archives de la métropole bordelaise ?

Lundi 30 mars

**SANDRO BOTTICELLI : DEVENIR LE PEINTRE
DES MÉDICIS**

Océane Durand est historienne de l'art et enseignante.

Florence au XV^e siècle verra naître de grands noms de l'art italien : Brunelleschi, Donatello, Léonard de Vinci, Michel-Ange... Au milieu de tous ces grands talents, comment l'esthétique de Sandro Botticelli a-t-elle rencontré les désirs des Médicis ? Comment les pinceaux de Botticelli répondront-ils à la quête de beauté et d'humanisme menée par la cour de Laurent le Magnifique, et feront-ils de lui un des symboles de la Renaissance Italienne ?

AVRIL

Jeudi 2 avril



À QUEL SAINT SE VOUER POUR GUÉRIR EN GIRONDE ?

Marie-Catherine Sudret est guide des patrimoines.

Le panthéon des saints guérisseurs est impressionnant. Aux thaumaturges officiels Jean, Rita, Expédit... incontournables pour demander une intercession auprès de Dieu afin d'obtenir une guérison, s'ajoute une panoplie de saints régionaux très appréciés : Clair, Gérard, Véronique, Seurin, Bénédicte... La nécessité d'obtenir des faveurs proches des paroissiens a conduit à sanctifier des personnages réels ou pas, tels Pey Berland, Fort, Sicaire... Nous revivrons ces cultes locaux maintenus ou oubliés.

Lundi 20 avril

XIX^e S. : ÂGE D'OR DU VIN, CAFÉ MONDAIN, BOHÈME, GUINGUETTE, BAL POPULAIRE

Daniel Bernard est conférencier dans les musées et universités. Écrivain au Centre du livre à la région Nouvelle-Aquitaine.

Au Café de Flore, le beaujolais s'invite entre intellectuels. Chez Gégène, on trinque au petit vin blanc. Tradition populaire et symbole national, le vin célèbre le bonheur simple. Les guinguettes offrent aux femmes un espace de liberté, mais les héroïnes de Toulouse-Lautrec et Zola sont désabusées. C'est le début du questionnement sur le rôle des femmes dans la société, car elles travaillent, osent boire en public et revendiquer leur indépendance.

Jeudi 23 avril

DICTÉE PRINTANIÈRE

Céline Thibaut, ancien professeur de français et responsable de la programmation à l'UTL, est aujourd'hui préparatrice de copie / correctrice d'édition.

Vous avez la nostalgie de la dictée des bancs d'école ? Ou l'envie de tester votre orthographe en vous colletant avec les subtilités de la langue de Molière ? Nous vous attendons avec enthousiasme et dans la bonne humeur pour participer à cette manifestation de l'UTL. Munissez-vous d'un stylo noir/bleu et d'un rouge/vert (pour les corrections), révisez votre Bescherelle et rejoignez-nous ! Des cadeaux attendent les plus habiles...

Lundi 27 avril

LES JARDINS PHILOSOPHIQUES DANS L'ANTIQUITÉ

Agnès du Vachat est professeur de philosophie, historienne des jardins et chercheuse associée à l'École du paysage.

Nous évoquerons la place concrète et symbolique des jardins dans la pensée grecque antique. Les premières écoles philosophiques se sont en effet, déployées dans des lieux empruntant au bois sacré et au parc public : Académie de Platon, Lycée d'Aristote et le célèbre Jardin d'Épicure. Nous montrerons aussi comment le jardinage est devenu, dès cette époque, un modèle pour l'activité de la pensée, la culture de l'âme allant de pair avec celle de la nature.

Jeudi 30 avril

AUX SOURCES DE L'HUMANITAIRE : LA CROIX- ROUGE ET LE CROISSANT-ROUGE

Daniel Agob est ex délégué Interrégional du CICR pour les Forces de Sécurité et coordonnateur pour la Sécurité et la gestion de crises.

Nous retracerons la naissance de l'idée fondatrice de l'action humanitaire moderne et les origines de la Croix-Rouge internationale, ainsi que ses principes et ses premières actions. Elle présentera les bases du Droit international humanitaire, cadre essentiel régissant les conflits armés, puis expliquera la création des sociétés nationales, leur rôle et leurs missions. Enfin, elle détaillera la place de la Fédération internationale et la manière dont s'articule la réponse humanitaire au sein du Mouvement de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge.

MAI

Lundi 4 mai

LES PREMIERS PEUPLEMENTS D'EUROPE

Amélie Vialet est paléoanthropologue, maître de conférence au Muséum national d'Histoire naturelle de Paris et Membre de l'équipe CNRS 7194 « Histoire naturelle des Humanités préhistoriques ».

Le peuplement de l'Europe est maintenant bien documenté par une série de sites archéologiques ayant livré des fossiles humains ou la preuve de leur présence (pierres taillées, animaux consommés) pour une période ancienne remontant à 1,8 millions d'années. Nous retracerons ces découvertes pour suivre l'évolution des groupes humains depuis leur sortie d'Afrique, reconstituer leur mode de vie au gré des variations climatiques du Pléistocène. Seront ainsi présentées les découvertes exceptionnelles des sites de Dmanissi en Géorgie, d'Atapuerca en Espagne ou encore de Tautavel en France.

Jeudi 7 mai



INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : QUELS ENJEUX POUR L'ART DE DEMAIN ?

Géraldine Bretault est guide-conférencière, traductrice et créatrice de contenus culturels.

Des exploits parfois burlesques de ChatGPT aux avertissements sur ses dangers potentiels, l'IA fascine et fait peur à la fois. De quoi parle-t-on exactement ? Quels sont ses enjeux et ses risques en tant que nouvel outil pour les artistes ? En quoi modifie-t-elle le rapport entre l'artiste et l'œuvre ? Et quid du droit d'auteur pour des œuvres réalisées avec Dall-E ou MidJourney ?

Lundi 11 mai

L'EUROPE PEUT-ELLE ASSURER SA PROPRE SÉCURITÉ ?

Jacques Poisson est maître de conférences honoraires à l'université de Grenoble et à l'Institut d'études politiques.

Les États européens, à l'exception de la France et du Royaume-Uni, assurent l'essentiel de leur sécurité dans le cadre de l'OTAN, organisation dominée par les États-Unis. Face à l'augmentation des menaces venues en particulier de la Russie, ces États ont adopté des mesures d'importance : augmentation des budgets de défense, développement des armements, rétablissement de la conscription. Ces dispositions permettent-elles à l'Europe d'assurer sa propre sécurité ?

Jeudi 14 mai

FÉRIÉ

Lundi 18 mai

LES PARADIS FISCAUX

Gilbert Ricard, est retraité agrégé d'économie et gestion, professeur de chaire supérieure à l'université, membre des jurys d'agrégation au CAPES et entrée ENA.

Les paradis fiscaux se sont développés dans l'indifférence voire la complicité des pouvoirs publics. Ils permettent à des personnes parmi les plus favorisées et aux plus grandes entreprises d'échapper en grande partie à l'impôt. Ce sont des dizaines de milliards d'euros de recettes fiscales perdues chaque année. Des mesures insuffisamment efficaces commencent à être prises. Il s'agit aussi d'un problème de contrat social.

Jeudi 21 mai

CONCERT DE LA CHORALE

La chorale de l'UTL, sous la direction de Stella Marisova Sirben, vous invite à assister à son concert de fin d'année, pour vous faire partager un moment musical nourri de chants traditionnels, de variété française et internationale, de jazz, de mélodies de film et... de bonne humeur. Venez nombreux, et préparez-vous à ouvrir grand vos oreilles ! En première partie, l'atelier ukulélé viendra égayer le début de l'après-midi musicale.

Lundi 25 mai

FÉRIÉ

Jeudi 28 mai

LE PALAIS DES PAPES À AVIGNON

Philippe Lavigne est docteur en histoire de l'art moderne, titulaire d'une maîtrise en histoire de l'art et archéologie antiques.

Au XIVème siècle, pour des raisons essentiellement politiques, neuf papes résident à Avignon et font de cette ville la capitale de la Chrétienté. Chacun va investir l'ancienne demeure épiscopale et la transformer en résidence pontificale. Outre l'architecture majestueuse du palais, chapelles et appartements privés ont conservé des fresques inestimables qui témoignent du travail novateur des écoles de peinture française et italienne d'alors.

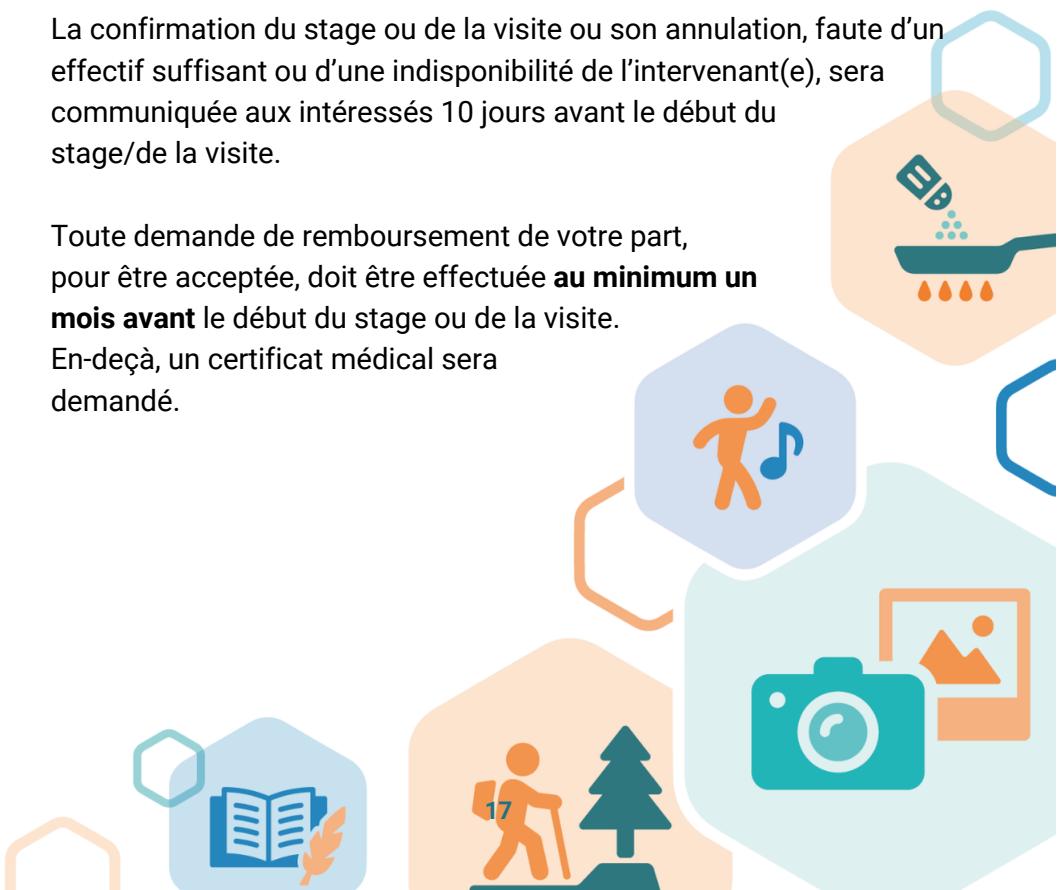
Stages

Si vous vous inscrivez uniquement à des stages (programmés pendant les vacances), et non à une activité régulière, seuls les droits d'adhésion de 15 euros sont à régler.

La confirmation du stage ou de la visite ou son annulation, faute d'un effectif suffisant ou d'une indisponibilité de l'intervenant(e), sera communiquée aux intéressés 10 jours avant le début du stage/de la visite.

Toute demande de remboursement de votre part, pour être acceptée, doit être effectuée **au minimum un mois avant** le début du stage ou de la visite.

En-deçà, un certificat médical sera demandé.





Activités physiques

GOLF	20
SELF-DÉFENSE	20
TAI CHI CHUAN : découverte de l'épée	21



Arts (enseignements)

HISTOIRE DE L'ART : de l'ombre à la lumière : les grandes oubliées de la sculpture Nouveau	21
HISTOIRE DE L'ART : relation entre l'artiste et son modèle	22



Arts (enseignements)

CIVILISATION : comprendre les Américains.....	22
VOYAGE AU CŒUR DE LA CHINE : découverte des arts traditionnels chinois.....	22



Lettres, philosophie et sciences humaines

DICTÉE : un outil au service de l'orthographe	23
LECTURE À VOIX HAUTE THÉATRALISÉE	23



Nouvelles technologies

INFORMATIQUE : atelier MAC (Apple)	24
INFORMATIQUE PC : initiation.....	24
INFORMATIQUE : les mots de passe	25
INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : démêler le vrai du faux Nouveau	25



Pratiques manuelles et artistiques

AQUARELLE ET BRODERIE SUR TEXTILE Nouveau	26
ATELIER AROMATHÉRAPIE FAMILIALE	26
ATELIER MUSICAL « RYTHME ET JOIE »	26
CALLIGRAPHIE JAPONAISE	27
CÉRAMIQUE Nouveau	27

CUISINE : la cuisine végétale	27
CUISINE : les épices	28
CUISINE JAPONAISE : idée pour apéritif	28
CUISINE JAPONAISE : l'atelier bento	28
CUISINE JAPONAISE : l'atelier du printemps.....	28
CUISINE JAPONAISE : l'atelier tofu	29
DESSIN PEINTURE : challenge multi-techniques.....	29
ÉCRITURE (atelier) : de l'autobiographie à l'autofiction.....	29
EXPÉRIENCE OENO-SENSORIELLES	30
MOSAÏQUE : création d'un dessous de plat <i>Nouveau</i>	30
ORIGAMI.....	31
OSER LE CLOWN : découverte, jeu et liberté créative <i>Nouveau</i>	31
RESTAURATION D'OBJETS D'ART	32
PHOTOGRAPHIE : slow photo, du smartphone au tirage argentique	32
PHOTOGRAPHIE : la photographie de rue ou street photography	32
PHOTOGRAPHIE : portrait sensible.....	33
SCULPTURE : le portrait en argile, l'essentiel	33
VITRAIL : initiation.....	34



Santé, bien-être, prévention

ALIMENTATION : manger mieux, vivre mieux : alimentation petit budget	34
BOOSTER SA MÉMOIRE EN S'AMUSANT	34
FLEURS DE BACH	35
MOBILITÉ AU QUOTIDIEN	35
PRÉVENTION ROUTIÈRE : partage de la route	36
RELAXATION SONORE AUX BOLS TIBÉTAINS	36
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET PALMAIRE	37
SECOURISME FORMATION PSC1	37



Sciences, environnement, patrimoine

ORNITHOLOGIE	38
PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES : sortie nature	38

Activités physiques

GOLF

En petits groupes de six personnes maximum, ce stage comprend l'enseignement, le matériel de golf, les balles pendant les cours, l'accès à volonté au parcours d'entraînement (parcours réduit), repas sur place, inclus dans le tarif.

210 € par personne

BORDEAUX - Golf de Bordeaux Lac, avenue de Pernon

2 possibilités de dates	Durée : 14h	Code
Initiation : mardi 17 février et mercredi 18 février de 10h à 17h		STAGOL1
Perfectionnement : mardi 14 avril et mercredi 15 avril de 10h à 17h		STAGOL2

SELF-DÉFENSE

Apprenez des gestes simples qui pourront vous aider en cas de situation délicate ! Quels que soient votre âge, votre condition physique, la self-défense, issue des nombreuses écoles de Ju-jitsu, vous permettra d'utiliser au mieux votre corps et votre environnement matériel pour préserver votre intégrité physique.

Intervenants : Jean-Michel Rey, assisté de Laurent Blanloeuil et Jean-Pierre Duran

45 € par personne

BRUGES - Dojo 114, 114 bis avenue Jean-Jaurès

Code : **STASEL**

Jeudi 12 février de 14h à 16h

Durée : 2h

TAI CHI CHUAN : découverte de l'épée

Pour les pratiquants de Tai Chi Chuan débutants, intermédiaires, confirmés. Introduction théorique et éthique avec premières manipulations de l'épée, échauffements articulaires, apprentissage de mouvements simples à l'épée pause conviviale et temps de partage d'expérience. Mais aussi, apprentissage du début de la forme de l'épée de Cheng Man Ching*, travail ludique à deux : escrime puis retour au calme.
Épées d'entraînement en bois fournies.

Intervenante : France Chervoillot	65 € par personne
BORDEAUX Nansouty - 266 rue Pelleport	
2 possibilités de dates	Durée : 3h
Lundi 9 février de 9h30 à 12h30	STATA1
Mardi 14 avril de 13h30 à 16h30	STATA2

*Chorégraphie inspirée de la forme des 37 pas à mains nues : une pratique lente, douce et structurée.

Arts (enseignements)

HISTOIRE DE L'ART : de l'ombre à la lumière : les grandes oubliées de la sculpture

Nouveau

Partez à la découverte de femmes artistes qui ont façonné l'art de la sculpture. Ce cycle vous permettra de croiser des voix singulières ayant marqué l'histoire de l'art comme : Marisol Escobar, Camille Claudel, Alina Szapocznikow, Barbara Hepworth ou bien Niki de Saint Phalle.

Intervenant : Damien Vidal	65 € par personne
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STAHIS1
Mercredi 18 février de 9h à 12h	Durée : 3h

HISTOIRE DE L'ART : relation entre l'artiste et son modèle

Simple image ou véritable conseil dans la création ? Quelles sont les relations entre l'artiste et son modèle ? Nous étudierons le cas de l'Antiquité et de la Renaissance, mais également la représentation du modèle noir, les échanges fertiles de Rodin et Claudel, ou encore la recherche de transgression à travers le modèle.

Intervenante : Océane Durand	85 € par personne
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STAHIS
Du lundi 9 au mercredi 11 février de 14h à 16h30	Durée : 7h30

Histoire, civilisations, religions

CIVILISATION : comprendre les Américains

Les États-Unis, ce n'est pas UN pays, c'est 50 États, donc... « 50 pays ». Nous envisagerons la vie des Américains en évoquant leur quotidien, leurs traditions, leurs difficultés, ainsi que les challenges auxquels ils sont confrontés tout au long de leur vie. Nous comparerons aussi les points de vue des Américains et des Français face à des situations similaires.

Intervenante : Clarisse Mardon	45 € par personne
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STAMER
Mercredi 11 et jeudi 12 février de 14h à 17h	Durée : 6h

VOYAGE AU CŒUR DE LA CHINE : découverte des arts traditionnels chinois

Vous découvrirez la culture chinoise à travers ses arts traditionnels, des techniques artistiques chinoises en vue de promouvoir l'échange interculturel et la créativité.

Intervenante : Qian Xu Sewald	35 € par personne
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STACHI
Jeudi 19 février de 9h30 à 11h	Durée : 1h30

Lettres, philosophie et sciences humaines

DICTÉE : un outil au service de l'orthographe

Pour voir ou revoir les règles d'accord, connaître l'étymologie et mieux comprendre les subtilités de notre langue, rien de tel que la dictée... Un exercice mené dans un esprit non compétitif mais convivial où il s'agit d'apprendre tout en s'amusant !

Chaque texte (issu de la littérature ou concocté spécialement) est l'occasion d'approfondir les connaissances et de vérifier ses acquis.

Intervenante : Agnès Threilhes	85 € par personne
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STADIC
Du mardi 17 février au jeudi 19 février de 14h00 à 16h30	Durée : 7h30

LECTURE À VOIX HAUTE THÉATRALISÉE

Initiation - Découvrir des textes et s'amuser à les dire vous tente ? Dans cet atelier, vous lirez des textes de votre choix ou un de ceux que l'enseignante proposera. Il s'agit de donner sa voix pour rendre vivant un récit, se faire confiance, exprimer les émotions, pour trouver comment faire vivre une histoire, une scène, un extrait de roman ou une fable en se faisant plaisir. Ce sera un entraînement à la lecture à voix haute, seul(e) et à plusieurs.

Intervenante : Béatrice Aragones	90 € par personne
BORDEAUX Nansouty - 266 rue Pelleport	
2 possibilités de dates	Durée : 8h
Du lundi 9 février au jeudi 12 février de 14h30 à 16h30	Code STALEC1
Du mardi 7 avril au vendredi 10 avril de 14h30 à 16h30	Code STALEC2

Nouvelles technologies

INFORMATIQUE : atelier MAC (Apple)

Approfondissement - Cet atelier sous forme de questions/réponses vous permettra d'approfondir vos connaissances ou de découvrir des nouvelles fonctions de Mac OS. Vos questions pourront aborder les sujets tels qu'Internet, mails, fichiers et dossiers, mots de passe, sauvegardes... Un minimum de connaissances de l'environnement Mac est requis.

Nota : une session d'initiation de 8 séances de 4h est également proposée.

Intervenant : Bernard Ruellan	85 € par personne
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STANF1
Du mardi 14 au jeudi 16 avril de 10h à 12h et de 14h à 16h	Durée : 12h

Complet (des places peuvent se libérer).

INFORMATIQUE PC : initiation

Stage dédié aux bases de l'informatique : prise en main de l'ordinateur, initiation à Word et aux usages essentiels d'Internet (navigation, messagerie, sécurité). Ce programme allégé s'adresse à ceux qui ne peuvent pas intégrer la session annuelle et sera adapté selon les besoins des participants.

Équipement : Apporter un PC portable (Windows 10 ou 11) avec souris et alimentation et exclusivement la licence Pack Office (Powerpoint, Excel et Word) en place et en fonction.

Intervenant : Philippe Leicht	70 € par personne
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STANF2
Du lundi 13 avril au vendredi 17 avril de 10h à 12h	Durée : 10h

INFORMATIQUE : les mots de passe

À l'heure du tout numérique, la gestion des mots de passe est de plus en plus importante et il devient indispensable d'utiliser un gestionnaire de mots de passe pour davantage de facilité et de sécurité. Atelier ouvert aux possesseurs de téléphones ou tablettes Android ou Apple, ainsi qu'aux ordinateurs PC et Mac.

Venir avec ses divers appareils et son mot de passe Google ou Apple.

Intervenant : Bernard Ruellan	25€ par personne	
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette		
2 possibilités de dates	Durée : 2h30	Code
Mardi 10 février de 9h30 à 12h		STANF3
Mardi 10 février de 14h à 16h30		STANF4

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : démêler le vrai du faux

Nouveau

Ce stage de 3 heures explore les coulisses de la télé, de la radio et de la presse écrite pour montrer comment se fabrique l'information, aujourd'hui confrontée à l'arrivée de l'IA. À partir d'exemples concrets, les participants apprennent à vérifier images, sons et récits, et à repérer les pièges amplifiés par ces nouveaux outils. Une immersion vivante et accessible pour mieux comprendre les coulisses de l'information.

Intervenant : Jean-Jacques Basier	65 € par personne	
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette		
2 possibilités de dates	Durée : 3h	Code
Mercredi 11 février de 9h à 12h		STAIA1
Lundi 13 avril de 9h à 12h		STAIA2

Pratiques manuelles et artistiques

AQUARELLE ET BRODERIE SUR TEXTILE

Nouveau

Réalisez un tote bag unique en associant aquarelle et broderie. Après un léger croquis au crayon pour définir votre motif, vous peindrez directement sur la toile, laissant les couleurs se fondre avec douceur. Une fois l'aquarelle sèche, place à la broderie pour souligner, détailler et sublimer votre création. Accessible à tous les niveaux, chacun repart avec son tote bag personnalisé.

Intervenante : Julie Magnier	70 € par personne
BORDEAUX Bastide - 5 place Claire Mauriac	Code : STAQUA
Jeudi 12 février de 9h à 12h	Durée : 3h

ATELIER AROMATHÉRAPIE FAMILIALE

Venez découvrir ou approfondir vos connaissances sur les propriétés et les bienfaits des huiles essentielles et comment les utiliser de manière sécurisée, en fabriquant votre propre remède ! Grâce aux nombreuses fiches pratiques fournies, vous serez en mesure de reproduire sans risque les mélanges proposés et pourrez continuer à réviser depuis chez vous !

Intervenante : Morgane Peyrot	65 € par personne
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STAROM1
Jeudi 19 février de 14h à 17h	Durée : 3h

ATELIER MUSICAL « RYTHME ET JOIE »

Cet atelier s'appuie sur le rythme, une simple pulsation frappée sur des bâtons. Cette richesse nourrit la danse, la musique et le chant, et bat en chacun de nous et dans la vie ! À l'aide de divers accessoires sonores, vous vous initierez aux bases de cette pulsation. Cet atelier vous apportera détente, lâcher-prise et moments d'échange, le tout en musique. Découvrez l'art de chanter, danser, improviser, écouter, vous poser... et rire !

Intervenante : Alice Larraubure	90 € par personne
BORDEAUX Nansouty - 266 rue Pelleport	Code : STARYT
Vendredi 13 février de 10h à 12h et de 13h30 à 16h30	Durée : 5h

CALLIGRAPHIE JAPONAISE

Tous niveaux - Venez découvrir ou redécouvrir l'art traditionnel japonais : la calligraphie. Vous apprendrez surtout le geste et le rythme du trait pour aboutir à des compositions esthétiques d'idéogrammes et d'espaces dans l'esprit de cet art.
Matériel mis à disposition. Si vous l'avez déjà, merci de l'apporter.

Intervenante : Shoko Sakabé	65 € par personne
-----------------------------	--------------------------

BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette

2 possibilités de dates	Durée : 3h	Code
Mardi 10 février de 9h30 à 12h30		STACALJ1
Mardi 7 avril de 9h à 12h30		STACALJ2

CÉRAMIQUE

Nouveau

Jour 1 : Découverte et apprentissage des techniques du doigt percé et du colombin (bol, mini-vase, porte crayon)

Jour 2 : Travail sur plaque avec empreintes et tampons (vide-poche, mug)

Jour 3 : Sculpture et initiation au tour (animaux, bol tourné)

Jour 4 : Émaillage et mise en couleur des pièces – *lundi 2 mars de 9h à 12h*

Intervenante : Mariann Szöke Dureau	130 € par personne
-------------------------------------	---------------------------

BORDEAUX Victoire - 4 rue Causserouge

Du lundi 9 février au mercredi 11 février de 9h à 12h + lundi 2 mars de 9h à 12h	Code : STACER
	Durée : 12h

CUISINE : la cuisine végétale

Légère et délicate, elle annonce le printemps.

Intervenant : Chef Olivier	90 € par personne
----------------------------	--------------------------

BORDEAUX - 7 rue du Tauzin

Lundi 13 avril de 10h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30	Code : STAVEG
	Durée : 5h

Complet (des places peuvent se libérer).

CUISINE : les épices

Une plongée dans les senteurs pour encore mieux les utiliser.

Intervenant : Chef Olivier	90 € par personne
BORDEAUX - 7 rue du Tauzin	Code : STACEP2
Lundi 9 février de 10h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30	Durée : 5h

CUISINE JAPONAISE : idée pour apéritif

Iceberg roll (rouleau d'iceberg/poulet), Yahata maki (rouleau de porc ou poulet/carotte/haricot vert), Aubergine frite marinée au bouillon dashi, Bo sushi (mini sushi au maquereau), Tataki de saumon (mi-cuit au ponzu).

Intervenante : Junko Sakurai	80 € par personne
BORDEAUX - Maison des 5 sens, 5 allée des peupliers	Code : STAAPE
Jeudi 9 avril de 10h à 13h	Durée : 3h

CUISINE JAPONAISE : l'atelier bento

Préparation d'un bento (déjeuner-pique-nique). Saumon grillé, riz en 3 saveurs (œufs, soboro de poulet, pois gourmand). Asperge au sésame.

Intervenante : Junko Sakurai	80 € par personne
BORDEAUX - Maison des 5 sens, 5 allée des peupliers	Code : STABEN
Mardi 7 avril de 10h à 13h	Durée : 3h

CUISINE JAPONAISE : l'atelier du printemps

Préparation de l'Ehomaki, le maki pour fêter l'arrivée du printemps. Accompagné par : épinard au sésame, tamagoyaki à umé et shiso, Osuimono (bouillon léger).

Intervenante : Junko Sakurai	80 € par personne
BORDEAUX - Maison des 5 sens, 5 allée des peupliers	Code : STAPRI
Mardi 10 février de 10h à 13h	Durée : 3h

CUISINE JAPONAISE : l'atelier tofu

Comment utiliser le tofu ? Plusieurs sortes de tofus seront découverts pour préparer des mets très savoureux. Agédashi-tofu (tofu frit au bouillon) Shiraae (edamamés, crevette, sauce sésame, miso et tofu), papillote (tofu, poussée de bambou, gingembre), riz (aburaagé, carotte, shiitaké) et soupe miso.

Intervenante : Junko Sakurai	80 € par personne
BORDEAUX - Maison des 5 sens, 5 allée des peupliers	Code : STATOF
Jeudi 12 février de 10h à 13h	Durée : 3h

DESSIN PEINTURE : challenge multi-techniques

Vous souhaitez conforter votre pratique actuelle ou faire vos premiers pas ? Venez vous challenger sur la technique de votre choix : humide, sèche ou mixte. L'accompagnement est individualisé ; votre style, respecté. Les points forts du stage : l'affirmation de son style, l'adaptation au format, la gestuelle, challenge multi-techniques, le sens de l'observation/le respect des proportions, les contrastes, la lumière, les ombres, les valeurs. *L'intervenante vous contactera au préalable.*

Intervenante : Sylvie Frêche	200 € par personne
BORDEAUX Bastide - 5 place Claire Mauriac	Code : STADES
Du mardi 9 au vendredi 12 juin de 9h à 12h et de 14h à 16h	Durée : 18h

ÉCRITURE (atelier) : de l'autobiographie à l'autofiction

Venez apprendre à maîtriser des éléments autobiographiques (écriture de soi) pour les basculer vers la fiction (faits inventés). Vous réaliserez alors des écritures fictionnelles pour les intégrer dans des éléments biographiques de votre vie. À quoi cela sert-il ? Quels en sont les enjeux et les perspectives ? Cet atelier vous en apportera les réponses....

Intervenant : Patrice Clarac	130 € par personne
BORDEAUX Victoire - 34 cours de l'Argonne	Code : STACR
Lundi 16 ET mardi 17 février de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h	Durée : 12h

EXPÉRIENCE OENO-SENSORIELLES

Jeux sur les arômes, les défauts du vin, l'influence des verres, de la vue, biais cognitifs, etc.

- Dégustations à l'aveugle.
- (Enolympiades en équipes avec quiz (questions de culture générale + ateliers pratiques ludiques)

Intervenante : Aurélie Depraz	65 € par personne
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STAOEN
Mardi 10 février de 9h30 à 12h30	Durée : 3h

MOSAÏQUE : création d'un dessous de plat

Nouveau

Découvrez les techniques fondamentales de la mosaïque avec Robin dans un atelier accessible à tous, enfants comme adultes, débutants ou initiés. Au cours de cette séance de 3 heures, vous apprendrez à manier les outils spécifiques et à assembler différents matériaux notamment des assiettes récupérées pour donner vie à votre propre création.

Présence d'escaliers - Lieu non accessible aux fauteuils roulants.

Intervenant : Moon - Robin Gaudillat	65 € par personne
BORDEAUX Nansouty - 45 rue de la Compagnie du Midi	Code : STAMOS
Vendredi 20 février de 9h à 12h	Durée : 3h

ORIGAMI

Atelier 1 - Points de lumière avec l'origami : les photophores

Pendant cet atelier, les participants seront invités à réaliser deux photophores tout en découvrant les bases de l'origami moderne. Ce sera également l'occasion d'expérimenter la technique du rainurage (ou pré-pliage), essentielle pour une réalisation soignée et précise de ces objets décoratifs.

Atelier 2 - « Fleurs »

Pendant cet atelier, on apprendra à réaliser différentes fleurs en origami et à les installer de plusieurs façons. Ce sera aussi l'occasion de découvrir et de tester diverses typologies de papier japonais, ainsi que d'autres matériaux intéressants.

Atelier 3 - « Origami modulaire »

Cet atelier sera l'occasion d'explorer une branche particulière de l'origami : à travers la réalisation de modules aux plis simples, nous créerons des formes géométriques complexes et esthétiques.

Intervenante : Alice Viale	45 € par personne	
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette		Code :
Atelier 1	Mercredi 11 février de 9h à 12h	Durée : 3h
Atelier 2	Mercredi 11 février de 14h à 17h	Durée : 3h
Atelier 3	Jeudi 12 février de 14h à 17h	Durée : 3h
Atelier 2	Jeudi 9 avril de 14h à 17h	Durée : 3h

OSER LE CLOWN : découverte, jeu et liberté créative

Nouveau

Ce stage s'adresse à toute personne curieuse de découvrir ou d'approfondir l'art du clown. Il est à la fois accessible, ludique et formateur, dans un esprit de découverte et de partage artistique. Un espace de jeu et de liberté pour s'autoriser à vivre ses émotions, renforcer sa créativité, apprendre à rire du détail et de l'imperfection et vivre la rencontre avec soi, avec l'autre et avec le public, dans la joie et la bienveillance.

Intervenant : Franck Jouglas	120 € par personne	
BORDEAUX Victoire - 34 cours de l'Argonne		Code : STACLO
Du mercredi 18 au vendredi 20 février de 9h à 12h et de 14h à 17h		Durée : 18h

RESTAURATION D'OBJETS D'ART

Nous avons tous un ou plusieurs objets décoratifs cassés, fendus, ébréchés ou auxquels il manque une partie. Venez leur redonner vie, en totalité ou partiellement, en les restaurant grâce à l'aide d'une professionnelle. Matériaux possibles : porcelaine, faïence, terre-cuite, biscuit, grès, plâtre, émaux sur cuivre, petite pierre dure et résine.

Intervenante : Amandine Perrin	100 € par personne
BORDEAUX Bastide - 5 place Claire Mauriac	Code : STARES
Lundi 16, mercredi 18 et vendredi 20 février de 9h à 12h	Durée : 9h

PHOTOGRAPHIE : slow photo, du smartphone au tirage argentique

Découvrez le tirage noir et blanc à partir de la galerie d'images de votre smartphone. Faites le grand écart, sortez du virtuel et retrouvez la magie du labo photo ! Deux journées sous lumière rouge, loin du brouhaha du monde pour repartir avec une série de tirages noir et blanc.

Matériel indispensable : smartphone - papier photo argentique RC 18x24 cm (ou mise à disposition à prix coûtant sur demande).

Intervenante : Catherine Caillé	130 € par personne
BORDEAUX - Fabrique POLA, le Labo Photo, 10 quai de Brazza	Code : STAPH02
Jeudi 19 et vendredi 20 février de 10h à 13h et de 14h à 17h	Durée : 12h

PHOTOGRAPHIE : la photographie de rue ou street photography

Deux journées pour regarder la ville autrement ; sorties ciblées, analyse, échanges, sélection, recadrage et petites retouches des photographies. « La seule chose qui compte est la curiosité. » Gueorgui Pinkhassov.

Matériel indispensable : appareil photo ou smartphone.

Intervenante : Catherine Caillé	130 € par personne
BORDEAUX - Fabrique POLA, le Labo Photo, 10 quai de Brazza	Code : STAPH03
Jeudi 9 et vendredi 10 avril de 10h à 13h et de 14h à 17h	Durée : 12h

PHOTOGRAPHIE : portrait sensible

“Tout portrait se situe au confluent d'un rêve et d'une réalité” G. Pérec. Il s'agira d'appréhender le portrait photographique sous tous les angles, de la lumière naturelle aux éclairages studio, du classique noir et blanc au portrait haut en couleurs. Approche du sujet, cadrage, composition, accessoires. Le portrait peut aussi sortir des sentiers battus. *Matériel indispensable : appareil photo débrayable en manuel. Possibilité de prêt d'appareils reflex si besoin.*

Intervenante : Catherine Caillé	130 € par personne
BORDEAUX - Fabrique POLA, le Labo Photo, 10 quai de Brazza	Code : STAPH04
Lundi 13 avril et mardi 14 avril de 10h à 13h et de 14h à 17h	Durée : 12h

SCULPTURE : le portrait en argile, l'essentiel

Vous avez toujours rêvé de modeler un visage ?

La sculptrice Dotty vous guide et vous explique comment donner vie à un portrait expressif et harmonieux. Ce temps de création sera aussi l'occasion d'échanger et de partager un moment artistique et convivial privilégié. Un stage accessible à tous, pour libérer le geste et expérimenter la joie de la création dans l'argile.

Présence d'escaliers - Lieu non accessible aux fauteuils roulants.

Intervenante : Dorothée Barbou	105 € par personne
BORDEAUX Atelier Dotty - 32 place de la ferme de Richemont	Code : STASCU
Mercredi 8 avril de 9h à 12h et 13h à 17h	Durée : 7h

VITRAIL : initiation

Nous vous apprendrons à fabriquer un petit vitrail d'environ 25 pièces, du dessin au nettoyage final, de 30 cm, carré ou rectangulaire, avec des lignes droites ou légèrement courbes. Tout le matériel est fourni et vous emportez votre vitrail à la fin !

Intervenante : Patricia Toujas	130 € par personne	
BORDEAUX - Vitrodécodobro, 165 rue Etchenique		
4 possibilités de dates	Durée : 12h	Code
Du lundi 9 au jeudi 12 février de 9h30 à 12h30		STAVIT1
Du lundi 9 au jeudi 12 février de 14h00 à 17h		STAVIT2
Du mardi 7 au vendredi 10 avril de 9h30 à 12h30		STAVIT3
Du mardi 7 au vendredi 10 avril de 14h à 17h		STAVIT4

STAVIT1 complet (*des places peuvent se libérer*).

Santé, bien-être, prévention

ALIMENTATION : manger mieux, vivre mieux : alimentation petit budget

Bien manger à petit prix c'est possible ! Nous reprendrons les bases de l'équilibre alimentaire puis nous composerons des idées de repas gourmands à bas prix en fonction des saisons (du petit déjeuner au dîner).

Intervenante : Pauline Farthouat	65 € par personne
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STALIM
Mercredi 8 avril de 14h à 17h	Durée : 3h

BOOSTER SA MÉMOIRE EN S'AMUSANT

Nous allons comprendre les mécanismes de la mémoire pour mieux l'appréhender, réduire stress et anxiété à son sujet, et relever le défi des trous de mémoire à travers des jeux variés.

Intervenante : Audrey Calvo	65 € par personne
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STAMEM1
Jeudi 19 février de 9h à 12h	Durée : 3h

FLEURS DE BACH

Découvrir et comprendre l'usage des Fleurs de Bach afin de les utiliser pour favoriser l'équilibre émotionnel. Elles permettent de retrouver le bien-être du corps et de l'esprit.

Au programme :

- Origines et histoire du Dr Edward Bach
- Présentation des 38 élixirs et leurs indications
- Modes de prise et de préparation
- Applications au quotidien

Intervenante : Valérie Oudot	130 € par personne	
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette		
2 possibilités de dates	Durée : 6h	Code
Mardi 10 février de 10h à 13h et de 14h à 17h		STABACH1
Mardi 7 avril de 10h à 13h et de 14h à 17h		STABACH2

MOBILITÉ AU QUOTIDIEN

Découverte et utilisation concrète des outils numériques pour mieux se déplacer. La métropole bordelaise vit une vraie révolution portée par les technologies de l'information. Après une matinée d'initiation aux outils numériques liés à la mobilité, l'après-midi se déroule dans Bordeaux pour manipuler et optimiser ses déplacements.

Intervenant : Wimoov	Gratuit
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STAMOB2
Mardi 14 avril de 10h à 12h30 et de 14h à 17h	Durée : 5h30

PRÉVENTION ROUTIÈRE : partage de la route

Cet atelier dynamique s'adresse à tous les usagers de la route :

- Automobilistes : un choix de panneaux avec le rappel de la loi et l'attitude de bon sens à avoir, la prise d'alcool et de médicaments, la distance de freinage et d'arrêt, l'énergie cinétique, remplir un constat.
- Cyclistes : les panneaux plus spécifiques pour piétons et cyclistes
- Vision, réflexes altérés par l'âge.

Intervenant : Prévention Maïf	Gratuit
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette	Code : STAROU
Mardi 17 février de 14h à 17h	Durée : 3h

RELAXATION SONORE AUX BOLS TIBÉTAINS

La pratique de la relaxation aux bols tibétains, un art ancestral, est d'une grande efficacité sur le stress. Les sons des bols agissent en profondeur pour apporter stabilité émotionnelle et équilibre nerveux. C'est une pratique adaptée à tous puisqu'elle ne demande aucune expérience. Les bienfaits sont immédiats !

Tenue : *T-shirt et pantalon. Apporter éventuellement plaid et coussin.*

Intervenant : Alain Mezzo	25 € par personne	
BORDEAUX Nansouty - 266 rue Pelleport		
2 possibilités de dates	Durée : 1h	Code
Jeudi 19 février de 11h à 12h		STABOL
Mercredi 8 avril de 11h à 12h		STABOL1

STABOL complet (*des places peuvent se libérer*).

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET PALMAIRE

La réflexologie est basée sur la stimulation manuelle de points réflexes situés sur diverses parties du corps, dont le pied et la main.

Elle permet de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre par un massage des mains et/ou des pieds. Au programme :

- les origines et le fonctionnement de la réflexologie
- la morphologie du pied et de la main
- la projection du corps dans les pieds et les mains
- les techniques de massage
- la pratique en automassage

Intervenante : Valérie Oudot	130 € par personne	
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette		
2 possibilités de dates	Durée : 12h	Code
Lundi 16 et mardi 17 février de 10h à 13h et de 14h à 17h		STAREF1
Lundi 13 et mardi 14 avril de 10h à 13h et de 14h à 17h		STAREF2

SECOURISME FORMATION PSC1

Le PSC1 est la formation aux premiers secours la plus complète destinée au grand public. Seront abordés par les sapeurs-pompiers : la protection, les malaises, la perte de connaissance, l'arrêt cardiaque, les traumatismes, les brûlures, les obstructions des voies aériennes, tout ceci sur adultes, enfants et nourrissons. La journée alterne séquences théoriques et pratiques, avec une pause méridienne (repas non pris en charge).

Intervenants : Sapeur-pompiers de la Gironde	80 € par personne	
BORDEAUX Quinconces - 3 rue Lafayette		
2 possibilités de dates	Durée : 7h + 1h de repas	Code
Jeudi 12 février de 9h à 17h		STASEC1
Jeudi 9 avril de 9h à 17h		STASEC3
Jeudi 16 avril de 9h à 17h		STASEC2

STASEC1 et STASEC2 complets (des places peuvent se libérer).

Sciences, environnement, patrimoine

ORNITHOLOGIE

Avril est une période charnière pour les oiseaux, entre fin d'hiver et début du printemps sur le bassin. Durant ces 3 jours, nous essaierons de croiser dans nos jumelles et d'entendre, balbuzards pêcheurs, gorgebleues, rousseroles et bien d'autres...

Intervenant : Jérôme Beyaert	120 € par personne
Autour du bassin d'Arcachon	Code : STANAT
Du lundi 13 au mercredi 15 avril	Durée : 3 journées

PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES : sortie nature

Savourez les richesses de la nature le temps d'une balade en forêt en apprenant à (re)découvrir les vertus et les usages des plantes sauvages comestibles et médicinales de nos régions : pissenlit, sureau noir, carotte sauvage et églantier, etc.

Initiez-vous de manière ludique à la botanique.

Prévoir chaussures et vêtements adaptés à la météo du jour.

Intervenante : Morgane Peyrot	65 € par personne
BÈGLES Parc de Mussonville - 106 rue Alexis Labro	Code : STAPLA
Mardi 14 avril de 14h à 17h	Durée : 3h

Spectacles des étudiants de l'UTL

Un atelier, c'est bien, un « pestacle » c'est mieux ! Une année à fredonner jusqu'à plus soif, à répliquer d'arrache-pied, à transpirer en chœur et en troupe, dans la bonne humeur... ça se mérite, les planches !

Les étudiants de l'UTL vous offrent le fruit de leur agréable labeur sur un plateau... celui de la scène.

Le jour du spectacle, il vous suffira de présenter votre d'adhérent UTL à l'entrée.



MAI – JUIN

CONCERT DE L'ATELIER CHORALE

Jeudi 21 mai 2026 à 15h

Bordeaux - Athénée Municipal
Amphithéâtre Joseph Wresinski, 10 place Saint-Cristoly

La chorale de l'UTL, sous la direction de Stella Marisova Sirben, vous invite à assister à son concert de fin d'année, pour vous faire partager une après-midi musicale nourrie de chants traditionnels, de variété française et internationale, de jazz, de mélodies de film et... de bonne humeur. Venez nombreux, et préparez-vous à ouvrir grand vos oreilles ! En première partie, l'atelier ukulélé viendra égayer le début de l'après-midi musicale.

ATELIER THÉÂTRE DE L'UTL : Musée haut, musée bas... de Jean-Michel Ribes

Jeudi 11, vendredi 12 ou samedi 13 juin 2026 à 20h30

Bordeaux - Théâtre du Portail 4 rue du Portail
(Place Renaudel)

Venez visiter les arcanes du Musée où les bons mots font mouche, où les grandes œuvres fréquentent les petits travers de la vie quotidienne des visiteurs, où le mystère de la création célèbre l'amour de l'art porteur d'un ailleurs libérateur. Entre facéties et insolence les 10 comédien(ne)s dirigé(e)s par Patrice Clarac étrillent les discours et postures asphyxiantes d'une culture muséale un peu trop sage.

Durée 1h15 - réservation obligatoire à partir de mai 2026 au 06 89 96 80 38.

Festivals, spectacles et visites de musées

L'Université du Temps Libre a établi des partenariats avec les musées présentés ci-après. Découvrez des expositions temporaires/permanentes guidées à des tarifs préférentiels, lors de séances vous étant spécialement réservées.

Pour participer à une ou plusieurs visites, il vous suffit de **les sélectionner lors de votre inscription en ligne**.

Quelles que soient les visites suivantes choisies, l'inscription et le règlement se font uniquement via l'Oareil, en amont.

Le jour de la visite, il vous suffira de présenter votre carte d'adhérent UTL à l'entrée de l'établissement culturel.



FESTIVALS

LES ESCALES DU LIVRE

Place Renaudel, quartier Sainte-Croix

L'Université du Temps Libre poursuit son partenariat avec Les Escales du livre. Le festival littéraire de Bordeaux célèbre ses vingt-trois ans d'engagement en littérature **du 27 au 29 mars 2026** ! Les Escales du livre, c'est tout d'abord un salon, avec des stands d'éditeurs et de libraires et plus de cent cinquante auteurs en dédicaces, mais aussi un festival qui porte la littérature à la scène et donne la parole aux écrivains, chercheurs, dessinateurs, etc. Les Escales du livre, c'est le premier évènement livre d'Aquitaine... Dès le mois de mars, vous pourrez suivre leur actualité et découvrir leur programmation sur leur site internet. Cette année encore, les étudiants de l'UTL pourront bénéficier du tarif réduit sur les billets de spectacles du vendredi 27 au dimanche 29 mars (billetterie en ligne ou directement sur place).

Présentation obligatoire de la carte d'adhérent de l'UTL.

Informations : contact@escaleduivre.com / 05 56 10 10 10

Site internet : www.escaleduivre.com

SPECTACLES

SCÈNE NATIONALE CARRÉ-COLONNES

L'Université du Temps Libre travaille en partenariat avec la Scène nationale Carré-Colonnes, qui propose des spectacles de théâtre, danse, cirque et musique, inscrits dans les courants de la création actuelle française et internationale.

Les étudiants de l'UTL peuvent bénéficier du tarif étudiant sur les spectacles de la programmation de saison (10 €), hors spectacles de catégorie spécifique. Les réservations peuvent s'effectuer individuellement auprès des billetteries de la Scène nationale sur simple présentation de la carte d'adhérent UTL.

Billetteries ouvertes :

- **Carré** : 05 57 93 18 93 – Place de la République – 33160 Saint-Médard-en-Jalles
Mardi et jeudi 14h-18h ; mercredi 10h-13h et 14h-18h30 ; samedi 10h-13h
- **Colonnes** : 05 56 95 49 00 – 4 rue du Dr Castéra – 33290 Blanquefort
Mardi, jeudi et vendredi 14h-18h ; mercredi 10h-13h et 14h-18h30

Site internet : <https://www.carrecolonnes.fr/>

Les places achetées par téléphone ou sur internet sont à retirer en billetterie dès 45 minutes avant le début du spectacle, sur présentation d'une pièce d'identité et de sa carte d'adhérent de l'UTL.

VISITES DE MUSÉES

Toutes les dates de visites indiquées ci-après sont annoncées sous réserve de modifications ultérieures de la part des établissements. N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site www.oareil.fr.

ARCHIVES DE BORDEAUX MÉTROPOLE

Les Archives de Bordeaux Métropole se situent sur le Parvis des Archives à Bordeaux. Groupe de 20 personnes maximum.

Exposition : Le fabuleux destin des déchets ménagers. Une épopée métropolitaine. XIV^e- XXI^e siècles

L'aventure des déchets est ancienne et reflète la société qui les produit. Les Archives de Bordeaux Métropole livrent, du Moyen Âge à la société de consommation du XX^e siècle, le récit de cette histoire métropolitaine au travers d'une centaine de documents, films, maquettes, objets, pièces archéologiques, dont beaucoup inédits.

Mardi 21 avril de 15h à 16h30	Code : ARCH1
Date limite d'inscription : Vendredi 10 avril	Gratuit

FRAC NOUVELLE-AQUITAINE MECA

Le Frac (Fonds régional d'art contemporain) Nouvelle-Aquitaine MÉCA est situé 5 parvis Corto Maltese à Bordeaux. Accessible avec le tram ligne C ou D, arrêt Sainte-Croix ou Gare Saint-Jean (à dix minutes à pied du Frac).

Groupe de 25 personnes maximum.

Exposition : Dans ma chambre (titre provisoire)

D'une chambre à soi à la Bedroom Culture, cette exposition pense la chambre comme le lieu de la création artistique. Elle interroge la culture de l'image, la construction des subjectivités et des désirs d'une jeunesse qui navigue avec fluidité entre ces différents mondes.

Cette exposition explore les espaces oniriques, virtuels et intimes, plutôt que la chambre en tant que telle.

Vendredi 13 mars de 11h à 12h	Code : FRAC1
Date limite d'inscription : Mardi 3 mars	Gratuit

MUSÉE DE L'HISTOIRE MARITIME DE BORDEAUX

Le musée de l'Histoire Maritime de Bordeaux est situé 31 rue Borie (tram Chartrons)
Groupes de personnes 15 maximum.

De l'époque gallo-romaine à nos jours, ce sont 2000 ans d'histoire du port de Bordeaux qui sont présentés et illustrés au travers de textes, de tableaux, de cartes marines, d'instruments de navigation d'objets anciens, de maquettes de bateaux, etc.

Mardi 17 mars de 10h30 à 12h30	Code : MUSMA1
Date limite d'inscription : Vendredi 6 mars	Prix : 10€ par personne

MUSÉE D'AQUITAINE

Le musée d'Aquitaine est situé 20 Cours Pasteur à Bordeaux. Les visites sont commentées.

Groupes de 25 personnes maximum.

Burdigala, aux origines de Bordeaux

D'une station gauloise très bien placée entre Océan et Méditerranée, Burdigala s'est développée grâce à des opportunités politiques et stratégiques. Elle est devenue une plaque tournante commerciale autour de son port, comme l'indique Strabon au début du 1^{er} siècle, et s'est enrichie au point d'attirer des étrangers de toutes contrées. Au Bas-Empire, elle a dû circonscrire son centre-ville dans de puissants remparts vantés par Ausone au IV^e siècle.

Mardi 3 février de 14h à 15h30	Code : MUSAQ1
Date limite d'inscription : Vendredi 23 janvier	Prix : 7€ par personne

MUSÉE D'AQUITAINE

Visite commentée du centre d'interprétation Bordeaux Patrimoine Mondial (au sein du musée d'Aquitaine).

Escale à Bordeaux

Le temps d'une heure, plongez dans le patrimoine architectural et urbain bordelais. Ce nouvel espace d'exposition propose, au sein du musée d'Aquitaine, une balade au fil de la géographie et de l'histoire de la ville.

Des maquettes, des films d'animation, des cartes, des objets de collection ou encore des matériaux pour « toucher la ville », invitent à décrypter les paysages d'une ville historique vivante, d'hier à aujourd'hui. Bienvenue au cœur de Bordeaux, port de la Lune, large zone urbaine inscrite par l'Unesco sur la Liste du patrimoine mondial.

Jeudi 12 mars de 10h à 11h30	Code : MUSAQ2
Date limite d'inscription : Lundi 2 mars	Prix : 3,50 € par personne

Calendrier janvier-mai 2026

REPRISE DES ACTIVITÉS : lundi 5 janvier 2026

VACANCES (Zone A)

- NOËL : du 20 décembre 2025 au 5 janvier 2026
- HIVER : du samedi 7 février 2026 au lundi 23 février 2026
- PÂQUES : du samedi 4 avril 2026 au lundi 20 avril 2026

JOURS FÉRIÉS, HORS PÉRIODES DE VACANCES

- Vendredi 1^{er} mai 2026
- Vendredi 8 mai 2026
- Jeudi 14 mai 2026
- Lundi 25 mai 2026

*Les cours non assurés ces jours-là seront rattrapés, le 1^{er} mai excepté.
Les modalités seront précisées par les professeurs.*

FIN DES ACTIVITÉS : samedi 30 mai 2026

Les conférences sont prévues jusqu'au 28 mai 2026.

Chèques cadeaux

Des fêtes, des anniversaires, des événements... À chaque occasion qui nous permet d'offrir un cadeau à ceux qui nous sont proches, il faut se creuser la tête...

Et si l'Université du Temps Libre devenait un cadeau original, une surprise ?

Cent dix activités différentes, de la culture aux loisirs, des activités physiques aux langues étrangères, autant de possibilités et d'idées entre lesquelles vous n'aurez pas à choisir !

Chèques de 30 €, de 50 €, de 100 €, toutes les options sont donc possibles, toutes les incitations permises...

Et pas de date de péremption ! Les chèques sont valables pour l'année en cours et le restent pour les prochaines rentrées.

Ils sont à votre disposition à notre accueil du public, au 3 rue Lafayette à Bordeaux.



Remerciements

L'Université du Temps Libre de Bordeaux ne pourrait fonctionner sans l'aide de nombreux bénévoles et le soutien d'organismes publics et privés, tels que les villes d'Artigues-près-Bordeaux, Bordeaux, Blanquefort, Cenon, Mérignac, Pessac et Saint-Médard-en-Jalles ; l'université de Bordeaux ; Cap Sciences, les Archives de Bordeaux Métropole, le Carré-Colonnes, les Escales du Livre, le Frac, le musée d'Aquitaine, le musée de l'Histoire maritime et la résidence senior Domitys Bordeaux.



**Accueil du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h
3 rue Lafayette
33000 Bordeaux**

**05 56 79 22 78
accueil.utl@oareil.fr**

Plus d'informations sur notre site

www.oareil.org



Retrouvez toutes les actualités de l'Oareil sur LinkedIn.