

**CENTRE DE FORMATION UELAS**

**2019/2020**

**PRATIQUES ARTISTIQUES  
POUR LES ENFANTS DÈS 6 ANS  
(dessin, peinture et bois)**



**VACANCES DE TOUSSAINT**

**Vendredi 25 octobre 2019**

**Ou/et**

**Lundi 28 octobre 2019**

**14H-17H**

**En micro-groupe**

**57 euros par après-midi et par enfant**

# 2019/2020 - PÔLE FORMATIONS POUR TOUS

## **SELF-DÉFENSE**

LE CENTRE DE FORMATION UELAS VOUS PROPOSE

En partenariat

avec

**l'École des Arts  
Martiaux Lóng**

Frédéric et Luc,  
des instructeurs  
diplômés et  
passionnés



À vos côtés

Betty FAURE, Directrice  
de l'UELAS, formatrice  
multi-filières

dont en management  
bienveillant

et Nadine BÉLY,  
Sophrologue diplômée  
et super formatrice  
UELAS

**CONFIANCE EN SOI - PRÉVENTION - SÉCURITÉ PERSONNELLE**

**STAGE 2 - POUR LES FEMMES ET LES JEUNES FEMMES (dès 13 ans)**

**(=11 heures) - en petit groupe et dans la bonne humeur**

**Dates : vendredi (17h30-20h30) + samedi (10h-18h)**

**DATES à définir selon les inscrits (hiver 2019)**

**Objectifs : optimiser sa force intérieure et sa gestuelle face à une agression**

- savoir apprécier une situation,
- savoir garder son calme (la sophrologie sera d'une grande aide),
- savoir évaluer la situation et son contexte,
- connaître ses propres limites,
- connaître des outils de défense (rappel de la loi),
- acquérir une gestuelle défensive à travers des jeux de rôle...



### **Lieu du stage:**

-Vendredi soir : UELAS

-Samedi : DOJO - salle de l'École des Arts Martiaux Lóng, (Zone de la Justice, 19 rue de la Boiserie à Gap)

Route de la Justice, après les services techniques de la Ville, tournez à gauche puis à droite puis sur le côté gauche se trouve le numéro 19).

### **Organisation :**

- Avoir bien dormi la veille ;
- Arriver 15 minutes avant le début des cours pour pouvoir se mettre en tenue tranquillement et saluer le groupe ;
- Porter une tenue confortable (jogging ou leggings + tee-shirt) de couleur noire ;
- Des tongs ou pantoufles pour marcher hors du Dojo (pour vous rendre aux toilettes par exemple car vous serez pieds nus pour faire les mouvements) ;
- Un élastique pour s'attacher les cheveux au besoin, pas de bijoux ;
- Une serviette éponge ;
- Si vous avez un tapis de yoga, n'hésitez pas à le prendre ;
- Une bouteille d'eau d'1,5 L ;
- Votre pique-nique car nous mangerons sur place afin de partager ensemble un moment convivial et pour ne pas rompre le bon flux d'énergie ;
- Des biscuits ou fruits secs si tendance à l'hypoglycémie.

**Modalités d'inscription - DOSSIER COMPLET à déposer**

- Fiche d'inscription de l'UELAS à déposer sur RDV ;
- Certificat médical « apte à la pratique d'un sport » ;
- Fiche RGPD UELAS ;
- Une attestation de son assurance responsabilité civile ;
- Païement par chèque ou par espèces.

**(Aucun remboursement ne pourra être demandé à moins de 15 jours du stage.)**

**Coût par stage : 130 euros par stage et par personne.**

**Si deux personnes de la même famille, 97,5 € par personne.**

Nom : ..... Prénom : .....

Lien de parenté avec votre binôme : .....

N° de votre portable ..... N° en cas d'urgence : .....

**1/Avez-vous été agressée ou avez-vous subi une tentative d'agression ?**

OUI       NON

**Si oui, pouvez-vous décrire cette agression ?**

.....  
.....  
.....

**2/Avez-vous un ennui de santé à nous signaler ?**

.....  
.....

**3/Avez-vous autre chose à nous transmettre ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ces informations seront lues uniquement par l'équipe (Betty, Nadine et vos deux instructeurs)  
AFIN DE MIEUX PRENDRE SOIN DE VOUS. Ces données seront traitées selon les normes RGPD.**

UNIVERSITÉ D'ÉTUDES ET DE LOISIRS DES ALPES DU SUD - Bâtiment Aurora - Micropolis 05000 GAP - FRANCE

Tél : 33-492 51 57 97 - Email : uelas.gap@bbox.fr - Site internet : <http://www.uelasfrance.org>

Enregistrée sous le numéro 93 05 00630 05. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat - N° SIRET : 43493609200023 - Code APE : 8559B

Association loi 1901 non assujettie à la TVA en application de l'article 206-1 bis du Code Général des Impôts.

Nous avons collecté vos données personnelles car vous nous les avez confiées ; nous les utilisons dans une démarche commune à votre demande dans le cadre de nos actions de formation. Pour plus d'informations, contactez-nous : [uelas.rapd@gmail.com](mailto:uelas.rapd@gmail.com)



**CENTRE DE FORMATION UELAS - 2019/2020**

**PÔLE CULTURE GÉNÉRALE - FORMATIONS POUR TOUS**

## **LITTÉRATURE**

avec Fabien SEGUIN, Enseignant de Lettres Classiques

qui vous proposera dès novembre 2019, un cycle de 20 heures, le vendredi de 18h à 20h

### **Cycle 1 : « La ville dans la littérature française du 19<sup>ème</sup> au 21<sup>ème</sup> siècles »**

Ce cours vous propose d'explorer la littérature française des 19<sup>ème</sup>, 20<sup>ème</sup> et 21<sup>ème</sup> siècles à travers le thème de la ville et de la vie urbaine. Les Révolutions industrielles successives qui ont marqué le 19<sup>ème</sup> siècle ont engendré un développement sans précédent des grandes cités, suivi, au 20<sup>ème</sup> siècle, par un exode rural massif. Ces phénomènes, à l'instar des deux guerres mondiales, ont profondément marqué les auteurs de ces époques et leur production. Au 21<sup>ème</sup> siècle, à la faveur d'un nouveau type de révolution, celle de l'information et des nouvelles technologies, les villes poursuivent leur expansion tout en inventant de nouveaux modes de gestion et de contrôle des populations.

Nous nous proposons de commencer cette série de cours en abordant en premier lieu la ville telle qu'elle est vécue par les écrivains du 19<sup>ème</sup> siècle, notamment par Balzac, Zola et surtout Baudelaire, à travers la figure du flâneur.

Il sera ensuite question d'Emile Verhaeren (1), poète belge d'expression française, qui dans ses recueils évoque l'urbanisation galopante et l'abandon des campagnes, mais également (2) des mouvements avant-gardistes qui ont marqué l'orée du 20<sup>ème</sup> siècle, tels le futurisme et l'expressionnisme.

Nous aborderons ensuite la ville surréaliste en nous intéressant au rôle fondamental que joue le phénomène urbain dans les œuvres des auteurs et artistes surréalistes, première génération de créateurs entièrement urbains pour qui la ville moderne est un réservoir inépuisable d'inspiration.

Il sera par la suite question des représentations de la ville et de la vie urbaine dans le roman au 20<sup>ème</sup> siècle, notamment à travers les figures d'Aragon, Proust, Céline, Malraux ou encore Sartre.

Le cours suivant s'intéressera aux villes éclatées, en particulier telles qu'elles nous sont données à voir dans les productions du Nouveau Roman, mais aussi chez Georges Perec ou dans les textes de l'Oulipo.

Nous nous intéresserons ensuite à la façon dont les femmes auteurs ont vécu la ville et ont transcrit cette expérience dans leurs œuvres en nous penchant sur les productions de Georges Sand, Rachilde, Simone de Beauvoir, Nathalie Sarraute, Marguerite Duras et Marguerite Yourcenar.

Nous finirons notre cursus en abordant la ville telle qu'elle est vécue ou imaginée par les auteurs du début du 21<sup>ème</sup> siècle, notamment à travers les œuvres d'Alain Damasio, Michel Houellebecq ou encore Antoine Volodine.

Notre propos ne se limitera pas à l'art littéraire et nous ferons des incursions régulières dans le domaine pictural, photographique et cinématographique.

En outre, ces séances se doubleront parfois de « moments créatifs » où nous inviterons les participants à composer leurs propres textes en s'inspirant de la ville ou des auteurs étudiés, tant il est vrai qu'il n'existe pas de littérature avec un grand L mais seulement des brouillons et qu'il faut constamment remettre son ouvrage sur le métier.

UNIVERSITÉ D'ÉTUDES ET DE LOISIRS DES ALPES DU SUD - Bâtiment Aurora - Micropolis 05000 GAP - FRANCE

Tél : 33-492 51 57 97 - Email : [uelas.gap@bbox.fr](mailto:uelas.gap@bbox.fr) - Site internet : <http://www.uelasfrance.org>

Enregistrée sous le numéro 93 05 00630 05. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat - N° SIRET: 43493609200023 - Code APE : 8559B

Association loi 1901 non assujettie à la TVA en application de l'article 206-1 bis du Code Général des Impôts.