



Programme 2021/2022

*Cette année l'UIA n'édite pas le bulletin sous forme papier
Il est uniquement téléchargeable sur le site de l'UIA-Caen
www.uia-caen.fr*

En partenariat avec



Bienvenue

Là-haut sur la colline

Après une année difficile, marquée par des mesures sanitaires et un confinement qui a commencé deux semaines après la rentrée du mois d'octobre, nous avons tous hâte de nous retrouver dans les locaux de l'antenne de Caen à la Colline ou dans les lieux d'intervention délocalisés. Et pourtant nous sommes dans une quatrième vague de la pandémie qui n'était attendue qu'à l'automne et qui s'est malencontreusement invitée dès le début de l'été.

La différence, et elle est de taille, avec la situation de 2020, c'est la vaccination qui reste encore à développer pour garantir une immunité collective, mais qui couvre déjà une large proportion de la population.

L'an passé nous avons pu fonctionner partiellement pour un certain nombre de cours, d'activités et de conférences, mais certains parmi les adhérents n'ont pu ou n'ont pas souhaité adopter le mode visioconférence. Il est vrai que l'Université Inter Ages c'est une offre de connaissances et d'activités d'expression mais aussi un art de vivre fondé sur la convivialité et le bénévolat, un lieu d'échange et de rencontre, une fabrique de lien social. Cette dimension n'a pu qu'imparfaitement trouver sa mesure dans les formules qui ont été mises en œuvre l'année passée.

Que cette rentrée soit pleine et entière pour répondre aux attentes de tous.

Au plaisir de nous retrouver.



Important ! Nouvelles dispositions relatives aux inscriptions et au fonctionnement de l'antenne à lire obligatoirement :
Pages 3 à 6 et pages 21 et 22

Ce bulletin, périodiquement actualisé, est téléchargeable sur le site web de l'UIA : **Version du 17/09/2021**
Pour l'horaire des activités, **consultez de préférence le site Web de l'UIA** qui est mis à jour régulièrement.

Bienvenue à l'Université Inter-Âges de Normandie



Secrétariat

Université Inter-Âges de Normandie
Antenne de Caen
Unicité : Immeuble la Colline
28, Rue Bailey - 14000 Caen
Tel : 09 50 38 50 55
Site : www.uia-caen.fr
Courriel administratif : uia.caen@gmail.com
Courriel Sport : sport-etd@uia-caen.fr

Restriction d'utilisation de ces boîtes mail :

- Utilisez ces e-boîtes pour des demandes de renseignements ou pour nous faire parvenir des informations.
- N'utilisez pas ces e-boîtes pour éviter de venir aux permanences ou pour obtenir un renseignement déjà publié sur le site WEB de l'UIA ; dans ce cas nous ne tiendrons pas compte de votre courrier.

Permanences

Les mardis et jeudis de 14h à 16h

Inscriptions

- **Inscriptions générales :** par Internet du 22 au 24 Sept. 2021 (détails page suivante)
- **Inscriptions en cours d'année :** Pendant les permanences, les mardis et jeudis de 14h à 16h

Cours

Tous les cours débutent le lundi 4 octobre au matin
Arrêt progressif des cours fin mai, après 22 semaines de cours.

Vacances

● Toussaint

Fin des cours : Samedi 23/10/2021
Reprise : Lundi 08/11/2021

● Noël

Fin des cours : Samedi 18/12/2021
Reprise : Lundi 03/01/2022

● Hiver

Fin des cours : Samedi 05/02/2022
Reprise : Lundi 21/02/2022

● Printemps

Fin des cours : Samedi 09/04/2022
Reprise : Lundi 25/04/2022

Les inscriptions 2021-2022

Cette année les inscriptions et le choix des activités se font via l'Internet

Le passe sanitaire sera exigé dès l'inscription (code QR sur smartphone ou sur papier) et vérifié pour les premiers cours et par la suite de manière aléatoire

Cette année les inscriptions à l'UIC et le choix des activités se feront en trois phases :

- **Phase 1** : du 12 au 21 septembre 2021 - création d'un compte en ligne sur le site :
<https://www.preinscription.uicnormandie.fr/>
- **Phase 2** : du 22 au 24 septembre- choix des activités sur ce même site
- **Phase 3** : les 29, 30 septembre et 1^{er} octobre – règlement de l'adhésion, retrait du timbre de l'année, de la carte d'adhérent et de la carte sport dans les locaux de l'UIC

L'inscription ne sera validée qu'à l'issue de la phase 3

Une permanence téléphonique sera assurée le 22 septembre de 8h à 16h au 09 50 38 50 55.

Les personnes n'ayant pas la possibilité de s'inscrire en ligne pourront venir à l'UIC le 22 septembre de 8h à 16h où des membres du bureau seront présents afin de les aider à faire leur inscription.

Comme les autres années il sera toujours possible de s'inscrire à l'UIC aux permanences après la rentrée .

Seules les personnes inscrites pourront participer aux activités.

Phase N°1 : Du 12 au 21 Septembre 2021

Le site d'inscription est partiellement ouvert afin de créer ou compléter votre compte.

- Pensez éventuellement, à consulter le mode d'emploi accessible en bas de la page du site d'inscription.
- Si vous êtes nouveau, il vous faudra choisir un mot de passe pour votre compte et remplir toutes les rubriques.
- Si vous avez été inscrit à l'UIC-Caen dans les 3 dernières années votre compte devrait être partiellement rempli. Vous choisirez également un mot de passe pour votre compte.

Attention ! Vérifier bien le contenu des rubriques et corriger si nécessaire.

- **Surtout, vérifiez bien votre adresse mail, en cas d'erreur vous ne recevrez pas la confirmation de vos choix (phase 2).**

Remarque : La phase 1 est facultative, mais elle permet de se familiariser avec le site, ainsi vous gagnerez du temps au cours de la phase 2, la phase de choix.

Phase N°2 : Du Merc. 22 sept. à 8h au Vend. 24 Sept. 2021 à 24h : Choix des activités

Si vous n'avez pas créé ou complété votre compte, vous devez le faire avant de choisir vos activités (voir phase 1 ci-dessus).

• **Choix possibles pour les activités générales :**

Vous êtes limité à 3 choix maximum pour les activités suivantes :

Allemand, Anglais, Espagnol, Italien (ne sont pas concernés les cours de conversation et de civilisation), Aquarelle, Peinture, Atelier de création textile, Arts plastiques, Mise en voix de textes, Théâtre, Œnologie, Atelier d'écriture. Pour les autres activités, il n'y a pas de limitation de choix

• **Choix possibles pour les activités sportives et de bien-être**

Vous êtes limités à 3 choix maximum parmi les activités sportives et de bien-être à quota*.

(*sont à quota toutes les activités sportives et de bien-être sauf Oxygénation, Orientation, Sorties golf et Tennis de table). Il n'y a pas de limitation de choix pour les quatre activités sportives sans quota énumérées ci-dessus.

Une participation de 40€ est demandée pour les activités sportives se déroulant dans des salles extérieures à la Colline que l'UIA doit louer.

- Il est interdit de s'inscrire à 2 activités dont les créneaux horaires se chevauchent.
- Pour les visioconférences consulter le site de l'UIA pour voir les modalités de fonctionnement.
- A la fin de la phase 2, un récapitulatif de vos choix s'affiche à l'écran et après confirmation, un courriel est envoyé à l'adresse indiquée lors de la création de votre compte. Nous vous recommandons de l'imprimer et de le garder pour la phase 3.

**Attention à la fin de la phase 2 vos choix retenus sont mémorisés, mais vous n'êtes pas encore inscrit...
Il faut passer par la phase 3 qui est obligatoire !**

Phase N°3 Les 29 et 30 Sept. et le 1 Oct. 2021 : Règlement et validation de l'inscription

- **Après la phase 2 vous devrez venir à La Colline selon un créneau horaire défini en fonction des premières lettres de votre nom selon le tableau ci-dessous (page 4), afin de procéder au règlement de votre adhésion et de récupérer votre carte d'étudiant ou votre timbre 2021-2022 et/ou votre carte de sport. Votre inscription sera alors validée.**
- Si vous ne pouvez pas venir dans le créneau attribué, faites-vous représenter par une tierce personne. N'oubliez pas de lui fournir tous les documents nécessaires.
- **Si vous, ou votre représentant, ne vous présentez pas à la colline pour la phase 3, votre inscription sera définitivement annulée le soir du 1 Oct.2021.**

Notez bien ...

- Les étudiants non-inscrits à une activité ne seront pas admis à la suivre, et ce dès le jour de la rentrée.
- Aucune inscription par téléphone, courriel ou dépôt de carte ne sera prise en compte.
- Il n'y a pas de liste d'attente pour les activités.
- Vous pouvez également vous inscrire pendant les permanences du mardi et du jeudi .
- Un accès spécifique est réservé aux personnes handicapées (ascenseur).

Ce qu'il faut pour valider votre inscription (Phase 3)

Pour les activités générales :

- Une pièce d'identité
- Le passe sanitaire sur smartphone ou sur papier
- Un chèque de 120 € à l'ordre de l'UIA Normandie.
- La carte de l'UIA pour les anciens adhérents
- Pour les nouveaux étudiants : 1 photo d'identité
- Attention au format des photos d'identité ! Cette rubrique concerne les nouveaux étudiants et les anciens étudiants dont la carte est complète. Les nouvelles cartes d'étudiant sont au format carte bancaire. Vu la petite taille de cette carte, les dimensions de la photo d'identité ne doivent pas dépasser 3,5 cm x 2,5 cm.

Pour les activités sportives :

- Une photo d'identité supplémentaire pour la carte de sport.
- Pour les activités sportives se déroulant dans des locaux extérieurs à La Colline, pour lesquelles l'UIA doit payer la location, il vous sera demandé un chèque de 40 € à l'ordre de l'UIA Normandie.

Créneaux horaires pour finaliser votre inscription

29 septembre		30 septembre		1 ^{er} octobre	
Horaire	Lettres de début du nom	Horaire	Lettres de début du nom	Horaire	Lettres de début du nom
8h30 - 10h30	A à BI	8h30 - 10h30	EO à GL	8h30 - 10h30	LP à NA
10h30 - 12h30	BJ à CE	10h30 - 12h30	GM à JE	10h30 - 12h30	NB à Q
12h45 - 14h45	CF à DEK	12h45 - 14h45	JF à LEB	12h45 - 14h45	R à SI
14h45 - 16h45	DEL à EN	14h45 - 16h45	LEC à LO	14h45 - 16h45	SJ à Z

En Bref ...

- Les étudiants de l'antenne de Caen sont inscrits prioritairement dans nos activités. Ce n'est qu'ensuite et après le bilan des inscriptions de nos étudiants que les demandes émanant d'autres antennes pourront être satisfaites dans la limite des places disponibles.
- « *L'accès à vos données personnelles est strictement limité à l'UIA Normandie et leurs utilisations sont destinées à des statistiques. Vous disposez d'un droit de rectification et/ou de vous opposer au traitement de celles-ci* »
Règlement général sur la protection des Données (R.G.P.D.)

Sorties, visites et voyages 2021-2022

Tous les renseignements sur les sorties du premier trimestre et voyages se trouvent sur le site web de l'UIA antenne de Caen, nous vous invitons à consulter régulièrement ce site. Vous y trouverez le "bulletin sorties voyages" disponible en téléchargement vers le 20 septembre.

• Sorties

Fin septembre 2021, vous aurez la possibilité de vous inscrire à une sortie prioritaire et à deux sorties de second choix. Les inscriptions se feront par mail sur sv@uia-caen.fr, à une date et heure qui seront précisées sur le site ou au bureau des permanences les mardis et jeudis de 14h à 16h en fonction des places disponibles.

Le paiement se fera avant la visite près de l'organisateur, à la Colline, à la date et l'heure précisées ultérieurement *ou aux permanences*.

L'étudiant se rendra par ses propres moyens sur les lieux de la sortie.

• Voyages

3 voyages sont déjà prévus au printemps 2022, la baie de Somme avec Annie Memin, le Pays Basque avec Monique Paris, le Japon avec Jacques Legoubé.

L'inscription à chaque voyage se fera en présentiel à la Colline par l'initiateur du voyage ; les modalités, les dates du voyage et les inscriptions seront indiquées sur le site.

Si vous avez des propositions de sorties, n'hésitez pas à nous les signaler (mail : sv@uia-caen.fr), elles seront étudiées par la commission sorties voyages.

En fonction des conditions sanitaires, un passe sanitaire pourra être demandé pour certaines visites ou un test PCR de moins de 72h.

Appel au Bénévolat

C'est le bénévolat qui assure le bon fonctionnement de l'UIA et qui vous permet de profiter de cotisations avantageuses. Pour assurer la pérennité de ce fonctionnement, l'UIA a donc besoin de votre aide :

- en assistants techniques (pour gérer le vidéoprojecteur lors des cours ou conférences en amphi).
- en référents pour assurer la liaison entre étudiants, professeurs et bureau.
- pour assurer des permanences de sécurité à la Colline.

Toute autre proposition de disponibilité, même ponctuelle, est bienvenue.

Nous comptons sur votre engagement.

A l'avance, merci



PROTOCOLE SANITAIRE Dans le contexte covid-19

Rentrée 2021-2022



- Le passe sanitaire est maintenant obligatoire **pour toutes les activités** :
 - Dans les salles et pôles de vie de quartier, dans les gymnases et dojos municipaux ou privés, etc...
 - Au théâtre de Caen, au cinéma Lux, dans tous les locaux universitaires, au Crous de Lebisey, etc...
 - **A la colline pour toutes les activités, et aussi, au moment de la validation de l'inscription (phase 3).**
- Le port du masque, le respect des protocoles sanitaires et des gestes barrières sont également obligatoires à tous les niveaux.
- Ces dispositions, imposées par le législateur, nous sont transmises par les responsables des différentes salles et lieux fréquentés.

Nous vous remercions pour votre compréhension.

- Remarque :

L'UIA vérifiera scrupuleusement vos passes sanitaires, il en va de notre responsabilité.

Rappel : "*Le contrôle des passes sanitaires, par vérification papier ou via l'application TousAntiCovid Verif, devra être opéré sans contrôle de l'identité, pour lequel seul les forces de l'ordre sont habilités*".

Cette page sera complétée au fur et à mesure de la réception des nouvelles dispositions.

Nouvelle organisation des activités et de leur contrôle

- On ne peut participer à une activité que si on y est effectivement inscrit.

Le nom des inscrits est communiqué à chaque professeur, celui-ci ne doit pas accepter un étudiant qui n'est pas sur sa liste. Les listes sont également communiquées aux référents à des fins de vérifications.

- Le rôle du référent est d'assurer la liaison entre les étudiants, le professeur et le bureau. Il peut solliciter un adjoint qui le relaye lors d'empêchements.

Pratiquement, il est choisi lors de l'inscription ou du premier cours. Il tient la liste des étudiants par activité, la communique au professeur et suit les absences dans les cours à quota.

- **Les contrôles des cartes d'étudiants débuteront dès la rentrée du 5 octobre.**

La réunion de rentrée

Il n'y aura pas de réunion de rentrée des étudiants de l'antenne cette année en raison des contraintes imposées par la situation sanitaire

L'assemblée de l'antenne

L'assemblée de l'antenne de Caen se tiendra le 15 Novembre (pour le lieu, l'horaire et les modalités d'organisation de cette assemblée voir le site web de l'UIA.

La participation du plus grand nombre est vivement souhaitée. Vous montrerez ainsi que vous vous intéressez à la vie de votre antenne. Cela sera un encouragement pour tous ceux qui travaillent bénévolement à la bonne marche de l'association.

L'assemblée générale de l'UIA Normandie

L'assemblée générale de l'UIA Normandie se tiendra le Vendredi 3 Décembre 2021 à Caen, Campus 2 amphi 500.

Voir précisions et modalités sur le site web de l'UIA.

Le jumelage avec l'U3A de Portsmouth

Découvrez une facette de nos activités : le jumelage avec l'U3A de Portsmouth.

Ce jumelage existe depuis plusieurs années. Nous alternons séjour et réception sur deux ans. Ce jumelage est l'affaire de tous et en particulier de tous les étudiants inscrits en cours d'anglais. Il permet d'utiliser nos connaissances et de nouer des contacts humains.

Nous comptons sur vous pour nous aider à accueillir nos correspondants lors de leur séjour et pour participer.

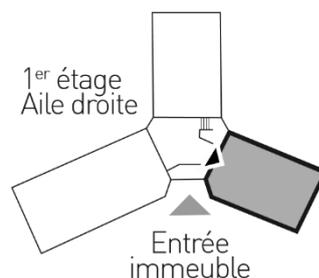
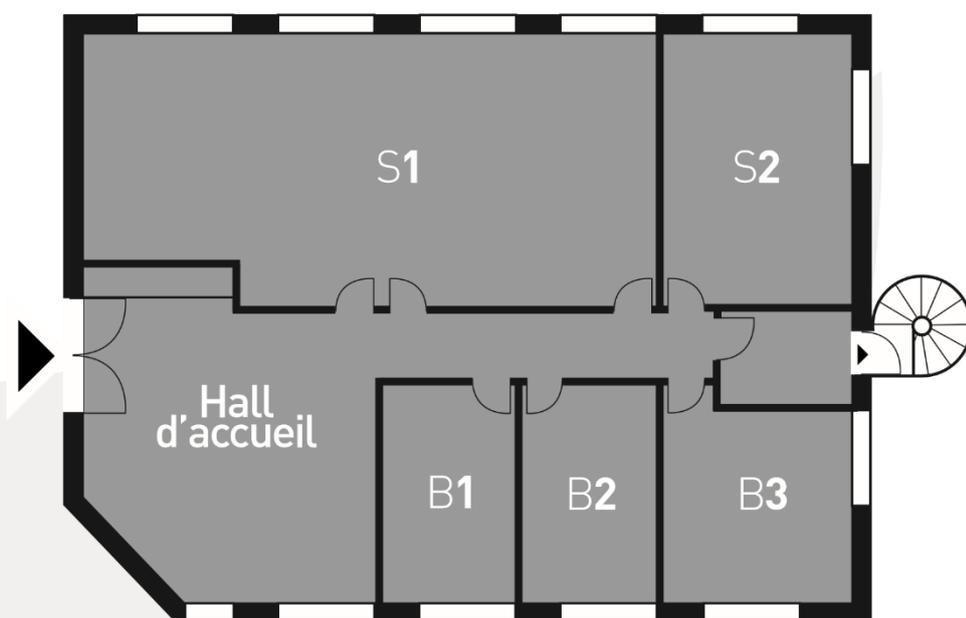
En partenariat avec



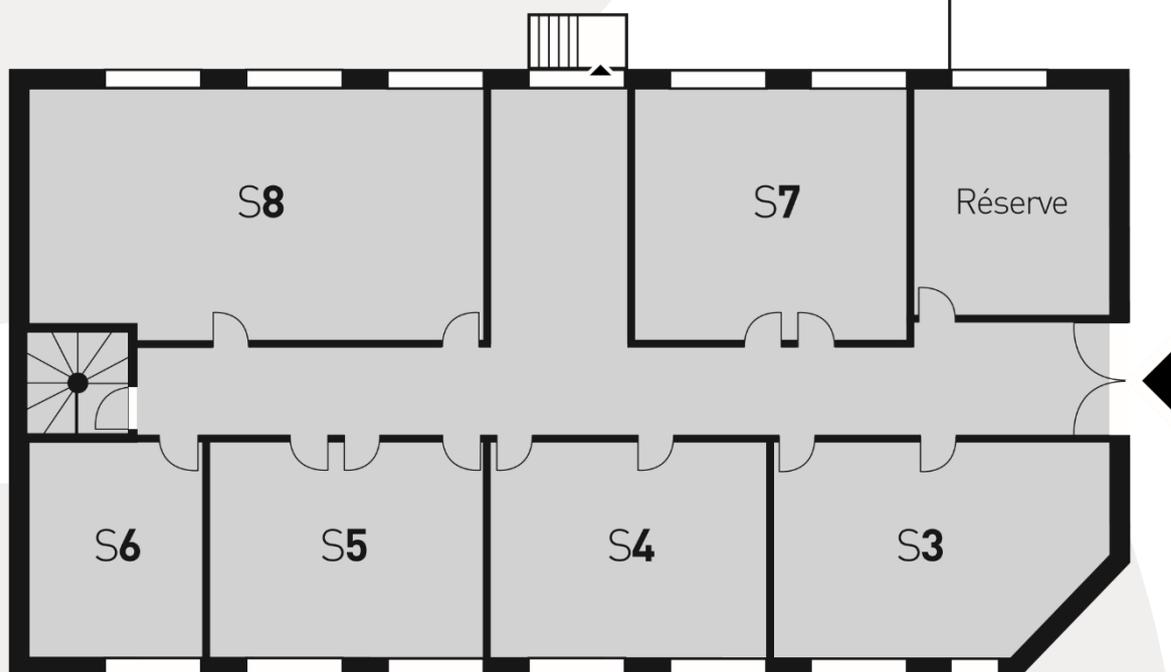
UNIVERSITÉ
CAEN
NORMANDIE

Le plan des salles

1^{er} étage / Aile droite



1^{er} étage / Aile gauche



Responsable :
Christophe Durand
Référent universitaire



Conférences du Lundi et du vendredi à 14h15

Premier trimestre

Lieu des conférences : Lundi 4/10 et 11/10 : Campus 5 (Fac de Médecine) - Auditorium
 Du lundi 18/10 au lundi 13/12 : Campus 2 (IUT) Amphithéâtre S3 049
 Du vendredi 8/10 au vendredi 17/12 : Campus 2 Amphithéâtre Conté

Voir les précisions d'heure et de lieu sur le site web de l'UIA)

* = Visio si nécessaire

Vendredi 8 octobre 2021	Stéphane LECLERC *	EC Unicaen Normandie (Droit)	Histoire de la construction européenne IV L'Union européenne : entre élargissement historique, difficile (mais nécessaire) réforme des institutions et crises (2005/2020)
Lundi 11 octobre	Christophe DURAND*	EC Unicaen Normandie (Staps)	Là-haut sur la montagne : des ascensionnistes aux alpinistes modernes. « Parce qu'elle est là ! » disait Malory, devant l'Everest Présentation du programme de l'année
Vendredi 15 octobre	Pierre Michel BERTRAND*	Historien d'Art	Eloge du gaucher
Lundi 18 octobre	Francoise GUILLON-METZ*	Médecin, endocrinologue, diabétologue (ret.)	Le chirurgien de campagne traite des playes de la teste en 1674
Vendredi 22 octobre	Christian FLEURY	Docteur Géographie ESO UniCaen Normandie	Saint Pierre et Miquelon, îles frontières
Lundi 8 novembre	Sylvaine PIETTE *	Guide Conférencier National Ind./ Médiateur du Patrimoine	Robert Lefèvre, peintre, entre grandeur et désamour
Vendredi 12 novembre	Jean KUZNIAR	Artisan-chercheur en sciences et techniques	La pyramide de Khéops - Une solution de construction inédite.
Lundi 15 novembre	Micheline HOTYAT AG ANTENNE	Professeur émérite (Sorbonne). Rectrice honoraire	Le Costa Rica, paradis de la biodiversité
Vendredi 19 novembre	Marc HAMONIC	Ingénieur (ret) et guide	Le symbolisme de la cathédrale de Chartres
Lundi 22 novembre	Jean-Pierre RAME *	Chef Dep.Chirurgie cancerologique (ret.) Centre F.Baclesse	Le larynx, de l'organe vital à l'organe social voire ludique
Vendredi 26 novembre	Philippe Duval		Menaces sur l'héritage de Guillaume le Conquérant
Lundi 29 novembre	Camille CELLIER *	Certifiée lettres modernes-cinéma Doctorante Laslar	Personnages d'écrivains à l'oeuvre au cinéma: Des bureaux à l'écran
Vendredi 3 décembre	AG REGION	Caen	AG REGION
Lundi 6 décembre	Robert MOREAU	Ancien dir. (ISPA Institut Supérieur Plasturgie Alençon) (ret.)	La magie du relief en photographie
Vendredi 10 décembre	Sébastien BOURDIN *	Pr Géographie Economique EM Normandie	Marketing territorial et attractivité des territoires
Lundi 13 décembre	Annick POLIN*	Agrégée de lettres classiques	Flaubert Dialogue d'une rive à l'autre
Vendredi 17 décembre	Marc BIENVENU *	Médecin Honoraire des Hopitaux	Les groupes sanguins - historique - signification et biologie - génétique et transmission - immunologie et problèmes de la transfusion du sang

Les activités proposées



Pour chaque cours, il serait souhaitable qu'un étudiant "réfèrent" se désigne ou soit désigné lors de l'inscription ou du premier cours pour assurer la liaison entre le professeur et l'antenne.

1 - Langues

ALLEMAND

(Début des cours de Monique Doucet : le 9/10)

Débutants	Angelika LÖW-LECOINTRE	Mercredi 11h15/12h15	Salle 2
2 ^{ème} Année	Monique DOUCET	Mercredi 9h/10h	Salle 1
Niveau moyen	Angelika LÖW-LECOINTRE	Mercredi 12h30/13h30	Salle 2
Niveau avancé	Angelika LÖW-LECOINTRE	Mardi 11h45/12h45	Salle 2
5 ^{ème} année	Monique DOUCET	Mercredi 10h/11h	Salle 1

ANGLAIS

Initiation

1 ^{ère} année quota = 20	Sophie JAMOTTE	Jeudi 9h/10h	Salle 8
2 ^{ème} année	Rhianwen GRENIER	Vendredi 11h15/12h15	Salle 1

Mise à niveau

1 ^{ère} année (quota = 20)	Alexandre GRIGORIEF	Jeudi 16h/17h	Salle 8
2 ^{ème} année	Rhianwen GRENIER	Vendredi 10h/11h	Salle 1

Perfectionnement

1 ^{ère} année	Alexandre GRIGORIEF	jeudi 17h/18h	salle 8
2 ^{ème} année	Rhianwen GRENIER	Vendredi 9h/10h	Salle 1

Pratique courante

1 ^{ère} année	Sophie JAMOTTE	Jeudi 10h/11h	Salle 8
2 ^{ème} année	Rhianwen GRENIER	Vendredi 13h/14h	Salle 1

Conversation anglaise

1 ^{ère} année	Alexandre GRIGORIEF	mardi 10h/11h	Salle 8
2 ^{ème} année	Alexandre GRIGORIEF	Jeudi 12h30/13h30	Salle 8
2 ^{ème} année	Katrina MOLINIER	Mercredi 14h/15h	Salle 1
Niveau Supérieur	Katrina MOLINIER	Mercredi 15h/16h	Salle 1
Niveau Supérieur (2 groupes)	Rhianwen GRENIER	Vendredi 14h/15h (Sem A : G1-Sem B : G2)	Salle 5

Compréhension orale

	Sophie JAMOTTE	Jeudi 11h/12h	Salle 8
--	----------------	---------------	---------

Chinois

Niveau élémentaire	Mae THOUVIOT	Vendredi 11h20/12h20	Salle 3
Niveau intermédiaire	Mae THOUVIOT	Vendredi 10h/11h	Salle 3
Niveau avancé	Mae THOUVIOT	Vendredi 9h/10h	Salle 3

Espagnol

Cours

Calendrier 2021-2022 des **cours d'Éric Le Bœuf** pour la 2^{ème} et la 3^{ème} année : Voir sur le site de l'UIA.

1 ^{ère} année (Quota = 20)	Malka MORANTIN	Mercredi 11h/12h	Salle 3
2 ^{ème} année	Éric Le BŒUF	Mardi 15h/16h30	Salle 4
3 ^{ème} année	Éric Le BŒUF	Mardi 16h30/18h	Salle 4
4 ^{ème} année	Malka MORANTIN	Mercredi 12h/13h	Salle 3

Conversation

Rafaël OCHANDO-CRUZ Vendredi 14h/15h Salle 2

Civilisation

Rafaël OCHANDO-CRUZ Vendredi 15h/16h Salle 2

Civilisation Latino-américaine Cours en Espagnol

Cours en espagnol Ruth REYMUNDO Lundi 12h30/13h30 Salle 5

Italien

Cours

1 ^{ère} année (quota = 20)	Edwige GUILLAUME	Mardi 14h/15h	Salle 8
2 ^{ème} année	Edwige GUILLAUME	Mardi 15h/16h	Salle 8
3 ^{ème} année	Frédérique PÉPIN	Vendredi 16h/17h	Salle 8
4 ^{ème} année	Frédérique PÉPIN	Vendredi 15h/16h	Salle 8
5 ^{ème} année	Frédérique PÉPIN	Vendredi 14h/15h	Salle 8

Traduction et Expression

Traduction et expression Frédérique PÉPIN Mercredi 10h/11h Salle 7

Conversation

Supérieur Frédérique PÉPIN Mercredi 11h/12h Salle 7

Civilisation

Civilisation Edwige GUILLAUME Mardi 12h15/13h15 Salle 1

Grec

Niveau 1	Dimitri MOLYVDIS	Mardi 14h/15h	Salle 3
Niveau 2	Dimitri MOLYVDIS	Mardi 15h/16h	Salle 3
Niveau 3	Dimitri MOLYVDIS	Mardi (1semaine /2) 16h/18h	Salle 3

Japonais

Niveau élémentaire	Miéko MORI-BOILEY	jeudi 10h30/11h30	salle 5
Niveau supérieur	Miéko MORI-BOILEY	Jeudi 11h30/12/30	Salle 5

Niveau supérieur géré par l'antenne d'Hérouville St Clair se déroulant dans les locaux de la Colline

Polonais (Pas de débutant cette année)

Niveau intermédiaire	Marta JENDROWLAK-LEBOUCHER	Lundi 14h/15h	Salle 3
Niveau avancé	Marta JENDROWLAK-LEBOUCHER	Lundi 15h/16h	Salle 3

Grec ancien

2 ^{ème} année	Danielle DUBERT	Mardi 10h30/12h	Salle 3
3 ^{ème} année	Danielle DUBERT	Mardi 9h/10h30	Salle 3
4 ^{ème} année	Isabelle CARABIE	Vendredi (1 sem./2)10h/12h	Salle 5

Latin

Débutants	Isabelle CARABIE	Lundi 9h/10h	Salle 4
Groupe A	Isabelle CARABIE	Mardi 9h/10h30	Salle 4
Groupe B	Isabelle CARABIE	Mardi 10h30/12h	Salle 4
Groupe C	Isabelle CARABIE	Mercredi 9h/10h30	Salle 5
Groupe D	Isabelle CARABIE	Mercredi 10h30/12h	Salle 5
Supérieur	Danielle DUBERT	Vendredi (1semaine /2) 10h/12h	Salle 5

Dialectologie Normande

Début des cours vers le milieu du premier trimestre - Voir calendrier sur le site de l'UIA

Pierre BOISSEL	Mardi 17h/18h	Salle 8
----------------	---------------	---------

2 - Expression



Aquarelle Quota = 20 par groupe

Inscription obligatoire pour les cours d'aquarelle 4 groupes sur deux jours
G1 et G2 : 13/10 – 17/11 – 8/12 – 12/1/2022 – 2/2 – 9/3 – 30/3 – 6/4 – 18/5
G3 et G4 : 15/10 – 19/11 – 10/12 – 14/1/2022 – 4/2 – 11/3 – 1/4 – 8/4 – 20/5

Groupe 1	Irène MOULIN	Mercredi 8h30/12h30	Salle 8
Groupe 2	Irène MOULIN	Mercredi 13h30/17h30	Salle 8
Groupe 3	Irène MOULIN	Vendredi 8h30/12h30	Salles 7 et 4
Groupe 4	Irène MOULIN	Vendredi 13h30/17h30	Salles 7 et 4

Peinture

Inscription obligatoire pour tous les cours de peinture

Peinture

Groupe 1	Quota = 10	Eftimios KOUVATAS	Lundi 9h30/11h30	Pôle de vie de la Pierre Heuzé
Groupe 2	Quota = 10	Eftimios KOUVATAS	Mardi 9h30/11h30	Pôle de vie de la Pierre Heuzé

Peinture et techniques diverses

Approche douce et libre des différentes techniques de peinture

Groupe 1 (Peinture)	Pascal DEROUAULT	Lundi 15h45/17h45	Salles 7 et 4
Groupe 2 (Peinture)	Pascal DEROUAULT	Mercredi 12h30/14h30	Salles 7 et 4
Groupe 3 (Peinture)	Pascal DEROUAULT	jeudi 11h45/13h45	Salles 7 et 4
Groupe Sculpture	Pascal DEROUAULT	Lundi 17h45/19h45	Salles 7 et 4

Atelier de création textile

Cours une semaine sur deux. **Premier cours le vendredi 8 octobre.**

Cet atelier permet de réunir des étudiant(e)s de l'UIA pour créer ensemble ou individuellement, d'échanger, de s'entraider autour de projets textiles. Chacun(e) y apporte son matériel et ses propres compétences.

IL NE S'AGIT PAS D'UN COURS DE COUTURE, toutefois, les personnes intéressées mais n'ayant pas de formation peuvent être accueillies en tant qu'observatrices.

Martine MONNIETTE

Vendredi 14h/17h (1 Sem/2)

Salle 1

Arts plastiques

Quota = 25

Atelier ouvert à tous, débutants ou confirmés. Cours + pratique.

Calendrier : 6/10 – 10/11 – 1/12 – 5/1 – 2/2 – 9/3 – 6/4 – 4/5

Marie-Pierre RAFFIN

Certains mercredis 14h/17h

Salle 8

Danses en ligne

Quota = 30 par groupe

Danses en ligne sans partenaire : Mambo, Charleston, Rock, Chacha, Madison, Country...
5 rue Jean Racine – Chemin vert – Caen

Certificat médical obligatoire.

Débutants	Josette HUGOT	Mercredi 9h30/10h30	5 Rue Jean Racine à Caen
Débutants Plus	Josette HUGOT	Mercredi 10h30/11h30	5 Rue Jean Racine à Caen

Mise en voix de textes

11 séances : 12 et 19/10 – 9 et 23/11 – 7/12 – 4 et 18/1 – 1/2 - 1, 15 et 29/3

Véronique PIANTINO

Mardi 9h30/12h

Salle 5

Tango argentin

Cours animés par Geneviève et Joël.

Le jeudi : Salle "Mille Club", Salle polyvalente de Montmorency à Hérouville St Clair.

Le vendredi : Salle de danse, 3 rue J B Colbert Caen Côte de Nacre.

Cours Canyengue (tous niveaux)	Vendredi 17h45/18h45
Niveau Débutants	Vendredi 19h/20h30
Niveau intermédiaire	Vendredi 20h30/22h
Perfectionnement	Jeudi 19h30/21h

Théâtre

Art dramatique – Travail de l'acteur

Joël LESIEUR

Jeudi 14h/16h

Maison de quartier de La Folie Couvrechef

3 - Culture



Capitales culturelles européennes

Plusieurs propositions de voyages sur l'année (sans obligation) en groupe restreint, sans contraintes fortes, sur une base associative et autogestionnaire, et le moins cher possible (« low cost »).

Début des ateliers en janvier 2022

Voir détails sur le site de l'UIA.

Pierre EURY

Histoire de l'art

Voir le programme sur le site de l'UIA

Documents téléchargeables sur le site de l'UIA

Premiers cours : 7/10 – 21/10 – 18/11 – 2/12 – 16/12

Elisabetta DATURI

Jeudi 17h/19h (1 sem/2)

Amphithéâtre Conté **Campus 2**

Histoire du Cinéma

En partenariat avec le cinéma Lux, Avenue Sainte Thérèse à Caen

Thème de l'année : **Cinéma Britannique** – Voir programme sur le site de l'UIA

Documents sur chaque film projeté téléchargeables sur le site de l'UIA.

8 séances : 4 Oct. – 8 et 29 Nov. – 10 et 31 Janv. – 7 Mars - 4 Avr. – 2 Mai **(4€ L'entrée)**

Cyrielle VINCENT

Lundi 9h/12h30

Cinéma Le Lux

Œnologie Quota = 25 par groupe

Exposé suivi d'une dégustation.

3 groupes en alternance le vendredi : 1^{ère} année , 2^{ème} année et 3^{ème} année.

Participation forfaitaire aux frais de dégustation à régler par chèque au premier cours.

1^{ère} année (8 séances) : 8/10 - 19/11 - 7 et 28/1 - 4 et 25/3 - 29/4 - 20/5

2^{ème} année (7 séances) : 15/10 - 26/11 - 14/1 - 4/2 - 11/3 - 1/4 - 6/5

3^{ème} année (séances) : 22/10 - 3/12 - 21/1 - 25/2 - 18/3 - 8/4 - 13/5

Voir programme, composition des groupes et dates sur le site de l'UIA

Documents téléchargeables sur le site de l'UIA.

1 ^{ère} année	Emmanuel MENARD	Vendredi 11h/12h30 (1sem/3)	Salle 8
2 ^{ème} année	Emmanuel MENARD	Vendredi 11h/12h30 (1sem/3)	Salle 8
3 ^{ème} année	Emmanuel MENARD	Vendredi 11h/12h30 (1sem/3)	Salle 8

4 - Musique et chant



Écoute musicale

Il s'agit de permettre, par une écoute commentée et interactive de moments d'œuvres de musique classique, d'apprendre à mieux entendre et comprendre celle-ci. Ces séances ne nécessitent pas de formation musicale spécialisée. Voir le programme sur le site de l'UIA.

Premier trimestre (4 séances) : 14/10 – 18/11 – 2 et 16/12

Erik LALOY

Jeudi 14h/16h

Salle 8

Chorales

Chorale "ALLEGRO" (sous inscription)

Cours une semaine sur deux selon un calendrier qui sera publié sur le site de l'UIA

Sous réserve d'une capacité d'accueil suffisante, le recrutement de nouveaux choristes est strictement limité. Il sera examiné au cas par cas par la Cheffe de Chœur.

Inscription auprès de la Cheffe de Chœur lors de la première répétition chorale (le mardi 5 octobre), sous réserve de présentation de la carte d'étudiant UIA à jour et comportant au verso la vignette 2021-2022.

?????

Mardi 10h/12h (1 sem/2)

Crous de Lébisey – rue de Lébisey - Caen

Chorale "CANTABILE" (sous inscription)

Cantabile propose un répertoire à dominante classique (musique sacrée, ..) tout en restant ouvert à d'autres univers musicaux..

La chorale Cantabile s'adresse prioritairement aux choristes confirmés ou à défaut aux choristes ayant déjà une bonne pratique du chant choral".

Afin de garantir une bonne répartition des voix et une cohérence globale de pupitres, la Cheffe de Chœur limitera les nouvelles entrées pour les pupitres femmes (Altis et Sopranes), contrairement aux pupitres Hommes (Basses et Ténors) pour lesquels le recrutement reste totalement ouvert.

Inscription auprès du Chef de Chœur lors de la première répétition chorale (le mardi 5 octobre), sous réserve de présentation de la carte d'étudiant UIA à jour et comportant au verso la vignette 2021-2022.

Camille NICOLAS

Mardi 13h/14h30

Crous de Lébisey – rue de Lébisey - Caen

Chorale "ANIMA CANTO" (sous inscription)

Anima Canto propose un répertoire varié allant du classique au populaire en passant par la comédie musicale et le Gospel. En complément, des ateliers de technique vocale sont organisés.

Cette année le recrutement pour la chorale Anima Canto est ouvert uniquement aux voix d'hommes, le Chef de Chœur s'autorisant à examiner au cas par cas la possibilité de recruter des voix de femmes, en nombre cependant limité, selon les possibilités d'accueil et dans un souci d'équilibre des différents pupitres.

Inscription auprès du Chef de Chœur lors de la première répétition chorale (le mercredi 6 octobre), sous réserve de présentation de la carte d'étudiant UIA à jour et comportant au verso la vignette 2021-2022.

Bruno MOTTÉ

Mercredi 14h/16h

Crous de Lébisey – rue de Lébisey - Caen

Pour une définition du jazz

Voir programme et calendrier sur le site de l'UIA
Première séance : 6/12

Nicolas BENIES

Lundi 17h/19h

Amphithéâtre S3 057 Campus 2

L'orgue sous toutes ses coutures

Calendrier : 4,11et18/10 – 8/11 – Visite de l'orgue de l'église st julien 15/11

Marie-Cécile HUREAU

Titulaire de l'orgue de St Julien

Lundi 16h/18h

Salle 5

5 - Lettres et Philosophie



Atelier d'écriture

Marie-Christine GAUDIN

Mercredi 14h30/16h30 (voir dates sur site UIA)

Salle 7

Littérature comparée

(1 Semaine sur 2 en alternance avec **Façon de Parler**)

Programme : Voir site de l'UIA

Début des cours le 5/10

Catherine DUMAS

Mardi 14h/16h (1 semaine/2)

Salle 1

Façon de parler

(1 semaine sur 2 en alternance avec **Littérature comparée**)

Début des cours le 12/10

Anne-Marie RISS

Mardi 14h/16h (1 semaine/2)

Salle 1

Littérature vagabonde

Calendrier : Voir site de l'UIA
Pour la suite consulter le site de l'UIA

Marie- Amélie BOSSART

Jeudi 14h/16h (selon calendrier)

Salle 5

Parcours croisés

Mise en regard de la littérature, du théâtre, des arts du spectacle, de l'opéra et de la peinture.
Quatre spectacles au programme. **Voir programme et calendrier sur le site de l'UIA.**

Premier cours : Foyers du théâtre de Caen le jeudi 7 octobre à 14h.

Cours suivants : 18/11 – 24/11 – 2/12 Amphithéâtre Conté Campus 2 14h/16h.

Annick POLIN

Jeudi 14h/16h

Voir calendrier et programme sur le site de l'UIA

Rencontre autour d'un livre

Début des cours en janvier 2022 - Voir calendrier et programme sur le site de l'UIA

Danielle DUBERT

Lundi 16h/18h (Calendrier : voir site UIA)

Salle 8

Histoire de la poésie

Histoire de la poésie de l'antiquité à nos jours - Première séance le Lundi 4/10

Isabelle CARABIE

Lundi 10h/12h

Salle 8

Philosophie

Thème de l'année : La parole

Suivant l'expression de Charron, « la parole est la main de l'esprit ». C'est par elle que nous nous découvrons les uns aux autres, que nous nous affirmons, que nous organisons le réel, bref : que nous devenons hommes. Mais parler c'est aussi se perdre, s'éloigner des autres et du monde. Ainsi, si la parole fait l'homme, elle dresse aussi des barrières, qui paraissent infranchissables, entre ce que l'homme sent et ce qu'il pense, entre sa vie et celle de son semblable, entre lui-même et la nature. C'est pourquoi il faut, contre toutes les conceptions qui voudraient la dominer, la contenir, la réduire à n'être qu'un moyen parmi d'autres, en revenir à ce que la parole a toujours été et à ce qu'elle doit être : fluide, indécise, ouverte, et donc vivante.

Fabien ROBERTSON

Jeudi 14h/15h

Salle 1

6 - Sciences



Chimie

Balade dans le monde merveilleux de la chimie. **Thème abordé : chimie et agriculture**
Début des cours en Janvier 2022 Voir détails sur le site de l'UIA

Chimie à thème

Annick GUIGNÉ

Physique

La physique, une science mystérieuse ?
Voir programme et calendrier sur le site de l'UIA.

Godefroy KUGEL

Jeudi 17h/18h (Calendrier sur site)

Salle 1

Le pôle scientifique

Nouveauté !

Cours en visioconférence et en présentiel

Cours en visioconférence et en présentiel ouverts à toutes les antennes

Intervenants :

- Chimie : Annick GUIGNÉ
- Physique : Godefroy Kugel et Guy Cherbit

Chaque professeur intervient une semaine sur trois.

Thème du premier semestre : La lumière (voir calendrier et programme sur le site de l'UIA)

Première séance le 13/Octobre/2021

Pôle scientifique

Mercredi 17h (calendrier sur site UIA)

Visioconférences et présentiel

Salle 1

7 - Sciences humaines



Économie

(En visioconférence uniquement)

Groupe 1 : Premier cours le 9/11/2021

Groupe 2 : Premier cours le 10/11/2021

Groupe 1	Bernard QUIRIN	Mardi 15h30/17h30
Groupe 2	Bernard QUIRIN	Mercredi 16h30/18h30

Économie politique

Dates du premier trimestre : 11/10 et 8/11

Nicolas BENIES	Lundi 17h/19h (voir site)	Amphithéâtre S3 057 campus 2
----------------	---------------------------	------------------------------

Géopolitique

Programme : La notion de frontière

Documents à télécharger sur le site de l'UIA

Calendrier du premier trimestre : 11/10 Campus 5 amphithéâtre Marie Curie 14h/16h
29/11 et 13/12 Campus 2 amphithéâtre 500 14h/16h

Annie LE BRETON	Lundi 14h/16h	Lieu : voir le cadre ci-dessus
-----------------	---------------	--------------------------------

Héraldique

Blasons normands	Guy TREFEU	Mercredi 11h/12h15	Salle 1
Héraldique et histoire	Françoise RICHARD	Jeudi 14h30/16h	Salle 7
Initiation	Françoise RICHARD	Jeudi 16h/17h	Salle 3

Histoire contemporaine

Programme :

La France de la première moitié du XIX^e siècle. Structure et vie religieuse, intellectuelle et scolaire.

Calendrier : Chaque jeudi du premier semestre

Jean LASPOUGEAS	Jeudi 16h30/18h30 (voir site)	Salle 1
-----------------	-------------------------------	---------

Histoire napoléonienne

André CANIVET	Mercredi 14h/16h	Salle 4
---------------	------------------	---------

8 - Informatique et photographie



Inscription obligatoire pour tous les cours d'informatique et de photographie

Communication numérique avec les institutions Quota : 10 par groupe

Organisation, programme et dates à venir – Consulter le site WEB de l'UIA
Matériel nécessaire : Ordinateur personnel

Groupe 1	Manuela BOULIO	Vendredi 9h30/10h30	Salle 2
Groupe 2	Manuela BOULIO	Vendredi 10h30/11h30	Salle 2

Informatique : Initiation

La salle AC 137 se situe dans le bâtiment 1^{er} cycle Campus I (plan d'accès sur le site de l'UIA).

Niveau 1	Jean-Paul Dos SANTOS	Mardi 18h à 20h	salle AC 137
----------	----------------------	-----------------	--------------

Atelier Infographie

Découverte de la synthèse d'images 3D.
Ordinateur personnel nécessaire - Utilisation du logiciel gratuit "BLENDER"
Calendrier : 7 et 21/10 18/11 2 et 16/12

Gilbert GARNIER	Jeudi 14h à 16h (selon calendrier ci-dessus)	Salle 2
-----------------	--	---------

Atelier Photoshop (Perfectionnement)

Matériel nécessaire : Ordinateur personnel équipé de Photoshop CS6 ou CC.

Michel MESLÉ	Mercredi 14h/17h	Salle 5
--------------	------------------	---------

Initiation à la Photographie

Séances de 2 heures :
Calendrier : A Venir, voir le site de l'UIA

Jean-Claude HA MINH TAY	Mardi 14h/16h	Salle 4
-------------------------	---------------	---------

Généralités

La mise en place des mesures liées à l'épidémie de COVID-19 et leurs prolongations, nous ont amenés, pour l'année 2021/2022, à conserver nos offres d'activités sportives dans les mêmes conditions de fonctionnement de l'année 2020 /2021.

Les principales modifications portent essentiellement sur :

- Le déplacement des activités dans des salles périphériques.
- La réduction des quotas d'étudiants en fonction de la capacité d'accueil des salles utilisées.

Nous sommes les premiers à regretter ces mesures qui sont la conséquence de la crise sanitaire actuelle

Contraintes sanitaires pour pratiquer une activité sportive cette année :

- Le Passe sanitaire sera exigé dès l'inscription et vérifié pour les premiers cours et par la suite de manière ponctuelle.
- Une fiche de rappel (nom, prénom, N° de téléphone, date et heure d'arrivée des étudiants) devra être renseignée en début de cours.
- Vous devrez vous munir obligatoirement d'un masque, de votre gel hydroalcoolique, de lingettes désinfectantes et pour les cours nécessitant un travail au sol, d'un *tapis de sol individuel* et d'un sac pour le rangement des affaires (chaussures, etc...).
- Vous devez garder votre masque durant tous vos déplacements dans les locaux, et dans les salles d'activité, jusqu'au début des exercices et le remettre immédiatement dès la fin de ceux-ci.
- Vous devez respecter votre espace de sécurité pendant les cours.
- Vous devez respecter impérativement les gestes barrières et la distanciation physique.
- Evitez tout rassemblement qui pourrait perturber la circulation dans les locaux et les salles d'activité

• Pour pratiquer une activité physique ou sportive :

Il faut être inscrit à l'UIA Antenne de Caen (cotisation de 120€)

Il faut être inscrit dans cette activité :

- Soit inscription via internet (phase 2) validée en phase 3.
- Soit inscription pendant les permanences du mardi ou du jeudi

Il faut avoir réglé les droits d'inscription (40€) pour les activités sportives pratiquées dans des locaux extérieurs que la Colline doit louer.

- La plupart des activités sont à quota **sauf** les sorties golf, l'orientation, l'oxygénation et le tennis de table.
- Inscription aux activités physiques et sportives (rappel)
Le nombre de choix possibles est fixé à **trois activités à quota**.
Il n'y a pas de limitation pour les activités sans quota (Oxygénation, orientation, Tennis de t. et Sorties golf).
- On ne peut participer à une activité sportive que si on y est effectivement inscrit.
Le nom des inscrits est communiqué à chaque professeur, et celui-ci ne doit pas accepter un étudiant qui n'est pas sur sa liste. Les listes sont également communiquées aux référents à des fins de vérifications.

• Places disponibles dans les cours à quota

Il n'y a pas de listes d'attente, mais chaque semaine la liste des places disponibles dans les activités sportives sera affichée à la Colline et publiée sur le site WEB de l'UIA. Vous pourrez vous inscrire lors des permanences.

• **Boîte mail réservée aux activités sportives**

Pour nous contacter, évitez le téléphone, les messages arrivent rarement au bon destinataire.
Utilisez la boîte mail sport :

sport-etd@uia-caen.fr

Restrictions d'utilisation de cette boîte :

- Utilisez cette e-boîte pour des demandes de renseignement ou pour nous faire parvenir des informations.
- N'utilisez pas cette e-boîte pour éviter de venir aux permanences ou pour obtenir un renseignement déjà publié sur le site WEB de l'UIA ; dans ce cas nous ne tiendrons pas compte de votre courrier.
- De même nous avons une autre boîte mail réservée uniquement aux gestionnaires, aux Professeurs et aux référents. N'utilisez pas cette boîte.

9 - Activités sportives et de bien-être à quota

(Limitation = 3 choix)



Aquatonic

Quota : 25 par groupe

Groupe dédoublé : Chaque groupe aura cours une semaine sur deux.
Voir le calendrier et la formation des groupes sur le site web de l'UIA.

Groupe 1 sem. A et groupe 2 Sem. B Carpiquet Vendredi 14h15/15h Piscine de Carpiquet

Golf

Quota : 12 Pour les initiés

(Débutants et initiés : lire encadré ci-dessous)

Les cours se feront sur le golf de Louvigny ou le golf de Biéville les mardis de 15h30 à 16h30. Les participants devront amener dans, la mesure du possible, leur propre matériel (putter, sand wedge, pitching wedge, fer 9 ou fer 7 ou fer 8)

Les étudiants n'ayant pas leur matériel personnel, doivent impérativement apporter un gel hydroalcoolique et des lingettes.

Au cours de l'année des sorties sont organisées (en décembre, février, mars, avril et en fin d'année).

Les étudiants intéressés, encadrés par le professeur pourront aller sur un golf 9 ou 18 trous.

Tous les accès aux terrains de golf sont à la charge de l'étudiant.

Les initiés sont les étudiants qui ont suivi assidument les cours débutants et qui ont fait un parcours avec M.C. Savaroc-Heim, ou qui ont déjà pratiqué.

Il pourrait être proposé, aux étudiants intéressés, quelques cours d'initiation courant 2022 (une information sera faite sur le site)

Initiés Marie-Christine SAVAROC-HEIM

Gymnastique douce

Quota : 20 par groupe

Les participants devront se munir **obligatoirement** : d'un tapis de gymnastique, d'une grande serviette, d'un sac pour le rangement de leurs affaires (chaussures, etc.), de gel hydroalcoolique et d'un masque.

Groupe 1 Laurent FOURNIER Mardi 15h/16h Salle Fit Caen'P 357 Rue d'Epron Hérouville St Clair
Groupe 2 Laurent FOURNIER Jeudi 15h/16h Salle Fit Caen'P 357 Rue d'Epron Hérouville St Clair

Gymnastique en musique

Quota : 25 salle AGATHE / 20 SALLE FIT CAEN'P

Les participants devront se munir **obligatoirement** : d'un tapis de gymnastique, d'une grande serviette, d'un sac pour le rangement de leurs affaires (chaussures, etc.), de gel hydroalcoolique et d'un masque.

Groupe 1	Nolwenn LELIEVRE	Lundi 14h/15h	Salle Agathe maison de quartier de la Pierre Heuzé
Groupe 2	Suzanne BAUÉ	Mardi 9h/10h	Salle Fit Caen'P 357 Rue d'Epron Hérrouville St Clair
Groupe 3	Suzanne BAUÉ	Jeudi 14h15/15h15	Salle Fit Caen'P 357 Rue d'Epron Hérrouville St Clair

Marche nordique

Quota = 20

Réservé aux débutants **UNIQUEMENT**

15 sorties de 2 heures programmées cette année, tous les quinze jours.

La Marche nordique diffère de la randonnée. "Les séances ne consistent pas à marcher pour marcher".

Elles démarrent par un temps de préparation corporelle (échauffement) et se terminent par un temps de récupération (étirements). Entre les deux : familiarisation avec le matériel et la technique à travers des exercices ludo-pédagogiques d'apprentissage de la coordination et de la propulsion et mise en pratique sur des terrains variés de Caen la Mer.

Prêt des bâtons spécifiques à l'activité et adaptés à votre taille.

Julien GENDRE

Lundi 15h30/17h30

Voir lieu sur le site de l'UIA

Qi-Gong

Quota : 25

C'est quoi le Qi Gong ?

C'est une gymnastique d'origine chinoise qui a plus de 3000 ans environ.

Elle utilise des mouvements et la respiration.

C'est une activité de bien-être basée sur des mouvements lents.

Les mouvements sont inspirés de la nature donc des animaux, des saisons.

Qi Gong signifie travail sur les souffles, exercices autour de la vitalité.

Le Qi Gong permet de travailler autant sur le corps que sur l'esprit (la pensée).

Le Qi Gong est reconnu pour son côté « prévention santé » car il libère des tensions. Il fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise et il est relié à l'acupuncture.

Le Qi Gong est lié à la symbolique : le ciel / l'homme et la terre. L'homme se situe au centre.

La pratique

Les exercices se font le plus souvent debout et s'effectuent avec lenteur et fluidité, sans mollesse, ni tension et sans force.

La lenteur et la fluidité dans les gestes permettent une connaissance de notre corps, de dénouer les raideurs, de rendre notre corps mobile et de faire circuler l'énergie dans nos méridiens sans blocages.

Les participants devront se munir **obligatoirement** : d'une grande serviette, d'un sac pour le rangement de leurs affaires (chaussures, etc.), de gel hydroalcoolique et d'un masque.

Laurence AUBERT

Lundi 15h50/16h50

salle Agathe maison de quartier de la Pierre Heuzé

Stretching

Quota : 25 salle Agathe /20 salle Fit Caen

Les participants devront se munir **obligatoirement** : d'un tapis de gymnastique, d'une grande serviette, d'un sac pour le rangement de leurs affaires (chaussures, etc.), de gel hydroalcoolique et d'un masque.

Groupe 1	Nolwenn LELIEVRE	Lundi 15h/16h	Salle Agathe Maison de quartier de la Pierre Heuzé
Groupe 2	Suzanne BAUÉ	Mardi 10h/11h	Salle Fit Caen'P 357 Rue d'Epron Hérrouville St Clair
Groupe 3	Laurent FOURNIER	Mardi 16h/17h	Salle Fit Caen'P 357 Rue d'Epron Hérrouville St Clair
Groupe 4	Suzanne BAUÉ	Jeudi 15h15/16h 15	Salle Fit Caen'P 357 Rue d'Epron Hérrouville St Clair
Groupe 5	Laurent FOURNIER	Jeudi 16h/17h	Salle Fit Caen'P 357 Rue d'Epron Hérrouville St Clair

Self-défense

Quota 25

PRECAUTIONS « ANTI-COVID19 » POUR UNE PRATIQUE RASSURANTE ET SECURISEE DE LA SELF DEFENSE AVEC L'U.I.A.

Le passe sanitaire est obligatoire pour accéder au dojo.

Nous vous demandons :

- **De renoncer à sa séance en cas de symptômes** pouvant faire craindre d'être porteur(se) du virus,
- **De se munir d'un masque** (en tissu de préférence, car risquant moins d'être déchiré) qui devra être appliqué correctement sur le visage de l'entrée dans la salle à la sortie de fin de cours.
- **D'apporter son flacon personnel de gel hydroalcoolique** à appliquer sur les mains avant et après le cours.
- **De réduire son temps de présence dans les vestiaires collectifs** dont l'espace réduit et les porte-manteaux rapprochés compliquent le respect de distanciation. Sachant que la distanciation physique d'au moins 1m entre les personnes et le port du masque y sont obligatoires, nous ferons donc tout pour y limiter le nombre de présences simultanées. (**Suggestion** : *Pourquoi ne pas venir à la salle déjà vêtu(e) de son kimono par-dessus lequel on porterait un jogging ?*)
- **De pratiquer avec le (la) même partenaire** (TRAVAIL EN DUO) durant la totalité de la séance afin d'éviter les « contacts multiples ». Mais afin de maintenir la convivialité de notre activité, il sera demandé aux pratiquant(e)s de choisir chaque semaine un(e) nouveau(velle) partenaire.
- **D'éviter d'utiliser les douches collectives en fin de séance :**
- De venir **avec, sous le masque, la même « bonne humeur » que les années précédentes**, car il est médicalement prouvé que le stress n'est pas un anti-virus efficace.

Une séance de self défense est composée :

- D'une préparation physique
- D'un rappel du contenu de la séance précédente
- D'une étude technique et son application contre plusieurs situations d'agression
- D'affrontements-jeux sous forme de combats avec des "armes en mousse"
- D'une relaxation de 10 mn environ

Le matériel souhaité : un kimono (un survêtement suffira pour les premières séances) et une ceinture, une bande élastique pour certains exercices de renforcement musculaire, une « frite » en mousse pour les affrontements jeux. Le Self Défense c'est "exercices physiques + travail technique + détente et relaxation, le tout dans la bonne humeur "

Jean-Yves LEBRUN

Mardi 10h/11h30

Dojo de la Maladrerie – 9 Rue du Désert - Caen

Tai-Chi

Quota : 25

Le TAIJI QUAN (*Taichi Chuan*) est un art martial interne chinois, basé sur des enchaînements de mouvements réalisés très lentement. Ces mouvements sont ensuite mis en œuvre avec un partenaire. Les deux personnes s'entraident alors pour réaliser ensemble le mouvement « juste ». Contrairement aux arts martiaux externes, le Taiji Quan mobilise l'énergie, en chinois le Qi, et non la force musculaire. Pour que l'énergie se développe et circule, il faut que l'ensemble du corps soit relâché, du bout des doigts à la pointe des pieds.

Le Taiji Quan est donc une école de relaxation et de détente. Cette circulation de l'énergie procure non seulement un bien-être physique et psychologique, mais aussi une amélioration sensible de la santé. Les enchaînements de mouvements favorisent la concentration et la mémoire. C'est une méthode de méditation dynamique. La pratique à deux développe l'écoute de l'autre, résorbe nos peurs ancestrales et améliore nos réactions face à ce que nous interprétons comme des agressions.

Tant qu'il existe un risque sanitaire, il n'y aura aucune pratique à 2 (partie martiale).

Corinne ZERBIB, pratique et enseigne le Taiji Quan d'une école de style Yang*,

Corinne ZERBIB

Vendredi 10h/11h45

Maison de quartier de la Pierre Heuzé

Yoga

Quota : 25 pour chaque cours

Groupe 1 Yoga Francine DURVY

Les participants devront se munir **obligatoirement** d'un tapis de gymnastique d'une grande serviette, d'un sac pour le rangement de leurs affaires (chaussures, etc), de gel hydroalcoolique et d'un masque.

Pratiquer le yoga est ce qui compte avant tout. "Certaines choses ne peuvent se comprendre sans en avoir fait l'expérience".

Le cours de yoga que je propose comporte essentiellement la pratique de postures (asanas), d'exercices respiratoires et une approche de la méditation, Il s'adresse à tous et est réalisé avec douceur, selon les possibilités de chacun .

Francine DURVY est affiliée à la FFHY (Fédération Française de Hatha Yoga) et formée par cette Fédération

Groupe 1 Francine DURVY Mardi 10h/11h30 Salle Normandie Salsa rue J.B.Colbert Caen

Groupe 2 et 3 Yoga Sylvie Robe

Par un travail sur le corps et le souffle constitué de postures et d'exercices respiratoires, le yoga nous invite à relier corps et esprit, à calmer le mental afin de pouvoir « se poser en soi-même ».

Par l'attention portée au geste et au souffle, par la pratique de mouvements, d'enchaînements et de postures rythmés par les temps de la respiration, les sensations s'affinent permettant d'ouvrir un espace intérieur, qui soit un espace d'accueil et de présence au monde.

Ce temps de pratique s'adresse autant aux débutants qu'aux personnes ayant une pratique régulière.

Il faut toutefois ne pas avoir de contre-indication médicale concernant cette pratique. De fait, cette pratique engage le corps à travers mouvements et enchaînements.

Venir avec une tenue confortable permettant une grande liberté de mouvements. (pas de jean, pas de ceinture etc...)

Sylvie Robe, est diplômée de l'Ecole Française de Yoga (Paris).

Groupe 2 Yoga Sylvie ROBE

Ce cours s'adresse plutôt aux personnes ayant une pratique régulière.

Les participants devront se munir **obligatoirement** d'un tapis de gymnastique, si possible, d'un coussin de méditation, d'une grande serviette, d'un sac pour le rangement de leurs affaires (chaussures, etc), de gel hydroalcoolique et d'un masque.

Groupe 2 Sylvie ROBE Jeudi 9h30/10h30 Salle Normandie Salsa rue J.B.Colbert Caen

Groupe 3 Yoga Sylvie ROBE

Ce cours s'adresse en premier lieu aux débutants et aux personnes souhaitant une pratique très progressive.

Les participants devront se munir **obligatoirement** d'un tapis de gymnastique, si possible, d'un coussin de méditation, d'une grande serviette, d'un sac pour le rangement de leurs affaires (chaussures, etc), de gel hydroalcoolique et d'un masque.

Groupe 3 Sylvie ROBE Jeudi 10h30/11h30 Salle Normandie Salsa rue J.B.Colbert Caen

Zumba

Quota : 20

Les participants devront se munir **obligatoirement** : d'une grande serviette, d'un sac pour le rangement de leurs affaires (chaussures, etc.), de gel hydroalcoolique et d'un masque.

Julie NOBLET Jeudi 11h30/12h30 Salle Fit Caen'P 357 Rue d'Epron Hérouville St Clair

Sophrologie 1 Quota : 25

Sophrologie 1	Dominique VOISIN	Jeudi 11h/12h	Salle 1
---------------	------------------	---------------	---------

Sophrologie 2 Quota : 25

Sophrologie 2	Dominique VOISIN	Jeudi 12h/13h	Salle 1
---------------	------------------	---------------	---------

10 – Activités sportives sans quota (Pas de limitation)

Orientation

Activité organisée du dernier mercredi de mars au dernier mercredi d'octobre, même pendant les vacances scolaires, sauf les jours fériés (consulter le site de l'UIA pour connaître ces dates)
Rendez-vous au parking du château d'eau de Fleury/orne à partir de 8h15 pour un départ en co-voiturage à 8h30 précises pour la forêt de Grimbosq

Responsable : Philippe BATHEDOU	Mercredi 8h15/12h30	Forêt de Grimbosq
---------------------------------	---------------------	-------------------

Oxygénation

Nous appliquons les dispositions légales qui nous sont imposées par la crise sanitaire et suivant les directives préfectorales en vigueur

Les marches reprennent le 4 octobre et uniquement le lundi matin pour reprendre les vieilles habitudes (même pendant les vacances scolaires ou d'été) sauf les jours fériés.

Rendez-vous au parking situé derrière le Zénith

Départ en autocar vers le lieu de marche vers 8h45 et retour vers 12h/12h30 (en fonction de la circulation)

Le coût du transport en autocar **est de 4€** par personne (payable à la montée dans le bus) ... et peut-être susceptible d'être ajusté (plutôt à la baisse) au cours de l'année en fonction de la fréquentation.

4 marches proposées : 5km, 8km, 10km et 12km suivant les possibilités physiques de chacun et en 2h15 environ

Nécessité d'être inscrit à l'UIA et à l'Oxygénation

Passé sanitaire obligatoire pour monter dans l'autocar et masque à prévoir.

Responsables : *Alain DOLLÉ : 06 82 04 83 59* *Christian PENNE : 06 78 52 60 67*

Sorties de golf

Une sortie par mois (parcours + déjeuner). Les inscrits sont prévenus par courriel

Responsables : Marie-France BIZEUL et Yvette GAUTHIER.

Tennis de table

Responsables : Jean-François LE BOYER et Simon-Claude SAUTEREAU du PART

Lieu : Centre sportif de la Haie Vigné

Pendant les vacances scolaires, des créneaux possibles sont communiqués aux inscrits par courriel.

Recommandations

Quelques recommandations, si nous voulons continuer de profiter du bel outil que représente la salle de la Haie Vigné :

- 1- Être en mesure, à tout moment, de présenter la "Carte d'Etudiant UIA" à jour,
 - 2- Respecter les créneaux horaires qui ont été attribués par la Direction des Sports de la ville de Caen.
 - 3- En dehors des créneaux, la salle est réservée principalement aux adhérents du Caen TTC,
 - 4- Si éventuellement pendant nos créneaux, nous partageons la salle avec des écoles ou associations : faire en sorte que tout se passe dans la bonne entente,
 - 5- Pour les vacances scolaires, l'utilisation de la salle fait l'objet d'une demande spécifique, vous serez informés par courriel : penser à consulter votre boîte mail,
 - 6- Pendant ces mêmes vacances, le Caen TTC peut être amené à organiser des stages : se conformer aux sollicitations du Responsable de stage,
 - 7- En l'absence du ou des responsables UIA-TdT : penser à émarger le cahier de présence situé à l'entrée de la salle,
 - 8- En quittant la salle, ne pas oublier d'emporter vos déchets (balles cassées, bouteille, épiluchures...),
- Si des remarques sur le fonctionnement ou l'entretien de la salle : informer le responsable UIA-TdT qui se chargera de les faire remonter auprès du Responsable du complexe sportif.

COVID-19

- 1- Le passe sanitaire est obligatoire pour accéder à la salle (règle imposée par la ville de Caen)
- 2- Le port du masque est obligatoire pour tout déplacement dans le Centre Sportif de la Haie-Vigné. Il peut être retiré pour la pratique du tennis de table,
- 3 - Se laver les mains. Penser à apporter son propre gel hydroalcoolique,
- 4 - Au tant que possible, appliquer les gestes "barrière",
- 5 - L'accès au vestiaire est limité, par conséquent il est recommandé d'arriver en tenue,

Merci de votre compréhension

Horaires :	Lundi 8h/10h	du 30/08/2021 au 20/06/2022	Centre sportif de la Haie Vigné
	Mardi 8h/10h	du 31/08/2021 au 21/06/2022	Centre sportif de la Haie Vigné
	Mercredi 8h/10h	du 01/09/2021 au 22/06/2022	Centre sportif de la Haie Vigné
	Jeudi 8h/10h	du 02/09/2021 au 23/06/2022	Centre sportif de la Haie Vigné
	Vendredi 8h/10h	du 03/09/2021 au 24/06/2022	Centre sportif de la Haie Vigné
	Samedi 9h/11h	du 04/09/2021 au 25/06/2022	Centre sportif de la Haie Vigné

Activités sportives du SUAPS

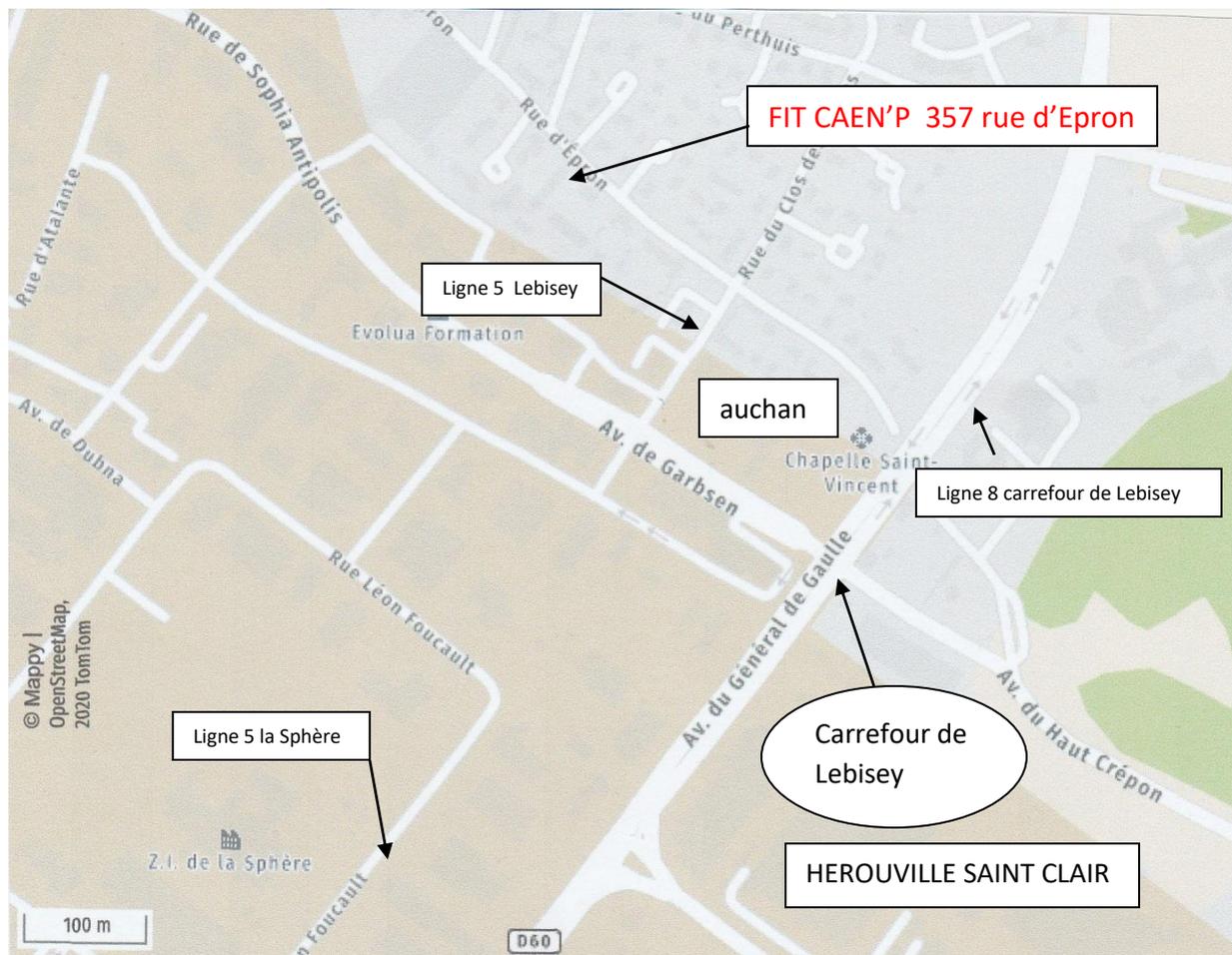


Pas de possibilités de participer aux
Activités proposées par le SUAPS.
L'accès au SUAPS n'est plus autorisé aux
Etudiants de l'UIA

En partenariat avec



COMMENT SE RENDRE AU « FIT CAEN'P »





Pensez à toutes les possibilités de transports qui s'offrent à vous :

- Les **Bus Twisto** : ligne **6** et **23**
- Les **Bus Verts** : ligne **6**
- La **voiture** et le **co-voiturage** : parlez-en autour de vous !

Colline aux Oiseaux

Mémorial de la Paix

