

# Programme

Art - Santé et Bien-être - Société -  
Sciences et Cultures du monde

# Université Populaire

*Albert Jacquard*

"La véritable activité de l'homme consiste à se  
construire soi-même en rencontrant les autres"

Albert Jacquard

2024-2025



*Les Savoirs Solidaires*

# L'UNIVERSITÉ POPULAIRE ALBERT JACQUARD

L'université Populaire Albert Jacquard (UPAJ) est une association d'éducation populaire. Elle a pour vocation de favoriser les échanges de savoirs, l'autonomie, l'épanouissement et le sens critique des personnes, de permettre à tous d'accéder à la création et à la culture afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire, respectueuse de l'Humain et de l'Environnement.

## SOCIÉTÉ

### 1 INITIATION AU SECOURISME 7 €

Initiation aux gestes de secourisme élémentaire : gérer l'étouffement, l'hémorragie, le malaise et les gestes du massage cardiaque. Possibilité de faire la séance en binôme avec son enfant, son adolescent ou son petit-enfant (minimum 11 ans)

**B. DE JONG. 1 séance de 2 heures, 5 dates possibles. En semaine de 19 h à 21 h et le samedi de 14 h à 16 h. Le 6 déc. 2024. Le 8 fev., le 12 mars, le 26 avril, le 22 mai 2025.**

### 2 LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE 52 €

Vous êtes tout simplement curieux et intéressé par la Langue des Signes. Nous vous proposons un atelier de découverte pour comprendre le fonctionnement de la langue, le vocabulaire de bases, etc...

**S. PLESSIS. 10 séances. Le mercredi de 18 h 30 à 20 h. Les 6, 13, 20 et 27 nov. Les 4, 11, 18 déc 2024. Les 8, 15 et 22 janv 2025.**

### 3 DÉVELOPPER SON ESPRIT CRITIQUE 21 €

Nous sommes depuis longtemps l'objet de manipulations, notamment par la publicité qui veut nos sous et les politiques qui veulent nos voix. Ce phénomène s'est terriblement accentué avec Internet. Face à l'avalanche de messages, qui croire ? Comment se

faire une opinion (un peu) raisonnée ? Invitation à muscler votre esprit critique.

**P. CHARREYRON. 3 séances.**

**Le jeudi de 20 h à 22 h. Les 14, 21, 28 nov. 2024**

### 4 INITIATION AU RÉCIT DE VIE 42 €

On pratique le récit de vie en en recevant les outils après avoir défini son projet. Ce peut-être sur quelque aspect de sa vie que ce soit (professionnel, rapport à l'environnement, engagements, vie affective ...) Contrat de bienveillance entre participants. Ordinateur personnel pour lecture de texte.

**D.MORILLON. 6 séances.**

**Le jeudi de 18 h à 20 h ou de 18 h 30 à 20 h 30. Le 17 oct., Les 7,21 nov. Les 5, 19 déc. 2024. Le 9 janv. 2025**

### 5 L'ARPEMENTAGE, LECTURE COLLECTIVE 21 €

L'arpeutage, c'est parcourir un livre à plusieurs. C'est un outil d'intelligence collective qui permet de reconstituer un ouvrage en partant de plusieurs lectures individuelles. Il permet d'enrichir la perception de chacun et engage le partage et l'échange d'idées ainsi que le débat.

**K. POULALION. 3 séances.**

**Le jeudi de 20 h à 22 h Le 21 nov. 2024.**

**Le 30 janv. 2025. Le 20 mars 2025.**

## SCIENCES ET NATURE

### 6 DÉCOUVERTE DE LA CULTURE VITICOLE 16 €

Qui n'a jamais rêvé d'être viticulteur? Venez mettre les pieds dans le seau et découvrir quelques étapes de ce métier passionnant de passionnés !

**C. FOREST. 1 séance par saison (automne, hiver, printemps). Le lundi de 18 h à 19 h 30.**

**Le 14 oct. 2024, 15 janv et 12 mai 2025. (Changement possible des dates en fonction du cycle de la vigne).**

### 7 LA PHYSIQUE QUANTIQUE, C'EST QUOI ? 10 €

Nous sommes tous concernés par cette nouvelle physique : si vous voulez savoir pourquoi, venez ! Vous serez étonné-e et emballé-e !

**A. FORGET. 1 séance suivie d'un débat pendant le pique-nique (à apporter).**

**Le dimanche 17 novembre 2024 de 10 h à 13 h.**

## 8 LA PERMACULTURE AU JARDIN 42 €

Venez découvrir pendant trois ateliers pratiques et théoriques les principes de la permaculture. Vous apprendrez à optimiser votre jardin au travers de son design et des cycles naturels. Après les généralités, nous zoomerons jusqu'à la mise en place d'une planche de légumes.

**L. FENAILLE. 3 séances.**

**Le samedi de 14 h à 18 h Le 12 oct., le 16 nov. 2024 et le 1 mars 2025**

## 9 TAILLE DES ARBRES FRUITIERS 12 €

Quelles sont les particularités de l'arbre fruitier ? Pourquoi le taille-t-on ? Comment s'y prend-on ? Cet atelier permet de faire une mise au point théorique avant de s'initier à la pratique de la taille dans le verger.

**L. FENAILLE. 1 séance.**

**Le samedi 1 fév. 2025 de 14 h à 17 h 30.**

# SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

## 10 SOPHROLOGIE 21 €

Découverte de la sophrologie, une méthode pour harmoniser le corps et l'esprit. Ateliers composés de temps d'échanges, d'expérimentation des exercices de respirations alliés à des mouvements doux ainsi qu'à une relaxation. Divers sujets pourront être abordés tels que le stress, la fatigue, le calme et comment avoir une attitude positive.

**S. MÉNARD. 6 séances.**

**Le Jeudi de 18 h à 19 h. Les 16, 30 Janv. 2025. Les 13, 27 fév. Les 13, 27 mars 2025.**

## 11 PRÉPARONS NOS BAUMES 24 €

Préparation de baumes et macérats huileux à partir de plantes communes récoltées dans la nature, puis préparées en vue de l'obtention de produits prêts à l'emploi pour chacun.

**R. MÉNARD et J.Y. STONA. 2 séances.**

**Le samedi de 14 h à 17 h.**

**Le 17 et 24 mai 2025**

## 12 INITIATION À LA GÉOBIOLOGIE 21 €

Découvrir les fondements de la géobiologie : l'énergie d'un lieu peut être perturbée par de nombreux facteurs tels les courants d'eau, les failles, les ondes électro-magnétiques, les souffrances diverses. On peut utiliser certains outils comme les pendules et les baguettes coudées pour détecter ces nuisances et mesurer l'énergie du lieu...

**M. JURET et J.Y. STONA. 2 séances.**

**Les samedis 5 et 12 oct. 2024, de 14 h à 17 h 30.**

## 13 SENSIBILISATION À LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE 49 €

La réflexologie plantaire : tout un art pour prendre soin de soi et de ses proches. Nous vous apporterons les bases pour pouvoir apporter de la douceur et du bien-être à vos proches, tout en complétant la pratique avec des supports issus de la médecine chinoise. Les ateliers se termineront par une séance de méditation sonore.

**D. POUSSET et M. BAUMARD. 7 séances.**

**Le mercredi de 18 h à 20 h.**

**Les 6, 13, 20, 27 nov. Les 4, 11, 18 déc. 2024**

## 14 AROMATHÉRAPIE 16 €

Connaissance et utilisation des huiles essentielles et des huiles végétales pour les maux du quotidien. Vigilances, astuces et précautions d'emploi.

**A. HERLIN. 3 séances.**

**Le lundi de 18 h à 19 h 30. Le 9 déc. 2024, le 6 janv., le 3 fév. 2025.**

## 15 INITIATION AU FENG SHUI 23 €

L'objet de l'atelier est d'ouvrir ses perspectives, faire éclore ses projets, bien dormir et travailler efficacement, en créant une décoration pleine de sens et adaptée aux habitants de la maison, selon les grands principes de l'art du Feng Shui : travail à partir des plans personnels des participants qui reçoivent des conseils et un plan d'actions correctives.

**C. ARTICO. 5 séances.**

**Le lundi de 19 h à 20 h 30. Le 14 oct. Les 4, 18 nov. Le 2 déc. 2024. Le 20 janv. 2025**

## 16 ACUPRESSION-AUTOMASSAGES 21 €

Découvrir et expérimenter des outils d'autotraitement issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise, faciles à pratiquer chez soi pour plus d'autonomie en matière de santé (acupression, automassage, hygiène de vie, etc.). 3 thèmes : état grippal, sommeil et/ou bouffées de chaleur, troubles digestifs.

**M. LE NEVE. 3 séances.**

**Le samedi de 14 h 30 à 16 h 30. Le 9 nov. Le 7 déc. 2024. Le 11 janv. 2025.**



**17 ÉMOTIONS-STRESS : NOS AMIS ? 26 €**

Ressentir. Parler de nos émotions. Comprendre les situations de stress pour mieux les gérer. Des partages d'expériences et de savoirs. Apport d'outils pratiques (relaxations, automassages etc.). Une pause dans le tourbillon de la vie.

**J. MORILLON. 5 séances.**

**Le lundi de 18 h à 19 h 30. Le 14 oct. Les 4, 18 nov. Les 2, 16 déc. 2024**

**18 MASSAGE CHINOIS DES BÉBÉS 7 €**

Découvrir et expérimenter des massages simples sur la main issue du Tuina Pédiatrique (enseignements d'Amaël Ferrando). Aider à soulager les maux des tout-petits de façon naturelle et très douce. Efficace sur les enfants et les adultes aussi. Cet atelier s'adresse aux adultes, aux parents. La présence des enfants n'est pas souhaitable.

**M. LE NEVE. 1 séance.**

**Le samedi 12 octobre 2024 de 14 h 30 à 16 h 30.**

## ARTS

**19 CINÉMA D'ANIMATION 37 €**

S'amuser en découvrant les techniques de l'animation à l'aide de différents supports (dessin, art plastique). L'objectif est de réaliser à chaque séance un court métrage à partir d'une technique différente et de découvrir la magie du image par image. A partir de 7 ans, adolescents ou adultes. Atelier à faire seul(e) ou en binôme.

**F. BOSCH. 5 séances.**

**Le samedi de 10 h à 12 h. Le 19 oct. Les 9, 30 nov. Le 21 déc. 2024. Le 11 janv. 2025.**

**20 INITIATION AU CROCHET 35 €**

Initiation au crochet pour débutant.e.s. Tour d'horizon des différentes techniques et création de votre premier projet en crochet sur 6 séances.

**M. LOUART. 6 séances.**

**Le mardi de 18 h 30 à 20 h. Le 25 fév. 2025. Les 4, 11, 18, 25 mars 2025. Le 1 avril.**

**21 INITIATION À LA MOSAÏQUE 48 €**

Soyez surpris par ce voyage d'initiation et d'approfondissement dans la matière et les couleurs. Initiez-vous à l'utilisation des outils de coupe, des pigments et autres moyens techniques. Accompagnement dans la création et la réalisation de votre projet sur 6 séances.

**J. BRIE. 6 séances.**

**Le mercredi de 18 h 30 à 20 h 30. Le 16 oct. Les 13,27 nov. Le 11 déc. 2024. Les 8 et 22 janv. 2025**

**22 INITIATION À L'AQUARELLE 78 €**

Venez découvrir l'aquarelle, une peinture à l'eau relaxante. Vous pourrez progresser même sans savoir dessiner et repartirez avec les bases à connaître pour continuer seul(e). Matériel fourni.

**S. SANDT. 10 séances.**

**Le jeudi de 18 h 30 à 20 h 30.**

**Les 9, 16, 23, 30 janv., Les 6 et 27 fev., Les 6, 13, 20, 27 mars 2025.**

**23 ARTS PLASTIQUES - INITIATION 78 €/TRIMESTRE**

Initiation à toutes les techniques, aussi bien peinture, que dessin, sculpture, modelage, gravure, aquarelle... afin de découvrir ce qui vous plairait le plus à approfondir. Matériel fourni.

**D. CHANSON. 3 journées à renouveler sur les deux autres trimestres.**

**Le samedi de 10 h 30 à 17 h 30. 1e trim : 12 oct., 16 nov., 14 déc. 2024. Autres dates à suivre.**

**24 ARTS PLASTIQUES - PRATIQUE LIBRE 240 €**

Atelier hebdomadaire où chacun peut venir peindre, dessiner, sculpter ce qu'il souhaite, soutenu par une professionnelle qui accompagne de conseils techniques. Chacun apporte son matériel.

**D. CHANSON. 24 séances.**

**Le jeudi de 9 h 30 à 12 h. À partir du 3 oct. et jusqu'au 30 juin 2025.**



# CONFÉRENCES-DÉBATS

Elles sont centrées sur la transition écologique, la préparation aux ateliers et le soutien aux associations citoyennes et donnent lieu toujours à un débat sur le sujet. Elles sont gratuites dans une perspective, comme les ateliers, de partage du savoir par des citoyens éclairés et des spécialistes. Mais on peut donner ce qu'on veut au « chapeau » et nul besoin d'adhérer.

Conférences organisées en partenariat avec AGIS, le Café Mauve et la Municipalité de Mûrs. 4 sites :

- Le Gerموir – 12 chemin de Bellevue à Mûrs
- L'espace Bellevue – 10A chemin de Bellevue à Mûrs
- La médiathèque du Centre Culturel Jean Carmet à Mûrs
- Le Café Mauve à St Jean-des-Mauvrets, place de la mairie

Toutes les conférences commencent à 20h30 et ont lieu en milieu de semaine. Notre site upaj.fr est mis à jour fréquemment afin d'avoir les informations de dernière minute et aussi d'autres conférences.

Judi 17 octobre 2024 à l'espace Bellevue :  
« **DE LA FOURCHE A LA FOURCHETTE** »  
par **Matthieu Dalmais** : conférence gesticulée sur la Sécurité Sociale Alimentaire (SSA)

Judi 14 novembre au Gerموir :  
« **FEMME. DE MÈRE EN FILLE** »  
film de **Valérie Guillaudot** et rencontre avec la cinéaste.

Mercredi 18 décembre au Gerموir :  
« **J'AI TESTÉ POUR VOUS... LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL** »  
Conférence gesticulée par **Philippe Charreyron**

Vendredi 17 janvier 2025 à la Médiathèque (partenariat) :

« **L'OURS SIMPLEMENT SAUVAGE...** »  
film de **Laurent Joffrion** (2000) et rencontre avec l'auteur.

Mardi 25 février au Café Mauve :  
« **TRAITER SES DOULEURS CHRONIQUES** »  
par **Patrick Mast**, praticien de Shiatsu

Judi 20 mars au Gerموir :  
« **FONCTIONNEMENT ET DYSFONCTIONNEMENTS DU MARCHÉ EUROPÉEN DE L'ÉLECTRICITÉ** »  
par **David Cayla**. Professeur d'économie à l'Université d'Angers

Judi 24 avril au Café Mauve :  
**RENCONTRE ET ÉCHANGES SUR LA SITUATION DANS LES PRISONS**  
en présence du GACP (Groupe angevin de concertation sur les prisons) du fait de la future nouvelle prison de Brain-sur-l'Authion.

Judi 22 mai au Gerموir :  
« **À PROPOS DU BIEN-ÊTRE DE NOS ANIMAUX DOMESTIQUES** »  
par **Caroline Bosc** puis échange avec le public



# PRÉSENTATION DE LA SAISON 2024-2025

*Avec les intervenants,*

Le vendredi 6 septembre 2024 à 19 h 00 à l'Espace  
Bellevue, 10A chemin de Bellevue Mûrs-Erigné

## **Renseignements et inscriptions :**

- Après la présentation des ateliers de la saison le 6 septembre
- Lors des permanences le vendredi 13 septembre de 18 h à 20 h à l'espace Bellevue et le samedi 14 septembre de 10 h à 12 h au Gerموir.
- Sur notre site : [www.upaj.fr](http://www.upaj.fr) à partir du 7 septembre. Retrouvez la présentation détaillée de chaque atelier ainsi que le bulletin d'adhésion-inscription.

## **Il est nécessaire d'adhérer à l'association pour s'inscrire aux ateliers :**

- Adhésion pour les - de 18 ans : GRATUIT
- Adhésion pour étudiant, demandeur d'emploi : 5€
- Adhésion de base : 15€
- Adhésion de soutien : à partir de 20€

Votre inscription sera prise en compte à réception du bulletin d'adhésion-inscription et du paiement en espèces ou chèque (1 pour l'adhésion + 1 par atelier). Le tout est à envoyer ou déposer, sous enveloppe, au nom de l'UPAJ à la mairie de Mûrs-Erigné, 5 chemin de Bellevue 49610 Mûrs-Erigné. Il sera toujours possible de s'inscrire durant l'année sous réserve de places disponibles.

## **Chaque atelier aura lieu sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.**

NB : les demandes de remboursement ne sont pas prises en compte, sauf en cas de déprogrammation de notre fait. Le programme des ateliers est susceptible de modifications pour des raisons d'organisation.

## **CONTACT :**

**UPAJ – Mairie de Mûrs-Erigné, 5 chemin de Bellevue  
49610 Mûrs-Erigné**

**Mail : [universite.populaire.jacquard@gmail.com](mailto:universite.populaire.jacquard@gmail.com)**

**Suivez notre actualité sur notre site : [www.upaj.fr](http://www.upaj.fr)**