

**UMTL**

**Université Martégale  
du Temps Libre**

**ACTIVITÉS**

BIEN-ÊTRE - DÉTENTE

LANGUES - CULTURE

STAGES - CONFÉRENCES

ESCAPADES



SAISON 2020-2021

## UN ESPACE D'ENSEIGNEMENT ET DE DÉCOUVERTE OUVERT À TOUS

**C**réée en l'an 2000, l'Université Martégale du Temps Libre, association loi 1901, bénéficie depuis du soutien sans faille de la Ville de Martigues.

En accord avec l'article 3 de ses statuts, l'UMTL met à la disposition de ses adhérent.e.s des activités sportives, culturelles, de détente, de bien-être... et fidèle aux idéaux de l'éducation populaire, défend les valeurs de partage, d'épanouissement, de convivialité en favorisant les mixités sociale et intergénérationnelle.

La saison 2019-2020 vient de s'achever dans une ambiance très particulière. Nos rendez-vous festifs habituels ont laissé place au silence et nous avons hâte de vous retrouver pour notre Assemblée générale qui se tiendra, salle Raoul Dufy, le jeudi 24 septembre 2020, à 18 heures. Ce temps nous permettra d'échanger sur les bilans et perspectives de l'association et de partager un moment convivial. Nous vous y espérons nombreux !

Cette nouvelle saison, préparée avec l'ensemble de nos intervenant.e.s, démarrera le lundi 28 septembre 2020. Elle sera, nous l'espérons, riche et solidaire !

Josiane Davoine  
Marie-Claire Séréni

# UMTL

### CONSEIL D'ADMINISTRATION au 01 juin 2020

Josiane Davoine  
Marie-Claire Séréni  
Nicole Charroux  
Huguette Costa  
Mireille Freichinier  
Claude Gosioso  
Mary-Christine Hamel  
Danielle Largot  
Geneviève Martel  
Bernard Reinier  
Charlette Benard  
Gaby Charroux  
Françoise Eynaud  
Charles Linarés

### ÉQUIPE ADMINISTRATIVE

Direction : Laurence Noguéra  
Accueil / Animation / Secrétariat  
Muriel Azema - Dalila Semrouni

### ET AUSSI...

Les intervenants et  
animateurs des activités  
Les adhérent.e.s bénévoles  
Le personnel d'entretien

### RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

9, rue de l'Étang - Jonquières  
BP. 40229 - 13698 Martigues Cedex  
Tél. : 04 42 80 01 67  
Télécopie : 04 42 49 32 26  
Courriel : [contact@umtl.fr](mailto:contact@umtl.fr)

### Horaires

lundi, mardi et mercredi :  
9 h à 12 h / 13 h 30 à 17 h  
jeudi et vendredi : 9 h à 12 h

Nos bureaux sont fermés  
les jeudi et vendredi après-midi



## SAISON 2020-2021

### *sommaire*

#### **Ateliers Bien-être** 04

« **relaxation** »  
atelier mémoire  
méthode Feldenkrais  
sophrologie  
scrabble

#### « **détente sportive** » 06

aquagym  
marche nordique  
remise en forme en plein air  
qi gong / tai-chi  
yoga et relaxation  
méthode Pilates  
gymnastique douce  
atelier botanique

#### **Ateliers artistiques** 09

arts plastiques  
atelier céramique  
chorale « Atout Cœur »  
troupe Conil-Claessens  
atelier d'écriture  
gospel et variétés

#### **Ateliers linguistiques** 12

italien / anglais  
espagnol / japonais / russe

#### **Ateliers Histoire des Arts** 14

archéologie provençale  
art occidental  
art moderne et contemporain  
histoire du cinéma

#### **À savoir**

renseignements pratiques 16  
rendez-vous 2020-2021 17  
tarifs 2020-2021 18

Pour se sentir en pleine forme et bien dans sa peau, des activités bien-être, ludiques et conviviales, où l'on progresse, à l'écoute de son corps, avec des professeurs attentifs à cette démarche éducative.

# ateliers bien-être

*donnez du peps  
à vos neurones !*



## ● ATELIER MÉMOIRE

Intervenante : Céline Michel-Caris

mardi : 10 h à 11 h 30

UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

► début des séances : mardi 29 septembre 2020

Développer, stimuler et renforcer les mécanismes de base de la mémoire autour d'activités mobilisant les cinq sens. La mémoire est un vaste sujet. Dès l'enfance, elle est vitale pour apprendre et ensuite, essentielle dans notre vie professionnelle. La mémoire est tout simplement au service de notre quotidien. Nous sommes capables d'améliorer notre mémoire à tout âge.

Dans cette optique, nous découvrirons les techniques de Cérébral Training : d'une part, des exercices mentaux s'appuyant sur la recherche de solutions collectives, avec notamment un module Escape game et, d'autre part, des exercices individuels stimulant le développement de la pensée. Des séances seront dédiées à la compréhension du fonctionnement de la mémoire.

Objectif : continuer à performer notre mémoire active !



## ● MÉTHODE FELDENKRAÏS

Intervenante : Martine Garcia

lundi : 14 h à 15 h 30 / 16 h à 17 h 30 / 18 h à 19 h 30

mercredi : 14 h à 15 h 30 / 16 h à 17 h 30

jeudi : 9 h à 10 h 30 / 10 h 30 à 12 h

Foyer Joseph Maunier - Ferrières

► début des séances : lundi 28 septembre 2020

Les leçons de prise de conscience du corps par le mouvement (PCM) développent la conscience et une meilleure utilisation de soi. Elles favorisent cette possibilité extraordinaire de conserver la souplesse de corps et d'esprit par des mouvements faciles, exécutés sans effort, inhabituels et étonnants.

## ● SOPHROLOGIE

Intervenante : Martine Garcia

mercredi : 18 h à 19 h 30

Foyer Joseph Maunier - Ferrières

► début des séances : mercredi 30 septembre 2020

Tout à la fois technique, philosophie et art de vivre, la sophrologie amène progressivement l'individu à une meilleure maîtrise et une meilleure connaissance de soi par différentes techniques de respiration, de relaxation avec suggestions et visualisations positives.

# relaxation



## ● SOPHROLOGIE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Intervenante : Fabienne Rousseau-Saleun

Au fil des séances, remplissez votre « boîte à outils » et utilisez-les au quotidien pour renforcer vos ressources, votre capacité à agir et votre confiance en vous : mouvements dynamiques doux, exercices de respiration, de détente corporelle et mentale, visualisations positives, pauses méditatives...

### *atelier 1*

mercredi : 18 h à 19 h 30 / 19 h 30 à 21 h

UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

► début des séances : mercredi 30 septembre 2020

#### “ Gestion du stress et des émotions, présence à soi

La gestion du stress et des émotions vous permet de sentir et non de ressentir, d'agir et non de réagir, d'être dans l'action positive et non dans la réaction. Apprenez à lâcher prise, à vivre pleinement l'instant présent en connexion avec vous-même.

### *atelier 2*

lundi : 9 h 45 à 11 h

Foyer Joseph Maunier - Ferrières

► début des séances : lundi 28 septembre 2020

#### “ Détente et renforcement du mieux-être

Apprenez à vous détendre, à apprécier l'instant présent, à vous faire du bien, pour peu à peu renforcer vos ressources et mettre de la couleur dans votre vie.



### *atelier 3*

samedi : 10 h à 11 h / 11 h à 12 h

UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

► début des séances : samedi 03 octobre 2020

(une fois par mois)

#### “ Lâcher prise avec le yoga du rire

Le rire nous rend tous égaux, alors ensemble, rions !  
Autour du rire : éveil du corps, pauses respiratoires, relaxation... Bonne humeur assurée !

## ● SCRABBLE

2 séances hebdomadaires / mardi et jeudi : 14 h à 16 h

- 9, rue de l'Étang - Jonquières

► début des séances : mardi 29 septembre 2020

Le joueur, qu'il soit débutant ou chevronné, peut participer aux deux rencontres conviviales organisées autour du plus connu des jeux de lettres, et exercer ainsi une activité cérébrale des plus salutaires.

Activité gratuite pour les adhérent.e.s

Garder le moral au beau fixe en libérant muscles et articulations, des exercices qui sculptent tout votre corps, alliant bien-être et relaxation.

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (daté de moins de trois mois au jour de démarrage du cours) est obligatoire le jour de l'inscription.



## ● AQUAGYM

Intervenant : Samir Benmalek

lundi, mardi, jeudi et vendredi :  
10 h 30 à 11 h 30 / 15 h 30 à 16 h 30  
**Piscine municipale**

► début des séances : lundi 28 septembre 2020

L'aquagym, une activité si bénéfique pour la santé. Chaque séance hebdomadaire se déroule sur le jour et l'horaire initialement choisis. En cas d'absence aucun cours de rattrapage n'est possible. Nous vous rappelons que le port du bonnet est obligatoire sous peine de refus d'accès au bassin.

# détente sportive



## ● MARCHE NORDIQUE

« Atout santé »

Intervenant : Christian Valentin

Niveau 2 / lundi : 14 h à 16 h

Niveau 3 / mardi : 14 h à 16 h

Niveau 1 et débutants / jeudi : 14 h 30 à 16 h

À l'extérieur aux alentours de Martigues

► début des séances : lundi 28 septembre 2020

La marche nordique est un sport de plein air ayant un effet très bénéfique sur la condition physique et la santé :

- renforcement général des chaînes musculaires,
- accroissement des capacités cardio-vasculaires,
- augmentation de l'oxygénation,
- dépense calorifique fortement accrue,
- réduction des charges sur les genoux, les chevilles et les hanches.

Le créneau du jeudi permettra d'aborder la marche sous toutes ses formes afin d'intégrer, par la suite, plus facilement des niveaux plus intenses.

SEANCE  
1<sup>er</sup> trimestre  
D'ESSAI

## ● REMISE EN FORME EN PLEIN AIR

Intervenant : Christian Valentin

mardi : 10 h 30 à 12 h

jeudi : 9 h à 10 h

**Parc des sports Julien Olive**

► début des séances : mardi 29 septembre 2020

Culture physique, atelier équilibre et renforcement musculaire sont au programme de cette activité sportive.



## ● QI GONG - TAI-CHI

Intervenante : Marie-José Braconnier

Le **qi gong** est une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise, art millénaire de préservation de la santé, longtemps tenu secret par les Maîtres chinois. Il part du principe que l'énergie qui passe dans tout le corps peut être bloquée à certains endroits et donner naissance à toutes les tensions, symptômes et maladies.

Le qi gong permet à l'énergie de circuler harmonieusement, ou de se rétablir, en pratiquant des automassages, des respirations profondes et douces, des mouvements lents et coordonnés avec la respiration et des concentrations précises, qui assouplissent et régèrent tous les tissus et les enveloppes du corps. Il ne cherche ni la perfection, ni la performance. Rien n'est jamais forcé, et l'esprit qui est en relation avec le corps gagne en lâcher prise, en souplesse, en élasticité.

Le **tai-chi-chuan** est une gymnastique d'origine chinoise entre relaxation et art martial. Au même titre que le qi gong, il facilite la circulation de l'énergie (le chi) dans le corps et calme l'esprit.

### atelier 1

“ Qi gong

mardi : 10 h 30 à 12 h / 13 h 45 à 15 h 15

jeudi : 10 h 30 à 12 h

Salle de danse Paradis Saint-Roch

► début des séances : mardi 29 septembre 2020

SEANCE  
1<sup>er</sup> trimestre  
D'ESSAI

### atelier 2

“ Tai-chi

mardi : 15 h 30 à 17 h

Salle de danse Paradis Saint-Roch

► début des séances : mardi 29 septembre 2020

SEANCE  
1<sup>er</sup> trimestre  
D'ESSAI



## ● YOGA ET RELAXATION

Intervenante : Gaël Le Bellegui

lundi : 14 h 30 à 15 h 45

jeudi : 11 h à 12 h 15

Salle des sports - 9, quai Paul Doumer - Ferrières

► début des séances : lundi 28 septembre 2020

Le yoga est une discipline millénaire engageant le corps et l'esprit dans une recherche d'unité intérieure. Les pratiques combinent des postures corporelles, des respirations et des visualisations. Ses bienfaits sont accessibles à tous les âges grâce à l'adaptation des pratiques aux possibilités de chacun. Chaque séance comprend également une relaxation profonde appelée « yoga nidra ».

### stage

## LE YOGA NIDRA pour mieux se connaître soi-même

27, 28 et 29 octobre 2020

avec Gaël Le Bellegui

3 séances / 18 h 30 à 20 h 30 / Tarif : 45 €

Salle des sports - 9, quai Paul Doumer - Ferrières

Relaxation profonde anesthésiant le mental qui réfléchit sans cesse, le yoga nidra permet d'être témoin de notre psyché profonde sous la forme d'images, de sons, de scénarii même, qui surgissent à la manière d'un « rêve éveillé ». Ces manifestations ouvrent des fenêtres sur notre inconscient, que le yoga cherche non pas à « guérir » mais à « nettoyer » en le faisant remonter à la surface de la conscience.

# détente sportive



## ● MÉTHODE PILATES

Intervenante : Maud Lambert

mardi : 10 h 30 à 11 h 30 / 11 h 30 à 12 h 30  
12 h 30 à 13 h 30

Salle des sports - 9, quai Paul Doumer - Ferrières

► début des séances : mardi 29 septembre 2020

La méthode Pilates propose des mouvements destinés à entretenir, rééduquer et développer le corps. Les exercices sont effectués dans un ordre bien précis et basés sur la respiration, la concentration, la relaxation, le contrôle de soi, l'alignement, le centrage et la fluidité.

Vous apprendrez en douceur à vous assouplir, vous muscler et vous redresser.



## ● GYMNASTIQUE DOUCE

Intervenante : Brigitte Manibal-Pagès

lundi : 14 h 30 à 15 h 30 / 15 h 30 à 16 h 30  
jeudi : 10 h à 11 h (plein air)

Gymnase et parc des sports Julien Olive

► début des séances : lundi 28 septembre 2020

Des mouvements doux et appropriés qui permettent de pratiquer une activité physique adaptée à tous les âges, contribuant au maintien en forme des participant.e.s.

Travail sur l'ensemble du corps :

- maintien du tonus musculaire,
- assouplissement, équilibre et coordination,
- insistance sur l'inspiration et l'expiration dans les exercices.

## ● ATELIER BOTANIQUE

Intervenant : Claude Marco

6 balades sur site, lundi : 10 h à 15 h

Pour la saison 2020-2021, l'atelier botanique continue ses balades découverte, agrémentées d'un pique-nique partagé servant de pause cognitive.

Ces balades sont centrées sur l'identification des plantes rencontrées dans les différents milieux visités. Afin de permettre une meilleure mémorisation des noms et des caractéristiques des végétaux, une attention particulière sera apportée au vocabulaire botanique (biologie végétale et éléments de systématique) ainsi qu'à leurs utilisations humaines.

► première balade : lundi 12 octobre 2020



Initier aux techniques de base, encourager l'expérimentation et la recherche de toute forme d'expression, des ateliers de groupe où plaisir, échange et convivialité sont à l'honneur.

# ateliers artistiques



## ● ARTS PLASTIQUES

Intervenante : Sylvie Amans

lundi : 14 h à 16 h 30

jeudi : 9 h à 11 h 30 / 14 h à 16 h 30

Maison des associations - Ferrières

► début des séances : lundi 28 septembre 2020

Après une fin chaotique de la saison dernière, nous repartons sur un nouveau thème « Aquatique » qui vous fera découvrir différentes techniques que certains artistes ont développées autour de ce thème.

Que ce soit René Seyssaud, Paul Signac, Claude Monet, Gaspard Friedrich, Hokusai, Dominique Abraham, Félix Ziem et bien d'autres, tous ont en commun cet amour du grand large qu'ils façonnent avec leurs pinceaux et leurs couleurs.

Afin de donner matière à interprétation, nous aborderons la peinture au couteau, le pastel, le travail du monochrome, l'encre avec de gros pinceaux, l'aquarelle et quelques travaux de collages/matières.

J'espère que ce programme vous séduira et que vous mènerez à bien vos travaux sur cette saison 2020/2021.

Alors tous à l'eau ! (ou à l'huile...)



## ● ATELIER CÉRAMIQUE

Intervenante : Fabienne Brioudes

Avertis/ mercredi : 9 h à 12 h

(10 séances/trimestre - 3 heures/séance)

Suivi du programme des débutants de la saison 2019-2020, où chaque élève connaissant déjà les techniques utilisées, doit à l'avance dessiner la ou les formes s'adaptant à la technique proposée. Utilisation de la porcelaine et d'autres transferts. Pastillage plus sophistiqué. Pose d'émail sur émail transparent.

Débutants/ mercredi : 14 h 30 à 17 h 30

(10 séances/trimestre - 3 heures/séance)

Cette première année permet à chacun de découvrir les techniques de base qui permettent ensuite l'élaboration de toutes formes en grès. Colombin, plaque cuir et plaque molle. Création d'engobes, pose simple d'engobes. Estampage. Technique Mishima de graphitage et transferts par poncifs ou pochoir, pastillage. Modelage.

Atelier Kibo terre - L'île

► début des séances :

mercredi 30 septembre 2020

mercredi 06 janvier 2021

mercredi 31 mars 2021

# ateliers artistiques



## ● CHORALE « ATOUT CŒUR »

Intervenante : Lucile Reynaud

**mardi et vendredi : 16 h à 17 h 30**

**Foyer de L'Âge d'Or - Jonquières**

► **début des séances : mardi 29 septembre 2020**

Plus que jamais, ces amoureux de la vie et des belles chansons parsèment leur joie à volonté, ici et là, pour le plus grand bonheur des jeunes et des moins jeunes. Munie d'un large répertoire de variétés françaises d'hier et d'aujourd'hui, la chorale séduit le public à chaque rencontre. Si le chant en groupe vous tente, nous vous invitons à rejoindre l'ensemble vocal « Atout Cœur ».

### *programme*

“ Répertoire variétés années 60/80 et 2000 (mardi)

“ Répertoire classique (vendredi)

Activité gratuite pour les adhérent.e.s



## ● TROUPE CONIL-CLAESSENS

Intervenant : Marc Levantidis

**lundi : 8 h 45 à 11 h 45**

**Maison des associations - Ferrières**

► **début des séances : lundi 28 septembre 2020**

Composé d'une quinzaine d'artistes amateurs et bénévoles qui jouent la comédie, chantent et dansent, le groupe se produit à raison d'une quinzaine de spectacles par an.

Si l'expérience vous tente, venez rejoindre la Troupe Conil-Claessens !

**Activité gratuite pour les adhérent.e.s**



## ● ATELIER D'ÉCRITURE

Intervenante : Élodie Joly

mercredi : 18 h à 20 h (tous les 15 jours)

UMTL - Place Mirabeau - L'Île

► début des séances : mercredi 14 octobre 2020

La vocation de cet atelier est de cultiver le plaisir d'écrire et d'emprunter son propre chemin à travers la découverte des différentes voies que nous ouvre l'écriture. Dans cette perspective, nous serons amenés à écrire à partir des thèmes mis en œuvre par la littérature et la philosophie. Nous expérimenterons également une pratique personnelle de l'écriture inspirée par l'art. Différents supports tels que des textes de chansons, des morceaux de musique, des peintures ou encore des photographies nous serviront de sources d'inspiration pour créer à l'écrit. Un temps accordé à l'exploration des liens qui se tissent lorsque l'écriture entame un dialogue avec le monde artistique.

Dans la continuité des ateliers d'écriture de la saison dernière, les anciens participants auront la possibilité d'approfondir leur pratique tout en découvrant de nouvelles formes stylistiques et thématiques. Les nouveaux venus, familiers ou non de l'écriture, trouveront l'occasion d'exprimer leurs talents créatifs dans le domaine de l'écrit.

L'atelier ne requiert pas de connaissances spécifiques en musique ou dans les arts visuels. Seules votre curiosité, votre convivialité et votre envie de vous exprimer à l'écrit vous seront nécessaires.



## ● GOSPEL ET VARIÉTÉS

Intervenant : Marc Levantidis

lundi : 14 h à 16 h

Site Pablo Picasso - Jonquières

► début des séances : lundi 05 octobre 2020

Dans un esprit convivial, les chanteurs amateurs de l'ensemble vocal partagent leur passion pour le chant, la soul music, le rythm and blues, le jazz et la musique sacrée, et voyagent dans l'univers envoûtant du gospel.

Du niveau débutant au niveau conversation, dans chacune de ces langues, les cours respectent votre progression. L'objectif est de faire intervenir oralement et activement tous les participants afin d'aboutir à un enseignement vivant et efficace.

## ● ITALIEN

Intervenante : Crystelle Juan

Atelier de lecture / **lundi : 9 h à 10 h 30**  
Intermédiaires / **lundi : 10 h 30 à 12 h**  
**Club de L'Oustaou - L'île**

Débutants / **vendredi : 15 h à 16 h 30**  
Certifiés / **vendredi : 9 h à 10 h 30**  
Confirmés / **vendredi : 10 h 30 à 12 h**  
Conversation / **vendredi : 13 h 30 à 15 h**  
**UMTL - Place Mirabeau - L'île**

► début des séances : **lundi 28 septembre 2020**



## ● ANGLAIS

Intervenante : Hélène Gray

Faux débutants / **lundi : 11 h à 12 h 30**  
Conversation B / **jeudi : 9 h à 10 h 30**  
Conversation C / **lundi : 9 h à 10 h 30**  
Conversation D / **lundi : 14 h 30 à 16 h**  
Conversation E / **lundi : 18 h 15 à 19 h 45**  
Groupe 5 / **jeudi : 11 h à 12 h 30**  
**UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières**

Conversation A / **mardi : 9 h à 10 h 30**  
Groupe 4 / **mardi : 11 h à 12 h 30**  
**UMTL - Place Mirabeau - L'île**

► début des séances : **lundi 28 septembre 2020**



# ateliers

## ● ANGLAIS

Intervenante : Olga Hernandez



Débutants « Sydney » / **lundi : 15 h 45 à 17 h 15**  
Niveau 2 « Dublin » / **lundi : 10 h 45 à 12 h 15**  
Niveau 3 « Cambridge » / **lundi : 14 h à 15 h 30**  
Niveau 5 « Liverpool » / **mardi : 13 h 30 à 15 h**  
Niveau 6 « New-York » / **mardi : 16 h 30 à 18 h**  
Niveau 7 « London » / **mardi : 15 h à 16 h 30**  
Conversation « San Francisco » / **merc. : 14 h 30 à 16 h**  
**UMTL - Place Mirabeau - L'île**

Niveau 4 « Oxford » / **vendredi : 10 h 30 à 12 h**  
**UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières**

► début des séances : **lundi 28 septembre 2020**

« English Detective Club »

**vendredi : 8 h 45 à 10 h 15** (une fois par mois)

**UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières**

► début des séances : **vendredi 08 janvier 2021**

### *atelier de discussion*

**vendredi 09 octobre 2020**

Réservée aux adhérent.e.s de l'UMTL

Sur inscription / Gratuit

**UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières / 14 h**

Selon le jeu Table topics, vous tirez une carte contenant un sujet simple et vous sollicitez votre imagination dans le but d'échanger sur ce thème, autour d'une tasse de thé ou de café.

## *stage*

### L'ANGLAIS EN VOYAGE

**Vacances printemps 2021 / avec Olga Hernandez**

5 séances / 9 h à 11 h 30 / Tarif : 66 €

**UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières**

Vous voyagez souvent ou envisagez de faire une escapade. Les voyages internationaux sont difficiles sans l'anglais. Même si le pays que vous visitez n'est pas anglophone, vous devez communiquer à l'hôtel, à l'aéroport, avec les chauffeurs de taxi et les gens dans la rue. Alors, avant de faire vos valises, venez apprendre et pratiquer les phrases dont vous aurez besoin. Des situations concrètes pour agir dans la vie quotidienne !

Le stage s'adresse à des personnes ayant des notions d'anglais.

# linguistiques



## ● ESPAGNOL

Intervenante : Olga Rougé



Débutants « Caceres » / **mardi : 15 h à 16 h 30**  
Niveau 1 « Avila » / **lundi : 15 h à 16 h 30**  
Niveau 2 « Valencia » / **jeudi : 18 h à 19 h 30**  
Niveau 3 « Orense » / **lundi : 9 h 30 à 11 h**  
Niveau 4 « Barcelona » / **lundi : 16 h 30 à 18 h**  
Niveau 5 « Salamanca » / **lundi : 11 h à 12 h 30**  
Niveau 5 « Santander » / **lundi : 18 h à 19 h 30**  
Niveau 6 « Madrid » / **lundi : 13 h 30 à 15 h**  
Niveau 7 « Granada » / **mardi : 16 h 30 à 18 h**  
Niveau 8 « Sevilla » / **jeudi : 13 h 30 à 15 h**  
Niveau 9 « Aranjuez » / **mardi : 10 h 30 à 12 h**  
Niveau 10 « Toledo Guadalajara » / **jeudi : 16 h 30 à 18 h**  
Niveau 11 « Ronda » / **jeudi : 15 h à 16 h 30**  
Niveau 12 « Malaga » / **mardi : 9 h à 10 h 30**  
Niveau 13 « Cordoba » / **mardi : 18 h à 19 h 30**  
**UMTL - Place Mirabeau - L'île**

► début des séances : lundi 28 septembre 2020

## ● JAPONAIS

Intervenante : Yuna Nishimura



Débutants / **jeudi : 16 h 30 à 18 h**  
Cours d'initiation à la langue japonaise construit sur une base grammaticale avec un manuel pédagogique et des exercices ainsi qu'une partie orale.

Intermédiaires / **jeudi : 18 h à 19 h 30**  
Poursuite des acquisitions.

**UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières**

► début des séances : jeudi 01 octobre 2020

## ● RUSSE

Intervenante : Olga Hernandez



Initiés / **lundi : 9 h à 10 h 30**

Un très bon groupe s'est constitué et apprend cette langue fascinante à l'écriture originale qu'est le russe. Le cours reste ouvert à tout nouveau venu, non débutant, pour chercher « l'esprit » et progresser ensemble. L'essentiel est de prendre plaisir à apprendre en passant par toutes les étapes nécessaires à l'expression orale : vocabulaire, grammaire, écoute active et prononciation.

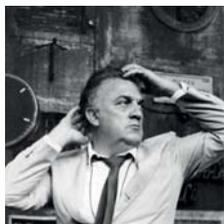
**UMTL - Place Mirabeau - L'île**

► début des séances : lundi 28 septembre 2020



Une découverte du patrimoine culturel et une approche des Arts en passant par le cinéma...  
Des professeurs passionnés qui sauront éveiller votre curiosité...

# ateliers



## ● ARCHÉOLOGIE PROVENÇALE

Intervenant : Dominique Berthout  
une sortie sur site par mois, le vendredi

« Un autre regard sur l'archéologie, l'architecture et la culture en Provence »

*programme prévisionnel des visites*

- 🔥 16 octobre 2020  
Préhistoire - Musée de Quinson (journée)
- 🔥 20 novembre 2020  
Villeneuve-lès-Avignon (journée)
- 🔥 18 décembre 2020  
Crèches à Marignane (demi-journée)
- 🔥 22 janvier 2021  
Fortifications rurales en Provence (demi-journée)
- 🔥 12 février 2021  
Ventabren (demi-journée)
- 🔥 19 mars 2021  
Pertuis (journée)
- 🔥 16 avril 2021  
Digne-les-Bains (journée)
- 🔥 21 mai 2021  
Découvertes dans le Haut-Var (journée)
- 🔥 11 juin 2021  
Châteaux de Provence (journée)

Certaines destinations peuvent être modifiées en fonction des disponibilités.

Transport en bus / Départ : Rond-point de l'hôtel de ville  
Participation pour les personnes inscrites à l'activité : 14 € (repas non compris)

Visites ouvertes à l'ensemble des adhérent.e.s, sous réserve des places disponibles.

Inscription obligatoire au bureau de l'UMTL.  
Tarifs : 28 € la demi-journée / 34 € la journée (repas non compris)

*conférence*

- 🔥 18 juin 2021  
« Regards sur la Provence »  
Rétrospective des sorties de la saison 2020-2021  
14 h 30 / entrée libre et gratuite  
UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

# histoire des Arts



## ● ART OCCIDENTAL

Intervenant : Jean-Philippe Lagrue

mardi : 17 h à 19 h

UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

► début des séances : mardi 06 octobre 2020

### *programme*

#### “ Couleurs et symboles de l'Antiquité à nos jours

Depuis la plus Haute Antiquité, les couleurs ont un sens et une signification, elles véhiculent des tabous, des préjugés auxquels nous obéissons sans le savoir. Les couleurs ont aussi une histoire mouvementée, dont l'art se fait le meilleur reflet. De la même manière, la nature, participant selon les croyances, d'un même dessein originel ou plan divin, s'est vue dotée de symboles, négatifs ou positifs, influant ou accompagnant le destin humain. Ce fonds collectif de mythes est enfin composé de croyances religieuses, chrétiennes ou païennes, dont nous sommes toujours héritiers.

## ● ART MODERNE ET CONTEMPORAIN

Intervenant : Jean-René Rouvière

mercredi : 9 h à 11 h / 14 h à 16 h (tous les quinze jours)

UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

► début des séances : mercredi 07 octobre 2020

### *programme*

#### “ Le livre illustré

Le livre illustré, une des fiertés de la création française, est spécifique des arts des XX<sup>e</sup> et XXI<sup>e</sup> siècles. Mise en évidence du grand bouleversement spirituel qui a modifié en profondeur l'histoire de l'art de notre époque. La chronologie prendra moins de place au profit de rapprochements significatifs (visées, formes, matières...). Les incontournables mouvements historiques (cubisme, surréalisme, dadaïsme, art contemporain...) et les monographies d'artistes marquants seront traités en fonction de cette rupture fondamentale (fin de la représentation et émergence de la production et de la notion de présence des œuvres d'art).

## ● HISTOIRE DU CINÉMA

Intervenante : Laura Vichi

lundi : 14 h 30 à 16 h 30

Club de L'Oustaou - L'île

► début des séances : lundi 05 octobre 2020

### *programme*

#### “ Facettes du cinéma italien moderne

Comme nous l'avons vu au fil des saisons passées, les années 1960 sont cinématographiquement opulentes avec une succession de nouveaux films. À côté des comédies et des films des « maîtres monstres » que sont Ettore Scola, Federico Fellini, Pier Paolo Pasolini, Luchino Visconti... plusieurs noms émergents qui ont marqué l'histoire du cinéma italien : Marco Bellocchio, Liliana Cavani, Damiano Damiani, Vittorio De Seta, Sergio Leone, Cecilia Mangini, Giuliano Montaldo, les frères Paolo et Vittorio Taviani, Lina Wertmüller...

Le contexte dans lequel ces réalisateurs/réalisatrices se meuvent joue un rôle très important, s'agissant, de façon générale, de cinéastes traversant l'histoire et la société italiennes à une période de grands changements sociétaux. Il s'agira de prendre en considération quelques un.e.s de ces réalisateurs/réalisatrices qui, en surmontant la « crise » des années 1980, ont travaillé jusqu'à nos jours.

#### “ Rencontres « projection-débat » ouvertes à tous publics - entrée libre vendredi : 15 h

En résonance avec ce programme, nous avons convenu avec notre partenaire la cinémathèque Gnidzaz, un cycle de 3 projections documentaires autour de Federico Fellini, à l'occasion du centenaire de sa naissance.

**vendredi 02 octobre 2020**

Présentation du cours, suivie de « **Ciao, Federico !** » de Gideon Bachmann, 1971 (2003)

► vendredi 11 décembre 2020

► vendredi 05 février 2021

En partenariat avec :



# à savoir...

## OUVERTURE DES BUREAUX

- “ juillet / septembre  
du lundi au jeudi : 9 h à 12 h et 14 h à 17 h  
vendredi : 9 h à 12 h
- “ Fermeture : du lundi 03 au lundi 31 août inclus

## INSCRIPTIONS

Pour nos adhérent.e.s inscrit.e.s cette saison 2019-2020 et souhaitant reconduire leur adhésion et leurs activités, **les inscriptions sont ouvertes à partir du mardi 30 juin jusqu'au vendredi 31 juillet 2020, selon le calendrier suivant :**

- “ 30 juin > 03 juillet : ateliers Histoire des Arts
- “ 06 > 10 juillet : ateliers linguistiques
- “ 15 > 17 juillet : ateliers artistiques
- “ 20 > 24 juillet : ateliers Bien-être « relaxation »
- “ 27 > 31 juillet : ateliers Bien-être  
« détente sportive \* » et atelier botanique

**Les inscriptions des nouveaux adhérents sont ouvertes à compter du jeudi 03 septembre 2020, selon le calendrier suivant :**

- “ 03/04 septembre : ateliers linguistiques
- “ 07/08 septembre : ateliers Bien-être « relaxation »  
et « détente sportive \* », atelier botanique
- “ 09/10 septembre : ateliers artistiques  
et ateliers Histoire des Arts
- “ à partir du 11 septembre : tous ateliers confondus

Un adhérent pourra inscrire deux personnes maximum en plus de lui-même.

(\*) N'oubliez pas votre certificat médical daté de moins de trois mois au démarrage de l'activité.

## PRINCIPES DE FONCTIONNEMENT

En vous inscrivant à l'une des activités proposées par l'UMTL, vous choisissez d'adhérer à notre association, à ses statuts et son règlement intérieur.

**La carte d'adhésion à l'UMTL**, annuelle, est de 14 € pour les habitant.e.s de Martigues, Port-de-Bouc et Saint-Mitre-les-Remparts et de 28 € pour toutes les personnes résidant sur d'autres communes.

Elle vous permet d'être invité.e à notre Assemblée générale afin de discuter et d'approuver le projet de l'association et de vous présenter au conseil d'administration.

**Les ateliers :** un atelier fonctionne sur l'année avec un minimum de dix participant.e.s. Les intervenant.e.s n'acceptent que les adhérent.e.s à jour de leur cotisation. Une séance d'essai est souvent possible, sans garantie d'inscription si l'atelier est complet.

Pour certaines activités sportives (pages 6-7-8), un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive, daté de moins de trois mois au jour de démarrage du cours, est obligatoire le jour de l'inscription.

Certains ateliers fonctionnent durant les vacances scolaires (voir planning avec les intervenant.e.s en début de saison).

En cas d'absence d'un.e intervenant.e, la séance sera récupérée dans la mesure du possible. Aucun remboursement ne sera effectué.

**Les tarifs** (voir pages 18-19)

Des facilités de paiement (maxi 3 fois - uniquement par chèques encaissés en octobre, novembre et décembre) sont possibles.

**Des réductions individuelles** sont appliquées par activité supplémentaire (sur l'activité la moins chère), sauf pour l'Atelier botanique, l'Atelier céramique, les stages et les escapades.

**Les adhérent.e.s habitant Martigues peuvent bénéficier de réductions**, en fonction du revenu mensuel net, par personne majeure d'un même foyer et sur présentation de justificatifs originaux (domicile + taxe d'habitation, avis d'imposition ou de non-imposition).

**Les réductions ne sont pas cumulables.**

Tout trimestre commencé est dû, aucun remboursement pour convenance personnelle ne peut avoir lieu.

La directrice et le bureau du conseil d'administration restent à votre écoute pour toute difficulté.

## ADRESSES DES DIFFÉRENTS LIEUX ACCUEILLANT LES ATELIERS

- UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières
- UMTL - Place Mirabeau - L'île (entrée rue de la Monnaie)
- Cinémathèque Gnidzaz  
4 rue Colonel Denfert - Ferrières
- Club de L'Oustaou  
8, rue Marius Arnaud - L'île
- Foyer de L'Âge d'Or  
Boulevard Marcel Cachin - Jonquières
- Foyer Joseph Maunier  
Rue Honoré Daumier - Ferrières
- Gymnase et parc des sports Julien Olive  
Avenue Julien Olive - Ferrières
- Kibo terre  
21/23, rue de la République - L'île
- Maison des associations  
Avenue des Frères Lumière - Ferrières
- Piscine municipale  
Boulevard Salvador Allende - Ferrières
- Salle de danse de Paradis Saint-Roch  
Avenue Georges Braque - Bât. L7 « Le Coteau »
- Salle des sports  
9, quai Paul Doumer - Ferrières
- Site Pablo Picasso  
Maison de la musique et de la danse  
Route du Port de Lavéra

## conférences

Salle des conférences / 18 h  
Hôtel de Ville de Martigues / entrée libre et gratuite  
Les conférences 2020-2021 sont en cours de programmation

## rendez-vous

### « Portes ouvertes »

mardi 01 et mercredi 02 septembre 2020

UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières / 10 h à 18 h

### Journée des Associations

samedi 19 septembre 2020

La Halle de Martigues / 10 h à 18 h

### Assemblée générale

jeudi 24 septembre 2020

Maison du Tourisme Martigues  
Salle Raoul Dufy / 18 h

## découverte

### « Méditation de pleine conscience »

mercredi 14 octobre 2020

Réservée aux adhérent.e.s de l'UMTL

Sur inscription / Tarif : 10 €

UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières / 14 h

Intervenante : Sandrine Revuelta

La méditation de pleine conscience permet de prendre conscience volontairement de nos sensations, de nos émotions et de nos pensées sans porter de jugement et en restant dans la bienveillance. C'est une forme particulière d'attention qui est une présence consciente et volontaire pouvant être maintenue dans la durée.

Grâce à des exercices simples associés à différents outils comme la respiration, les sons, les pensées, elle permet une reconnexion à soi dans l'instant présent et stoppe de façon durable des moments passés que nous ressasons ou des scénarios futurs que nous tentons de planifier. Seule méditation reconnue scientifiquement, ses bénéfices sur la santé sont nombreux.

## escapades

Les escapades qui étaient prévues cette année sont reprogrammées en 2021, aux mêmes périodes. Les dates restent à déterminer.

avril 2021

Albi, à la rencontre de Toulouse Lautrec

juin 2021

Orange - Sérignan du Comtat

## TARIFS 2020-2021

### ■ Tarifs réduits pour les habitants domiciliés à Martigues

R1 : revenus ≤ 903 € / -50 % (arrondis à l'euro supérieur)

R2 : revenus ≤ 1 219 € / scolaires +14 ans et étudiants / -30 % (arrondis à l'euro supérieur)

### ■ Réductions individuelles

R3 : activité supplémentaire / -10 % sur l'activité la moins chère (arrondis à l'euro supérieur)

Les réductions ne sont pas cumulables.

activités	tarif normal	R1	R2	R3
 <i>ateliers bien-être « relaxation »</i>				
Atelier Mémoire	234 €	117 €	165 €	-
Méthode Feldenkrais	216 €	108 €	151 €	195 €
Sophrologie	216 €	108 €	151 €	195 €
Atelier Sophro 1 - Gestion du stress...	225 €	113 €	158 €	203 €
Atelier Sophro 2 - Détente et renforcement du mieux-être	198 €	99 €	139 €	178 €
Atelier Sophro 3 - Lâcher prise avec le yoga du rire	69 €	35 €	48 €	62 €
 <i>ateliers bien-être « détente sportive »</i>				
* Aquagym	129 €	65 €	90 €	116 €
* Gymnastique douce	60 €	30 €	42 €	54 €
* Marche nordique (une heure et demie)	117 €	59 €	82 €	105 €
* Marche nordique (deux heures)	156 €	78 €	110 €	140 €
* Méthode Pilates	219 €	110 €	153 €	197 €
* Qi gong	195 €	98 €	137 €	176 €
* Remise en forme en plein air (une heure)	81 €	41 €	57 €	73 €
* Remise en forme en plein air (une heure et demie)	114 €	57 €	80 €	103 €
* Tai-chi	195 €	98 €	137 €	176 €
* Yoga et relaxation	219 €	110 €	153 €	197 €
* <i>stage</i> Le yoga nidra	45 €	-	-	-
Atelier botanique	45 €	-	-	-

(†) Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (daté de moins de trois mois au jour de démarrage du cours) est obligatoire le jour de l'inscription.



activités	tarif normal	R1	R2	R3
<b>● ateliers artistiques</b>				
Arts plastiques	225 €	113 €	158 €	203 €
Atelier céramique (trimestre)	230 €	-	-	-
Atelier d'écriture	150 €	75 €	105 €	135 €
Gospel et variétés	168 €	84 €	118 €	151 €
<b>● ateliers linguistiques</b>				
Anglais / Espagnol / Italien / Japonais / Russe	184 €	92 €	129 €	166 €
« English Detective Club »	60 €	30 €	42 €	54 €
<i>stage</i> L'anglais en voyage	66 €	-	-	-
<b>● ateliers histoire des Arts</b>				
Archéologie provençale	162 €	81 €	114 €	146 €
Art occidental	189 €	95 €	132 €	170 €
Art moderne et contemporain	123 €	62 €	87 €	111 €
Histoire du cinéma	150 €	75 €	105 €	135 €

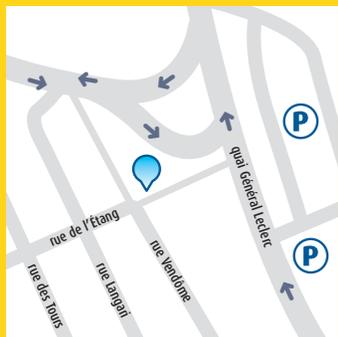
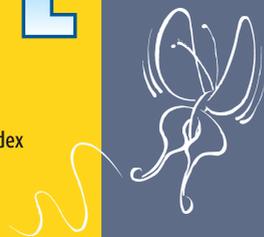
#### Activités gratuites pour les adhérent.e.s de l'UMTL :

Chorale « Atout Cœur » / Troupe Conil-Claessens / Scrabble

Nous vous rappelons que la programmation des activités, en début de saison, est prévisionnelle. Les lieux, jours et horaires sont donnés à titre indicatif, des changements pourraient intervenir lors de la mise en place effective des ateliers. Si le nombre de participant.e.s est insuffisant, l'activité concernée sera supprimée et vous serez remboursé.e.

# UMTL

9, rue de l'Étang - Jonquières  
BP. 40229 - 13698 Martigues Cedex  
Tél. : 04 42 80 01 67  
Télécopie : 04 42 49 32 26  
Courriel : [contact@umtl.fr](mailto:contact@umtl.fr)



Site Internet : [www.umtl.fr](http://www.umtl.fr)

## SAISON 2020-2021

aquagym - atelier botanique - atelier mémoire - gymnastique douce  
marche nordique - méthode Feldenkraïs - méthode Pilates - qi gong  
remise en forme en plein air - scrabble - sophrologie - tai-chi  
yoga et relaxation / arts plastiques - atelier céramique - atelier d'écriture  
chorale « Atout Cœur » - gospel et variétés - troupe Conil-Claessens  
anglais - espagnol - italien - japonais - russe / archéologie provençale  
art occidental - art moderne et contemporain - histoire du cinéma  
stages / conférences / escapades

