

**Saison
2025-2026**



**Université du Temps Libre
du Grand Briançonnais**

COURS

ATELIERS

CONFÉRENCES

CLUBS / DÉBATS

UTL GB - 35 rue Pasteur - 05100 Briançon

www.utlbrianconnais.fr

07 45 10 91 35



Chers tous,

L'Université du Temps Libre du grand briançonnais (UTL), souhaite rendre la culture, les connaissances, l'épanouissement créatif, accessible à tous, sans condition d'âge ni de diplômes, dans un cadre convivial et de partage.

Elle s'adresse à toutes les personnes qui ont du temps dans leur organisation personnelle ou professionnelle.

Notre objectif principal est de permettre aux membres de s'instruire, découvrir de nouvelles matières, d'approfondir et de partager leurs connaissances, de participer à des cours, ateliers, conférences, clubs et débats et de rencontrer d'autres personnes issues d'horizons variés.

Nous proposons des activités culturelles, intellectuelles, artistiques, scientifiques, en lien avec le développement personnel et aussi avec le monde qui nous entoure.

Les cours et activités proposés par l'UTL excluent toute dérive marchande et sectaire, ainsi que tout prosélytisme.

Le programme des activités annuelles est proposé sous différents formats permettant de conjuguer à la fois plaisir d'apprendre, temps disponible et engagement.

Le programme des conférences est ouvert à tous, sans obligation d'inscription à un cours. L'adhésion annuelle de 25 euros donne un accès gratuit à l'ensemble des conférences.

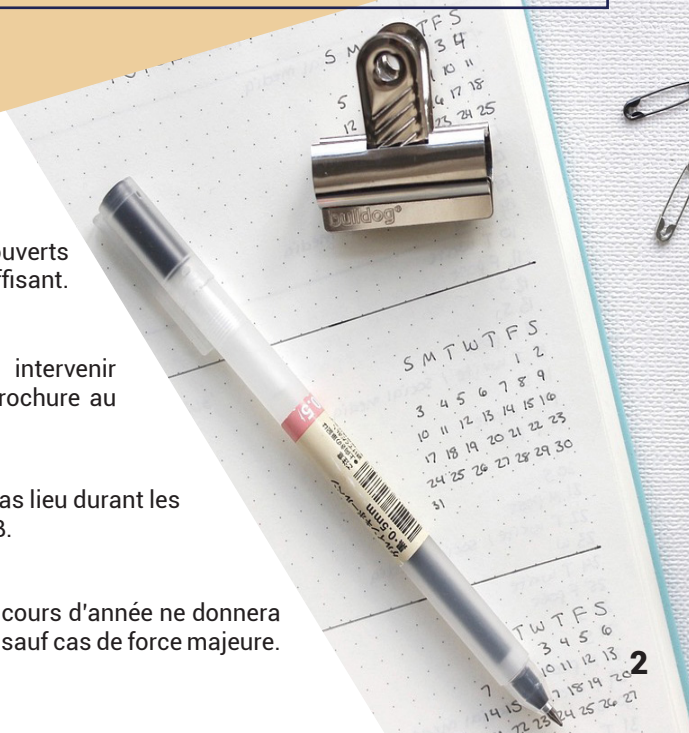
Pour qu'apprendre, comprendre et partager soient un plaisir !



L'équipe du Conseil d'Administration



- Les cours et ateliers seront ouverts si le nombre d'inscrits est suffisant.
- Des modifications peuvent intervenir après impression de cette brochure au cours de l'année scolaire.
- Les cours de l'UTL n'auront pas lieu durant les congés scolaires de la zone B.
- L'annulation de votre part en cours d'année ne donnera pas lieu à un remboursement sauf cas de force majeure.





L'UTL EN QUELQUES CHIFFRES

Nos adhérents proviennent de l'ensemble des territoires :
la CCB, la Vallouise, le Guillestrois et le Queyras.



8 mois d'accès à la culture
pour tous, avec 28 cours
proposés et 22 intervenants



250 à 300 adhérents



6 ateliers et 2 clubs



Une brochure diffusée à plus
de 1.000 exemplaires sur tous
les territoires du Briançonnais



De 3 à 4 conférences par mois



Un site web :
www.utlbrianconnais.fr

AGENDA



ENEZ VOUS INSCRIRE !

Nous vous accueillons pour vous guider dans vos choix.



L'ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE

FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 6 septembre de 13h30 à 17h30

Centre socio-culturel St Jean (rue St Jean)



BRIANÇON

PORTES OUVERTES

Vendredi 12 septembre de 15h à 19h

Résidence Suite Home (avenue du Dauphiné – Grand Boucle)

Avec la présence des intervenants / professeurs

Et ensuite permanences UTL au CSI
Du Lundi 15 au Vendredi 19 septembre de 15h à 18h
et Samedi 20 septembre de 10h à 12h

35 rue Pasteur

ATTENTION, cette année le forum des associations de Briançon est uniquement accessible aux associations sportives par décision municipale

RENTRÉE de l'UTL - Lundi 6 octobre

Portes ouvertes du 12 sept, de 15h à 19h, vous pourrez échanger avec les intervenants pour éclairer les choix d'activités que vous souhaitez faire sur cette saison et vous inscrire sur place.



BIENVENUE à l'UTL GB !

Association loi 1901

Nos cours et ateliers



Nos cours et ateliers n'exigent pas de prérequis sauf pour les langues ; leur contenu est accessible à tous.

Donnés par des personnes titrées ou expérimentées, ils ont pour objectif de répondre simplement et clairement au désir de s'ouvrir à de nouveaux savoirs, à de nouvelles pratiques, à de nouvelles rencontres.

Nos clubs et débats

Nos clubs et débats sont des moments de partage auxquels vous pourrez participer, tant pour le plaisir de confronter vos points de vue, que de celui de passer quelques heures en agréable compagnie et dans une ambiance sympathique.



Nos moments de convivialité



Ceux-ci vous permettront d'acquérir de nouveaux savoirs et savoir-faire et d'élargir votre champ relationnel. Un apéritif convivial sera organisé pour nos adhérents et intervenants après la rentrée d'octobre.

Nos conférences

(accès gratuit pour nos adhérents)

Elles ont lieu d'octobre à mai, à Briançon en partenariat avec les communes alentour. Elles sont annoncées via notre site web et Facebook, par un courriel aux adhérents de l'UTL et sont affichées dans différents lieux briançonnais.

Sur des sujets divers, elles sont animées par des personnes diplômées ou expérimentées et sont suivies d'un temps d'échange avec le conférencier.

CONFÉRENCE D'OUVERTURE

Jeudi 2 octobre 2025 à 18h

Par *Philippe DELMAS*

L'histoire de la Schappe

*Chant'ours - pavillon Chantoiseau -
118 route de Grenoble*

SAISON 2025/2026 - PLANNING DES COURS

LUNDI

COURS / ATELIER / CLUB	DATES	HORAIRES	
 ITALIENS FAUX DÉBUTANTS A1	6 octobre au 30 mars	9h-11h	p.17
 COMMUNICATION 4 COMMUNICATION 5 COMMUNICATION 6	3 novembre au 15 décembre 5 janvier au 2 mars 9 mars au 11 mai	11h15-13h15	p.11
 EXPRESSION CRÉATIVE AVEC LES ARTS PLASTIQUES	24 novembre au 9 mars	11h15-13h15	p.14
 ANGLAIS INTERMÉDIAIRE B2+	6 octobre au 30 mars	14h-16h	p.18
 PLANTES LOCALES ET SAVOIRS POPULAIRES	19 janvier au 30 mars	14h-16h	p.12
 ITALIEN DÉBUTANTS	8 octobre au 1 ^{er} avril	17h-19h	p.16
 ATELIER D'ÉCRITURE	13/10 - 10, 24/11, 8, 12/10 - 26/01 - 9/02 - 2, 16, 30/03 - 27/04 et 11/05	18h-20h30	p.14
 COMMUNICATION 1 COMMUNICATION 2 COMMUNICATION 3	3 novembre au 15 décembre 5 janvier au 2 mars 9 mars au 11 mai	18h30-20h30	p.11

MARDI

 ITALIEN FAUX DÉBUTANTS	7 octobre au 7 avril	10h-12h	p.16
 LES ÉPICES	7 octobre au 13 janvier	11h15-13h15	p.12
 HISTOIRE - LITTÉRATURE	7, 14/10 - 18, 25/11 - 9, 16/12 et 13, 20/01	14h-15h30	p.9
 ANGLAIS PERFECTIONNEMENT C1	7 octobre au 7 avril	14h-16h	p.18

MERCREDI

 ITALIEN PERFECTIONNEMENT	8 octobre au 1 ^{er} avril	9h-11h	p.16
 ANGLAIS FAUX DÉBUTANTS / INTERMÉDIAIRE	8 octobre au 1 ^{er} avril	10h-12h	p.18
 ITALIEN FAUX DÉBUTANTS	8 octobre au 1 ^{er} avril	13h30-15h30	p.16
 ATELIER CULINAIRE (max 6 pers.)	8, 15 octobre - 5, 19 et 26 novembre	14h30-16h	p.16
 ALIMENTATION - NUTRITION (débutants)	5 novembre au 21 janvier	15h30-17h	p.13
 COMPRENDRE LES CRISES ÉCONOMIQUES	15 octobre - 19 novembre et 10 décembre	18h-20h	p.8
 INTERPRÉTATION DES RÊVES	8/12 - 12/11 - 3, 17/12 - 7/01 - 4/02 - 4/03 - 1/04 - 6/05 - 3/06	18h-19h30	p.14

JEUDI

COURS / ATELIER / CLUB	DATES	HORAIRES	
 ITALIENS FAUX DÉBUTANTS	9 octobre au 2 avril	10h-12h	p.16
 ITALIEN INTERMÉDIAIRE	9 octobre au 2 avril	10h-12h	p.17
 ALIMENTATION – NUTRITION (débutants)	6 novembre au 22 janvier	14h–15h30	p.13
 ALIMENTATION – NUTRITION (expérimentés)	6 novembre au 22 janvier	15h45-17h15	p.13
 PHILOSOPHIE (Maryse Caudron)	9 octobre au 22 janvier	14h–16h	p.8
 PHILOSOPHIE (Brigitte Rovere)	12 mars au 2 avril	13h30–15h30	p.8
 ANGLAIS INTERMÉDIAIRE B1+	9 octobre au 2 avril	14h–16h	p.18
 HISTOIRE DU CINÉMA	16/10 - 6, 20/11 - 4, 18/12 - 8, 22/01 - 5/02 - 5 et 19/03	15h–17h	p.9
 MÉDITATION DE PLEINE PRÉSENCE	8 janvier au 9 avril	16h–17h30	p.14

VENDREDI

 ITALIENS DÉBUTANTS	10 octobre au 3 avril	9h-11h	p.17
 PEINTURE ET PASTELS	10 octobre au 12 décembre	9h-11h	p.15
 LES PLANTES, VIEILLIR EN PLEINE FORME	7 novembre au 23 janvier	10h–12h	p.12
 NAVIGUER DANS UN MONDE DIGITAL AVEC LUCIDITÉ	17 octobre, 14 novembre, 19 décembre 16 janvier, 6 mars	11h15-13h15	p.10
 CLUB GÉOPOLITIQUE (gratuit pour nos adhérents)	10/10 - 7, 28/11 - 19/10 - 9, 30/01 - 13/02 - 6, 27/03 - 10, 24/04 - 22/05 et 12/06	10h–12h	p.19
 ART ET LITTÉRATURE	14, 21 et 28 novembre, 5 et 12 décembre	11h–13h	p.9
 ANGLAIS FAUX DÉBUTANTS	10 octobre au 3 avril	14h–16h	p.18
 BIOLOGIE VÉGÉTALE	16 et 30 janvier	14h–16h	p.10
 GÉOMÉTRIE SACRÉE	7, 21/11 - 12/12 - 16/01 - 6/02 - 13/03 et 10/04	14h–16h	p.15
 CLUB LECTEURS (gratuit pour nos adhérents)	10 octobre au 12 juin Chaque 2 ^e vendredi de chaque mois	14h–16h	p.19

COURS

CULTURE GÉNÉRALE



COMPRENDRE LES CRISES ÉCONOMIQUES

3 séances de 2h

27 €

Les MERCREDIS 15 octobre, 19 novembre et 10 décembre de 18h à 20h.

Dans un système capitaliste, les crises économiques sont inéluctables.

De la crise de la tulipe au 17^e siècle, en passant par la Grande Dépression de 1929, l'écroulement de la bulle internet au début des années 2000, jusqu'à plus récemment la crise des subprimes de 2008, chaque crise économique a ses causes et ses enseignements qui permettent de mieux les anticiper.

Ce cours va nous permettre de mieux comprendre les mécanismes qui amènent les crises à se manifester et comment appliquer les bons remèdes.

Rémi ROUX, professeur de sciences économiques et sociales.



PHILOSOPHIE : du rire aux larmes ou comment ne pas pleurer ?

90 €

12 séances de 2h

Les JEUDIS 9, 16 octobre -

6, 13, 20, 27 novembre - 4, 11, 18 décembre - 8, 15 et 22 janvier de 14h à 16h.

Même face au pire « *il faut rester stoïque* », mais qu'enseignaient donc les stoïciens ? Pourquoi faut-il ne pas pleurer pour être viril ? Que peuvent les larmes ?

Maryse CAUDRON, agrégée de philosophie (retraîtée).



PHILOSOPHIE : de l'humanisme à l'humanitaire

30 €

4 séances de 2h

Les JEUDIS 12, 19, 26 mars et le 2 avril de 13h30 à 15h30.

Au cours des années 70, l'humanisme apparût comme une valeur bourgeoise ayant partie liée avec le colonialisme. On se mit alors à défendre non plus une idée abstraite (« *l'Homme* ») calquée sur le modèle du mâle occidental, mais des hommes et des femmes bien réel(le)s, en privilégiant celles et ceux qui souffraient (de la famine, de la tyrannie, de la guerre...).

Est-ce à dire que l'humanitaire fit rupture avec l'humanisme ? Mais qu'est-ce au fond que l'humanisme ?

Brigitte ROVERE, professeur certifié de philosophie (retraîtée).



HISTOIRE DU CINÉMA : découverte de 10 chefs-d'œuvre du cinéma

90 €

10 séances de 2h

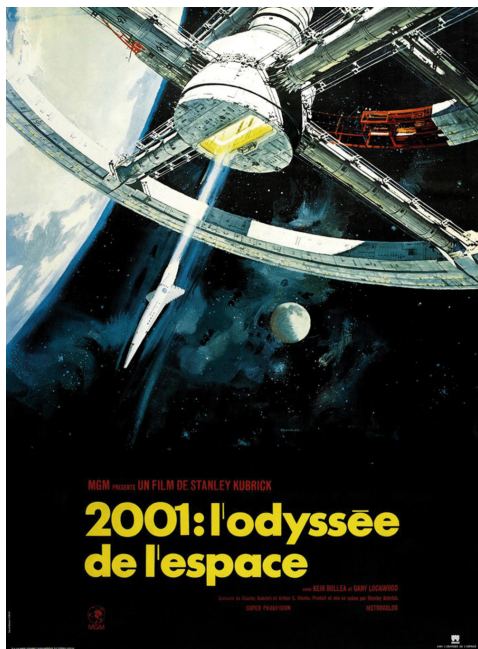
Les JEUDIS 16 octobre - 6, 20 novembre - 4, 18 décembre - 8, 22 janvier - 5 février - 5 et 19 mars de 15h à 17h.

Découverte de 10 chefs-d'œuvre de l'histoire du cinéma, de leur conception à leur exploitation, en les replaçant dans la filmographie de leurs auteurs. En complément, panorama de l'actualité cinématographique de l'année de sortie, avec analyses de séquences et jeux.

Œuvres :

Citizen Kane – *Les enfants du paradis* – *Les sept samourais* – *Les diaboliques* – *Psychose* – *Vol au-dessus d'un nid de coucou* – *Le Guépard* – *Le Samourai* – *Odyssée de l'espace* – *Le Parrain*.

Gérard GUIMBERT, passionné de cinéma.



ART et LITTÉRATURE : correspondance des arts, un dialogue entre poètes et artistes

55 €

5 séances de 2h

Les VENDREDIS 14, 21, 28 novembre - 5 et 12 décembre de 11h à 13h.

Réunir les arts et la poésie dans une même émotion, c'est le fruit de la rencontre entre poètes et artistes de toute expression.

Les compositeurs, les peintres, inspirés et inspireurs, ont été nombreux à instaurer ce dialogue subtil entre les mots, la musique, la peinture.

Poèmes, mélodies et tableaux illustreront cette histoire de la Correspondance des arts.

Marie REYNAUD-VERMUNT, doctorat en psychologie sociale (retraîtée).



HISTOIRE et LITTÉRATURE : Maupassant, contes et nouvelles, romans

60 €

8 séances de 1h30

Les MARDIS 7 et 14 octobre - 18, 25 novembre - 9 et 16 décembre - 13 et 20 janvier de 14h à 15h30.

L'œuvre de Maupassant est l'occasion de découvrir la Normandie par ses thèmes privilégiés : le monde paysan, la révolte contre le martyr des faibles ; plus largement la vie parisienne, l'attrait à l'eau, la guerre.

Thèmes où s'exercent le plaisir du mot juste et de l'acuité du regard et qui les rapprochent des peintres impressionnistes.

Gérard AGNIAU, professeur de lettres (retraité).



BIOLOGIE VÉGÉTALE : *la vie mal connue des plantes*

2 séances de 2h

Les VENDREDIS 16 et 30 janvier
de 14h à 16h.

20 €

La reproduction dans le monde végétal

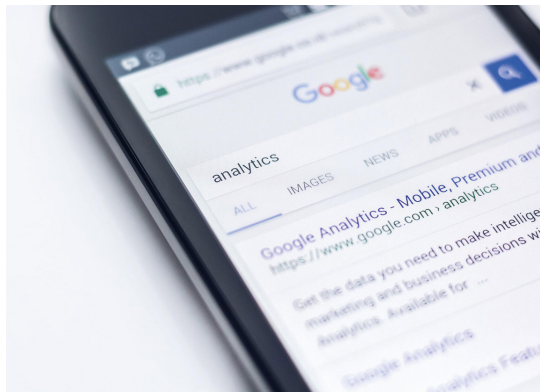
Nous montrerons quelques exemples des particularités de la reproduction des végétaux : une grande diversité des cycles de vie, des modes sophistiqués de rencontre des cellules reproductrices et une capacité à produire de nouveaux individus sans sexe.

Des relations animaux - végétaux

Les végétaux sont à la base de toutes les chaînes alimentaires, quelles conséquences a eu cette relation nourriture-prédateur sur l'évolution des végétaux ?

D'autres relations existent, nous verrons des exemples d'entraides de différentes natures, volontaires ou non, entre espèces des 2 règnes et qui dans certains cas sont devenues indispensables à leur survie.

Marie-Hélène BOUCHET, enseignante en biologie végétale (retraîtée).



ESPRIT CRITIQUE : naviguer dans un monde digital avec lucidité

5 séances de 2h

Les VENDREDIS 17 octobre - 14 novembre -
19 décembre - 16 janvier et 6 mars
de 11h15 à 13h15.

60 €

Le numérique est partout et offre beaucoup de possibilités et de perspectives, il nécessite aussi de la compréhension et de la vigilance.

Comment mieux s'armer pour protéger ses données personnelles ? Utiliser les réseaux sociaux selon vos besoins, comprendre et repérer les fake news, deep fakes et globalement comment la désinformation est facilitée par le digital. Se sensibiliser à l'intelligence artificielle.

Chaque séance comprendra de la théorie et de la pratique avec votre équipement personnel (mobile, pc) et votre connexion internet (forfait 4G, 5G).

Mahé QUEMENER, ingénieur en informatique (Epitech).



COMMUNICATION : 70 € la session
Sylvie ROCHARD, consultante en relation d'aide.

MISE EN PRATIQUE DES NOTIONS APPRISSES LORS DES SAISONS PRÉCÉDENTES

!! pré-requis :

Avoir suivi au minimum 2 sessions du module *Communication* (COM1, 2 et/ou 3) lors des saisons précédentes à l'UTL.

7 séances de 2h
De 11h15 à 13h15

- **Session COM4 : étude du triangle dramatique et de la communication non violente**

Du lundi 3 novembre au lundi 15 décembre.

Comment s'exprimer pour éviter les triangles et les émotions ? Colère et frustration : apprendre à les gérer avec des outils concrets. Transformer la culpabilité en responsabilité (test de degré de culpabilité individuel et outils pour en sortir). Les drivers : fais plaisir, sois parfait, dépêche-toi, fais des efforts, sois fort (test individuel des drivers). Fenêtre de Johari (connaissance de soi).

- **Session COM5 : nouveaux outils**

Du lundi 5 janvier au lundi 2 mars.

Notions abordées entre autres : différence entre empathie, compassion, sympathie (test individuel d'empathie). Influence de nos peurs dans nos échanges, comment s'en détacher ? Différence entre adaptation, adaptabilité et soumission. Différencier l'orgueil de l'égo, comment s'en détacher ? Retrouver sa liberté, quels sont nos manques ? Utiliser son libre arbitre, etc.

- **Session COM6 : les 5 blessures de l'âme, comment guérir ?**

Du lundi 9 mars au lundi 11 mai.

Les masques d'adaptation : comment s'en détacher ? Engagement et désengagement, son utilité ? Contrôle et croyances, comment s'en libérer ? Émotions, sentiments, quelle différence ? Sensibilité, hypersensibilité, comment les gérer ?

SESSIONS OUVERTES À TOUS

7 séances de 2h
De 18h30 à 20h30

- **Session COM1 : de la complexité des problèmes de communication**

Du lundi 3 novembre au lundi 15 décembre.

Mettre en lumière les processus complexes inconscients qui polluent notre communication : observer sans jugement. Influence dans nos vies de nos peurs, de nos croyances, de nos projections, des interprétations, des attentes et exigences vis-à-vis de nous, des autres. Nos masques d'adaptation : faire plaisir, être parfait, être fort, faire des efforts, être dans l'urgence. Triangle dramatique de Karpman, bourreau – sauveur – victime.

- **Session COM2 : les solutions pour mieux communiquer**

Du lundi 5 janvier au lundi 2 mars.

Se détacher du jugement de soi, de l'autre. Reformulation, écoute active, communication non violente (expression des sentiments, des besoins, faire des demandes non exigeantes). Gestion des impacts émotionnels, les messages cachés derrière les mots, trouver les réponses appropriées.

- **Session COM3 : connaissance, conscience et maîtrise de soi**

Du lundi 9 mars au lundi 11 mai.

Confiance en soi, estime de soi, amour de soi. Les émotions : la colère, la culpabilité, les peurs, la tristesse, la joie. Les blessures de l'âme (selon l'école de Lise Bourbeau « écoute ton corps » : rejet, injustice, abandon, trahison, humiliation) et les masques d'adaptation (fuyant, rigide, dépendant, contrôlant, masochiste). Grille de lecture des personnalités de l'Ennéagramme.



QUELLES PLANTES VOUS AIDENT À VIEILLIR EN PLEINE FORME ?

10 séances de 2h

105 €

Les VENDREDIS 7, 14, 21, 28 novembre - 5, 12, 19 décembre - 9, 16 et 23 janvier de 10h à 12h.

Avancer dans l'âge est souvent synonyme de soucis de santé : hypertension, cholestérol, troubles ostéo-articulaires, troubles du sommeil, etc.

Nous parcourrons les plantes médicinales et remèdes à base d'eaux florales et huiles essentielles pouvant aider à traverser plus sereinement cette période de vie.

Anne MERRY, praticienne en phyto-aromathérapie



PLANTES LOCALES ET SAVOIRS POPULAIRES

9 séances de 2h

95 €

Les LUNDIS 19, 26 janvier - 2, 9 février - 2, 9, 16, 23 et 30 mars de 14h à 16h.

Présentation de trois plantes de nos montagnes à chaque séance, par thématique pour les découvrir dans leur totalité : principes actifs, histoires et légendes, utilisations diverses, recettes de cuisine, etc. Sauvageonnes culinaires, plantes des femmes, compagnes de nos jardins.

Anne MERRY, praticienne en herboristerie



LES ÉPICES : leur utilisation en phyto/aromathérapie

10 séances de 2h

105 €

Les MARDIS 7, 14 octobre - 4, 18, 25 novembre - 2, 9, 16 décembre - 6 et 13 janvier de 11h15 à 13h15.

Mélange de phytothérapie et d'aromathérapie avec l'étude de 10 épices (gingembre, curcuma, vanille, safran, etc.), mise en pratique de vos connaissances et deux ateliers pratiques de phytothérapie et deux méditations olfactives. Un programme complet et riche d'histoires et de pratiques.





BRIANÇON

- DÉBUTANTS - BRIANÇON

10 séances de 1h30
Les JEUDIS 6, 13, 20, 27 novembre -
4, 11, 18 décembre - 8, 15 et 22 janvier
de 14h à 15h30. 95 €

Ce cours s'adresse aux personnes n'ayant jamais suivi de cours de nutrition et qui veulent mieux connaître les aliments, les nutriments et les rôles qu'ils jouent dans l'organisme.

Le but est de mieux s'alimenter pour optimiser sa forme physique, à tout âge.



L'ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE

- DÉBUTANTS - L'ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE

10 séances de 1h30
Les MERCREDIS 5, 12, 19, 26 novembre -
3, 10, 17 décembre - 7, 14 et 21 janvier
de 15h30 à 17h. 95 €

- AVANCÉS - BRIANÇON

10 séances de 1h30
Les JEUDIS 6, 13, 20, 27 novembre -
4, 11, 18 décembre - 8, 15 et 22 janvier
de 15h45 à 17h15. 95 €

Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà suivi les cours débutants ou ayant des connaissances de base sur les macro et micro-nutriments.

Seront abordées les maladies les plus courantes liées à une alimentation malsaine, la science de l'alimentation, toujours dans le but d'apprendre à mieux se nourrir et de lutter contre les fausses croyances.

Cristina ORLANDINI, diététicienne - nutritionniste



ATELIERS



EXPRESSION CRÉATIVE AVEC LES ARTS PLASTIQUES

12 séances de 2h
de 11h15 à 13h15
Les LUNDIS du 24 novembre au 9 mars.
105 € la session

La participation ne demande aucune connaissance préliminaire en dessin et en peinture.

Rencontrer des couleurs et des formes. S'ouvrir à la perception de la couleur, jouer avec des formes, des traces graphiques, des mots, s'éveiller au langage du symbole dans un cycle d'atelier qui favorise l'élan spontané et intuitif. Un climat empathique favorisera l'expérimentation ludique par des techniques mixtes.

L'attention au geste, au corps, à la respiration aidera les participants à trouver l'inspiration et la confiance.

Bénédicte COLIN DESCHOUX, certifiée en mouvement, art, thérapie- Formatrice en techniques d'animation, gestion du stress par les arts plastiques.



MÉDITATION DE PLEINE PRÉSENCE

12 séances d'1h30 de 16h à 17h30
Les JEUDIS du 8 janvier au 9 avril.
60 €

Venez pratiquer la méditation, loin des clichés que ce mot peut véhiculer. Ces ateliers vous permettront d'en apprécier les effets et de découvrir différentes façons de la pratiquer, et de la transposer dans votre vie, pour un quotidien plus présent, plus serein et plus joyeux !

Catherine SCHMITT, coach certifiée - accompagnement santé et performance, analyste VFC.



ÉCRITURE CRÉATIVE : trouver sa voi(e)x d'écriture

12 séances de 2h30 de 18h à 20h30
Les LUNDIS 13 octobre - 10, 24 novembre -
8 décembre - 12, 26 janvier - 9 février -
2, 16, 30 mars - 27 avril et 11 mai.
135 €

Aucun bagage scolaire ni littéraire n'est nécessaire pour participer à cet atelier d'écriture créative. Il suffit de vous laisser emporter par votre envie d'écriture et l'animatrice mettra tout en œuvre grâce à ses propositions et ses supports afin que vous vous sentiez en confiance pour trouver votre voie(x) d'écriture et explorer votre imaginaire.

Brigitte SIMONET, diplômée universitaire en animation d'atelier d'écriture - Université Paul Valéry à Montpellier.



INTERPRÉTATION DES RÊVES

10 séances d'1h30 de 18h à 19h30
Les MERCREDIS 8 octobre, 12 novembre,
3 et 17 décembre, 7 janvier, 4 février, 4 mars,
1er avril, 6 mai et 3 juin.
72 €

Apprenez à décoder vos rêves, devenez autonomes dans la compréhension du langage de l'inconscient. Étude des symboles les plus fréquents, outils d'analyse et mise en pratique avec de nouveaux cas à chaque séance. Découvrez les dimensions profondes de votre personnalité.

Thomas VINAY, thérapeute spécialiste des rêves et du Langage Symbolique, certifié par le centre d'enseignement et de recherche UCM.





EXPLORATION DE SOI AVEC LA GÉOMÉTRIE SACRÉE

100 €

7 séances de 2h de 14h à 16h
Les VENDREDIS 7, 21 novembre -
12 décembre - 16 janvier - 6 février -
13 mars et 10 avril.

(Limité à 6 personnes).

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Un cycle d'ateliers créatifs pour tracer des figures sacrées, les colorer et se reconnecter à soi.

À travers le tracé de figures géométriques fondamentales et puissantes, venez expérimenter un chemin d'exploration intérieure ; chaque atelier vous invite à découvrir une forme sacrée, à lui donner vie par la couleur, et à vous laisser traverser par son énergie. C'est un voyage, une plongée au cœur de vous-même qui vous attend.

Laurence QUILICHINI, créatrice / formatrice en Géométrie Sacrée.



ATELIER CULINAIRE

65 €

(ingrédients fournis par l'intervenante,
limité à 6 personnes)

5 séances d'1h30 chacune de 14h30 à 16h.
Les MERCREDIS 8, 15 octobre - 5, 19 et 26 novembre.

Une session 2 pourra être proposée en 2026 si le nombre d'inscrits est suffisant.

Découvrez ou retrouvez de la créativité dans votre cuisine.

Pour débutants ou initiés, un moment convivial et gustatif autour de ce qui nous réunit tous : les repas. Venez apprendre à vous servir du bon ustensile, du bon accompagnement, d'une bonne cuisson et tout ceci, de la théorie à la pratique. Des trucs et astuces, qui rendront votre cuisine gourmande, vous seront dispensés.

Des ateliers autour de la lactofermentation, des cuisines du monde, en passant par la cuisine de notre jardin et des sauces simples aux Bons Burger's BY Alexia B.

Alexia BURGER, cheffe cuisinière créative, travaillant des produits de saison, raisonnés et dans la mesure du possible BIO.



PEINTURE ET PASTELS :

découverte et approfondissement
des techniques peinture, acrylique
et pastels

92 €

8 séances de 2h de 9h à 11h
Les VENDREDIS du 10 octobre au
12 décembre.

Éventualité qu'une participation raisonnable pour l'achat de matériel vous soit demandée.

Parce qu'il est avant tout essentiel de prendre du plaisir, tout en progressant, les sujets à peindre sont proposés et non imposés ! Je m'adapte individuellement à chaque apprenant et les accompagne tout en respectant leurs envies créatives.

Aurélien GUZMAN, artiste / graphiste, certifiée en marketing digital.

LANGUES

Du 6 octobre 2025 au 7 avril 2026

Cours limités à 10 personnes



ITALIEN 245 €

Cristina ORLANDINI, formatrice en langue italienne pour adultes



L'Argentière-la-Bessée

- DÉBUTANTS

(Les personnes n'ayant jamais étudié l'italien ou seulement quelques heures)

**20 séances de 2h
LUNDI de 17h à 19h**

Du 6 octobre au 30 mars.

Ce cours vous permettra de connaître les premières bases de la langue italienne pour arriver à un niveau A1/A2.

Les séances se partagent entre, les explications grammaticales, les exercices oraux, l'écoute et la mise en pratique avec des jeux de rôle.

Le but étant d'arriver à soutenir des premiers échanges oraux avec le public italien dans des contextes de voyage ou de situation quotidienne.

- FAUX-DÉBUTANTS 1

**20 séances de 2h
MERCREDI de 13h30 à 15h30
Du 8 octobre au 1er avril.**

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont suivi 1 an de cours d'italien au sein de l'UTL à partir du niveau 0 et qui ont un niveau A1/A2. Nous allons continuer l'apprentissage de la langue à travers la grammaire et le lexique, en utilisant les exercices écrits, les jeux de rôle, l'écoute et la vision.

Le but principal reste celui d'arriver à développer l'expression orale pour échanger avec le public italien lors d'un voyage ou d'échanges conviviaux.



Briançon

- FAUX-DÉBUTANTS 2

**20 séances de 2h - MARDI de 9h à 11h
Du 7 octobre au 7 avril.**

**20 séances de 2h - JEUDI de 10h à 12h
Du 9 octobre au 2 avril.**

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont suivi 2 ans de cours d'italien au sein de l'UTL à partir du niveau 0.

Nous allons continuer l'apprentissage de la langue à travers la grammaire et le lexique avec des exercices écrits, des jeux de rôle, de l'écoute et visionner des vidéos.

- PERFECTIONNEMENT

**20 séances de 2h - MERCREDI de 9h à 11h
Du 8 octobre au 1er avril.**

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont suivi 3 ans de cours d'italien au sein de l'UTL à partir du niveau 0 et qui ont un niveau B1/B2.

L'apprentissage de la langue à travers la grammaire et le lexique sera poursuivi, en utilisant des exercices écrits, des jeux de rôle, l'écoute et la vision.

Le but principal est d'arriver à s'exprimer de mieux en mieux et commencer à apprécier ainsi des lectures ou des films en V.O.

Du 6 octobre 2025 au 3 avril 2026

Cours limités à 10 personnes



ITALIEN 245 €

Virginie GAU, DESS industrie des langues, formatrice trilingue pour adultes.



Briançon

- DÉBUTANTS

(Les personnes n'ayant jamais étudié l'italien ou seulement quelques heures)

20 séances de 2h - VENDREDI de 9h à 11h
Du 10 octobre au 3 avril.

Venez acquérir les compétences nécessaires à une communication de base en italien dans une ambiance conviviale.

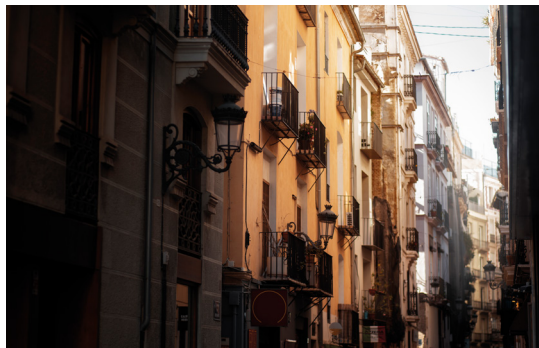
Programme adapté aux besoins réels des stagiaires. Pédagogie non scolaire, ludique, chantée et théâtrale..

- FAUX-DÉBUTANTS A1

20 séances de 2h - LUNDI de 9h à 11h
Du 6 octobre au 30 mars.

Venez consolider les compétences acquises dans une ambiance conviviale.

Pédagogie non scolaire, ludique, chantée et théâtrale.



- INTERMÉDIAIRES A2 / A2+

20 séances de 2h - JEUDI de 10h à 12h
Du 9 octobre au 2 avril.

Pour toute personne ayant acquis les bases de la grammaire et du vocabulaire général et pouvant s'exprimer en formulant des phrases simples. Programme adapté au jour le jour aux besoins réels des stagiaires. Pédagogie ludique et conviviale (sketches, chants, humour).





ANGLAIS 245 €

Du 6 octobre 2025 au 7 avril 2026

Virginie GAU, DESS industrie des langues, formatrice trilingue pour adultes.



L'Argentière-la-Bessée

- FAUX DÉBUTANTS - INTERMÉDIAIRES

**20 séances de 2h de 10h à 12h.
Les MERCREDIS du 8 octobre au 1^{er} avril.**

Pour toute personne ayant acquis les bases de l'anglais. Consolider ses connaissances de la langue anglaise de façon ludique, chantée et théâtrale (travail particulier sur la musicalité de la langue anglaise, de la prononciation et du système verbal).



Briançon

- FAUX-DÉBUTANTS - NIVEAU A1 / A2

**20 séances de 2h de 14h à 16h.
Les VENDREDIS du 10 octobre au 3 avril.**

Que vous soyez débutant ou ayant déjà acquis quelques bases de l'anglais ; la pédagogie sera adaptée aux besoins réels des stagiaires.

Nicky BIRT, Professeur d'anglais, diplôme d'Enseignement d'anglais.

Des articles et interviews sur des thèmes variés lus et/ ou diffusés en audio permettent de progresser dans la compréhension de l'anglais parlé, d'acquérir du vocabulaire et d'aborder des notions de grammaire plus complexes.

Des échanges entre les participants, par petits groupes, dans une ambiance conviviale et sous l'écoute attentive et désinhibante l'enseignant permettent d'améliorer les compétences.

-INTERMÉDIAIRE B1+

**20 séances de 2h de 14h à 16h.
Les JEUDIS du 9 octobre au 2 avril.**

Des cours interactifs pour des participants qui sont pour ceux qui peuvent parler et comprendre sans trop de difficultés mais qui font toujours des erreurs et ont des problèmes avec les points de grammaire plus complexes et avec le vocabulaire.

-INTERMÉDIAIRE B2+

**20 séances de 2h de 14h à 16h.
Les LUNDIS du 6 octobre au 30 mars.**

Des cours interactifs pour des participants qui peuvent parler et comprendre sans trop de difficultés.

-PERFECTIONNEMENT C1

**20 séances de 2h de 14h à 16h.
Les MARDIS du 7 octobre au 7 avril.**

Des cours interactifs pour des participants qui sont à l'aise en anglais.



CLUBS GRATUITS POUR LES ADHÉRENTS

En adhérant à l'UTL (25 euros) vous bénéficiez de ces clubs ainsi qu'à l'ensemble de nos conférences.



CLUB DE GÉOPOLITIQUE

13 séances de 2h, de 10h à 12h.
Le 10 octobre - 7, 28 novembre -
19 décembre - 9, 30 janvier - 13 février -
6, 27 mars - 10, 24 avril - 22 mai et 12 juin.

Au domicile de l'animateur (Briançon - Serre-Paix) - inscription obligatoire

À partir de livres et d'articles sélectionnés par les participants autour d'un sujet, échanges des points de vue de chacun, discussions, approfondissement, et si possible, rédaction d'un bref mémo concluant la séance.

Au cours de l'année 2025-2026, nous proposons d'aborder la situation européenne, bien sûr, mais aussi les questions concernant les grandes puissances : Chine, États-Unis, Russie, Inde, et les questions concernant les pays émergents, les BRICS, l'Afrique, l'Asie du Sud-est, l'Amérique latine...en grande partie à l'initiative des participants.

Jean-Louis NIGON, polytechnicien (retraité).



CLUB DES LECTEURS

Chaque 2^e VENDREDI du mois,
du 10 octobre au 12 juin.
De 14h à 16h.

Ces rencontres mensuelles, autour de la lecture, permettent de vivre des moments d'échanges amicaux en toute simplicité, tout en transmettant la joie de lire.

Anne-Marie MOLIÉ, passionnée de littérature (retraîtée).





UTL GB est à votre disposition



CSI - UTL 35 rue Pasteur
05100 Briançon



NOTRE SITE WEB

www.utlbrianconnais.fr

*Actualités utiles toutes l'année et
accès à nos formulaires.*



NOTRE E-MAIL

utl.information@gmail.com



NOS RÉSEAUX



UTL GB 05100

NOUS REMERCIONS NOS PARTENAIRES
N'hésitez pas à leur rendre visite

