

# Programme 2020/2021 de l'UPB

Mis à jour le 08/09/2020

Septembre

## Ve 18/09 Les chauves-souris (Sébastien Darnaud, prof agrégé de SVT)

Conférence avec vidéo projection: Les chauves-souris "princesses de la nuit".

Nous aborderons la biologie et la "mythologie" entourant ces étonnants mammifères, les seuls à voler, leur vie originale et leurs mœurs. Après avoir exposé l'évolution des effectifs de ces espèces, nous ferons le point sur la situation locale de ces mammifères.

Nous pourrons ensuite au cours d'une balade nocturne observer et entendre la technique de chasse des chauves-souris qui chassent localement, à l'aide d'un appareil nous permettant d'entendre leurs cris inaudibles autrement.

Repas tiré du sac.

horaire: 19h30, 20h 30 repas tiré du sac, puis écoute de nuit.

lieu: arche des métiers

entrée libre, contribution volontaire

## Conversation en Anglais (S. Planchon)

Six séances de 1H30 par module.

Le jeudi de 16H00 à 17H30 ou de 17h30 à 19H

Module 1: 10/09- 17/09- 24/09- 1/10- 8/10- 15/10

Module 2: 5/11- 12/11- 19/11- 26/11- 3/12- 10/12

Module 3: 7/01- 14/01- 21/01- 28/01- 4/02- 11/02

Prix : 70€ le module de 6 séances de 1H30, soit 9H.

Maison de Pays, salle Symphonie (à confirmer)

## Sa 3/10 Conférence : Le stress, mal du siècle (Nessia Fellmann\*)

Qu'il soit d'ordre physique ou psycho émotionnel, le stress peut avoir des conséquences délétères sur l'équilibre général du corps et de la santé. Nous aborderons les différents effets sur le métabolisme et les grandes fonctions du corps (fonctions digestive, cardiovasculaire, endocrinienne, immunitaire), ainsi que sur l'état somatopsychique de la personne et des conséquences dans sa vie personnelle, relationnelle familiale et socioprofessionnelle. Enfin, nous montrerons comment gérer et prévenir d'une manière générale les effets du stress de la personne au travers de l'accompagnement en thérapie manuelle, des exercices corporels spécifiques et des conseils d'hygiène de vie

horaire: 16h

lieu: salle de l'ancien O.T.

*\*Nessia Fellmann, masseur kinésithérapeute DE et thérapeute manuelle spécialiste des fascias exerce son activité en libéral depuis trente ans. Titulaire d'un Master en Pédagogie Perceptive (UFP, Portugal), elle est également formatrice dans les instituts pour professionnels en France (INK-Maison des kinés, IPPP) et en Suisse.*

## **Ve 9 /10 ~~Les étranges amours entre champignons et animaux (Chloé Laffay)~~**

~~Ni végétal, ni animal, nous connaissons le champignon à travers la peur qu'il suscite mais aussi, la fascination qu'il provoque quand il se retrouve dans nos assiettes. Nous ne sommes pas les seuls à connaître ce sentiment de fascination-répulsion et il s'observe chez bien des animaux. Le temps d'une soirée, nous partirons à la découverte des incroyables liens qui unissent les champignons et les animaux. Des fourmis cultivatrices aux champignons « zombificateurs », en passant par les rennes accros aux psychotropes, nous explorerons cet univers étrange dont l'Homme s'inspire parfois pour créer, se divertir mais aussi communiquer.~~

horaire: 18h30

lieu: hall de l'ancien OT

entrée libre, contribution volontaire

# Annulé

## **Ve 23 /10 Dons d'organes (M. Amsellem)**

Information sur l'association France ADOT (Association pour le don d'organes et de tissus humains)

Statistiques sur l'activité de greffe d'organes, principes fondamentaux.

La greffe, quelques dates importantes, organisation du don d'organe et de la greffe en France, possibilités pour le don d'organes

Projection d'un film de 15mn.

horaire: 18h30

lieu: salle des voûtes, St Martin de Valamas

max : 30 personnes

Novembre

## **Ve 6/11 Les rapaces rares en Ardèche (conférence de Jean-Claude Mourgues, vétérinaire)**

Cette conférence sera présentée avec une vidéo (env. 30 minutes) sur les rapaces en Ardèche et particulièrement l'aigle de Bonelli.

Cette projection sera suivie par des informations de l'animateur ainsi que par des questions /réponses sur cette faune sauvage.

horaire: vendredi 6 novembre, 18h30

lieu: hall de l'ancien OT

entrée libre, contribution volontaire

## Sa 14/11 Atelier cuisine : Couscous et navettes provençales (Virginie Mardinian)

Nous vous proposons un couscous tunisien à l'agneau que l'on mangeait traditionnellement le vendredi. Nous le dégusterons ensemble (convivialité assurée), puis chacun pourra en emporter une portion, (n'oubliez pas d'apporter une boîte).

Virginie nous apprendra aussi à faire des navettes provençales (biscuit sec à manger avec un café ou tout au long de la journée)

horaire: 9h/17h,

lieu: ancienne salle des fêtes de Pont de Fromentières

participation : 20€,

max. 10 personnes

## Sa 21/11 Sablés de Noël (« Weihnachtsplätzchen »)

Sablés traditionnels de la période de l'Avent (Allemagne, Alsace)

*Prévoir un tablier, un rouleau à pâtisserie, une boîte pour emporter vos sablés.*

*Repas de midi: chaque participant apporte son repas et ses couverts.*



calendrier: samedi 21 novembre

horaire: 9h/17h

lieu: miellerie de Boissy, Accons

max :6 personnes

participation : 18€



## Sa 28/11 Décorations de Noël

matin: Fabrication d'objets en « quilling »

Le quilling est une technique qui consiste à rouler des petites bandes de papier pour créer une spirale, une version ondulée du papier. Ces spirales peuvent être façonnées sous différentes formes : croissant, triangle, S, plume, gouttes d'eau et autres, pour former des accessoires de décoration.

L'art du quilling remonte au Moyen-Age quand les nonnes s'en servaient pour décorer les livres. En ces temps- là, les petites bandes de papier étaient roulées sur des plumes. A la Renaissance, on utilisait des bandelettes de papier doré et des plumes pour décorer la couverture des livres et des objets religieux de grande valeur mais depuis, la technique s'est sérieusement diversifiée et modernisée. Aujourd'hui, cette technique consistant à rouler de petits papiers en spirale associe toutes les couleurs en un mélange de formes. Façonnées, puis collées entre elles, les bandelettes forment ensuite papillons, fleurs...

matériel fourni: *Bandes de papier de même largeur, un cure-dent ou une aiguille à laine, colle blanche*  
après-midi: fabrication de couronnes de l'Avent

*matériel fourni: (rameaux de sapin, bougies, ruban)*

*repas de midi: chaque participant apporte son repas et ses couverts.*



calendrier: samedi 28 novembre

max : 15 personnes

salle : hall de l'ancien OT

horaire: 9h/17h - participation : 15 €

décembre

## **Sa 05/12 La laïcité et les religions monothéistes (Gérard BOUCHET – Docteur en philosophie – Président de l’Observatoire de la laïcité 26/07)**

La question de place des religions dans nos sociétés semblait réglée avec la loi de 1905 et l’inscription du principe de laïcité dans notre constitution nationale. Elle a été relancée, ces dernières années, par le développement de la religion musulmane sur le territoire métropolitain et l’émergence dans le monde d’un islam politique. Il y a aujourd’hui un trouble manifeste dans la conception des relations entre les religions et l’Etat laïque. Ce trouble ne concerne pas seulement l’Islam mais toutes les religions.

Qu’est-ce qui est déterminant dans l’approche que les principales religions monothéistes peuvent avoir des principes de laïcité ? Quels éléments essentiels pouvons-nous identifier qui pourraient nous faire comprendre pourquoi les relations Etat laïque – religions restent encore, ou plutôt redeviennent, aujourd’hui problématiques ?

Le but de la conférence est de présenter quelques idées pour éclairer ces questions.

calendrier: samedi 5 décembre , 16h

lieu: hall de l’ancien OT

entrée libre, contribution volontaire

## **Me 09/12 Photo (Alain Roméas) Découverte des aspects techniques d’un appareil photographique**

Présentation des principaux aspects techniques de base d’un appareil photographique, son utilisation dans le contexte d’une prise de vue donnée et des limites afférentes. Questions/Réponses spécifiques de l’appareil photographique du participant.

Nota : Cet atelier ne vise pas un apprentissage des techniques photographiques spécifiques : animalier, macro-photographie, studio, etc.

calendrier: mercredi 9 décembre

max : 10 personnes

St Martin de Valamas, salle annexe de la mairie

horaire: 18/20h - participation : 5 €

Janvier

## **Ve 15/01 Atelier galette (Riou)**

calendrier: vendredi 15/01

max : 8 personnes

Arcens

horaire: ? - participation : ?

## **Ve 29/01 Les impacts environnementaux du nucléaire en vallée du Rhône**

*(Conférence de la CRIIRAD, R. Desbordes)*

L'industrie nucléaire comme toute industrie, a un impact sur son environnement. Pour le nucléaire il serait officiellement négligeable (pas de pollution, peu de déchets, ...). En un mot, une industrie "propre".

Quels sont les impacts directs dans la vallée du Rhône qui concentre un grand nombre de ces installations ? Rejets liquides et gazeux, transports...

La Criirad fait un bilan contradictoire de celui des autorités et exploitants.

calendrier: vendredi 29 janvier

horaire: 18h30

Chapelle

entrée libre, contribution volontaire

## **6 /02 Jeux d'orthographe**

Venez jouer avec l'orthographe, sans récompense ni punition, juste pour s'amuser à déjouer (ou pas) quelques pièges.

horaire: 15h

lieu: hall de l'ancien O.T.

nb de participants: illimité- entrée libre, contribution volontaire

## **Ve 12/03 : Histoire de la poste dans les cantons du Cheylard et de Saint-Martin-de-Valamas** par Louis Charbon, inspecteur d'Académie retraité)

On se propose de retracer les grandes étapes qui ont permis aux individus de communiquer par la poste avec la collecte et la distribution des lettres depuis le XVIIème siècle.

Cet exposé sera un cheminement à travers les siècles, illustré par des documents ou lettres au caractère historique ou tout simplement relevant de l'anecdote provenant de nos deux cantons.

horaire: 18h30

lieu: chapelle ?

entrée libre, contribution volontaire

## **Me 17/03 atelier photo (A. Roméas) Approche photographique du paysage**

Trois ateliers liés sont proposés :

- (me 17/03) Présentation de la photographie de paysage contemporaine. Préparation de la prise de vue.
- (Sa 10/04) Promenade photographique et prise de vue d'une demi-journée ou journée avec casse-croute.
- (Me 19/05) Retour d'expérience des clichés réalisés par les participants dans un cadre donné.

horaire: 18h30

lieu: St Martin de Valamas :annexe de la mairie

avril

## **Sa 3/04 Visite de l'Agrivoise**

le matin visite, dégustation, repas pris sur place (pique nique tiré du sac ou possibilité de tartines préparées sur place par l'Agrivoise)

## **Sa 17/04 Education canine**

## **Sa 24/04 Balade rivière (Sébastien Darnaud, BEED, prof agrégé de SVT)**

Le Cheylard est implanté à la croisée de l'Eyrieux et de la Dorne, deux rivières autrefois connues comme les plus belles d'Europe.

Nous nous promènerons sur les berges afin de découvrir leurs caractéristiques hydrologiques, géologiques, la flore, la faune, les atouts, les problèmes et les perspectives pour ces cours d'eau.

La soirée se poursuivra par une conférence avec vidéoprojection sur le fonctionnement de nos rivières et tout particulièrement l'Eyrieux. "La rivière Eyrieux" : Dynamique naturelle, aménagements, conséquences et perspectives.

horaire: samedi après-midi : 15h

RV sur le parking de la Guinguette

Prévoir des chaussures de marche

Participation libre, contribution volontaire

Mai

## **Ve 7/05 Atelier dos 1( Nessia Fellmann\*)**

Deux ateliers distincts présenteront chacun, dans un premier temps une partie théorique succincte concernant l'anatomo-physiologie de la colonne vertébrale ainsi que des informations essentielles à connaître

afin de mieux comprendre les enjeux des dysfonctionnements du dos, puis dans un second temps, nous proposerons de la pratique concrète d'exercices corporels.

L'atelier 1 sera consacré à la gestion des problèmes de dos durant la période de crise douloureuse.

St Martin de Valamas, 18h30  
Salle des associations, ancien moulinage , Quartier du Pont  
entrée libre, contribution volontaire

## **Ve 21 ou 28 Mai Conférence débat : Les fondements de la démocratie (C. Clavel)**

juin

## **Me 9 /06 Atelier construction de gîtes pour chauves-souris (Sébastien Darnaud, BEED, prof agrégé de SVT)**

Chaque participant recevra une mini formation aux chauves-souris et leurs habitats puis nous réaliserons un gîte artificiel qui peut convenir à certaines espèces, notamment celles des villes et villages (en milieu "urbanisé"). Chaque participant repartira avec son gîte, ses conseils de pose et une notice explicative.

(enfants accompagnés d'un adulte pour l'atelier)

calendrier: mercredi 9 juin  
max : 10/12 personnes  
Salle des genêts d'or  
horaire: 15h participation : 5 €

## **Ve 11/06 Atelier dos (2)**

L'atelier 2 sera consacré à la prévention des problèmes de dos.

St Martin de Valamas  
Salle des associations, ancien moulinage , Quartier du Pont  
18h30  
entrée libre, contribution volontaire

## **Sa 19/06 Visite des lieux de mémoire au Chambon sur Lignon**

La matinée sera consacrée au « parcours de la mémoire », balade guidée sur les principaux lieux de mémoire du Chambon sur Lignon.

L'après-midi : visite guidée du « Lieu de mémoire » au Chambon sur Lignon « un lieu unique dédié à l'histoire des Justes et des résistances pendant la Seconde Guerre mondiale ».

RV 9h30  
Balade de 10h à 12h  
Repas tiré du sac  
Visite du « Lieu de mémoire » de 14h 30 à 16h 30  
Participation 12€