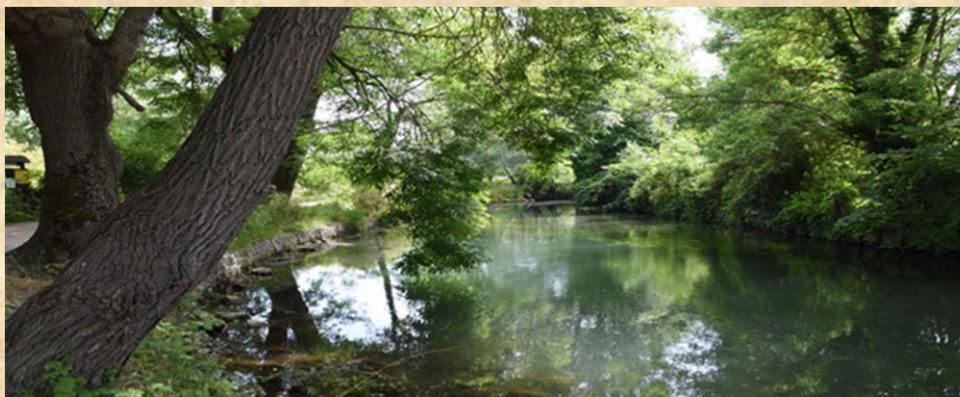




SE DISTRAIRE SE CULTIVER - SE RENCONTRER

*Les **A**mis
de l'UTL*

**NOS
ACTIVITES
2025 / 2026**



LES AMIS DE L'UTL : Maison des Associations, 46 ter rue Sainte Catherine 45000 Orléans

Tel : 02 38 68 15 89 Portable : 06 75 18 74 68 mail : contact@lesamisdelutl.fr

Site : <https://lesamisdelutl.fr>

Merci de ne pas jeter ce document sur la voie publique



Nos activités sont organisées et encadrées par nos bénévoles, auxquels s'ajoutent quelques prestataires extérieurs.

*Pour participer à nos activités et à nos cours, l'adhésion **AUX AMIS DE L'UTL** est obligatoire.*

Son coût annuel est de 20 € par personne.

Notre bulletin d'inscription est imprimable depuis notre site, « <https://lesamisdelutl.fr> »

*ou disponible à notre permanence, **4 rue Alsace Lorraine à Orléans**, mardi et jeudi, de 14 h30 à 17h, hors vacances scolaires.*

En cas d'insuffisance d'inscription sur une activité, celle-ci peut être annulée.

Les éventuels inscrits seront intégralement remboursés.

***Le calendrier de chaque activité est consultable sur notre site.** En cas d'absence à une ou plusieurs séances nous n'effectuons pas de remboursement.*

Mot de la présidente

Vous trouverez dans ces pages une présentation succincte des activités que nous vous proposons pour 2025/2026.

La variété de nos activités vous permettra, je l'espère, de satisfaire vos envies que ce soit dans la création, l'écriture, la lecture, la réflexion et surtout, vous apportera des moments de convivialité.

Je remercie sincèrement le personnel de la Maison des Associations pour toute l'aide qu'il nous apporte. Un grand merci également, à tous nos bénévoles qui œuvrent pour le bon déroulement de nos activités. Merci à toutes et tous.

Je vous assure, ainsi que toute l'équipe qui m'entoure, de mon entier dévouement.

Bel été à vous,

Maryse Delarue.

Adresse des salles de cours :

Maison des Associations 46 ter rue Ste Catherine 45000 Orléans

Salle Yves Montand : 1 rue Charles Perrault 45000 Orléans

Auditorium du Musée des Beaux-arts : 1 rue Fernand Rabier 45000 Orléans

Piscine Victor Fouillade : rue Jean Bouin 45000 Orléans

SOMMAIRE

ACTIVITES SPORTIVES

- Marches (trois par semaine) p 4
- Aquagym p 4
- Golf p 4
- Randonnées p 4

ACTIVITES SOCIO-CULTURELLES

- Œnologie p 5
- Séances de stimulation cognitive p 5
- Bridge p 5
- Sorties Dimanche + p 6
- Visites insolites Paris et hors Paris p 6
- Le Tarot p 6
- Cinémavie p 6
- Art Floral p 7
- Sophrologie p 7
- Abonnement au théâtre (CADO) p 7
- Cinéma des Carmes p 7

ACTIVITES CULTURELLES

- Poésie et prose p 8
- Conversations en espagnol p 8
- Plaisir de lire p 8
- Dessin p 9
- Technique à l'eau p 9
- Les Echecs (cours et jeu) p 9
- Cycles de conférences p 10
- Biologie (le corps humain, fonctions et dysfonctions) p 11

EVASION CULTURELLE PAR LES VOYAGES

- Projets de voyages p 12

ACTIVITES SPORTIVES



MARCHES

Sur des circuits de 6 / 8 / 10 ou 12 km, en Sologne, Forêt d'Orléans ou bords de Loire, trois marches vous sont proposées par semaine. Elles rassemblent, selon leur rythme, de nombreux adeptes à la découverte de la nature.

Marche n° 2 : Mercredi de 9 h à 12 h
Animateur : *M. Brack André*
Marches de 8/10 km et 11/13 km

Marche n° 3 : jeudi de 9 h à 12 h
Animateur : *Mmes James et Merser*
8/10 km en terrain plat, forêt ou bords de Loire

Marche n° 4 : jeudi de 14 h 30 à 17 h
Animateur : *Mme Vidal Chantal*
Marches de 9/11 km et une petite marche de 5/6 km reprenant une partie du parcours

Calendriers, programmes et lieux de rendez-vous sur notre site.

Les marches débuteront la première semaine d'Octobre 2025

Inscription par marche : 8 € (pour l'année)



LE GOLF

Cours de golf et accès aux divers parcours, ouverts à tous nos adhérents, quel que soit leur niveau, sur présentation de notre carte.

Partenariat avec le **GOLF DE MARCILLY**
Prestations proposées, coût et conditions d'inscription au golf sur notre site.

Plus d'ample renseignement à l'accueil du golf Tel 02 38 76 11 73

Inscription gratuite (à préciser sur le bulletin d'adhésion) voir ensuite avec le golf.

AQUAGYM

L'aquagym permet de renforcer le système musculaire, stimuler le rythme cardiovasculaire, améliorer le tonus respiratoire. De plus l'aquagym présente l'avantage d'être une activité « non traumatisante »

Séance hebdomadaire à la piscine
V. Fouillade, le samedi de 14 h 30/ 15 h 30

Début des Cours le 11 octobre 2025

Inscription annuelle 120 € (23 séances)
Consignes et règlement intérieur sur notre site

LES RANDONNEES

Deux randonnées pédestres de 5 à 7 jours sont proposées chaque automne.

Réservées à nos adhérents vous trouverez tous les détails sur notre site. Pour une bonne organisation, merci de vous préinscrire dès votre adhésion, nous vous informerons de l'ouverture des inscriptions.

ACTIVITES SOCIO CULTURELLES

OENOLOGIE

Animés par Mr Bourrée, trois cours sont proposés :

Groupe A, le jeudi de 10 h à 12 h. Fabrication du vin. Découverte des cépages et régions viticoles de France. Etude des appellations. Accord entre mets et vins....

Groupe B, le mercredi de 10 h à 12 h. Programme identique au groupe A

Groupe C, le mercredi de 10 h à 12 h. Discours plus approfondi sur les typicités des cépages et la nature des terroirs viticoles français. Etude plus détaillée des appellations. Approche des vignobles étrangers. Dégustation à l'aveugle. Accord entre mets et vins.

Un cours une semaine sur deux, à la Maison des Associations, suivant le niveau et la disponibilité de l'adhérent.

Inscription annuelle : 55 €

Planning sur notre site

STIMULATION COGNITIVE

La stimulation cognitive est la sollicitation méthodique de facteurs cognitifs et psychosociaux. Elle contribue à préserver la plasticité cérébrale et s'inscrit dans le cadre d'une approche pédagogique globale : cognitive, psychologique et sociale.

Mme Boré, vous proposera jeux, exercices et thématiques culturelles.. Elle aura pour objectifs de stimuler vos fonctions cognitives (attention, concentration, langage ...)

Une séance d'une heure avec maximum 15 participants. Deux groupes seront constitués, le mardi de 10 h à 11 h et 2e groupe de 11 h 15 à 12 h 15.

Inscription annuelle : 80 € pour 10 séances groupe 1 et 135 € pour 20 séances groupe 2
Planning sur notre site

Première séance le 7 octobre 2025



BRIDGE Jeu de la carte

*Dans une ambiance décontractée et conviviale, sous la conduite de notre **professeur M. Benoit Ribault** vous devrez réfléchir, trouver la bonne stratégie, faire appel à votre mémoire Bref solliciter vos neurones*

Tous les mercredis de 9 h à 12 h, salle Yves Montand à Orléans

Inscription annuelle : 80 €

Première séance le 8 octobre 2025

ACTIVITES SOCIO CULTURELLES

DIMANCHE +



Dans une ambiance amicale, nous nous retrouvons, un dimanche par mois, pour passer une journée qui ne sera pas tout à fait ordinaire.

Sorties organisées en Covoiturage. Sans aller très loin, nous pouvons faire de belles découvertes et de belles rencontres.

Programme des sorties à consulter sur notre site.

Responsable de l'activité : Mme Simone Catel

VISITES INSOLITES, PARIS ET HORS PARIS

Sorties culturelles à la journée, inédites et originales, conçues selon un thème, au départ d'Orléans, à la découverte de la capitale et éventuellement visite d'un autre site.

*Programme trimestriel et réunion de présentation des sorties, à la Maison des Associations, **pour les personnes inscrites à l'activité.***

Programme des sorties sur notre site

Inscription gratuite (à préciser sur le bulletin d'adhésion) Première réunion trimestrielle prévue le 10/09/2025.

Responsable de l'activité : Mme Dehais



LE TAROT

Jeu de carte très populaire, il vous permettra, dans la bonne humeur et la convivialité de passer de bons moments. En plus vous ferez appel à vos facultés de mémoire et de réflexion.

*Animé par **Marc Bourgeois** le mardi deux fois par mois, de 14 h à 17 h, à la Maison des Associations.*

Ce sera un tarot d'initiation et de loisir, pas de compétition.

La présence des joueurs à l'heure prévue, conditionnera le nombre de joueurs par table et les équipes seront tirées au sort à chaque séance.

Inscription annuelle : 10 € Planning sur notre site Première séance le 7 octobre 2025

CINEMAVIE

Si vous aimez parler du cinéma et si vous allez au cinéma régulièrement, vous pouvez rejoindre notre petit groupe de cinéphiles (15) (toutes sortes de films) et participer à la discussion. Ce groupe n'a aucune prétention pédagogique.

Nous nous réunissons tous les 3eme vendredi du mois de 16 h à 18 h

Inscription annuelle: 8 €

Responsable de l'activité : Mme Liliane Stein

ACTIVITES SOCIO CULTURELLES

SOPHROLOGIE

La Sophrologie permet à l'aide de techniques simples, comme la respiration, la visualisation, l'intégration du positif dans le corps et l'esprit, et des mouvements adaptés aux besoins de chacun de changer de regard en positifant toute chose afin d'aborder plus sereinement le monde qui nous entoure.

La pratique régulière de la sophrologie Caycédienne favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Cette découverte permet, peu à peu, une transformation positive envers soi-même et envers les autres.

La plupart des exercices sont faciles à reproduire dans le quotidien. La sophrologie s'adresse à tous et à tous les âges.

*Une séance collective, animée par **Mme VASLOT**, une semaine sur deux, à la Maison des Associations, le vendredi de 10 h 30 à 11 h 30. En fonction du nombre d'inscrits, un ou deux groupes seront constitués.*

Inscription annuelle : 115 € pour 10 séances

Planning sur notre site

L'ART FLORAL

Réalisation de bouquets et compositions florales

Savoir disposer les fleurs en fonction de leur couleur, de leur forme, de leur contenant c'est tout l'art floral.

Tous les participants réalisent la même composition mais chaque cours aborde une composition différente, suivant le thème, les tendances, la saison

A partir de fleurs et de feuillages frais, dans la détente et la bonne humeur,

***Mme Bouthier**, notre monitrice, vous guidera dans la création florale que vous emporterez.*



Le mercredi de 13 h 30 à 16 h 15 Première séance le 8 octobre 2025

Inscription annuelle à l'activité : 10 €

Plus participation financière à chaque séance en fonction des fleurs

CADO

Service consistant à choisir ses places pour la saison du CADO avant l'ouverture des abonnements au « grand public »

Inscription gratuite (à préciser sur le bulletin d'adhésion)

CINEMA DES CARMES

Tarif privilégié sur présentation de notre carte d'adhérent.

Inscription gratuite

ACTIVITES CULTURELLES



CONVERSATION EN ESPAGNOL

Nous vous proposons un cycle de **discussions en espagnol**. Ce cycle s'adresse aux personnes ayant une bonne compréhension de la langue.

Sous l'égide de Mme Cristina Pons de la Calle, vous échangerez, dans la bonne humeur, sur l'actualité ou la culture.

Une semaine sur deux, le mercredi, à la Maison des Associations de 15 h 30 à 17 h 30

Première séance le 8 octobre 2024

Inscription annuelle : 20 €

Correspondante de l'activité : Mme Delahaie



POESIE ET PROSE

La poésie est au langage ce que le rêve est à la nuit.

Nous vous invitons à venir rêver avec nous, entre poètes reconnus et poètes disparus

Venez nous rejoindre avec notre jeune professeur, pour renouer avec l'histoire à travers les vers, ceux que nous connaissons, ceux que nous découvrons, ou ceux que, peut-être, nous écrirons.

Cours une fois par mois, le vendredi, à la Maison des Associations de 14 h à 16 h

*Planning sur notre site
Inscription annuelle : 110 €*

Responsable de l'activité : Mme Rassier



PLAISIR DE LIRE

Nourrir son imaginaire, voyager dans le temps et l'espace, analyser puis débattre.

Tel est le plaisir de lire

Rencontres le 1er et 3e jeudi du mois à la Maison des Associations de 10 h à 11 h 30

Première séance le 2 octobre 2025

Inscription annuelle : 8 €

Responsables de l'activité : Mme Bricout et Mr Fournier

ACTIVITES CULTURELLES



LES ECHECS *Initiation et jeux.*

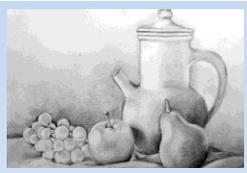
Activité en partenariat avec USO échecs.

Les échecs offrent une solution ludique pour stimuler l'activité mentale par une pratique demandant des efforts de concentration, de calcul et de mémoire...

Le cerveau comme le corps doit être entretenu.

Cours chaque vendredi de 14 h 30 à 17 h à la Maison des Associations,

Inscription annuelle : 45 € Début des cours le 3 octobre 2025



DESSIN

Vous dessinez, griffonnez Venez acquérir de l'autonomie, développer votre sens artistique.

*Etude des bases du dessin, mise en page, perspective ... cours pour confirmés ou débutants animé par **Mme Claire Valentin.***

Matériel non compris dans la cotisation.

Cours 1 semaine sur 2, le vendredi, à la Maison des Associations, De 13 h 45 à 16 h

Inscription annuelle : 105 € Début des cours le 10 octobre 2025



TECHNIQUE A L'EAU

L'objectif de ce cours est d'apprendre à maîtriser un éventail de techniques, (aquarelle, encre, gouache ...) permettant à chacun de s'épanouir et de laisser éclater sa sensibilité.

*Cours animé par **Mme Claire Valentin.***

Matériel non compris dans la cotisation.

Cours 1 semaine sur 2, le vendredi, à la Maison des Associations,

Groupe 1 de 10 h à 12 h

groupe 2, de 16 h 15 h à 18 h 30

Inscription annuelle : 105 €

Début des cours le 10 octobre 2025

ACTIVITES CULTURELLES



NOS DEUX CYCLES DE CONFERENCES

Ouvertes à tout public

PROGRAMMES ET PLANNINGS SUR NOTRE SITE

« Les conférences du mardi »

Recouvrent des domaines divers allant de l'art à la science, en passant par les questions sociétales.

Elles se déroulent à *l'AUDITORIUM DU MUSEE DES BEAUX ARTS D'ORLEANS*

De 14 h 30 à 16 h 30

La première conférence aura lieu le 7 octobre 2025

Dépliant de présentation téléchargeable depuis notre site

Droit d'entrée 5 € par conférence et par personne

Responsables de l'activité : Mrs Locker Daniel et Navailles Pierre

« Les conférences du lundi »

Quel Orient, Quel Occident,

Comment Selon Alfred Foucher (1865-1952), historien et archéologue,

« Nous aurons bien des choses à apprendre quand nous cesserons d'étudier séparément l'histoire de l'Europe et celle de l'Asie, ces deux parties d'un même tout. »

En effet, peut-on parler de l'Occident sans l'Orient ou de l'Orient sans parler de l'Occident ?

Ces deux contrées sont indissociables. Cette année, nous parlerons de ces espaces culturels et géopolitiques en miroir pour les connaître mieux. L'examen de cette interprétation apportera des éclairages indispensables à nos compréhensions. Nous vous attendons pour vos discussions, vos idées, vos interventions.

Les conférences se déroulent à la **Maison des Association à Orléans** De 14 h 30 à 16 h 30

Première conférence Le 6 octobre 2025 / Dépliant téléchargeable sur notre site

Droit d'entrée 25 € par an et par personne ou 5 € par conférence

Responsable de l'activité : **M. Katouzian, G. Montant, L. Boufendi**

ACTIVITES CULTURELLES

BIOLOGIE

M. Friedrich PILLER – Biochimiste, chercheur en Biologie



Le corps humain : Fonctions et dysfonctions.

L'être humain, est une machine biologique d'une complexité remarquable, capable de fonctionner sans interruption pendant plus d'un siècle. Il est constitué de milliers de milliards de cellules qui interagissent en permanence entre elles avec une efficacité extraordinaire. Ces cellules, réparties en environ 250 types différents, sont organisées en tissus, chacun remplissant une ou plusieurs fonctions spécifiques.

Les tissus se regroupent pour former des organes qui assurent des fonctions encore plus complexes et coordonnent les activités des tissus. Environ 75 organes composent le corps humain qui sont organisés en systèmes (ou appareils), comme le système digestif. Ce dernier comprend, de la bouche à l'anus, un ensemble d'organes ayant chacun un rôle dans l'extraction et la transformation des nutriments destinés à l'ensemble des cellules.

Le système cardiovasculaire assure la distribution des nutriments et de l'oxygène, tandis que le système respiratoire permet l'absorption de l'oxygène indispensable à la production d'énergie chimique. Les déchets issus du métabolisme sont évacués par le système urinaire. Les systèmes nerveux et endocrinien assurent la communication et la coordination entre tous les systèmes d'organes.

En transformant l'énergie chimique en énergie cinétique, le système musculo-squelettique permet le mouvement, tandis que les systèmes reproducteur, tégumentaire (la peau) et immunitaire veillent respectivement à la reproduction, l'intégrité du corps et à sa défense contre les agressions.

Dans ces cours je propose de présenter les principaux systèmes du corps humain, d'expliquer leur fonctionnement et de décrire les problèmes qui peuvent survenir en cas de dysfonctionnement.

Les séances se dérouleront les lundis du premier trimestre 2026 à la Maison des Associations, de 14 h 30 à 16 h

Programme détaillé et planning sur notre site.

Inscription annuelle : 20 €

EVASION CULTURELLE PAR LES VOYAGES

PROJETS 2026

Organisation de circuits ou séjours de courte durée pour découvrir de nouveaux horizons, de nouveaux lieux d'histoire et de mémoire.

Les destinations ci-dessous, sont des projets de voyage. Réservés à nos adhérents vous trouverez tous les détails sur notre site dès qu'ils seront confirmés.

Proposition de Mme Marie Claude Juan :

** **Le Japon** Nous partons pour un voyage d'exception, un circuit de deux semaines*

Tokyo nous propulse dans un futur vibrant, Tokyo fascine par cette vision de science-fiction, de néon, de verre et de béton où l'individu semble secondaire. Mais à côté de ce Japon ultra moderne perdure un Japon où les liens avec la nature et le passé restent très forts.

Bienvenue à Nikko, Takayama, Shirakawa-go, Kanazawa, Kyoto, Osaka.... Nous aurons deux facettes du Japon. Un Japon à la pointe de la modernité avec ses gratte-ciel étincelants, ses néons, ses technologies de pointe, ses foules pressées et un autre Japon où la tradition est encore vivante, là où la nature et les rites ancestraux offrent une parenthèse profondément authentique et inoubliable. Un Japon où l'on prend le temps, où chaque geste a du sens et où l'âme du pays se dévoile.

Mai 2026

Propositions de Mme Colette Dehais :

** **L'île de Chypre** - Venez découvrir tout l'île de Chypre en un seul voyage ! C'est une île d'une beauté naturelle, un extraordinaire musée à ciel ouvert, tapissée au printemps de milliers de fleurs. Les Byzantins l'ont dotée de merveilleuses églises aux fresques prodigieuses dont 10 sont inscrites au Patrimoine Mondial de l'Unesco. Nous cheminerons du nord au sud à la découverte des différentes civilisations et cultures, laissant un héritage qui a fait de l'île un lieu historique et architectural unique.*

Mars 2026

** **Les routes de la lavande.** Selon un itinéraire exclusif, hors des sentiers battus, nous cheminerons à travers des paysages uniques, de la Drome aux Alpes de Haute Provence via le Vaucluse et les Hautes Alpes, pour une découverte de la lavande, de la sauge, des amandiers, des pistachiers mais aussi un patrimoine culturel authentique. Visite de petites églises romanes et abbayes au pays de l'ocre. La beauté des paysages s'associe à un héritage architectural remarquable.*

Juin 2026