

Programme

Société - Nature et Sciences
Bien-être - Arts

UPAJ

Université Populaire
Albert Jacquard

*“La véritable activité de l’homme
consiste à se construire soi-même en
rencontrant les autres”*

Albert JACQUARD

2026-2027

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 connaissance, la création et la culture afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire, respectueuse de l'humain et de l'environnement.

NATURE ET SCIENCES

1 SORTIE MYCOLOGIE

12 €

Sortie au parc du Jau à Mûrs-Érigné pour découvrir les champignons, les cueillir et identifier les espèces récoltées. Dates susceptibles de modification en fonction des conditions météorologiques.

A. TRICAUD – 1 séance (date au choix)

Le jeudi 8 oct. ou le dimanche 22 nov. de 9h30 à 12h30

2 BALADES NATURE ET BIEN-ÊTRE

40 €

Je vous emmène marcher en pleine nature pour vous reconnecter et bénéficier de ses bienfaits. Cheminez en silence, dans la lenteur, les sens en éveil, au gré de pauses méditatives et créatives (Qi Gong, contemplation, gratitude, créativité, etc.). La nature vous révélera sa beauté !

F. BOPP – 5 séances

Le samedi de 14h30 à 16h30

Les 13 fév., 20 mars, 10 avr., 29 mai et 05 juin.

SOCIÉTÉ

3 DÉVELOPPER SON ESPRIT CRITIQUE

24 €

Internet et les réseaux sociaux nous inondent d'informations. Parmi elles, des rumeurs, des fakes-news, des théories complotistes. Face à l'avalanche de messages, qui croire ? Comment se faire une opinion (un peu) raisonnée ? Je vous invite à muscler votre esprit critique.

P. CHARREYRON – 4 séances

Le jeudi de 18h30 à 20h

Les 5, 19 nov. et 3, 17 déc.

5 ATELIER 2 TONNES

14 €

Jeu immersif pour construire sa propre trajectoire de transition écologique d'ici 2050. Outre les choix d'actions individuelles, les participants jouent le rôle de décideurs nationaux (ministres, ONG...) grâce aux actions collectives. Un déroulé pédagogique permet d'interroger d'autres limites planétaires que celles du climat. Mise en exergue du rôle de la dynamique sociale / influence.

C. DUPRE-BION – 1 séance (date au choix)

Le jeudi 22 oct. ou le jeudi 13 mai de 18h30 à 22h.

4 L'ARPEPAGE, LECTURE COLLECTIVE

28 €

(dont 4€ de fournitures)

L'arpepage est une expérience collective de découverte d'un livre qui permet de reconstituer la pensée de l'auteur en partant de lectures individuelles. Outil de l'éducation populaire, il encourage l'échange et le débat sur différentes thématiques. Alors le temps d'une soirée, éteignez votre TV et venez découvrir un livre à plusieurs.

K. POULALION – 3 séances

Le mercredi de 20h à 22h

Les 25 nov., 06 janv. et 31 mars.

6 GRAMMAIRE SIMPLIFIÉE POUR TOUS

48 €

Vous êtes fâchés avec les accords ? Conjuguer correctement est un mystère ? Venez vous réconcilier avec la grammaire d'une manière simple et logique, à travers des activités ludiques.

M-L. JACOB – 8 séances

Le mardi de 19h30 à 21h

Les 3, 17 nov., 1, 15 déc., 05, 19 janv. et 02, 16 fév.

7 ÉCRITURE - RÉCIT ET TÉMOIGNAGE 72 €

Entraînement à l'intuition narrative, jeux d'écriture et exercices avec consignes. Pratique du récit personnel sous diverses formes : témoignage, récit de vie, journal de bord, poésie. Soutien aux projets personnels.

B. BARBIER – 6 séances

Le samedi de 14h30 à 17h30

Les 07, 21 nov., 05 déc., 16, 30 janv. et 6 fév.

8 LECTURE À VOIX HAUTE 60 €

L'objectif de l'atelier est la mise en voix et en espace de poèmes ou textes poétiques. La lecture à voix haute sera travaillée à partir d'exercices de technique vocale (rythme, hauteur de voix, intention) et de présence corporelle pour le plaisir de dire seul et/ou en groupe.

M. PAULEAU – 6 séances

Le mardi de 18h30 à 21h

Les 2, 9, 16 fév. et 9, 16, 23 mars.

BIEN-ÊTRE

9 SOPHROLOGIE ET SOMMEIL 32 €

Améliorez votre sommeil à travers la sophrologie, une méthode pour harmoniser le corps et l'esprit.

Ateliers alternant des temps d'échanges, d'exercices de respiration associés à des mouvements doux et des moments de relaxation.

S. MÉNARD – 8 séances

Le mardi de 18h30 à 19h30.

Les 13 oct., 03, 24 nov., 15 déc., 19 janv., 2, 16 fév. et 09 mars.

10 DES CLÉS POUR SE RESSOURCER 48 €

Différentes approches basées sur l'éveil ou le réveil des sens : le toucher, l'ouïe, la vue et l'odorat.

Sensibilisation à la réflexologie ; trouver et jouer avec son musicien intérieur ; jeux d'écriture en pleine nature.

D. POUSSET – 6 séances

Le mercredi de 18h30 à 20h30

Les 18, 25 nov., 27 janv., 03 fév. et 24, 31 mars.

11 INITIATION À LA MÉDITATION 16 €

S'initier à la pratique de la méditation dite « de pleine conscience » c'est se poser dans une posture confortable et digne. Respirer. Être attentif à ce qui se passe en nous, et attentif au monde. Pratique non-religieuse, inspirée par le programme MBSR.

J. MORILLON – 4 séances

Le mardi de 18h à 19h.

Les 16, 23, 30 mars et 06 avr.

12 VOYAGE INTÉRIEUR À TRAVERS L'ART 50€

(dont 10€ de fournitures)

Un atelier où la créativité devient un outil de développement personnel. Chaque séance approfondit un thème (émotions, enfant intérieur, la vision de soi...). Un espace pour souffler, créer et se découvrir en douceur. Objectif : libérer sa créativité – développer sa confiance en soi – avancer sur son chemin personnel.

J. LEGIEC – 4 séances

Le samedi de 14h à 16h30.

Les 09 janv., 13 fév., 13 mars et 10 avr.

13 APAISER LES DOULEURS CHRONIQUES 30 €

Les douleurs chroniques, elles font mal, elles épuisent, elles prennent une place parfois trop importante dans nos vies. Cet atelier vous accompagne pour vous aider à diminuer les douleurs, à retrouver de la légèreté, de la vitalité, à améliorer doucement votre quotidien avec des techniques de respiration, de mouvements doux et de visualisation.

E. BOCHEREAU – 6 séances.

Le lundi de 18h30 à 19h45.

Les 08, 15, 22, 29 mars et 05, 12 avr.

14 INITIATION À LA GÉOBIOLOGIE 30 €

Venez apprendre à utiliser des baguettes de sourcier et un pendule. Ces outils vous permettront de comprendre les facteurs géologiques et biologiques qui influencent nos habitats et nos jardins.

J. BEDOUET – 3 séances

Le samedi de 14h30 à 17h

Les 12 déc., 16 janv. et 13 mars.

15 INITIATION AU MAGNÉTISME 12 €

Nous avons tous du magnétisme. Venez apprendre à utiliser quelques techniques de base utilisées par les magnétiseurs pour couper le feu ou passer les maux de peau notamment.

J. BEDOUET – 1 séance

Le samedi 5 déc. de 14h30 à 17h30

16 LES SECRETS DU CYCLE FÉMININ 14 €

(dont 4€ de fournitures)

Comprendre et honorer nos rythmes intérieurs, découvrir la sagesse de votre corps, de vos émotions. Un espace créatif vous sera proposé.

J. LEGIEC – 1 séance

Le samedi 20 mars de 10h à 12h30

17 INITIATION AU CROCHET 52 € (dont 10€ de fournitures)

Initiation au crochet pour les profils débutants et intermédiaires. Tour d'horizon des différentes techniques de crochet et création de votre projet sur 7 séances.

M. LOUART - 7 séances.

Le mercredi de 19h à 20h30.

Les 3, 10, 17 fév. et 10, 17, 24, 31 mars.

18 INITIATION À L'AQUARELLE 50 € (dont 10€ de fournitures)

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).

S. SANDT - 5 séances.

Le jeudi de 18h30 à 20h30.

Les 11, 18, 25 mars et 01, 08 avr.

19 ARTS PLASTIQUES - INITIATION 82 €/trimestre (dont 16€ de fournitures)

Atelier mensuel où l'on peut s'initier à (presque) toutes les techniques d'art plastique : dessin, pastel, peinture, modelage, sculpture, gravure sur lino ... Une technique abordée par séance.

D. CHANSON - 3 séances par trimestre

Inscription par trimestre

Le samedi de 10h30 à 17h30.

1er trimestre : Les 17 oct., 14 nov. et 12 déc.

2ème trimestre : Les 16 janv., 13 fév. et 13 mars.

3ème trimestre : Les 3, 10 avr. et 29 mai.

20 ARTS PLASTIQUES - PRATIQUE LIBRE 240 €

Atelier hebdomadaire libre où chacun vient réaliser un dessin, une peinture, une sculpture ... Vous pourrez bénéficier du regard d'une professionnelle qui pourra vous conseiller, vous corriger, et même vous faire des propositions de techniques.

D. CHANSON - 24 séances.

Le jeudi de 9h30 à 12h.

À partir du 01 octobre 2026 hors vacances scolaires

21 COUTURE 80 €

Même si vous êtes débutant(e) en couture, venez nous rejoindre pour réaliser vos rêves de création de vêtements ou tout autre objet en tissu. Prévoir d'apporter sa machine à coudre, son nécessaire de couture et son tissu.

E. FRAPREAU - 10 séances

Le samedi de 14h à 16h

Les 10, 17 oct., 14, 28 nov., 12 déc., 09, 23 janv., 06 fév., 13 mars et 3 avr.

22 PHOTOS 60 €

Apprenez les bases de la photographie pour pouvoir avoir la satisfaction de réussir des belles photos avec son appareil photo. Prévoir d'apporter son appareil photo.

M. LERICHE - 10 séances.

Le jeudi de 18h30 à 20h.

Les 12, 26 nov., 17 déc., 07, 21 janv., 04, 18 fév., 11, 25 mars et 08 avr.

23 COLLAGE 40 €

Je vous propose de vous faire découvrir ma technique de collage à partir de morceaux d'affiches publicitaires. Je vous accompagnerai pour la réalisation d'un tableau et d'un petit volume.

M-C. EFFRAY - 4 séances.

Le lundi de 18h30 à 21h.

Les 11, 18, 25 janv. et 01 fév.

24 VANNERIE 16 €

Envie de créer son propre panier, son nid d'oiseau ou tout ce qui peut être réalisable avec de la clématite sauvage, et ceci dans le respect de l'écologie. Venez partager ce moment de convivialité et d'échange au sein de mon atelier.

Apporter son sécateur.

S. TOUYON - 1 séance (date au choix)

Le samedi de 14h à 18h

Le 10 oct. ou le 19 déc.

25 EXPRESSION VOCALE 36 €

La voix concerne le chant mais aussi la parole. La voix dit beaucoup de l'état d'une personne. Apprendre à poser sa voix procure beaucoup de plaisir.

G. ROUCHON - 6 séances

Le jeudi de 18h30 à 20h

Les 15 oct., 5 nov., 3 déc., 7, 28 janv. et 4 fév.

26 ENLUMINURE 62 € (dont 12€ de fournitures)

Venez découvrir l'art de l'enluminure ! Pratiquée au Moyen-Age, cette technique ancestrale servait à décorer les manuscrits, lettrines, miniatures... Préparez vos couleurs à partir de pigments et de liants naturels et réalisez votre petit sujet.

A-L. DUBOIS - 5 séances

Le lundi de 19h à 21h30

Les 12 oct., 02, 16, 30 nov. et 14 déc.

PARTAGE DE CONNAISSANCES ET DÉBATS

Ces rencontres sont centrées sur la transition écologique, le soutien aux associations citoyennes et donnent toujours lieu à un débat sur le sujet. L'entrée est libre dans une perspective, comme les ateliers, de partage du savoir par des citoyens éclairés et des spécialistes. Nul besoin d'adhérer pour y participer, mais on peut donner ce qu'on veut au « chapeau ».

Pour l'année 2026-2027, la programmation sera diffusée tout au long de la saison. Notre site internet affichera régulièrement les informations sur les futures rencontres : www.upaj.fr



ENSEMBLE, FAISONS VIVRE L'UPAJ !

Grâce à notre fonctionnement en gouvernance partagée (sans bureau) et à l'implication d'adhérents volontaires, nous avons réussi, ensemble, à faire vivre et grandir l'UPAJ.

Aujourd'hui, un nouveau défi se présente : pour la prochaine saison, nous ne sommes plus que quatre administratrices. C'est insuffisant pour assurer sereinement les échanges, les décisions collectives et le bon fonctionnement de l'association.

Chaque intervenant d'atelier bénéficie d'un référent UPAJ chargé de lui transmettre la liste des inscrits, de préciser la salle attribuée et de s'assurer du bon déroulement de l'atelier. Nous avons besoin de plusieurs personnes prêtes à assurer ce rôle essentiel au bon fonctionnement de l'UPAJ, faute de quoi, certains ateliers seront annulés. Si vous acceptez de participer, merci de vous faire connaître rapidement par mail.

**VOTRE CONTRIBUTION EST PRÉCIEUSE :
ENSEMBLE, FAISONS VIVRE LES ATELIERS
ET L'ESPRIT DE L'UPAJ.**

PRÉSENTATION DE LA SAISON 2026-2027

Avec les intervenants,

Le vendredi 11 septembre 2026 à 19 h 00

à l'Espace Bellevue,

10A chemin de Bellevue 49610 Mûrs-Erigné

Renseignements et inscriptions :

- Après la présentation des ateliers le 11 septembre
- Lors du Forum des associations de Mûrs-Érigné, le samedi 12 septembre de 9 h à 13 h à la salle Myriam Charrier.
- Sur notre site : www.upaj.fr à partir du 13 septembre. Retrouvez la présentation 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 dès réception du bulletin d'adhésion-inscription et du paiement. Possibilité de payer par carte bancaire les 11 et 12 septembre 2026.

Pour une inscription sur le site, paiement par chèque (1 pour l'adhésion + 1 par atelier). Le tout est à envoyer ou à déposer, sous enveloppe, au nom de l'UPAJ à la mairie de Mûrs-Érigné, 5 chemin de Bellevue 49610 Mûrs-Érigné. Il sera toujours possible de s'inscrire durant l'année sous réserve des 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

**Suivez notre actualité sur notre site : www.upaj.fr
et sur la page Facebook de l'Université Populaire Albert Jacquard**