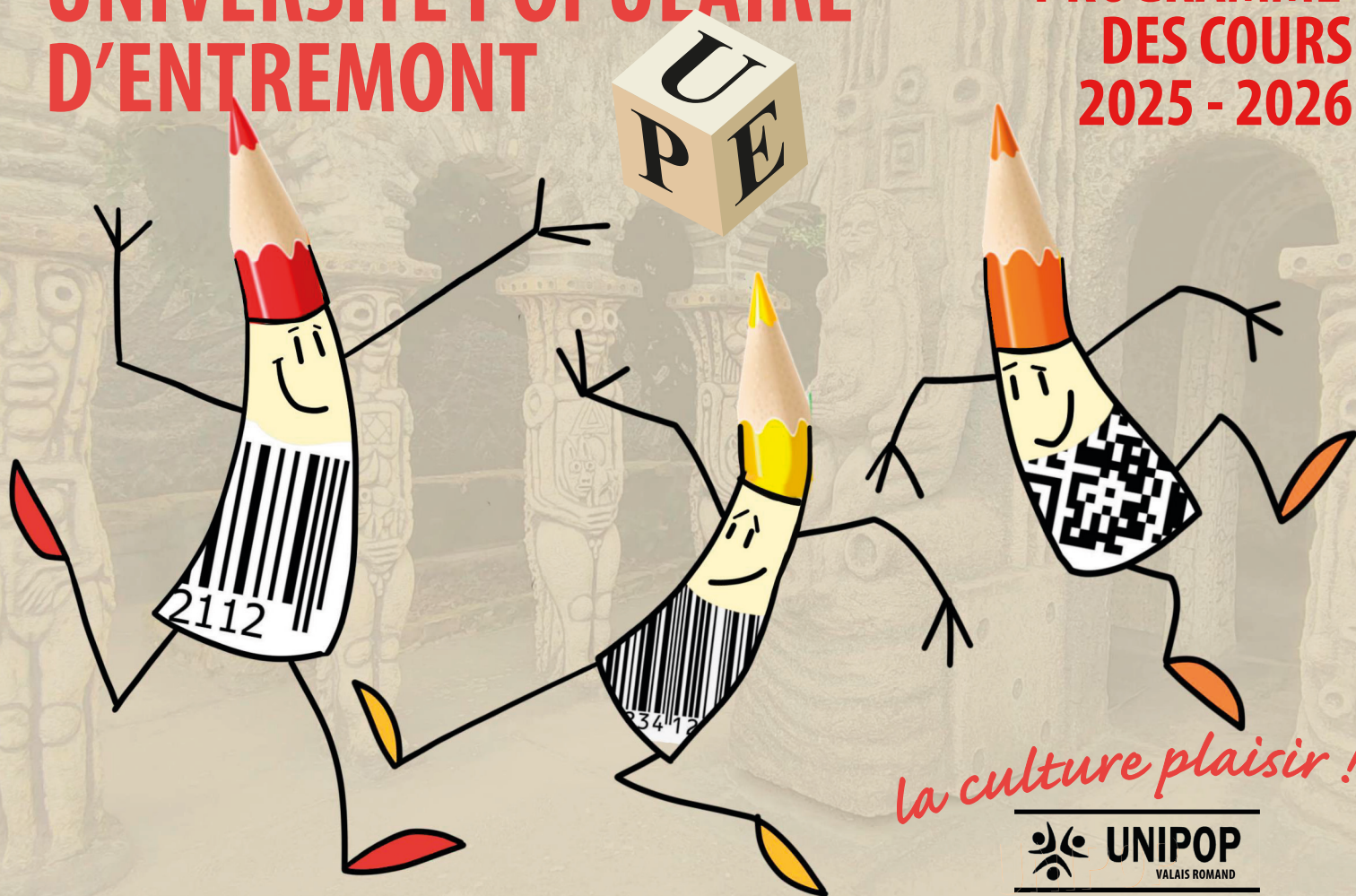


UNIVERSITÉ POPULAIRE D'ENTREMONT

PROGRAMME
DES COURS
2025 - 2026



la culture plaisir !



UNIPOP
VALAIS ROMAND

LISTE DES COURS 25-26

LANGUES (page 4)

- 01 Allemand A1-A2
- 02 Italien A1
- 03 Anglais A1-A2
- 04 Espagnol A1

ARTISANAT/CREATIVITE (pages 5 à 7)

- 05A Sculpture sur bois A
- 05B Sculpture sur bois B
- 06 Initiation à la poterie
- 07 Création d'un livre-accordéon
- 08 Initiation à la calligraphie japonaise
- 09 Crochet de Noël
- 10 Bougie artisanale de Noël
- 11 Carterie (Noël) - scrapbooking
- 12 Fabriquer des lutins de Noël
- 13 Garnissage d'un panier à commissions
- 14 L'art du découpage papier
- 15 Aquarelle
- 16 Aquarelle en plein air
- 17 Boules décoratives en lianes
- 18 Poubelle de voiture
- 19 Création d'un plateau de présentation
- 20 Mini album « Moments » - Scrapbooking
- 21A Crochet initiation
- 21B Crochet initiation

INFORMATIQUE/MEDIAS (page 8)

- 22 Culture numérique et informatique de base
- 23 Découverte de l'intelligence artificielle
- 24 Internet et smartphone : quoi, comment, pour qui ?
- 25 Comprendre et maîtriser son appareil photo
- 26 Améliorer la qualité des photos smartphone
- 27 Création d'un site internet (pour débutant)

CULTURE / « ET ENCORE » (pages 9 à 11 + 14)

- 28 Entretien et affûtage de la tronçonneuse
- 29 Atelier d'écriture: souvenirs d'enfance
- 30 Initiation à l'improvisation théâtrale
- 31 La psychogénéalogie, késako ?
- 32 Origines et généalogie des familles valaisannes
- 33 Mon projet – ma réalité
- 34 Découvrir « Aline » de Charles-Ferdinand Ramuz
- 35 Découvrir « Théoda » de Corinna Bille
- 36 Communiquer mon projet
- 37 Focus sur la richesse artistique de l'église du Châble
- 38 Focus sur la richesse artistique de l'église de Liddes
- 39 L'humain a-t-il besoin de racines ?
- 40 Apprendre à apprendre
- 41 Du vin, de la musique et des abeilles !
- 42 Découverte de la géobiologie
- 43 Déployer ses ailes – révéler ses talents
- 44 Guitare pour débutants
- 45 Guitare II

NATURE (page 15)

- 46 Magie hivernale
- 47 Taille et entretien des arbres fruitiers
- 48 L'écosystème forêt
- 49 Alpincroyable : des plantes légèrement perchées
- 50 Le jardin Flore-Alpe vous dévoile ses plantes
- 51 Lutter contre les blues d'automne avec les plantes

SPORTS/TECHNIQUE (pages 16 à 18)

- 52 Zumba
- 53 Renforcement musculaire
- 54 Initiation au golf
- 55 Comment entretenir son vélo
- 56 Crawl débutant
- 57 Aqua gym
- 58 Entretien des semelles et carres de ski
- 59 Zumba
- 60 Cours d'initiation au tir à l'arc
- 61 Stretching
- 62 Self-défense
- 63 Entraînement urbain
- 64 Ski de fond skating débutant
- 65 Ski de fond skating perfectionnement

SANTE/BIEN-ETRE (pages 19 à 21)

- 66 Introduction à l'aromathérapie
- 67 Entretien de ma maison au naturel

- 68 Gemmothérapie
- 69 Homéopathie
- 70 Méditation guidée
- 71 Do-in
- 72 Méditation
- 73 Yoga
- 74 Atelier de création de cosmétiques naturels et biologiques
- 75 Sophrologie débutants
- 76 Mieux se connaître grâce à la CNV (initiation 1)
- 77 S'exprimer et écouter avec la CNV (initiation 2)

SAVEURS/SENTEURS (pages 22 à 24)

- 78 Atelier pâtisserie
- 79 Cueillette et cuisine sauvage
- 80 Fromages et vins
- 81 Initiation au levain
- 82 Merveilles et savoir-faire
- 83 Cuisine indienne
- 84 La cuisine du placard
- 85 L'apéro du placard
- 86 Les desserts du placard
- 87 Glaces faciles
- 88 Paella royale
- 89 Apéros dinatoires
- 90 Initiation à la dégustation
- 91 Tour des vins suisses
- 92 Vins de la Savoie, du Val d'Aoste et du Valais

Signification des pictogrammes

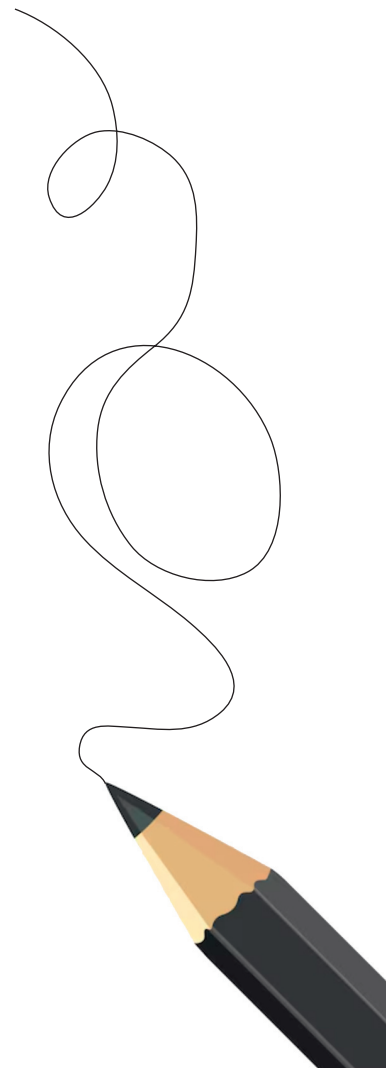
-  Prix
-  Enseignant(e)
-  Lieu
-  Jour et heure
-  Nombre de cours et durée
-  Première date du cours
-  *Descriptif - matériel - frais*



LISTE DES ENSEIGNANTS À L'UPE 2025 - 2026

Arlettaz Sylvie	Fully	079 778 09 79
Avoyer Mélanie	Gignod/Aoste	077 809 27 68
Bagnoud Jessica	Thonex	076 255 89 28
Basieux Nicole	Sembrancher	079 502 63 03
Bessard Isaline	Sembrancher	079 397 21 88
Blázquez Gallego Silvia	Verbier	077 492 72 79
Bourgeois Annick	Vernayaz	076 483 28 38
Bozon Frédéric	Le Levron	079 555 56 83
Carron Gisèle	Martigny-Croix	079 436 81 42
Carron Lakshmi	Granges	079 509 85 39
Carron Marie-Ange	Versegères	079 730 01 34
Carron Romaine	Cries/Vollèges	079 795 73 34
Coppens Mike	Vollèges	078 743 08 22
Corthay Nadine	Sembrancher	078 801 46 62
Dayen Schütz Nicole	Troistorrents	079 937 91 01
Droz Viviane	Fully	079 510 46 73
Dumas Francesca	Saxon	079 442 61 15
Fellay Clémence	Versegères	079 649 33 38
Filliez Aurélie	Fully	078 687 85 41
Fukuda Hisako	Martigny	079 956 00 45
Gabioud Jules-Henri	Orsières	079 383 81 25
Gabioud Pierre-Henri	Orsières	078 617 27 41
Gent Eileen	Vollèges	079 305 60 30
Gerbex Emilie	Liddes	079 429 48 65
Germanier Michel-André	Erde	079 544 23 13
Glasse-Cotruzzola Linda	St.-Maurice	078 628 64 70
Grept Justin	Monthey	079 256 85 13
Guillaume Eric	Martigny	079 850 18 54
Heijnen Yvette	Vollèges	079 895 98 32
Hiroz Joël	Le Châble	079 417 67 37
Horizons Nature	La Fouly	079 286 89 70
Hostettmann Kurt	Champex-Lac	027 783 12 17

Jerjen Nicole	Les Valettes	078 610 18 34
Linder Marie	Evionnaz	078 673 66 00
Lovey Jean-François	Orsières	079 473 00 14
Maret Sylvie	Versegères	079 624 75 62
Maret Vinciane	Vollèges	079 410 18 38
Mauris Marlène	La Sage	078 762 60 73
Maudry Chantal	Praz-de-Fort	079 509 14 24
Mayoraz Hervé	Héremence	079 697 94 03
Métral Roland	Chemin	079 227 42 04
Moulin Sébastien	Liddes	079 956 21 37
Moulin Sylviane	Vollèges	078 914 56 52
Peray Jean-François	Lens	079 897 79 69
Piatti Stéphane	Orsières	078 600 28 22
Pouget Justine	Orsières	077 415 82 81
Randin Christophe	Le Châble	079 321 04 43
Rausis Géraldine	Orsières	079 795 27 08
Rausis Laurence	Orsières	079 355 94 28
Riesco Steeve	Martigny	079 384 30 89
Roserens Michèle	Liddes	078 618 06 31
Roserens Rosemarie	Orsières	079 588 76 41
Sarrasin Line	Orsières	079 537 81 04
Savioz Pierrette	Martigny	079 813 97 03
Schers Marlène	Martigny	079 562 54 60
Schneider Françoise	Verbier	079 211 31 55
Slotte Alexandra	Champex-Lac	078 661 58 85
Tornay Geneviève	Vollèges	079 938 24 65
Tornay Julien	Orsières	079 575 74 36
Tornay Vincent	Orsières	079 220 77 48
Vierin Siro	St.-Oyen/Aoste	0039 339 179 10 23
Vollet Bernard	Sion	079 716 26 53
Wilcox Violaine	Le Châble	079 663 56 69



Informations générales

Période des cours

D'octobre 2025 à mai 2026.

(Détail à consulter pour chaque cours)

Vacances (suspension des cours)

Automne : du 15.10.25 midi au 27.10.25 le matin

Noël : du 19.12.25 soir au 5.01.26 le matin

Carnaval : du 13.02.26 soir au 23.02.26 le matin

Pâques : du 2.04.26 soir au 13.04.26 le matin

Début des cours

Sur convocation mail ou courrier, environ 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
ou selon indications particulières.

Finance de cours

À payer avant le début du cours au moyen du bulletin de versement annexé à la convocation au cours.

Toute annulation doit être faite avant la réception de la convocation au cours auprès du secrétariat. Dans le cas contraire, la finance de cours est à payer.

En cas d'annulation justifiée d'un cours, un montant de Fr. 10.- sera perçu pour les frais administratifs.

Matériel

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.

Assurances : Chaque participant doit s'assurer personnellement.

Inscriptions :

Réservées aux adultes.

- Soit à l'aide du bulletin détachable annexé.

- Soit à partir du 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.

Finances:

Banque Raiffeisen Entremont : Iban CH78 8080 8007 2185 2083 8

Délai d'inscription

Au minimum deux semaines avant le début d'un cours.

Bureau de l'UPE

Président: Jean-Michel Tornay, Orsières

Secrétaire: Anne Besson, Bagnes

Caissier: Nicolas Métroz, Sembrancher

Membres: Florence Lequint, Liddes - Françoise Maret, Bagnes

Renseignements

Adresse : Université Populaire d'Entremont (UPE)

Rte de Mauvoisin 87 - 1947 Verségères

Secrétariat: Mme Anne Besson - 079 516 97 00

Adresse mail :

info@unipopentremont.ch

Site internet :

Inscrivez-vous !

Description complète des cours sur www.unipopentremont.ch



Avec le soutien des communes de l'Entremont



VAL DE BAGNES



SEMBRANCHER



ORSIÈRES



LIDDES



BOURG-ST-PIERRE



LANGUES

1

Allemand A1-A2

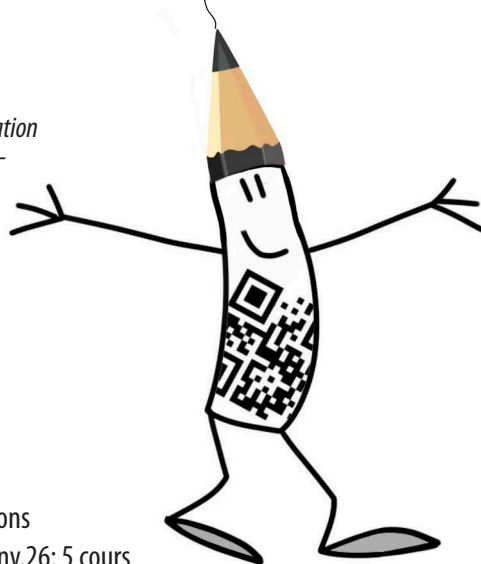
- 💰 Fr. 170.-
- 👤 Nicole Basieux
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Lundi 19h
- 📖 10 x 1h30
- 📅 1 6 octobre
- ★ Niveau moyen.

*Thèmes d'actualité - Conversation
Frais de manuel et divers: 35.-*

3

Anglais A1-A2

- 💰 Fr. 170.-
- 👤 Violaine Wilcox
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Lundi 18h
- 📖 10 x 1h30 cours en 2 sessions
- 📅 1 3 novembre: 5 cours / 5 janv.26: 5 cours
- ★ Initiation et perfectionnement en anglais.
*Acquisition des connaissances de base pour
pouvoir communiquer dans des situations
simples de la vie personnelle et professionnelle.
Frais de manuel et divers: 45.- env.*



2

Italien A1

- 💰 Fr. 160.-
- 👤 Mélanie Avoyer
- 🚩 Orsières
- 🕒 Mardi 18h30
- 📖 9 x 1h30
- 📅 1 7 octobre
- ★ Cours débutants - Leçons interactives,
exercices pratiques, conversation vie quotidienne
Frais de manuel et divers: 20.-

4

Espagnol A1

- 💰 Fr. 150.-
- 👤 Silvia Blázquez Gallego
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Lundi 18h
- 📖 8 x 1h30
- 📅 1 27 octobre
- ★ Cours débutants.
*Bases de l'expression et compréhension orale.
Début de conversation.*
Frais de manuel et divers: 20.-

5A**Sculpture sur bois A**

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

5B**Sculpture sur bois B**

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

6**NOUVEAU**
Initiation à la poterie

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Annick Bourgeois
- 🚩 Vernayaz
- 🕒 Mercredi 19h
- 📖 2 x 1h30
- 📅 6-27 mai 2026
- ★ *Atelier en deux temps: création d'un bol ou d'une tasse en argile puis émaillage de la pièce après une première cuisson.*
Frais: 30.-

7**NOUVEAU**
Création d'un livre-accordéon d'inspiration zentangle

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Sylvie Arlettaz
- 🚩 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Lundi 20h
- 📖 2 x 2h
- 📅 10-17 novembre
- ★ *Découvrez une méthode ludique de dessin méditatif et créez un livre-accordéon.*
Frais: 13.-

8**NOUVEAU**
Initiation à la calligraphie japonaise

- 💰 Fr. 80.-
- 👤 Hisako Fukuda
- 🚩 Orsières
- 🕒 Mardi 18h30
- 📖 4 x 2h
- 📅 7 octobre
- ★ *Découvrez la beauté de la culture japonaise en s'initiant à la calligraphie avec le pinceau et l'encre, en explorant l'équilibre et l'expression.*
Frais: 60.-

9**NOUVEAU**
Crochet de Noël

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Francesca Dumas
- 🚩 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📖 2 x 2h
- 📅 11-18 novembre
- ★ *Atelier avancé: perfectionnez vos techniques en créant des décorations de Noël élégantes et originales pour sublimer vos fêtes.*
Frais: 16.-

10

Bougie artisanale de Noël

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Vinciane Maret
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Lundi 18h30
- 📖 1 x 3h
- 📅 17 novembre
- ★ *Confection d'une bougie artisanale en cire végétale de soja, parfumée et personnalisée avec insertion d'un autocollant en vinyle à écheniller*
Frais: 25.-

13 NOUVEAU

Garnissage d'un panier à commissions

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Pierrette Savioz
- 🚩 Orsières
- 🕒 Mercredi 18h30
- 📖 1 x 2h30
- 📅 3 décembre
- ★ *Garnir ou regarnir de tissu son panier à commissions avec fond en waterproof.*
Frais: 30.-

11 NOUVEAU

Carterie de Noël

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Nicole Jerjen
- 🚩 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Lundi 18h30
- 📖 1 x 3h
- 📅 3 novembre
- ★ *Réalisation de 3 cartes de style scrapbooking pour Noël.*
Frais: 5.-

14

Art du découpage de papier

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Nicole Dayen Schutz
- 🚩 Orsières
- 🕒 Mardi 18h30
- 📖 1 x 2h30
- 📅 4 novembre
- ★ *Dessine, découpe, colle et encadre ton travail.*
Frais: 20.- (le matériel peut être prêté: s'annoncer)

12

Lutins de Noël

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

15

Aquarelle

- 💰 Fr. 120.-
- 👤 Françoise Schneider
- 🚩 Le Châble
- 🕒 Lundi 18h30
- 📖 6 x 2h15
- 📅 6 octobre
- ★ *Pour débutants ou déjà pratiquants, aquarelles d'après objets en 3D ou approfondissement des bases.*
Frais: 15.-

16 NOUVEAU

Aquarelle en plein air

- 💰 Fr. 110.-
- 👤 Françoise Schneider
- 📍 Dans la nature
- 🕒 Jeudi 2 octobre 19h (théorie 1h)
- 📖 2 x 5h (samedi)
- 📅 4 - 11 oct. 10h - 15h
- ★ *Peindre l'automne directement au cœur de la nature.*
Frais: 15.-

17 NOUVEAU

Boules décoratives en liane

- 💰 Fr. 70.-
- 👤 Geneviève Tornay
- 📍 Charençon
- 🕒 Samedi 9h - 16h
- 📖 1 x 7h
- 📅 21 mars 2026
- ★ *Récolter des lianes dans la forêt pour créer des boules décoratives.*
Frais: 5.-

18 NOUVEAU

Poubelle de voiture

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Pierrette Savioz
- 📍 Le Châble
- 🕒 Mercredi 18h30
- 📖 1 x 2h30
- 📅 12 novembre
- ★ *Tissu extérieur: coton, tissu intérieur: tissu enduit ou simili-cuir.*
Frais: 20.-

19 NOUVEAU

Plateau de présentation

- 💰 Fr. 120.-
- 👤 Jean-François Peray
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Lundi 18h30
- 📖 4 x 3h
- 📅 6 octobre
- ★ *Création d'un plateau de présentation en vieux bois pour viande séchée et fromage. Décoration sculptée.*
Frais: 45.-

20 NOUVEAU

Mini album «Moments»: scrapbooking

- 💰 Fr. 70.-
- 👤 Nicole Jerjen
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Lundi 18h30
- 📖 3 x 2h30
- 📅 2 mars 2026
- ★ *Réalisation d'un mini album scrapbooking avec 6 photos de moments privilégiés.*
Frais: 15.-

21 A-B NOUVEAU

Initiation au crochet

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Francesca Dumas
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📖 1 x 3h
- 📅 A 4 novembre - B 17 mars 2026
- ★ *Apprendre à tenir le crochet, manipuler le fil et réaliser des points de base en toute simplicité.*
Frais: 15.-

22 NOUVEAU**Culture numérique et informatique de base**

- 💰 Fr. 20.-
- 👤 Julien Tornay
- 📍 Orsières
- 🕒 Mercredi 19h
- 📖 1 x 1h30
- 📅 21 janvier 2026
- ★ *Naviguer et chercher efficacement sur internet. Sécurité numérique pour les débutants.*

25 NOUVEAU**Comprendre et maîtriser son appareil photo**

- 💰 Fr. 120.-
- 👤 Eric Guillaume
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Ma14-21/4(19h)- sam 25/4(9h)- jeu 30/4(19h)
- 📖 4 x 3h
- 📅 14 avril 2026
- ★ *3 soirées et une matinée en extérieur pour quitter le mode automatique, découvrir les réglages essentiels et développer son propre regard. Débutants motivés et amateurs.*

23 NOUVEAU**Découverte de l'intelligence artificielle**

- 💰 Fr. 20.-
- 👤 Julien Tornay
- 📍 Orsières
- 🕒 Mercredi 19h
- 📖 1 x 1h30
- 📅 28 janvier 2026
- ★ *L'intelligence artificielle c'est quoi au juste ? Les IA génératives (texte, image ...) Quelle utilisation en faire ? Cours pour débutants.*

26**Des photos de qualité avec son smartphone**

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Eric Guillaume
- 📍 Orsières ou Le Châble
- 🕒 Mardi 19h
- 📖 2 x 2h
- 📅 28 oct. - 4 nov.
- ★ *Améliorer les photos prises avec votre smartphone (iPhone, Android ...) Comprendre les étapes dès la prise de vue.*

24 NOUVEAU**Internet et smartphone: quoi, comment, pour qui ?**

- 💰 Fr. 75.-
- 👤 Prof. UPVR
- 📍 Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📖 5 x 2h
- 📅 3 mars 2026
- ★ *Savoir utiliser son smartphone pour autre chose que téléphoner: photos, messages, internet ... Déroulement du cours selon les demandes des participants.*

27 NOUVEAU**Création d'un site internet pour débutants**

- 💰 Fr. 20.-
- 👤 Sébastien Moulin
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📖 1 x 2h
- 📅 4 novembre
- ★ *Apprentissage des termes techniques. Création et modification d'un site internet à partir de modèles. Présentation de fonctionnalités avancées.*

28 NOUVEAU

Entretien et affûtage de la tronçonneuse

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Pierre-Henri Gabioud
- 📍 Orsières
- 🕒 Mardi 19h30
- 📅 2 x 1h30
- 📅 1 20-27 janv. 2026
- ★ *Apprendre les bases pour entretenir et affûter correctement sa tronçonneuse. Frais : 10.-*

30

Initiation à l'improvisation théâtrale

- 💰 Fr. 60.-
- 👤 Justin Grept
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Mardi 19h30
- 📅 3 x 2h
- 📅 1 2 décembre
- ★ *L'impro développe la créativité, l'écoute et la collaboration, renforce la confiance en soi et permet de travailler l'expression orale et corporelle.*

29 NOUVEAU

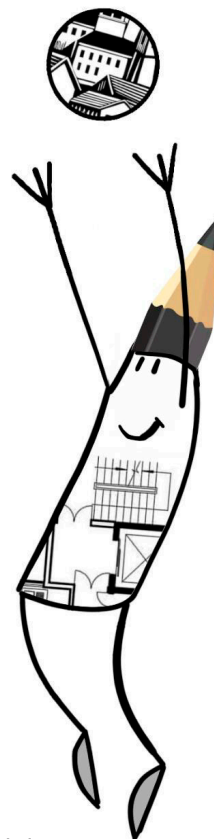
Atelier d'écriture: souvenirs d'enfance

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Marlène Mauris
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Jeudi 19h
- 📅 1 x 3h
- 📅 1 22 janvier 2026
- ★ *Après une introduction, les participant-e-s écrivent sur le temps d'avant et partagent leur texte avec les conseils de la modératrice.*

31 NOUVEAU

La psychogénéalogie, késako ?

- 💰 Fr. 40.-
- 👤 Marlène Schers
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Jeudi 20h
- 📅 2 x 2h
- 📅 1 6-13 novembre
- ★ *Apprendre à découvrir son histoire personnelle et familiale et la libération émotionnelle avec une initiation au domaine de la psychogénéalogie.*



32 NOUVEAU

Origines et généalogie des familles valaisannes

- 💰 Fr. 20.-
- 👤 Hervé Mayoraz
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Vendredi 19h
- 📖 1 x 2h
- 📅 10 octobre
- ★ *Découvrez les origines profondes de la population valaisanne à travers des documents d'archives et l'utilisation d'outils de recherche. Une approche scientifique abordée grâce au projet Valais ADN - Wallis DNA.*

35

Découvrir «Théoda» de Corinna Bille

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Laurence Rausis
- 📍 Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📖 1 x 3h
- 📅 12 mai 2026
- ★ *Lecture commune de certains passages du livre, analyse et partage des ressentis et impressions. La lecture du livre est indispensable.*

33

Mon projet - Ma réalité

- 💰 Fr. 60.-
- 👤 Linda Glassey-Cotruzzola
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Jeudi 18h30
- 📖 3 x 2h15
- 📅 15-29 janv. - 12 fév. 2026
- ★ *Transformer le projet qui dort dans votre tiroir en réalité: un atelier pour concrétiser vos aspirations et les structurer. Frais: 15.-*

34

Découvrir «Aline» de C.F. Ramuz

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Laurence Rausis
- 📍 Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📖 1 x 3h
- 📅 10 février 2026
- ★ *Lecture commune de certains passages du livre, analyse et partage des ressentis et impressions. La lecture du livre est indispensable.*

36

Communiquer mon projet

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Laurence Rausis
- 📍 Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📖 1 x 3h
- 📅 13 janvier 2026
- ★ *Découvrir de premiers outils utiles pour communiquer un projet (événement, entreprise) avec des moyens limités.*



37 NOUVEAU

Focus sur la richesse artistique de l'église du Châble

- 💰 Fr. 20.-
- 👤 Gisèle Carron
- 📍 Eglise du Châble
- 🕒 Samedi 10h30
- 📖 1 x 1h30
- 📅 18 octobre
- ★ Découvrez les oeuvres de l'école bagnarde de peinture et avant elle, celles de sculpteurs, orfèvres ornant l'église du Châble.

40 NOUVEAU

Apprendre à apprendre

- 💰 Fr. 20.-
- 👤 Viviane Droz
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Lundi 19h30
- 📖 1 x 2h
- 📅 13 octobre
- ★ Comprendre et accompagner vos enfants dans leur scolarité, quel que soit leur profil.
Frais: 15.-

38 NOUVEAU

Focus sur la richesse artistique de l'église de Liddes

- 💰 Fr. 20.-
- 👤 Gisèle Carron - Sébastien Grau
- 📍 Eglise de Liddes
- 🕒 Samedi 10h30
- 📖 1 x 1h30
- 📅 11 octobre
- ★ Découvrez les oeuvres de Pierre Faval et avant lui, celles des enlumineurs, orfèvres et peintres présents dans l'église de Liddes

41 NOUVEAU

Du vin, de la musique et des abeilles !

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Marie Linder
- 📍 Vollèges
- 🕒 Jeudi 19h
- 📖 1 x 3h
- 📅 9 octobre
- ★ Visite du centre de compétences en apiculture et dégustation de tartines aux miels en compagnie de Jean-Baptiste Moulin, coordinateur du lieu. Puis accord Vin et Musique avec le trio Terraciolo.
Frais: 50.-

39 NOUVEAU

L'humain a-t-il besoin de racines ?

- 💰 Fr. 20.-
- 👤 Jean-François Lovey
- 📍 Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📖 1 x 2h
- 📅 11 novembre
- ★ Est-ce important ou négligeable d'avoir des racines ? Une soirée autour d'un romancier, C.F. Ramuz et d'une philosophe, S. Weil. Accessible à tous sans besoin d'avoir lu ces auteurs.





6 Initiation à la poterie



7 Création d'un livre-accordéon



8 Initiation à la calligraphie japonaise



9 Crochet de Noël



10 Bougie artisanale de Noël



11 Carterie de Noël



12 Lutins de Noël



13 Garnissage d'un panier à commissions



16 Aquarelle en plein air



17 Boules décoratives en liane



18 Poubelle de voiture



19 Plateau de présentation



20 Mini album «Moments» scrapbooking

42

Géobiologie

- 💰 Fr. 60.-
- 👤 Joël Hiroz
- 📍 Région Val de Bagnes
- 🕒 Samedi 9h30
- 📅 1 x 6h
- 📅 13 juin 2026
- ★ *Partez à la découverte de lieux qui ont une énergie particulière. Découverte de l'utilisation des baguettes de sourcier et du pendule. Ressenti de l'énergie d'une chapelle et d'un ancien village.*

44

Guitare pour débutants

- 💰 Fr. 120.-
- 👤 Michèle Roserens
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Lundi 19h
- 📅 10 x 1h30
- 📅 6 octobre
- ★ *Accords pour accompagnements. Méthode facile à utiliser. Frais: 50.-*

43

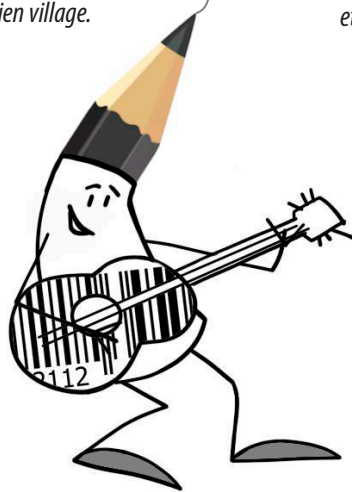
Déployer ses ailes
Révéler ses talents

- 💰 Fr. 70.-
- 👤 Linda Glassey-Cotruzzola
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Jeudi 18h30
- 📅 5 x 1h30
- 📅 26 février 2026
- ★ *Atelier de développement de soi. Des habitudes simples et faciles qui permettent aux femmes d'avancer avec confiance et sérénité dans la vie.*

45

Guitare II

- 💰 Fr. 120.-
- 👤 Michèle Roserens
- 📍 Le Châble ou Orsières
- 🕒 Lundi 19h
- 📅 10 x 1h30
- 📅 12 janvier 2026
- ★ *Suite du cours pour débutants.*



46

Magie hivernale

Fr. 10.-

Horizon Nature

Col du Lein

Samedi et dimanche

2 journées

24-25 janvier 2026

★ *Vivez l'expérience magique d'une randonnée en raquettes dans un décor féérique avec une nuitée en cabane privatisée. Inscriptions jusqu'au 9 janvier 2026. Frais: 250.-*

49 NOUVEAU

Alpincroyable:
des plantes légèrement perchées

Fr. 50.-

Christophe Randin

Champex

Samedi 10h

1 x 5h

6 juin 2026

★ *Vous pensez que les montagnes sont inhospitalières pour les végétaux ? Détrompez-vous ! Chaque espèce a son super pouvoir.*

47

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.

6 mars 2026

★ *1 cours théorique sur les lois de la végétation. 2 cours démonstration et taille sur le terrain.*

50 NOUVEAU

Sublimes ou étranges ?
Plantes étonnantes

Fr. 20.-

Alexandra Slotte

Champex

Samedi 10h

1 x 1h30

30 mai 2026

★ *Visite du Jardin alpin Flore-Alpe en compagnie de l'équipe qui y travaille.*

48 NOUVEAU

L'écosystème forêt

Fr. 40.-

Roland Métral

Charençon ou Merdenson

Samedi 9h

1 x 4h

8 novembre

★ *Découverte des particularités de la forêt du Charençon, sa diversité d'essences et ses fonctions.*

51 NOUVEAU

Lutter contre le blues
d'automne avec les plantes

Fr. 20.-

Kurt Hostettmann

Champex

Samedi 14h

1 x 2h

11 octobre

★ *Visite du Jardin alpin avec pour thème les plantes qui nous aident à affronter le blues d'automne.*

52

Zumba

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

53

Renforcement musculaire

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



54

Initiation au golf

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Mike Coppens
- 🚩 Verbier
- 🕒 Jeudi 18h30
- 📅 2 x 1h30
- 📅 21 - 28 mai 2026
- ★ *Découverte d'un nouveau sport associant concentration et habileté en pleine nature.*

55

Entretenir son vélo

- 💰 Fr. 60.-
- 👤 Stéphane Piatti
- 🚩 Orsières
- 🕒 Vendredi 18h
- 📅 2 x 3h
- 📅 14 - 21 novembre
- ★ *Apprendre les bases pour entretenir correctement son vélo.*

56

Crawl débutant

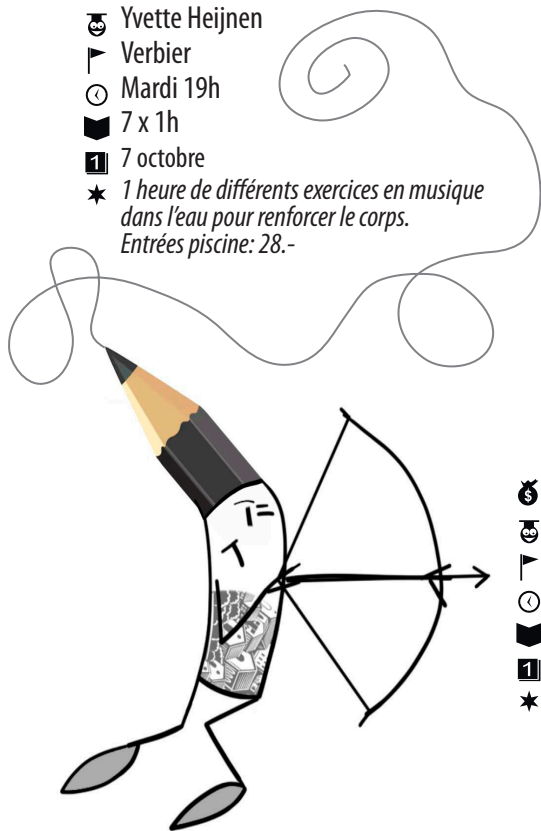
- 💰 Fr. 70.-
 - 👤 Yvette Heijnen
 - 🚩 Verbier
 - 🕒 Lundi 19h
 - 📅 7 x 1h
 - 📅 6 octobre
 - ★ *Apprendre ou perfectionner la technique du crawl.*
- Entrées piscine 28.-

57

Aquagym

- Fr. 70.-
- Yvette Heijnen
- Verbier
- Mardi 19h
- 7 x 1h
- 7 octobre

★ 1 heure de différents exercices en musique dans l'eau pour renforcer le corps.
Entrées piscine: 28.-



58

Entretien des semelles et carres de ski

- Fr. 60.-
- Vincent Tornay
- Orsières
- Lundi 19h30
- 3 x 2h
- 24 novembre - 1er et 15 décembre
- ★ Présentation du matériel, explication démonstration et travail sur ses skis.

60 NOUVEAU

Initiation au tir à l'arc

- Fr. 30.-
- Sébastien Moulin
- Liddes
- Samedi 9h
- 1 x 3h
- 25 avril 2026
- ★ Préparation des arcs et instructions techniques de sécurité. Initiation et pratique du tir à l'arc.
Frais: 5.-

59

Zumba

- Fr. 80.-
- Nadine Corthay
- Sembrancher
- Jeudi 20h15
- 8 x 1h
- 16 janvier 2026
- ★ Zumba signifie "bouger vite et s'amuser". Grâce à sa musique dynamique, entraînante et festive, c'est un excellent exercice cardiovasculaire.

61

Stretching

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

62

Self-défense

- Fr. 120.-
- Michel-André Germanier
- Orsières
- Jeudi 19h30
- 10 x 1h30
- 9 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.

64

Ski de fond skating débutant

- Fr. 40.-
- Jules-Henri Gabioud
- La Fouly
- Samedi 15h30
- 3 x 1h30
- 3 janvier 2026
- ★ Apprendre par des exercices techniques et ludiques adaptés à votre niveau dans une ambiance conviviale. Vignette à payer sur place.

63

Entraînement urbain

- Fr. 10.-
- Justine Pouget
- Orsières
- Mercredi 18h30
- 10 x 1h
- 15 avril 2026
- ★ 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.

65

Ski de fond skating perfectionnement

- Fr. 40.-
- Jules-Henri Gabioud
- La Fouly
- Samedi 15h30
- 3 x 1h30
- 24 janvier 2026
- ★ Apprendre par des exercices techniques et ludiques adaptés à votre niveau dans une ambiance conviviale. Vignette à payer sur place.



66

Introduction à l'aromathérapie

Fr. 50.-

Isaline Bessard

Le Châble ou Orsières

Mardi 19h

2 x 3h

28 octobre - 4 novembre

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

67

Entretien de ma maison au naturel

Fr. 30.-

Isaline Bessard

Le Châble ou Orsières

Mardi 19h

1 x 3h

20 janvier 2026

★ *Apprendre à fabriquer des produits de nettoyage naturels et 100% biodégradables.*
Frais: 35.-



68

NOUVEAU

Gemmothérapie

Fr. 60.-

Romaine Carron

Le Châble

Mercredi 19h

3 x 2h

29 octobre

★ *Initiation à la gemmothérapie:*
Découvrez les pouvoirs des bourgeons et jeunes pousses.

69

NOUVEAU

Homéopathie

Fr. 60.-

Romaine Carron

Le Châble

Mardi 19h

3 x 2h

24 février 2026

★ *L'homéopathie, comment ça fonctionne ?*
Présentation des principaux remèdes d'urgence à avoir chez soi.

70 NOUVEAU

Méditation guidée

- Fr. 40.-
- Sylvie Maret
- Le Châble
- Lundi 19h
- 4 x 1h
- 6 octobre

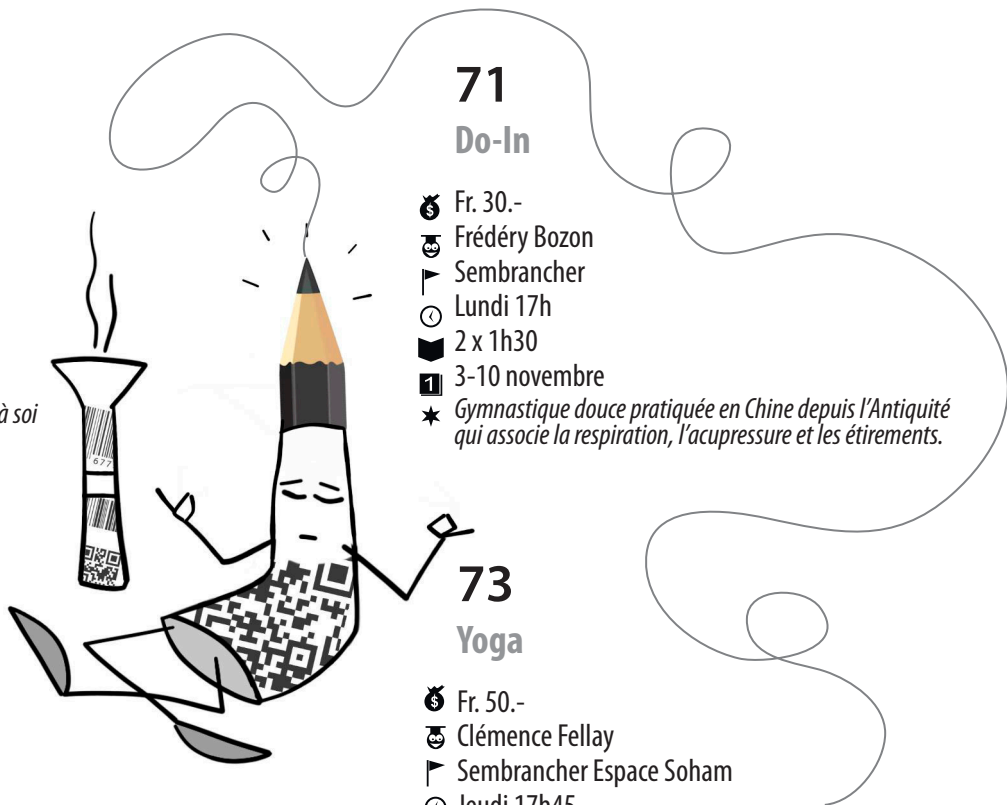
★ *Un moment tendre de reconnection à soi en méditation guidée.*

72

Méditation

- Fr. 50.-
- Clémence Fellay
- Sembrancher Espace Soham
- Mercredi 19h30
- 5 x 1h
- 1er octobre

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



71

Do-In

- Fr. 30.-
- Frédéry Bozon
- Sembrancher
- Lundi 17h
- 2 x 1h30
- 3-10 novembre

★ *Gymnastique douce pratiquée en Chine depuis l'Antiquité qui associe la respiration, l'acupressure et les étirements.*

73

Yoga

- Fr. 50.-
- Clémence Fellay
- Sembrancher Espace Soham
- Jeudi 17h45
- 5 x 1h
- 2 octobre

★ *Une invitation à découvrir une pratique en mouvement qui harmonise le corps, calme le mental, revitalise et nous relie à notre essence.*

74

NOUVEAU

Création de cosmétiques naturels et biologiques

- 💰 Fr. 60.-
- 👤 Jessica et Prescillia Bagnoud
- 📍 Le Châble
- 🕒 Samedi 14h
- 📅 4 ateliers de 1h30
- 📅 1 4 oct. 2025 - 21 mars-30 mai-20 juin 2026
- ★ *Apprendre à fabriquer vos crèmes, baumes, sels de bain, gommages, mousse nettoyante pour le visage. Produits 100% naturels et biologiques. Frais: 100.-*

76

Mieux se connaître grâce à la Communication Non-Violente (niveau 1)

- 💰 Fr. 100.-
- 👤 Géraldine Rausis
- 📍 Orsières
- 🕒 Lundi 18h30
- 📅 4 x 2h45
- 📅 1 13 octobre
- ★ *Repérer les obstacles à la communication, acquérir des clés pour clarifier ce qui se passe en soi, traduire plaintes et reproches, favoriser la compréhension mutuelle. Frais: 5.-*

75

Sophrologie débutant

- 💰 Fr. 100.-
- 👤 Rosemarie Roserens
- 📍 Orsières
- 🕒 Mardi 19h
- 📅 10 x 1h
- 📅 1 7 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.*

77

S'exprimer et écouter avec la Communication Non-Violente (niveau 2)

- 💰 Fr. 100.-
- 👤 Géraldine Rausis
- 📍 Orsières
- 🕒 Samedi 9h
- 📅 2 x 5h30
- 📅 1 22-29 novembre
- ★ *Acquérir un savoir-être et savoir-faire pour des dialogues constructifs. Apprendre à exprimer une demande, à accueillir un refus, à résoudre une tension. Prérequis: avoir suivi le cours niveau 1. Frais: 5.-*

78 NOUVEAU

Atelier pâtisserie

Fr. 35.-

Line Sarasin

Orsières

Lundi 18h15

1 x 3h30

6 octobre

★ Découvrir le monde de la pâtisserie lors de réalisations à base de pâte à choux et de pâte feuilletée garnies de crème aux différentes saveurs.
Frais: 30.-



79

Cueillette et cuisine sauvage

Fr. 45.-

Chantal Maudry

Orsières ou Le Châble

Mardi 17h30

1 x 4h30

28 avril 2026

★ Reconnaître les plantes comestibles de nos prés et savoir les cuisiner. Cueillette et repas.
Frais: 10.-

80 NOUVEAU

Fromages et vins

Fr. 30.-

Marie Linder

Laiterie d'Etiez

Jeudi 19h

1 x 3h

29 janvier 2026

★ Visite de la laiterie d'Etiez. Accords entre fromages et crus de la région.
Frais: 25.-

81

Initiation au levain

Fr. 30.-

Aurélien Filliez

Le Châble

Samedi 9h

1 x 3h

15 novembre

★ Apprendre à faire son propre pain, pas à pas. Comprendre comment entretenir et utiliser son levain.
Frais: env. 10.-

82

Merveilles et savoir-faire

Fr. 30.-

Marie-Ange Carron

Le Châble

Jeudi 18h30

1 x 3h

20 novembre

★ Découvrir un savoir-faire et réaliser des merveilles dans un esprit de partage et de convivialité.
Frais: env. 10.-

83

Cuisine indienne

- Fr. 60.-
- Lakshmi Carron
- Le Châble ou Orsières
- Mercredi 19h
- 2 x 3h
- 29 oct. - 5 nov.
- ★ *Saveurs indiennes: préparation et dégustation des plats cuisinés.*
Frais: 40.-

86

Les desserts du placard

- Fr. 25.-
- Violaine Wilcox
- Le Châble ou Orsières
- Jeudi 18h30
- 1 x 2h30
- 5 mars 2026
- ★ *Réalisation de recettes rapides et faciles avec des ingrédients de garde et dégustation sur place des plats préparés.*
Frais: env. 15.-

84

La cuisine du placard

- Fr. 40.-
- Violaine Wilcox
- Le Châble ou Orsières
- Jeudi 18h30
- 2 x 2h
- 6-13 novembre
- ★ *Réalisation de recettes rapides et faciles avec des ingrédients de garde et dégustation sur place des plats préparés.*
Frais: env. 20.-

87

Glaces faciles

- Fr. 25.-
- Violaine Wilcox
- Le Châble ou Orsières
- Jeudi 18h30
- 1 x 2h30
- 7 mai 2026
- ★ *Réalisation de glaces, sorbets et desserts glacés à partir d'ingrédients simples sans matériel spécifique. Dégustation sur place des plats préparés.*
Frais: env. 20.-

85

L'apéro du placard

- Fr. 25.-
- Violaine Wilcox
- Le Châble ou Orsières
- Jeudi 18h30
- 1 x 2h30
- 15 janvier 2026
- ★ *Réalisation de recettes rapides et faciles avec des ingrédients de garde et dégustation sur place des plats préparés.*
Frais: env. 15.-



88

Paella royale

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Steeve Riesco
- 📍 Le Châble
- 🕒 Mercredi 18h
- 📅 1 x 3h
- 📅 1 | 8 octobre
- ★ *Découvrir les saveurs et couleurs de l'Espagne dans la réalisation d'une paella authentique, généreuse, conviviale et gourmande.*
Frais: 20.-

91 NOUVEAU

Tour des vins suisses

- 💰 Fr. 20.-
- 👤 Emilie Gerbex
- 📍 Le Châble
- 🕒 Jeudi 19h
- 📅 1 x 2h
- 📅 1 | 12 mars 2026
- ★ *Présentation des diverses régions de Suisse, de leurs vins et leurs spécificités pour en apprendre plus sur la culture viticole du pays.*
Frais: 20.-

89 NOUVEAU

Apéros dînatoires

- 💰 Fr. 30.-
- 👤 Eileen Gent
- 📍 Le Châble
- 🕒 Mardi 18h30
- 📅 1 x 3h
- 📅 1 | 13 janvier 2026
- ★ *Apprendre à créer une gamme de délicieux apéritifs aux saveurs internationales sans avoir recours à des magasins spécialisés.*
Frais: 30.-

92

Les vins de la Savoie, du Val d'Aoste, et du Valais

- 💰 Fr. 20.-
- 👤 Emilie Gerbex
- 📍 Le Châble
- 🕒 Jeudi 19h
- 📅 1 x 2h
- 📅 1 | 5 mars 2026
- ★ *Présentation des diverses régions, de leurs vins et de leurs similitudes pour en apprendre plus sur la culture commune et l'histoire de ces 3 régions alpines.*
Frais: 20.-

90 NOUVEAU

Initiation à la dégustation

- 💰 Fr. 60.-
- 👤 Emilie Gerbex
- 📍 Le Châble
- 🕒 Mardi 19h
- 📅 3 x 2h
- 📅 1 | 18 novembre
- ★ *Apprendre à déguster pour augmenter son plaisir. Dégustation de 21 vins. Univers des cépages. Accords vins et mets au 3e cours.*
Frais: 60.-



Inscription au minimum
2 semaines avant le
début du cours

Bulletin d'inscription

Mme ☐ M. ☐

Nom: Prénom:

Adresse complète :

Tél. : Mail :

Je m'inscris au(x) cours

de: No:

et: No:

et: No:

Date: Signature:

Inscription au minimum
2 semaines avant le
début du cours

Bulletin d'inscription

Mme ☐ M. ☐

Nom: Prénom:

Adresse complète :

Tél. : Mail :

Je m'inscris au(x) cours

de: No:

et: No:

et: No:

Date: Signature:

Affranchir
1.- / 1.20



Inscription au minimum
2 semaines avant le
début du cours

Université Populaire
d'Entremont (UPE)

Par Mme Anne Besson
Rte de Mauvoisin 87
1947 Versegères

Affranchir
1.- / 1.20



Inscription au minimum
2 semaines avant le
début du cours

Université Populaire
d'Entremont (UPE)

Par Mme Anne Besson
Rte de Mauvoisin 87
1947 Versegères