UMTL

Université Martégale du Temps Libre

ACTIVITÉS

BIEN-ÊTRE - CULTURE
LANGUES - SPORTS
STAGES - CONFÉRENCES
ESCAPADES

SAISON 2023-2024

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

Depuis plus de vingt ans, l'Université Martégale du Temps Libre, Association loi 1901, propose une palette d'activités variées qui permettent d'apprendre avec plaisir et de tenter de comprendre l'évolution du monde, quel que soit son âge.
Concourir au mieux-être et au développement personnel tout en favorisant échanges et rencontres, satisfaire sa curiosité... Cette dernière saison a respecté toutes ses promesses. Les Jeudis de l'UMTL, nés post-Covid, ont trouvé leur place dans nos agendas hebdomadaires et permis partage et spontanéité, nos mini-stages, de nouvelles découvertes.
Une rentrée 2023 résolument dynamique et optimiste nous attend. Bien entendu, nous reprendrons le principe des Jeudis et du partage de savoirs et de compétences, ainsi que l'ensemble de nos activités habituelles. Nous souhaitons développer les sessions de courtes durées afin d'enrichir notre catalogue.
Une ombre cependant, nous restons dans l'incertitude quant à la reprise de l'aquagym mais d'autres disciplines de bien-être et sportives vous restent fidèles.
Nous tenons à saluer le départ du Conseil d'administration de notre Vice-Présidente, Marie-Claire Séréni. Nous la remercions chaleureusement pour son engagement et sa contribution importante au développement de notre association pendant plus de vingt-trois ans.
À vous, adhérent·e·s, à vous qui nous rejoignez, au nom des membres du Conseil d'administration, de l'équipe d'animation, des intervenant·e·s, nous souhaitons un bel été.
Nous vous donnons rendez-vous le lundi 4 septembre 2023 pour nos Portes ouvertes !

Josiane Di Puma
Bernard Reinier

UMTL

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Josiane Di Puma
Bernard Reinier
Nicole Charroux
Huguette Costa
Mary-Christine Hamel
Geneviève Martel
Bernard Coulon
Béatrice Valat
Charlette Benard
Gaby Charroux
Anne-Marie Sudry
Jean-Pascal Badji

ÉQUIPE ADMINISTRATIVE

Direction
Laurence Noguéra

Accueil / Animation / Secrétariat
Muriel Azema

ET AUSSI...

Les intervenant·e·s
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
Courriel : contact@umtl.fr

Horaires
lundi, mardi et mercredi :
9 h à 12 h / 14 h à 17 h
jeudi et vendredi : 9 h à 12 h

Nos bureaux sont fermés
les jeudi et vendredi après-midi

SAISON 2023-2024

sommaire

Ateliers Bien-être 04
Scrabble
Méthode Feldenkrais
Sophrologie
Yoga du rire
Sophrologie et développement personnel

Activités sportives 06
Aquagym
Marche nordique
Remise en forme en plein air
Qi gong / Tai-chi
Yoga et relaxation
Gymnastique douce
Balades sportives
Méthode Pilates

Ateliers artistiques 09
Arts plastiques
Chorale de l'UMTL
Gospel et variétés

Escapades 10

Ateliers littéraires 11
Ateliers d'écriture
Lectures et analyses littéraires

Ateliers linguistiques 12
Anglais / Italien / Espagnol
Japonais / Russe

Les jeudis de l'UMTL 13

Ateliers Histoire des Arts 14
Patrimoine de Provence
Art moderne et contemporain
Art occidental
Histoire du cinéma

À savoir
Inscriptions saison 2023-2024 16
Principes de fonctionnement 17
Tarifs saison 2023-2024 18

ateliers bien-être

Des ateliers de détente pour se sentir en pleine forme, bien dans sa peau !
Ces activités ludiques et conviviales vous permettent d'être à l'écoute de votre corps et/ou de votre esprit, accompagné·e·s par des professeurs attentifs à votre bien-être.

SCRABBLE

mardi : 14 h à 16 h
UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

◗ début des séances : mardi 03 octobre 2023

Le joueur, qu'il soit débutant ou chevronné, peut participer aux 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

donnez du peps à vos neurones !

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 : 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 09 octobre 2023

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 11 octobre 2023

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

YOGA DU RIRE

Intervenante : Fabienne Rousseau-Saleun

créneau 1
jeudi : 9 h 30 à 10 h 30 (une fois par mois)
◗ début des séances : jeudi 05 octobre 2023

créneau 2
samedi : 10 h à 11 h (une fois par mois)
◗ début des séances : samedi 07 octobre 2023

UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

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

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

Gestion du stress et des émotions, présence à soi

mercredi : 17 h à 18 h 30 / 18 h 30 à 20 h
UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

◗ début des séances : mercredi 04 octobre 2023

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

Détente et renforcement du mieux-être

lundi : 9 h 45 à 11 h
Foyer Joseph Maunier - Ferrières

◗ début des séances : lundi 09 octobre 2023

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.

activités sportives

Pour garder le moral tout en travaillant vos muscles et vos articulations, ces exercices vous permettent d'entretenir votre corps !

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

AQUAGYM

Intervenant : non défini

Piscine municipale

Concernant cette activité, nous vous informerons des dates d'inscription dès que nous aurons connaissance des possibilités d'ouverture de cours (*via* notre site Internet).
Chaque séance hebdomadaire se déroule sur le jour et l'horaire initialement choisis. En cas d'absence, aucun cours de rattrapage n'est possible **(port du bonnet obligatoire).**

MARCHE NORDIQUE

Intervenant : Dominique Moulin

SÉANCE D'ESSAI 1er trimestre

Non débutant / **lundi : 14 h à 16 h**
Débutant / **jeudi : 14 h 30 à 16 h**
À l'extérieur aux alentours de Martigues

◗ début des séances : lundi 02 octobre 2023

La marche nordique se pratique en extérieur. Elle permet de développer, de conserver et d'améliorer sa condition physique et sa santé :
- renforcement des chaînes musculaires,
- amélioration des capacités cardiovasculaires,
- amélioration du souffle (oxygénation),
- dépense calorique importante,
- diminution des problèmes articulaires (chevilles, genoux, hanches...).

C'est une activité qui permet également, partage, communication, convivialité au sein des groupes de marcheurs.

REMISE EN FORME EN PLEIN AIR

Intervenant : Dominique Moulin

mardi : 10 h 30 à 12 h / jeudi : 9 h 30 à 11 h
Parc des sports Julien Olive

◗ début des séances : mardi 03 octobre 2023

Venez vous renforcer musculairement, travailler votre équilibre, votre souplesse, votre capacité cardiovasculaire, chacun à son niveau et le tout dans la bonne humeur !

détente

QI GONG - TAI-CHI

Intervenante : Marie-José Braconnier

Qi gong

SÉANCE 1er trimestre D'ESSAI

mardi : 10 h 30 à 12 h / 13 h 30 à 15 h
jeudi : 10 h 30 à 12 h
Salle de danse de Paradis Saint-Roch

début des séances : mardi 03 octobre 2023

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 régénèrent 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.

Tai-chi

SÉANCE 1er trimestre D'ESSAI

mardi : 15 h 30 à 17 h
Salle de danse de Paradis Saint-Roch

début des séances : mardi 03 octobre 2023

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.

YOGA ET RELAXATION

Intervenante : Gaël Le Bellegui

lundi : 14 h 30 à 15 h 45 / 16 h à 17 h 15
jeudi : 11 h à 12 h 15
Salle de yoga - 4, allée des Bruyères
Croix-Sainte

début des séances : lundi 02 octobre 2023

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 dite « nidra ».

activites sportives

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 02 octobre 2023

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.

BALADES SPORTIVES

Intervenante : Brigitte Manibal-Pagès

vendredi : 10 h à 12 h
Parc des sports Julien Olive pour les premières séances, ensuite rendez-vous sur sites aux alentours de Martigues

◗ début des séances : vendredi 06 octobre 2023

Prendre un bol d'air en pleine nature, travailler son rythme cardiaque et permettre une meilleure circulation sanguine, s'enrichir au contact d'autres personnes... Cette activité consiste à marcher en groupe (plus motivant) sur des parcours différents. Marcheur rapide et marcheur flâneur... s'abstenir ! Un juste milieu pour permettre, non pas de regarder ce qui nous entoure, mais de voir la nature. Faire le vide dans sa tête et apprécier le moment présent !

MÉTHODE PILATES

SÉANCE D'ESSAI pour trimestre

Intervenante : Karine Marczyk

mardi : 10 h 30 à 11 h 30 / 11 h 30 à 12 h 30
12 h 30 à 13 h 30
Studio Kdanse - ZI Écopolis Sud

◗ début des séances : mardi 03 octobre 2023

Les bases de la méthode Pilates reposent sur la mobilité articulaire, le renforcement des muscles profonds et un travail de souplesse auxquels s'associe une respiration latérale thoracique.
Cette pratique douce va nous apprendre à connecter mouvement et respiration et surtout à se muscler sans brusquer !

Rappel : un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive est obligatoire (daté de moins de trois mois au jour de démarrage du cours).

Entre plaisir et convivialité, venez vous initier aux techniques de base de la peinture et du chant afin de développer votre créativité et d'exprimer votre sensibilité !

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 02 octobre 2023

Copie de chef-d'œuvre et détournement !
Travail sur le lâcher prise vers la création contemporaine. Exercices avec cahier des charges, posture, en duo, en groupe ou en individuel...
Travail à l'acrylique, crayons de couleurs, fusain, craie, aquarelle libre...
Nous ferons également quelques sorties artistiques selon les expositions dans la région.

Exposition « Au fil des saisons » - Saison 2022-2023

blog

Un espace que nous souhaitons partager avec vous.
Nous vous invitons à prendre la plume et nous faire parvenir vos articles et photos.

ateliers artistiques

CHORALE DE L'UMTL

Intervenant : Jean-Luc Portero

mardi : 14 h à 15 h 30 / 15 h 30 à 17 h
Site Pablo Picasso - Jonquières

◗ début des séances : mardi 03 octobre 2023

Pratique du chant en chœur sur de la variété de tous horizons.

Activité gratuite pour les adhérent·e·s

GOSPEL ET VARIÉTÉS

Intervenant : Marc Levantidis

lundi : 14 h à 16 h
Site Pablo Picasso - Jonquières

◗ début des séances : lundi 02 octobre 2023

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.

escapades

vendredi 06 octobre 2023

Direction Pezenas

Départ : 7 h 30 / Office de Tourisme de Martigues / Tarif : 35 €
10 h à 12 h : visite guidée (2 groupes) de la ville médiévale
12 h à 14 h : déjeuner libre
14 h 15 : visite guidée (2 groupes) de la ville nouvelle
Départ : vers 16 h 45 / 17 h
(les horaires sont donnés à titre indicatif)

D'autres escapades seront programmées au printemps 2024.

S'approprier les mots, développer son imaginaire et appréhender les possibles de l'écriture pour aiguiser notre pensée critique et s'enrichir !

ateliers littéraires

ATELIERS D'ÉCRITURE

Intervenante : Élodie Joly

mardi : 18 h 15 à 19 h 45
(en alternance tous les 15 jours)
UMTL - Place Mirabeau - L'Île

mardi 03 octobre 2023
Présentation des Ateliers d'écriture

atelier 1

Atelier d'écriture créative autour de l'art et de la littérature

début des séances : mardi 10 octobre 2023

La vocation de cet atelier est de cultiver le plaisir d'écrire tout en acquérant une technique destinée à faire évoluer sa pratique personnelle afin de trouver son propre chemin à travers les différentes voies que nous ouvre l'écriture.

atelier 2

Atelier d'initiation à l'écriture créative

début des séances : mardi 17 octobre 2023

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir cet immense terrain de jeu que représente l'écriture, afin de développer leurs talents créatifs dans ce domaine.

Ces ateliers sont ouverts à tous, que vous soyez novice ou familier de l'écriture. Seule votre envie d'écrire et de partager vos créations avec les autres participant·e·s. vous sera nécessaire.

LECTURES ET ANALYSES LITTÉRAIRES

Intervenante : Élodie Joly

mercredi : 9 h à 10 h 30
UMTL - Place Mirabeau - L'Île

début des séances : mercredi 04 octobre 2023

L'atelier se conçoit comme un voyage au cœur des grands thèmes qui ont jalonné la littérature au cours des siècles : le bonheur, l'amour, l'amitié, la connaissance...
Les séances reposeront le plus souvent sur des thématiques précises, appréhendées à travers des écrits de nature variée : extraits de pièces de théâtre ou de roman, nouvelles, poésie, textes de chansons, écrits philosophiques... Au temps de lecture fera suite une phase d'échanges afin d'offrir à chacun l'opportunité de s'exprimer sur la manière dont il a accueilli le ou les texte·s abordé·s. Cette étape sera suivie d'une analyse approfondie portant sur le sens des écrits et la façon spécifique qu'ils ont d'aborder un thème littéraire précis.
L'atelier repose sur les échanges et la participation active des participant·e·s. Il est ouvert à tous que vous soyez petit ou grand lecteur !
Aucune connaissance littéraire spécifique n'est requise.

Du niveau débutant
au niveau conversation,
venez apprendre
et vous perfectionner
dans une ambiance
studieuse et ludique !

ateliers

ANGLAIS

Intervenante : Olga Hernandez

Dublin / **lundi : 10 h 45 à 12 h 15**
Cambridge / **lundi : 14 h à 15 h 30**
Brighton / **lundi : 15 h 45 à 17 h 15**
Edinburgh / **lundi : 17 h 30 à 19 h**
Bristol / **vendredi : 9 h à 10 h 30**
Oxford / **vendredi : 10 h 30 à 12 h**
UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

Faux débutant / **mardi : 14 h à 15 h 30**
London / **mardi : 15 h 30 à 17 h**
San Francisco / **mercredi : 14 h 30 à 16 h**
UMTL - Place Mirabeau - L'Île

début des séances : lundi 02 octobre 2023

ITALIEN

Intervenante : Crystelle Juan

Atelier de lecture / **lundi : 9 h à 10 h 30**
Intermédiaire / **lundi : 10 h 30 à 12 h**
Certifié / **vendredi : 9 h à 10 h 30**
Confirmé / **vendredi : 10 h 30 à 12 h**
Conversation / **vendredi : 13 h 30 à 15 h**
Élémentaire / **vendredi : 15 h à 16 h 30**
Débutant / **vendredi : 16 h 30 à 18 h**
UMTL - Place Mirabeau - L'Île

début des séances : lundi 02 octobre 2023

ESPAGNOL

Intervenante : Olga Rougé

Orense / **lundi : 9 h 30 à 11 h**
Salamanca / **lundi : 11 h à 12 h 30**
Débutant / **lundi : 13 h 30 à 15 h**
Teruel / **lundi : 15 h à 16 h 30**
Barcelona / **lundi : 16 h 30 à 18 h**
Santander / **lundi : 18 h à 19 h 30**
Malaga / **mardi : 9 h à 10 h 30**
Aranjuez / **mardi : 10 h 30 à 12 h**
Caceres / **mardi : 15 h à 16 h 30**
Granada / **mardi : 16 h 30 à 18 h**
Cordoba / **mardi : 18 h à 19 h 30**
Sevilla / **jeudi : 13 h 30 à 15 h**
Ronda / **jeudi : 15 h à 16 h 30**
Toledo Guadalajara / **jeudi : 16 h 30 à 18 h**
Valencia / **jeudi : 18 h à 19 h 30**
UMTL - Place Mirabeau - L'Île

début des séances : lundi 02 octobre 2023

linguistiques

JAPONAIS

Intervenante : Yuna Nishimura

Débutant / **jeudi : 17 h 15 à 18 h 45**
UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

début des séances : jeudi 05 octobre 2023

Vous y découvrirez la langue avec des explications grammaticales, des exercices d'écoute et d'oral ainsi que la culture japonaise.

RUSSE

Intervenante : Olga Hernandez

Initié / **lundi : 9 h à 10 h 30**
UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

début des séances : lundi 02 octobre 2023

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.

Les jeudis de l'UMTL

rendez-vous hebdomadaire
à partir de 14 h
UMTL - 9, rue de l'Étang- Jonquières
ou sur site

début des séances : jeudi 12 octobre 2023

Nous vous proposons une programmation alternant différents temps de convivialité et de formation (café convivial, thé dansant, partage de savoirs ou de découvertes...).
Toute proposition est bienvenue... si vous souhaitez partager un talent, des impressions de voyage, des connaissances !

Activité gratuite pour les adhérent·e·s sur inscription préalable auprès de notre secrétariat

jeudi 12 octobre 2023

Café lecture

Après-midi animé par l'équipe de l'UMTL
Pour cette reprise, nous vous proposons de présenter votre livre préféré...
Présenter un livre c'est partager une émotion, un sentiment, une opinion... c'est faire preuve de subjectivité et s'ouvrir au débat !
À la fin de la séance, et si vous le souhaitez, nous pourrons décider d'un fonctionnement régulier de cet atelier.

Des intervenant·e·s passionné·e·s à votre disposition afin de satisfaire votre curiosité, de parfaire vos connaissances dans des domaines aussi variés que le patrimoine provençal, les arts ou le cinéma !

ateliers

PATRIMOINE DE PROVENCE

Intervenant : Dominique Berthout

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

une sortie sur site par mois à la journée, le vendredi

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

Sortie ouverte à l'ensemble des adhérent·e·s, sous réserve des places disponibles.
Inscription obligatoire au bureau de l'UMTL.
Tarif : 34 € (repas non compris)

balade archéologique (journée)

Une sortie plus « physique », sac au dos, pique-nique et chaussures adaptées...

Transport en bus
Départ : Rond-point de l'hôtel de ville
Tarif : 34 € (repas non compris)

- **13 octobre 2023**
  Entre le Tholonet et la Sainte-Victoire
- **17 mai 2024**
  Cassis et quelques calanques

programme prévisionnel des sorties

- **24 novembre 2023**
  Ollioules
- **08 décembre 2023**
  Le Delta du Rhône dans l'Antiquité
- **19 janvier 2024**
  L'épopée de la mine en Provence
- **09 février 2024**
  Toulon
- **05 avril 2024**
  Les musées de Pernes-les-Fontaines
- **26 avril 2024**
  L'Isle-sur-la-Sorgue
- **24 mai 2023**
  Entre Verdon et Colostre
- **07 juin 2023**
  Les bastides aixoises

conférence

- **21 juin 2024**
  « Regards sur la Provence »
  Rétrospective des sorties de la saison 2023-2024
  14 h / entrée libre et gratuite

UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

histoire des Arts

ART MODERNE ET CONTEMPORAIN

Intervenant : Jean-René Rouvière

mercredi : 14 h à 16 h (tous les 15 jours)
UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

◗ début des séances : mercredi 04 octobre 2023

programme

L'histoire de l'art aux XXe et XXIe siècles
Nous partirons d'un choix d'œuvres cultes au sein de chaque mouvement artistique symbolique de ces siècles (fauvisme, cubisme, surréalisme...).
Il s'agira d'apprendre à lire des images comme on apprend à lire une langue avec ses particularités et convoquer la littérature, la philosophie, la psychanalyse, la géographie, l'époque...
Notre but avéré sera de lire des « étiquettes » de façon plus dense qu'avec l'approche touristique ou l'information donnée par Internet, au-delà d'une taxinomie habituelle et plate.

ART OCCIDENTAL

Intervenant : Jean-Philippe Lagrue

mardi : 17 h à 19 h
UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

◗ début des séances : mardi 03 octobre 2023

programme

Antiquité tardive et haut Moyen Âge
La période du IVe au Xe siècle, longtemps définie comme barbare et obscure, est au contraire une époque de mutations et de créations. Avec la mise en place d'une nouvelle société, issue des mondes germaniques, l'occident christianisé voit la mise en place de nouveaux schémas iconographiques et architecturaux, tandis que l'orient byzantin perpétue une forme de splendeur de l'ancienne Rome.

HISTOIRE DU CINÉMA

Intervenante : Laura Vichi

lundi : 14 h 30 à 17 h
UMTL - Place Mirabeau - L'Île

◗ début des séances : lundi 09 octobre 2023

programme

Pier Paolo Pasolini, Anna Magnani et les autres : cinéma et vie dans le cinéma italien moderne
Le cours de cette année sera divisé en deux volets. Le premier consacré à Pasolini, d'abord poète, écrivain, journaliste et scénariste avant d'aborder la réalisation de films. Pour la seconde partie, en partant d'Anna Magnani qui débute au cinéma sous le fascisme, nous porterons notre l'attention sur un autre aspect de l'histoire du cinéma italien, en lien avec l'histoire des femmes.

Rencontres « projection-débat » ouvertes à tous publics - entrée libre
vendredi : 15 h
Cinémathèque Gnidzaz
4, rue du Colonel Denfert - Ferrières
Nous enrichirons notre programme de virées cinématographiques suivies d'un débat dans une ambiance conviviale et détendue.

- **vendredi 06 octobre 2023**
  Présentation du cours, suivie du documentaire « **Marilyn malgré elle** » de Patrick Jeudy (2002)
- **vendredi 15 décembre 2023**
  Documentaire « **Being Claudia Cardinale** » de Stefano Mordini (2005)
- **vendredi 16 février 2024**
  Documentaire « **Romy Schneider, étrange étrangère** » d'Anne Andreu et Francesco Brunacci (2002)

En partenariat avec : L'UAI Martigues

à savoir...

INSCRIPTIONS SAISON 2023-2024

Pour nos adhérent·e·s inscrit·e·s cette saison et souhaitant reconduire leur adhésion et leurs activités, les réinscriptions sont ouvertes du mardi 04 au jeudi 27 juillet 2023, du lundi au jeudi, de 10 h à 18 h.

Cette démarche vous permettra d'assurer votre place dans vos ateliers. Après le 27 juillet, votre place sera libérée. N'hésitez pas à nous appeler si vous êtes absent·e·s à cette période !

Les inscriptions des nouveaux adhérents seront possibles à compter du lundi 04 septembre 2023, du lundi au jeudi, de 10 h à 18 h.

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

Règlement de la cotisation
Nous maintenons le principe du règlement par chèques, en trois fois, auquel s'ajoutera le paiement de l'adhésion (espèces ou chèque).

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

Nos bureaux seront fermés au public durant tout le mois d'août.

À NOTER DANS VOS AGENDAS

samedi 02 septembre 2023
À la rencontre des associations
La Halle de Martigues

lundi 04 septembre 2023
Journée « Portes ouvertes »
10 h à 18 h / UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

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
- **Foyer Joseph Maunier**
  Rue Honoré Daumier - Ferrières
- **Gymnase et parc des sports Julien Olive**
  Avenue Julien Olive - Ferrières
- **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 de yoga**
  4, allée des Bruyères - Croix-sainte
- **Site Pablo Picasso**
  Maison de la musique et de la danse
  Route du Port de Lavéra
- **Studio KDanse**
  12, rue Barthélemy Thimonnier
  ZI Écopolis Sud (rond-point Brico Dépôt)

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, saisonnière, 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 est obligatoire pour toute inscription à une activité, un stage ou une escapade.
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.
Certains ateliers fonctionnent pendant les vacances scolaires.
En cas d'absence d'un intervenant, la séance sera récupérée dans la mesure du possible.
Aucun remboursement ne sera effectué.

Activités sportives
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.

Les tarifs *(voir pages 18-19)*
Des réductions individuelles sont appliquées par activité supplémentaire et sur l'activité la moins chère, sauf pour 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, ressources, avis d'imposition ou de non-imposition).
Les réductions ne sont pas cumulables.

Annulation d'une inscription en cours d'année
(Article 6 de notre règlement intérieur)
Principes :
- **tout trimestre commencé est dû,**
- **aucun remboursement pour convenance personnelle ne peut avoir lieu.**

L'UMTL pourra prendre en considération, après examen, les demandes de remboursement liées à des raisons médicales (arrêt de plus d'un mois), un déménagement (si le nouveau lieu de domiciliation ne permet pas, de par son éloignement, la participation aux cours et stages), un changement d'emploi du temps pour les personnes en activité professionnelle.
Un justificatif devra être fourni dans tous les cas. La demande de remboursement sera prise en compte à la date de réception du justificatif par l'UMTL.

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

à savoir...

TARIFS SAISON 2023-2024

■ **Tarifs réduits pour les habitants domiciliés à Martigues**
R1 : revenus ≤ 971 € / -50 % (arrondis à l'euro supérieur)
R2 : revenus ≤ 1 383 € / scolaires +15 ans et étudiants / -30 % (arrondis à l'euro supérieur)

■ **Réductions individuelles**
R3 : activité supplémentaire / -10 % (arrondis à l'euro supérieur)

Les réductions ne sont pas cumulables.

activités	tarif normal	R1	R2	R3
ateliers bien-être				
Méthode Feldenkrais	216 €	108 €	151 €	194 €
Sophrologie	216 €	108 €	151 €	194 €
Atelier Sophro 1 - Gestion du stress...	216 €	108 €	151 €	194 €
Atelier Sophro 2 - Détente et renforcement...	195 €	98 €	137 €	176 €
Yoga du rire	69 €	35 €	48 €	62 €
activités sportives *				
Aquagym	129 €	65 €	90 €	116 €
Balades sportives	120 €	60 €	84 €	108 €
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	216 €	108 €	151 €	194 €
Qi gong	195 €	98 €	137 €	176 €
Remise en forme en plein air	114 €	57 €	80 €	103 €
Tai-chi	195 €	98 €	137 €	176 €
Yoga et relaxation	216 €	108 €	151 €	194 €

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

activités	tarif normal	R1	R2	R3
ateliers artistiques				
Arts plastiques	**225 €**	**113 €**	**158 €**	**203 €**
Gospel et variétés	**140 €**	**70 €**	**98 €**	**126 €**
ateliers littéraires				
Atelier d'écriture	**100 €**	**50 €**	**70 €**	**90 €**
Lectures et analyses littéraires	**200 €**	**100 €**	**140 €**	**180 €**
ateliers linguistiques				
Anglais / Espagnol / Italien / Japonais / Russe	**184 €**	**92 €**	**129 €**	**166 €**
ateliers histoire des Arts				
Art moderne et contemporain	**123 €**	**62 €**	**87 €**	**111 €**
Art occidental	**189 €**	**95 €**	**132 €**	**170 €**
Histoire du cinéma	**150 €**	**75 €**	**105 €**	**135 €**
Patrimoine de Provence	**152 €**	**76 €**	**106 €**	**137 €**

■ **Activités gratuites pour les adhérent·e·s de l'UMTL :**
Chorale de l'UMTL / Les jeudis de l'UMTL / 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.

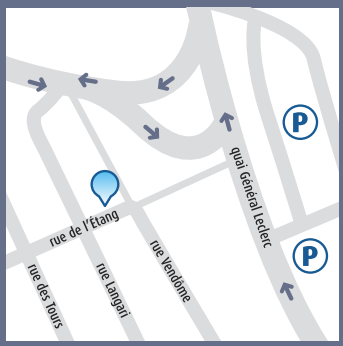
Les jeudis de l'UMTL, les stages et les escapades de la saison 2023-2024 sont en cours de programmation.

L'UMTL vous informe *via* la newsletter de l'actualité du mois à venir.

Retrouvez le détail de chaque rendez-vous sur notre site : www.umtl.fr

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



Site Internet : www.umtl.fr

ville de Martigues

Conception graphique : F. Borel - 04 42 06 06 75 / Photos : archives UMTL - Impression : Print O'clock - 06/2023