

CULTIVEZ VOTRE CURIOSITÉ

PROGRAMME

2026-2027



**UNIVERSITÉ
POPULAIRE**

de la Côte et du pied du Jura



www.upcj.ch

À propos de l'Université Populaire

Les Universités Populaires sont des associations locales d'éducation pour toute personne souhaitant développer ses connaissances et nourrir ses réflexions. Les premières sont apparues en Suisse après la 1^{ère} guerre mondiale.

C'est en 1954, sous l'impulsion de femmes et d'hommes venant des milieux patronaux, syndicalistes et des partis politiques, que la section de l'Université populaire de Lausanne, dite « section de La Côte » est née. Avec la nouvelle structure mise en place dans le canton de Vaud en 1998, notre section est devenue autonome sous le nom de Université Populaire de la Côte et du pied du Jura.

Notre objectif peut se résumer en une formule: **le partage des savoirs**. Celui-ci doit permettre d'enrichir la pensée et les connaissances, de donner accès à la formation à chacun, sans exception, souhaitant développer ses connaissances 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 et culturelle de la région. Notre but premier est de proposer des offres de haute qualité à des prix favorables. Nous faisons appel à des formateurs experts dans leur domaine.

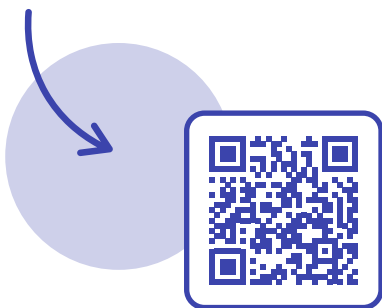
Aucun titre n'est exigé pour l'admission aux différents cours proposés. Lors de l'élaboration de notre programme, nous travaillons avec d'autres établissements d'enseignement et avec des institutions culturelles.

Association sans but lucratif, nous espérons que vous trouverez notre offre de formation riche et variée, fruit de nombreuses heures de réflexion et de planification de notre Comité.

Au nom du Comité

Ruth Almagbaly,
Présidente

**Restez informé-e en vous inscrivant
à notre newsletter via ce 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**. Elles sont traitées en ligne 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 de l'activité devra être réglé avant le début de celle-ci.** 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 code QR qui figure sur la facture que vous recevrez. En effet, il nous est difficile de retracer des paiements sans les références contenues dans le code QR.

3

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.

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

Nous vous invitons chaleureusement de découvrir et rejoindre toutes nos activités de la saison à venir en un clic sur notre site internet ou simplement en scannant le code QR sur la page suivante.

Nous nous réjouissons de vous accueillir!

	Conférences		
2627-00	L'éthique, un défi et une chance en politique	17.09.2026	p. 6
2627-04	La voie de l'Écosophie : sentir, créer, habiter le vivant	08.10.2026	p. 7
2627-07	Le Groenland, un espace qui ne laisse personne de glace...	29.10.2026	p. 8
2627-09	Moyen-Orient : état des lieux	10.11 et 17.11.2026	p. 9
2627-13	Corée du Nord : le Royaume ermite (2 ^{ème} partie)	03.12.2026	p. 10
2627-15	Climat, entre progrès scientifique et obstruction économique	17.12.2026	p. 11
2627-16	100 000 milliards de milliards d'étoiles	19.01.2027	p. 12
2627-22	Beethoven, innovateur et humaniste	25.02.2027	p. 13
2627-24	L'IA aujourd'hui, entre promesses et limites	16.03.2027	p. 14
2627-29	Dans le miroir des contes de fées : reflets du féminin	11.05.2027	p. 15

	Visites		
2627-14	Visite du Musée Ariana	10.12.2026	p. 16
2627-18	Visite de la RTS à Écublens	02.02.2027	p. 17
2627-25	À la découverte des fontaines de Nyon	18.03.2027	p. 18
2627-28	Visite du Château de Coppet	29.04.2027	p. 19

Trouvez votre cours en ligne
sur www.upcj.ch/cours
ou scannez ce code QR





Ateliers

2627-05	Initiation à la technique du collage	dès le 26.10.2026	p. 20
2627-10	Les infusions hivernales	19.11.2026	p. 21
2627-12	Les montagnes abstraites à l'aquarelle	28.11.2026	p. 22
2627-21	Apprendre à faire son pain au levain naturel	dès le 24.02.2026	p. 23
2627-26	Les fleurs intuitives à l'aquarelle	20.03.2027	p. 24



Cours

2627-01	Premiers pas au jeu de Bridge	26.09.2026	p. 25
2627-02	Italiano per tutti – Lingua, cultura & cucina – Débutant / A1	dès le 28.09.2026	p. 26
2627-03	Italiano per tutti – Lingua, cultura & cucina – A2 / B1	dès le 29.09.2026	p. 27
2627-06	Espagnol – Débutant / A1	dès le 28.10.2026	p. 28
2627-08	Le Reiki Authentique – Premier Niveau	dès le 07.11.2026	p. 29
2627-11	Les arts islamiques : symbolisme et spiritualité	dès le 24.11.2026	p. 30
2627-17	Nutrition et ménopause : équilibre et vitalité	dès le 21.01.2027	p. 31
2627-19	On a marché sur la Lune. D'aucuns rêvent de Mars...	dès le 16.02.2027	p. 32
2627-20	Una breve introducción al análisis de cuentos latinoamericanos	dès le 17.02.2027	p. 33
2627-23	Premiers secours : les gestes qui sauvent	04.03 et 11.03.2027	p. 34
2627-27	La politique sans les masques	dès le 13.04.2027	p. 35



2627-00 **L'éthique, un défi et une chance en politique** – Entrée libre

Conférence donnée par **Benoît Girardin**, ancien diplomate au DFAE et professeur à la Geneva School of Diplomacy and International Relations.

La pertinence de l'éthique en politique est sujette à débat. Les cyniques la manipulent tandis que de nombreux réalistes estiment qu'elle ne peut que gâcher le jeu politique. Un rapide retour historique dans diverses cultures, Chine, Inde, traditions occidentale, musulmane et africaine atteste que cette interaction a suscité questions, doutes et approfondissements.

Le propos ici est de ne pas confondre l'éthique politique avec la moralité individuelle des dirigeants comme le prétend le président Trump, de thématiser l'hybris politique et d'explicitier les exigences des six axes principaux de la justice (« fairness »): équité, responsabilité, solidarité, durabilité, dosage unité-diversité, curseur entre paix et conflit, en les inscrivant dans une dimension institutionnelle: lois, décisions, politiques. On jugera alors l'éthique aux conséquences induites par ces décisions, lois, institutions. L'éthique pourrait ainsi encourager les protagonistes politiques à accepter les débats et trouver des terrains d'entente. Elle servirait alors telle une méthode.

6

Date	Jeudi 17 septembre 2026
Heure / Durée	de 19h00 à 20h15
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



2627-04 La voie de l'Écosophie : sentir, créer, habiter le vivant

Conférence donnée par **Colin Pahlisch**, chercheur en littérature et durabilité à l'Université de Lausanne, directeur du festival *Écotopiales*, enseignant en philosophie à l'UP de Lausanne.

Et si la situation écologique représentait avant tout une occasion de transformer en profondeur notre manière de vivre, de sentir et d'habiter le monde? L'écosophie, telle que l'a pensée Félix Guattari, propose rien de moins que de réinventer notre lien au vivant. Il s'agit d'explorer les voies par lesquelles notre présence au monde peut devenir plus sensible, plus attentive, mais aussi plus intense: à travers les pratiques artistiques, les relations sociales et les liens que nous tissons avec les milieux que nous habitons. L'écosophie appelle ainsi à un véritable déplacement de notre regard et de nos habitudes, en cultivant une attention renouvelée à soi, aux autres et aux rythmes du vivant. En cela, elle rejoint la perspective de Michel Foucault, qui invitait à faire de sa vie une œuvre – une forme à inventer, à même l'existence.

7

À la croisée de la philosophie, de l'écologie et de l'expérience sensible, cette conférence propose une introduction à l'écosophie, en partant de l'idée que renouer avec le monde suppose aussi de transformer notre manière de percevoir.

Comment apprendre à voir, sentir et habiter autrement? Et si l'écologie devenait aussi un art de vivre – une manière de créer des formes de vie plus justes, plus attentives et plus vivantes?

Date	Jeudi 8 octobre 2026
Heure / Durée	de 19h00 à 20h20
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 10 participant·e·s



2627-07 **Le Groenland, un espace qui ne laisse personne de glace...**

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

Les roches de cette immense île (52 fois la Suisse) décrivent l'histoire de la Terre depuis 4 milliards d'années tandis que ses épaisseurs de glace retracent l'évolution des climats anciens.

Au cœur des rivalités entre les USA, la Chine et la Russie, le Groenland, avec ses ressources minières (pétrole, métaux et terres rares) et sa position stratégique libérant de nouveaux passages à la navigation, est un enjeu géopolitique majeur en Arctique.

Quant aux 50'000 Inuits de l'île, ils sont tiraillés entre leurs acquis culturels traditionnels et les accélérations de la modernité.

8

Date	Judi 29 octobre 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 30.–
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2627-09 **Moyen-Orient : état des lieux**

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

Depuis trois ans, le Moyen-Orient est en plein bouleversement, depuis l'attaque du Hamas sur Israël le 7 octobre 2023 jusqu'à l'attaque israélo-américaine sur l'Iran le 28 février 2026.

Comme les conférences des années précédentes, ces deux soirées aimeraient apporter un éclairage multilatéral sur les événements moyen-orientaux, entre état des lieux, perspectives et prospectives.

Dates	Les mardis 10 et 17 novembre 2026
Heure / Durée	de 19h00 à 21h00
Lieu	Nyon, Gymnase de Nyon, rte de Divonne 8, Atrium, auditoire
Prix	CHF 60.–
Conditions	Minimum 15 participant·e·s



2627-13 **Corée du Nord : le Royaume ermite**
(2^{ème} partie)

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

En pénétrant encore plus dans la brume politique nord-coréenne, nous adopterons, pour cette deuxième partie, un autre point de vue, plus inductif cette fois : celui des gens. Ce seront eux (et non les dictateurs) le centre de nos interrogations : par quelles règles le monde du travail est-il régi ? Le poids géopolitique tant médiatisé pèse-t-il réellement dans la vie de tous les jours ? Et, au fait, comment s'aime-t-on en Corée du Nord ?

Cette conférence peut être suivie sans avoir assisté à la première partie.

10

Date	Jeudi 3 décembre 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 30.–
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2627-15 Climat, entre progrès scientifique et obstruction économique

Conférence donnée par **Julia Steinberger**, professeure en défis sociétaux du réchauffement climatique à l'université de Lausanne, auteure principale du 6e rapport de synthèse du GIEC (Groupement Intergouvernemental d'Experts sur le Climat).

La conférence commencera par rappeler les bases de la science physique du réchauffement climatique, ainsi que la place du climat dans les limites planétaires.

Ensuite, nous comprendrons les avancées scientifiques sur les trajectoires à venir, en termes d'événements extrêmes et leurs probabilités, surtout en Suisse. Les mesures nécessaires, à la fois technologiques et politiques, seront discutées, tout comme la nouvelle science sociale permettant de comprendre les rouages de la désinformation et de l'obstruction climatique.

11

Date	Jeu di 17 décembre 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 30.–
Conditions	Minimum 12 participant·e·s



2627-16 100 000 milliards de milliards d'étoiles

Sylvia Ekström est une sage-femme devenue astrophysicienne. Professeure associée à l'Université de Genève et responsable de la communication pour le Département d'Astronomie, elle est spécialiste de la physique stellaire.

On n'en voit que 6000 à l'œil nu, mais leur nombre réel est astronomique. Les étoiles enchantent nos nuits et semblent briller immuablement, repères fiables pour les voyageurs et inspirations pour les poètes depuis la nuit des temps. Pourtant, derrière cette féerie nocturne se cache une lutte sans merci contre la gravitation qui pousse les étoiles dans des conditions extrêmes.

Nous découvrirons comment ces astres participent au grand cycle de la matière et comment des atomes produits dans la fournaise de leur cœur peuvent se retrouver sur une petite planète accueillante et permettre l'émergence de la vie.

12

Date	Mardi 19 janvier 2027
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 30.–
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2627-22 Beethoven, innovateur et humaniste

Conférence donnée par **Éric Chaillier**, diplômé de Sciences Po Paris, musicologue et auteur, entre autres, de plusieurs articles de fond pour la Revue de l'Association Beethoven France.

Ludwig van Beethoven est l'un des compositeurs les plus populaires, une rock star du classique.

Il se distingue de ses deux illustres prédécesseurs, Mozart et Haydn, par cette volonté farouche de délivrer un message fraternel à l'ensemble de l'humanité mais aussi par cette ambition d'innover et d'ouvrir de « nouveaux chemins ».

Outre l'énergie roborative qui se dégage de sa musique, il a révolutionné l'art des sons par une nouvelle façon de penser la musique et de considérer la forme non pas comme un cadre rigide auquel se conformer mais comme un processus en perpétuelle évolution.

Cette conférence sera illustrée de nombreux extraits musicaux et de gravures d'époque.

13

Date	Jeudi 25 février 2027
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



2627-24 L'IA aujourd'hui, entre promesses et limites

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 au quotidien. Depuis lors, ces outils semblent s'immiscer dans d'innombrables aspects de nos existences, tant professionnelles que privées.

Cette conférence aborde, dans une perspective sociologique, les enjeux que soulèvent les multiples usages des IA dites génératives. Elle propose de mettre en contraste la réalité des usages ordinaires avec les discours des promoteurs de ces outils.

À l'aide d'exemples concrets, nous examinerons comment ces programmes fonctionnent, mais surtout de quelles manières ils transforment notre accès à l'information, redéfinissent potentiellement les notions d'apprentissage et de créativité, et peuvent même influencer sur nos relations sociales.

Quels sont les apports et les limites de ces technologies ? Est-il possible de tirer le meilleur parti de l'IA tout en faisant en sorte qu'elle demeure un outil à notre service ?

Date	Mardi 16 mars 2027
Heure / Durée	de 19h00 à 20h45
Lieu	Nyon, Gymnase de Nyon, rte de Divonne 8, Atrium, auditoire
Prix	CHF 30.-
Conditions	Minimum 15 participant-e-s



2627-29 Dans le miroir des contes de fées : reflets du féminin

Conférence donnée par **Mariel Mazzocco**, philosophe et écrivaine, enseignante à l'Université de Genève.

Depuis la nuit des temps, les contes de fées nourrissent notre imaginaire collectif. Tels des miroirs, ils reflètent nos désirs, nos rêves, nos craintes, ainsi que les zones d'ombre de l'âme humaine. Mais que disent-ils vraiment des femmes ? Et qui sont, au fond, les fées des contes ?

De *La Belle au bois dormant* à *Cendrillon*, en passant par *La Belle et la Bête* et *La Petite Sirène*, cette conférence explore la richesse des archétypes à l'œuvre dans ces récits et interroge les représentations mouvantes du féminin, tout en déconstruisant les stéréotypes de genre qu'ils véhiculent. Un voyage à travers ces histoires intemporelles nous invitera à mieux comprendre leur influence sur nos perceptions du féminin et leur résonance dans nos relations humaines.

15

Date	Mardi 11 mai 2027
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 30.–
Conditions	Minimum 10 participant·e·s



2627-14 Visite du Musée Ariana

Construit à la fin du XIX^e siècle par Gustave Revilliod, généreux mécène et collectionneur, le Musée Ariana occupe une place unique en Suisse et compte parmi les grands musées européens spécialisés dans les arts du feu.

Lors de cette visite guidée, vous découvrirez les expositions de référence, qui présentent une partie des collections du musée illustrant plus de douze siècles d'histoire de la céramique et du verre, du Moyen Âge à la création contemporaine, en Suisse, en Europe, au Proche-Orient et en Extrême-Orient.

Le musée est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Date	Jeudi 10 décembre 2026
Heure / Durée	de 13h00 à 14h00 , rendez-vous à 12h50 à l'entrée du musée
Lieu	Genève, Musée Ariana, av. de la Paix 10
Prix	CHF 20.- (billet pour les expositions temporaires non inclus)
Conditions	Minimum 10, maximum 20 participant-e-s



2627-18 Visite de la RTS à Écublens

Durant la visite guidée, vous découvrirez les différents studios avec parfois des émissions en direct, que ce soit RTS Première, RTS Couleur 3 ou encore RTS Option Musique.

La rédaction de RTS Info et ses nouveaux studios vous seront également présentés, tout comme le centre de maquillage ou encore les plateaux pour les émissions en public.

Le site est joignable en transports publics :

- Depuis Renens-Gare ou Lausanne-Flon : Métro M1, arrêts UNIL-Sorge ou EPFL (environ 10 minutes à pied).
- Depuis Morges : Bus MBC 701, arrêt Campus des Médias.
- Depuis Renens-Gare sud ou St-Sulpice : Bus 31, arrêt Campus des Médias.

17

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Date	Mardi 2 février 2027
Heure / Durée	de 10h00 à 11h30 , rendez-vous à 9h50 à la réception de la RTS
Lieu	Écublens, RTS Radio Télévision Suisse, rte des Noyerettes 1
Prix	CHF 20.–
Conditions	Minimum 10, maximum 25 participant-e-s



2627-25 À la découverte des fontaines de Nyon

Balade en ville de Nyon, commentée par **Catherine Schmutz Nicod**, conservatrice au Château de Nyon.

Dans nos villes, depuis le Moyen Âge jusqu'à la fin du XIX^e siècle, les fontaines ont revêtu une importance toute particulière. À l'exception des cours d'eau, elles constituaient en effet les seuls points d'eau permettant de s'approvisionner en eau courante en ville. On donnait parfois à certaines de ces fontaines des dimensions monumentales. La balade partira à leur découverte, sans oublier le célèbre lavoir, témoignant du labeur des anciennes lavandières.

Nous terminerons devant la fontaine de Maître Jacques, à Rive, qui a connu bien des péripéties, et qui est devenu l'un des emblèmes de la cité.

18

Date	Jeudi 18 mars 2027
Heure / Durée	de 14h00 à 15h15 , rendez-vous à 13h50 à l'entrée du château
Lieu	Nyon, Place du Château
Prix	CHF 20.–
Conditions	Minimum 10, maximum 20 participant-e-s



2627-28 Visite du Château de Coppet

Au cours de cette visite guidée, vous découvrirez la demeure de Jacques Necker, banquier genevois et ministre des Finances de Louis XVI, achetée en 1784. Sa fille, Madame de Staël, célèbre écrivaine, fit de ce lieu le principal centre d'opposition intellectuelle à l'Empire – le Salon de l'Europe, berceau de la pensée européenne.

Dès lors, le château est resté depuis neuf générations dans la même famille, par une filiation principalement faite par les femmes.

En parcourant ce monument classé d'importance nationale, vous retrouverez l'atmosphère d'une demeure vivante et habitée, avec son mobilier d'époque et ses tableaux de maîtres et vous ferez un bond dans le temps et l'histoire.

19

Attention: le château n'est pas équipé pour les personnes à mobilité réduite.

Date	Jeudi 29 avril 2027
Heure / Durée	de 14h30 à 15h30 , rendez-vous à 14h20 à l'entrée du château
Lieu	Coppet, Château de Coppet, rue de la Gare 2
Prix	CHF 20.–
Conditions	Minimum 10, maximum 15 participant-e-s



2627-05 Initiation à la technique du collage

Atelier animé par **Paola Corgatelli**, artiste peintre.

Objectifs :

- Connaître l'histoire du collage
- Produire un collage sur papier
- Produire un collage polymatériel

Après une brève présentation historique du collage aux XX^e et XXI^e siècles, par l'analyse de chefs-d'œuvre de Braque, Picasso, Villeglé, etc., nous allons essayer la technique, d'abord avec illustrations, photos, affiches, cartes postales, papiers divers, chiffons, tissus, à travers différentes méthodes (découper, déchirer, froisser, etc.). Le finissage peut être réalisé avec de la cire, des aquarelles, de l'acrylique, etc. Ensuite, nous allons utiliser d'autres matériaux à choix pour obtenir un collage multi-matériaux en trois dimensions. Chaque séance va se conclure avec un moment de réflexion collective.

La pratique du collage favorise l'introspection et le lâcher-prise, ce qui est bénéfique pour le bien-être et l'équilibre émotionnel.

Dates	Les lundis, du 26 octobre au 9 novembre 2026
Heure / Durée	de 18h30 à 21h30
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, 2^{ème} étage, salle de dessin
Prix	CHF 180.–
Matériel	Prendre une paire de ciseaux, un bâton de colle et divers matériaux (photos, papiers, tissus, etc.). Différents types de papiers seront fournis.
Conditions	8 participant-e-s



2627-10 Les infusions hivernales

Atelier animé par **Irina Cornaglia**, diplômée en Herboristerie / Phytothérapie et en Nutrition Holistique.

Nous connaissons toutes et tous l'infusion de verveine avant d'aller dormir, ou de camomille pour digérer un repas trop riche. Mais savez-vous que certaines plantes peuvent nous aider en cas de virus, de maux de tête, ou encore lors d'une toux sèche ou grasse ?

L'infusion est aussi un moment que l'on prend pour soi ou pour un être cher, avec l'intention de soulager, d'aider, de réconforter une personne ou soi-même.

Durant cet atelier pratique, venez découvrir une quinzaine de plantes issues de cueillette sauvage ou de culture locale bio, apprendre leurs bienfaits et composer votre mélange d'infusion personnalisé, afin de renforcer votre santé tout au long de l'hiver. Nous aborderons également la typologie des plantes (humidifiantes, asséchantes, etc.), les dosages, ainsi que les différentes manières d'infuser les herbes.

21

Venez redécouvrir ce remède simple, mais non moins thérapeutique de l'herboristerie dans une ambiance conviviale !

Date	Jeudi 19 novembre 2026
Heure / Durée	de 19h00 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 57.- (ingrédients et support de cours inclus)
Conditions	Minimum 8, maximum 12 participant-e-s



2627-12 Les montagnes abstraites 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 traits de pinceau, le panorama montagneux qu'offrent les paysages suisses? Dans cet atelier d'une journée, vous découvrirez une méthode révolutionnaire basée sur la technique d'aquarelle intuitive ou Tao d'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 un public tout niveau.

Une pause de 1 heure est prévue pour le repas. Venez avec votre pique-nique et passez un moment d'échange avec les autres participant-e-s.

22

Date	Samedi 28 novembre 2026
Heure / Durée	de 9h30 à 16h30
Lieu	Nyon, à l'atelier de l'artiste, rte de Divonne 50a
Prix	CHF 120.–
Matériel	Prendre un bloc de papier pour aquarelle, une boîte d'aquarelle, un crayon gris, une gomme et un vaporisateur. Le matériel peut être mis à disposition pour CHF 15.– supplémentaires à payer directement à l'enseignante. Prévoir un pique-nique pour la pause de midi.
Conditions	8 participant-e-s



2627-21 Apprendre à faire son pain au levain naturel

Atelier animé par **Samira Leroux**, formatrice en pain au levain au fournil du Bois de Chênes (Genolier).

Faire son pain au levain, c'est apprivoiser une matière vivante. C'est aussi accepter de ralentir, d'observer, et de laisser le temps faire son œuvre. Cette formation vous invite à découvrir l'art de la panification au levain naturel, dans une démarche ouverte aux débutant-e-s comme aux personnes déjà familières du sujet.

Au cours des trois sessions de deux heures, vous apprendrez à créer votre levain, à le nourrir, et à comprendre le processus de fermentation. Vous découvrirez l'importance du choix des ingrédients, les gestes qui permettent de structurer et façonner la pâte, ainsi que les repères qui vous permettent de savoir quand elle est prête. À l'issue de ces sessions, vous serez capable (et fier-ère-s!) de faire votre pain au levain chez vous, dans vos propres conditions.

Au-delà des techniques, ces ateliers se veulent un moment d'échange, sentez-vous donc libre de poser vos questions pour approfondir chaque session.

Vous repartirez avec du levain et une documentation qui vous guidera lors de futures expérimentations.

23

Dates	Les mercredis du 24 février au 10 mars 2027
Heure / Durée	de 19h00 à 21h00
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, rez, cuisine
Prix	CHF 130.–
Matériel	Support de cours et denrées alimentaires (env. CHF 15.–) à la charge des participant-e-s, à payer directement à l'enseignante lors du premier cours. Prendre un tablier de cuisine, un petit bocal en verre et un récipient pour la pâte à pain à ramener à la maison.
Conditions	Minimum 6, maximum 10 participant-e-s



2627-26 Les fleurs intuitives à l'aquarelle

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

Si vous aimez les fleurs, cet atelier d'une journée vous permettra de mieux les regarder, d'apprendre à maîtriser leurs formes avec le geste approprié du pinceau, comprendre la variété des couleurs qui les composent, et surtout les interpréter avec vos propres émotions, votre imagination et votre créativité.

Inspirée du Tao de l'aquarelle ou aquarelle intuitive, l'approche enseignée dans cet atelier vous permet d'allier la technique spontanée et imprévisible de l'aquarelle à la maîtrise du geste et de l'esprit, inspirée des méthodes picturales asiatiques de la calligraphie, du Sumi-e et du Yoga. En d'autres termes, une démarche intuitive qui permet de mieux libérer le geste créatif.

Cet atelier s'adresse à un public tout niveau.

Une pause de 1 heure est prévue pour le repas. Venez avec votre pique-nique et passez un moment d'échange avec les autres participant-e-s.

24

Date	Samedi 20 mars 2027
Heure / Durée	de 9h30 à 16h30
Lieu	Nyon, à l'atelier de l'artiste, rte de Divonne 50a
Prix	CHF 120.–
Matériel	Prendre un bloc de papier pour aquarelle, une boîte d'aquarelle, un crayon gris, une gomme et un vaporisateur. Le matériel peut être mis à disposition pour CHF 15.– supplémentaires, à payer directement à l'enseignante. Prévoir un pique-nique pour la pause de midi.
Conditions	8 participant-e-s



2627-01 Premiers pas au jeu de Bridge

Bachar Abouchanab, champion suisse à plus d'une reprise et membre de l'équipe nationale suisse, vous invite à découvrir ce jeu captivant et passionnant.

Quel que soit votre âge, il vous convie à la table de bridge pour jouer et vous amuser.

Dans une ambiance conviviale, les exercices proposés vous amènent à réfléchir et utiliser votre logique pour gagner le coup!

Vous comprendrez alors pourquoi le bridge devient un excellent ami de votre cerveau.

Plus vous jouez, plus vous aurez envie de jouer.

Une pause de 1h30 est prévue pour le repas. Venez avec votre pique-nique et passez un moment d'échange avec les autres participant-e-s.

25

Date	Samedi 26 septembre 2026
Heure / Durée	de 9h30 à 16h00
Lieu	Nyon, Bridge Club de Nyon, rue de la Combe 23
Prix	CHF 75.-
Matériel	Prévoir un pique-nique pour la pause de midi.
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2627-02 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 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.

26

Dates	Les lundis, du 28 septembre au 30 novembre 2026 (sauf les 12 et 19.10, vacances scolaires)
Heure / Durée	de 18h15 à 19h45 (du 28.09 au 23.11) de 18h15 à 21h15 (30.11, atelier cuisine)
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, rez, salle 1-002 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



2627-03 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 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.

27

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

Dates	Les mardis, du 29 septembre au 1^{er} décembre 2026 (sauf les 13 et 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, rez, salle 1-002 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



2526-06 Espagnol – Débutant / A1

Cours donné par **Lourdes Rossel 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-e 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 mercredis, du 28 octobre au 16 décembre 2026
Heure / Durée	de 19h30 à 21h00
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, rez, salle 1-002
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



2627-08 Le Reiki Authentique – Premier Niveau

Gabriella Dalla Favera pratique le Reiki Authentique depuis 30 ans. Elle a commencé à l'enseigner en 2007. Sa lignée remonte au Dr 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 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.

29

Dates	Les samedis 7 et 14 novembre et le mercredi 16 décembre 2026
Heure / Durée	de 9h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30 (07 et 14.11) de 18h30 à 20h30 (16.12)
Lieu	Nyon, École du Centre-Ville, rez inférieur, salle de rythmique
Prix	CHF 260.– (attestation et manuel de référence inclus)
Matériel	Habits confortables recommandés.
Conditions	Minimum 8, maximum 10 participant-e-s



2627-11 Les arts islamiques : symbolisme et spiritualité

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

Qu'il s'agisse du palais de l'Alhambra ou du Taj Mahal, de la calligraphie ou de la peinture persane, de l'art millénaire du tapis ou des ornements géométriques, les arts éclos en terre d'islam sont aussi des univers de symboles et des moyens de contemplation.

À travers un vaste parcours, entre l'Andalousie et l'Inde, en passant par l'Iran et l'Asie centrale, ce cours aimerait mettre en relief les profondeurs de sens, les connexions poétiques et la spiritualité d'un patrimoine trop souvent réduit à une esthétique réservée au seul plaisir des yeux.

30

Dates	Les mardis, du 24 novembre au 8 décembre 2026
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 90.–
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2627-17 Nutrition et ménopause : équilibre et vitalité

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

La ménopause est une étape naturelle de la vie qui s'accompagne de nombreux changements hormonaux pouvant influencer le bien-être, le poids, l'énergie ou encore le sommeil.

Ce cours propose de mieux comprendre ces transformations et d'adopter une alimentation adaptée pour les accompagner en douceur.

À travers des apports théoriques clairs et des conseils pratiques, vous découvrirez quels aliments privilégier pour soutenir l'équilibre hormonal, préserver la masse musculaire et osseuse, et limiter les désagréments courants tels que les bouffées de chaleur ou les variations d'humeur. Une attention particulière sera portée à l'importance des nutriments clés, à l'organisation des repas et à des idées simples pour cuisiner au quotidien.

Ce cours se veut interactif, concret et accessible à toutes, afin de repartir avec des outils utiles et directement applicables.

Le dernier cours sera consacré à un atelier de cuisine pratique.

31

Dates	Les jeudis, du 21 janvier au 4 février 2027
Heure / Durée	de 19h00 à 20h30 (21.01 et 28.01) de 19h00 à 22h00 (04.02)
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2 (21.01 et 28.01) Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, rez, cuisine (04.02)
Prix	CHF 120.–
Matériel	Pour le dernier cours, prendre un tablier de cuisine. Denrées alimentaires (env. CHF 20.–) à la charge des participant-e-s, à payer directement à l'enseignante.
Conditions	Minimum 8, maximum 12 participant-e-s



2627-19 On a marché sur la Lune. D'aucuns rêvent de Mars...

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

De 1969 à 1972, dans le contexte de la Guerre Froide, 12 astronautes ont foulé le sol lunaire, collecté des échantillons de roche, installé et utilisé divers instruments scientifiques. Une extraordinaire aventure humaine dont ce cours d'astronomie permettra de rappeler les faits marquants entre épopée et théorie du complot...

Aujourd'hui, plus de 50 ans après la dernière mission Apollo, l'homme pourrait bien remettre un pied sur la Lune. Divers projets se concrétisent actuellement, notamment les programmes Artemis (USA) et Chang'e (Chine). Pourquoi retourner sur la Lune?

L'un des objectifs est de préparer les expéditions vers la planète Mars. Après avoir présenté les caractéristiques de la planète rouge qui depuis longtemps fascine et alimente nombre de fantasmes, nous verrons les énormes difficultés qu'il reste à surmonter. Le voyage vers Mars: mythe ou réalité?

Les présentations, agrémentées de nombreuses images, sont accessibles à tous et ne demandent aucune connaissance particulière.

32

Dates	Les mardis, du 16 février au 9 mars 2027
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 100.–
Conditions	Minimum 12 participant-e-s



2627-20 **Una breve introducción al análisis de cuentos latinoamericanos**

El curso será dictado por **Eva Klein Bouzaglo**, doctorada en Letras y profesora de literatura latinoamericana de larga trayectoria.

El objetivo principal del curso es practicar el español mediante la lectura en grupo y el intercambio de diferentes puntos de vista derivados del análisis de los textos propuestos, que serán:

1. El Sur, Borges
2. La muñeca menor, Rosario Ferré
3. El huésped, Amparo Dávila
4. Dos palabras, Isabel Allende
5. La mujer más pequeña del mundo, Clarice Lispector
6. Chac Mool, Carlos Fuente
7. Totó la Mompisina, El pescador

33

Se compartirán copias electrónicas de cada uno de estos textos.

Dates	Les mercredis, du 17 février au 10 mars 2027
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 10 participant·e·s



2627-23 Premiers secours : les gestes qui sauvent

Cours donné par **Sarah Barbezat**, ambulancière à Nyon et formatrice d'adultes avec plus de 15 ans d'expérience dans la formation et les soins préhospitaliers.

Acquérir les bons réflexes peut faire toute la différence en situation d'urgence. Ce cours pratique et accessible à tous vous permettra d'apprendre à réagir efficacement face aux situations du quotidien.

Durant ces deux soirées, vous apprendrez à évaluer une situation, sécuriser les lieux et alerter les secours de manière efficace. Vous découvrirez les gestes essentiels comme la position latérale de sécurité, le massage cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur (AED).

Le cours aborde également des situations fréquentes comme les étouffements, les malaises, les chutes et les petites urgences du quotidien. Vous serez sensibilisé-e aux signes et symptômes de l'AVC et de l'infarctus, ainsi qu'au fonctionnement du système préhospitalier suisse.

Des gestes pratiques vous permettront de gagner en confiance et en autonomie. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Dates	Les jeudis 4 et 11 mars 2027
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 80.–
Matériel	Support de cours (env. CHF 10.–) à la charge des participant-e-s, à payer directement à l'enseignante. Habits confortables recommandés.
Conditions	8 participant-e-s



2627-27 La politique sans les masques

Cours donné par **Colin Pahlisch**, chercheur en littérature et durabilité à l'université de Lausanne, directeur du festival *Écotopiales*, enseignant en philosophie à l'UP de Lausanne.

Pourquoi lire Machiavel aujourd'hui ?

Niccolò Machiavelli est l'un des penseurs les plus lucides de la modernité politique. Souvent associé à la manipulation et à l'immoralité, il propose pourtant une analyse du pouvoir au plus près du réel, cherchant à comprendre les mécanismes concrets qui gouvernent les relations humaines. Plutôt que de dire comment le monde devrait être, Machiavel s'attache à décrire comment il fonctionne effectivement. À l'heure du *storytelling* politique, relire Machiavel permet de développer un regard critique sur les formes contemporaines du pouvoir. Peut-on être vertueux et efficace en politique ? Que signifie gouverner ? Morale et politique sont-elles réconciliables ?

Ce cours, ouvert à toutes et tous sans prérequis, propose une introduction à la pensée de Machiavel à partir d'extraits du *Prince*. Nous analyserons ses concepts majeurs et discuterons de leur pertinence pour comprendre les enjeux politiques actuels !

35

Dates	Les mardis, du 13 avril au 4 mai 2027
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 10 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 qui ont un intérêt pour la formation et la culture.

Bureau du Comité

Ruth Almagbaly, présidence
Ulrike Bevers, vice-présidence et marketing
Carola Bridgman, gestion des cours
Gisèle Christe, programme des cours et secrétariat
Ursula Niederer, trésorerie

Membres

Brigitte Cosgrove
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.

graphisme et mise en page par **lemoned design**



CAISSE D'ÉPARGNE DE NYON



DES CONSEILS PERSONNALISÉS
AU PLUS PRÈS DE VOS OBJECTIFS

Régionale et fière de l'être
CAISSE D'ÉPARGNE DE NYON
Rue St-Jean 11 • 1260 Nyon • T. 022 994 77 77

cen.ch

Membre de l'Association
des Universités Populaires Suisses



Avec le soutien de la Ville de Nyon



Avec le soutien du Service des affaires
culturelles de l'État de Vaud

