



[www.utlanglet.fr](http://www.utlanglet.fr)



# UTLA

Université du Temps Libre d'Anglet



Programme  
**2024/2025**

**CONFÉRENCES • CULTURE**  
**COURS DE LANGUES • ARTS**  
**SCIENCES • SORTIES**  
**CONVIVIALITÉ • SPORT • LUDIQUE**  
**BIEN-ÊTRE • STAGES**

**29<sup>e</sup>**  
ÉDITION

# Banque, assurance, téléphonie...

## Au Crédit Mutuel, nous ne sommes pas différents sans raison.

Rejoindre une banque qui appartient  
à ses clients, ça change tout.

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,4 millions de clients-sociétaires.

# Crédit Mutuel

Anglet Cinq Cantons

4, place du Général Leclerc - 64600 Anglet  
Tél. : 05 59 03 64 33 - Email : 02282@creditmutuel.fr

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros,  
4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 - N° Orias : 07 003 758.



BEAUX-ARTS

ARTS GRAPHIQUES

LOISIRS CRÉATIFS

ÉVEIL CRÉATIF

LIBRAIRIE SPÉCIALISÉE

ENCADREMENT

IMPRESSION NUMÉRIQUE

ATELIERS & STAGES...



[ozart.art](http://ozart.art)

 GALERIE DES ARÈNES - LE FORUM | BAYONNE  05 59 57 03 05

Financière des Arts, Avenue de la Légion Tébéque, BP 50306, 64103 Bayonne Cedex, Siret : 450663976800011, RCS Bayonne, APE : 6420Z, Créde photo : © Financière des Arts.

# EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Nous avons le plaisir de vous présenter le programme de notre UTL pour l'année 2024-2025.

De nombreux ateliers correspondent à la vocation culturelle de notre Association sans oublier les activités sportives, d'arts créatifs, ludiques, bien-être, ...

Vous allez également découvrir le nouveau cycle de nos 30 conférences que nous organiserons cette année sur des thèmes très divers.

Notre nouveau site internet est devenu un élément important de notre actualité, nous vous incitons à le consulter régulièrement. En cliquant sur l'onglet « agenda » vous pouvez accéder à l'ensemble de nos activités détaillées. Par ce biais vous pourrez également y ajouter les événements de votre choix à votre propre agenda électronique.

Comme les années précédentes, nous attachons un soin particulier à développer un esprit de convivialité entre les adhérents et notamment par l'organisation de sorties et de voyages.

Nous tenons ici à remercier la Ville d'Anglet qui met à notre disposition, des lieux, des matériels, des services qui sont si utiles au bon accueil de nos adhérents.

Nous n'oublions pas non plus nos intervenants et tous les bénévoles qui, en permanence ou ponctuellement, mettent leurs compétences au service de tous.

Nous vous souhaitons une très bonne année universitaire 2024-2025 encore plus riche et active que l'année précédente.

***« Il n'y pas d'homme cultivé,  
il n'y a que des hommes qui se cultivent. »***

(Ferdinand Foch)

■ Marie-Reine Chapelle  
*Présidente*

---

Agréée au titre des associations de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative n°11S245 - N° Siret : 43154536700051 Code APE : 9499Z  
**Reconnue d'Intérêt Général habilitée à recevoir des dons et délivrer des reçus fiscaux.**

p. 3

Edito



p. 7 - 8

Informations  
Générales



p. 9 - 12

Conférences



p. 15 - 21

Cours et  
Ateliers



p. 23

Stages



p. 24 - 27

Agenda et  
Partenaires



## CULTURE :

- Atelier Écriture créative
- Cercle de lecture
- Civilisation russe
- Histoire du cinéma
- Histoire de la musique
- Histoire locale « Bienvenue au Pays basque » **NOUVEAU**
- Japon : culture et tradition
- Philosophie
- Philosophie contemporaine

## COURS DE LANGUE :

- Anglais
- Italien
- Espagnol
- Russe

## SCIENCES :

- Astronomie
- Généalogie
- Géographie
- Jardinage et botanique

## ARTS :

- Art floral japonais « Ikebana »
- Collage artistique
- Dessin - Peinture

## SPORTS :

- Collines et Sentiers
- Bâtons Dynamiques Santé
- Marche active et marche afghane

## LUDIQUE :

- Canasta
- Scrabble Duplicate

## CONVIVALITÉ :

- Cours de cuisine
- Œnologie

## BIEN-ÊTRE :

- Chanter en chœur
- Gymnastique douce
- Qi Gong
- Stretching

## STAGES :

- Golf
- Bain de forêt
- Bâtons Dynamiques Santé
- Marche afghane
- Atelier de personnalisation **NOUVEAU**

Bulletin d'inscription  
téléchargeable sur  
[www.utlanglet.fr](http://www.utlanglet.fr)





4 allée Didier DAURAT  
64600 Anglet

**05.59.15.11.11**

# Assistance informatique à domicile\*



## Un expert à votre service

Mise en route  
Installation de périphériques  
(imprimante, scanner, webcam...)  
Internet, messagerie, antivirus...  
Formation personnalisée et individuelle  
PC, tablettes, smartphones...  
Conseils

**Remise supplémentaire 10% sur présentation de la carte UTLA**

\* 50 % de réduction<sup>1</sup> ou crédit<sup>2</sup> d'impôt sur le revenu sur les sommes versées au titre des services à la personne

1 Réduction d'impôt dans la limite de 1 500 € par an, au titre des services informatiques et par foyer fiscal imposable.  
2 Crédit d'impôt pour les ménages les plus modestes qui travaillent ou qui recherchent un emploi.



**Atlantthal**  
HÔTEL - THALASSO & SPA



**OUVERT  
7J/7**

JUSQU'À  
**-10%**

**SUR PRÉSENTATION DE VOTRE  
CARTE DE L'UTLA\***

SOUJIS À CONDITIONS - VOIR SUR PLACE

153 bld des Plages  
64600 Anglet

05 59 52 75 55  
ATLANTHAL.COM



# Teinturerie Prudet

Nettoyage à sec

Travaux délicats

**TAPIS • AMEUBLEMENT**

80, rue de Hardoy - 64600 ANGLLET

Tél. **05 59 63 06 32**

prudet@wanadoo.fr

# BULLETIN D'INSCRIPTION 2024/2025



Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : .....Ville : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....@.....

En **MAJUSCULES** svp pour mieux vous lire ; attention aux points et tirets

COTISATION ANNUELLE : 76€ PAR PERSONNE <i>(accès à toutes les conférences et inscription aux ateliers)</i>	76€
DON <i>(tout don d'au moins 30€ vous permettra de devenir « membre bienfaiteur » de l'UTLA et de recevoir un reçu fiscal – 66% de réduction d'impôts).</i>	
ATELIER	
ATELIER	
ATELIER	
<b>TOTAL 24/25</b>	

Je m'engage à respecter les dispositions de la Charte de l'Adhérent (cf pages 7-8). J'ai bien noté que mes données personnelles seront conservées par l'UTLA et qu'elles ne seront en aucun cas divulguées (Directive RGPD).

Je souhaite m'abonner à la lettre d'information de l'UTLA par courriel.

Chaque demande d'adhésion doit être impérativement accompagnée des documents suivants :

- Le bulletin d'inscription 2024-2025 complété et signé
- Votre règlement
- 2 photos d'identité pour les nouveaux adhérents
- 1 certificat médical d'aptitude en cours de validité si atelier sportif choisi.
- 1 enveloppe timbrée et libellée à votre adresse (pour l'envoi de votre carte si inscription par courrier)

Date :

**Signature de l'Adhérent**

# Charte de l'adhérent

L'UTLA est une association culturelle ouverte à tous sans prérequis ni condition d'âge et de lieu de résidence.

Adhérer à l'UTLA c'est en accepter les buts, en respecter la charte et les règles de fonctionnement, mais c'est aussi porter et adopter l'esprit et les valeurs qui fondent la vie associative.

Cette charte rassemble des règles de « bonne conduite » édictées dans l'intérêt de chacun et précise les droits et devoirs des personnes adhérentes à l'UTLA.

Chaque adhérent reconnaît avoir pris connaissance des dispositions de la charte et en accepter l'application, ce qui sera formalisé par une mention sur le bulletin d'inscription. Ce texte fournit les clauses générales.

Tout manquement aux obligations résultant de cette charte sera soumis à l'appréciation du Bureau.

## Adhésion

Une carte d'adhérent avec photo, valable pour l'année universitaire, est remise à toute personne réglant le montant de l'adhésion. Elle permet l'accès aux conférences, l'inscription aux différentes activités tant payantes que gratuites. Elle doit être présentée lors de toute participation.

## Fichier des adhérents

Ce paragraphe est établi en application des dispositions du RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données). Elles font l'objet d'un traitement informatique. Ces données sont confidentielles et restent internes à l'association. Vous disposez d'un droit d'opposition en application du décret 2019-536 du 29 Mai 2019 vous concernant.

Pour la création des cartes d'adhésion, pour la gestion des activités et pour toute information à communiquer aux adhérents par voie électronique, l'UTLA est amenée à consigner les renseignements fournis sur votre bulletin d'inscription.

Par la signature de ce bulletin, l'adhérent autorise l'UTLA à créer un tel fichier, qui ne sera en aucun cas divulgué à des tiers.

Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication de ces informations, veuillez-vous adresser au secrétariat de l'UTLA.

## Inscriptions

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée. Afin d'organiser au mieux les ateliers, il convient de s'inscrire au plus tôt, l'ouverture d'un atelier étant subordonnée à un nombre suffisant d'inscriptions. Si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, l'atelier est annulé et le remboursement effectué dans les meilleurs délais.

Les ateliers sont limités en nombre de participants selon la nature de l'atelier et la capacité des salles.

Pour les activités sportives, un certificat médical de moins de 3 ans est obligatoire.

Pour les repas, sorties, voyages et animations ponctuelles, le règlement est demandé à chaque inscription. Tout désistement, quelle qu'en soit la cause, entraînera des frais d'annulation : dans les quatre jours qui précèdent l'activité citée ci-dessus, aucun remboursement ne sera effectué, sauf remplacement éventuel par un inscrit sur la liste d'attente. Pour les voyages de plusieurs jours, le barème de remboursement est celui appliqué par l'agence de voyage organisatrice.

## Programme

Le programme a valeur de document d'information et ne saurait engager l'association. L'absence d'un intervenant, l'indisponibilité

d'une salle ou tout autre cas de force majeure amenant à procéder à une modification, voire une annulation, ne pourra faire l'objet d'une quelconque demande d'indemnité.

Tout changement de dernière minute est diffusé sur le site internet de l'UTLA [www.utlanglet.fr](http://www.utlanglet.fr) et dans nos locaux.

### **Annulation**

L'annulation, après adhésion ou inscription à une activité, ne peut faire l'objet d'un remboursement, ni d'un remplacement par une autre personne, même adhérente à l'UTLA. Il en est de même pour l'abandon en cours d'activité ou l'absence à une ou plusieurs séances.

Les adhérents qui décident de cesser leur activité en cours d'année pour force majeure, peuvent demander le remboursement partiel de l'activité. La démarche se fait par envoi d'un courrier avec un justificatif. Le remboursement sera calculé au prorata du nombre de cours non suivis.

Un montant de 10 € pour frais de dossier sera retenu.

### **Règles d'hygiène et de sécurité**

Chaque adhérent doit respecter les règles de sécurité et de propreté des installations. Il est strictement interdit de manger et de boire de l'alcool dans les salles de cours.

### **Règles de savoir vivre**

La bonne marche de l'UTLA passe par l'acceptation d'une courtoisie élémentaire.

La sonnerie du téléphone doit être désactivée préalablement au début de chaque conférence ou de cours.

Le départ avant la fin de la conférence ou du cours doit se faire le plus discrètement possible par respect pour le conférencier, l'intervenant et l'adhérent.

Il convient également de ne pas procéder à certaines opérations personnelles sans

accord du Bureau telles que : la distribution de tracts ou de publicités, l'affichage sauvage, l'utilisation des matériels et équipements des salles, l'introduction de matériels ou de marchandises destinées à être vendues ....

Suite à plusieurs utilisations malveillantes de la part de certains adhérents, aucunes coordonnées personnelles d'adhérents et/ou d'animateurs d'ateliers ne seront communiquées, sous quelque prétexte que ce soit.

### **Droits d'auteur et propriété intellectuelle**

Les contenus des conférences, leurs illustrations et la documentation distribuée sont protégés au titre des droits d'auteur et, en conséquence, ne peuvent être réutilisés ou diffusés en dehors de l'UTLA sans accord préalable et formel de leur auteur.

Il est interdit d'enregistrer, de photographier ou de filmer les prestations des intervenants sans leur accord formel.

### **Matériel informatique et audiovisuel**

Les moyens matériels mis à disposition ne doivent être utilisés que dans le cadre strict des activités de l'UTLA. Il convient également de ne pas changer les configurations des équipements ni de charger quelconque fichier extérieur à l'UTLA.

### **Responsabilité civile**

L'UTLA a souscrit une assurance RC auprès de la MACIF pour ce qui la concerne, mais celle-ci n'exonère pas chaque adhérent de sa propre couverture en matière de responsabilité civile.

### **Pertes et vols**

L'UTLA décline toute responsabilité pour les pertes ou vols qui pourraient survenir sur les lieux d'activités.



Présentation à chaque conférence de la carte d'étudiant nominative avec photo.

Entrée : 6€ /conférence pour les non-adhérents



Les dates, lieux, sujets et intervenants des conférences sont susceptibles d'être modifiés. Ces modifications seront indiquées sur le site internet de l'UTLA, régulièrement mis à jour.

## 2024

**MARDI 17 SEPT.**  
**À ANGLET - 17H00**  
**Théâtre QUINTAOU**

***Quelle place le hasard occupe-t-il dans notre existence ?***  
*Par M. Christophe Lamoure, professeur de philosophie.*



**MARDI 24 SEPT.**  
**À ANGLET - 17H00**  
**Théâtre QUINTAOU**

***« Femmes de l'ombre : Briller au féminin, par l'usage de l'ombre »***  
*Par M. Jean-Philippe Mercé, conseiller pédagogique départemental en arts visuels et formateur en histoire de l'art pour la direction des Services Départementaux de l'Education Nationale.*



**MARDI 1<sup>er</sup> OCT.**  
**À ANGLET - 17H00**  
**Théâtre QUINTAOU**

***« Evolution de la condition de la femme occidentale de l'Antiquité à nos jours »***  
*Par Mme Chantal Laborde, auteure, conférencière et historienne.*



**MARDI 8 OCT.**  
**À ANGLET - 17H00**  
**monciné**

***« L'Arménie, un christianisme enclavé »***  
*Par Mme Geneviève Sanchez, historienne de l'art, conférencière.*



**MARDI 15 OCT.**  
**À ANGLET - 17H00**  
**Théâtre QUINTAOU**

***« Ouverture vers l'Infini - Histoire des fenêtres »***  
*Par Mme Maria Ozerova, attachée scientifique au Musée de l'Ermitage, St Petersburg, Russie.*



**MARDI 5 NOV.**  
**À ANGLET - 17H00**  
**monciné**

***« Robert Massard, un Palois au sommet de l'art lyrique mondial »***  
*Par M. Bernard Didier, Général (2s).*



**MARDI 12 NOV.**  
**À ANGLET - 17H00**  
**monciné**

***« La mer Noire, pivot des échanges entre Venise et Pékin »***  
*Par M. Jacques Sanchez, conférencier, Docteur ès lettres. Séances de dédicaces à l'issue.*



MARDI 26 NOV.  
À ANGLLET - 17H00



« **Pays du long nuage blanc ; la Nouvelle Zélande** »

Par M. Jean-Claude Morlaes et Mme Marie Morlaes.



MARDI 3 DEC.  
À ANGLLET - 17H00



« **Portraits des Ducs de Gramont, mille ans d'histoire, de la Navarre à la France** »

Par M. Olivier Ribeton, conservateur en chef honoraire du Musée Basque de Bayonne et de l'histoire de Bayonne, président de la Société des Amis de la Collection Gramont.



MARDI 10 DEC.  
À ANGLLET - 17H00



« **Face aux infox : La Zététique ou l'Art du Doute Raisonnable** »

Par M. Hervé Chalumeau, conférencier, ingénieur biologiste, essayiste.



MARDI 17 DEC.  
À ANGLLET - 17H00



« **Les fêtes de Bayonne en 1565** »

Par M. Philippe Voute, Général (2s).



2 0 2 5

MARDI 14 JANVIER  
À ANGLLET - 17H00



« **Du dernier tsar au tsar rouge** »

Par M. Michel Datcharry.



MARDI 21 JANVIER  
À ANGLLET - 17H00



« **La Crimée, joyau de l'Empire russe** »

Par M. Etienne Rousseau von Plotto, franco-russe, professeur, conférencier, organiste.



MARDI 28 JANVIER  
À ANGLLET - 17H00



« **Les fruits dans l'Art** » ou « **Le fruit artistique** »

Par M. Jean-Yves Maisonneuve, jardinier, conférencier.  
Séance de dédicaces à l'issue.



MARDI 4 FEVRIER  
À ANGLLET - 17H00

Théâtre QUINTAOU

« **Atlantikwall - le mur de l'Atlantique de l'Adour à la Bidassoa** »

Par M. Jean-Loup Menochet, historien, conférencier.



**MARDI 11 FEVRIER**  
**À ANGLET - 17H00**  
**Théâtre QUINTAOU**

**« A grandes eaux ! Bains, toilette et rituels corporels dans l'art occidental »**

*Par Mme Marie-Laure Larraburu, enseignante, conférencière.*



**MARDI 18 FEVRIER**  
**À ANGLET - 17H00**

**monciné**

**« La Passion – Clipperton, l'île sentinelle ! »**

*Par M. Christian Jost, Président fondateur de CPOM, professeur émérite.*

*Séance de dédicaces à l'issue.*



**MARDI 11 MARS**  
**À ANGLET - 17H00**  
**Théâtre QUINTAOU**

**« Moyen-Orient : dépasser l'analyse religieuse des conflits »**

*Par M. Pierre Blanc, professeur de géopolitique à Sciences Po Bordeaux.*

*Séance de dédicaces à l'issue.*



**MARDI 18 MARS**  
**À ANGLET - 17H00**  
**Théâtre QUINTAOU**

**« Clint Eastwood : Une histoire américaine écrite au colt »**

*Par M. Hervé Tourneur, intervenant aux cinémas de Soustons et Vieux Boucau.*



**MARDI 25 MARS**  
**À ANGLET - 17H00**

**monciné**

**« L'ours »**

*Par M. Fabien Drougard, photographe animalier.*



**MARDI 1<sup>er</sup> AVRIL**  
**À ANGLET - 17H00**

**monciné**

**« A quoi servent les satellites »**

*Par M. Bernard Vivier, ancien Directeur à l'Aérospatiale Espace et Défense, membre émérite de l'Association Aéronautique et Astronautique de France.*



**MARDI 8 AVRIL**  
**À ANGLET - 17H00**  
**Théâtre QUINTAOU**

**« Faux et usages de faux : de la copie à l'invention dans les arts »**

*Par Mme Maïtena Horiot-Ortega, responsable du Centre de documentation et de l'informatisation des collections, Musée Bonnat-Helleu (Bayonne).*



**MARDI 15 AVRIL**  
**À ANGLET - 17H00**

**monciné**

**« La fable, quelle histoire ! »**

*Par Mme Béatrice Della, conférencière en littérature, arts et histoire.*



**MARDI 6 MAI**  
**À ANGLET - 17H00**



**« Françoise Sagan : de la passion littéraire au désenchantement »**

*Par Mme Michelle Brieuc, auteure, conférencière.*

*Séance de dédicaces à l'issue.*



**MARDI 13 MAI**  
**À ANGLET - 17H00**



**« L'histoire de Fort Boyard »**

*Par M. Philippe Lafond, écrivain, diplômé d'histoire de l'art et d'archéologie.*



**MARDI 20 MAI**  
**À ANGLET - 17H00**



**« Le projet Manhattan : Elaboration de la 1<sup>re</sup> bombe atomique »**

*Par M. Patrick Guennec, ingénieur en informatique et télécommunications, fondateur du cabinet de consultant en entreprises GNC Conseil.*



**MARDI 27 MAI**  
**À ANGLET - 17H00**



**« Le rire, arme de résistance »**

*Par M. Jean-Pierre Gauffre, journaliste, auteur et conférencier.*



**MARDI 3 JUIN**  
**À ANGLET - 17H00**



**« Le Mont Saint-Michel : Histoire et architecture de la merveille de l'Occident »**

*Par M. Olivier Mignon, conférencier du Centre des Monuments Nationaux. Séance de dédicaces à l'issue.*



**MARDI 10 JUIN**  
**À ANGLET - 17H00**



**« Peindre le crime et les faits divers du Second Empire à la Belle Epoque de 1852-1914 »**

*Par M. Alexis Drahos, Docteur en histoire de l'art, auteur, conférencier.*



**MARDI 17 JUIN**  
**À ANGLET - 17H00**



**« Le Paris inondé de 1910 ... et de demain ? »**

*Par M. Dominique Antérion, chargé des collections et du Médaillier, commissaire d'exposition à la Monnaie de Paris, Expert CNRA.*







**ANNÉE 2024/2025**

**CERTIFICAT MÉDICAL  
DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ**

**Bâtons Dynamiques Santé - Collines et Sentiers  
Gymnastique douce - Qi Gong  
Marche active et marche afghane - Stretching**

(entourer la ou les pratique(s) sportive(s) concernée(s))

Je soussigné(e), Dr ..... , certifie avoir examiné le : .....

M. ou Mme (Nom prénom) .....

Né(e) le : .....

et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signes cliniques apparents contre-indiquant la pratique de(s) l'activité(s) désignée(s).

Signature et Cachet du médecin :

*CERTIFICAT À REMETTRE À L'UTLA AVEC LE BULLETIN D'INSCRIPTION*  
Université du Temps Libre d'Anglet, Centre culturel Tivoli, 27 Rue d'Euskadi, 64600 Anglet

24

# Scène nationale du Sud-Aquitain

25

# SI ON S'AIMAIT ?

• ( [scenenationale.fr](http://scenenationale.fr)



PREFET  
DE LA REGION  
NOUVELLE-AQUITAINE



Nouvelle-Aquitaine



Bayonne

ANGLET



SAINTE  
JEANNE  
DE LUZ

Basque Laborea



Interreg  
POCTEFA



Finanziato per  
la politica europea  
Cofinanziato per  
l'Unione europea

## Culture

### ATELIER D'ECRITURE CREATIVE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Michel Pouvreau, comédien, auteur de pièces, formation à Traverse/ Ecriture.

Comment construire une histoire, travailler le style, découvrir des procédés pour démarrer l'écriture, aborder des genres littéraires : poésie, dialogue, nouvelle, etc...

Lundi de 17h30 à 20h00 - 18 séances/an

• **1<sup>er</sup> cours : lundi 7 octobre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 234€

(atelier ouvert à partir de 10 personnes - maxi 15 pers.)

### CERCLE DE LECTURE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Anne-Marie Lagane et les participants.

Echange sur les meilleurs livres parcourus

2<sup>e</sup> jeudi du mois de 14h30 à 16h30 - 9 séances/an

• **1<sup>re</sup> séance : jeudi 10 octobre 2024**

Lors de la première séance, les ouvrages pour l'année seront déterminés.

Montant forfaitaire pour l'année : 25€

### CIVILISATION RUSSE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Etienne Rousseau-Plotto, professeur d'histoire et de géographie, organiste, écrivain, musicologue.

Le cours de civilisation russe suit cette année l'histoire de la Russie du XVII<sup>e</sup> au début du XIX<sup>e</sup> siècle, avec la dynastie des Romanov, les réformes de Pierre-le-Grand, le pouvoir des tsarines autocrates et surtout de Catherine II, l'expansion territoriale de l'immense empire ; une époque où commence la grande culture russe avec surtout la création de Saint-Petersbourg et de ses palais.

Vendredi de 9h30 à 11h00 - 15 séances/an

• **1<sup>er</sup> cours : vendredi 11 octobre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 85€

(atelier ouvert mini 10 personnes - maxi 25 personnes)

### HISTOIRE DE L'ART

(Lieu : Maison pour tous - Salle Ansbach)

Atelier animé par M. Jean-Philippe Mercé, conseiller pédagogique départemental en arts visuels et formateur en histoire de l'art pour la direction des Services

Départementaux de l'Education Nationale.

8 thèmes pour explorer la création artistique, de son origine à l'art contemporain. Découvertes et analyses d'œuvres clés, par l'observation d'images, de reproductions de détails, etc.

**ATTENTION CETTE ANNEE L'ATELIER AURA LIEU à la Maison pour tous - 6 rue Albert Le Barillier, Anglet.**

DATES	THEMES
Lundi 7 octobre 2024	LE DESSIN : fondamental et élémentaire
lundi 4 novembre 2024	LA MAIN : l'art pointé du doigt
Lundi 2 décembre 2024	LA NATIVITE ! L'art sous le sapin
Lundi 3 février 2025	L'ECHELLE DE L'ART#1 : de l'art à la miniature
Lundi 10 mars 2025	L'ECHELLE DE L'ART#2 : de l'art monumental
Lundi 7 avril 2025	TOUT L'OR DES PEINTRES : usages et images de l'or dans l'art
Lundi 5 mai 2025	MONNAIE, MONNAIE, MONNAIE ! Usages et images de l'argent dans l'art
Lundi 2 juin 2025	BORD DE MER, ou l'art du rivage

Lundi de 16h30 à 18h30 - 8 séances/an

Montant forfaitaire pour l'année : 100€

(atelier ouvert mini 40 personnes - 100 personnes maxi)

### HISTOIRE DU CINEMA (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Simon Blondeau, directeur adjoint et médiateur au cinéma l'Atalante de Bayonne.

« **Petite histoire vagabonde du cinéma** »

En 6 ateliers, nous explorons la diversité des genres et formes à partir d'analyse de séquences.

DATES	THEMES
Vendredi 4 octobre 2024	LAURA (Otto Preminger, 1944)
Vendredi 8 novembre 2024	LES DEMOISELLES DE ROCHEFORT (Jacques Demy, 1967)
Vendredi 6 décembre 2024	CITIZEN KANE (Orson Welles, 1941)
Vendredi 10 janvier 2025	OÙ EST LA MAISON DE MON AMI ? (Abbas Kiarostami, 1987)
Vendredi 7 février 2025	LA PRISONNIERE DU DESERT (John Ford, 1956)
Vendredi 14 mars 2025	LE GUEPARD (Luchino Visconti, 1963)

Vendredi de 14h30 à 16h00 - 6 séances/an

Montant forfaitaire pour l'année : 100€

(atelier ouvert à partir de 12 personnes)



## HISTOIRE DE LA MUSIQUE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Etienne Rousseau-Plotto, professeur d'histoire et de géographie, organiste, écrivain, musicologue.

L'histoire de la musique permet de comprendre et de mieux entendre la musique occidentale à travers les siècles et les genres.

Après avoir étudié la musique baroque puis la musique « classique » les années précédentes, nous explorerons maintenant le monde de la musique romantique depuis la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle : Beethoven, Schubert, Berlioz, Schumann, Mendelssohn, Chopin, Brahms pour les plus grands des compositeurs. Mais aussi des opéras et la naissance du ballet moderne.

Vendredi de 9h30 à 11h00 – 15 séances/an

• **1<sup>er</sup> cours : vendredi 18 octobre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 85€

(atelier ouvert mini 10 personnes - maxi 25 personnes)

NOUVEAU

## HISTOIRE LOCALE « Découverte du Pays Basque »

(Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Jean-Loup Ménochet, guide conférencier.

Le Pays Basque est marin et pyrénéen... C'est une formidable dualité. Il est aussi frontalier, fier de son unité ! En 6 étapes, apprenons et arpentons le territoire, à travers son histoire, ses mythes, son peuple et sa culture. Des temps les plus anciens jusqu'à nos jours, du littoral aux plus hautes cimes, dans les sept provinces, par les voies classiques, mais surtout par les plus méconnues. Une invitation au voyage pour découvrir et redécouvrir un pays « passion » !

DATES	THEMES
Mercredi 2 octobre 2024	Le Pays Basque : un espace transfrontalier
Mercredi 16 octobre 2024	D'un peuple de la montagne ...
Mercredi 6 novembre 2024	... A celui de tous les océans
Mercredi 20 novembre 2024	Le voyage aux eaux : petite histoire de la villégiature et du tourisme
Mercredi 4 décembre 2024	Les heures sombres de la guerre : héroïsme, résistance, identité, indépendance ?
Mercredi 18 décembre 2024	Pays Basque insolite et secret : balade au pays de l'étrange et du merveilleux

Mercredi de 10h00 à 12h00 – 6 séances/an

Montant forfaitaire pour l'année : 100€

(atelier ouvert mini 10 personnes - maxi 20 personnes)

## CULTURE JAPONAISE (Lieu : UTLA)

Conférences présentées par Mme Yvelyne Rebeyrotte-Tangetsu, diplômée de l'école Ikenobo de TOKYO, membre de « Ikebana International ».

**Le Japon « 2 temps, 4 saisons »**

Saisons déclinées en 6 mini-conférences, basées sur les jalons du chemin oriental où la nature à la fois éternelle et éphémère rythme la vie du monde japonais en l'imbriquant dans la vie moderne.

**« 72 saisons » de 5 jours liées aux évolutions de la nature**

La société japonaise n'a cessé de témoigner d'une très grande sensibilité à la nature, son milieu de vie.

Elle reste attentive à réparer ce que l'homme abîme.

La géographie et la pluralité des climats qui en découlent ont forgé des paysages au milieu desquels les populations ont évolué.

L'observation des modifications de ces paysages induisant les conditions de vie liées au rythme de ces changements est, depuis tous temps et encore maintenant, effective.

Les fêtes officielles, dédiées à la montagne, à la mer ou à l'équinoxe de printemps, démontrent encore et toujours ce regard tourné vers la nature.

Voilà l'approche vivante d'une culture où modernisme et tradition se côtoient sous nos regards occidentaux.

- Mercredi 8 janvier 2025
- Mercredi 15 janvier 2025
- Mercredi 22 janvier 2025
- Mercredi 29 janvier 2025
- Mercredi 5 février 2025
- Mercredi 12 février 2025

Mercredi de 10h00 à 11h30 - 6 séances/an

Montant forfaitaire pour 6 séances : 80€

(atelier ouvert mini 8 personnes - maxi 20 personnes)

## PHILOSOPHIE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Christophe Lamoure, professeur de philosophie.

**Thèmes de l'année :**

- Richesse de la mythologie
- Actualité de Platon
- Comment penser l'expérience de la rupture ?
- Lucrèce, épicurisme et mélancolie
- Qui a du mérite ?
- L'insaisissable Diderot
- La musique et l'ineffable

Vendredi de 17h30 à 19h00 - 15 séances/an

• **1<sup>er</sup> cours : vendredi 4 octobre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 85€

(atelier ouvert mini 18 personnes - maxi 25 personnes)



## PHILOSOPHIE CONTEMPORAINE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Christophe Lamoure, professeur de philosophie

### Thèmes de l'année :

- Le complotisme : que révèle cette passion contemporaine ?
- Maurice Merleau-Ponty : La peinture de Cézanne
- Dans quel état se trouve l'enseignement ?
- François Jullien : Entre Grèce et Chine
- L'intelligence artificielle : mythe ou réalité ?
- Le wokisme : de quoi s'agit-il ?
- Pourquoi la quête de sagesse redevient-elle d'actualité ?

Jeudi de 17h30 à 19h00 - 15 séances/an

### • 1<sup>er</sup> cours : jeudi 3 octobre 2024

Montant forfaitaire pour l'année : 85€

(atelier ouvert mini 18 personnes – maxi 25 personnes)

# Cours de langues

## ANGLAIS (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Sandrine Poyard, formatrice diplômée.

Jeudi, groupe selon niveau - 45 heures/groupe/an

### • 1<sup>er</sup> cours : jeudi 26 septembre 2024

Norme CECR

- G1 intermédiaire 1 : jeudi 9h00 – 10h30 A2 ++

- G2 intermédiaire 2 : jeudi 10h30 – 12h00 B1

Montant forfaitaire pour l'année (par niveau) : 220€

Atelier animé par Mme Lise Martinez, formatrice diplômée, intervenante auprès de Jakinola-La Maison des Langues et l'Université de Pau et Pays de l'Adour

Mardi, groupe selon niveau – 60 heures/groupe/an

### • 1<sup>er</sup> cours : mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024

Norme CECR

- G3 conversation intermédiaire :  
mardi 9h00 - 11h00 B1+

- G4 conversation avancée :  
mardi 11h00 - 13h00 B2+/C1

Montant forfaitaire pour l'année (par niveau) : 300€

## APPRENDRE L'ANGLAIS POUR VOYAGER

NOUVEAU

(Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Lise Martinez, formatrice diplômée, intervenante auprès de Jakinola - La Maison des Langues et l'Université des Pays de l'Adour.

Vendredi de 13h00 à 15h00 – 60 heures/an

### « kit communicatif de survie »

Vous avez du temps libre et vous aimez voyager ? La langue anglaise, en vous permettant de tisser un lien avec des populations dans le monde entier, est bien souvent la clé pour profiter pleinement de votre séjour et être plus autonome.

Nous vous proposons de rafraîchir ou d'acquérir les compétences linguistiques liées au voyage : réservations, conversations à l'hôtel, à l'aéroport, se restaurer, engager une conversation, parler de la pluie et du beau temps, se diriger, se renseigner, visiter, faire face à un imprévu, gérer des difficultés.

L'accent est mis sur la communication orale (compréhension et expression) et l'acquisition de vocabulaire concret du quotidien.

Objectif : **Gagner en confiance pour pouvoir échanger sans crainte.**

### • 1<sup>er</sup> cours : vendredi 27 septembre 2024

Montant forfaitaire pour l'année : 300€

## ESPAGNOL (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Sandrine Poyard, formatrice diplômée.

Mardi, groupe selon niveau - 45 heures/groupe/an

### • 1<sup>er</sup> cours : mardi 24 septembre 2024

Norme CECR

- G0 grand débutant : mardi 9h00 – 10h30 A1

- G1 débutant 1 : mardi 14h30 – 16h00 A1+

Montant forfaitaire pour l'année : 220€

Atelier animé par Mme Carmen Machicote, professeure, spécialiste en philologie.

Lundi, mardi ou mercredi selon niveau - 45 heures/groupe/an

### • 1<sup>er</sup> cours : lundi 23 septembre 2024 - mardi 24 septembre 2024 – mercredi 25 septembre 2024

Norme CECR

- G2 débutant 2 : lundi 11h00 – 12h30 A1++

- G3 intermédiaire 1 : lundi 16h30 – 18h00 A2

- G4 intermédiaire 2 : lundi 15h00 – 16h30 A2+

- G5 confirmé 1 : mercredi 10h30 – 12h00 A2++

- G6 confirmé 2 : lundi 13h30 – 15h00 B1

- G7 confirmé 3 : mercredi 9h00 – 10h30 B1+ B2

- G8 conversation avancée : mardi 10h30 – 12h00 B2+

Montant forfaitaire pour l'année (par niveau) : 220€

## ITALIEN (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M Roberto Canale, professeur d'italien.

Lundi ou jeudi groupe selon niveau – 45 heures/groupe/an

• **1<sup>er</sup> cours : lundi 23 septembre 2024 - jeudi 26 septembre 2024**

Norme CECRL

- G1 grand débutant : lundi 9h30 - 11h00 A1
- G2 débutant 2 : jeudi 9h30 - 11h00 A1++
- G3 intermédiaire 1 : jeudi 11h00-12h30 A2
- G4 intermédiaire 2 : jeudi 15h00 - 16h30 A2++
- G5 confirmé : jeudi 13h30 - 15h00 B1

Montant forfaitaire pour l'année (par niveau) : 220€

## RUSSE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Olga Pyatkova-Onses, enseignante diplômée, traductrice, interprète assermentée en langue russe.

Lundi ou vendredi selon niveau – 45 heures/groupe/an

• **1<sup>er</sup> cours : lundi 23 septembre 2024 – vendredi 27 septembre 2024**

Norme CECRL

- G2 intermédiaire : vendredi 15h00 – 16h30 B1
- G3 intermédiaire avancé : lundi 18h15 – 19h45 B2

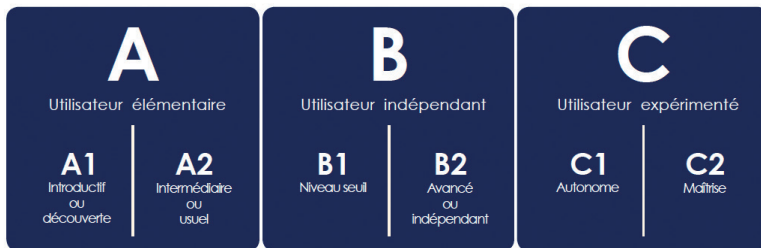
Montant forfaitaire pour l'année (par niveau) : 220€

**Un nombre minimum d'inscrits est requis pour ouvrir chaque niveau de langue.**

Le cadre européen commun de référence pour les langues (CECRL) est une norme internationale permettant de décrire les compétences en langues des apprenants. Voir grille d'évaluation avec 6 niveaux de A1 à C2 ci-dessous.

### LA NORME CECRL

(Cadre Européen Commun de Références pour les Langues)



[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

# Sciences

## ASTRONOMIE (Lieu : Anglet)

### Les Compagnons - 94 avenue de Montbrun

Atelier animé par M. Christophe Marquestaut de la Société d'Astronomie Côte Basque.

Mercredi de 18h30 à 20h00

18 séances du 6 novembre 2024 au 19 mars 2024 sauf pendant les congés scolaires.

• **1<sup>er</sup> cours : mercredi 6 novembre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 170€

(atelier ouvert à partir de 3 personnes)

## GÉOGRAPHIE - GÉOPOLITIQUE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Etienne Rousseau-Plotto, professeur d'histoire et de géographie, organiste, écrivain, musicologue.

La géographie est aujourd'hui une partie de la géopolitique, elle permet de mieux comprendre le monde et ses enjeux. Nous continuerons l'étude de

l'Asie du Sud-Est, entamerons celle de l'Asie du Sud (le monde indien) et l'Amérique du Sud. En se réservant la possibilité de suivre l'actualité mondiale. Ce cours s'appuie beaucoup sur la lecture de cartes à diverses échelles.

Jeudi de 17h00 à 18h30 - 15 séances/an

• **1<sup>er</sup> cours : jeudi 10 octobre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 85€

(atelier ouvert mini 10 personnes - maxi 25 personnes)

## JARDINAGE et BOTANIQUE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mmes Cathy Constant, animatrice de l'association Libre Cueillette et Soledad Tovar, professeure retraitée d'horticulture.

Alternance de cours théoriques et de mise en pratique (potager, vivaces, aromatiques, mosaïculture de plantes grasses, multiplication végétative, compostage, utilisation des jus de plantes en peinture, herbiers, conférences avec supports visuels .....)

Lundi de 10h00 à 12h00 - 15 séances /an

• **1<sup>er</sup> cours : lundi 30 septembre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 80€

(atelier ouvert à partir de 8 personnes)

# Arts

## ART FLORAL JAPONAIS « IKEBANA »

(Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Yvelyne Rebeyrotte-Tangetsu, diplômée de l'école Ikenobo de TOKYO, membre de « Ikebana International ».

Véritable élément de la culture japonaise, l'ikebana ikenobo - art floral ancestral - est une expression artistique basée sur la sensibilité à la beauté et à l'harmonie de la nature, source d'inspiration.

Par une pratique guidée, la composition de vos réalisations vous permettra d'aborder un univers de beauté et de poésie.

« Le végétal porteur de vie philosophique »

Vendredi de 14h00 à 16h00 - 15 séances/an

• **1<sup>er</sup> cours : vendredi 11 octobre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 210€

Par séance un montant de 15€ pour les végétaux vous sera demandé.

Matériel personnel à prévoir (fiche technique délivrée à l'inscription).

(atelier ouvert mini 8 personnes - maxi 10 personnes)

## COLLAGE ARTISTIQUE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Catherine Sonnevile, artiste collagiste.

Le collage vous permet d'exercer votre créativité et votre imagination en utilisant tous les supports papier : livres, journaux, papiers peints, tous documents et partitions musicales..., associés éventuellement à d'autres matériaux : sable, plumes, feuilles..., pour réaliser vos tableaux à encadrer et la décoration d'objets divers tels que meubles, miroirs, boîtes...

Technique artistique à part entière, le collage est utilisé par les plus grands artistes.

Ouvert aux débutants et confirmés

Mardi de 14h00 à 17h00 – 20 séances/an

• **1<sup>er</sup> cours : mardi 8 octobre 2024**

Mercredi de 14h00 à 17h00 – 20 séances/an

• **1<sup>er</sup> cours : mercredi 2 octobre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 255€

(atelier ouvert mini 6 personnes – maxi 8 personnes par groupe)

## DESSIN-PEINTURE (Lieu : UTLA)

*Nouvelle  
Intervenante*

Atelier animé par Mme Louisa Raddatz, diplômée de l'École Supérieure d'art Pays Basque et de l'École Supérieure d'Art des Pyrénées.

Cet atelier initie aux fondements picturaux (le rythme,

la forme, l'espace, la composition, la couleur) dans le domaine du dessin/peinture tout en donnant la possibilité de s'exprimer librement. A travers des propositions créatives concrètes, vous êtes amenés à produire, manipuler, expérimenter différentes techniques et procédés.

Ouvert aux débutants et confirmés

Lundi de 14h30 à 17h00 – 30 séances/an

• **1<sup>er</sup> cours : lundi 7 octobre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 260€

(atelier ouvert mini 8 personnes - maxi 10 personnes)

# Sports

## COLLINES ET SENTIERS

Atelier animé par Mmes Marie-Hélène Dupré, Isabelle Hialle, Maryse Lagarde-Lannot, Marie Morlaes.

Marches inférieures à 10kms sur des circuits balisés avec des petits dénivelés.

**Attention : atelier dédié aux bons marcheurs.**

Matériel indispensable : chaussures adaptées, bâtons de marche, imperméable.

Vendredi - 28 séances/an

Rendez-vous 8h30 - Esplanade Quintaou Anglet

• **1<sup>er</sup> sortie : vendredi 20 septembre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 30€

(maximum 30 personnes)

## BÂTONS DYNAMIQUES SANTÉ

Atelier animé par M. Fabien Drougard, éducateur certifié et formateur BungyPumpFrance.

Lutter contre la fonte musculaire, stimuler son organisme, tout en douceur sans chocs articulaires...

en augmentant ses capacités physiques et cardio-respiratoires. La seule pression exercée sur les bâtons lors d'une séance permet de brûler 77% de calories de plus qu'en marchant et de solliciter près de 90% des muscles du corps sans même y penser.

Bâtons fournis. Point de rendez-vous communiqué 48 h avant la séance.

de 9h30 à 10h30 – 30 séances/an

• **1<sup>er</sup> séance : groupe 1 : mardi 24 septembre 2024**

• **1<sup>er</sup> séance : groupe 2 : jeudi 26 septembre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 250€

(atelier ouvert mini 12 personnes - maxi 15 personnes par groupe)

## MARCHE ACTIVE et MARCHE AFGHANE

Atelier animé par M. Fabien Drougard, enseignant certifié de l'école de France de marche afghane.

**Marche active** : À mi-chemin entre la marche et la course à pied, la marche active est une pratique sportive sans bâton qui consiste, tout simplement, à marcher, mais à un rythme plus soutenu que celui adopté pour les déplacements au quotidien ou lors d'une promenade.

Activité d'endurance qui permet d'entretenir vos capacités respiratoires, vos capacités musculaires et articulaires (échauffement, marche, étirements).

**Marche afghane** : La marche afghane met la respiration nasale au cœur de la pratique.

À la croisée de la marche et de la méditation, elle vous apaisera, offrira un repos mental et cardiaque, vous permettra de limiter l'essoufflement dans les côtes (apaisement, marche méditative, oxygénation profonde). Séances en alternance une semaine sur deux en pleine nature (15 séances marche active, 15 séances marche afghane).

Point de rendez-vous communiqué 48 h avant la séance, aucun matériel nécessaire.

De 10h30 à 11h30 – 30 séances/an

• **1<sup>re</sup> séance** : **jeudi 26 septembre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 250€

(atelier ouvert mini 12 personnes – maxi 15 personnes)

## BÂTONS DYNAMIQUES SANTÉ + MARCHE AFGHANE et MARCHE ACTIVE

Pack 1

Atelier animé par M. Fabien Drougard

Nous vous proposons un pack de deux sorties / semaine : BDS et marche active et marche afghane  
60 séances/an

• **1<sup>re</sup> séance** : **BDS mardi 24 septembre 2024 ou**

**jeudi 26 septembre 2024** : 30 séances/an

• **1<sup>re</sup> séance** : **Marche jeudi 26 septembre 2024** :

30 séances/an

BDS : mardi ou jeudi de 9h30 à 10h30

Marche active et marche afghane : jeudi de 10h30 à 11h30

Montant forfaitaire pour l'année : 465€

(atelier ouvert mini 12 personnes – maxi 15 personnes par groupe)

## BÂTONS DYNAMIQUES SANTÉ

Pack 2

Atelier animé par M. Fabien Drougard

Nous vous proposons un pack de deux sorties /semaine - 60 séances/an

Mardi et jeudi de 9h30 à 10h30

• **1<sup>re</sup> séance** : **mardi 24 septembre 2024**

• **1<sup>re</sup> séance** : **jeudi 26 septembre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 465€

(atelier ouvert mini 12 personnes – maxi 15 personnes par groupe)

# Ludique

## CANASTA (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Chantal Garillon

Ce jeu de cartes d'origine sud-américaine se joue à quatre joueurs avec deux jeux de 52 cartes et 4 jokers. Il consiste à réaliser des séries de 7 cartes de même rang, appelées canastas.

Jeudi de 14h30 à 17h00 - 20 séances/an

• **1<sup>re</sup> séance** : **jeudi 3 octobre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 35€

(atelier ouvert mini 8 personnes – maxi 20 personnes)

## SCRABBLE DUPLICATE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Aude Lapoyade-Deschamps  
Tester ses connaissances, faire travailler sa mémoire de manière ludique...

Mercredi de 14h30 à 16h45 – 30 séances/an

• **1<sup>re</sup> séance** : **mercredi 2 octobre 2024**

Montant forfaitaire pour l'année : 30€

# Convivialité

## COURS DE CUISINE

(Lieu : Pavillon Lautrec - Bayonne)

Atelier animé par M. Christophe Le Borgne, chef cuisinier.

Vous cherchez des **idées de menus** !

Réalisez avec des produits de saison, plancha, tapas, menus de fêtes..., le Chef vous transmet ses meilleures recettes et les techniques culinaires pour vous permettre de les reproduire facilement chez vous. Vos créations seront dégustées sur place.

Vendredi de 9h30 à 13h30 - 5 séances

• **1<sup>re</sup> séance** : **vendredi 4 octobre 2024**

• **2<sup>e</sup> séance** : **vendredi 8 novembre 2024**

Les séances suivantes vous seront communiquées par le « Chef »

Montant forfaitaire pour 5 séances : 235€

(places limitées à 12 personnes maxi)

## ŒNOLOGIE

Nouvel  
Intervenant

Atelier animé par M. Julien Combes, caviste et M. Joël Deudon

**4 séances de dégustation dans l'année suivies d'un repas en sus en accord avec les vins**

17h30 à 19h30 : cours théorique et dégustation.

19h30 : dîner en accord avec les vins dégustés.

#### 4 dates et 4 thèmes :

- **Mercredi 6 novembre 2024 :**  
Restaurant du château de BRINDOS à Anglet :  
« Vins du Languedoc »
- **Mercredi 5 février 2025 :**  
Restaurant DONIBANE à St-Jean-de-Luz :  
« Vins d'Italie »
- **Mercredi 2 avril 2025 :**  
Restaurant DONIBANE à St-Jean-de-Luz :  
« Vins de Vienne (France) »
- **Mercredi 4 juin 2025 :**  
Restaurant DONIBANE à St-Jean-de-Luz :  
« Accord mets et vins »

Montant forfaitaire pour l'année : 100€ (repas en plus à 19h30)  
(atelier ouvert mini 25 personnes – maxi 40 personnes)

**Un voyage œnologique** sera programmé en 2025  
*L'abus d'alcool est dangereux, à consommer avec modération*

## Bien-être

### CHANTER EN CHOEUR (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Michelle Elleni  
Bien-être physique et psychique, développement de la respiration, se faire plaisir et partager un moment de convivialité. Répertoire de chansons françaises accessible à tous sans qualification vocale.  
Vendredi de 10h15 à 11h45 – 30 séances/an  
• **1<sup>er</sup> séance : vendredi 4 octobre 2024**  
Montant forfaitaire pour l'année : 35€  
(atelier ouvert à partir de 14 personnes)

### GYMNASTIQUE DOUCE (Lieu : Haïtz Pean)

Atelier animé par M. Fabien Drougard, diplômé d'état  
Vous avez 60 ans ou plus.  
Vous souhaitez garder de la mobilité, assouplir votre corps, retrouver du tonus musculaire ou tout simplement réduire les effets du vieillissement sur votre corps.

La gym douce est faite pour vous.  
Homme ou femme, vous trouverez des exercices adaptés à vos capacités et vos envies.  
(assouplissements, renforcement musculaire, mobilisations articulaires, cardio modéré (LIA - Low impact aerobic), prévention des chutes et maintien de l'équilibre...)  
Vendredi de 9h00 à 10h00 – 30 séances/an  
• **1<sup>er</sup> cours : vendredi 4 octobre 2024**  
Montant forfaitaire pour l'année : 225€  
(atelier ouvert mini 13 personnes- maxi 15 personnes)

### QI GONG (gymnastique chinoise)

(Lieu : Haïtz Pean)  
Atelier animé par Mme Maïté Pebay, professeure de gymnastique chinoise.  
Renforcer et assouplir la structure musculosquelettique du corps, entretenir son équilibre.  
Mardi de 10h30 à 11h30 – 30 séances/an  
• **1<sup>er</sup> cours : mardi 24 septembre 2024**  
Montant forfaitaire pour l'année : 205€  
(atelier ouvert mini 10 personnes – maxi 20 personnes)

### STRETCHING (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Fabien Drougard, diplômé d'état  
Le stretching est une pratique dite « douce » qui consiste à s'étirer et s'assouplir.  
Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching invite à la détente et à la relaxation.  
Ses bienfaits sont nombreux ! Pratiqué régulièrement, il aide à relâcher les tensions, détend le corps et l'esprit. La pratique est accessible à toutes et tous.  
(Une liste de l'équipement nécessaire vous sera remise lors de votre inscription)  
Mercredi de 16h30 à 17h30 – 30 séances/an  
• **1<sup>er</sup> cours : mercredi 2 octobre 2024**  
Montant forfaitaire pour l'année : 205€  
(atelier ouvert mini 13 personnes- maxi 15 personnes)

## A NOTER :

Tous les ateliers ont lieu hors vacances scolaires (Zone A).  
Les montants ci-dessus indiqués étant forfaitaires, il ne sera procédé à aucun remboursement pour annulation d'une ou plusieurs séances pour quelque raison que ce soit.

# LE TEMPS D'AIMER LA DANSE

BIARRITZ

Irailak  
04 > 16  
Septembre  
2024

letempsdaimer.com

## Adhérents UTLA

Tarif Partenaires (-15%) sur présentation de votre carte  
letempsdaimer.com

Offices de tourisme de Biarritz, Anglet, Bayonne et du Pays basque

 **malandain**  
ballet | biarritz

Biarritz Théâtre de la Gare du Midi • Saison 2024 / 2025

27 > 30/12

*L'Oiseau de feu* • Malandain | Stravinski  
*Le Sacre du printemps* • Harriague | Stravinski

21, 23/05

Rendez-vous sur le quai de la Gare  
*Les Saisons* • Malandain | Vivaldi, Guido

6 > 8/08 création

Les Estivales  
*Saint-Saëns* • Malandain

malandainballet.com



**Adhérents UTLA**  
Tarif réduit sur présentation de votre carte  
Ouverture de la billetterie mi-octobre  
malandainballet.com

Offices de tourisme de Biarritz, Anglet, Bayonne et du Pays basque

© Olivier Roubaie



De nombreux stages seront programmés durant l'année.

Vous serez avertis des modalités d'inscription par mail, tableau d'affichage, site internet...

## GOLF

Cours de golf avec **M. Bruno Lecuona, enseignant au golf de Chiberta.**

- Les mardis **17 et 24 septembre et 1, 8 et 15 octobre 2024** de 14h00 à 15h30
- Prêt de clubs de golf – 1 seau de balles fourni – 1 parcours 9 trous compris
- Montant forfaitaire : 100 € par personne (5 séances)
- Stage ouvert mini 5 personnes - maxi 7 personnes
- Date limite d'inscription le 6 septembre 2024

## BÂTONS DYNAMIQUES SANTÉ

Stage animé par **M. Fabien Drougard, éducateur certifié et formateur BungyPumpFrance.**

- Deux sorties de 2h.
- Prêt des bâtons dynamiques. Petite collation prévue par l'encadrant lors de la dernière séance
- Montant forfaitaire : 55€ par personne (2 sorties)
- Stage ouvert à tout bon marcheur (mini 5 personnes - maxi 12 personnes)

## MARCHE AFGHANE

Stage animé par **M. Fabien Drougard, enseignant certifié de l'école de France de marche afghane.**

- Deux sorties de 2h.
- Montant forfaitaire : 55€ par personne (2 sorties)
- Stage découverte et d'éveil (mini 5 personnes - maxi 10 personnes)

## SYLVOTHÉRAPIE - BAIN DE FORET

Stage animé par **M. Fabien Drougard, moniteur SNAG (Starting New At Golf) - Sylvothérapie - Guide en Bain de Forêt.**

Le Shinrin-yoku, ou bain de forêt, est une pratique très populaire au Japon. Ce bien-être par la forêt nous invite à nous rapprocher de la nature, de son harmonie, afin de nous reconnecter avec notre capacité innée à s'apaiser et se détendre. L'art des bains de forêt consiste à se relier aux arbres, végétaux, et embrasser la nature par l'intermédiaire de nos sens.

- Une sortie de 2h.
- Montant forfaitaire : 35€ par personne (1 sortie)
- Stage découverte ouvert (mini 6 personnes -maxi 10 personnes)

## ATELIER DE PERSONNALISATION

**NOUVEAU**

Stage animé par **Mme Françoise Deplechin.**

Donner une note personnelle et créative à des objets allant de l'impression à la gravure laser (porte clef, tote bag, mug, gourde, sac de Noël).

- Durée 2h-3h
- Montant forfaitaire : 30€ par personne fournitures incluses.
- Stage ouvert (mini 5 personnes – maxi 10 personnes)

*Jour d'absence non récupérable, gestion trop délicate pour satisfaire tout le monde.*

# Agenda

SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE			JANVIER		
D	1		MAR	1	CONFERENCE	VEN	1	TOUSSAINT	D	1		MER	1	JOUR DE L'AN
LUN	2	36	MER	2		SAM	2		LUN	2	49	JEU	2	
MAR	3		JEU	3		D	3		MAR	3	CONFERENCE	VEN	3	
MER	4		VEN	4		LUN	4	45	MER	4		SAM	4	
JEU	5		SAM	5		MAR	5	CONFERENCE	JEU	5		D	5	
VEN	6		D	6		MER	6		VEN	6		LUN	6	02
SAM	7	FORUM	LUN	7	41	JEU	7		SAM	7		MAR	7	GALETTE
D	8		MAR	8	CONFERENCE	VEN	8		D	8		MER	8	
LUN	9	37	MER	9		SAM	9		LUN	9	50	JEU	9	
MAR	10		JEU	10		D	10		MAR	10	CONFERENCE	VEN	10	
MER	11		VEN	11		LUN	11	ARMISTICE 1918 46	MER	11		SAM	11	
JEU	12		SAM	12		MAR	12	CONFERENCE	JEU	12		D	12	
VEN	13		D	13		MER	13		VEN	13		LUN	13	03
SAM	14		LUN	14	42	JEU	14		SAM	14		MAR	14	CONFERENCE
D	15		MAR	15	CONFERENCE	VEN	15		D	15		MER	15	
LUN	16	38	MER	16		SAM	16		LUN	16	51	JEU	16	
MAR	17	CONFERENCE	JEU	17		D	17		MAR	17	CONFERENCE	VEN	17	
MER	18		VEN	18	SORTIE	LUN	18	47	MER	18		SAM	18	
JEU	19		SAM	19		MAR	19	ASSEMBLEE GENERALE	JEU	19		D	19	
VEN	20		D	20		MER	20		VEN	20		LUN	20	04
SAM	21		LUN	21	43	JEU	21		SAM	21		MAR	21	CONFERENCE
D	22		MAR	22		VEN	22		D	22		MER	22	
LUN	23	39	MER	23		SAM	23		LUN	23	52	JEU	23	
MAR	24	CONFERENCE	JEU	24		D	24		MAR	24		VEN	24	
MER	25		VEN	25		LUN	25	48	MER	25	NOËL	SAM	25	
JEU	26		SAM	26		MAR	26	CONFERENCE	JEU	26		D	26	
VEN	27		D	27		MER	27		VEN	27		LUN	27	05
SAM	28		LUN	28	44	JEU	28		SAM	28		MAR	28	CONFERENCE
D	29		MAR	29		VEN	29		D	29		MER	29	
LUN	30	40	MER	30		SAM	30		LUN	30	01	JEU	30	
			JEU	31					MAR	31		VEN	31	

FÉVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUIN		
SAM	1		SAM	1		MAR	1	CONFERENCE	JEU	1	FÊTE DU TRAVAIL	D	1	
D	2		D	2		MER	2		VEN	2		LUN	2	23
LUN	3	06	LUN	3	10	JEU	3		SAM	3		MAR	3	CONFERENCE
MAR	4	CONFERENCE	MAR	4		VEN	4		D	4		MER	4	
MER	5		MER	5		SAM	5		LUN	5	19	JEU	5	
JEU	6		JEU	6		D	6		MAR	6	CONFERENCE	VEN	6	
VEN	7	SORTIE	VEN	7		LUN	7	15	MER	7		SAM	7	
SAM	8		SAM	8		MAR	8	CONFERENCE	JEU	8	VICTOIRE 1945	D	8	
D	9		D	9		MER	9		VEN	9		LUN	9	L. PENTECÔTE 24
LUN	10	07	LUN	10	11	JEU	10		SAM	10		MAR	10	CONFERENCE
MAR	11	CONFERENCE	MAR	11	CONFERENCE	VEN	11		D	11		MER	11	
MER	12		MER	12		SAM	12		LUN	12	20	JEU	12	
JEU	13		JEU	13		D	13		MAR	13	CONFERENCE	VEN	13	
VEN	14		VEN	14		LUN	14	16	MER	14		SAM	14	
SAM	15		SAM	15		MAR	15	CONFERENCE	JEU	15		D	15	
D	16		D	16		MER	16		VEN	16		LUN	16	25
LUN	17	08	LUN	17	12	JEU	17		SAM	17		MAR	17	CONFERENCE
MAR	18	CONFERENCE	MAR	18	CONFERENCE	VEN	18		D	18		MER	18	
MER	19		MER	19		SAM	19		LUN	19	21	JEU	19	
JEU	20		JEU	20		D	20		MAR	20	CONFERENCE	VEN	20	
VEN	21		VEN	21		LUN	21	L. DE PÂQUES 17	MER	21		SAM	21	
SAM	22		SAM	22		MAR	22		JEU	22		D	22	
D	23		D	23		MER	23		VEN	23	SORTIE	LUN	23	26
LUN	24	09	LUN	24	13	JEU	24		SAM	24		MAR	24	FETE UTLA
MAR	25		MAR	25	CONFERENCE	VEN	25		D	25		MER	25	
MER	26		MER	26		SAM	26		LUN	26	22	JEU	26	
JEU	27		JEU	27		D	27		MAR	27	CONFERENCE	VEN	27	
VEN	28		VEN	28	SORTIE	LUN	28	18	MER	28		SAM	28	
			SAM	29		MAR	29		JEU	29	ASCENSION	D	29	
			D	30		MER	30		VEN	30		LUN	30	27
			LUN	31	14				SAM	31				



**Optique**  
des 5 Cantons

Ouvert du  
Mardi au Samedi  
de 10h à 13h  
et de 14h30 à 19h

Choix, conseils et qualité pour tous les budgets



2<sup>ème</sup>\*  
paire  
OFFERTE

Examen  
de vue  
gratuit

Optiques

Lentilles  
toutes marques

Solaires

Verres 100%  
fabrication  
FRANÇAISE

11 bis Place du Général Leclerc 64600 Anglet  
optiquedes5cantons@orange.fr | 05 59 03 09 68  
www.optiquedes5cantons.fr

\* Paire offerte à choisir dans la gamme Occhiali + 2 verres correcteurs organiques blancs ou solaires unifocaux ou progressifs p4 16 cf 4) pour l'achat d'un équipement complet. Hors forfait premier prix.

*Le Cuistot Gourmand*

Philippe DUBECQ

Chef à domicile  
Traiteur



philippe@lecuistotgourmand.fr

06.48.91.58.34

CIRCUIT CARS & AVIONS  
2024

**SARRO**  
VOYAGES

30 ANS

www.voyages-sarro.com

The logo for Sarro Voyages features a stylized landscape with green trees and a sunset over a horizon. The text 'CIRCUIT CARS & AVIONS 2024' is at the top, followed by 'SARRO VOYAGES' in large letters, and '30 ANS' in a decorative font. The website 'www.voyages-sarro.com' is at the bottom.

Notre brochure « **Exclusivités 2024-2025** » est disponible

auprès de nos agences



En étant à votre écoute et à votre service, l'UTLA a mis en place, depuis quelques années, des accords avec différentes enseignes ciblées correspondant à vos attentes.

Ces partenaires nous accompagnent par leur aide financière et logistique tout au long de l'année et certains vous font bénéficier de tarifs préférentiels (sur présentation de votre carte UTLA 2024/2025 avec photo).

Nous les remercions de la confiance qu'ils nous accordent et nous vous remercions de les privilégier.

# Partenaires

## Culture

- **Cinémas :**
  - Atalante, Bayonne (Tarif UTLA sur présentation de votre carte d'adhérent)
  - Le Royal, Biarritz (Tarif UTLA sur présentation de votre carte d'adhérent)
- **Les Amis du Théâtre de la Côte Basque** (Tarif C.E. sauf abonnés)
- **Luna Negra Bayonne** (Tarif UTLA sur présentation de votre carte d'adhérent)
- **Malandain Ballet Biarritz** (Tarif UTLA sur présentation de votre carte d'adhérent)
- **Scène Nationale du Sud Aquitain** (Tarif UTLA sur présentation de votre carte d'adhérent)
- **Certains Musées en France et à l'étranger** (Se renseigner)

## Services

- **Informatique ACP 64 Family, Anglet**  
(10% de réduction + 50% crédit d'impôts)
- **Crédit Mutuel 5 Cantons, Anglet**
- **Optique 5 Cantons, Anglet**

## Sports

- **Thalassothérapie Atlantalh**  
(jusqu'à 10% de réduction)

## Divers

- **Le Cuistot gourmand, Lahonce**
- **Les Cars SARRO, PEYREHORADE, BAYONNE**
- **Oz'art, Bayonne**
- **Prudet teinturerie, Anglet**
- **Planète Déco, Biarritz** (10% de remise sur présentation de votre carte adhérent)



**Centre Culturel Tivoli - 27 rue d'Euskadi - 64600 Anglet**

**Bus : ligne 32 (arrêt Tivoli)**

**Tél. : 05.59.57.00.37 - COURRIEL : [assistante@utlanglet.fr](mailto:assistante@utlanglet.fr)**

**[www.utlanglet.fr](http://www.utlanglet.fr) -  [utlanglet](https://www.facebook.com/utlanglet)**

## **Accueil, renseignements, inscriptions du lundi au vendredi de 9h à 12h**

Document non contractuel. L'UTLA se réserve tout droit de modification du présent programme.

