

UNIVERSITÉ POPULAIRE D'ENTREMONT

PROGRAMME DES COURS 2024 - 2025



la culture plaisir !

UNIPOP 
VALAIS



Informations générales

Période des cours

D'octobre 2024 à mai 2025.
(Détail à consulter pour chaque cours)

Vacances (suspension des cours)

Vacances d'automne : du 16.10.24 midi au 28.10.24 le matin

La Toussaint : le vendredi 1.11.24

Vacances de Noël : du 20.12.24 soir au 6.01.25 le matin

Vacances de Carnaval : du 28.02.25 soir au 10.03.25 le matin

Saint-Joseph le mercredi 19.03.25

Vacances de Pâques : du 17.04.25 soir au 28.04.25 le matin

Ascension : du 28.05.25 midi au 2.06.25 le matin

Pentecôte : le lundi 9.06.25

Début des cours

Chaque participant est convoqué 15 jours avant le début du cours.

Lieux des cours

Collège de Bagnes, chemin du collège 17, 1934 Le Châble.

Cycle d'Orientation d'Orsières, route des écoles 40, 1937 Orsières.

Finance de cours

A payer impérativement avant le début du cours au moyen du bulletin de versement annexé à la convocation au cours. Toute annulation d'inscription doit être faite avant réception de la convocation au cours auprès du secrétariat. Dans le cas contraire la finance du cours est à payer. En cas d'annulation justifiée d'un cours, lors du remboursement, un montant de Fr. 10.- sera perçu pour les frais administratifs.

Matériel spécifique

Le matériel n'est pas compris dans la finance de cours.

Il est encaissé par le maître de cours et est dû en cas d'absence au cours.

Assurances : Chaque participant doit s'assurer personnellement.

Inscriptions et finances

Réservées aux adultes. A l'aide du bulletin détachable

ou par notre site www.unipopentremont.ch

Le nombre de participants à chaque cours étant limité, les inscriptions sont enregistrées **selon leur ordre d'arrivée**. Les inscriptions tardives sont prises en considération en fonction des places disponibles.

Banque Raiffeisen Entremont : Iban CH78 8080 8007 2185 2083 8

Délai d'inscription 15 septembre 2024

(ou au minimum 3 semaines avant le début d'un cours)

Renseignements

Université populaire d'Entremont (UPE)

Secrétariat

Mme Anne Besson - Tél. 079 516 97 00

Email : annebesson@netplus.ch

Finances

M. Nicolas Métroz - Tél. 079 223 64 14

Email : nicolas.metroz@netplus.ch

Présidence

M. Jean-Michel Tornay - Tél. 079 783 64 04

Email : jmtornay@netplus.ch

Membres du bureau

Mme Florence Lequint 1945 Fornex - Tél. 079 760 80 24

Mme Françoise Maret 1947 Versegères - Tél. 079 261 21 48

Sites internet

UPE : www.unipopentremont.ch

UPVR (Valais romand) : www.unipopvs.ch



Nos remerciements

Nous remercions les autorités des communes de Bourg-Saint-Pierre, de Liddes, d'Orsières, de Sembrancher et de Val de Bagnes pour l'aide financière et le soutien logistique très appréciés.

Merci également au Département de l'économie et de la formation de l'Etat du Valais.

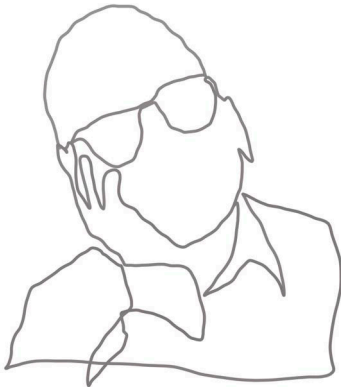


LISTE DES ENSEIGNANTS À L'UPE 2024 - 2025

Angéloz Emilie	Ayent	emilie.angeloz@gmail.com	Guillaume Eric	Martigny	079 850 18 54
Atelier valeurs ajustées	St.-Maurice	078 628 64 70	Heijnen Yvette	Vollèges	079 895 98 32
Avoyer Mélanie	Gignod/Aoste	077 809 27 68	Hiroz Joël	Le Châble	079 417 67 37
Basieux Nicole	Sembrancher	079 502 63 03	Horizons Nature	La Fouly	079 286 89 70
Bessard Isaline	Sembrancher	079 397 21 88	Hostettmann Kurt	Champex	027 783 12 17
Besse Yvan	Vétroz	078 602 20 19	Jakovljevic Sned	Verbier	079 634 46 62
Blazquez Gallego Silvia	Verbier	077 492 72 79	Linder Marie	Evionnaz	078 673 66 00
Bobillier Philippe	Les Haudères	079 316 58 46	Lovey Fabrice	Orsières	079 854 63 73
Bourgeois Laurence	Vollèges	078 859 81 11	Lovey Jean-François	Orsières	079 473 00 14
Bozon Frédéric	Le Levron	079 555 56 83	Maret Vinciane	Vollèges	079 410 18 38
Bruchez Edith	Versegères	078 774 95 80	Marinas Isabelle	Champex	027 783 12 17
Burkhalter Laure	Orsières	077 459 38 78	Marzolo Annick	Bovernier	079 711 34 07
Carron Lakshmi	Granges	079 509 85 39	Maudry Chantal	Praz-de-Fort	079 509 14 24
Carron Marie-Ange	Versegères	079 730 01 74	Moret Faustine	Charrat	079 727 17 26
Collombin Sarah	Versegères	079 303 17 01	Moulin Octavia	Vollèges	077 467 97 40
Coppens Mike	Vollèges	078 743 08 22	Moulin Sylviane	Vollèges	078 914 56 52
Corthay Nadine	Sembrancher	078 801 46 62	Piatti Stephane	Orsières	078 600 28 22
Darbellay Jacques	Grimisuat	079 261 99 71	Poligné Jean-Luc	Champex	027 783 12 17
Dayen Schütz Nicole	Troistorrents	079 937 91 01	Pouget Justine	Orsières	077 415 82 81
Delmati Pascal	Saillon	077 269 19 55	Rausis Géraldine	Orsières	079 795 27 08
Dumard Anaïs	Martigny	078 302 32 00	Rausis Laurence	Orsières	079 355 94 28
Fellay Clémence	Versegères	079 649 33 38	Richard Katia	Saint-Maurice	079 275 64 30
Filliez Aurélie	Fully	078 687 85 41	Riesco Steeve	Martigny	079 384 30 89
Fournier Anne	Fully	079 427 54 89	Roserens Rosemarie	Orsières	079 588 76 41
Gabioud Candide	Orsières	079 383 81 25	Schneider Françoise	Verbier	079 211 31 55
Gabioud Jules-Henri	Orsières	079 383 81 25	Thétaz Alwin	Orsières	078 695 21 40
García-Barò Fernando	Martigny	077 463 19 57	Thétaz Mélissa	Orsières	078 860 19 82
Gay Yannick	Sion	079 783 65 79	Tornay Etienne	Orsières	079 513 62 96
Gerbex Emilie	Liddes	079 429 48 65	Tornay Geneviève	Vollèges	079 938 24 65
Germanier Michel-André	Erde	079 544 23 13	Tornay Julien	Orsières	079 575 74 36
Glasse-Cotruzzolà Linda	St.-Maurice	078 628 64 70	Tornay Paul	Orsières	079 305 62 25
Gouveia Dos Santos Gorette	Noës	078 760 81 12	Tornay Vincent	Orsières	079 220 77 48
Grandjean Erica	Champsec	079 336 47 25	Vierin Siro	Saint-Oyen	00393391791023
Grept Justin	Monthey	079 256 85 13	Vollet Bernard	Sion	079 716 26 53
Guex Anne-Françoise	Vernayaz	079 695 01 00	Wilcox Violaine	Le Châble	079 663 56 69

Signification des pictogrammes

-  Prix
-  Enseignant(e)
-  Lieu
-  Jour et heure
-  nombre de cours et durée
-  première date du cours
-  *Descriptif - matériel - frais*



Descriptif concernant les cours de langues UPE

Les niveaux se réfèrent à l'échelle globale européenne

Niveau débutant / A1

L'élève pourra peu à peu utiliser des expressions familières et très simples liées à sa personne (lieu d'habitation, relations, ce qui lui appartient, etc.). Il peut comprendre des textes relatifs à la vie quotidienne et communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et distinctement.

Niveau moyen / A1-A2

L'élève pourra étendre ses connaissances élémentaires pour communiquer sur des sujets familiers et habituels. Il pourra comprendre des expressions fréquemment utilisées (informations personnelles, familiales, achats, travail ou loisirs). Il peut décrire avec des moyens simples sa formation, son environnement et ses besoins immédiats, aussi bien oralement que par écrit.

Niveau moyen avancé / B1

Ce niveau s'adresse à des élèves ayant de bonnes connaissances de base. L'élève pourra s'exprimer sur des sujets variés, émettre des souhaits, exprimer des sentiments et comprendre des textes plus évolués.

1

Italien A1

- 💰 Fr. 160.-
- 👤 Mélanie Avoyer
- 🚩 Orsières
- 🕒 Mardi 18h30
- 📅 9 x 1h30
- 📅 1 8 octobre
- ★ *Cours débutants - Leçons interactives, exercices pratiques, conversation vie quotidienne*
Frais de manuel et divers: 20.-

2

Anglais A1-A2

- 💰 Fr. 170.-
- 👤 Fernando García-Baró
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Jeudi 18h
- 📅 10 x 1h30
- 📅 1 3 octobre
- ★ *Introduction à la langue de Shakespeare. Connaissances de base préférables mais non requises.*

3

Anglais B1 - Conversation

- 💰 Fr. 170.-
- 👤 Fernando García-Baró
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Jeudi 19h30
- 📅 10 x 1h30
- 📅 1 3 octobre
- ★ *Discussion et lecture sur des thèmes d'actualité.*

4

Espagnol A1

- 💰 Fr. 150.-
- 👤 Silvia Blázquez Gallego
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Lundi 18h
- 📅 8 x 1h30
- 📅 1 28 octobre
- ★ *Bases de l'expression et compréhension orale. Début de conversation.*
Frais de manuel et divers: 20.-

5

Allemand A1-A2

- 💰 Fr. 170.-
- 👤 Nicole Basieux
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Mardi 19h
- 📅 10 x 1h30
- 📅 1 1er octobre
- ★ *Thèmes d'actualité - Conversation*
Frais de manuel et divers: 35.-



6 NOUVEAU

Cuisine japonaise

- Fr. 40.-
- Annick Marzolo
- Le Châble
- Mardi 18h30
- 1 x 3h
- 1er octobre
- ★ *Découverte de la cuisine japonaise avec des recettes simples et gourmandes (Entrée-plat-dessert) Dégustation sur place.*
Frais: 25.-

9

Cuisine indienne

- Fr. 60.-
- Lakshmi Carron
- Le Châble ou Orsières
- Mercredi 19h
- 2 x 3h
- 30 oct. - 6 nov.
- ★ *Saveurs indiennes: préparation et dégustation des plats cuisinés.*
Frais: env. 20.-

7

Merveilles et savoir-faire

- Fr. 40.-
- Marie-Ange Carron
- Le Châble
- Jeudi 18h30
- 1 x 3h
- 14 novembre
- ★ *Découvrir un savoir-faire et réaliser des merveilles dans un esprit de partage et de convivialité.*
Frais: env. 10.-

10

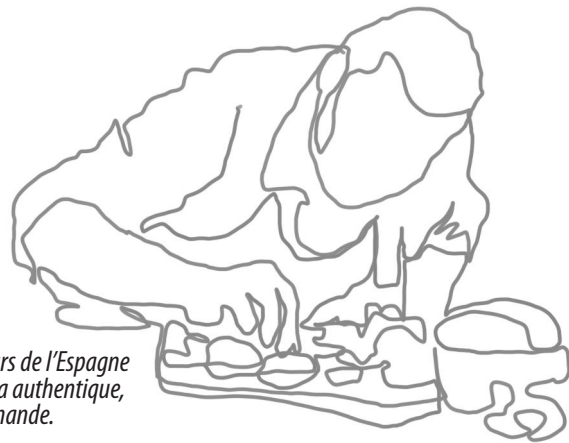
Paella royale

- Fr. 40.-
- Steeve Riesco
- Le Châble
- Mercredi 18h
- 1 x 3h
- 9 octobre
- ★ *Découvrir les saveurs et couleurs de l'Espagne dans la réalisation d'une paella authentique, généreuse, conviviale et gourmande.*
Frais: 20.-

8

Initiation au levain

- Fr. 40.-
- Aurélié Filliez
- Le Châble
- Samedi 9h
- 1 x 3h
- 2 novembre
- ★ *Apprendre à faire son propre pain, pas à pas. Comprendre comment entretenir et utiliser son levain.*
Frais: env. 10.-



11

La cuisine du placard

- 🇨🇭 Fr. 40.-
- 👤 Violaine Wilcox
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Jeudi 18h30
- 📅 1 x 3h
- 📅 1 | 7 novembre
- ★ *Réalisation de recettes rapides et faciles avec des ingrédients de garde et dégustation sur place des plats préparés. Frais: env. 20.-*

12

L'apéro du placard

- 🇨🇭 Fr. 20.-
- 👤 Violaine Wilcox
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Jeudi 18h30
- 📅 1 x 2h
- 📅 1 | 16 janvier 2025
- ★ *Réalisation de recettes rapides et faciles avec des ingrédients de garde et dégustation sur place des plats préparés. Frais: env. 15.-*

13

Les desserts du placard

- 🇨🇭 Fr. 20.-
- 👤 Violaine Wilcox
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Jeudi 18h30
- 📅 1 x 2h
- 📅 1 | 13 mars 2025
- ★ *Réalisation de recettes rapides et faciles avec des ingrédients de garde et dégustation sur place des plats préparés. Frais: env. 15.-*

14 NOUVEAU

Glaces faciles

- 🇨🇭 Fr. 20.-
- 👤 Violaine Wilcox
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Jeudi 18h30
- 📅 1 x 2h
- 📅 1 | 8 mai 2025
- ★ *Réalisation de glaces, sorbets et desserts glacés à partir d'ingrédients simples et sans matériel spécifique. Dégustation sur place des plats préparés. Frais: env. 20.-*

15

Cueillette et cuisine sauvage

- 🇨🇭 Fr. 45.-
- 👤 Chantal Maudry
- 🚩 Orsières ou Le Châble
- 🕒 Lundi 17h30
- 📅 1 x 4h30
- 📅 1 | 28 avril 2025
- ★ *Reconnaître les plantes comestibles de nos prés et savoir les cuisiner. Cueillette et repas. Frais: 10.-*

16 NOUVEAU

Festival de tapas

- 🇨🇭 Fr. 50.-
- 👤 Sned Jakovljevic
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Mardi 19h
- 📅 3 x 2h
- 📅 1 | 19 novembre - 3 et 17 décembre
- ★ *Préparation de tapas d'ici et d'ailleurs pour accompagner nos délicieux vins. Frais: 60.-*

17 NOUVEAU

Emballage cadeau sans stress et sans scotch

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Anne-Françoise Guex
- 🚩 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Jeudi 19h
- 📅 1 x 3h
- 📅 7 novembre
- ★ *Emballage cadeau pour toutes les fêtes. Pliages simples et magiques, sans scotch. Frais de matériel: 12.-*

20A

Sculpture sur bois A

- 💰 Fr. 230.-
- 👤 Siro Vierin
- 🚩 Orsières
- 🕒 Lundi 16h15
- 📅 12 x 2h30
- 📅 14 octobre
- ★ *Précisez lors de votre inscription si vous n'avez pas de gouges ! Frais: bois 50.-, gouges 250.-*

18 NOUVEAU

Scrapbooking - Noël

- 💰 Fr. 60.-
- 👤 Emilie Angéloz
- 🚩 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Samedi 9h - 16h
- 📅 1 x 6h
- 📅 23 novembre
- ★ *Création de cartes de voeux en scrapbooking et objets à offrir dans une ambiance de Noël. Frais: 40.-*

20B

Sculpture sur bois B

- 💰 Fr. 230.-
- 👤 Siro Vierin
- 🚩 Orsières
- 🕒 Lundi 19h
- 📅 12 x 2h30
- 📅 14 octobre
- ★ *Précisez lors de votre inscription si vous n'avez pas de gouges ! Frais: bois 50.-, gouges env. 250.-*

19 NOUVEAU

Lutins de Noël

- 💰 Fr. 60.-
- 👤 Geneviève Tornay
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Mardi 18h30
- 📅 2 x 3h
- 📅 10-17 décembre
- ★ *Donnez vie à vos lutins avec quelques points à la main, de la colle à chaud, des bouts de tissus et chaussettes ... Frais: 20.-*

21 NOUVEAU

Carnet de voyage en aquarelle et scrapbooking

- 💰 Fr. 160.-
- 👤 Emilie Angéloz
- 🚩 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Lundi 18h30
- 📅 6 x 3h
- 📅 13 janvier 2025
- ★ *Réalisation d'un album carnet de voyage à l'aquarelle pouvant contenir des photos, des croquis, des cartes postales. Nombreuses techniques à découvrir. Frais: 65.-*

CRÉATIVITÉ

22 NOUVEAU

Tricotez votre pull islandais

- 💰 Fr. 100.-
- 👤 Anne Fournier
- 🚩 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Jeudi 19h30
- 📖 6 x 2h
- 📅 10 octobre
- ★ *Toutes les étapes de la réalisation d'un pull en jacquard avec un joli motif géométrique, pour homme ou femme.*
Frais : env. 120.-

25 NOUVEAU

Porte-monnaie en crochet

- 💰 Fr. 50.-
- 👤 Gorette Gouveia Dos Santos
- 🚩 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Jeudi 18h30
- 📖 3 x 2h
- 📅 10 - 31 octobre - 7 novembre
- ★ *Apprendre les bases du crochet en rond avec montage. Adaptation sur une armature vintage (métal ou plastique)*
Frais : 10.-

23 NOUVEAU

Suspension de naissance en tricotin

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Vinciane Maret
- 🚩 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Jeudi 18h30
- 📖 1 x 3h
- 📅 20 mars 2025
- ★ *Création d'une suspension de naissance décorative en tricotin.*
Frais : 20.-

26 NOUVEAU

Réaliser un cadre fleuri

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Geneviève Tornay
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Mardi 18h30
- 📖 1 x 3h
- 📅 20 mai 2025
- ★ *Présentation de quelques moyens techniques de conserver les fleurs. Création d'un paysage, d'une forme, d'une lettre dans un cadre transparent ou sur un fond (15-20 cm)*
Frais: 25.-

24 NOUVEAU

Réalisation d'un petit patchwork

- 💰 Fr. 160.-
- 👤 Sarah Collombin
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Lundi 18h
- 📖 8 x 2h30
- 📅 7 octobre
- ★ *Réalisation d'un petit plaid avec une technique très simple et le plaisir d'avoir un produit fini à la fin de la session.*
Frais : 120.-

27

Couronne de Noël

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Geneviève Tornay
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Mardi 18h30
- 📖 1 x 3h
- 📅 3 décembre
- ★ *Créer un décor de Noël sur la base d'un cercle métallique à suspendre ou sur pied. Inventer un paysage de Noël avec des décors oubliés.*
Frais: env. 25.-

28 NOUVEAU

Bougie artisanale

- Fr. 40.-
- Vinciane Maret
- Le Châble ou Orsières
- Lundi 18h30
- 1 x 3h
- 14 avril 2025
- ★ Confection d'une bougie artisanale en cire végétale de soja, parfumée et personnalisée avec insertion d'un autocollant en vinyl prédécoupé.
Frais: 20.-

31

Mandala sur pierre

- Fr. 70.-
- Katia Richard
- Le Châble
- Mercredi 18h
- 3 x 3h
- 5 février 2025
- ★ Pointillisme à l'acrylique, peinture sur galet, enseignement de la géométrie sacrée et ses couleurs vibratoires.
Frais: 75.-

29 NOUVEAU

Poésie de papier

- Fr. 20.-
- Anaïs Dumard
- Le Châble
- Mercredi 18h
- 1 x 2h
- 6 novembre
- ★ Création d'un petite sculpture délicate et poétique en fil de fer et papier japonais, à poser sur un meuble ou à suspendre.
Frais: 30.-

32

Découpage papier style «Poya»

- Fr. 30.-
- Nicole Dayen Schütz
- Orsières
- Lundi 19h
- 1 x 2h30
- 11 novembre
- ★ Dessiner, découper et encadrer son travail. S'annoncer si vous ne possédez pas de tapis de coupe ou de cutter.
Scalpel et lame 15.- Tapis de coupe 7.- Cadre bois 15.-



30

Aquarelle

- Fr. 120.-
- Françoise Schneider
- Le Châble
- Lundi 18h30
- 6 x 2h15
- 7 octobre
- ★ Pas à pas, aquarelles de portraits, corps, paysages ... Débutants ou avancés.
Frais : env. 15.-

33

Sophrologie débutant

- 🏷️ Fr. 90.-
- 👤 Rosemarie Roserens
- 📍 Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📅 10 x 1h
- 📅 1er octobre

★ *Nuque crispée? Mâchoires serrées? Dos douloureux? Apprendre à relâcher la pression, à vaincre le stress, à renouer avec le bien-être physique et mental.*

36

Entretien de ma maison au naturel

- 🏷️ Fr. 30.-
- 👤 Isaline Bessard
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📅 1 x 3h
- 📅 14 janvier 2025

★ *Apprendre à fabriquer des produits de nettoyage naturels et 100% biodégradables. Frais: 40.-*

34 NOUVEAU

Sophrologie avancé

- 🏷️ Fr. 90.-
- 👤 Rosemarie Roserens
- 📍 Orsières
- 🕒 Lundi 19h
- 📅 10 x 1h
- 📅 7 octobre

★ *Se mettre à l'écoute de notre monde intérieur. Exploiter notre fabuleux potentiel et les capacités inouïes de notre cerveau.*

37

Introduction à l'aromathérapie

- 🏷️ Fr. 50.-
- 👤 Isaline Bessard
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📅 2 x 3h
- 📅 8 - 15 octobre

★ *Présentation des principales huiles essentielles pour soigner les bobos de toute la famille et fabrication de 3 produits. Frais : 45.-*

35 NOUVEAU

Déployer ses ailes Révéler ses talents

- 🏷️ Fr. 70.-
- 👤 Linda Glassey-Cotruzzola
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Mardi 18h15
- 📅 5 x 1h30
- 📅 11 mars 2025

★ *Atelier féminin de développement de soi. Des habitudes simples et faciles qui permettent aux femmes d'avancer avec confiance et sérénité dans la vie. Frais : env. 8.50*

38 NOUVEAU

Méditation

- 🏷️ Fr. 50.-
- 👤 Clémence Fellay
- 📍 Sembrancher Espace Soham
- 🕒 Mardi 19h30
- 📅 5 x 1h
- 📅 1er octobre

★ *Découverte des outils de respiration et de concentration qui ouvrent le chemin de la rencontre avec Soi: la Méditation.*

39

Yoga

- Fr. 60.-
- Clémence Fellay
- Sembrancher Espace Soham
- Mercredi 19h30
- 5 x 1h15
- 1 2 octobre
- * *Retour conscient à soi par des techniques physiques, respiratoires et méditatives.*

42

Urgences chez les petits enfants

- Fr. 70.-
- Yvan Besse
- Le Châble ou Orsières
- Lundi 19h
- 4 x 2h
- 1 27 janvier 2025
- * *Cours destiné aux parents et personnes en contact avec les enfants. Il aborde les gestes de premiers secours dans les urgences au quotidien.*
Frais : 30.-

40

Faites-vous confiance Ecoutez votre intuition

- Fr. 70.-
- Edith Bruchez
- Le Châble
- Lundi 19h30
- 3 x 2h30
- 1 4 novembre
- * *Ressentir, s'écouter et se faire confiance en pratiquant des exercices ludiques.*

43 NOUVEAU

Hydrolats aromatiques et cure de printemps

- Fr. 20.-
- Jacques Darbellay
- Le Châble
- Mercredi 19h
- 1 x 2h
- 1 5 février 2025
- * *Présentation de la distillation d'hydrolats aromatiques et atelier pratique avec distillation et préparation d'une cure de printemps.*
Frais: 20.-

41

L'apithérapie Les trésors de la ruche

- Fr. 50.-
- Edith Bruchez
- Sembrancher bâtiment des apiculteurs
- Vendredi 19h
- 3 x 2h
- 1 8 novembre
- * *Découverte de la richesse des trésors de la ruche pour vous en servir au mieux.*
Préparation d'un petit mélange boostant pour l'hiver.

44 NOUVEAU

Hydrolats aromatiques au quotidien

- Fr. 20.-
- Jacques Darbellay
- Le Châble
- Mercredi 19h
- 1 x 2h
- 1 6 novembre
- * *Présentation de la distillation d'hydrolats aromatiques et atelier pratique avec distillation et préparation d'une synergie pour l'hiver.*
Frais: 20.-



19 Lutins de Noël



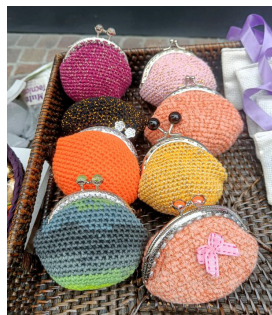
22 Tricotez votre pull islandais



23 Suspension de naissance en tricotin



24 Réalisation d'un petit Patchwork



25 Porte-monnaie en crochet



26 Réaliser un cadre fleuri



27 Couronne de Noël



28 Bougie artisanale



29 Poésie de papier



30 Aquarelle



31 Mandala sur pierres



32 Découpage papier style «Poya»



69 Modélisation et impression 3D

45

Do-In : «La voie par la pression des doigts»

- Fr. 30.-
- Frédéry Bozon
- Sembracher
- Lundi 17h30
- 2 x 1h30
- 7-14 octobre
- * *Gymnastique douce pratiquée en Chine depuis l'Antiquité qui associe la respiration, l'acupressure et les étirements.*



S P O R T

46

Self-défense

- Fr. 120.-
- Michel-André Germanier
- Orsières
- Jeudi 19h30
- 10 x 1h30
- 10 octobre
- * *Développement des réflexes, de l'équilibre et de la confiance en soi. Travail des positions et mouvements de défense. Contrôle du stress face aux agressions.*

48

Crawl débutant

- Fr. 70.-
- Yvette Heijnen
- Verbier
- Lundi 19h
- 7 x 1h
- 7 octobre
- * *Introduction au crawl pour les personnes qui souhaitent nager sur 300 à 500 mètres. Entrées piscine 28.-*

47

Aquagym

- Fr. 70.-
- Yvette Heijnen
- Verbier
- Mardi 19h
- 7 x 1h
- 1er octobre
- * *1 heure de différents exercices en musique dans l'eau pour renforcer le corps. Entrées piscine: 28.-*

49

Entraînement urbain

- Fr. 10.-
- Justine Pouget (Gaillard)
- Orsières
- Mercredi 18h30
- 10 x 1h
- 16 avril 2025
- * *S'adresse à toute personne désireuse de bouger, de tonifier son corps ou de retrouver le plaisir du sport. Sportif ou non, chacun est bienvenu.*

45

Do-In : «La voie par la pression des doigts»

- Fr. 30.-
- Frédéry Bozon
- Sembracher
- Lundi 17h30
- 2 x 1h30
- 7-14 octobre
- * *Gymnastique douce pratiquée en Chine depuis l'Antiquité qui associe la respiration, l'acupressure et les étirements.*



S P O R T

46

Self-défense

- Fr. 120.-
- Michel-André Germanier
- Orsières
- Jeudi 19h30
- 10 x 1h30
- 10 octobre
- * *Développement des réflexes, de l'équilibre et de la confiance en soi. Travail des positions et mouvements de défense. Contrôle du stress face aux agressions.*

48

Crawl débutant

- Fr. 70.-
- Yvette Heijnen
- Verbier
- Lundi 19h
- 7 x 1h
- 7 octobre
- * *Introduction au crawl pour les personnes qui souhaitent nager sur 300 à 500 mètres. Entrées piscine 28.-*

47

Aquagym

- Fr. 70.-
- Yvette Heijnen
- Verbier
- Mardi 19h
- 7 x 1h
- 1er octobre
- * *1 heure de différents exercices en musique dans l'eau pour renforcer le corps. Entrées piscine: 28.-*

49

Entraînement urbain

- Fr. 10.-
- Justine Pouget (Gaillard)
- Orsières
- Mercredi 18h30
- 10 x 1h
- 16 avril 2025
- * *S'adresse à toute personne désireuse de bouger, de tonifier son corps ou de retrouver le plaisir du sport. Sportif ou non, chacun est bienvenu.*

50

Journée de ski de fond skating Perfectionnement

- Fr. 40.-
- Alwin Thétaz
- Col des Mosses ou Evolène
- Samedi 9h
- 1 x 5h
- 1 4 janvier 2025
- * *Perfectionner votre style par des exercices techniques et ludiques adaptés à votre niveau dans une ambiance conviviale.*
Frais: 40.- vignette et repas compris

53 NOUVEAU

Ski alpin débutant

- Fr. 40.-
- Candide Gabioud
- La Fouly
- Samedi 10h30
- 3 x 1h30
- 1 4 janvier 2025
- * *Apprendre les bases par des exercices techniques et ludiques adaptés à votre niveau dans une ambiance conviviale.*
Forfait de ski à payer sur place.

51 NOUVEAU

Initiation au PowerYoga

- Fr. 40.-
- Mélissa Thétaz
- Orsières
- Mardi 17h30
- 3 x 1h
- 1 29 octobre - 12 - 26 novembre
- * *Renforcement musculaire, amélioration de la souplesse, réduction du stress et augmentation de la concentration.*
Accessible à tous.

54

Ski de fond skating perfectionnement

- Fr. 40.-
- Jules-Henri Gabioud
- La Fouly
- Samedi 15h30
- 3 x 1h30
- 1 25 janvier 2025
- * *Apprendre par des exercices techniques et ludiques adaptés à votre niveau dans une ambiance conviviale.*
Vignette à payer sur place.

52

Zumba

- Fr. 130.-
- Sylviane Moulin
- Le Châble
- Mardi 19h30
- 15 x 1h
- 1 8 octobre
- * *Faites du bien à votre corps et à votre cerveau en bougeant sur des rythmes latinos.*
Tonifiez-vous et travaillez votre cardio.

55

Ski de fond skating débutant

- Fr. 40.-
- Jules-Henri Gabioud
- La Fouly
- Samedi 15h30
- 3 x 1h30
- 1 4 janvier 2025
- * *Apprendre par des exercices techniques et ludiques adaptés à votre niveau dans une ambiance conviviale.*
Vignette à payer sur place.

S P O R T

56

Initiation à l'escalade

- Fr. 50.-
- Paul Tornay
- Orsières 2x - Verbier 2x
- Mercredi 18h30
- 4 x 1h30
- 6 novembre
- ★ Initiation à l'escalade axée sur les techniques d'assurage, de grimpe et de progression.
Frais d'entrée centre sportif: 32.-*

59

Stretching

- Fr. 80.-
- Nadine Corthay
- Sembrancher
- Jeu 20h15
- 10 x 1h
- 3 octobre
- ★ Une séance par semaine est bénéfique à la récupération des muscles et du mental.
Pour sportifs et non-sportifs.*

57

Badminton initiation

- Fr. 120.-
- Laurence Bourgeois
- Orsières
- Jeu 18h
- 10 x 1h30
- 3 octobre
- ★ Découvrir ce sport avec ses différents coups: court, long, smash ...
Frais: 30.-*

60

Zumba

- Fr. 80.-
- Nadine Corthay
- Sembrancher
- Jeu 20h15
- 10 x 50 minutes
- 9 janvier 2025
- ★ Zumba signifie "bouger vite et s'amuser". Grâce à sa musique dynamique, entraînante et festive, c'est un excellent exercice cardio-vasculaire.*

58 NOUVEAU

Badminton perfectionnement

- Fr. 120.-
- Laurence Bourgeois
- Orsières
- Jeu 18h
- 10 x 1h30
- 9 janvier 2025
- ★ Perfectionnement des coups.
Frais: 30.-*



61

Renforcement musculaire

- Fr. 130.-
- Sylviane Moulin
- Le Châble
- Mercredi 19h30
- 15 x 1h
- 9 octobre
- ★ Une partie cardio et une partie plus calme en travaillant toute la chaîne musculaire du haut et du bas du corps.

63 NOUVEAU

Photos avec smartphone

- Fr. 60.-
- Eric Guillaume
- Orsières ou Le Châble
- Mardi 18h30
- 2 x 3h
- 8 - 15 octobre
- ★ Comprendre les étapes dès la prise de vue pour améliorer les photos prises avec votre smartphone.

62

Découvrir la danse en ligne

- Fr. 120.-
- Erica Grandjean
- Versegères
- Mercredi 19h30
- 10 x 1h30
- 9 octobre
- ★ La Country Line Dance est un style de danse décontracté sur de la musique country américaine dont le West Coast, le Cha Cha, la Polka ...

64 NOUVEAU

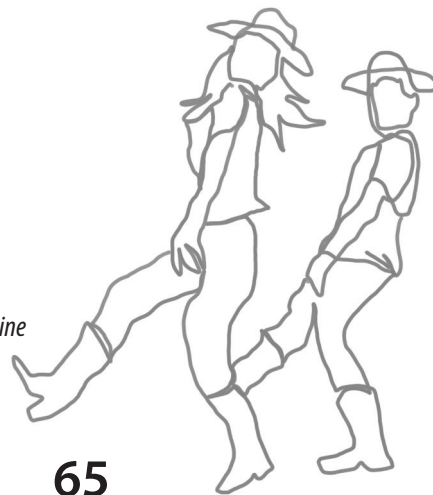
Visite de la carrière de marbre de Saillon

- Fr. 35.-
- Pascal Delmati
- Saillon
- Samedi 8h30 - 14h
- 1 x 5h30
- 19 octobre
- ★ Balade guidée sur les traces de l'histoire et l'exploitation du marbre de Saillon jusqu'à la mine de Cipolin. Chemin facile pour marcheurs équipés. Dénivelé env. 500 m.

65

Entretien des semelles et carres de ski

- Fr. 60.-
- Vincent Tornay
- Orsières
- Lundi 19h30
- 3 x 2h
- 25 novembre - 9 - 16 décembre
- ★ Présentation du matériel, explication démonstration et travail sur ses skis.



66

À la découverte du fromage

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Etienne Tornay
- 🚩 Orsières
- 🕒 Lundi 19h30
- 📅 2 x 2h
- 📅 4 - 11 novembre
- ★ *Visite de la laiterie. Dégustation. Apprendre à bien racler. Raclette le 2e soir. Frais: 50.- (boissons non comprises)*

69

Du virtuel au réel: modélisation et impression 3D

- 💰 Fr. 50.-
- 👤 Julien Tornay
- 🚩 Orsières
- 🕒 Mardi 18h30
- 📅 3 x 1h30
- 📅 4 février 2025
- ★ *Introduction à la modélisation et à l'impression 3D. Utilisation des logiciels Tinkercad ou Sketchup. Préparation de modèles et transformation de vos créations virtuelles en objets physiques.*

67 NOUVEAU

Soirée au musée de Bagnes Vins et musique avec le TrioTerraciolo

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Marie Linder
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Mercredi 19h
- 📅 1 x 3h
- 📅 26 mars 2025
- ★ *Visite de l'expo "Hors Circuit" avec la directrice du musée et dégustation de vins accordés en musique et un peu de grignotage! Frais: 35.-*

68 NOUVEAU

Soirée au musée de Bagnes Vins, gourmandises et poésie

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Marie Linder
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Mercredi 19h
- 📅 1 x 3h
- 📅 16 octobre
- ★ *Visite de l'expo "Faire avec" avec la directrice du musée puis dégustation de vins en accord avec des mots et petites choses chouettes à manger. Frais: 25.-*

70
Cirque NOUVEAU

- 💰 Fr. 120.-
- 👤 Laure Burkhalter
- 🚩 Orsières
- 🕒 Lundi 18h15
- 📅 10 x 1h30
- 📅 7 octobre
- ★ *Tester les différentes disciplines du cirque et perfectionner celles qui vous plaisent. 18 ans et +*



71

Communication Non-Violente (CNV) niveau 1

Fr. 90.-

Géraldine Rausis

Orsières

Lundi 18h30

4 x 2h30

3 février 2025

★ *Repérer les obstacles à la communication, apprendre à s'exprimer et à écouter, acquérir des clés pour vivre la coopération et résoudre les conflits du quotidien.*



72

Communication Non-Violente (CNV) niveau 2

Fr. 90.-

Géraldine Rausis

Orsières

Lundi 18h30

4 x 2h30

10 mars 2025

★ *Apprendre à s'exprimer avec clarté en amont de ses reproches et plaintes, à faire des demandes à écouter avant de réagir, à découvrir le "oui" derrière le "non", à faire des choix conscients.*

73 NOUVEAU

Mon projet - Ma réalité

Fr. 60.-

Linda Glassey-Cotruzzolà

Le Châble ou Orsières

Jeu. 18h15

3 x 2h15

21 nov. - 12 déc. - 9 janv. 2025

★ *Transformer le projet qui dort dans votre tiroir en réalité: un atelier pour concrétiser vos aspirations et les structurer.*
Frais: 8.50

74 NOUVEAU

J'ai toujours voulu faire de la musique !

Fr. 160.-

Philippe Bobillier

Orsières

Lundi 19h30

12 x 1h30

28 octobre

★ *À travers le chant et le solfège, découvrir le monde fascinant de la musique. Apprendre à lire une partition, à utiliser sa voix.*
Pour débutants. Frais: 10.-

75 NOUVEAU

Tableau d'inspiration: mes objectifs en image

Fr. 40.-

Atelier Valeurs Ajustées

Le Châble ou Orsières

Samedi 8h

1 x 4h

23 novembre

★ *Visualiser le chemin vers le succès: un atelier créatif pour matérialiser vos aspirations et passer à l'action.*
Frais: 15 à 35.- selon matériel.

76 NOUVEAU

La vie a-t-elle un sens ?

- 🕒 Fr. 20.-
- 👤 Jean-François Lovey
- 📍 Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📅 1 x 2h
- 📅 19 novembre
- ★ *Un sens ? Ici bas ? Dans l'au-delà ? Une soirée autour d'Albert Camus. Accessible à tous même si l'on n'a jamais lu cet auteur.*

77 NOUVEAU

Gagner aux échecs Stratégie de base

- 🕒 Fr. 50.-
- 👤 Fabrice Lovey
- 📍 Orsières
- 🕒 Lundi 18h30
- 📅 3 x 2h
- 📅 7-14-28 octobre
- ★ *Introduction à la stratégie et à la tactique échiquienne. Il est nécessaire de connaître les règles de base.*

78 NOUVEAU

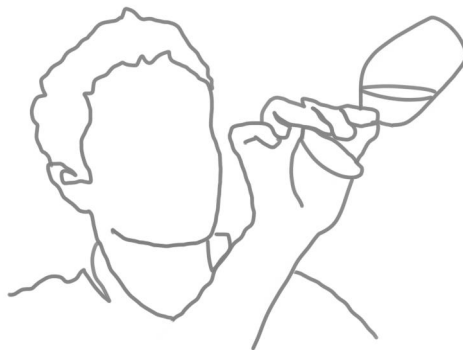
Initiation à l'improvisation théâtrale

- 🕒 Fr. 50.-
- 👤 Justin Grept
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Mardi 20h
- 📅 3 x 2h
- 📅 29 octobre
- ★ *L'impro développe la créativité, l'écoute et la collaboration, renforce la confiance en soi et permet de travailler l'expression orale et corporelle. Aucun prérequis.*

79

À la découverte du vin: initiation

- 🕒 Fr. 50.-
- 👤 Emilie Gerbex Darbellay
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Jeudi 19h
- 📅 3 x 2h
- 📅 7 - 21 - 28 novembre
- ★ *Apprendre à déguster pour augmenter son plaisir. Dégustation de 21 vins. Univers des cépages. Accords vins et mets au 3e cours. Frais: 50.- (vins et mets)*



80 NOUVEAU

Les vins du Valais, de la Vallée d'Aoste, de la Savoie

- 🕒 Fr. 20.-
- 👤 Emilie Gerbex Darbellay
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Jeudi 19h
- 📅 1 x 2h
- 📅 27 février 2025
- ★ *À la découverte des vins alpins d'ici et de nos voisins. Pour comprendre quelques similitudes et être au point lors de votre prochaine escapade. Dégustation de 8 vins. Frais: 20.-*

81

Initiation aux bains froids

- Fr. 60.-
- Yannick Gay
- Martigny
- Mardi 16h
- 6 x 1h
- 12 novembre

★ *Vous souhaitez débiter correctement dans la pratique des bains froids ? Il est temps de se jeter à l'eau !*



82

Nettoyages énergétiques

- Fr. 20.-
- Joël Hiroz
- Le Châble
- Jeudi 19h30
- 1 x 2h
- 14 novembre

★ *Une soirée pour découvrir ce que sont les nettoyages énergétiques ou nettoyages de mémoire de lieux.*

83 NOUVEAU

Initiation à la danse contemporaine

- Fr. 50.-
- Faustine Moret
- Sembrancher Espace Soham
- Vendredi 18h
- 3 x 1h30
- 4-11 octobre - 8 novembre

★ *Vous avez toujours rêvé d'essayer la danse contemporaine et n'avez jamais osé ? Ce cours est fait pour vous ! N'hésitez plus !*

84

Danse flamenco

- Fr. 60.-
- Octavia Moulin
- Vollèges
- Vendredi 18h30
- 4 x 1h30
- 8 novembre

★ *Le Flamenco ancre, oriente dans l'espace, harmonise le masculin et le féminin avec grâce et panache.*

85 NOUVEAU

Initiation au golf

- Fr. 30.-
- Mike Coppens
- Verbier
- Mardi 18h30
- 2 x 1h30
- 20-27 mai 2025

★ *Découverte d'un nouveau sport associant concentration et habileté en pleine nature.*

86

Entretenir son vélo

- Fr. 60.-
- Stéphane Piatti
- Orsières
- Vendredi 18h30

2 x 3h
8 - 15 novembre

* Apprendre les bases pour entretenir correctement son vélo.



88

Un peu de lecture !

- Fr. 60.-
- Laurence Rausis
- Orsières
- Mardi 19h
- 3 x 2h

11 mars - 8 - 29 avril 2025

* Découverte de 3 livres historiques romands !
Cours ouvert à toutes celles et ceux qui aiment lire.

Derborence de C. F. Ramuz
Haut Val des loups de Jérôme Meizoz
Un juif pour l'exemple de J. Chessex

87

Un peu de lecture !

- Fr. 60.-
- Laurence Rausis
- Orsières
- Lundi 19h

3 x 2h
28 oct. - 18 nov. - 16 déc.

* Découverte de 3 romans qui ont pour thème la paysannerie. Cours ouvert à toutes celles et ceux qui aiment lire.

La petite Fadette de George Sand
Douleurs paysannes de Corinna Bille
Faire paysan de Blaise Hofmann

89

Compétences de base en informatique

- Fr. 75.- (à payer au 1er cours)
- Professeur UPVR
- Orsières
- Mardi 19h
- 5 x 2h

29 avril 2025

* Découverte de l'informatique, ordinateurs smartphones, appareils numériques. Utilisation et application de tous les jours. Possibilité d'utiliser votre matériel.

90

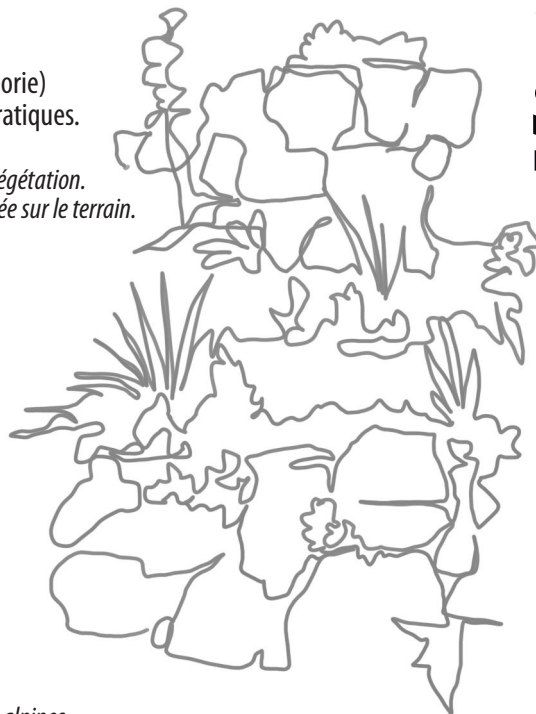
Taille et entretien des arbres fruitiers

- Fr. 80.-
- 👤 Bernard Vollet
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Vendredi 19h30 - 1 x 1h30 (théorie)
- 📖 Samedi 8h - 2 demi-journées pratiques.
- 📅 14 mars 2025
- ★ *1 cours théorique sur les lois de la végétation.
2 cours pratiques d'une demi-journée sur le terrain.*

91

Arrangements floraux et rocailles de printemps

- Fr. 30.-
- 👤 Isabel Marinas
- 📍 Champex - Jardin botanique
- 🕒 Samedi 10h
- 📖 1 x 3h
- 📅 3 mai 2025
- ★ *Apprendre à réaliser de magnifiques arrangements floraux printaniers en compagnie de l'horticultrice de Flore-Alpe.
Frais : 30.-*



92 NOUVEAU

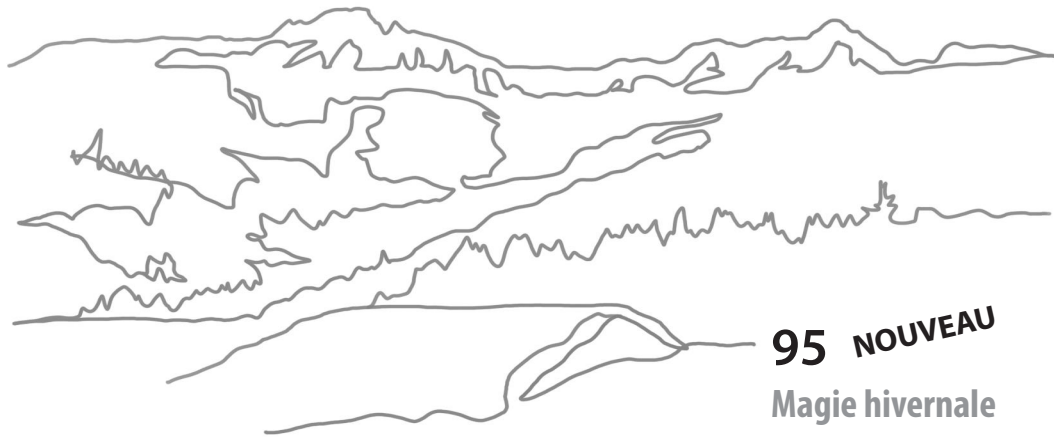
Plantes alpines utiles pour l'hiver

- Fr. 30.-
- 👤 Kurt Hostettmann
- 📍 Champex - Jardin botanique
- 🕒 Samedi 10h
- 📖 1 x 3h
- 📅 5 octobre
- ★ *Découverte des bienfaits des plantes alpines en compagnie du professeur Kurt Hostettmann.
Visite, conférence, atelier.
Frais: 25.-*

93 NOUVEAU

Préparer son jardin et sa rocaille pour l'hiver

- Fr. 30.-
- 👤 Jean-Luc Poligné
- 📍 Champex - Jardin botanique
- 🕒 Samedi 10h
- 📖 1 x 3h
- 📅 12 octobre
- ★ *Apprendre comment préparer au mieux son jardin et ses rocailles pour l'hiver en compagnie des jardiniers de Flore-Alpe.
Frais : 10.-*



94 NOUVEAU

Grand tour des Combins

🕒 Fr. 10.-
🏠 Horizon Nature
📍 Mauvoisin

📅 Dates à choix en 2025:
19 au 25 juillet
9 au 15 août

★ 6 au 9 septembre
7 jours de trekking autour des Combins. En moyenne 6h de marche et 900 m. de dénivelé positif par jour. Difficulté physique 3/4.

Prix: 1480.- avec accompagnateur en montagne, pension complète sans boissons. Inscriptions uniquement sur bulletin papier jusqu'au 5 juin 2025.

95 NOUVEAU

Magie hivernale

🕒 Fr. 10.-
🏠 Horizon Nature
📍 Le Levron

📅 Dates à choix en 2025:
17 au 19 janvier
7 au 9 février

★ *Randonnée en raquettes dans un décor féérique. Logement dans une cabane confortable. Magnifiques itinéraires à travers les mélèzes. Fondue, thé à la cannelle, feu de cheminée et moments de partage. Environ 4h de marche par jour. Difficulté physique 2/4. Personnes sans expérience en raquettes bienvenues.*

Prix: 300.- avec accompagnateur en montagne, pension complète sans boissons. Inscriptions uniquement sur bulletin papier jusqu'au 5 juin 2025.

Bulletin d'inscription

M. Mme Mlle

Nom: Prénom:

Rue:

Np et lieu: Tél. No:

Portable:

Je m'inscris au(x) cours E-mail:

de: No:

et: No:

et: No:

Date: Signature:

Bulletin d'inscription

M. Mme Mlle

Nom: Prénom:

Rue:

Np et lieu: Tél. No:

Portable:

Je m'inscris au(x) cours E-mail:

de: No:

et: No:

et: No:

Date: Signature:

Affranchir
1.- / 1.20



Inscription
jusqu'au
15 septembre 2024
ou au minimum 3 semaines
avant le début d'un cours

Université Populaire d'Entremont (UPE)

Par Mme Anne Besson
Rte de Mauvoisin 87
1947 Versegères

Affranchir
1.- / 1.20



Inscription
jusqu'au
15 septembre 2024
ou au minimum 3 semaines
avant le début d'un cours

Université Populaire d'Entremont (UPE)

Par Mme Anne Besson
Rte de Mauvoisin 87
1947 Versegères