

À propos de l'Université Populaire

L'Université populaire de la Côte et du pied du Jura (UPCJ) est une institution active dans la formation continue pour adultes, destinée à encourager et à répandre le goût du savoir. Son objectif est de donner accès à la formation à toute personne, sans exception, souhaitant développer ses connaissances et nourrir ses réflexions pour le plaisir d'apprendre tout au long de sa vie. En tant que lieu d'échange humain, elle a à cœur de participer au développement de la vie sociale, économique et culturelle de la région.

Aucun titre n'est exigé pour l'admission aux différents cours proposés. Vous pouvez découvrir l'offre de formation riche et variée dans ce programme de la saison 2025/2026, fruit de nombreuses heures de réflexion et de planification de son comité. Les cours sont dispensés par des enseignant·e·s et des spécialistes de domaines les plus divers. Le Comité espère que vous trouverez matière à étancher votre soif de savoir et à cultiver vos talents. Il vous y invite chaleureusement.

Ruth Almagbaly, Présidente

PS: soutenez notre mission d'utilité publique en devenant membre de notre association avec une cotisation annuelle de CHF 20.–.

Retrouvez notre programme et inscrivez-vous
sur www.upcj.ch
ou en scannant ce code QR



Nos conditions générales
sur www.upcj.ch/conditions-generales
ou via le code QR

L'Université populaire de la Côte et du pied du Jura (UPCJ) ne dispose pas d'un secrétariat permanent. Dès lors, nous vous invitons à envoyer vos éventuelles questions à l'adresse électronique contact@upcj.ch. Nous nous efforcerons de vous répondre le plus rapidement possible.

Les inscriptions à nos activités se font impérativement via notre site Internet www.upcj.ch ou éventuellement par courriel à cours@upcj.ch. Les inscriptions en ligne sont traitées par ordre de réception et confirmées par courriel. Par son inscription, le-la participant-e atteste avoir pris connaissance des conditions générales de participation. Le prix du cours devra être réglé avant le début du cours. Pour ce faire, **une facture vous sera adressée par voie électronique**, confirmant ainsi définitivement l'inscription. Il est primordial de payer le montant dû avec le QR-code qui figure sur la facture que vous recevrez. En effet, il nous est difficile de retracer des paiements sans les références contenues dans le QR-code.

En règle générale, les activités sont suspendues durant les vacances scolaires et les jours fériés. Si le nombre d'inscriptions à un cours est insuffisant, le cours est annulé et les intéressé-e-s seront averti-e-s en temps voulu.

En scannant le code QR à la page 2 de ce programme, vous accédez directement à notre **site Internet** pour consulter notre programme et pour vous inscrire. De même, afin de trouver de plus amples informations concernant nos **conditions générales**, n'hésitez pas à scanner le code QR à la page 2 ci-contre.

Les membres de soutien de notre association recevront une facture à part pour payer leur cotisation.

Notre but reste inchangé depuis 1954: proposer aux personnes de tous horizons de nouvelles expériences culturelles et éducatives à des prix abordables. Nous souhaitons que cela continue encore longtemps et espérons vous rencontrer lors d'un cours ou d'un atelier, d'une conférence ou encore d'une visite. Merci de votre soutien, votre fidélité et votre enthousiasme pour nos activités.

2526-00	Info ou intox : plongée dans les coulisses du journalisme		19h00-20h45	jeudi 25.09.2025	Nyon	p. 6
2526-01	Moyen-Orient : le grand bouleversement		19h00-21h00	les mardis 30.09 et 07.10.2025	Nyon	p. 7
2526-02	Corée du Nord : le Royaume ermite		19h00-21h00	jeudi 30.10.2025	Nyon	p. 8
2526-03	Qui était Mozart ?		19h00-21h00	mardi 11.11.2025	Nyon	p. 9
2526-04	Une IA parmi nous : entre usages ordinaires et effets inattendus		19h00-20h45	mercredi 26.11.2025	Nyon	p. 10
2526-05	Le sommeil : luxe ou pilier essentiel de notre santé ?		19h00-20h45	jeudi 15.01.2026	Nyon	p. 11
2526-06	Addictions aux écrans, vraiment ?		19h00-20h15	jeudi 12.02.2026	Nyon	p. 12
2526-07	Visite de la RTS à Genève		10h30-12h00	jeudi 04.12.2025	Genève	p. 13
2526-08	Rétro Suisse 2025 à la Maison du Dessin de Presse		14h00-15h00	mardi 13.01.2026	Morges	p. 14
2526-09	Renens, une ville sortie de terre grâce au chemin de fer		14h30-16h00	jeudi 26.03.2026	Renens	p. 15
2526-10	1840 : naissance d'une bibliothèque		14h00-15h00	mardi 21.04.2026	Rolle	p. 16
2526-11	Balade et dégustation dans le vignoble de La Côte		16h00-18h30	jeudi 28.05.2026	Mt-s/Rolle	p. 17
2526-12	Initiation au cyanotype		19h00-21h30	jeudi 30.10.2025	Nyon	p. 18
2526-13	Les montagnes abstraites et expressives à l'aquarelle		18h00-20h30	les lundis du 03.11-08.12.2025	Nyon	p. 19
2526-14	Découverte de la peinture par ressenti		18h30-20h30	les mardis 24.02-17.03.2026	Nyon	p. 20
2526-15	Envie de tricoter ?		19h00-20h30	les mardis 10-24.03.2026	Nyon	p. 21
2526-16	Italiano per tutti – Lingua, cultura & cucina – Débutant / A1			18h15-19h45 18h15-21h15	les lundis 29.09-24.11.2025* et 01.12.2025	Nyon
2526-17	Italiano per tutti – Lingua, cultura & cucina – A2 / B1	18h15-19h45 18h15-21h15		les mardis 30.09-25.11.2025* et 02.12.2025	Nyon	p. 23
2526-18	Les artistes qui ont marqué l'histoire de la Suisse – de Konrad Witz à Hans Erni	19h30-21h00		les mardis 28.10-02.12.2025 (sauf le 18.11.2025)	Nyon	p. 24
2526-19	Une introduction à la lecture critique à travers quelques textes de la littérature latino-américaine	19h00-20h30		les mercredis 29.10-26.11.2025	Nyon	p. 25
2526-20	Espagnol – Débutant / A1	19h30-21h00		les jeudis 30.10-18.12.2025	Nyon	p. 26
2526-21	Le Reiki Authentique – Premier niveau	18h30-21h30		les mercredis 05-19.11.2025	Nyon	p. 27
2526-22	Nutrition anti-inflammatoire – Comment lutter contre l'inflammation grâce à l'alimentation ?	19h00-20h30		les jeudis 13-27.11.2025	Nyon	p. 28
2526-23	Le cinéma : comprendre un art de notre temps	19h00-21h00		les mardis 18.11-09.12.2025	Nyon	p. 29
2526-24	Objectif Lune : en connaître un rayon...	19h30-21h00		les mardis 06.01-10.02.2026 (sauf le 20.01)	Nyon	p. 30
2526-25	Salé / Sucré, une histoire du sucre et du sel	19h00-20h30		les mercredis 04.02-04.03.2026*	Nyon	p. 31
2526-26	À la découverte des glaciers alpins, témoins de l'histoire géologique et climatique		19h00-20h30	les jeudis 05-26.03.2026	Nyon	p. 32
2526-27	Garder l'équilibre en toute circonstance grâce au Brain Gym®		9h00-12h00 et 13h30-16h30	samedi 14.03.2026	Nyon	p. 33
2526-28	Les chasses aux sorcières : la fabrication d'un regard misogyne dans l'Europe de la Renaissance		19h00 -20h30	les mercredis 22.04-13.05.2026	Nyon	p. 34
2526-29	Initiation aux échecs		9h30-12h00 et 13h30-16h00	samedi 25.04.2026	Nyon	p. 35



2526-00 Info ou intox : plongée dans les coulisses du journalisme – Entrée libre

Raphaël Ebinger, journaliste habitant Nyon, a travaillé pendant 25 ans pour différents titres régionaux, dont une vingtaine d'années pour le compte de 24heures.

« Fake news », désinformation, malinformation : à l'ère numérique, ces termes sont devenus familiers, mais leurs implications restent souvent floues. Avec la montée des populismes et le recul du contrôle des contenus sur les réseaux sociaux, les fausses informations circulent librement, influençant nos opinions et nos décisions.

Dans ce contexte, le rôle des journalistes est plus crucial que jamais. Comment s'assurent-ils de la véracité des informations ? Quels outils utilisent-ils pour vérifier les sources ? Quelles sont les règles qu'ils s'imposent pour traiter l'information ?

Cependant, le journalisme de qualité est menacé par des contraintes économiques croissantes liées notamment à la perte de revenus publicitaires. La concentration des médias et les attaques contre la liberté de la presse soulèvent également des inquiétudes quant à l'indépendance éditoriale.

Cette conférence propose de démystifier le travail journalistique et de fournir des clés pour naviguer dans l'océan d'informations. Ensemble, explorons comment développer un esprit critique face aux contenus médiatiques et préserver la liberté de la presse, pilier de notre démocratie.

Date	Jeudi 25 septembre 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 20h45
Lieu	Nyon, Ferme du Manoir, rue Maupertuis 1, salle du Conseil communal
Prix	Entrée libre, chapeau à la sortie
Conditions	Inscription obligatoire via notre site Internet

2526-01 Moyen-Orient : le grand bouleversement

Conférence donnée par **Patrick Ringgenberg**, diplômé en sciences religieuses, docteur en histoire et chercheur associé à l'IRCM (Université de Lausanne).

Depuis le 7 octobre 2023, le Moyen-Orient a connu des mutations spectaculaires. L'attaque du Hamas sur Israël a provoqué, par un effet de domino, une tragédie à Gaza, réintroduit la guerre au Liban, entraîné la fin des Assad en Syrie, affaibli l'Iran, valorisé un rôle international de l'Arabe Saoudite, rebattu les cartes des influences et des pouvoirs au Moyen-Orient.

Cette conférence en deux parties s'attachera à faire un bilan de ces évolutions, analyser les différentes interprétations proposées par les observateurs, évoquer également les impacts culturels et politiques de ces évolutions dans le monde occidental ainsi que les traitements médiatiques (souvent contradictoires) des événements.

Dates	Les mardis 30 septembre et 7 octobre 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 21h00
Lieu	Nyon, Gymnase de Nyon, rte de Divonne 8, Atrium, rez-de-chaussée, auditoire
Prix	CHF 60.-
Conditions	Minimum 15 participant·e·s



2526-02 Corée du Nord : le Royaume ermite

Conférence donnée par **Karim Erard**, enseignant en philosophie et grand voyageur.

Énigmatique, mystérieux, nébuleux... Ces termes sont souvent employés pour décrire la Corée du Nord... Il est vrai que bon nombre d'aspects extraordinaires constituent le pays de Kim Jong Un. Ils vous seront présentés de manière synthétique à partir de photos prises sur place, de cartes animées et de vidéos.

Un parcours historique, les « grands » leaders et des spécificités politiques – uniques au monde – sont l'objet de la présentation. L'occasion de pénétrer l'opacité du « Royaume ermite » non sans stupeur...

8

Date	Jeudi 30 octobre 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 21h00
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 30.–
Conditions	Minimum 12 participant·e·s



2526-03 Qui était Mozart ?

Conférence donnée par **Eric Chaillier**, diplômé de Sciences Po Paris, musicologue, auteur de « La Flûte enchantée, opéra merveilleux et multiple » (Fayard, 2017).

Mozart figure, à n'en pas douter, parmi les 10 plus grands génies de l'humanité, toutes catégories confondues. Albert Einstein le plaçait même en haut de son panthéon personnel: « Sa musique est si pure et si magnifique que je la ressens comme le reflet de la beauté même de l'univers » écrit-il.

Mais que sait-on vraiment de lui ? L'homme et sa musique croulent sous les clichés, les stéréotypes, les formules à l'emporte-pièce, comme le « divin Mozart », « l'éternel enfant » et l'image présentée dans le film « Amadeus » ne fait qu'ajouter à la confusion en le décrivant comme un histrion vulgaire et jouisseur, une sorte d'adolescent attardé, buveur et fêtard, au rire qui sonne comme une crécelle...

Or, une écoute attentive de son œuvre (626 pièces en à peine 36 ans de vie) fait apparaître un alliage merveilleux de joie et de tristesse, de tendresse et de force, de légèreté et de gravité, de vocalité italienne et de sensibilité germanique.

Après avoir démonté un à un les clichés qui pèsent encore sur lui et sur sa musique, nous tenterons de dégager les grands traits de personnalité de ce compositeur génial qui se définissait lui-même comme oscillant « toujours entre angoisse et espoir ».

Une conférence richement illustrée, avec de nombreux extraits audio et vidéos.

9

Date	Mardi 11 novembre 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 21h00
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 30.–
Conditions	Minimum 12 participant·e·s



2526-04 Une IA parmi nous : entre usages ordinaires et effets inattendus

Olivier Glassey est sociologue, spécialiste des usages du numérique, au sein du Laboratoire d'étude des sciences et des techniques, à l'université de Lausanne. Il est également le Directeur du Musée de la main UNIL-CHUV.

Les dernières années ont été marquées par la diffusion massive d'un nouveau type d'intelligence artificielle avec laquelle nous pouvons dialoguer et qui semble capable de s'immiscer dans d'innombrables aspects de nos existences. Cette conférence aborde, dans une perspective sociologique comment ces outils s'invitent dans notre quotidien de manière à la fois discrète et spectaculaire.

Comment ces IA fonctionnent-elles? Que changent-elles dans notre manière de chercher, de comprendre ou de créer de l'information? À travers des exemples accessibles, nous verrons en quoi ces outils bouleversent certaines routines cognitives, interpellent la manière d'envisager nos compétences et peuvent même modifier la façon dont nous communiquons ou apprenons. Une réflexion collective sur une technologie déjà omniprésente dont les capacités automatisées constituent de nouveaux défis anthropologiques, économiques politiques et sociaux.

Date	Mercredi 26 novembre 2025
Heure/Durée	de 19h00 à 20h45
Lieu	Nyon, Gymnase de Nyon, rte de Divonne 8, Atrium, rez-de-chaussée, auditoire
Prix	CHF 30.–
Conditions	Minimum 15 participant·e·s



2526-05 Le sommeil : luxe ou pilier essentiel de notre santé?

Conférence donnée par la **D^{re} Maria Dalmau i Ribas**, spécialiste en psychiatrie et psychothérapie FMH et médecin du sommeil au Centre du Sommeil de Florimont.

Pourquoi dort-on? Que fait notre cerveau pendant la nuit? Le sommeil n'est pas du simple repos, c'est un processus actif, une fonction vitale, qui n'influence pas seulement notre santé physique et psychique, mais aussi notre qualité de vie.

Dans cette conférence accessible à toutes et à tous, la D^{re} Maria Dalmau i Ribas vous invite à découvrir le sommeil, ses mécanismes, ses fonctions, et comment en prendre soin. Car mieux comprendre son sommeil, c'est le début pour mieux dormir. Un rendez-vous pour déconstruire quelques idées reçues et, peut-être, vous réconcilier avec vos nuits.

Date	Jeudi 15 janvier 2026
Heure/Durée	de 19h00 à 20h45
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 30.–
Conditions	Minimum 12 participant·e·s



2526-06 Addictions aux écrans, vraiment ?

Conférence donnée par **Camille Robert**, co-secrétaire générale du Groupement Romand d'Études des Addictions (GREA).

Dans nos modes de vie toujours plus connectés, les écrans prennent de plus en plus de place. Les parents, les écoles, les jeunes et la société de manière plus large s'interrogent sur les conséquences de cette hyperconnectivité et sur les potentielles addictions que cela peut générer.

Cette conférence vous propose de décortiquer la question de l'addiction aux écrans et de faire le tour de ce que l'on sait des addictions dans le monde numérique. Nous réfléchissons également aux moyens d'aborder le sujet en famille ou avec des jeunes et à la place que nous voulons donner collectivement aux écrans dans nos vies.

Date	Jeudi 12 février 2026
Heure/Durée	de 19h00 à 20h15
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 25.-
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2526-07 Visite de la RTS à Genève

Durant la visite guidée vous découvrirez le studio image où sont tournées les émissions comme Infrarouge, C'est ma question ou encore À Bon Entendeur.

Puis vous irez sur le plateau des émissions de divertissements comme Tu Bluffes et 52 Minutes.

Vous passerez dans les ateliers de création de décors, le centre de maquillage et de coiffure.

Et enfin vous irez découvrir le studio, la régie et la rédaction de RTS Sport.

Date	Jeudi 4 décembre 2025
Heure/Durée	de 10h30 à 12h00 , rendez-vous à 10h20 à la réception de la RTS
Lieu	Genève, RTS, quai Ernest-Ansermet 20
Prix	CHF 25.-
Conditions	Minimum 10, maximum 25 participant-e-s



2526-08 **Rétro Suisse 2025 à la Maison du Dessin de Presse**

La Maison du Dessin de Presse est l'unique lieu en Suisse mettant en valeur le dessin d'actualité, satirique et humoristique.

Lors de cette visite commentée, vous découvrirez la rétrospective du dessin de presse suisse 2025.

L'exposition rassemblera environ 150 dessins d'une quarantaine de dessinatrices et dessinateurs de presse de toute la Suisse reprenant les grands thèmes de l'année.

Date	Mardi 13 janvier 2026
Heure / Durée	de 14h00 à 15h00 , rendez-vous à 13h50 devant l'entrée de la Maison
Lieu	Morges, Maison du Dessin de Presse, rue Louis de Savoie 39
Prix	CHF 20.–
Conditions	Minimum 12, maximum 25 participant-e-s



2526-09 **Renens, une ville sortie de terre grâce au chemin de fer**

Visite guidée par **Christian Schülé**, historien lic. ès lettres, archiviste communal de la Ville de Renens.

L'arrivée du chemin de fer en 1855, puis l'établissement d'une gare de triage ont bouleversé les destinées du village agricole et viticole de Renens. Une ville nouvelle émerge au début du 20^e siècle aux confins des territoires de Renens, Chavannes, Ecublens et Crissier. Entrepôts, industries, bâtiments d'habitations, commerces, établissements publics et écoles sortent de terre: un centre urbain se constitue progressivement aux abords de la gare et des voies ferrées.

Au cours de cette visite, agrémentée de documents historiques, le développement du chef-lieu du district de l'Ouest lausannois sera raconté au travers de lieux et bâtiments emblématiques; un parcours riche en contrastes dans un territoire marqué par une dynamique continue de transformation. L'occasion d'évoquer l'histoire foisonnante et parfois insoupçonnée d'une ville multiple, riche de ses particularités et de son originalité.

Date	Jeudi 26 mars 2026
Heure / Durée	de 14h30 à 16h00 , rendez-vous à 14h20 devant le bâtiment voyageurs CFF
Lieu	Renens, place de la Gare
Prix	CHF 25.–
Matériel	Chaussures confortables et vêtements adaptés à la météo.
Conditions	Minimum 12, maximum 25 participant-e-s



2526-10 1840 : naissance d'une bibliothèque

Pour cette visite, vous serez accueilli et guidé par **Denys Jaquet**, président de l'Association des Amis du Château de Rolle (AACR).

Installée dans une tour du Château de Rolle depuis 185 ans, la bibliothèque historique, composée de 20'000 titres essentiellement des 17^e et 18^e siècles est devenue au fil du temps un trésor inestimable. Elle fût à son époque la deuxième plus grande bibliothèque du Canton de Vaud et est classée comme bien culturel suisse.

L'AACR a pour but de préserver, promouvoir et partager le Château de Rolle et notamment son fonds ancien.

Date	Mardi 21 avril 2026
Heure / Durée	de 14h00 à 15h00 , rendez-vous à 13h50 dans la cour intérieure du château
Lieu	Rolle, Château de Rolle, Grand-Rue 1
Prix	CHF 20.– (CHF 10.– seront versés à l'AACR)
Conditions	Minimum 10, maximum 12 participant-e-s



2526-11 Balade et dégustation dans le vignoble de La Côte

Un guide œnotouristique conduira les visiteurs à la découverte du vignoble et de ses villages.

On leur parlera de l'histoire du lieu, de ces moines qui l'ont défriché durant le moyen-âge et des familles qui ont continué la tradition et la font vivre encore aujourd'hui.

Les visiteurs recevront également de l'information sur l'année du travail à la vigne mais aussi sur les techniques de taille, les cépages et les terroirs présents dans la région.

L'activité ne saurait être complète sans une dégustation de vins proposée par la Maison des Vins de La Côte.

La Maison des Vins de La Côte est accessible par transports publics (depuis la gare CFF de Rolle : prendre le car postal ligne 840 et descendre à l'arrêt « Mont-sur-Rolle, Maison de Ville »).

Date	Jeudi 28 mai 2026
Heure / Durée	de 16h00 à 18h30 , rendez-vous à 15h50 à l'entrée de la Maison des Vins de La Côte
Lieu	Mont-sur-Rolle, Maison des Vins de La Côte, rte du Cœur de La Côte 1
Prix	CHF 58.– (dégustation de vins comprise)
Matériel	Chaussures confortables et vêtements adaptés à la météo.
Conditions	Minimum 10, maximum 16 participant-e-s



2526-12 Initiation au cyanotype

Atelier animé par **Mélanie Gehri**, graphiste et art-thérapeute.

Lors de cet atelier, vous découvrirez la technique du cyanotype, qui se révèle sous la lumière UV (naturelle ou artificielle). Cette ancienne méthode de reproduction photographique se transforme en un bleu de Prusse une fois rincée à l'eau claire.

L'atelier se déroulera à l'aide d'une lampe UV et sur divers supports tels que le papier, la pierre, le bois et le tissu. Vous aurez à disposition un herbier ainsi que des impressions sur papier transparent pour enrichir vos créations. Une partie théorique sera abordée, accompagnée de moments d'échange et de partage d'expériences.

Date	Jeudi 30 octobre 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 21h30
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, 2^e étage, salle de dessin
Prix	CHF 85.- (matériel inclus)
Conditions	6 participant-e-s



2526-13 Les montagnes abstraites et expressives à l'aquarelle

Atelier animé par **Dalila Imadalou**, artiste peintre aquarelliste et enseignante en arts visuels.

Qui n'a pas rêvé de capturer en quelques coups de pinceau le panorama montagneux qu'offrent les paysages Suisse ? Dans cet atelier vous serez initié à une méthode révolutionnaire basée sur la technique d'aquarelle intuitive ou Tao de l'aquarelle pour peindre des paysages alpins très expressifs et abstraits. En alliant les techniques mouillées, sèches, humides et les effets spéciaux qu'offre l'aquarelle, vous apprendrez à saisir la beauté des atmosphères et à sublimer les montagnes dans un processus créatif très jouissif et divertissant.

Cet atelier s'adresse à tous les niveaux.

Si vous avez pratiqué cette discipline auparavant, ce cours vous permettra de mettre à jour vos connaissances picturales, de stimuler votre potentiel artistique, et de retrouver la confiance et le plaisir de créer.

Pour les débutants, votre première immersion dans le monde de l'aquarelle consistera à apprendre à utiliser le matériel, à pratiquer la maîtrise du geste du pinceau et à explorer les différentes étapes du processus créatif.

Dates	Les lundis, du 3 novembre au 8 décembre 2025
Heure / Durée	de 18h00 à 20h30
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, 2^e étage, salle de dessin
Prix	CHF 300.-
Matériel	Prendre un bloc de papier pour aquarelle, une boîte d'aquarelle, un crayon gris et une gomme.
Conditions	8 participant-e-s



2526-14 Découverte de la peinture par ressenti

Cours donné par **Valérie Guillermin**, peintre décoratrice de formation.

«La peinture par ressenti est une manière de peindre qui m'a amené la liberté et la légèreté. Elle permet de jouer avec les couleurs et de se laisser surprendre par le résultat.»

Ce cours vous propose une approche différente de la peinture, par ressenti. C'est-à-dire qu'il n'y a pas de marche à suivre précise étant donné que chaque personne a un ressenti différent. On part d'une couleur, d'un mouvement et on laisse les choses se faire. Il suffit d'oser et de mettre de côté cette attente du résultat qui peut parfois nous arrêter dans notre élan créatif. C'est un moment de création pour soi.

Différents mediums, différents outils et quelques techniques seront utilisés.

Aucun prérequis est nécessaire, juste l'envie de découvrir quelque chose de différent et de laisser faire la magie des couleurs.

Dates	Les mardis, du 24 février au 17 mars 2026
Heure/Durée	de 18h30 à 20h30
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, 2^e étage, salle de dessin
Prix	CHF 180.–
Matériel	Apporter un bloc de papier de 200g/m ² minimum pour techniques mixtes de votre format préféré. Pinceaux, peinture, encre et autres mediums seront mis à disposition pendant le cours.
Conditions	8 participant-e-s



2526-15 Envie de tricoter ?

Danielle Huck, enseignante en bricolage et couture (ACM) à la retraite, se fera un plaisir de vous initier au tricot :

- Montage des mailles
- Réalisations de points de fantaisie et boutonniers
- Changement de fil (couleur)
- Assemblage des pièces, etc.

Nous allons créer (et terminer) une pochette à bandoulière pour téléphone portable.

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent se remettre au tricot ou simplement découvrir les bases de cette activité redevenue à la mode.

Dates	Les mardis, du 10 au 24 mars 2026
Heure/Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 80.–
Matériel	Apporter une pelote de coton école (ex. Lang Handarbeitsgarn 50 g/84 m), 2 aiguilles à tricoter courtes 20 cm/4,5 mm. Photocopies et éventuels matériaux à la charge des participant-e-s à payer directement à l'enseignante.
Conditions	Minimum 10, maximum 14 participant-e-s



2526-16 Italiano per tutti – Lingua, cultura & cucina – Débutant / A1

Cours donné par **Sefora Morel**, enseignante de latin au Gymnase, et d'italien pour adultes, licenciée en langues, littérature et spectacle à l'Université de La Sapienza de Rome.

Si vous rêvez de visiter «il bel paese», ce cours est fait pour vous! Il vise à vous donner les connaissances de base utiles pour pouvoir parler et communiquer en italien pour, par exemple, effectuer une réservation, demander des informations etc.

L'élément fondamental pour mieux connaître la culture italienne étant sa cuisine, notre cours se terminera par un atelier de cuisine d'une durée de 3 heures pour vous apprendre les secrets culinaires et partager un repas convivial tous ensemble.

Cours de 8 séances, prolongeable au trimestre suivant si le nombre de participant-e-s est suffisant.

Dates	Les lundis, du 29 septembre au 1^{er} décembre 2025 (sauf le 13.10 et le 20.10, vacances scolaires)
Heure / Durée	de 18h15 à 19h45 (du 29.09 au 24.11) de 18h15 à 21h15 (01.12, atelier cuisine)
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle au rez-de-chaussée et cuisine
Prix	CHF 300.–
Niveau requis	Débutant / A1
Matériel	Photocopies à la charge des participant-e-s et env. CHF 20.– pour les denrées alimentaires à payer directement à l'enseignante. Pour le dernier cours, prendre un tablier de cuisine.
Conditions	Minimum 7, maximum 10 participant-e-s



2526-17 Italiano per tutti – Lingua, cultura & cucina – A2 / B1

Cours donné par **Sefora Morel**, enseignante de latin au Gymnase, et d'italien pour adultes, licenciée en langues, littérature et spectacle à l'Université de La Sapienza de Rome.

Si vous rêvez de visiter «il Bel Paese», ce cours est pour vous! Il vise à vous donner les connaissances de base utiles pour voyager en toute autonomie et pourquoi pas, instaurer des liens avec les gens du pays.

L'élément fondamental pour mieux connaître la culture italienne étant sa cuisine, notre cours se terminera par un atelier de cuisine d'une durée de 3 heures pour vous apprendre les secrets culinaires et partager un repas convivial tous ensemble.

Cours de 8 séances, prolongeable au trimestre suivant si le nombre de participant-e-s est suffisant.

Dates	Les mardis, du 30 septembre au 2 décembre 2025 (sauf le 14.10 et le 21.10, vacances scolaires)
Heure / Durée	de 18h15 à 19h45 (du 30.09 au 25.11) de 18h15 à 21h15 (02.12, atelier cuisine)
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle au rez-de-chaussée et cuisine
Prix	CHF 300.–
Niveau requis	A2 / B1
Matériel	Photocopies à la charge des participant-e-s et env. CHF 20.– pour les denrées alimentaires à payer directement à l'enseignante. Pour le dernier cours, prendre un tablier de cuisine.
Conditions	Minimum 7, maximum 10 participant-e-s



2526-18 Les artistes qui ont marqué l'histoire de la Suisse – de Konrad Witz à Hans Erni

Cours donné par **René Armellino**, docteur en Histoire de l'Art, licencié auprès de l'Université de Florence.

Depuis le célèbre Pacte fédéral, les frontières de notre Confédération ont souvent été déplacées; par conséquent, avant la Constitution de 1848, il est quelquefois difficile d'attribuer la paternité helvétique à certains grands maîtres, sans faire preuve d'anachronisme. Le sujet sera traité de façon contemporaine, en considérant comme Suisses tous les artistes qui sont nés sur le territoire national, tel que nous le connaissons aujourd'hui.

En peignant un Christ vêtu de rouge marchant sur les eaux de la rade de Genève, Conrad Witz donnait une dimension biblique à cette possession savoyarde qui allait encore subir de nombreuses vicissitudes, avant d'être intégrée à la Suisse. Dès lors, notre beau pays n'a cessé de se distinguer dans l'ensemble des disciplines artistiques. Certes, il n'est pas parvenu à se hisser au rang des nations les plus réputées en la matière; toutefois, des noms tels que Félix Vallotton, Johann Heinrich Füssli, Arnold Böcklin ou encore Ferdinand Hodler lui ont assuré une reconnaissance éternelle.

Le cours sera illustré par de nombreuses images numériques. En outre, un bref résumé sera distribué à la fin de chaque séance.

Dates	Les mardis, du 28 octobre au 2 décembre 2025 (sauf le 18.11.2025)
Heure/Durée	de 19h30 à 21h00
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle au rez-de-chaussée
Prix	CHF 125.–
Matériel	Photocopies à la charge des participant-e-s à payer directement à l'enseignant.
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2526-19 Une introduction à la lecture critique à travers quelques textes de la littérature latino-américaine

Cours donné par **Eva Klein Bouzaglo**, Docteure en Lettres de l'Université Simón Bolívar, Caracas, Venezuela.

L'objectif de ce cours est de lire en groupe pour le plaisir du partage, pour apprendre à mieux lire et pour découvrir quelques écrivains latino-américains.

Ce cours est une invitation à voyager sans bouger de sa chaise: à travers des récits courts, puissants, souvent drôles ou troublants, nous plongerons dans des univers très différents du nôtre, et pourtant profondément humains. Lire ensemble, c'est aussi apprendre à écouter les autres, à mieux comprendre ce que les textes veulent (ou ne veulent pas) dire, et à s'étonner du pouvoir de la littérature. Que vous ayez déjà lu Borges ou que vous n'ayez jamais entendu parler de Mariana Enríquez, vous êtes bienvenu-e.

Aucune formation littéraire n'est requise pour suivre le cours. Cependant, il est nécessaire d'avoir un intérêt pour la fiction, pour l'art de l'écriture, et d'être disposé-e à se préparer à chaque rencontre en lisant les courts textes proposés.

Les nouvelles à discuter seront annoncées au fur et à mesure du cours, en fonction des attentes des participant-e-s. Ce sera donc à la fois un exercice de lecture critique et un espace de découverte.

Dates	Les mercredis, du 29 octobre au 26 novembre 2025
Heure/Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle au rez-de-chaussée
Prix	CHF 125.–
Matériel	Photocopies à la charge des participant-e-s à payer directement à l'enseignante.
Conditions	Minimum 10 participant-e-s



2526-20 Espagnol – Débutant / A1

Cours donné par **Lourdes Rosell Tor**, enseignante ELE (espagnol comme langue étrangère).

Objectifs:

- Acquérir les connaissances nécessaires pour partir en vacances.
- Gérer des situations au restaurant, à l'aéroport, être capable de prendre un taxi, demander l'heure, etc.
- Apprendre le vocabulaire et la grammaire de base.
- Connaître les plats typiques, découvrir la culture du pays.

Pendant le cours, l'enseignante parlera en espagnol pour donner à l'étudiant la possibilité de s'immerger dans l'apprentissage de cette langue.

Cours de 8 séances, prolongeable au trimestre suivant si le nombre de participant-e-s est suffisant.

Dates	Les jeudis, du 30 octobre au 18 décembre 2025
Heure / Durée	de 19h30 à 21h00
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle au rez-de-chaussée
Prix	CHF 250.–
Niveau requis	Débutant / A1
Matériel	Photocopies à la charge des participant-e-s à payer directement à l'enseignante.
Conditions	Minimum 7, maximum 10 participant-e-s



2526-21 Le Reiki Authentique – Premier niveau

Gabriella Dalla Favera pratique le Reiki Authentique depuis 30 ans. Elle l'enseigne depuis 2007. Sa lignée remonte au D^r Mikao Usui, qui a fondé l'Usui Reiki Ryōhō au Japon au début du XX^e siècle.

Aucun don ou savoir particulier n'est exigé au préalable pour suivre ce cours.

Le but est d'apprendre à accéder à ce qu'on appelle l'énergie universelle, la canaliser et la ressentir pour nous équilibrer sur le plan physique, émotionnel, mental et spirituel afin d'apporter de l'harmonie et du bien-être dans notre vie.

La pratique du Reiki permet de prendre du recul par rapport aux événements quotidiens, d'avoir une connexion plus profonde avec soi-même et de développer des relations plus harmonieuses avec les autres.

Il soulage les douleurs, améliore la santé, aide à mieux gérer les difficultés de la vie et diminue le stress. Il augmente la joie de vivre, apporte un calme intérieur précieux.

Le premier niveau du programme de « Reiki Authentique » est une formation complète qui contient quatre « activations énergétiques » qui élargissent l'accès à l'énergie vitale universelle et la concentrent dans les mains.

La méthode propose des applications pour soi-même et pour les autres. Vous pourrez ainsi apporter de l'énergie là où elle manque, sans effort particulier.

Dates	Les mercredis, du 5 au 19 novembre 2025
Heure / Durée	de 18h30 à 21h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1 ^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 250.– (attestation et manuel de référence compris)
Matériel	Habits confortables.
Conditions	Minimum 6, maximum 10 participant-e-s



2526-22 Nutrition anti-inflammatoire – Comment lutter contre l’inflammation grâce à l’alimentation ?

Cours donné par **Rita Colancecco Nanchen**, nutrithérapeute diplômée, passionnée de cuisine et formatrice pour adultes depuis de nombreuses années.

« *Que ton alimentation soit ta première médecine* »

Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (5^e siècle av. J.-C.)

Vous souhaitez comprendre les mécanismes de l'inflammation dans le corps, connaître ses causes et ses conséquences néfastes pour la santé lorsqu'elle n'est pas traitée ?

Vous aimeriez savoir quels sont les aliments pro-inflammatoires à éviter et quels sont les aliments anti-inflammatoires ?

Vous désirez repartir avec des solutions nutritionnelles efficaces, simples et applicables au quotidien, accompagnées de recettes savoureuses ?

Ce cours est fait pour vous ! Que vous soyez directement concerné·e ou que cela touche l'un·e de vos proches, vous découvrirez comment garder ou retrouver une bonne santé grâce à une alimentation anti-inflammatoire.

Dates	Les jeudis, du 13 au 27 novembre 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1 ^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 90.–
Conditions	Minimum 12, maximum 16 participant·e·s



2526-23 Le cinéma : comprendre un art de notre temps

Cours donné par **Patrick Ringgenberg**, diplômé en sciences religieuses, docteur en histoire et chercheur associé à l'IRCM (Université de Lausanne).

Le cinéma a plus d'un siècle et, constitutif de notre civilisation de l'image, il est un extraordinaire miroir de notre temps. Ce cours ne propose pas une histoire du cinéma, mais une approche kaléidoscopique de ses évolutions et de ses motifs : qu'est-ce que le langage cinématographique ? Comment interpréter un film ? Quels sont les enjeux philosophiques du cinéma au regard de son histoire et de l'Histoire ? Quelles sont les évolutions significatives du cinéma de ces dernières décennies ?

Scénario, tournage, montage, jeu des acteurs, bande sonore ou encore effets spéciaux, on évoquera les fondamentaux d'un film ; puis on proposera des analyses de films de tous horizons – films d'auteurs ou blockbusters hollywoodiens – et de tous genres – drame, comédie, science-fiction, western ou film expérimental –, afin de mettre en relief le propre du cinéma : comment montrer et raconter ? Qu'est-ce que les films peuvent dire sur notre époque et les cultures du monde ? En quoi le cinéma se rattache-t-il à des arts millénaires ? Les exemples seront pris dans des films américains et européens, mais également russes, asiatiques, moyen-orientaux et sud-américains.

Dates	Les mardis, du 18 novembre au 9 décembre 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 21h00
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1 ^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 135.–
Conditions	Minimum 12 participant·e·s



2526-24 Objectif Lune : en connaître un rayon...

Cours donné par **Jean Aellen**, enseignant.

La lune est belle, mystérieuse et nous fait rêver! Elle occupe une grande place dans l'histoire de la Terre et dans la vie culturelle de tous les peuples. Mais que savons-nous vraiment de notre satellite naturel où nous avons posé les pieds?

Le cours permettra notamment de découvrir les caractéristiques physiques et orbitales de l'astre sélène, sa formation et son évolution. Les merveilleux paysages et phénomènes lunaires seront présentés ainsi que les interactions du système Terre-Lune. On parlera aussi d'éclipses, d'observations et de voyages extraordinaires...

Enfin, il y a lune et il y a l'autre, celle des mythes, des complots et des croyances. Avons-nous réellement marché sur la lune? Recense-t-on plus de naissances et de crimes à la pleine lune? Faut-il jardiner ou se faire couper les cheveux à la lune montante? L'astre de la nuit influence-t-il notre sommeil? Ces questions méritent d'être discutées...

Dates	Les mardis, du 6 janvier au 10 février 2026 (sauf le 20.01.2026)
Heure / Durée	de 19h30 à 21h00
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 125.-
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2526-25 Salé / Sucré, une histoire du sucre et du sel

Cours donné par **Anne-Lise Eggimann**, Dre en sciences politiques.

Sel et sucre, voilà deux produits que nous utilisons chaque jour. Pourtant, que savons-nous de leur passé? Quels usages du sel avait-on dans l'Antiquité, au Moyen-Age, au XVIII^e siècle? Qui exploitait alors les mines et comment se faisait le travail? Quelle était la valeur commerciale du sel? Quelles ont été les conséquences de la gabelle?

Nous examinerons quelques hauts lieux de production du sel dans le monde et en Suisse, pour arriver aux multiples usages actuels du sel.

Quant au sucre, nous verrons quand et comment il est arrivé sur nos tables en Europe, et à quel prix les Européen-ne-s en ont développé la production dans leurs colonies, jusqu'à ce que la betterave apporte elle aussi sa contribution au goût sucré dont nous sommes si friands. Bref, que nous racontent les routes du sucre et du sel?

Dates	Les mercredis, du 4 février au 4 mars 2026 (sauf le 18.02.2026, vacances scolaires vaudoises)
Heure / Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 100.-
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2526-26 À la découverte des glaciers alpins, témoins de l'histoire géologique et climatique

Cours présenté par **Jean-Marc Walther**, géographe-géologue, anciennement chargé de cours à l'EPFL et organisateur en formation continue à la HEP (géographie et géologie). Egalement collaborateur pour le Service géologique national suisse.

À l'heure où les changements climatiques semblent très rapides, les glaciers sont les témoins de cette évolution, par le recul constant de leur front. Les étudier devrait amener à une réflexion approfondie sur la notion d'équilibre naturel et de développement durable.

L'observation de leur évolution dévoile également l'adaptabilité de l'homme à un milieu naturel et les modifications qu'il peut y apporter, principalement liées à la société industrielle.

Durant ce cours, les participant-e-s découvriront la dynamique des glaciers alpins, en relation avec les variations climatiques, passées et actuelles. Sera également abordée la problématique de l'avenir des paysages de haute montagne: quelles perspectives économiques envisager si l'enneigement vient à manquer, quelle image touristique présenterait la Suisse sans ses glaciers?

Dates	Les jeudis, du 5 au 26 mars 2026
Heure/Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1 ^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 100.–
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2526-27 Garder l'équilibre en toute circonstance grâce au Brain Gym®

Kinésiologue diplômée et formatrice d'adultes, **Coraline Renaud** enseigne le Brain Gym® depuis plus de dix ans. Elle est passionnée par cette approche qui a changé sa vie et lui a permis de « lever la tête du guidon » et de retrouver un équilibre précieux entre toutes les sollicitations de la vie quotidienne.

Que ce soit l'équilibre physique, émotionnel ou psychique, nous avons tous vécu des périodes de vie où nous nous sentions en déséquilibre.

Nous allons aussi voir l'impact que le stress a sur notre façon de gérer ces déséquilibres et à quel point il est important de prendre soin de nous pour vivre de manière équilibrée en toute circonstance.

Cette journée va vous apporter des pistes et des outils pour appréhender les déséquilibres et se retrouver dans un équilibre qui nous correspond.

Nous allons explorer cela par le jeu, le mouvement et le Brain Gym®.

Date	Samedi 14 mars 2026
Heure/Durée	de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1 ^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 120.–
Matériel	Habits confortables.
Conditions	Minimum 10, maximum 14 participant-e-s



2526-28 Les chasses aux sorcières : la fabrication d'un regard misogyne dans l'Europe de la Renaissance

Cours donné par **Marie-France Purro**, enseignante à la retraite de français-histoire au CECG Mme de Staël (secondaire II) à Genève.

« Il n'y a plus de sorcières depuis qu'on ne les brûle plus. »

Le début des Temps modernes coïncide avec les grandes chasses aux sorcières, à travers toute l'Europe. Des hommes d'Église mais aussi des juges laïcs déclarent que le principe féminin est associé à Satan. Ces accusations trouvent un large écho grâce aux débuts de l'imprimerie. En effet, des ouvrages de démonologie qui s'acharnent contre les femmes sont publiés et deviennent des outils de référence dans les procès de sorcellerie.

La misogynie en Europe est très ancienne mais la période débutant au XIV^e siècle œuvre à l'amalgame entre la femme et le Diable. Des théologiens, des législateurs, des médecins, des écrivains et des peintres s'en inspirent pour exprimer leur stigmatisation du féminin. Ce terrifiant phénomène historique disparaît au XVIII^e siècle mais la volonté de contrôle sur le corps et l'esprit des femmes demeure.

Ce cours se tiendra sur quatre séances. Une approche mixte, faisant appel à l'histoire et à la littérature, tentera de donner quelques pistes pour comprendre cet acharnement à l'encontre de la moitié de l'humanité.

Dates	Les mercredis, du 22 avril au 13 mai 2026
Heure / Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 100.–
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2526-29 Initiation aux échecs

Cours donné par **Selvan Gautier**, membre du Cercle d'Échecs de Nyon depuis de très nombreuses années, actuel joueur de la première équipe (quatre fois championne suisse de groupes lors de ces dernières années) et moniteur chevronné auprès des jeunes et des moins jeunes.

Ce cours est destiné aux joueurs débutants qui connaissent les règles sans connaître les subtilités du jeu. Il est donc nécessaire de connaître le déplacement des pièces pour y participer; mais rien de plus! Vous en découvrirez les aspects tactiques et stratégiques, ainsi que les idées des ouvertures les plus classiques.

Attention: le jeu d'échecs est une activité qui peut devenir très vite passionnelle!

Date	Samedi 25 avril 2026
Heure / Durée	de 9h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h00
Lieu	Nyon, Villa Niedermeyer du COV (Conservatoire de l'Ouest Vaudois), rte de Genève 6
Prix	CHF 75.–
Conditions	Minimum 10, maximum 14 participant-e-s

Organisation de l'UPCJ

L'Université populaire de la Côte et du pied du Jura est une organisation à but non lucratif, apolitique et non confessionnelle, gérée par des personnes bénévoles qui ont un intérêt pour la formation et la culture.

Bureau du Comité

Ruth Almagbaly, présidence et finances
Ulrike Bevers, vice-présidence et marketing
Carola Bridgman, gestion des cours
Françoise Burgi, support administratif
Gisèle Christie, programme des cours

Membres

Jean Delacrétaz
Ascension Llanos
Daniela Rinaldi

Contact

Université populaire de La Côte et du pied du Jura
Rue de Rive 52
1260 Nyon
contact@upcj.ch
www.upcj.ch

Notre association est membre de la Fédération des Universités populaires du Canton de Vaud et de l'Association des Universités populaires suisses.