**Sommaire**

[HISTOIRE 4](#_Toc519155800)

[HISTOIRE DE L'ART 4](#_Toc519155801)

[HISTOIRE DES CIVILISATIONS 5](#_Toc519155802)

[HISTOIRE DES RELIGIONS 6](#_Toc519155803)

[HISTOIRE REGIONALE 7](#_Toc519155804)

[HISTOIRE CONTEMPORAINE 7](#_Toc519155805)

[HISTOIRE MÉDIÉVALE et MODERNE 1 8](#_Toc519155806)

[HISTOIRE MÉDIÉVALE et MODERNE 2 8](#_Toc519155807)

[LES GRANDES ETAPES DE LA ROME ANTIQUE 9](#_Toc519155808)

[HISTOIRE DU MONDE 10](#_Toc519155809)

[HISTOIRE DES MYTHOLOGIES 1 11](#_Toc519155810)

[HISTOIRE DES MYTHOLOGIES 2 12](#_Toc519155811)

[SCIENCES HUMAINES 13](#_Toc519155812)

[DÉCOUVERTE DE LA PHILOSOPHIE 13](#_Toc519155813)

[PHILOSOPHIE 14](#_Toc519155814)

[ASTRONOMIE ASTROPHYSIQUE 15](#_Toc519155815)

[DE LA PEINTURE A LA LITTERATURE 16](#_Toc519155816)

[PHILOSOPHIE DE L'ART CONTEMPORAIN 17](#_Toc519155817)

[LA GRANDE RUSSIE 18](#_Toc519155818)

[PSYCHOLOGIE 19](#_Toc519155819)

[ECONOMIE 19](#_Toc519155820)

[GEOPOLITIQUE 20](#_Toc519155821)

[INITIATION À LA CULTURE JAPONAISE TRADITIONNELLE 21](#_Toc519155822)

[PARTAGER LA MUSIQUE 22](#_Toc519155823)

[BOTANIQUE 23](#_Toc519155824)

[ANALYSES FILMIQUES 24](#_Toc519155825)

[LANGUES 25](#_Toc519155826)

[*Chaque niveau comportera grammaire, prononciation, conversation, pratique de la langue dans les situations de la vie courante et du tourisme.* 25](#_Toc519155827)

[ANGLAIS 25](#_Toc519155828)

[ESPAGNOL 26](#_Toc519155829)

[ITALIEN 26](#_Toc519155830)

[OCCITAN 27](#_Toc519155831)

[ACTIVITÉS ARTISTIQUES 28](#_Toc519155832)

[DESSIN-PEINTURE 28](#_Toc519155833)

[AQUARELLE NIVEAU 2 28](#_Toc519155834)

[DESSIN-PEINTURE-TOUTES TECHNIQUES 28](#_Toc519155835)

[PEINTURE A L'HUILE 28](#_Toc519155836)

[DESSIN D'APRES NATURE 29](#_Toc519155837)

[SCULPTURE –MODELAGE 29](#_Toc519155838)

[ATELIER PLURIDISCIPLINAIRE ARTISTIQUE 30](#_Toc519155839)

[EXPRESSION THEATRALE 30](#_Toc519155840)

[ATELIER CHANT 31](#_Toc519155841)

[ACTIVITÉS PHYSIQUES 32](#_Toc519155842)

[AQUAGYM (26 séances) 32](#_Toc519155843)

[AQUAGYM À FENOUILLET 32](#_Toc519155844)

[AQUAGYM À NEMAUSA 32](#_Toc519155845)

[AQUAGYM À AQUATROPIC 33](#_Toc519155846)

[AQUAGYM À BODYPUR 33](#_Toc519155847)

[AQUABIKE 33](#_Toc519155848)

[AQUAMIX 34](#_Toc519155849)

[GYM DOUCE 34](#_Toc519155850)

[YOGA 35](#_Toc519155851)

[GYM DANCE 35](#_Toc519155852)

[SOPHROLOGIE 36](#_Toc519155853)

[YOGA DOUX & RELAXATION 36](#_Toc519155854)

[GYM TONIC 37](#_Toc519155855)

[GYM TONUS 37](#_Toc519155856)

[PILATES 38](#_Toc519155857)

[BODY ZEN 38](#_Toc519155858)

[QI GONG 39](#_Toc519155859)

[YOGA DU RIRE 39](#_Toc519155860)

[BILLARD FRANÇAIS 40](#_Toc519155861)

[INITIATION GOLF 40](#_Toc519155862)

[VISITES GUIDÉES 42](#_Toc519155863)

[INFORMATIQUE 43](#_Toc519155864)

[Découverte et prise en main de l'ordinateur 43](#_Toc519155865)

[Internet Niveau 1 43](#_Toc519155866)

[Internet Niveau 2 44](#_Toc519155867)

[Internet sites pratiques 44](#_Toc519155868)

[Sécuriser son ordinateur sur Internet 45](#_Toc519155869)

[Google : nouvelles fonctions et recherches Multimedia 45](#_Toc519155870)

[Création de site Internet "en ligne" avec Jimdo 46](#_Toc519155871)

[Traitement de texte (WORD) Modules 1, 2, et 3 47](#_Toc519155872)

[Tableur (EXCEL) Niveaux 1 et 2 48](#_Toc519155873)

[Excel Avancé et développement 49](#_Toc519155874)

[CREATION D'UNE BASE DE DONNEES AVEC ACCESS 50](#_Toc519155875)

[Windows 10 Niveau 1 50](#_Toc519155876)

[Windows 7 ou 10 Niveau 2 51](#_Toc519155877)

[Passage à Windows 10 : mise à niveau 51](#_Toc519155878)

[Utilisation Multimédia de Windows 10 52](#_Toc519155879)

[Fonctions secrètes de Windows 10 53](#_Toc519155880)

[Skype : messagerie instantanée 53](#_Toc519155881)

[Facebook 54](#_Toc519155882)

[Bien Scanner et Imprimer 55](#_Toc519155883)

[Sauvegarde et récupération de ses données 55](#_Toc519155884)

[Configuration et anomalies PC 56](#_Toc519155885)

[Généalogie : Ancestrologie et Internet 57](#_Toc519155886)

[Retouche photos et graphisme : PhotoFiltre 57](#_Toc519155887)

[Niveau 1, Initiation. 57](#_Toc519155888)

[Niveau 2, Perfectionnement 58](#_Toc519155889)

[Photos numériques : Stockage et classement 59](#_Toc519155890)

[Création d'un "livre-photo" sur internet 59](#_Toc519155891)

[Google photo 60](#_Toc519155892)

[PowerPoint : Création de diaporamas 60](#_Toc519155893)

[Mise en page avec Publisher 61](#_Toc519155894)

[Montage Vidéo : Windows (live) Movie Maker 62](#_Toc519155895)

[TABLETTES 63](#_Toc519155896)

[Tablette Androïd Initiation 63](#_Toc519155897)

[Tablette Androïd Perfectionnement 64](#_Toc519155898)

[Tablette i Pad Initiation 65](#_Toc519155899)

[Tablette i Pad Perfectionnement 66](#_Toc519155900)

[MODALITÉS D’INSCRIPTIONS 67](#_Toc519155901)

[VACANCES SCOLAIRES 67](#_Toc519155902)

[RAPPEL DES TARIFS : 68](#_Toc519155903)

[BULLETIN D’INSCRIPTION 2018/2019 69](#_Toc519155904)

[BULLETIN DE CANDIDATURE 72](#_Toc519155905)

# HISTOIRE

## HISTOIRE DE L'ART

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeurs* | Sylvie Toussaint et Claire Lise CREISSEN | | | | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | | | | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | | 14h00 - 15h30 | ou | 15h30 - 17h00 |
| 2 cycles en alternance avec la possibilité de s'inscrire à un seul cycle | | | | | |
| *Dates: S. Toussaint :* | | 10/10, 07/11, 21/11, 05/12, 19/12, 16/01, 30/01, 13/02, 13/03, 27/03, 10/04, 22/05, 05/06. | | | |
| *Dates C.L. Creissen :* | | 17/10, 14/11, 28/11, 12/12, 09/01, 23/01, 06/02, 20/02, 20/03, 03/04, 17/04, 15/05, 29/05. | | | |
| *Tarif* | 51€ et 51€ | | | | |

**Sylvie TOUSSAINT :**

**ANTIQUITE** : PRATIQUES FUNERAIRES EN EGYPTE

La magie des rites funéraires fascine et captive le public. Porte ouverte sur les mystères de l’Antiquité, elle ne cesse d’interpeller les mortels que nous sommes.

Plusieurs séances seront consacrées à ce sujet.

**RENAISSANCE** : LE RETABLE D’ISSENHEIM, chef d’œuvre de Grünewald.

Mondialement connu, il est consacré à la vie de Saint Antoine. C’est un polyptyque, où l’intensité dramatique, exceptionnelle pour son époque, mêle fantastique et maniérisme.

Le sujet ouvre sur la question plus générale du rôle de cette pièce de mobilier.

**XIX ème SIECLE** : HENRI FANTIN-LATOUR

Ni impressionniste, ni moderne, ni romantique, ni académique, il est incontestablement un artiste déroutant.

Il a rénové le portrait collectif avec son célèbre « Hommage à Delacroix ». Il est surtout le peintre des natures mortes où il insuffle à ses « portraits de fleurs », la même vérité que pour ses portraits.

Il reste cependant le chaînon qui unit les peintres d’aujourd’hui à la peinture romantique.

**XX ème SIECLE**

Un peintre régional, Auguste CHABAUD .

Né à Nîmes et mort en 1955, on pourrait le qualifier de peintre Fauve et Expressionniste.

Il exposera avec les Fauves au Salon des Indépendants en 1907.

A Paris, il entamera une période cubiste. De nombreuses expositions internationales le feront connaître hors de nos frontières. En 1919, il s’installe à Graveson, dans les Alpilles.

A partir de 1920, il aura sa « période bleue » (bleu de Prusse employé à l’état pur).

Un architecte : Renzo PIANO.

En 1998, il reçoit le prix Pritzker. « Je suis né dans une famille d’entrepreneurs en bâtiment, ce qui m’a donné une relation spéciale à l’art de faire ». Il est fidèle au concept où l’architecte conserve le contrôle du processus de construction de sa conception à son achèvement. Il donne toute sa valeur au savoir-faire non seulement manuel, mais aussi informatique.

Quelques-unes de ses réalisations : le Centre Pompidou, le Centre culturel Tjibaou à Nouméa, la reconstruction de la Potsdamer Platz à Berlin, la Fondation Beyeler à Bâle, un immeuble de New York Times etc…sans compter ses projets en cours….

**SUJET GENERALISTE : LE NU DANS L’ART**

On parlait de « nudités » jusqu’au XXème siècle où le « nu » s’est constitué comme une catégorie de la critique d’art.

Jusqu’au XIXème siècle, époque de remise en question des conventions, il se justifiait au travers de l’alibi mythologique, allégorique, symboliste.

Cette thématique très ambitieuse, sera traitée en plusieurs séances.

D’autres sujets pourront être traités en fonction de l’actualité culturelle régionale ou internationale.

**Claire Lise CREISSEN**

Albrecht Dürer (1471-1528) : du dessin à la gravure, l’œuvre fascinante d’un artiste exceptionnel ; le cours sera l’occasion d’évoquer les techniques de gravure utilisées à la Renaissance.

Edvard Munch (1863-1944) : la vie et l’œuvre du peintre norvégien considéré comme le pionnier de « l’expressionnisme » ; auteur du tableau Le cri en 1893.

Joie, dépouillement et poésie dans les sculptures de Constantin Brancusi (roumain, naturalisé français : 1876-1957).

## HISTOIRE DES CIVILISATIONS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Roland PECOUT | | | | | | | |
| *Lieu* | Sera précisé sur [www.cadref.com](http://www.cadref.com) à partir du 3 septembre. | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | | | | 9h00 - 12h00 | | | |
| *Dates* | 17/10 | 07/11 | 23/01 | 13/02 | 20/03 | 17/04 | 15/05 | 12/06 |
| *Tarif* | 102 € | | | | | | | |

**HISTOIRE DES CIVILISATIONS de l'ASIE**

**"Les grands siècles chinois, des Tang à Marco Polo"**

Après les grandes épopées du "Moyen-Âge chinois", l'Empire se reconstruit par la fusion entre sédentaires et anciens nomades. Il débouche sur une organisation confucéenne qui durera mille ans et qui imprègne encore l'identité chinoise.

Nous suivrons les mutations et apogées qui ont vu l'arrivée et l'expansion du Bouddhisme, les conflits avec l'Islam sur la route de la soie, les échanges avec l'Europe dûs à des voyageurs qui nous sont familiers comme Marco-Polo. Enfin, l'influence civilisatrice de l'Empire du Milieu préludera à l'émergence de nouvelles cultures : celle de la Corée, et surtout du Japon.

## HISTOIRE DES RELIGIONS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Régis VEZON | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 15h30 - 17h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 102€ | |

**Religion et politique en France depuis 1789**

En deux siècles, la place de la religion dans la société française s’est profondément transformée. Le pays a été marqué depuis la Révolution par un mouvement de sécularisation et de laïcisation qui a conduit à la séparation des Églises et de l’État en 1905. Pendant tout le XIXe siècle, la question religieuse a été au cœur du débat politique. Elle s’est quelque peu estompée depuis, mais est toujours prête à resurgir par exemple à propos de l’école. La laïcité, qui fut longtemps une arme contre la mainmise de l’Église sur maint domaine de la vie nationale, est désormais admise par tous les citoyens.

Mais quelle laïcité ? Les termes du débat se sont déplacés : effacement progressif des religions traditionnelles, montée en puissance de l’islam, désormais deuxième religion de France, pressions communautaristes… la question de la place du religieux au sein de la République a retrouvé une singulière acuité.

**Les Juifs dans l'Histoire: De la naissance du judaïsme au monde contemporain**

Tout commence avec la naissance du judaïsme après l’exil à Babylone, la formation du corpus biblique, ainsi que l’élaboration d’une Loi religieuse qui parvient à maturité avec le Talmud, alors même que les Juifs s’affranchissent des cadres historiques partagés avec les peuples voisins. Une histoire d’une longue durée: l’Antiquité, le Moyen Age, la première modernité (XVIe-XVIIIe siècles), l’âge des nations (1789-1945), pour aboutir au monde actuel, bouleversé de façon irréversible par la Shoah et la fondation de l’Etat d’Israël. De la mise en place de réseaux pour racheter les captifs dans la Méditerranée médiévale à la participation d’un demi-million de soldats juifs de l’Armée rouge à la Grande Guerre patriotique (1941-1945.

Parmi les questionnements de ce cours : les Juifs forment-ils un peuple ou une communauté religieuse ? Quel est leur degré d’intégration dans les sociétés où ils vivent en minorité ? Comment les spiritualités juives évoluent-elles dans l’histoire ? Quels rapports les Juifs en Diaspora entretiennent-ils avec la Palestine, dans les siècles passés et depuis le sionisme ?

## HISTOIRE REGIONALE

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Roland PECOUT | | | | | |
| *Lieu* | Sera précisé sur [www.cadref.com](http://www.cadref.com) à partir du 3 septembre. | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | | | 9h00 - 12h00 | | |
| *Dates* | 22/01 | 19/02 | 26/03 | 16/04 | 07/05 | 21/05 |
| *Tarif* | 80 € | | | | | |

L'histoire des Pays d'Oc au temps des Cathares, celle des conflits entre l'Eglise romaine, le mouvement communal, les princes occitans, les dissidences religieuses, les envahisseurs féodaux, ont conduit au déclenchement de la célèbre Croisade contre les Albigeois. Le film des événements nous permettra de mieux ressentir le vécu des populations dans ce qui est aujourd'hui notre Région, et les bouleversements de civilisation qu'elles ont traversé.

Nous entamerons ensuite la découverte du Siècle d'Or des Troubadours, pionniers de l'amour courtois et d'un "Chant nouveau" qui marqua la naissance de la poésie lyrique, tant en Occitanie que chez ses continuateurs (Dante, les Trouvères, les Minnesänger) dans toute l'Europe.

## HISTOIRE CONTEMPORAINE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Bernard ROTTE | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 10h30 - 12h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 102€ | |

Au cours du premier trimestre de l'année, j'étudierai l'Algérie indépendante de 1962 à 2012 et en particulier les présidences BEN BELLA (1962-1665), BOUMEDIENNE (1965-1978) et enfin BOUTEFLIKA (1992 - 2012).

Le restant de l'année sera consacré à l'étude du MAROC depuis le règne des ALAWITES (XVIII  e siècle) jusqu'à celui de HASSAN II ( 961 - 1999) en passant par le face à face du pays avec l'Europe au XIX e siècle, puis le MAROC à l'heure française au cours de la première moitié du XXème siècle et enfin le MAROC indépendant sous le règne de MOHAMMED V (1956 - 1961).

## HISTOIRE MÉDIÉVALE et MODERNE 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Nadine ROTTE | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | 10h30 - 12h00 |
| Cours hebdomadaires. (Pas de cours le 18/10) | | |
| *Tarif* | 102€ | |

**LE MONDE MÉDITERRANÉEN AU MOYEN-ÂGE.**

Après la rupture politique du monde romain, s'ouvre en Méditerranée un millénaire marqué par des bouleversements et des fractures importantes : diffusion du Christianisme, conquête arabo-musulmane.

La Méditerranée qui a toujours eu un fort pouvoir d'attraction sur les peuples venus du Nord et d'Orient, est devenue un espace de conquête avant l'an mil et a donné naissance à des systèmes originaux.

Après l'an mil, trois pôles se partagent l'espace méditerranéen : Chrétienté occidentale, Empire Byzantin, Proche-Orient musulman.

A l'aide de plusieurs exemples (Sicile, Républiques maritimes comme Amalfi, Pise, Gênes, Venise, Raguse ...) nous tenterons de comprendre la diversité des contacts et des échanges entre ces civilisations car c'est cette interpénétration qui fait la richesse de la Méditerranée.

## HISTOIRE MÉDIÉVALE et MODERNE 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Nadine ROTTE | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | 14h00 - 15h30 |
| Cours hebdomadaires. (Pas de cours le 18/10) | | |
| *Tarif* | 102€ | |

**L'EMPIRE BYZANTIN DE 330 Á 1054.**

Ce cours étalé sur deux ans, retrace une histoire longue de onze siècles (de 330, fondation de Constantinople par Constantin à 1453 prise de la ville par les Turcs).

La première partie qui prendra fin au schisme de 1054 sera consacrée à la découverte du monde byzantin: exposé de l'histoire politique, religieuse mais aussi étude de la vie économique, sociale, culturelle et artistique de cet empire qui a rempli une mission historique et civilisatrice en Occident comme en Orient.

## LES GRANDES ETAPES DE LA ROME ANTIQUE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Claude AZIZA | | | | | | | |
| *Lieu* | Sera précisé sur [www.cadref.com](http://www.cadref.com) à partir du 3 septembre. | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | | | | 9h00 - 12h00 | | | |
| *Dates* | 08/10 | 12/11 | 10/12 | 14/01 | 11/02 | 11/03 | 08/04 | 06/05 |
| *Tarif* | 122 € | | | | | | | |

* La fondation de Rome et la Rome royale.
* Rome et Carthage : la conquête de la Méditerranée.
* Spartacus : gladiature et esclavage.
* César, Antoine et Cléopâtre : la fin de la République.
* Jésus, judaïsme, christianisme, paganisme.
* Néron et les "empereurs fous".
* Pompéi.
* Rome et les barbares, la "chute" de l'empire romain.
* L'image de Rome dans les Républiques modernes.

## HISTOIRE DU MONDE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Régis VEZON | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | 10h30 - 12h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 102€ | |

**Du moyen âge aux temps modernes**

Après avoir étudié « Les Ages anciens », qui s’ouvraient sur la préhistoire pour se conclure autour du VIe siècle, cette deuxième année couvre l’histoire mondiale du VIe aux XVIIe-XVIIIe siècles, les césures chronologiques n’étant pas nécessairement similaires pour tous les espaces géographiques.

**La première partie sera consacrée aux**

**ÂGES DES DIVERGENCES CULTURELLES.**

Nous débuterons par les carrefours de l’Eurasie centrale puis de l’islam et des Empires arabes, de Byzance et sa sphère d’influence pour terminer sur un nouveau Moyen Orient.

Puis viendra la genèse de l’Europe et dans le même temps historique l’Inde, la Chine impériale, le Japon ; bref des univers fort éloignés.

La conclusion de cette première partie portera sur les perspectives de changement en Europe, les nouvelles limites, les nouveaux horizons.

**La seconde partie nous conduira à**

**LA GENÈSE DE LA DOMINATION EUROPÉENNE.**

Nous retournerons en Chine, celle des Qing et en Inde mongole. Nous examinerons cette nouvelle forme de société : l’Europe des Temps modernes. Nous débattrons de l’autorité et ses contestataires en Europe, du nouveau monde des grandes puissances et enfin de l’Europe à l’assaut du monde.

En conclusion nous dessinerons une nouvelle esquisse de l’histoire du monde faite d’idées anciennes et d’idées nouvelles.

## HISTOIRE DES MYTHOLOGIES 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Marie BENEL | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 10h30 - 12h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 102€ | |

L'année se déroulera autour de deux thèmes :

les **Civilisations** des **Scythes** et la **Candidature** de **Nîmes** à l' **Unesco**.

Au cours des deux premiers trimestres, nous aborderons des peuples plus ou moins mythiques car très anciens et relativement peu connus : les nomades ou semi-nomades **scythes** étaient implantés aux bords de la **Mer Noire**, territoire qui correspond à peu près à l'Ukraine actuelle, Crimée comprise. Aux Scythes d'**Europe**, on pourrait ajouter les populations nomades qui s'étiraient au Ier millénaire avant notre ère depuis le Don jusqu'à la **Sibérie**.

Les vestiges archéologiques sont nombreux. Les **" kourganes"** ou tertres funéraires parsemaient la **steppe**; ils renfermaient des trésors d'orfèvrerie en **or** aux motifs animaliers et aux représentations de cavaliers en costume scythe.

C'est à travers les joyaux de ces tombes monumentales de l'aristocratie " barbare " que s'expriment toute la force et l'originalité des rois scythes de l'antique Ukraine.

L'historien grec **Hérodote**, du Ve siècle avant JC, nous incitera à remonter plus haut dans la civilisation et la religion scythes afin de découvrir, peut-être, les sources de certains mythes grecs comme celui de la **Toyson d'Or** ou celui des **Amazones**.

Le troisième trimestre portera sur la **Candidature** de **Nîmes** au **Patrimoine Mondial de l'Unesco** avec une certaine idée de la " **permanence de l'Antiquité au présent "** dans la culture, l'histoire, l'architecture, l'art, l'utilisation permanente des vestiges antiques :de la **source celte** de La Fontaine à la **Place d'Assas**, de la **Maison Carrée** au **Carré d'Art** actuel en passant par les **Wisigoths**, les **Carolingiens**, le **Moyen-Age**, les époques **Classiques** ou **Modernes** avec leurs Hôtels Particuliers et bâtiments publics.

Nous nous poserons la question sur l'origine d'un tel amour pour l'Antiquité depuis les combats des gladiateurs aux spectacles dans l'**amphithéâtre romain** créant parfois des confusions dans l'esprit des nîmois et dans leurs croyances, tant sacrées que profanes.

## HISTOIRE DES MYTHOLOGIES 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Marie BENEL | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 9h00 - 10h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 102€ | |

Le thème de cette année sera celui d'**Alexandre le Grand :** Mythe et/ou Réalité ?

On croit connaître Alexandre le Grand, roi de au IVe s. avant notre ère. Or plus nous avancerons dans l'étude de sa vie, grâce aux **Macédoine** historiens Plutarque, Quinte Curce, Diodore de Sicile, Arrien, plus la réalité semblera nous échapper.

A son époque l'art et la philosophie de la Grèce sont à leur apogée. C'est le prince parfait diront les commentateurs.

Roi de **Macédoine** à 20 ans. Parti à la conquête de l'**Empire Perse**, le plus grand empire du monde à 22 ans. Pharaon d'**Egypte** à 25 ans. Il ira même conquérir l'**Inde** occidentale à 30 ans. En pleine gloire et invaincu il meurt à 33 ans. Mais qui est-il? Personne ne l'a plus jamais égalé ni Caésar, ni Napoléon. Il est resté le modèle du conquérant adulé, excellent guerrier, bon stratège, diplomate, cultivé, esthète.

Mais qui est-il ? Même ça c'est le mystère ! Des bruits courent ! Est-ce le fils de l'extraordinaire roi de Macédoine **Philippe II** ? Ce dernier riche des mines d'or du mont **Pinde** voulait prouver aux Grecs que les Macédoniens n'étaient pas des barbares. On donne aussi à Alexandre une origine divine : **Zeus** ? **Apollon** ? A moins que son père soit **Héraclès** ou **Achille**, car sa mère **Olympias**, fille du roi des **Molosses**, l'une des épouses préférées de Philippe II défraye la chronique. On la dit un peu magicienne, grande prêtresse des **Cabires** adeptes de divinités mineures pratiquant des cultes à mystères en Grèce et dans les îles de **Lemnos** et de **Samos** près de **Thessalonique**.

Interrogeant les historiens de l'antiquité : **Plutarque**, **Quinte** **Curce**, **Diodore** **de Sicile** et **Arrien**, nous examinerons les superbes mosaïques de galets de **Pella**, les monnaies, les sculptures le représentant. Nous chercherons sa sépulture mais en vain !...

**Alexandre** est-il un **Homme**, un **Héros** ou un **Dieu ?**

# SCIENCES HUMAINES

## DÉCOUVERTE DE LA PHILOSOPHIE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Danièle BOUVILLE | | | | | | | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | | | | 15h30 - 17h30 | | | |
| *Dates* | 18/10 | 08/11 | 06/12 | 10/01 | 21/02 | 21/03 | 11/04 | 16/05 |
| *Tarif* | 75 € | | | | | | | |

S'offrant à toute pensée gourmande, une rencontre mensuelle autour d'un thème nouveau à chaque séance vous est proposé. **C'est ainsi qu'on abordera différentes questions concernant l'art, le bonheur, la vérité, l'esprit, la culture, la justice, la religion et le langage.** Grâce à vos interventions, ces rencontres seront certainement l'occasion de fructueux échanges.

11 octobre : Des fresques pariétales léguées par «homo sapiens» à l'art contemporain, nous nous demanderons: comment ce que nous avons si souvent sous les yeux dans la vie quotidienne peut-il jouir d'une telle aura dans l'art?

8 novembre : Chacun aspire au bonheur, c'est même la finalité de nos actions selon Aristote. Pourquoi alors, dans la société actuelle, sommes-nous si souvent enjoints d'être heureux comme s'il s'agissait d'un impératif?

6 décembre : Les vérités alternatives ou post-vérités («fake news» en anglais) ont le vent en poupe. Pourtant, dès le IVème siècle avant JC, Platon soutient la nécessité de chercher la vérité de toute son âme. Mais faut-il vraiment toujours et partout vouloir la connaître?

10 janvier : Dans le passé, le corps a souvent été dévalorisé au profit de l'âme ou de l'esprit. Désormais, à rebours, il est devenu l'objet de tous nos soins. Pour autant, cela signifie-t-il que l'esprit a perdu ses lettres de noblesse?

21 février : A partir des années 60, à la suite d'Hannah Arendt, on déplore souvent une Crise de la culture. Mais la culture est-elle vraiment à l'agonie et en est-on réduit à faire la chronique de sa mort annoncée ou a-t-elle encore un avenir?

14 mars : Depuis le procès de Socrate, injustement condamné à mort, dans les tribunaux comme dans différents domaines de la vie sociale, la justice ne cesse d'être revendiquée. Mais la justice se réduit-elle à une lutte contre les inégalités?

18 avril : Si on a pu croire au siècle précédent qu'on allait vivre la fin des religions, notre époque, avec plus de 80% de croyants sur la planète, ne nous pousse-t-elle pas à nous interroger sur ce qui constitue la nature et la force des croyances religieuses?

9 mai : Si la parole ne nous est pas donnée dès l'instant de notre naissance, nous habitons pourtant bien vite une langue autant qu'elle nous habite. Pour autant, peut aller jusqu'à dire comme Roland Barthes que «la langue est fasciste»?

## PHILOSOPHIE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Guy FLORES | | | | | | | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues. | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | | | 13h30 - 15h30 | | ou | 15h30 - 17h30 | |
| *Dates* | 11/10 | 15/11 | 13/12 | 17/01 | 14/02 | 14/03 | 18/04 | 09/05 |
| *Tarif* | 75 € | | | | | | | |

**L’ECOLOGIE ENTRE SCIENCE ET POLITIQUE**

« Ecologie » signifie étymologiquement « logique de la maison ». Notre « maison » (Oïkos en grec) étant la planète Terre, l’écologie est donc la science globale qui cherche à en découvrir la « logique », les lois qui régissent les équilibres du climat, des rapports entre les espèces vivantes : végétales, animales et… humaine.

« Economie » a presque la même étymologie :(Oïkos-nomos) : Les règles qui régissent les échanges ***à l’intérieur*** de la « Maison ». En toute logique, ces règles économiques devraient donc respecter les équilibres écologiques pour que la « maison » soit bien gérée. La rareté des ressources nécessite en effet cette bonne économie « domestique ».

Or l’économie dépend davantage des décisions politiques dont le souci à court terme est prioritairement l’intérêt divergent des Etats. Et face à ces intérêts immédiats, les impératifs écologiques apparaissent d’abord comme des obstacles qui limitent leur liberté à coup de règlementations.

C’est pourtant de la relation compliquée entre Ecologie, Economie et Politique que dépend désormais l’avenir non pas de la planète (elle s’en remettra !) mais de l’espèce humaine. Et l’état lamentable des partis écologistes en France montre l’urgence d’une politique écologique cohérente et efficace.

***Bibliographie sommaire (et provisoire) :***

**Michel Serres :** *Le Contrat Naturel*, François Bourin.

**Hans Jonas :** *Le principe responsabilité*, Champs Flammarion n°402

**Bruno Latour :** *Face à Gaïa,* La Découverte.

**David Abram :** *Comment la terre s’est tue. Pour une écologie des sens,* La Découverte.

**Bonneuil/Fressoz :** *l’Evénement Anthropocène*. La Découverte.

*NB : C’est la bibliographie qui m’a servi à préparer ce cours. Il n’est évidemment pas nécessaire de tout lire. Laissez-vous conduire par vos envies et les « quatrième de couverture ».*

## ASTRONOMIE ASTROPHYSIQUE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Guy FLORES | | | | | | | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues. | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | | | | 10h00 - 12h00 | | | |
| *Dates* | 09/10 | 13/11 | 11/12 | 15/01 | 12/02 | 12/03 | 16/04 | 07/05 |
| *Tarif* | 75 € | | | | | | | |

**« Comprendre l’Astronomie par son Histoire »**

CONFERENCES ALAIN CASTETS

Proposées par Guy FLORES

**L’INVENTION DE L’ASTROPHYSIQUE AU XVII° siècle.**

Fidèle à l’esprit d’ALAIN CASTETS, ce cours s’adresse à toute personne curieuse et aucun pré-requis n’est nécessaire pour le suivre. Les textes, documents vous seront remis au fur et à mesure de l’avancement des conférences.

Dans cette série de conférences l’histoire de l’astronomie est la voie choisie pour comprendre les concepts clés de l’astronomie et de l’astrophysique contemporaines. Il s’agira de montrer ici comment avec Copernic et Kepler on découvre les lois qui régissent le système solaire. Comment avec Galilée la lune et les planètes deviennent des corps physiques dont les surfaces se dévoilent à l’objectif de la lunette astronomique utilisée pour la première fois. Galilée est le véritable inventeur de l’astrophysique : Mathématisation de la nature, découverte du principe d’inertie, découverte du principe de Relativité, tout cela annonce Newton et Einstein et la cosmologie d’aujourd’hui : explosion du Cosmos grec et invention de la notion contemporaine d’Univers.

## 

## DE LA PEINTURE A LA LITTERATURE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Muriel ALLE | | | | | | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | | | | 9h00 - 12h00 | | | |
| *Dates* | 16/10 | 20/11 | 18/12 | 08/01 | 05/02 | 19/03 | 09/04 | 14/05 |
| *Tarif* | 102 € | | | | | | | |

**CHEFS-D’ŒUVRES : DE LA PEINTURE À LA LITTERATURE**

Il s’agira de trouver des passerelles entre écriture et création plastique, de créer des rencontres, parfois directes, parfois inattendues, entre des œuvres qui semblent dialoguer entre elles et s’éclairer mutuellement. Dès l’Antiquité et sa théorie de l’*Ut pictura poesis*, le parallèle est posé : Plutarque pense la peinture comme une poésie muette et la poésie comme une peinture parlante. Aujourd’hui, peinture et littérature exercent toujours vis-à-vis l’une de l’autre cette même fascination. Le parcours dans les œuvres proposé cherche les lignes de fuite entre elles pour faire valoir leurs séductions réciproques.

**LES ORIGINES**

* *LA PEINTURE PARIETALE & LASCAUX*, le mythe de l’origine : descente dans la terre et montée de la couleur.

(Lecture de Georges Bataille Lascaux ou la naissance de l’art et parcours dans l’œuvre de Pascal Quignard).

**LA RENAISSANCE ITALIENNE**

* *PAOLO UCCELLO* : la Bataille de San Romano et la naissance de la perspective.

(Lecture d’Arturo Perez Reverte, *Le portrait du Maître flamand*)

* LE DESSIN de MICHELANGELO *:* fulgurance du trait, fulgurance de l’idée - ou de la dissection des corps comme naissance du Disegno.

(Lecture des *Poésies* de Michel-Ange et du roman de Marguerite Yourcenar*, L’œuvre au noir,* ainsi que de son adaptation par J.J. ANNAUD*)*

**LA PEINTURE FLAMANDE**

* *REMBRANDT* ou le désir ajourné du portrait.

(Lecture de Robert Musil, *L’homme sans qualité*)

* *VERMEER*, la lumière de Delft ou le silence de la peinture.

(Parcours dans l’œuvre de Virginia Woolf)

**L’EROS DE LA PEINTURE**

* *COURBET*, *L’origine du monde*, l’espace du virtuel.

(Lecture de Marguerite Yourcenar, Comment Wang-Fô fut sauvé ainsi que du court-métrage adapté du conte par René Laloux)

* *Du TITIEN à MANET*, l’invitation de Vénus.

(Lectures : de Baudelaire critique d’art à la mise en scène de l’amour dans l’œuvre de Marguerite Duras)

**LA MODERNITE**

* *CEZANNE*, l’invention du paysage de la modernité.

(Lectures de Pétrarque, L*’Ascension du mont Ventoux*, Rilke, *Lettres sur Cézanne* et autres textes poétiques).

## PHILOSOPHIE DE L'ART CONTEMPORAIN

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Muriel ALLE | | | | | | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | | | | 9h00 - 12h00 | | | |
| *Dates* | 15/10 | 19/11 | 17/12 | 07/01 | 04/02 | 18/03 | 15/04 | 13/05 |
| *Tarif* | 102 € | | | | | | | |

**REGARD SUR L’ART CONTEMPORAIN**

En partenariat avec le Musée d’Art contemporain du Carré d’art de Nîmes

Il s’agira d’explorer l’œuvre de 9 artistes majeurs des 20ème et 21ème siècles qui sont exposés au Carré d’art et ce, selon une double perspective :

* Une entrée par l’histoire de l’art : éléments biographiques et mouvements artistiques, techniques et supports employés, processus créatifs, engagements conceptuels… grâce à des approches théoriques mais aussi des vidéos d’interviews ou de pratiques dans l’atelier.

Certaines œuvres maîtresses seront expliquées dans le détail.

* Une entrée de type philosophique sur le fil directeur de questionnements conceptuels fondamentaux :
* Entre identité et autobiographie : qui est « Je » ?
* Le rapport dialectique à la mort : pulsation entre Eros et Thanatos
* Les principes de la mimésis : qu’est-ce qu’une image ?
* La question du politique : l’art comme contre-pouvoir et espace de l’éthique
* L’inscription de l’homme dans le monde : la contemplation de la Nature
* Le rapport au temps

Où l’on voit que toute œuvre, aussi singulière soit-elle, interroge le réel sur des questions universelles ; les clés de lecture esthétiques sont donc génériques et offrent ainsi des prolongements.

Préalablement au cycle des séances consacrées aux artistes, une présentation générale rappellera quelques dates clés de l’histoire de l’art afin de mieux saisir les enjeux contemporains. La dernière séance, quant à elle, sera consacrée à la visite de la collection permanente du Carré d’art, ce qui permettra d’aborder la question muséale et le commissariat d’exposition, ou d’autres artistes à mettre en résonance.

## LA GRANDE RUSSIE

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Irina TCHOULKINA-MENEZ | | | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | | | |
| *Jour/Horaire* | Vendredi | 9h00 - 10h30 | ou | 10h30 - 12h00 |
| Cours hebdomadaires | | | | |
| *Tarif* | 102€ | | | |

Aujourd'hui la Grande Russie est considérée comme un pays mystérieux, souvent critiqué, mais qui a toujours attiré l'attention du monde entier. Cependant, nous les amoureux de l'histoire et de la culture, nous continuons de nous intéresser à ce pays, à son histoire, à son art et à sa beauté. Car, malgré des bouleversements, la Russie a su rester un pays libre et fertile par sa culture, sa littérature et son humanité.

Au cours de cette année nous allons aborder des sujets divers et variés porté sur l'affection franco-russe. Nous allons percer les mystères les plus incroyables et les plus inattendus :

- Pourquoi les rois de France prêtaient serment sur l'Evangile cyrillique?

- Quelles muses russes ont inspiré les artistes français?

- D'où vient l'art de la table à la française?

- Pourquoi la France et la Russie sont intimement liées?

Ensemble nous allons trouver les réponses aux énigmes historiques, politiques et culturelles dans l'histoire de la Russie.

Et pour bien la comprendre nous étudierons aussi les thèmes actuelles comme:

- le pouvoir officiel et le pouvoir de l'ombre;

- le gouvernement, la retraite et l'éducation;

- la politique du XX et XXI siècles;

- les minorités religieuses et ethniques de la Russie;

- la littérature et le ballet russe.

Mes interventions sont animées par des projections des images, des extraits vidéo et audio et bien d'autres surprises…

## PSYCHOLOGIE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Anne CHARBONNEL | | | | | | | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Vendredi | | | | 9h00 - 10h30 ou 10h30 - 12h00 | | | |
| *Dates* | 12/10 | 09/11 | 23/11 | 07/12 | 21/12 | 11/01 | 25/01 | 01/02 |
| *2 fois/mois* | 15/02 | 15/03 | 29/03 | 05/04 | 19/04 | 10/05 | 24/05 | 07/06 |
| *Tarif* | 102 € | | | | | | | |

Les thèmes:

* Fratrie: places, relations.
* Rancune, rancœur, vengeance.
* L’amitié: un besoin ?
* La communication non violente.
* La peur.

## ECONOMIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Danielle LECOINTRE | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 14h00 - 15h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 102 € | |

Les grands problèmes mondiaux ont, entre autres, des origines et conséquences économiques. Comprendre ces problèmes, dont nous parlons tous, exige que soient détenues des connaissances en économie.

Nous commencerons cette année par envisager les fondements de cette connaissance économique de base pour montrer comment les concepts et les outils propres à l'économie, permettent d'interpréter les situations concrètes.

Il y aura donc 2 temps dans le cours :

* Un temps de questionnement de la part des étudiants sur l'actualité économique,
* Un temps d'analyse sur un thème donné (Europe, chômage, mondialisation, crise, croissance, commerce extérieur etc...) visant à permettre d'avoir un regard "savant" sur le monde social et par là de former son esprit à prendre du recul par rapport aux discours médiatiques et au sens commun.

Ce cours a pour ambition de contribuer à la compréhension du monde social de façon rationnelle, permettant ainsi à chacun de participer au débat public de la façon la plus éclairée possible.

Nous commencerons cette année par envisager : Quelle est la nature de l'activité économique ? Quel est l'objet de la science économique? Le capitalisme, ses fondements et son histoire : la révolution industrielle, le capitalisme entre les 2 guerres, le capitalisme régulé, le capitalisme mondialisé.

## GEOPOLITIQUE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Régis VEZON | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 14h00 - 15h30 |
| ou | Jeudi | 9h00 - 10h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 102 € | |

**Histoire, Géographie et Géopolitique**

**du Proche et du Moyen-Orient**

Le Proche-Orient, où l'on regroupe l'Egypte, la Syrie, le Liban, l'Irak, la Jordanie et Israël, occupe une place centrale sur l'échiquier géopolitique mondial. Au cœur des tensions qui marquent cette région se trouve le conflit israélo-palestinien entré dans une nouvelle phase paroxystique. Au-delà de l'horreur de l'enchaînement inlassable des attentats-suicides, des tirs de missiles et des représailles israéliennes dans les Territoires, ce cours tente d’expliquer comment, en un peu plus d'un siècle, le Proche-Orient est devenu le lieu d'affrontement de visions multiples et contradictoires, d'enjeux stratégiques avoués ou dissimulés, mais aussi de perceptions et de convictions identitaires, sociales, culturelles et religieuses, fortes et antagonistes.

L’espace proche et moyen-oriental est aussi fascinant que complexe. Les tensions dans la région sont au cœur de l’actualité mais nous cherchons à comprendre les racines des crises et la véritable nature des acteurs impliqués.

Ce cours s’adresse à tous ceux qui souhaitent aller plus loin dans la réflexion géopolitique sur le Proche et le Moyen-Orient afin d’avoir une compréhension plus juste du terrain pour mettre les événements en perspective.

Parmi les axes abordés: l’islamisme, tantôt quiétiste, tantôt guerrier, rendu « célèbre » par al-Qaïda et Daesh ; la situation géopolitique de la zone syro-irakienne en partie sous le contrôle du groupe État islamique de 2014 à 2017 ; puis le golfe persique, un grand théâtre de la discorde entre sunnites et chiites, où les pétromonarchies oscillent entre modernité et obscurantisme religieux.

## INITIATION À LA CULTURE JAPONAISE TRADITIONNELLE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Shoko ATSUCHI-PATTERSON | | | | | | | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues. | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | | | | 14h00 - 17h00 | | | |
| *Dates* | 18/10 | 08/11 | 06/12 | 10/01 | 21/02 | 21/03 | 11/04 | 16/05 |
| *Tarif* | 102 € | | | | | | | |

**L’art, l’esthétique et la langue.**

Japonismes 2018 : Les Âmes en Résonance

L’année 2018 marquera le 160e anniversaire des relations diplomatiques entre le Japon et la France, ainsi que le 150e anniversaire du début de l’ère Meiji lorsque le pays s’ouvrit à l’Occident. Porté par les gouvernements français et japonais, Japonismes 2018, une riche saison culturelle nippone, est un petit bout de Japon qui prend ses quartiers à Paris, en Île-de-France et dans toute la France de juillet 2018 à février 2019. Expositions, théâtre, concerts, cinéma, gastronomie, art de vivre, danse mais aussi sport soit plus de cinquante événements investiront les plus grandes institutions culturelles à Paris et en région : le Centre Pompidou, la Philharmonie de Paris, le musée des Arts Décoratifs, Chaillot Théâtre national de la Danse, la Grande halle de la Villette, la Maison de la culture du Japon à Paris, le Théâtre national de la Colline, la Cinémathèque française, le Théâtre de la ville etc... Toutes les facettes de la culture nippone seront dévoilées et immergeront le public dans cette civilisation fascinante.

**Exemples de sujets :**

* Littérature Japonaise - Haïku
* Ukiyoe et le japonisme - Qu’est-ce que UKIYOE ?
* Zen - Qu’est-ce qu’être ZEN ?
* Film Japonais
* Maquillage dans le théâtre japonais traditionnel - Kabuki
* Masque dans le théâtre japonais traditionnel - Noh, Kyôgen
* Cérémonie du thé - on ne boit pas le matcha tous les jours !
* Ikebana - la Voie des fleurs
* Calligraphie
* Cuisine
* Architecture, Etc…

## PARTAGER LA MUSIQUE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Pierre BOITET | | | | | | | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues. | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Vendredi | | | | 15h00 - 17h00 | | | |
| *Dates* | 12/10 | 09/11 | 07/12 | 11/01 | 08/02 | 15/03 | 12/04 | 10/05 |
| *Tarif* | 75 € | | | | | | | |

Présentation des grands courants esthétiques de la musique occidentale, replacés dans leur contexte historique et culturel – notamment littéraire, pictural et architectural. L’idée est de donner des repères au sein de l’immense répertoire et des clefs pour renforcer le plaisir de l’écoute.

Chaque conférence, sur un rythme mensuel, explore un style particulier à travers un compositeur-phare tout en proposant la découverte d’autres compositeurs de la même époque.

Les conférences, d’une durée de deux heures, sont illustrées de nombreux exemples musicaux et iconographiques. L’écoute peut également être complétée parfois par l’approche d’exemples de partitions afin d’aider à mieux cerner les « recettes » de composition.

Enfin, une discographie est proposée à l’issue du cycle afin que chacun puisse prolonger ses découvertes musicales et les approfondir selon ses goûts.

Conférence 1 Le postromantisme germanique autour de Gustav Mahler et Richard Strauss

Conférence 2 L’opéra italien autour de Giuseppe Verdi et Giacomo Puccini

Conférence 3 Richard Wagner

Conférence 4 La musique russe au XIX°

Conférence 5 Le réveil des écoles nationales d’Europe Centrale et d’Europe du Nord

Conférence 6 La révolution de l’Ecole d Vienne autour de Berg, Schoenberg et Webern

Conférence 7 Claude Debussy

Conférence 8 Maurice Ravel

## BOTANIQUE

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Véronique MURE | | | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | | | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 14h00 - 15h30 | ou | 15h30 - 17h00 |
| Cours hebdomadaires | | | | |
| *Tarif* | 102 € | | | |

**De quelques grandes familles du règne végétal**

L’étude des grandes familles du règne végétal nous permettra de poursuivre une exploration botanique à travers l’anatomie des plantes et leur fonctionnement, mais aussi à travers leur relation avec l’homme au cours de l’histoire.

**Aperçu de quelques familles ou groupes de plantes qui seront étudiés pendant l’année :**

* Les **Ginkgoales** et le *Ginkgo biloba.*
* **Les Liliacées** et leur cortège de plantes à bulbe.
* **Les Moracées et le figuier** et sa pollinisation.
* **Les Rosacées**, famille des roses, mais aussi de la plupart de nos arbres fruitiers, une famille importante dans sa relation avec les hommes.
* **Les Apiacées**, anciennes Ombellifères, famille dans laquelle on retrouve des plantes alimentaires comme la carotte ou condimentaires comme le fenouil et l’anis ou encore toxiques comme la ciguë.
* **Les Oléacées,** de l’olivier au jasmin en passant par le lilas, le troène ou le frêne.
* **Les Astéracées**, anciennes composées. La famille des marguerites et des pissenlits. Une famille importante avec près de 1500 genres.
* **Les Fabacées**, anciennes légumineuses, autre famille importante dont de nombreuses espèces sont utilisées par l’homme.
* **Les Lamiacées** et tout leur cortège de plantes aromatiques de nos garrigues.
* **Les Adoxacées**, dans lesquelles se retrouvent certaines anciennes Caprifoliacées (Laurier tin et autres viornes, sureau).
* **Les Orchidacées**, une famille troublante, qui a développé des stratégies pour sa pollinisation qui ne cessent de nous questionner.
* **Les Brassicacées** (anciennes Crucifères), la famille du chou et de nombreuses autres plantes cultivées mais aussi de la fausse roquette très présente dans nos paysages et support d’expérimentation sur le monde végétal.
* **Les Rutacées** avec les agrumes (l’histoire des orangeries et de leur importance dans les jardins).
* **Les Géranaciées** parmi lesquelles les géraniums odorants.
* Les **Poacées,** anciennes graminées dont le rôle économique et ornemental est immense.
* Les **Papavéracées**, une grande famille de plantes médicinales.
* Les **Cactacées**, une famille spécialisée dans la résistance à la sécheresse.

## ANALYSES FILMIQUES

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Barthélémy PY | | | | | | | | | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues. | | | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Samedi | | | | | 10h00 - 12h00 et 13h00 -16h00 | | | | |
| *Dates* | 13/10 | 10/11 | 15/12 | 19/01 | 16/02 | | 16/03 | 13/04 | 18/05 | 15/06 |
| *Tarif* | 250 € | | | | | | | | | |

**INTRODUCTION GENERALE A L'ANALYSE FILMIQUE**

Introduction générale. Présentations. Présentation et programme du cours : ne pas segmenter les disciplines mais les articuler entre elles et connecter entre elles les informations, travail sur divers supports et styles filmiques (cinéma, séries télévisées, publicité, cinéma expérimental, ...).

Qu'est-ce qu'un film ? Qu'est-ce que le cinéma ?

Qu'est-ce qu'une analyse filmique ?

**COMPOSITION DE L'IMAGE, CADRAGE ET ESPACE DANS UN FILM**

L'image fixe.

Qu'est-ce-qu'un plan ? Les caractéristiques principales du plan.

Cadrage, composition plastique.

L'éclairage dans un film.

**TRICHER AVEC L'IMAGE ET LES EFFETS SPECIAUX : LA MAGIE DES TRUCAGES**

L'importance des décors, costumes et accessoires dans un film, et leurs symboliques.

Introduction à une typologie et Histoire des trucages.

Travail sur quelques films expérimentaux abstraits qui expérimentent l'image au cinéma.

**LE SON**

Principales caractéristiques et fonctions du son au cinéma.

Le développement du cinéma sonore dans l'Histoire du cinéma.

**MONTAGE ET NARRATION**

Le montage, une étape du film.

Les caractéristiques et domaines de contrôle du montage.

Rapide historique du montage dans l'Histoire du cinéma.

Narration cinématographique et parallèle avec la bande dessinée

# LANGUES

## Chaque niveau comportera grammaire, prononciation, conversation, pratique de la langue dans les situations de la vie courante et du tourisme.

## ANGLAIS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Lieu :* | | | 249 rue de Bouillargues |
| *Niveaux* | *Jours* | *Horaires* | *Professeur* |
| Niveau 1 | Lundi | 9h00 - 10h30 | Galina ARTISIEN |
| Niveau 1 | Mercredi | 9h00 - 10h30 | Aliette CHOISY |
| Niveau 2 | Jeudi | 10h30 - 12h00 | Galina ARTISIEN |
| Niveau 2 | Jeudi | 14h00 - 15h30 | Galina ARTISIEN |
| Niveau 2 | Vendredi | 9h00 - 10h30 | Aliette CHOISY |
| Niveau 3 | Mardi | 15h30 - 17h00 | Aliette CHOISY |
| Niveau 3 | Jeudi | 9h00 - 10h30 | Galina ARTISIEN |
| Niveau 3 | Jeudi | 15h30 - 17h00 | Galina ARTISIEN |
| Niveau 4 | Lundi | 10h30 - 12h00 | Galina ARTISIEN |
| Niveau 4 | Mercredi | 10h30 - 12h00 | Aliette CHOISY |
| Niveau 4 | Vendredi | 9h00 - 10h30 | Danièle LABROUSSE |
| Niveau 5 | Mardi | 10h30 - 12h00 | Aliette CHOISY |
| Niveau 5 | Mardi | 14h00 - 15h30 | Aliette CHOISY |
| Niveau 5 | Jeudi | 14h00 - 15h30 | Aliette CHOISY |
| Conversation |  | | |
| Intermediate | Mardi | 9h00 - 10h30 | Aliette CHOISY |
| Intermediate | Jeudi | 15h30 - 17h00 | Aliette CHOISY |
| Intermediate | Vendredi | 10h30 - 12h00 | Aliette CHOISY |
| Advanced | Lundi | 14h00 - 15h30 | Jerry PATTERSON |
| Cours hebdomadaires | | | |
| *Tarif* | 115 € | | |

## ESPAGNOL

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Lieu :* | | | 249 rue de Bouillargues |
| *Niveaux* | *Jours* | *Horaires* | *Professeur* |
| Niveau 1 | Vendredi | 9h00 - 10h30 | Yasmine VANDORPE |
| Niveau 2 | Vendredi | 10h30 - 12h00 | Yasmine VANDORPE |
| Niveau 2 | Mercredi | 15h30 - 17h00 | Pilar THIERRY |
| Niveau 3 | Mercredi | 9h00 - 10h30 | Pilar THIERRY |
| Niveau 4 | Mercredi | 14h00 - 15h30 | Pilar THIERRY |
| Niveau 5 | Mardi | 15h30 - 17h00 | Pilar THIERRY |
| Niveau 5 | Mercredi | 10h30 - 12h00 | Yasmine VANDORPE |
| Conversation | Mardi | 14h00 - 15h30 | Yasmine VANDORPE |
| Cours hebdomadaires | | | |
| *Tarif* | 115 € | | |

## ITALIEN

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Lieu :* | | | 249 rue de Bouillargues |
| *Niveaux* | *Jours* | *Horaires* | *Professeur* |
| Niveau 1 | Mercredi | 13h30 - 15h00 | Chantal CRIQUI |
| Niveau 2 | Mercredi | 15h00 - 16h30 | Chantal CRIQUI |
| Conversation  Débutant | Mercredi | 16h30 - 18h00 | Chantal CRIQUI |
| Niveau 3 | Mardi | 9h00 - 10h30 | Marie-Christine TRENTINI |
| Niveau 4 | Jeudi | 9h00 - 10h30 | Gilbert GALIAN |
| Niveau 5 | Jeudi | 10h30 - 12h00 | Gilbert GALIAN |
| Conversation  Confirmé | Mardi | 10h30 - 12h00 | Gilbert GALIAN |
| Cours hebdomadaires | | | |
| *Tarif* | 115 € | | |

## OCCITAN

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Lieu :* | | | 249 rue de Bouillargues |
| *Niveaux* | *Jours* | *Horaires* | *Professeur* |
| Niveau 1&2 | Jeudi | 14h00 - 15h30 | George PELADAN |
| Cours hebdomadaires | | | |
| *Tarif* | 115 € | | |

# ACTIVITÉS ARTISTIQUES

## **DESSIN-PEINTURE**

## AQUARELLE NIVEAU 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Catherine Jones | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 9h30 - 11h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 217 € | |

Ce cours s’adresse aux élèves déjà expérimentés en aquarelle, ayant suivi les cours des années précédentes et qui veulent accéder à la création personnelle.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Catherine Jones | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 13h00 - 15h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 217 € | |

## DESSIN-PEINTURE-TOUTES TECHNIQUES

Initiation à la création personnelle – Toutes techniques – Ce cours ne s'adresse pas aux débutants en dessin, mais les débutants en peinture sont bienvenus.

## PEINTURE A L'HUILE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Nadine JEANJEAN | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 10h30 - 12h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 217 € | |

Travail d'après nature pour apprendre à composer un tableau.

Apprentissage, à l'aide d'exercices, du mélange des couleurs, des harmonies, des contrastes, des gris colorés, des primaires et complémentaires, des ombres et lumières, des perspectives, des transparences etc ... afin de créer une œuvre à chaque exercice .

Le but est que chacun trouve sa propre écriture selon sa sensibilité, avec de bonnes bases.

## DESSIN D'APRES NATURE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Nadine JEANJEAN | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | 10h00 - 12h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 217 € | |

Travail d'après nature pour aiguiser le regard de façon à transposer à plat ce que l'on voit en 3D.

Nous aborderons tous les thèmes à l'aide d'exercices :

perspectives, transparences, drapés, etc..., personnages, portraits ....

Cet apprentissage de base permettra à chacun de perfectionner la qualité du trait selon sa sensibilité et la composition d'un dessin dans un format donné.

## SCULPTURE –MODELAGE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Nadine JEANJEAN | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 13h30 - 15h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 217 € | |

Débutants et avancés se côtoient dans le même cours car chacun progresse à son rythme. Initiation au modelage par un enseignement académique.

Compréhension des plans et des axes par la reproduction d'œuvres d'art.

Conseils techniques de proportions et d'équilibre.

Travail d'après nature, d'après photo ou d'imagination.

Cet apprentissage de base permet ensuite de se libérer de l'académisme des débuts pour créer selon sa propre sensibilité tout en respectant l'équilibre et l'harmonie dans l'espace.

## ATELIER PLURIDISCIPLINAIRE ARTISTIQUE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Ana Maria ASAN | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 13h30 - 15h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 217 € | |

Une année de découverte et d'exploration à travers différentes pratiques artistiques (**dessin, peinture, modelage, collage, assemblage, installation, création d'objets,** …) vous permettra de mieux vous situer par rapport à vos envies et questionnements intérieurs, car seul(e), ce n'est pas toujours évident de faire le choix de la discipline artistique qui vous convienne. Cet atelier est conçu pour cela : il vous rendra familiers avec **certaines notions de base et concepts propres à l'art** : forme, volume, espace, image, … en vous donnant en même temps les outils et moyens nécessaires à chaque pratique afin que vous vous y lanciez sereinement.

A travers des exercices individuels ou collectifs et par le biais des thèmes suggérés par le professeur, vous ferez vos premiers pas d'artiste et gagnerez peu à peu de **l'autonomie** pour arriver à créer librement aussi bien dans l'atelier que chez vous.

A la fin de cette première année pluridisciplinaire, chaque élève sera soutenu et encouragé à **suivre un cours artistique spécifique**, de ceux proposés par l'école.

L'atelier souhaite **mettre en valeur le potentiel artistique de chaque élève** ainsi que ses capacités de donner forme à une idée personnelle tout en s'appuyant sur l'expérience du professeur, artiste actif, dont la production artistique englobe plusieurs mediums.

Aucune connaissance technique ou artistique préalable n'est requise. Des visites d'exposition dans la région sont envisageables durant l'année moyennant une participation supplémentaire (voir tarifs visites guidées).

## EXPRESSION THEATRALE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Marie BAUDEAN - KESSALNI | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 15h00 - 17h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 217 € | |

**Le cours de théâtre se** déroule dans la bonne humeur et dans le respect mutuel. La bienveillance du regard de chacun est un élément incontournable.

**La séance**

* Placement de sa respiration & de sa voix (se centrer sur soi, se rendre disponible, « parler juste »)
* Diction (améliorer son articulation, & sa concentration)
* Echauffement, travail d’exploration gestuelle, corporelle & vocale
* Exercices collectifs & training (se dynamiser individuellement et préparer le groupe à vivre l’atelier ensemble)
* Thématiques improvisées dirigées (construction collective et création spontanée),
* **Direction d’acteur** (aborder un texte classique ou contemporain, tout en explorant sa personnalité scénique – scènes à travailler selon l’évolution du groupe)
* Temps de retour au calme (exercices spécifiques)

**Les bienfaits**

Au-delà du jeu théâtral, en pratiquant cette activité, vous gagnerez en :

- Confiance & expression de soi - Lâcher-prise, laisser-aller – Concentration - Facilité de parole - Ouverture aux autres & Joie de vivre.

## ATELIER CHANT

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Rui RODRIGUES | |
| *Lieu* | 249, rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Vendredi | 14h00 - 15h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 102 € | |

Premier instrument naturel de chacun, la voix reste le meilleur vecteur de la pensée musicale.

Le choriste de l’atelier chant, dirigé par Ruy Rodrigue, se fera plaisir au sein de cet ensemble vocal, au répertoire parcourant toutes les époques.

Dans cet atelier, sont travaillés le solfège, l’analyse, la technique vocale, la respiration, la phonétique pour les œuvres chantées en langues étrangères…

Ce cours s’adresse à ceux qui, musiciens ou non, aiment chanter à plusieurs voix et qui ont envie de se détendre. Un concert de fin d’année permet de mesurer les progrès accomplis.

Voilà de quoi alimenter une expérience chorale riche et expressive.

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

**Activités physiques, de bien-être, de forme :**

Le CADREF vous propose un choix d’activités visant à améliorer votre santé, votre bien-être en restant plus longtemps autonome.

Plusieurs formules sont proposées dans des encadrements et lieux géographiques différents qui vous sont précisés pour chaque discipline.

## AQUAGYM (26 séances)

Plus ludique que la natation et sans limite d’âge, l’aquagym combine de nombreux avantages. Les bienfaits sont nombreux : pas de courbatures, pas de risque de claquage ou d’élongation, amélioration de la souplesse des articulations, de la tonicité musculaire, accroissement de la capacité de l’appareil pulmonaire et cardio-vasculaire, raffermissement du corps. **Il faut savoir que 20mn d’aquagym apportent les mêmes bénéfices que 45mn d’exercices au sol. Conclusion : du plaisir en plus, de l’effort en moins et le bien-être assuré !**

**Important :** Fournir un certificat médical à l'inscription.

**Bonnet obligatoire, short et bermuda interdits.**

### AQUAGYM À FENOUILLET

*Accès à la piscine payant (2,40€ à l’unité – 19,55€ le carnet de 10)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Thibault LONGUEMART | |
| *Lieu* | Rue Léo Lagrange | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 17h30 - 18h15 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 120 € | |

### AQUAGYM À NEMAUSA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Lieu* | 120 avenue de la Bouvine (face au stade des Costières) | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 16h00 - 16h45 |
|  | Jeudi | 11h15 - 12h00 |
|  | Samedi | 10h15 - 11h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 120 € | |

### AQUAGYM À AQUATROPIC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Lieu* | 39 chemin de l'Hostellerie (Ville active) | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 11h15 - 12h00 |
|  | Vendredi | 10h15 - 11h00 |
| Cours hebdomadaires (à confirmer). | | |
| *Tarif* | 120 € | |

### AQUAGYM À BODYPUR

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *17 personnes maximum* | | |
| *Lieu* | 48 rue Lumière-30900 Nîmes (ZAC St Césaire) | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 16h15 - 17h00 |
|  | Mardi | 16h00 - 16h45 |
|  | Vendredi | 16h15 - 17h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 135 € | |

### AQUABIKE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Encadré par un professeur, l'aquabiking (ou vélo dans l'eau) vous propose des exercices variés et dynamiques sur fond musical rythmé* | | |
| *Lieu* | 48 rue Lumière-30900 Nîmes (ZAC St Césaire) | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 11h15 - 12h00 |
|  | Lundi | 15h15 - 16h00 |
|  | Mercredi | 13h15 - 14h00 |
|  | Jeudi | 10h00 - 10h45 |
|  | Jeudi | 15h15 - 16h00 |
|  | Vendredi | 9h15 - 10h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 185 € | |

### AQUAMIX

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Moitié aquagym, moitié aquabyke* | | |
| *Lieu* | 48 rue Lumière-30900 Nîmes (ZAC St Césaire) | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 15h00 - 15h45 |
|  | Jeudi | 13h15 - 14h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 160 € | |

## GYM DOUCE

*Encadrement médical par des kinésithérapeutes. Equipement : Une tenue souple et confortable, des chaussettes aux pieds. Vestiaires et sanitaires sur place.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Luc ZERILLI | |
| *Lieu* | *6 rue Cart à Nîmes* | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 10h45 - 11h45 |
|  | Jeudi | 10h30 - 11h30 |
| Cours hebdomadaires (Maxi 24 personnes) | | |
| *Tarif* | 162 € | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Catherine MEURANT | |
| *Lieu* | *6 rue Cart à Nîmes* | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 10h45 - 11h45 |
|  | Mercredi | 10h30 - 11h30 |
| Cours hebdomadaires (Maxi 24 personnes) | | |
| *Tarif* | 162 € | |

« Ce cours est destiné aux personnes sédentaires souhaitant (re)découvrir une activité physique douce à leur portée : Pour une meilleure souplesse, Pour raffermir les muscles, Pour une respiration plus ample, plus aisée, Pour une plus grande concentration et relaxation, Pour un corps plus vivant, pour se sentir mieux dans sa peau. »

## YOGA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Hubert MAZURIER | |
| *Lieu* | 6 rue Cart à Nîmes | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 8h45 - 9h45 |
|  | Jeudi | 15h30 - 16h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 162 € | |

« La pratique physique, convenant à tous, sera orientée vers un travail favorable au dos, avec des exercices adaptés, simples, doux, d’étirements, d’assouplissements, de renforcement du corps. Une place importante sera réservée à la respiration, à la détente et à la concentration. La pratique mentale ne sera pas oubliée. Un tout pour améliorer la santé et atténuer les tensions nerveuses et psychiques. »

## GYM DANCE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Chantal MAY | |
| *Lieu* | Salle de Danse du gymnase Gaston Lessut, 102 rue de Mascard | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 10h00 - 11h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 162 € | |

**Rythme, musique, danse.** Ludique et festif ce nouveau cours d’initiations de danses individuelles intègre la musique et le rythme : aérobic, mambo, cha cha, salsa, twist, country, charleston, madison, Zumba, merengue…

**Objectifs :** Sur le plan physique : se dépenser, se muscler, améliorer sa condition physique, augmenter son endurance. Sur le plan psychique : se changer les idées, se déstresser, vaincre sa timidité, exercer sa mémoire. En un mot vivre la musique et le rythme dans son corps dans un cours joyeux, pétillant et réjouissant.

## SOPHROLOGIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Marie BAUDEAN - KESSALNI | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 11h00 - 12h00 |
|  | Mercredi | 14h00 - 15h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 162 € | |
| *Professeur* | Nathalie HENOT | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 11h30 - 12h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 162 € | |

Objectifs : santé, bien-être, détente, équilibre général et vitalité. Ses techniques de relaxations, basées sur la respiration, la mémoire, la concentration…, permettent d’aborder la vie en toute sérénité, sans stress, ni tensions inutiles.

## YOGA DOUX & RELAXATION

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Marie BAUDEAN - KESSALNI | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 13h00 - 14h00 |
|  | Mercredi | 9h00 - 10h00 |
|  | Mercredi | 15h00 - 16h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 162 € | |
| *Professeur* | Nathalie HENOT | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 9h30 - 10h30 |
|  | Vendredi | 9h00 - 10h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 162 € | |

Centré sur la respiration et les sensations, **le yoga doux** tend à un apaisement global, une harmonie entre tonicité musculaire et relâchement intérieur. Cet atelier permet l’accès en douceur aux différentes postures classiques du yoga, et d’atténuer progressivement toutes tensions corporelles. Les étirements calment le mal de dos et participent à un meilleur fonctionnement du système digestif.

## GYM TONIC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Nathalie HENOT | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 10h30 - 11h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 162 € | |

La gym tonique est constituée de séances de renforcement musculaire global avec musique comme support pédagogique.

## GYM TONUS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Marie BAUDEAN - KESSALNI | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 10h00 - 11h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 162 € | |

Cette discipline améliore la souplesse du corps tout en renforçant en douceur notre musculature.

Au programme :

* Exercices d’assouplissement, d’équilibre et de coordination.
* Renforcement musculaire tonique adapté.
* Etirement de l’ensemble du corps pour une meilleure mobilité articulaire.
* Relaxation pour une récupération optimale.

Matériel fourni : Tapis, Bâtons, ballons, pilates ring…

## PILATES

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Nathalie HENOT | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 16h30 - 17h30 |
|  | Vendredi | 10h00 - 11h00 |
|  | Vendredi | 11h00 - 12h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 162 € | |

La méthode Pilates est basée sur des exercices physiques, de respiration et de concentration travaille les muscles profonds de tout le corps en souplesse et sans heurt. Cette pratique permet de sculpter son corps en harmonie et en douceur et d’améliorer sensiblement sa posture.

## BODY ZEN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Marie BAUDEAN - KESSALNI | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 14h00 - 15h00 |
|  | Mercredi | 11h00 - 12h00 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 162 € | |

Inspirée des gym douces du monde, cette technique tendance & déstressante allie plusieurs disciplines harmonieuses et complémentaires.

La séance hebdomadaire est axée sur plusieurs thématiques regroupant les bienfaits suivants :

* Qi Gong (réduit le stress, canalise et apaise, aide précieuse en matière de santé, améliore la concentration, la fluidité des mouvements…)
* Yoga (Souplesse, capacités respiratoires améliorées, sommeil de meilleure qualité, bien-être intérieur)
* Expression dansée (meilleure conscience de son corps, amélioration de l’équilibre & de ses appuis, coordination, **créativité**, **convivialité…**)
* Stretching (étirements, évacuation des tensions de l’organisme, meilleur maintien corporel)
* Relaxation & Exercices inspirés de la méthode Feldenkrais (meilleure conscience de son corps, affinement des sensations, corps détendu et articulations plus souples…).

## QI GONG

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Charles PICARD | |
| *Lieu* | Salle de Danse du gymnase Gaston Lessut, 102 rue de Mascard | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | 10h15 - 11h15 |
|  | Jeudi | 11h15 - 12h15 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 162 € | |

Le Qi gong est une gymnastique douce et souple de santé plusieurs fois millénaire en lien avec la médecine traditionnelle chinoise. On pourrait le qualifier de Philosophie du corps.

Je propose de développer dans un travail de groupe une pratique corporelle autant tonifiante que relaxante permettant une conscience pertinente du schéma corporel. "Dans l'harmonie du sourire intérieur" comme dit la tradition chinoise.

La conscience de soi et de notre lien au monde, le recentrement, le mouvement, la respiration et la régulation émotionnelle sont les clefs de cet art.

Il s'adresse à tous ceux qui veulent entretenir leur santé et leur équilibre en général. A ce titre l'académie de médecine a reconnu le QI gong comme thérapie complémentaire en 2013.

## YOGA DU RIRE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Marie BAUDEAN - KESSALNI | | | | | | | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | | | | | | | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | | | | | 16h00 - 17h00 | | | |
| *Dates* | 10/10 | 07/11 | 05/12 | 09/01 | 06/02 | | 13/03 | 03/04 | 15/05 |
| *Tarif* | 75 € | | | | | | | | |

Le yoga du rire ou (Hasya Yoga) est un concept unique qui s'inscrit dans une dynamique de groupe. Objectif : Booster notre joie de vivre, et au-delà notre système immunitaire. Nous sentir ludiquement OK avec nous-mêmes et les autres. "Choisissez simplement de vous mettre dans une émotion heureuse, en décidant de rire. Ouvrez la porte à la JOIE, dans un esprit espiègle de connecting people & dans le non jugement."

Le saviez-vous ?

* Le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire forcé.
* 1 minute de rire profond = 10 minutes d'aviron (Dr W.Fry, Université Standford, USA).
* Le Yoga du rire démolit ce que le stress construit et améliore le sommeil and so, and so…..

La séance :

* Échauffement, respirations, ancrage & étirements - Libération des tensions.
* Exercices de rire, jeux d’improvisation théâtrale\* (gibberish\*) – méditation par le rire & Relaxation.

## BILLARD FRANÇAIS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Lieu* | Stade des Costières à Nîmes. Côté autoroute. | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 9h00 - 10h30 |
| ou | Vendredi | 9h00 - 10h30 |
| Cours hebdomadaires | | |
| *Tarif* | 80 € | |

Ce jeu se déroule sur un billard sans trou (de dimensions différentes selon la catégorie) et se joue avec une queue (comme tous les jeux de billard) mais seulement 3 billes : Une bille blanche (la vôtre par exemple), une bille blanche pointée de points rouges pour la différencier (celle de l’adversaire) et une bille rouge neutre.

Le jeu consiste, en frappant votre bille, de caramboler les deux autres. C’est un jeu très simple (d’où son attrait) mais pas facile.

Il existe différentes disciplines telles que : La carambole - Le cadre - La bande - Le 3 bandes, etc… que les formateurs se feront un plaisir de vous faire découvrir. Bon courage aux futurs amateurs.

En septembre et début octobre, les adhérents du Cadref sont invités à venir découvrir gracieusement le Billard Club Nîmois.

Accueil à la salle des Costières les mardis et vendredis matin de 9h à 12h.

## INITIATION GOLF

1ère session (d'octobre à décembre) : 8 séances d’1h00 à partir du 8 octobre.

2ème session (de mars à mai) : 8 séances d’1h00 à partir du 11 mars.

**Niveau 1** : Pour les débutants ou les personnes ayant très peu de pratique. Matériel prêté sur place.

**Niveau 2** : Pour les personnes ayant effectué au minimum une session de golf avec le Cadref et qui jouent occasionnellement. Il faut être équipé de son propre matériel.

**Niveau 3** : Pour les joueurs qui pratiquent régulièrement avec un niveau équivalent à la « carte verte ». Il faut être équipé de son propre matériel.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Lieu* | **Golf de Vacquerolles** | | | |
| *Professeur* | Emmanuel THOMAS | | | |
| *Jour/Horaire* | 1ère session :  A partir du 08/10  2ème session :  A partir du 11/03 | Niveau 1 | Mercredi | 10h30 - 11h30 |
| Niveau 2 | Jeudi | 10h00 - 11h00 |
| Niveau 3 | Mercredi | 9h30 - 10h30 |
| Niveau 3 | Jeudi | 11h00 - 12h00 |
| Niveau 3 | Vendredi | 10h00 - 11h00 |
| Niveau 3 | Vendredi | 11h00 - 12h00 |
| *Professeur* | Romain DURY | | | |
| *Jour/Horaire* | 1ère session :  A partir du 08/10  2ème session :  A partir du 11/03 | Niveau 1 | Mardi | 10h00 - 11h00 |
| Niveau 1 | Jeudi | 14h00 - 15h00 |
| Niveau 2 | Mardi | 14h00 - 15h00 |
| Niveau 3 | Lundi | 10h00 - 11h00 |
| Niveau 3 | Lundi | 11h00 - 12h00 |
| Niveau 3 | Vendredi | 10h00 - 11h00 |
| Cours hebdomadaires | | | | |
| *Tarif* | 100 € par session. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Lieu* | **Golf de Campagne** | | | |
| *Professeur* | Romain CORTEZ | | | |
| *Jour/Horaire* | 1ère session :  A partir du 08/10  2ème session :  A partir du 11/03 | Niveau 1 | Lundi | 14h00 - 15h00 |
| Niveau 2 | Mardi | 14h00 - 15h00 |
| Niveau 3 | Mardi | 15h00 - 16h00 |
| Cours hebdomadaires | | | | |
| *Tarif* | 100 € par session | | | |

# VISITES GUIDÉES

|  |  |
| --- | --- |
| *Guides conférencières* | Sylvie TOUSSAINT, Cécile COUSTÈS et Claire-Lise CREISSEN |
| *Jour/Horaire* | Mardi ou Jeudi |
| Programme communiqué en début de trimestre. | |
| *Tarif* | Prix à la visite, voir le programme. |

Chaque semaine une sortie culturelle est proposée, le mardi ou le jeudi, (pas de sortie entre le 10/12/2018 et le 10/03/2019) par nos 3 guides conférencières : Sylvie TOUSSAINT, Cécile COUSTES et Claire Lise CREISSEN. Ces visites se déroulent sur une journée ou sur ½ journée selon le thème et la destination. Les points d’arrêt du bus sont : Rond-point du Super U de La Calmette, Route de Sauve, Séverine, Planas et Stade des Costières.

Un programme détaillé est communiqué chaque trimestre. Les inscriptions/règlements seront déposés ou envoyés au secrétariat du CADREF au plus tard 10 jours avant la date de la visite (un chèque par visite). Nous vous encourageons à grouper vos inscriptions en début de trimestre, les chèques n’étant encaissés qu’après la visite.

# INFORMATIQUE

**Séances de 2 heures par semaine hors vacances scolaires**

**1 ordinateur par personne, 10 personnes maximum**

## Découverte et prise en main de l'ordinateur

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 10h00 - 12h00 | Du 16/10 au 18/12 |
|  | Jeudi | 13h30 - 15h30 | Du 24/01 au 28/03 |
| *Tarif* | 103 € | | |

Objectif : Découverte de l'informatique, initiation pour les personnes n’ayant jamais ou rarement utilisé l'ordinateur. Description du matériel, son fonctionnement, ses applications pratiques. Manipulation du clavier et de la souris. Tour d’horizon des différents logiciels proposés. Prise en main de Windows : bureau, icônes, logiciels, etc. Initiation aux accessoires de Windows : Calculatrice, Paint, Wordpad… Gestion de la corbeille. Enregistrement et suppression d’un document sur le disque dur. Ecouter un CD audio.

## Internet Niveau 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 6 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 15h30 - 17h30 | Du 16/10 au 04/12 |
|  | Mardi | 10h00 - 12h00 | Du 08/01 au 12/02 |
|  | Jeudi | 13h30 - 15h30 | Du 04/04 au 23/05 |
| *Tarif* | 78 € | | |

**Objectif :** Découverte et utilisation des services disponibles sur Internet. Présentation du réseau Internet, le matériel, les services disponibles… Messagerie…

**Recherche d'informations sur Internet** : exploitation simple du moteur de recherche Google, découverte de sites. Favoris et historique. Exploitation des informations : copie de texte, récupération d'images, impression.

**Messagerie** : Création, enregistrement, envoi, réception d'un email, pièce jointe. Gestion des messages

***NB - pré-requis*** *: Les stagiaires "niveau 1" doivent avoir une connaissance, même sommaire, du maniement de l'ordinateur. Internet 1 n'incluant pas d'initiation à l'informatique, les néophytes s'inscriront à la session "Découverte et prise en main de l'ordinateur".*

## Internet Niveau 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 15h30 - 17h30 | Du 07/01 au 11/03 |
| *Tarif* | 103 € | | |

**Objectif :** Aller plus loin dans la navigation Internet, la messagerie, la recherche et exploitation des informations, la sécurité.

- Sécurisation de son PC sur Internet : antivirus, pare-feu, anti-spyware, anti-pub - paramétrage des programmes de navigation. Naviguer sans laisser de traces.

- Navigation avancée. Astuces, automatisations, organisation et sauvegarde des données.

- Recherches avancées sur les sites web, les photos et autres sources d'information. Décryptage des fonctions et autres outils de Google, visite de Google Maps et Google Street, etc.

- Téléchargement de programmes, photos, fichiers divers sur les sites web classiques sécurisés.

- Utilisation avancée d'un programme ou d'un site de messagerie, enrichissements des messages, gestion, règles de messages, etc.

- Sites utilitaires : test de la vitesse de connexion, forum technique, sécurité, etc.

### Internet sites pratiques

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 4 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | 15h30 - 17h30 | Du 29/11 au 20/12 |
|  | Mardi | 13h30 - 15h30 | Du 22/01 au 12/02 |
|  | Mardi | 15h30 - 17h30 | Du 14/05 au 04/06 |
| *Tarif* | 51 € | | |

**Objectif :** Découvrir, rechercher et apprendre à utiliser des sites pratiques pour la vie courante ou les loisirs.Exemples de thèmes que nous pouvons aborder :

Billets de train, recherche de plans et itinéraires, sites bancaires, déclarations administratives, voyages, la télévision et radio sur internet, rediffusion d'émissions, écoute de musique en ligne, sites d'annonces et bonnes affaires, achats sur internet et précautions, etc... et vos propres souhaits !

### Sécuriser son ordinateur sur Internet

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 3 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 15h30 - 17h30 | Du 08/10 au 05/11 |
|  | Mercredi | 13h30 - 15h30 | Du 15/05 au 29/05 |
| *Tarif* | 38 € | | |

Objectif : Savoir protéger son ordinateur des "attaques" malveillantes de toute sorte, des publicités, des irruptions internet inopportunes, à l'aide de paramétrages, d'outils gratuits, de règles personnelles d'utilisation du réseau. Savoir "nettoyer" l'ordinateur.

- Règles de "bonne conduite" sur internet et précautions nécessaires.

- Sites fiables ou non sécurisés.

- Paramétrages des logiciels de navigation et de messagerie pour limiter l'intrusion de virus, espions (spywares).

- Méthode pour éviter le phishing (faux sites - hameçonnage), les rogues (fausses alertes).

- Paramétrage optimisé de son antivirus et de son pare-feu.

- Logiciels anti-publicité sur les sites web ou anti-spams (courriers indésirables).

- Navigation internet privée, sans laisser de traces, suppression de l'historique, des données saisies sur internet, à la maison, chez des amis ou sur un ordinateur public. Brouilleur d'adresse.

- Protection de sa vie privée contre le "tracking" (comment on est pisté sur internet).

- Nettoyage de l'ordinateur à l'aide de programmes gratuits "anti-espion" ou "anti-pub".

- Méthodes, sites, antidotes et logiciels disponibles pour éradiquer un virus.

### Google : nouvelles fonctions et recherches Multimedia

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 3 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 15h30 - 17h30 | Du 18/03 au 01/04 |
| *Tarif* | 38 € | | |

**Objectif :** Découvrir et exploiter toutes les fonctionnalités et outils de Google en plus des recherches textuelles classiques. Quelques thèmes :

- Recherche avancée sur Google Image, critères de taille, de couleur dominante, de types (visages, dessins etc.), d'ancienneté, affichage par rubriques, recherche en fonction de ses propres photos personnelles. Bonnes méthodes d'exploitation et de récupération des images et photo proposées.

- Recherche vocale (en citant un thème oralement). Copie ou capture d'une zone d'écran, sauvegarde du lien vers un emplacement, etc.

- Utilisation avancée de Google Maps (plan, relief, lieux, itinéraires) et Google Street (vue immersive des rues), modes d'affichage, "ballades", monuments.

- Recherche précise et visualisation de vidéos via Google Vidéos ou Youtube. Paramétrages. Méthodes de copie sur l'ordinateur d'une vidéo affichée.

- Autres outils Google sans inscription (Actualité, traduction, etc.)

- Création d'un compte Google avec messagerie Gmail, stockage en ligne Google Drive, documents, agenda, dépôt d'une vidéo sur Youtube.

### Création de site Internet "en ligne" avec Jimdo

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 10h00 - 12h00 | Du 16/01 au 20/03 |
| *Tarif* | 103 € | | |

Objectif : Apprendre à créer des pages web, sans complexité, et composer leurs liens en un site Internet à l'aide de l'outil / site gratuit Jimdo. Choisir et personnaliser sa présentation, inclure des menus, du texte, des images, des formulaires, etc. Savoir administrer et mettre à jour son site, pour présenter ses passions ou photos d'un événement, ses activités artistiques, associatives ou professionnelles.

- Utilisation du service d'hébergement et de création de site en ligne jimdo.com.

- Inscription et maintenance, offre gratuite (ou pro avec un "nom de domaine".)

- Conception des pages intégrant textes, images, galeries, liens vidéos, tableaux, formulaires, zones de téléchargement, zones protégées par mot de passe, cadre Google Maps, etc.

- Création et gestion d'un blog dans le site, avec commentaires des visiteurs.

- Administration de l'ossature du site, les liens, les menus, les pages et sous-pages.

- Paramétrage du site en ligne. Mise à disposition du site.

- Informations sur le nom de domaine, l'hébergement du site ; outils de référencement dans les moteurs de recherche. (Google).

### Traitement de texte (WORD) Modules 1, 2, et 3

Conception et mise en page de documents basés principalement sur du texte et intégrant des graphismes et images. Pour la réalisation de courriers, rapports, affiches, publications d'une association, etc.

**NB - pré-requis** : Les stagiaires "module 1" doivent avoir une connaissance, même sommaire, du maniement de l'ordinateur. Pour intégrer le module 2 ou 3, il est indispensable de connaître les bases du traitement de texte (module 1).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | 10h00 - 12h00 | Du 29/11 au 31/01 |
| *Tarif* | 103 € | | |

**Module 1 – Mise en page et mise en forme de base**

**Objectif :** Création, mise en forme et mise en page de documents textes. Mises en forme des caractères : police, taille, gras, italique, souligné, couleur, majuscule. Mises en forme des paragraphes : retrait, tabulation, alignement, bordure et trame, déplacement et duplication, interlignage. Enregistrement, aperçu, ouverture, impression, fermeture d’un fichier. Présentation normalisée d'un courrier.

**Module 2 – Créations personnalisées avec insertion d'images**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | 10h00 - 12h00 | Du 07/02 au 11/04 |
| *Tarif* | 103 € | | |

**Objectif :** Insertion d’images de photos présentation artistique en colonnes, outils de dessin, formes automatiques, rotation et habillage du texte. Gestion de longs documents : saut de page, numérotation de pages, en tête et pied de page, note de bas de page, plan et table des matières.

**Module 3 – Tableaux, modèles.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 10h00 - 12h00 | Du 02/04 au 04/06 |
| *Tarif* | 103 € | | |

**Objectif :** Exercices pratiques de révision des modules précédents.

Conception de tableaux, mise en forme, tri des données, insertion d'images et de photos dans un tableau.

Conception de modèles de document pour une meilleure utilisation du traitement de texte.

### Tableur (EXCEL) Niveaux 1 et 2

Conception de tableaux, plannings, listes d'informations pour un usage personnel et associatif permettant de réaliser un budget personnel, une facture, et tous types de calculs et suivis automatisés.

Traitement de données numériques et exploitation sous forme de tableaux intégrant des formules avec recalcul automatique des résultats. Représentation des données sous forme de graphiques.

Organisation des sessions :

**Niveau 1 – Tableaux simples avec insertion de graphiques**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 15h30 - 17h30 | Du 11/12 au 12/02 |
| *Tarif* | 103 € | | |

**Objectif :** Création de tableaux simples : formules de base (addition, soustraction, multiplication, division ; pourcentage, TVA, TTC). Mises en forme de base : souligné, italique, couleur, encadré, quadrillé, numérotation de pages, alignement, insertion, suppression ajustement des lignes et colonnes. Enregistrement, ouverture, impression, fermeture d'un tableau. Graphiques : création et modification. Insertion d'images, entête et pied de page, formes automatiques, zones de texte.

**Niveau 2 - Fonctions avancées et bases de données**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 15h30 - 17h30 | Du 19/02 au 07/05 |
| *Tarif* | 103 € | | |

**Objectif :** Rappels et compléments sur la mise en forme et mise en page d'un tableau, et sur les formules de calcul de base du programme et des graphiques. Fonctions avancées courantes. Formules conditionnelles (SI).

Bases de données : création et exploitation d'une base de données (exemple une bibliothèque, une cave à vins) : comment trier, filtrer, extraire et créer des sous-totaux.

### Excel Avancé et développement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 6 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 15h30 - 17h30 | Du 03/04 au 29/05 |
| *Tarif* | 78 € | | |

**Objectif :** savoir créer une application personnalisée et automatisée avec Excel, ludique ou pro, basée sur des formules avancées, des macro-commandes, des outils de formulaires, du code de programmation, etc. Se perfectionner sur les techniques avancées d'Excel (quelle que soit sa version à partir de 2007).

*NB : cette session s'adresse à des utilisateurs habitués d'Excel, ayant notamment une bonne connaissance des formules de calcul courantes, pour les mordus et curieux du tableur !*

- Création et paramétrage d'une feuille de calcul personnalisée, listes déroulantes de choix dans les cellules, contrôle des saisies.

- Formules avancées, de recherche et consultation de tables, logiques, conditionnelles, imbriquées, etc. Formats et mise en forme conditionnelle des données.

- Affichage et utilisation de l'onglet Développeur.

- Enregistrement de macro-commandes destinées à automatiser les actions.

- Outils de formulaires et leur exploitation (boutons, cases à cocher, listes, etc.)

- Découverte du code de programmation VBA, modification des macros, actions classique (fenêtres de messages, boucles, évènements automatisés, etc.)

- Verrouillage de l'application, protection des cellules, automatisations diverses.

### CREATION D'UNE BASE DE DONNEES AVEC ACCESS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires |
| *Jour/Horaire* | Non programmé en début d’année | |
| *Tarif* | 103 € | |

Objectif : Gestion des informations relatives à un sujet donné sous formes de "fiches" (tables de données en relation) par la conception de formulaires de saisie, d'états de sortie imprimés, de "requêtes" d'interrogation de la base. Pour une "gestion" familiale ou professionnelle, de répertoires d'adresses, de membres ou activités d'une association, la tenue et la consultation d'une collection de livres, de disques, d'images, etc. Et aller plus loin que les listes Excel.

- Étude et organisation d’une base de données.

- Création des tables de données et des relations entre tables ; gestion des données

- Création des écrans de saisie (formulaires)

- Création des documents à imprimer (états)

- Interrogation de la base, récapitulatifs (requêtes).

### Windows 10 Niveau 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 6 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | 13h30 - 15h30 | Du 18/10 au 06/12 |
| *Tarif* | 78 € | | |

**Objectif :** Apprentissage du système d'exploitation Windows, interprète indispensable entre l'utilisateur et l'ordinateur. Principaux composants et périphériques d’un micro-ordinateur. Bureau de Windows : icônes, gadgets, barre des tâches, raccourcis …

Manipulation et gestion des fenêtres. Accessoires de Windows : Calculatrice, Paint, Wordpad et Windows Media. Panneau de configuration : paramétrage de différents périphériques. Ce PC : utilisation des différentes unités de stockage (disque dur, CD, DVD, clé USB). Explorateur de fichiers : gestion des fichiers et des dossiers. La corbeille : utilisation et intérêt. Installation et désinstallation d’un programme, vérification des capacités du disque dur…

***NB - prérequis*** *: Les stagiaires "niveau 1" doivent avoir une connaissance, même sommaire, du maniement de l'ordinateur: "Windows 1" n'incluant pas d'initiation à l'informatique, les néophytes s'inscriront à la session "Découverte et prise en main de l'ordinateur".*

### Windows 7 ou 10 Niveau 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 13h30 - 15h30 | Du 18/03 au 20/05 |
| *Tarif* | 103 € | | |

**Objectif :** Aller plus loin dans l'exploitation du système Windows, personnaliser, paramétrer, nettoyer, rendre plus rapide. Gérer ses fichiers et dossiers de façon plus efficace.

- Rappels et compléments sur l’environnement graphique Windows. Actions sur le bureau. Trucs astuces et automatisations.

- Utilisation avancée du clavier et raccourcis, caractères étendus, copie d'écran.

- Paramétrage et exploitation de l'interface. Personnalisation du bureau et des dossiers.

- Gestion avancée des fichiers et dossiers. Décryptage des dossiers système de Windows. Compression de fichiers. Création de raccourcis (vers tout élément). Stockage sur OneDrive.

- Désactivation des programmes résidents au démarrage, outils de configuration système, incursion dans la base des registres de Windows (le "cœur" du système).

- Paramétrage, configuration de Windows ou des programmes, résolution des anomalies, optimisation et nettoyage du système, sécurité. Traitement des problèmes et interrogations des participants.

### Passage à Windows 10 : mise à niveau

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 4 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 10h00 - 12h00 | Du 10/10 au 14/11 |
|  | Mercredi | 13h30 - 15h30 | Du 27/03 au 17/04 |
| *Tarif* | 51 € | | |

**Objectif** : Session courte destinée à prendre rapidement en main le système Windows dans sa version **10,** retrouver ses marques après une connaissance correcte d'une version antérieure (XP, Vista, 7 ou 8), par exemple après l'achat d'un nouveau PC doté de ce système.

Principaux thèmes étudiés :

- L'identification de l'utilisateur, l'écran d'accueil.

- La nouvelle interface de Windows 10, la gestion des "vignettes" du menu Démarrer, la personnalisation, désactivation, désinstallation des programmes.

- Les nouveautés de la barre des tâches et du bureau.

- L'accès aux programmes, la recherche de documents ou fonctions, l'assistant Cortana.

- La nouvelle présentation du gestionnaire de fichiers, le stockage en ligne sur OneDrive.

- Les réglages et personnalisations, les paramétrages, les différents panneaux de configuration.

- Les accessoires utiles. Réponses aux interrogations des utilisateurs.

### Utilisation Multimédia de Windows 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 3 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 13h30 - 15h30 | Du 03/12 au 17/12 |
| *Tarif* | 38 € | | |

**Objectif** : Maîtriser les fonctions de 10 concernant le multimédia, pour mieux profiter de ses photos, musiques et vidéos.

- Modes d'affichage optimisés et détaillés des dossiers à contenu multimédia (photos, musiques).

- Classification transversale des images, musiques et vidéos à l'aide des bibliothèques personnalisables.

- Réglages spécifiques au multimédia. (volume sonore de chaque source, réglage de l'écran, etc.)

- L'intérêt de la visionneuse d'images. (diaporama, impression, réaffectation aux photos, etc.)

- La galerie photo Windows Live de Windows 7 et ses outils (correction photos, annotations, reconnaissance visages). L'application Photos de Windows 10.

- Le lecteur Windows Media pour diffusion des musiques et vidéos, ou extraction de morceaux à partir d'un CD audio.

- Le centre multimédia de Windows 7 : Windows Media Center (introduction)

- Les outils spécifiques de Windows 10.

- Le module de création de DVD (photos, diaporamas, vidéos) si intégré à Windows.

### Fonctions secrètes de Windows 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 3 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 10h00 - 12h00 | Du 15/05 au 29/05 |
| *Tarif* | 38 € | | |

Objectif : En faire plus avec son système d'exploitation Windows ; le rendre plus stable, plus rapide, plus sûr et plus personnalisé ; découvrir ses fonctionnalités et applications méconnues ou peu documentées.

- Les mises à jour utiles de Windows.

- Les accessoires utiles et méconnus de Windows

- Les performances : vérifications et améliorations.

- La fiabilité : prévenir, débusquer et corriger les principaux problèmes.

- En faire plus avec Windows : réglages et fonctions cachées, secrets de l'interface et du bureau.

- La personnalisation : adapter l'interface graphique à son usage à l'aide des fonctions avancées.

- Les outils spécifiques de Windows 7 ou Windows 10.

### Skype : messagerie instantanée

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 3 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 13h30 - 15h30 | Du 08/10 au 5/11 |
| *Tarif* | 38 € | | |

**Objectif :** Apprendre à utiliser la messagerie instantanée (tchat) Skype, pour l'échange en direct de messages, écrits, vocaux ou vidéos, de photos ou fichiers, entre plusieurs personnes connectées au même moment. (Uniquement des personnes dont on accepte le contact).

- Présentation du service, utilisation de la partie gratuite de Skype.

- Création d'un compte et paramétrage de son profil (photo, nom, test de sa webcam et microphone, informations, respect vie privée, etc.)

- Rechercher et inviter des amis, ou accepter une invitation.

- Messages d' "humeur" généraux sur son profil.

- Communication en temps réel par texte et accessoires (icônes "smileys" par exemple), ou laisser un message en absence.

- Utiliser les "actions récentes" (historique des conversations, messages reçus en absence)

- Gérer et trier ses contacts, leur affichage, les favoris.

- Gérer la façon dont on apparaît disponible ou invisible, absent ou occupé.

- Utilisation de la webcam pour communication visuelle/orale, appel vidéo ou vocal d'un correspondant, mise en relation vidéo simultanée avec plusieurs contacts.

- Transmission de fichiers, photos ou extraits vidéos à un correspondant en ligne.

- Présentation des autres services. (le cours n'englobe pas l'utilisation de la partie payante de Skype pour les appels vers un téléphone fixe ou mobile)

### Facebook

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 6 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 10h00 - 12h00 | Du 21/11 au 09/01 |
|  | Lundi | 15h30 - 17h30 | Du 08/04 au 27/05 |
| *Tarif* | 78 € | | |

**Objectif :** Apprendre à utiliser ce réseau social populaire, être en lien avec des amis ou des organismes ou entités externes, partager des centres d’intérêts, rejoindre des groupes. Pour partages à titre individuel ou fils d'actualité ou présenter son association ou son activité par exemple. Savoir préserver sa vie privée (éléments publics ou privés, règles de confidentialité)

- Présentation du réseau, son intérêt, ses "dangers", ses limites.

- Création éventuelle d'une adresse mail externe dédiée (exemple sur gmail ou hotmail/live).

- Création d'un compte FaceBook (fictif ou réel selon vos envies)

- Création d'un profil restreint ou développé (photo, parcours, intérêts, etc), paramétrage personnalisé pour confidentialité, sécurisation et gestion personnelle des données partagées.

- Recherche et invitation d' "amis" ou de personnes.

- Découverte de la navigation FaceBook ("mur", fil d'actualité, contacts, etc.)

- Ecrire sur son "mur" ou celui de ses amis, commenter leurs éléments.

- Mise à disposition d'albums photos d'articles, de liens internet ou vidéos, etc.

- Abonnement à des fils d'actualité, création ou inscription à des "évènements".

- Création ou participation à un groupe spécifique ; communication par messages privés.

- Découverte de la création d'une "Page" : présentation différente associative ou professionnelle.

- Présentation des autres fonctionnalités.

- Savoir désactiver ou supprimer son compte FaceBook

### Bien Scanner et Imprimer

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 3 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 15h30 - 17h30 | Du 13/03 au 27/03 |
| *Tarif* | 38 € | | |

**Objectif :** Apprendre à paramétrer et utiliser de façon optimale son scanner et son imprimante (ou matériel multifonctions) pour des résultats de qualité et en fonction de la destination souhaitée.

*Le cours présente les options communes à tout matériel, il n'est pas envisageable d'étudier en détail les fonctions de chaque marque.*

- Tour d'horizon des matériels et possibilités offertes.

- Réglages optimisés de l'imprimante en fonction du résultat souhaité et de l'économie désirée.

- Module d'impression de Windows pour les photos. Méthodes d'impression pour divers types de documents (bureautique, pages internet, capture d'écran, document pdf, etc.)

- Gestionnaire d'impression Windows en cas d'anomalie ou besoin d'annulation.

- Scanner et copier rapidement (photocopie d'appoint) sans paramétrages spécifiques.

- Réglages optimisés du logiciel de numérisation (scan) en fonction du type de document, de la destination désirée. (photo à imprimer en grand format, email, dimensions et poids du document final, résolution, couleurs, détramage etc.)

- Prévisualisation, cadrage d'une zone à scanner, type de document final.

- Utilisation d'un logiciel, d'une fonction scanner ou d'un site internet pour la reconnaissance de caractères (OCR - récupération d'un texte scanné dans un traitement de texte plutôt que sous forme d'image non modifiable).

### Sauvegarde et récupération de ses données

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 3 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 13h30 - 15h30 | Du 12/11 au 26/11 |
| *Tarif* | 38 € | | |

Objectif : Savoir localiser sur l'ordinateur et conserver ses données essentielles sur support externe ou sur internet. Apprendre à récupérer des fichiers sauvegardés ou effacés et "perdus".

- Stockage et localisations des données "importantes". (documents, photos, bureau, liens, favoris, contacts, etc.). Outils et paramétrages de recherche de Windows sur l'ordinateur.

- Sauvegarder et récupérer ses données avec Windows. Supports internes et externes.

- Utiliser des logiciels gratuits qui s'occupent de tout ! faire une copie intégrale du système.

- Restauration du système, mode sans échec, dernière bonne configuration connue.

- Conserver ou partager ses gros dossiers et fichiers sur internet en complément. (Le "cloud", exemple avec OneDrive ou Google Drive)

- Rechercher ses fichiers "perdus".

- Récupérer des fichiers effacés par erreur et absents de la corbeille (disque dur, appareil photo numérique, etc.), récupérer une ancienne version d'un fichier modifié.

### Configuration et anomalies PC

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 6 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 10h00 - 12h00 | Du 19/11 au 07/01 |
| *Tarif* | 78 € | | |

Objectif : Savoir configurer son ordinateur, sur le plan logiciel, pour une utilisation et une vitesse optimisées et savoir diagnostiquer ou résoudre les anomalies courantes, matérielles ou logicielles.

- Connaissance de l'ordinateur : rappels et compléments, matériel et Windows.

- Test de la mémoire vive, vérification de la température interne, symptômes d'anomalies matérielles. Détection des problèmes de fonctionnement, matériels ou logiciels, nettoyage des virus et espions.

- Utilisation de logiciels de diagnostic du PC, outils Windows ou programmes à télécharger sur Internet.

- Mise à jour des pilotes, gestionnaire de périphériques, gestionnaire de fiabilité.

- Restauration du système à une date antérieure, Infos sur la réparation, réinstallation de Windows ou le formatage et les partitions du disque dur.

- Rendre le système plus stable et plus rapide (PC qui "rame"), désactivation de programmes résidents, gestionnaire des tâches, des processus et des performances.

- Incursion dans la base des registres de Windows pour des réglages avancés.

### Généalogie : Ancestrologie et Internet

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 4 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 10h00 - 12h00 | Du 25/03 au 15/04 |
| *Tarif* | 51 € | | |

**Objectif :** Application de l'informatique à la généalogie. Savoir utiliser de façon optimale un moteur de recherche, savoir orienter ses recherches sur les sites internet généalogiques de références.

Apprendre à utiliser un programme de saisie de sa généalogie, exemple **Ancestrologie**.

*Remarque importante : cette session comprend des informations théoriques sur l’orientation des recherches hors informatique, les termes utilisés etc. Cependant il ne s'agit pas d'un cours de généalogie pure, comme proposé en parallèle au Cadref.*

- Découverte théorique (et rapide) des principes de recherche généalogique, des sources et lieux d'information selon l'ancienneté des actes, du vocabulaire généalogique, des codifications.

- Utilisation avancée d'un moteur de recherche Internet pour la prospection.

- Découverte et utilisation des principaux sites généalogiques sur Internet.

- Tenue de sa généalogie sur ordinateur : exemple proposé : programme gratuit **Ancestrologie** Saisie des fiches de personnes, des unions et liens entre les individus, enrichissement des fiches (événements de la vie, commentaires, photographies, actes…). Importation et exportation de fichiers normalisés Gedcom. Visualisation et impression des documents de synthèse : arbre, roue, listes, tableaux…

### Retouche photos et graphisme : PhotoFiltre

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 15h30 - 17h30 | Du 10/10 au 12/12 |
| *Tarif* | 103 € | | |

### Niveau 1, Initiation.

Objectif : Apprendre à manipuler des images pour l'acquisition, la retouche et l'amélioration de photos, le retrait de détails gênants, ou pour la création de compositions graphiques élaborées à partir de plusieurs photos ou illustrations.

- Présentation du matériel et des logiciels nécessaires ou utiles.

- Théorie de la gestion des images : formats compressés ou non-compressés (tiff, jpg, gif, bmp, raw…), Codage et gestion des couleurs sur l'ordinateur.

- Définition et résolution des images, redimensionnement ou recadrage pour l'impression.

- Utilisation des outils intégrés dans Windows pour l'affichage, l'impression et l'organisation des photos, leur importation à partir d'un appareil photos numérique.

- Découverte du programme gratuit PhotoFiltre et utilisation de son interface.

- Utilisation des outils créatifs. Méthodes de sélection d'une partie d'image, détourage.

- Création de compositions personnelles à l'aide des calques. Insertion de texte.

- Ajout ou suppression de détails "gênants" sur une photographie (tampon de clonage)

- Amélioration d'une photo : teinte, saturation, luminosité, contraste, flou, sous ou sur-exposition, correction "gamma", photos anciennes, yeux rouges, ligne d'horizon, etc.

- Utilisation de filtres et effets spéciaux.

### Niveau 2, Perfectionnement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 15h30 - 17h30 | Du 19/12 au 20/02 |
| *Tarif* | 103 € | | |

Objectif : Se perfectionner à la retouche photo et à la création de compositions graphiques, utiliser les outils avancés du programme PhotoFiltre.

- Rappels et compléments sur la retouche des photographies. Montages à partir de plusieurs photos.

- Réglages et techniques avancés. Automatisations et traitements par lot (retouches, redimensionnement ou fonctions identiques sur une série de photos). Créations d'icônes, de panoramiques et de gifs animés.

- Formats et résolution des photos pour l'écran, l'impression, l'envoi par e.mail. Méthodes avancées de retouche, de filtres et d'effets.

- "Ateliers" créatifs : application des connaissances pour les améliorations des photos et la création de montages sophistiqués ou surprenants !

### Photos numériques : Stockage et classement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 4 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | 15h30 - 17h30 | Du 18/10 au 22/11 |
|  | Mardi | 10h00 - 12h00 | Du 19/02 au 26/03 |
|  | Mardi | 13h30 - 15h30 | Du 02/04 au 07/05 |
| *Tarif* | 51 € | | |

**Objectif :** Apprendre à vider son appareil photo, à ranger ses photos sur un ordinateur, à les trier et à les organiser... Utiliser les outils de Windows permettant de vider ses photos sur le disque dur, de les trier, les organiser et les renommer.

Sauvegarder sur support amovible (disque dur externe, clé USB ou graver sur CD, DVD).

***NB - pré-requis*** *: Les stagiaires doivent avoir une connaissance, même sommaire, du maniement de l'ordinateur.*

### Création d'un "livre-photo" sur internet

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 2 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mardi | 13h30 - 15h30 | Du 27/11 au 04/12 |
|  | Jeudi | 15h30 - 17h30 | Du 07/02 au 14/02 |
|  | Jeudi | 15h30 - 17h30 | Du 04/04 au 11/04 |
| *Tarif* | 26 € | | |

**Objectif :** Concevoir un véritable "livre" à partir de vos photos.

Apprendre à créer un "livre-photo" sur internet. Disposer vos photos en utilisant des "thèmes", créer vos propres montages, ajouter du texte …

### Google photo

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Isabelle WEILL | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 4 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Jeudi | 15h30 - 17h30 | Du 10/01 au 31/01 |
|  | Mardi | 13h30 - 15h30 | Du 14/05 au 04/06 |
| *Tarif* | 51 € | | |

**Objectif :** Pour la gestion de photos stockées dans le Cloud. Stocker, organiser, modifier ses photos gratuitement dans un espace dédié en ligne : le Cloud. Comprendre la sécurité du Cloud et ses avantages par rapport à un simple disque dur ou une clé USB. Comprendre le système d’organisation automatique des photos. Apprendre à rechercher des clichés à partir de critères très fins.

Créer un diaporama ou un album personnalisé, les publier sur internet afin de les partager. Téléchargement des photos de son Appareil Photo Numérique vers le Cloud.

Installation, réglages, aperçu général de l’interface - Organisation des photos - Recherches à partir de critères définis - Le diaporama - La création d’un album - Création d’un montage - Création d’une animation - La publication et le partage : public, privé ou vers un groupe d’amis, famille.

### PowerPoint : Création de diaporamas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 8 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 13h30 - 15h30 | Du 07/01 au 11/03 |
| *Tarif* | 103 € | | |

**Objectif** : Concevoir des diaporamas animés, pour une communication visuelle à impact, créative ou ludique, familiale ou professionnelle. Pour la présentation de plans de réunions ou d’activités ou pour l’exposition et la transition visuelle et sonore, illustrée et commentée d’un album photos, agrémentée de commentaires ou de créations graphiques et textuelles personnelles.

- Découverte et navigation dans l'interface du programme et ses divers modes d'affichage. (création, mode plan, trieuse, diaporama, pages de commentaires)

- Utilisation des assistants pour une composition rapide. Création d'un album photo automatique. - Mise en page des "diapositives", compréhension des zones de texte et de contenus prédéfinies

Intégration d'images, photos, texte artistique, graphiques, tableaux, etc.

- Gestion des objets (déplacement, dimensions, rotation, duplication, rognage, sélections, groupement, dissociation, alignement, etc.)

- Harmonisation de la présentation : modèle, arrière-plan, jeux de couleurs, masque des diapositives.

- Effets d'animation sur les objets et le texte, effets de transition entre les diapositives. Impression des diapositives. Contrôle de la projection du diaporama

- Mise en musique du diaporama. Insertion d'une vidéo.

- Introduction à la création d'un diaporama interactif avec menu et boutons.

### Mise en page avec Publisher

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 6 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Lundi | 15h30 - 17h30 | Du 12/11 au 17/12 |
| *Tarif* | 78 € | | |

Objectif : Apprendre à concevoir des documents à mise en page sophistiquée, créative ou destinés à être pliés, intégrant texte, mentions artistiques, images, dessins, illustrations. Pour la création d'affichettes, cartons d'invitation, cartes de vœux, journaux ou bulletins d'association, annonces, cartes de visite, courriers à entête, menus, cartons de table, catalogues, etc.

- Découverte du programme, utilisation des assistants. Prise en main de l'interface, des règles, du plan de montage.

- Insertion d'objets : pavés de texte, images / photographies, tableaux, Texte artistique, formes géométriques et personnalisées.

- Cadres de texte : techniques de traitement de texte, liaison entre cadres, importation.

- Conception de documents classiques harmonieux (cartons, affiches, invitation, dépliants)

- Enrichissement des présentations, remplissages, dégradés, recoloriage image, effets spéciaux.

- Utilisation des formats prédéfinis et personnalisés (pliages, tailles spéciales, impression).

- Techniques de déplacement et de positionnement précis des objets dans la page, superposition et groupements d'objets, habillage des objets avec le texte.

- Création d'une gazette ou d'un bulletin d'information harmonieux.

- Utilisation de l'arrière-plan pour la conception de brochures de plusieurs pages

### Montage Vidéo : Windows (live) Movie Maker

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Professeur* | Olivier DELEGLISE | | |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 6 séances de 2h | | Cours hebdomadaires | |
| *Jour/Horaire* | Mercredi | 13h30 - 15h30 | Du 21/11 au 09/01 |
| *Tarif* | 78 € | | |

**Objectif :** Créer assez simplement de belles vidéos familiales à partir de films et photos, avec animations, enchainements, texte, musique, visualisables sur un lecteur DVD de salon, à l'aide du logiciel simplifié et non professionnel **Windows (Live) Movie Maker** intégré à Windows.

- Notions concernant les formats de fichiers vidéos.

- L'interface du programme. Réglages personnels et paramétrage.

- Création d'un projet et Importation des fichiers vidéos ou images.

- Composition et organisation du film. Utilisation de la Table de montage séquentielle ou du mode Chronologie ("Timeline") de Windows Movie Maker.

- Fractionnement ou découpage d'une séquence vidéo.

- Ajout de transitions entre les séquences. Ajout d'effets spéciaux.

- Insertion de titres et génériques.

- Musique de fond, bruitage, enregistrement d'une narration.

- Enregistrement du projet. Encodage du film en fichier vidéo sur disque dur, CD ou DVD.

- Utilisation de la version Windows Live Movie Maker, plus récente mais moins complète, prenant cependant en charge plus de formats vidéos (pour caméscopes très récents par exemple)

## TABLETTES

**Notes importantes :** **Les participants doivent amener leur tablette.**

- Les sessions proposées ci-dessous concernent soit les utilisateurs d'un **iPad** d'Apple doté du système IOS, soit les utilisateurs de la majorité des autres tablettes, de n'importe quelle marque, mais dotée du système **ANDROID**. Ces sessions ne sont donc pas adaptées à des tablettes fonctionnant sur le système Windows ou Linux par exemple.

- Ces sessions pour tablettes sont en grande partie adaptées aux utilisateurs d'un iPhone ou d'un SmartPhone sous Android (hormis la téléphonie, textos, etc. qui ne sont pas abordés).

## Tablette Androïd Initiation

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 4 séances de 2h - Cours hebdomadaires | | | |
| *Jour* | *Horaires* | *Périodes* | *Professeur* |
| Mardi | 13h30 - 15h30 | 16/10 au 20/11 | Isabelle WEILL |
| Lundi | 10h00 - 12h00 | 14/01 au 04/02 | Olivier DELEGLISE |
| Jeudi | 15h30 - 17h30 | 21/02 au 28/03 | Isabelle WEILL |
| Mercredi | 10h00 - 12h00 | 27/03 au 17/04 | Olivier DELEGLISE |
| *Tarif* | 51 € | | |

**Objectif :** Prendre en main sa tablette avec système ANDROID, savoir se déplacer et s'organiser de façon tactile dans les applications, connaître les utilisations possibles, savoir utiliser les applications classiques, accéder aux personnalisations de base.

- Présentation de la tablette, boutons et connectiques, comment l’allumer, l’éteindre, la recharger

- Démarrage, découverte de l'interface ANDROID et ses différences entre versions et modèles, manipulations tactiles de la tablette.

- Utiliser le clavier tactile.

- Lancer des applications.

- Se connecter en Wi-Fi et utiliser la messagerie Gmail.

- Surfer sur le Web.

- Gérer des photos et des vidéos.

- Installer de nouvelles applications pour Android, en découvrir certaines.

- Régler la tablette en fonction de ses besoins et paramétrages de base.

### Tablette Androïd Perfectionnement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 4 séances de 2h - Cours hebdomadaires | | | |
| *Jour* | *Horaires* | *Périodes* | *Professeur* |
| Jeudi | 10h00 - 12h00 | 18/10 au 22/11 | Isabelle WEILL |
| Mercredi | 13h30 - 15h30 | 16/01 au 06/02 | Olivier DELEGLISE |
| Mardi | 13h30 - 15h30 | 19/02 au 26/03 | Isabelle WEILL |
| Lundi | 10h00 - 12h00 | 06/05 au 27/05 | Olivier DELEGLISE |
| *Tarif* | 51 € | | |

**Objectif :** Maîtriser sa tablette Android et aller plus loin avec ses applications.

- Rappels sur l'interface de la tablette, ses boutons principaux et connectique, la personnalisation des écrans, les volets de notifications et de configuration.

- Rappels sur le téléchargement, l'utilisation, la fermeture, la suppression d'une application.

- Aller plus loin avec le clavier tactile, utiliser toutes ses fonctionnalités.

- Maitriser le copier/coller de texte, de liens internet, d'images. Savoir faire des copies d'écran.

- Mieux exploiter la navigation internet avec Chrome, principes et préférences, pages et onglets, zoom, défilement, favoris, historique, recherches d'informations, navigation sécurisée, etc.

- Mieux exploiter sa messagerie et ses contacts, documents joints, classement, recherche, etc.

- Téléchargement de fichiers.(depuis le web ou la messagerie), savoir les exploiter, les retrouver.

- "Gérer" ses documents : galerie photo, explorateur de fichiers, documents téléchargés, échanges avec un ordinateur, stockage interne ou sur carte SD ou sur Google Drive, espace disponible sur la tablette, etc.

- Utiliser de façon plus approfondie d'autres applications classiques, utiles ou ludiques en fonction des besoins et intérêts des participants.

- Paramétrages et réglages de base et plus avancés. Sécurisation et mot de passe. Savoir localiser sa tablette en cas de "disparition".

### Tablette i Pad Initiation

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 4 séances de 2h - Cours hebdomadaires | | | |
| *Jour* | *Horaires* | *Périodes* | *Professeur* |
| Lundi | 10h00 - 12h00 | 08/10 au 12/11 | Olivier DELEGLISE |
| Mardi | 13h30 - 15h30 | 11/12 au 15/01 | Isabelle WEILL |
| Mercredi | 13h30 - 15h30 | 13/02 au 20/03 | Olivier DELEGLISE |
| Jeudi | 15h30 - 17h30 | 18/04 au 23/05 | Isabelle WEILL |
| *Tarif* | 51 € | | |

**Objectif :** Prendre en main sa tablette iPad, savoir se déplacer et s'organiser de façon tactile dans les applications, connaître les utilisations possibles, savoir utiliser les applications classiques, accéder aux personnalisations de base

- Présentation de la tablette, boutons et connectiques, comment l’allumer, l’éteindre, la recharger.

- Démarrage de l'iPad, découverte de l'interface IOS et des manipulations tactiles.

- Utiliser le clavier tactile.

- Lancer des applications.

- Se connecter en Wi-Fi et utiliser la messagerie.

- Surfer sur le Web avec Safari.

- Gérer des photos et des vidéos.

- Installer de nouvelles applications pour l'iPad, en découvrir certaines.

- Régler l'iPad en fonction de ses besoins et paramétrages de base.

## Tablette i Pad Perfectionnement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Lieu* | 249 rue de Bouillargues | | |
| 4 séances de 2h - Cours hebdomadaires | | | |
| *Jour* | *Horaires* | *Périodes* | *Professeur* |
| Mercredi | 13h30 - 15h30 | 10/10 au 14/11 | Olivier DELEGLISE |
| Jeudi | 13h30 - 15h30 | 13/12 au 17/01 | Isabelle WEILL |
| Lundi | 10h00 - 12h00 | 11/02 au 18/03 | Olivier DELEGLISE |
| Jeudi | 10h00 - 12h00 | 18/04 au 23/05 | Isabelle WEILL |
| *Tarif* | 51 € | | |

**Objectif :** Maîtriser son iPad et aller plus loin avec ses applications.

- Rappels sur l'interface de la tablette, son bouton principal et connectique, la personnalisation des écrans, les volets de notifications et de configuration.

- Rappels sur le téléchargement, l'utilisation, la fermeture, la suppression d'une application.

- Aller plus loin avec le clavier tactile, utiliser toutes ses fonctionnalités.

- Maitriser le copier/coller de texte, de liens internet, d'images. Savoir faire des copies d'écran.

- Mieux exploiter la navigation internet avec Safari, principes et préférences, pages et onglets, zoom, défilement, favoris et liste de lecture, historique, recherches d'informations, navigation sécurisée "privée", etc.

- Mieux exploiter sa messagerie et ses contacts, documents joints, classement, recherche, etc.

- Téléchargement de fichiers.(depuis le web ou la messagerie), savoir les exploiter, les retrouver.

- Accéder à ses documents et sa galerie photo, exportation vers un ordinateur, stockage interne ou externe, espace disponible.

- Utiliser de façon plus approfondie d'autres applications classiques utiles ou ludiques, en fonction des besoins et intérêts des participants.

- Paramétrages et réglages de base et plus avancés. Sécurisation et mot de passe. Savoir localiser sa tablette en cas de "disparition".

# 

# MODALITÉS D’INSCRIPTIONS

L’Université de la Culture Permanente est une association Loi 1901 ouverte à toute personne sans condition d'âge, de domicile, de diplômes ou de prérequis scolaire ou universitaire.

Les activités du Cadref sont parrainées par l'Université de Nîmes, dans le cadre d'une convention de partenariat conclue entre ces deux structures.

Le Cadref adhère à l'**U**nion **F**rançaise des **U**niversités **T**ous **A**ges (UFUTA).

Les inscriptions sont prises tout au long de l’année universitaire :

Les activités du CADREF sont organisées les jours et heures ouvrables pendant les périodes de l’année universitaire (hors vacances scolaires).

Conditions de participation :

- Adhésion à l’Association : **40 €** pour l’année universitaire 2018-2019

- Inscriptions aux cours : Tarifs selon le, ou les cours choisis.

Les tarifs sont indiqués pour chaque cours, dans le programme.

**Paiements fractionnés** :

Il est possible de payer en plusieurs fois. Les chèques doivent être joints au bulletin d’inscription. Ils seront mis en recouvrement à un mois d’intervalle, le 15 de chaque mois. **Pas de centimes SVP.**

**En cas de demande d’annulation d’une inscription :**

Pas de remboursement pour les cours d'informatique et d'activités physiques.

Pour les autres cours, remboursement possible de 50 € par discipline,

sur demande écrite avant le 8 novembre.

**REPRISE DES COURS LE LUNDI 8 OCTOBRE 2018**

# VACANCES SCOLAIRES

TOUSSAINT : Du 20 octobre au soir au 5 novembre au matin.

NOEL : Du 22 décembre au soir au 7 janvier au matin.

HIVER : Du 23 février au soir au 11 mars au matin.

PRINTEMPS : Du 20 avril au soir au 6 mai au matin.

ASCENSION : Du 29 mai au soir au 3 juin au matin.

**FIN DES COURS SUR 26 SÉANCES**

Cours du lundi : 27 mai 2019 Cours du jeudi : 6 juin 2019

Cours du mardi : 28 mai 2019 Cours du vendredi : 7 juin 2019

Cours du mercredi : 5 juin 2019 Cours du samedi : 8 juin 2019

# RAPPEL DES TARIFS :

|  |  |
| --- | --- |
| Histoire de l’Art | 51€ et 51€ |
| Histoire des Civilisations | 102€ |
| Histoire des religions | 102€ |
| Histoire régionale | 80€ |
| Histoire contemporaine | 102€ |
| Histoire du monde | 102€ |
| Histoire des Mythologies 1 et 2 | 102€ |
| Histoire Médiévale et Moderne 1 et 2 | 102€ |
| Les grandes étapes de la Rome antique | 122€ |

|  |  |
| --- | --- |
| Découverte de la Philosophie | 75€ |
| Philosophie | 75€ |
| Astronomie - Astrophysique | 75€ |
| Philosophie de l'Art | 102€ |
| De la peinture à la littérature | 102€ |
| La Grande Russie | 102€ |
| Psychologie | 102€ |
| Economie | 102€ |
| Géopolitique | 102€ |
| Initiation à la culture japonaise | 102€ |
| Partager la musique | 75€ |
| Botanique | 102€ |
| Analyse filmique | 250€ |

|  |  |
| --- | --- |
| Cours de Langues | 115€ |
| Dessin - Aquarelle - Peinture - Sculpture | 217€ |
| Expression théâtrale | 217€ |
| Atelier chant | 102€ |

|  |  |
| --- | --- |
| Aquagym Nemausa – Aquatropic - Fenouillet | 120€ |
| Aquagym Bodypur | 135€ |
| Aquabike Bodypur | 185€ |
| Aquamix | 160€ |
| Gym Douce - Gym Dance - Gym tonic - Gym tonus | 162€ |
| Yoga - Yoga doux - Sophrologie - Pilates - Body Zen | 162€ |
| Qi Gong | 162€ |
| Yoga du rire | 75 € |
| Billard | 80€ |
| Golf | 100€ |

Informatique : Tarif proportionnel au nombre de séances, (cf Programme).

Visites guidées : Prix à la visite, (cf Programme).

# BULLETIN D’INSCRIPTION 2018/2019

**NOM :**

**PRÉNOM :**

**Adresse**:

**Code Postal :** **Ville**:

**Tél. Fixe :**  **Tél. Mobile :**

**Email :**

**Année de Naissance :** **Sexe :** 🞏 **F** 🞏 **H**

**S'il s'agit d'une 1ère inscription comment avez-vous connu le Cadref ?**

🞏 Publicité 🞏 Recommandation

**Quelle est votre situation professionnelle ?**

🞏 Retraité(e) 🞏 En activité 🞏 En activité partielle 🞏 En recherche d'emploi

**Quelle est ou a été votre origine professionnelle ?**

🞏 Agriculteur 🞏 Artisan, Commerçant, Chef d'entreprise

🞏 Enseignant 🞏 Cadre fonction publique ou privée

🞏 Profession libérale 🞏 Employé public ou privé 🞏 Ouvrier

**Paiements fractionnés :**

Vous avez la possibilité de régler en 3 ou 4 fois. Vos chèques devront tous être envoyés avec votre bulletin d’inscription et seront mis à l’encaissement à un mois d’intervalle chacun (vers le 15 du mois). **Pas de centimes SVP**.

**JOURNÉES PORTES OUVERTES**

**AU CADREF**

**Mardi 25 et Mercredi 26 Septembre 2018**

**A diffuser largement autour de vous**

**Retrouvez tous les programmes détaillés sur :** [**www.cadref.com**](http://www.cadref.com)

**Ainsi que le planning de présence des Professeurs**

**Veuillez indiquer les disciplines choisies** :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Discipline 1 :** |  | Niveau : |  | Tarif : |  |
|  | Jour : |  |
| Professeur : |  | Horaire : |  |
| **Discipline 2 :** |  | Niveau : |  | Tarif : |  |
|  | Jour : |  |
| Professeur : |  | Horaire : |  |
| **Discipline 3 :** |  | Niveau : |  | Tarif : |  |
|  | Jour : |  |
| Professeur : |  | Horaire : |  |
| **Discipline 4** **:** |  | Niveau : |  | Tarif : |  |
|  | Jour : |  |
| Professeur : |  | Horaire : |  |
| **Discipline 5 :** |  | Niveau : |  | Tarif : |  |
|  | Jour : |  |
| Professeur : |  | Horaire : |  |
| **Discipline 6 :** |  | Niveau : |  | Tarif : |  |
|  | Jour : |  |
| Professeur : |  | Horaire : |  |

**Sous Total :**

**Cotisation** (pouvant être déduite des impôts)**: +40€**

**Total :**

*Bulletin à renvoyer, accompagné du règlement, au CADREF, 249 rue de Bouillargues, 30000 NÎMES.*

**LE CADREF EN QUELQUES CHIFFRES**

Le Cadref regroupe plus de 3200 Adhérents, il enregistre plus de 5000 inscriptions aux cours et activités qui sont proposés et compte 70 enseignants et intervenants.

7 sites dans le département : Alès, Bagnols, Le Grau du Roi, Le Vigan, Nîmes, Sommières et Villeneuve.

**LE CADREF EST UNE ASSOCIATION GÉRÉE PAR SES ADHÉRENTS**

**L’implication des adhérents est une condition essentielle pour assurer**

**la pérennité de l’association.**

Les adhérents élisent des délégués qui élisent un Conseil d’Administration.

Les fonctions de Délégués, et d’Administrateurs sont exercées à titre bénévole.

La motivation nécessaire, est largement compensée par la nature d’intérêt général de l’action menée par l’Association : **ouverture à la culture pour tous.**

**LES DÉLÉGUÉS DE COURS**

*Ils ont un rôle statutaire* : Participation chaque année à l’Assemblée Générale : vote du compte financier et tous les 3 ans, élection d’un nouveau Conseil d’Administration.

*Ils ont un rôle fonctionnel* : au sein de leur cours, liens entre les étudiants, les Professeurs, l’Administration.

**LA GESTION ADMINISTRATIVE DE L’ASSOCIATION**

Elle est entièrement prise en charge par :

1 Directrice à temps plein : Nathalie FAUCHER

1 Assistante à temps partiel : Isabelle WEILL

**LES MEMBRES DU BUREAU**

Monique ALLIER CHAY, Geneviève BAEZA, Simone CLÉMENT, Christian COLSON, Mireille GANDIN, Jean-Pierre HERMANTIER, Elisabeth JABOT, Christian PETIT, Jean-Bernard SOLER.

**C A D R E F**

# BULLETIN DE CANDIDATURE

**aux élections de délégué(e)s**

**2018/2019**

Je, soussigné

déclare être candidat(e) aux élections de délégué(e)s

2018/2019, pour la discipline ou activité :

Niveau :

Jour et horaire :

Nom de l’enseignant :

Fait à :

Le :

Signature :

**Modalités pratiques.**

Le délégué de cours est élu, en début d’année universitaire, pour 1 an, par les adhérents du cours dans la proportion de 1 délégué pour 1 à 20 étudiants.

Pour déposer votre candidature, il suffit de remplir le bulletin ci-dessus et de le retourner au Secrétariat du Cadref avec votre inscription : par courrier ou sur place au Cadref.

L’élection des Délégués aura lieu, dans chaque cours, à partir de la 2ème semaine de la rentrée.