

PROGRAMME

AUTOMNE-HIVER

2025



**Plus de 500 cours, ateliers
et 50 cours de langues
près de chez vous.**



Community CA

La solution de gestion pour les communautés d'autoconsommateurs (CA)



L'électricité renouvelable au quotidien
sid.delemont.ch/community

Le produit COMMUNITY est proposé pour l'ensemble du Jura et Jura bernois par SACEN SA et ses partenaires locaux : Courchapoix, Delémont, Develier, La Neuveville, Plateau de Diesse, Moutier, Nods, Saint-Imier, Haute-Sorne, Tramelan

EDITO

Une nouvelle formule qui fait ses preuves



En changeant la formule de présentation de son programme, l'Université Populaire Jurasienne (UPJ) a relevé un défi ambitieux: passer de trois brochures annuelles par district à un programme jurassien unifié, édité deux fois par an. Allions-nous réussir à maintenir le lien avec nos membres et participant.es? La réponse est clairement oui!

Non seulement la participation est restée stable, mais nous avons également constaté une plus grande mobilité des Jurassien.nes, qui n'hésitent plus à suivre des cours au-delà de leur région d'origine. Une belle preuve de curiosité, de dynamisme et d'ouverture!

Merci aux 5000 participant.es qui ont suivi nos cours, ateliers et conférences. Merci aussi à nos formateurs et formatrices, qui transmettent leurs savoirs avec conviction, compétence et passion. Et un immense merci aux 36 respon-

sables locaux, qui organisent les activités dans près de 40 localités avec rigueur, engagement et enthousiasme, ainsi qu'à nos collaboratrices de secrétariat, toujours flexibles, disponibles et généreuses pour répondre aux nombreuses demandes.

Dans ce programme semestriel, vous découvrirez 500 cours dans des domaines variés. En nouveauté, nous mettons l'accent sur les cours de langues: 50 cours en 9 langues, répartis dans 6 localités, pour enrichir vos compétences linguistiques.

Explorez sans modération ce programme riche et diversifié. Profitez de l'été pour découvrir, apprendre, vous inscrire et continuer avec nous l'aventure UPJ.

Je vous souhaite de belles découvertes!

Richard Kolzer, Président UPJ

L'UPJ EN QUELQUES CHIFFRES

Des cours pour tous

5245 participants

3399 heures de cours

565 cours

30 464 heures participants

234 formateurs

17 conférences

Des langues pour tous

127 cours de langues

782 participants

28 839 heures participants

Graphisme et mise en pages:
 ANNICKWOUNGLY.CH

SOMMAIRE

3	Edito	41	Développement personnel
5	Equipe UPJ	45	Mouvement et sport
6	Responsables locales	52	Activités sportives aquatiques
8	Devenir responsable locale	54	Yoga
9	Conférences	56	Natation enfant
12	Cours de langues	58	Enfants et ados
18	Activités pratiques et créatives	61	En famille
28	Cuisine et alimentation	64	Informatique et médias
32	Nature et environnement	66	Culture générale et compétences sociales
35	Santé et bien-être	67	Conditions générales
39	Musique et théâtre	68	Liste des cours par localité

OFFRIR UN BON CADEAU UPJ

Tous nos bons sont des cadeaux à vivre!

Ils offrent à celui ou celle qui les reçoit le choix d'une expérience unique, d'un moment en famille, entre amis ou juste pour soi. Une occasion de s'accorder du temps, pour découvrir, apprendre et s'épanouir!



RESPONSABLES RÉGIONALES



Noémie Richard
delemont@upjurassienne.ch
032 422 50 02



Elena Dell'Avo
franchesmontagnes@upjurassienne.ch
079 237 80 86



Samira Monaco
porrentroy@upjurassienne.ch
032 466 61 67



Mélanie Brunner
melanie.brunner@upjurassienne.ch
032 422 50 02

RESPONSABLES DES COURS DE LANGUES



Antonia Piñol
Administratrice Langues
Responsable français
info@upjurassienne.ch



Irina Brülisauer
Responsable anglais, allemand,
cours privés et en entreprise
admin@upjurassienne.ch



Yraida Bellina Samaria
Responsable autres langues
et test fide
compta@upjurassienne.ch

Secrétariat UPJ des Langues

info@upjurassienne.ch
032 492 29 29

COMPTABILITÉ

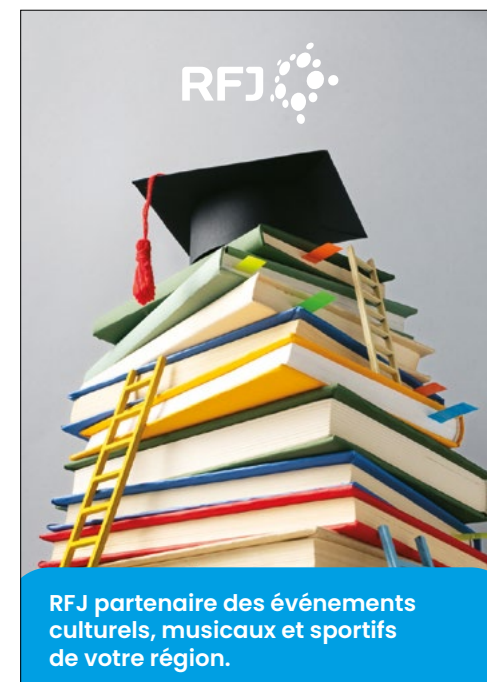


Céline Mariéthoz
comptabilite@upjurassienne.ch
032 422 50 02

MEMBRES DU COMITÉ

Richard Kolzer, président
Anne-Françoise Reber, secrétaire

Catherine Membrez
Elisabeth Dosch
Emmanuel Wüthrich
Florine Kuhn
Isabelle Chapuis
Jean-Luc Goetschi



**RFJ partenaire des événements
culturels, musicaux et sportifs
de votre région.**

RESPONSABLES LOCALES

DELÉMONT



Boécourt Aline Stehlin
boecourt@upjurassienne.ch
078 753 85 90



Bourrignon Sina Bieri
bourrignon@upjurassienne.ch
079 765 49 13



Châtillon Geneviève Fridez
chatillon@upjurassienne.ch
032 422 08 14



Corban Sandrine Steullet
corban@upjurassienne.ch
032 422 50 02



Courfaivre Caroline Chavanne
courfaivre@upjurassienne.ch
032 426 56 14



Courrendlin Jeanine Juillerat
courrendlin@upjurassienne.ch
078 757 70 80



Courroux Sandrine Ugolini
courroux@upjurassienne.ch
032 422 47 46



Courtételle Sylvie Imhof
courtetelle@upjurassienne.ch
032 423 37 83



Develier Nadine Crevoiserat
develier@upjurassienne.ch
032 423 28 20



Glovelier Eva Colomb
glovelier@upjurassienne.ch
075 416 86 63



Mervelier Françoise Kottelat
mervelier@upjurassienne.ch
077 465 88 09



Movelier Bernadette Kunz
movelier@upjurassienne.ch
079 351 67 77



Montsevelier Stéphanie Koller
montsevelier@upjurassienne.ch
032 422 50 02



Pleigne Isabel Odiet
pleigne@upjurassienne.ch
032 431 17 69 / 079 565 71 77



Rebeuvelier Emilie Charmillot
rebeuvelier@upjurassienne.ch
079 274 88 06



Rossemaison Wendy Graf
rossemaison@upjurassienne.ch
078 721 96 28



Saulcy Isabelle Joliat
saulcy@upjurassienne.ch
079 736 72 11



Soulce Anne Crétin
soulce@upjurassienne.ch
032 426 86 29



Undervelier Irène Saussure
undervelier@upjurassienne.ch
078 615 80 94



Vermes Valérie Fleury Wüthrich
vermes@upjurassienne.ch
079 129 92 95



Vicques Sylvie Eschmann
vicques@upjurassienne.ch
077 447 35 42

FRANCHES-MONTAGNES



Florine Kuhn
florine.kuhn@upjurassienne.ch
078 831 04 78



Chiara Paoli
chiara.paoli@upjurassienne.ch
076 690 33 14



Nadine Ziliotis
lesbreuleux@upjurassienne.ch
077 477 01 45



Karine Esnault
karine.esnault@upjurassienne.ch
078 738 20 28



Stéphanie Babey
stephanie.babey@upjurassienne.ch
079 306 62 48



Myriam Gerber
lesemibois@upjurassienne.ch
079 745 46 94

PORRENTUROY



Alle Claudia Babey
alle@upjurassienne.ch
079 827 22 41



Basse-Vendline M.-Hélène Bregnard
bonfol@upjurassienne.ch
032 474 50 20



Boncourt Ludivine Manz
boncourt@upjurassienne.ch
032 475 60 88



Bure Fabienne Ruegg
bure@upjurassienne.ch
079 732 65 13



Courgenay Jacques Déboeuf
courgenay@upjurassienne.ch
079 704 27 76



Courtedoux Barbara Carrer Seuret
courtedoux@upjurassienne.ch
079 255 71 42



Fontenais Sandra Girardin
fontenais@upjurassienne.ch
032 525 36 34



Haute-Ajoie Catherine Membrez
haute-ajoie@upjurassienne.ch
079 304 18 23



Miécourt Christophe Blin
miecourt@upjurassienne.ch
079 520 44 52

DEVENIR RESPONSABLE LOCAL-E

Envie de faire bouger votre région? Rejoignez la formation et devenez Responsable local.e!

L'Université Populaire Jurassienne est à la recherche de nouvelles personnalités motivées pour renforcer son réseau de responsables locales.

Vous vous reconnaissez dans l'une de ces affirmations?

- Vous êtes fier-ère de votre village ou de votre région et vous voulez vous y investir activement?
- Vous aimez le contact humain et vous adorez proposer des activités concrètes?
- Vous avez le goût de l'organisation et l'idée de mettre sur pied des événements, cours ou conférences vous enthousiasme?
- Vous êtes à l'aise avec le public et les petites tâches administratives?

Alors ce rôle est fait pour vous et nous vous accompagnerons pas à pas!

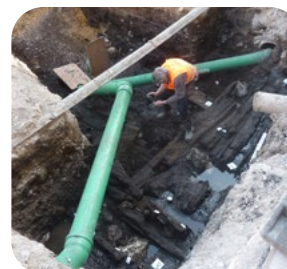
SOIRÉE D'INFORMATION

Venez découvrir ce que cela signifie concrètement lors de notre soirée d'information le **lundi 29 septembre 2025 à 19h à Porrentruy.**

Inscription:
032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch



CONFÉRENCES



Archéologie en ville de Saint-Ursanne

Entre 2016 et 2021, des fouilles liées à des travaux à St-Ursanne ont révélé de précieuses données sur son passé médiéval. Venez les découvrir. Cette présentation fait partie du cycle de conférences historiques de la formation «Devenir guide de ville».

2660 - St-Ursanne Je. 28.08.2025, 18h30 à 19h45, CHF 15.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Ursule Babey (Responsable d'études archéologiques), Karine Marchand (Responsable adjointe fouilles archéologiques)



Séance de médiumnité publique

Lors d'une séance publique de médiumnité, des messages et des preuves de la présence de défunts sont transmis à certaines personnes présentes dans la salle. Ces rencontres sont des moments de partage, d'écoute et d'émotion, et non des spectacles, qui offrent l'opportunité de mieux comprendre la médiumnité. Un temps sera consacré à la fin de la séance pour répondre à vos questions.

2672 - Porrentruy Je. 18.09.2025, 19h30 à 21h30, CHF 15.-

Inscription: 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch

Animation: Moniq Clerc, médium, conférencière et formatrice



A la découverte de la psycho-kinésologie

Prendre soin de soi passe par la compréhension de son histoire émotionnelle. La psycho-kinésologie aide à libérer les mémoires du passé qui influencent encore notre vie. Découvrez comment cette approche peut améliorer bien-être, santé et relations.

3656 - Delémont Ma. 23.09.2025, 19h à 20h30, CHF 15.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Nicolas Gagnebin



Votre cerveau vous contrôle

Une conférence étonnante qui questionne notre libre arbitre, dévoile les limites de notre esprit critique et propose des pistes pour mieux se comprendre et s'épanouir personnellement.

2838 - Porrentruy Lu. 29.09.2025, 19h30 à 21h, CHF 15.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Daniel Perissutti



Corée du Nord: suite du voyage au Royaume ermite

Après avoir levé un coin du voile sur l'histoire et les particularités politiques de la Corée du Nord, cette nouvelle conférence s'attarde sur l'humain, le quotidien et les contrastes de la société nord-coréenne. Une plongée saisissante dans un monde à la fois figé et en mutation, qui ne cesse d'interroger.

3706 - Delémont Me. 01.10.2025, 19h à 20h30, CHF 15.-

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch

Animation: Karim Erard



Dire NON au harcèlement

Le programme «Dire NON au harcèlement» s'inscrit dans une démarche de prévention et de développement personnel. Cette soirée sera l'occasion de réfléchir et d'échanger pour mieux comprendre les mécanismes du harcèlement, apprendre à s'affirmer avec respect et à renforcer son équilibre émotionnel.

3444 - Delémont Je. 02.10.2025, 19h30 à 21h30, CHF 15.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Maria Victoria Roger



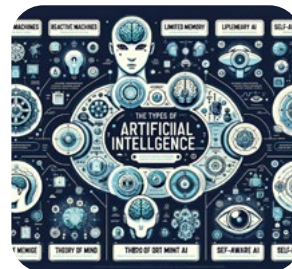
Et si l'au-delà nous faisait signe?

Lytta Basset interroge la mort et le deuil à travers son ouvrage «Cet au-delà qui nous fait signe». Elle explore, lors de cette conférence, la portée de signes perçus après la perte d'un proche, ouvrant une réflexion profonde sur l'absence et la transformation intérieure. (en collaboration avec la Pastorale des Familles)

3559 - Delémont Me. 29.10.2025, 19h30 à 21h, CHF 15.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Lytta Basset, formatrice en accompagnement spirituel



Histoire et démythification de l'Intelligence Artificielle

Cette conférence vous propose un voyage captivant à travers l'histoire de l'Intelligence Artificielle, ses promesses, ses réalités et ses zones d'ombre, ainsi que sur son usage au quotidien.

3519 - Delémont Je. 13.11.2025, 19h30 à 21h30, CHF 15.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Nils Karlsson



Cinq chemins vers Compostelle

Cinq parcours différents pour découvrir la richesse du pèlerinage. Partage du vécu, des exigences et des joies de ce cheminement, illustré par des photos et récits marquants. A ne pas manquer!

3431 - Saint-Brais Ve. 28.11.2025, 20h à 21h30, CHF 15.-

Inscription: 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch

Animation: Michel Lachat

DEVENIR MEMBRE: DES COURS POUR TOUS, DES AVANTAGES POUR VOUS!



À l'Université Populaire Jurassienne, tout le monde est le bienvenu!
Que vous soyez curieux, passionné ou simplement désireux d'apprendre, nos cours sont ouverts à toutes et à tous, sans distinction.

Et si vous alliez plus loin? En devenant membre de l'UPJ, vous soutenez activement notre mission tout en bénéficiant d'avantages exclusifs:

Cotisation annuelle: CHF 30.- pour les membres individuels et CHF 40.- pour les couples.
Réduction de 5% sur chaque cours suivi, dans l'une des trois sections de l'UPJ.

Un petit geste, un grand coup de pouce pour votre développement personnel... et pour la vie associative locale!

Pour toute question ou pour adhérer, contactez le secrétariat ou allez directement sur notre site web. On se réjouit de vous accueillir!



VALGINE

2345 LES BREULEUX

Tradition horlogère depuis 1900



COURS DE LANGUES

Scannez pour découvrir
tous les cours de langues
sur upjurassienne.ch

LANGUES

Allemand
Anglais
Coréen
Espagnol
Français
Italien
Japonais
Russe
Suisse-allemand

LOCALITÉS

Delémont
Glovelier
Moutier
Porrentruy
Saignelégier
Tavannes

Envie d'apprendre une nouvelle langue ou de perfectionner vos compétences? Avec l'UPJ, vous apprendrez le français, l'anglais, l'allemand, l'espagnol, l'italien, le japonais, le coréen ou encore le russe dans une ambiance motivante en petits groupes et à un prix abordable. **Ce semestre, nos tarifs sont exceptionnellement revus à la baisse pour vous encourager à franchir le pas.**

Nos cours s'adressent à toutes et tous: grands débutants, curieux, voyageurs, professionnels ou passionnés de cultures étrangères. Vous avez le choix entre des cours classiques (lecture, écriture, grammaire, vocabulaire...), des ateliers de conversation pour pratiquer en toute confiance, ou des formules plus personnalisées selon vos besoins.

Notre mission? Vous aider à progresser, à parler avec plaisir et à franchir les barrières linguistiques. Nos enseignants sont dynamiques, passionnés et à l'écoute. Ils vous accompagnent pas à pas, que vous rêviez de discuter en espagnol en vacances ou de parler japonais au travail.

Rejoignez l'une de nos classes près de chez vous. Lancez-vous dans l'aventure linguistique: une nouvelle langue, c'est une nouvelle façon de voir le monde!

La section des langues de l'UPJ est certifiée eduQua, garantissant des formateurs qualifiés, un système d'évaluation continue, et des audits réguliers.

COURS PRIVÉS

Prêt.e à relever le défi?

Un examen à préparer? Un objectif à atteindre? Un rêve à concrétiser? Nos cours privés sont faits pour vous! Ici, chaque leçon est 100 % sur mesure, pensée pour coller à vos besoins, vos envies et votre rythme. Vous avancez à votre façon, avec un accompagnement personnalisé et motivant. Que ce soit pour progresser rapidement, combler des lacunes ou aller plus loin, on vous aide à faire de votre apprentissage une vraie réussite. Avec nous, c'est vous qui donnez le tempo!

COURS EN ENTREPRISE

Pour une efficacité maximale

Sur demande, nous organisons des cours de langues sur mesure pour vos collaboratrices et collaborateurs. Dans vos locaux, dans un lieu de votre choix ou ailleurs, nous nous adaptons! Nos formations sont dynamiques, flexibles et entièrement personnalisables, en lien direct avec vos objectifs et votre secteur d'activité. Offrez à votre équipe un vrai boost linguistique et ouvrez-lui les portes de l'international. Prêt à faire rayonner votre entreprise au-delà des frontières? On s'occupe de tout, vous choisissez le cap!

ANNICK WOUNGLY
DESIGNER

**RELEVEZ
TOUS VOS DÉFIS
DE COMMUNICATION**

ANNICKWOUNGLY.CH
077 473 59 70

ALLEMAND

Allemand niveau A1 1^{er} semestre (sur 3)

3232 - Delémont Me. 03.09.–03.12.2025, 12 fois, 19h40 à 21h10, CHF 396.–*. **Formateur:** Erich Frei

Allemand niveau A1 1^{er} semestre (sur 3)

3201 - Porrentruy Ma. 02.09.–02.12.2025, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.–*. **Formateur:** Erich Frei

Allemand niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3199 - Delémont Lu. 01.09.–01.12.2025, 12 fois, 19h40 à 21h10, CHF 396.–*. **Formatrice:** Olga Elsenhans

Allemand niveau A1 3^e semestre (sur 3)

3142 - Delémont Lu. 01.09.–01.12.2025, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Olga Elsenhans

Allemand niveau A2 2^e semestre (sur 4)

3200 - Delémont Me. 03.09.–03.12.2025, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Olga Elsenhans

Allemand conversation A2/B1

3686 - Porrentruy Ma. 02.09.–02.12.2025, 12 fois, 19h40 à 21h10, CHF 396.–*. **Formateur:** Erich Frei

Allemand conversation A2/B1

3241 - Delémont Me. 03.09.–03.12.2025, 12 fois, 19h40 à 21h10, CHF 396.–*. **Formatrice:** Olga Elsenhans

ANGLAIS

Anglais niveau A1 1^{er} semestre (sur 3)

3211 - Delémont Lu. 01.09.–01.12.2025, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Carine Chappuis

Anglais niveau A1 1^{er} semestre (sur 3)

3450 - Moutier Lu. 01.09.–01.12.2025, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Iulia Caso

Anglais niveau A1 1^{er} semestre (sur 3)

3253 - Glovelier Lu. 01.09.–01.12.2025, 12 fois, 19h40 à 21h10, CHF 396.–*. **Formateur:** à définir

Anglais niveau A1 1^{er} semestre (sur 3)

3210 - Porrentruy Ma. 09.09.–09.12.2025, 12 fois, 19h40 à 21h10, CHF 396.–*. **Formatrice:** Faith Elliot

Anglais niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3226 - Saignelégier Lu. 01.09.–01.12.2025, 12 fois, 18h à 19h, CHF 396.–*. **Formatrice:** Yahline Magnin

Anglais niveau A1 3^e semestre (sur 3)

3206 - Delémont Me. 03.09.–03.12.2025, 12 fois, 19h40 à 21h10, CHF 396.–*. **Formatrice:** Carine Chappuis

Anglais niveau A2 2^e semestre (sur 3)

3209 - Porrentruy Ma. 09.09.–09.12.2025, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Faith Elliot

Anglais niveau B1 6^e semestre (sur 10)

3207 - Delémont Me. 03.09.–03.12.2025, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Carine Chappuis

Anglais conversation B1/B2

3204 - Delémont Lu. 01.09.–01.12.2025, 12 fois, 19h40 à 21h10, CHF 396.–*. **Formatrice:** Carine Chappuis

Anglais conversation B1/B2

3692 - Porrentruy Me. 10.09.–10.12.2025, 12 fois, 18h à 19h, CHF 396.–*. **Formateur:** à définir

Anglais perfectionnement B1/B2

3203 - Moutier Ma. 02.09.–09.12.2025, 12 fois, 8h30 à 10h, CHF 396.–*. **Formatrice:** Pauline Leuenberger

Anglais perfectionnement B1/B2

3208 - Saignelégier Ma. 27.05.–28.10.2025, 12 fois, 18h à 19h, CHF 396.–*. **Formatrice:** Yahline Magnin

Anglais perfectionnement B1/B2

3688 - Saignelégier Ma. 04.11.2025-03.02.2026, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Yahline Magnin

CORÉEN

Coréen niveau A1 1^{er} semestre (sur 4)

3413 - Delémont Lu. 18.08.–17.11.2025, 12 fois, 18h30 à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Seeun Kim

Coréen niveau A1 2^e semestre (sur 4)

3415 - Delémont Me. 20.08.–19.11.2025, 12 fois, 18h30 à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Seeun Kim

Coréen niveau A1 3^e semestre (sur 4)

3414 - Delémont Je. 21.08.–20.11.2025, 12 fois, 18h30 à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Seeun Kim

ESPAGNOL

Espagnol niveau A1 1^{er} semestre (sur 2)

2705 - Moutier Lu. 22.09.2025-05.01.2026, 12 fois, 18h à 19h, CHF 396.–*. **Formatrice:** Yraida Bellina Samaria

Espagnol niveau A1 1^{er} semestre (sur 2)

2665 - Delémont Me. 21.05.–01.10.2025, 12 fois, 18h45 à 20h15, CHF 396.–*. **Formatrice:** Ana Maria De Ancos Joglar

Espagnol niveau A2 1^{er} semestre (sur 2)

2775 - Delémont Lu. 01.09.–01.12.2025, 12 fois, 18h à 19h, CHF 396.–*. **Formateur:** à définir

Espagnol niveau B1 4^e semestre (sur 4)

3192 - Delémont Lu. 08.09.–15.12.2025, 12 fois, 18h à 19h, CHF 396.–*. **Formatrice:** Ana Maria De Ancos Jogl

Espagnol conversation B2

3689 - Delémont Je. 06.11.2025-05.02.2026, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Ana Maria De Ancos Joglar

Espagnol conversation B2

3426 - Tavannes Je. 21.08.–20.11.2025, 12 fois, 17h30 à 18h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Yraida Bellina Samaria

ITALIEN

Italien débutant A1 1^{er} semestre (sur 2)

3167 - Delémont Ma. 19.08.–18.11.2025, 12 fois, 19h à 20h, CHF 396.–*. **Formateur:** à définir

Italien débutant A1 1^{er} semestre (sur 2)

3704 - Tavannes Lu. 08.09.–08.12.2025, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.–*. **Formatrice:** Kathia Savoldelli

Italien débutant A1 1^{er} semestre (sur 2)

3702 - Delémont Lu. 10.09.-10.12.2025, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.-*. **Formateur:** à définir

Italien débutant A1 1^{er} semestre (sur 2)

3703 - Saïgnelégier Lu. 10.09.-10.12.2025, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.-*. **Formatrice:** Kathia Savoldelli

Italien niveau A2 1^{er} semestre (sur 4)

3062 - Glovelier Lu. 18.08.-17.11.2025, 12 fois, 18h à 19h, CHF 396.-*. **Formatrice:** Chiara Paoli

JAPONAIS

Japonais Niveau A1 4^e semestre (sur 8)

3416 - Delémont Lu. 18.08.-01.12.2025, 12 fois, 19h à 20h, CHF 396.-*. **Formatrice:** Suyoko Go

Japonais Niveau A2 10^e semestre (sur 10)

3417 - Delémont Ma. 02.09.2025-06.01.2026, 12 fois, 19h à 20h, CHF 396.-*. **Formatrice:** Suyoko Go

RUSSE

Russe débutant A1 3^e semestre (sur 4)

3445 - Delémont Me. 20.08.-29.10.2025, 9 fois, 19h à 20h, CHF 396.-*. **Formatrice:** Tatiana Vianin-Baklanova

Russe conversation B1 à B2

3504 - Delémont Ma. 02.09.-11.11.2025, 9 fois, 17h à 18h, CHF 396.-*. **Formatrice:** Tatiana Vianin-Baklanova

SUISSE-ALLEMAND

Suisse-allemand module 1

3202 - Delémont Me. 03.09.-03.12.2025, 12 fois, 18h à 19h30, CHF 396.-*. **Formateur:** Erich Frei

*Le matériel pédagogique varie d'un cours à l'autre et n'est pas comprise dans le prix du cours. Vous trouverez plus d'information sur notre site web.

Nous mettons sur pieds des cours tout au long de l'année. **Veuillez consulter notre site web pour d'éventuelles modifications et nouveaux cours.**

FRANÇAIS INTÉGRATION

A Moutier, cours intensifs, semi-intensifs, matin, après-midi et soir.

Du niveau A1 au niveau B1 et tests fide.



INSCRIPTION, PRÉREQUIS ET NIVEAUX

Pour valider son inscription, le participant doit analyser son niveau de langue selon les critères du CECRL ou avoir passé un test en ligne. Des tests sont disponibles sur www.upjurassienne.ch. Il faudra aussi prendre connaissance des conditions générales sur notre site web.

Les formateurs guident les participants vers l'objectif visé. La progression dépendra des aptitudes et de l'engagement des participants.

A1, A2, ETC.: À QUOI CORRESPONDENT CES NIVEAUX DE LANGUE?

Le cadre européen de référence pour les langues (CECRL) est un classement qui permet d'évaluer son niveau de maîtrise d'une langue étrangère. Ils sont répartis en six paliers:

A1 - Débutant

A2 - Élémentaire

B1 - Intermédiaire

B2 - Intermédiaire avancé

C1 - Autonome

C2 - Maîtrise

CINELUCARNE



Rue de la Rauracie • 2340 Le Noirmont
www.cinelucarne.ch



MUSÉE
JURASSIEN
D'ART ET D'HISTOIRE
52, rue du 23-Juin
2800 Delémont
www.mjah.ch

ACTIVITÉS PRATIQUES ET CRÉATIVES



Aquarelle: les bases

Trois soirées pour se familiariser avec cette technique. Au programme: lavis, paysages simples et végétation saisonnière.

3589 - Glovelier Je. 08.01.–22.01.2026, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 84.– (+ CHF 15.– à CHF 20.– de matériel)

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Mireille Simon

Aquarelle: perfectionnement

Explorer ensemble le plaisir de peindre à l'aquarelle tout en perfectionnant sa technique. Chaque séance proposera des sujets variés pour stimuler la créativité.

3587 - Glovelier Je. 25.09.–04.12.2025, 8 fois, 19h30 à 21h30, CHF 192.–

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Mireille Simon

Art abstrait: couleurs et transparence

Venez découvrir les différents mélanges et couleurs en peintures acryliques (opaques, semi opaques, et transparents), ainsi que le cercle chromatique.

3526 - Porrentruy Je. 02.10.2025, 19h à 21h, CHF 25.– (+ CHF 40.– matériel)

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Valerie Baczinsky

**REJOIGNEZ-NOUS
POUR NE RIEN
MANQUER!**



Université Populaire Jurassienne



@upjurassienne.ch



www.upjurassienne.ch



Art abstrait: couteaux et pochoirs

Approche de la matière et prise en main des couteaux, avec la peinture et autres. Cet atelier favorise la recherche et la créativité tout en acquérant le savoir-faire qui stimulera votre potentiel.

3480 - Porrentruy Me. 03.09.2025, 19h à 21h, CHF 25.– (+ CHF 30.– matériel)

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Valerie Baczinsky

Art abstrait: MIX-MEDIA encre, eau et bulles

Découvrez les possibilités qu'offre le mélange d'encre, d'eau et de bulles dans la création d'une œuvre. Cet atelier favorise la recherche et la créativité tout en acquérant le savoir-faire qui stimulera votre potentiel artistique.

3472 - Porrentruy Me. 03.12.–10.12.2025, 2 fois, 19h à 21h, CHF 50.– (+ CHF 40.– matériel)

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Valerie Baczinsky

Art abstrait: peinture à l'acrylique et au fusain

Le mélange de deux matières – l'une humide et l'autre sèche – en noir, gris et blanc. Cet atelier favorise la recherche et la créativité tout en acquérant le savoir-faire qui stimulera votre potentiel.

3471 - Porrentruy Me. 12.11.2025, 19h à 21h, CHF 25.– (+ CHF 30.– matériel)

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Valerie Baczinsky

Attrape-rêve en crochet (débutant)

À la fin de l'atelier, vous repartirez avec un attrape-rêve unique, entièrement fait de vos mains – une pièce décorative délicate et symbolique, idéale pour votre intérieur ou à offrir. Atelier adapté aux débutant.e.s.

3602 - Delémont Je. 23.10.–04.12.2025, 4 fois, 18h30 à 20h30, CHF 96.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Nilanthi Di Gregorio

Attrape-rêve en crochet (intermédiaire-avancé)

Explorez l'alliance du crochet et de l'art décoratif à travers la création d'un attrape-rêve au design raffiné. Cet atelier s'adresse aux crocheteurs et crocheteuses déjà à l'aise avec les points usuels et désireux de se perfectionner dans un projet à la fois technique et créatif.

3603 - Delémont Je. 30.10.–11.12.2025, 4 fois, 18h30 à 20h30, CHF 96.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Nilanthi Di Gregorio

Bande dessinée

Atelier ludique pour renouer avec le dessin. Jeux autour des bases de la BD le matin, création d'une micro BD l'après-midi, le tout réuni dans un fanzine collectif.

3698 - Glovelier Sa. 04.10.2025, 10h à 15h, CHF 70.–

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Vladimir Schanz

Bracelet en pierres semi-précieuses

Un temps pour fabriquer soi-même son bracelet en choisissant chaque pierre selon ses propriétés uniques et ses bienfaits sur la santé mentale et physique. Observez-les, ressentez-les, pour réaliser le bracelet parfait pour toi. Œil de Tigre, Améthyste, et bien plus encore à disposition!

3466 - Alle Lu. 19.01.2026, 19h30 à 21h15, CHF 22.– (+ CHF 25.– matériel)

Inscription: 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation:** Chloé Cattin

Calligraphie: découverte

Initiez-vous à la calligraphie lors d'un atelier alliant créativité, concentration et plaisir du geste. Découvrez les outils, apprenez les bases, et réalisez vos premières lettres dans une ambiance calme et inspirante. Accessible à tous.

3622 - Courrendlin Sa. 08.11.-15.11.2025, 2 fois, 10h à 12h, CHF 56.- (+ CHF 10.- matériel)

Inscription: 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation:** Suayip Karakose

Calligraphie intuitive

La calligraphie du Tao, inspirée de l'écriture chinoise, est un art de transformation intérieure. Cette approche intuitive ne cherche pas la perfection technique, mais met l'accent sur le mouvement, l'intuition, la connexion à soi et le plaisir de créer.

3606 - Delémont Ma. 04.11.-16.12.2025, 6 fois, 18h30 à 20h, CHF 126.- (+ CHF 20.- matériel)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Ulrike Bloch

Calligraphie japonaise

La calligraphie japonaise une discipline à la fois culturelle, décorative et spirituelle qui vise à obtenir l'harmonie entre le corps et l'esprit.

3164 - Les Bois Lu. 10.11.-24.11.2025, 3 fois, 19h30 à 21h15, CHF 74.- (+ CHF 20.- matériel)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Mio Wunderlin Arai

Citrouilles en laine

A partir de pulls de seconde main, confectionnez de magnifiques citrouilles.

3307 - Bure Me. 01.10.2025, 19h30 à 22h, CHF 33.- (+ CHF 8.- matériel)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Danielle Rico

Confection d'une couronne de l'Avent

Venez confectionner une couronne originale de l'Avent à partir de matériaux naturels.

3293 - Bure Me. 19.11.2025, 19h à 21h, CHF 25.- (+ CHF 20.- matériel)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Elodie Etique

Coudre des sous-vêtements: bralette ou soutien-gorge

Oui, c'est possible! Vous pouvez coudre votre propre soutien-gorge. Coudre une bralette implique l'apprentissage de couper de la dentelle, coudre des élastiques et faire de jolies finitions. Vous ne craignez plus les matières délicates.

3439 - Delémont Me. 22.10.-12.11.2025, 4 fois, 19h à 21h30, CHF 128.- (+ CHF 35.- matériel)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Annela Bläuer

Coudre des sous-vêtements: culottes

Coudre des culottes, c'est apprendre à couper de la dentelle, coudre des élastiques et faire de jolies finitions. Deux modèles seront conçus, l'un plus basique avec du jersey et un autre avec de la dentelle. Vous ne craignez plus les matières délicates.

3438 - Delémont Me. 17.09.-01.10.2025, 3 fois, 19h à 21h30, CHF 96.- (+ CHF 25.- matériel et support de cours)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Annela Bläuer

Couture

Apprenez à utiliser un patron, la technique de coupe, la confection ou à faire des retouches et personnaliser vos vêtements.

3463 - Les Breuleux Me. 05.11.-12.11.2025, 2 fois, 20h à 21h30 + Me. 19.11.-03.12.2025, 3 fois, 20h à 22h, CHF 115.-

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Dominique Cuenin

Couture: confection d'un sac banane

Envie de réaliser un accessoire pratique, tendance et personnalisable? Cet atelier est fait pour vous! Venez confectionner votre propre sac banane, en choisissant entre deux tailles selon vos besoins: un modèle compact ou une version un peu plus grande.

3642 - Mervelier Ma. 21.10.-04.11.2025, 3 fois, 19h30 à 22h, CHF 90.- (+ CHF 30.- matériel)

Inscription: 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch **Animation:** Aline Dessarzin

Couture: confection d'une veste

Apprenez à confectionner une veste en étant guidé.e pas à pas selon le patron choisi, en explorant chaque étape de réalisation ainsi que différentes techniques adaptées au modèle.

3370 - Delémont Me. 19.11.2025-25.03.2026, 9 fois, 19h à 21h30, CHF 288.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Annela Bläuer

Couture: mon premier patron

Ce pantalon t'allait comme un gant, mais il est usé jusqu'à la trame? Cette chemise te met en valeur, mais sa couleur a fait son temps? Ne les jette pas! Apporte ton vêtement préféré: ensemble, nous allons apprendre à couper le patron pour le reproduire.

3616 - Undervelier Ve. 12.12.2025, 9h à 12h + Ve. 12.12.2025, 13h à 17h, CHF 90.- (+ CHF 10.- matériel)

3617 - Undervelier Ve. 19.12.2025, 9h à 12h + Ve. 19.12.2025, 13h à 17h, CHF 90.- (+ CHF 10.- matériel)

Inscription: 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch **Animation:** Sophie Schmid

Création de boucles d'oreilles en argile polymère

Exprimez votre créativité en réalisant vos propres boucles d'oreilles en argile polymère et découvrez le plaisir de créer des bijoux uniques, faits main, à votre image.

3305 - Fontenais Ve. 03.10.2025, 19h à 22h, CHF 38.- (+ CHF 15.- matériel)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Laura Rentrop

Création de cahiers ou agendas personnalisés

Les participant.e.s apprendront à concevoir un cahier, qu'ils pourront ensuite transformer en agenda unique pour 2026. Chacun.e réalisera une pièce personnalisée, de la couverture à la reliure.

3590 - Glovelier Sa. 13.12.2025, 14h à 17h, CHF 40.- (+ CHF 10.- à CHF 15.- matériel)

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Juliette Colomb, Karen Vidal

Création de chouchou[s]

Grâce à des tissus de récupération amenés par vos soins ou mis à disposition, créez des chouchous à votre image! Multiples tailles possibles. Chaque personne repartira avec au moins un chouchou.

3591 - Glovelier Sa. 22.11.2025, 10h à 12h + Sa. 22.11.2025, 13h à 15h, CHF 50.- (+ CHF 10.- à CHF 30.- matériel)

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Noémie Siraut

Création d'un attrape-soleil

Illuminez votre intérieur avec votre propre attrape-soleil! Une belle suspension décorative à votre image avec de l'organite.

3191 - Les Genevez Je. 25.09.2025, 18h30 à 21h30, CHF 35.- (+ CHF 30.- matériel)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Patricia Rebetez

Création d'une étoile en origami

Réalisez une ou plusieurs étoiles en origami, simple mais qui donne tout son effet lorsqu'elle devient une jolie guirlande.

3581 – Boécourt Je. 06.11.2025, 19h15 à 21h15, CHF 28.– (+ CHF 5.– matériel)

Inscription: 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation:** Janine Eichenberger

Crochet: les bases

Apprentissage ou réapprentissage des bases du crochet (points de base, monter des mailles, augmentations et diminutions, etc.) en réalisant un ouvrage simple à reproduire chez soi.

3654 – Montsevelier Ma. 25.11.–09.12.2025, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 84.– (+ CHF 10.– matériel)

Inscription: 032 422 50 02 ou montsevelier@upjurassienne.ch **Animation:** Mimi Fähndrich

Décoration de table de Noël avec bougies

Venez clouer, percer et garnir votre décoration de table de Noël avec bougies.

3475 – Alle Je. 13.11.2025, 19h à 20h30, CHF 20.– (+ CHF 50.– matériel)

Inscription: 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation:** Chloé Cattin

Dentelle aux fuseaux

Créer des dentelles élégantes en croisant des fuseaux est une technique ancienne permettant de réaliser des textiles ajourés pour des vêtements, bijoux, accessoires, décorations et objets en 3D, avec des styles allant du traditionnel au contemporain.

3555 – Courtételle Ma. 28.10.–09.12.2025, 4 fois, 20h à 22h, CHF 112.– (+ CHF 10.– matériel)

Inscription: 032 423 37 83 ou courtetelle@upjurassienne.ch **Animation:** Mireille Finger

Dessin artistique

Ce cours de dessin artistique, ouvert à toutes et tous, ainsi qu'aux débutants, vous apportera les bases essentielles de manière simple et accessible. Vous apprendrez les techniques de formes, mouvements, volumes, décors en perspective, personnages, ombres et lumières.

3386 – Delémont Sa. 17.01.–31.01.2026, 3 fois, 10h à 12h, CHF 110.– (+ CHF 15.– matériel)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Denis Tcheskiss

Dessin: les bases

Venez apprendre à utiliser les ombres et les lumières pour progresser dans le réalisme de vos dessins et faire de beaux dégradés! Découvrez les astuces pour être plus juste et efficace. Adapté à tous niveaux, dès 8 ans.

3634 – Vermes Sa. 25.10.2025, 9h30 à 16h30, CHF 90.– (+ CHF 5.– matériel)

Inscription: 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch **Animation:** Tess Corajod

Dessin: le clair-obscur

Partagez cette journée sur le thème du clair-obscur, qui permet de réaliser de magnifiques dessins au réalisme impressionnant, grâce à la maîtrise de la lumière. Adapté à tous niveaux, dès 8 ans.

3635 – Vermes Di. 26.10.2025, 9h30 à 16h30, CHF 90.– (+ CHF 5.– matériel)

Inscription: 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch **Animation:** Tess Corajod

Ecoprint sur textile

L'ecoprint est une technique d'impression de végétaux. Par un procédé simple, récoltez l'empreinte tinctoriale de feuilles et fleurs sur du tissu. Après un exercice d'expérimentation, vous pourrez réaliser votre propre impression sur un tote bag.

3592 – Glovelier Sa. 15.11.2025, 10h à 13h + Sa. 15.11.2025, 13h à 15h, CHF 64.– (+ CHF 15.– matériel)

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Aurélie Chêne

Ecriture: à l'écoute de la nature

Cet atelier est destiné à toute personne qui a envie d'écrire sur le rapport aux animaux, à l'environnement et aux relations. Il s'agit d'écrire à partir d'exercices qui appellent souvenirs, sensations et observations.

3462 – Delémont Sa. 25.10.–06.12.2025, 4 fois, 9h à 11h30, CHF 140.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Julie Milani

Ecriture créative

Cet atelier offre un moment d'écriture, un espace personnel et un lieu d'échange. Il inclut une proposition d'écriture, un temps individuel et le partage des textes en groupe.

3588 – Glovelier Sa. 27.09.2025, 9h à 12h, CHF 40.–

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Maitena Rais

Lampe d'orgonite

Un havre de paix au cœur de chez vous: venez fabriquer votre lampe d'orgonite pour créer une atmosphère invitante à la relaxation.

3225 – Les Genevez Ma. 28.10.2025, 18h30 à 21h30, CHF 42.– (+ CHF 40.– matériel)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Patricia Rebetez

Land Art: créer avec la nature

Le Land Art est une forme d'expression artistique qui utilise les éléments naturels comme matière. Par l'exploration et la création, ce cours est une invitation à ralentir, observer, se relier à l'environnement, à laisser naître des œuvres éphémères et poétiques.

3487 – Delémont Sa. 18.10.2025, 10h à 15h30, CHF 75.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Joël Joliat

Les produits de base pour fabriquer ses produits ménagers naturels

Dans cet atelier, vous découvrirez les ingrédients de base indispensables à la fabrication de produits ménagers naturels, économiques et respectueux de l'environnement. Vous réaliserez également 3 produits ménagers de votre choix.

3514 – Delémont Lu. 03.11.–10.11.2025, 2 fois, 19h30 à 21h30, CHF 50.– (+ CHF 10.– à CHF 15.– matériel)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Claudia Schärer

Libérer sa créativité: un chemin d'écoute et d'élan

Cet atelier s'adresse à toute personne curieuse de comprendre et stimuler sa créativité dans sa vie personnelle, professionnelle ou artistique. Vous pourrez expérimenter et repartir avec des outils concrets pour entretenir la flamme créative au quotidien.

3486 – Delémont Lu. 20.10.–01.12.2025, 3 fois, 19h à 21h, CHF 84.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Joël Joliat

Macramé: mes premières créations

Apprenez des nœuds de base du macramé et confectionnez plusieurs jolies créations.

3038 – Saint-Brais Me. 01.10.–05.11.2025, 3 fois, 18h30 à 20h30, CHF 72.– (+ CHF 30.– matériel)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Marie Terrier

Macramé: mes boucles d'oreilles

Nous composerons – avec le nœud en tête d'alouette, simple, élégant et parfait pour débuter – deux paires de boucles d'oreilles, aux couleurs de ton choix avec des attaches en acier inoxydable doré ou argenté.

3295 – Bure Me. 03.12.2025, 19h à 21h, CHF 25.– (+ CHF 5.– matériel)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Julie Migy

Macramé: mon porte-clés

Réalise un porte-clés en macramé à ton image, une pièce à la fois utile et personnelle. Nous explorerons le nœud plat et le nœud baguette, une approche simple et intuitive.

3286 – Bure Me. 22.10.2025, 19h à 21h30, CHF 33.– (+ CHF 10.– matériel)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Julie Migy

Modelage

Libre travail de la terre, toute technique sauf tournage. Chaque participant réalise son œuvre à sa propre idée selon la technique adaptée.

3265 – Bonfol Sa. 24.01. et 31.01.2026, 9h à 12h et 14h à 16h, CHF 125.–

Inscription: 032 474 50 20 ou bonfol@upjurassienne.ch **Animation:** Félicitas Holzgang

Mon mandala en résine

Venez créer votre mandala décoratif rempli de couleurs vibrantes et de résine époxy scintillante.

3229 – Les Genevez Lu. 10.11.–17.11.2025, 2 fois, 19h à 21h, CHF 52.– (+ CHF 30.– matériel)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Patricia Rebetez

Peinture acrylique intuitive

La peinture intuitive, c'est apprendre à lâcher prise. Oublier le mental pendant ce moment magique où vous allez vous amuser, jouer avec les couleurs, peindre avec vos doigts, pinceaux, éponges, spatules. Pas besoin de savoir peindre ou dessiner.

3577 – Boécourt Me. 10.09.2025, 19h à 21h, CHF 30.– (+ CHF 15.– matériel)

3578 – Boécourt Je. 02.10.2025, 19h à 21h, CHF 30.– (+ CHF 15.– matériel)

3579 – Boécourt Me. 05.11.2025, 19h à 21h, CHF 30.– (+ CHF 15.– matériel)

3580 – Boécourt Me. 14.01.2026, 19h à 21h, CHF 30.– (+ CHF 15.– matériel)

Inscription: 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation:** Catherine Baume

Peinture intuitive

Utilisez vos doigts, pinceaux, éponges et autres outils pour créer une œuvre unique. Jouez avec les couleurs et laissez émerger images et motifs inattendus. Pas besoin de savoir dessiner.

3596 – Courgenay Me. 22.10.2025, 19h30 à 21h30, CHF 30.– (+ CHF 15.– matériel)

Inscription: 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation:** Catherine Baume

Peinture: les bases des pigments végétaux

Cet atelier s'adresse à toute personne voulant apprendre les bases des pigments végétaux afin de créer son propre matériel beaux-arts, de façon plus autonome et durable à partir de plantes.

3594 – Glovelier Sa. 31.01.2026, 9h à 12h + Sa. 31.01.2026, 13h à 16h, CHF 80.– (+ CHF 25.– matériel)

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Aurélie Chêne

Photographie: débutants

Savoir utiliser votre matériel photographique pour embellir vos photos. Ouvert à toutes et tous et être en possession d'un appareil photo à objectifs interchangeables ou un compact ou un bridge (smartphone exclu).

3217 – Les Genevez Sa. 08.11.–29.11.2025, 2 fois, 8h à 12h, CHF 100.–

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Patrick Humair

Photographie: initiation

Photographier, c'est dessiner avec la lumière. Objectifs: maîtriser votre appareil, comprendre objectifs, diaphragme, vitesse, profondeur de champ, cadrage, lumière, et moment propice pour transmettre une émotion.

3381 – Delémont Ma. 21.10.–25.11.2025, 5 fois, 19h à 21h30 + Sa. 22.11.2025, 9h à 12h, CHF 210.– (CHF 5.– support de cours)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Jacques Lévesque

Photographie: intermédiaire

Savoir utiliser votre matériel photographique pour embellir vos photos. Ouvert à toutes et tous et être en possession d'un appareil photo à objectif avec réglages PASM.

3218 – Les Genevez Sa. 06.12.–13.12.2025, 2 fois, 8h à 17h, CHF 200.–

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Patrick Humair

Photographie de nuit: initiation

Cette initiation s'adresse aux personnes maîtrisant les fondamentaux de la photographie. L'accent sera mis sur le cadrage et sur la technique à employer pour photographier en pause longue.

3385 – Delémont Ma. 16.12.2025, 19h à 22h, CHF 40.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Jacques Lévesque

Photographie: l'art du portrait

Apprenez à mettre votre modèle en valeur pour une photographie portrait parfaite.

3219 – Les Genevez Sa. 10.01.2026, 8h à 12h, CHF 54.–

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Patrick Humair

Poterie: création d'un vase en céramique

Venez créer votre propre vase en céramique et explorer la technique artisanale des plaques. Accessible aux débutants, cet atelier vous guidera pas à pas dans les différentes étapes de réalisation. Vous repartirez avec un vase unique, façonné de vos mains.

3638 – Courroux Ma. 30.09.–21.10.2025, 2 fois, 14h à 16h, CHF 70.– (+ CHF 20 à CHF 30.– matériel)

Inscription: 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch **Animation:** Carine Vuilliamenet

Poterie: fabrication de décorations organiques

Entre poésie botanique et art céramique, plongez dans l'univers végétal et mystérieux du monde naturel lors de cet atelier de poterie dédié à la décoration organique. Cet atelier vous invite à explorer la beauté vivante de la nature à travers la terre.

3614 - Undervelier Ma. 04.11.2025, 18h à 20h30, CHF 45.- (+ CHF 14.-/kg de l'objet fini)

Inscription: 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch **Animation:** Irène Saussure

Poterie: fabrication de oyas

Venez mettre les mains dans la terre et découvrir la poterie au service de l'écologie! Lors de cet atelier, vous apprendrez à modeler vos propres oyas, système ancestral d'irrigation, idéal pour arroser les plantes de façon économique et autonome.

3611 - Undervelier Lu. 19.01.-09.02.2026, 4 fois, 18h à 20h30, CHF 140.- (+ CHF 14.-/kg de l'objet fini)

Inscription: 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch **Animation:** Irène Saussure

Poterie: fabrication d'un mug trompe-l'œil

Plongez dans un atelier créatif où la matière et l'illusion se rencontrent, entre design et humour! Laissez-vous surprendre par la magie du trompe-l'œil en modelant un mug en céramique... qui semble tout droit sorti d'un atelier de cartonage!

3610 - Undervelier Ma. 28.10.2025, 18h à 20h30, CHF 45.- (+ CHF 14.-/kg de l'objet fini)

Inscription: 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch **Animation:** Irène Saussure

Poterie: initiation à la technique du nériage

Plongez dans l'art poétique du nériage, technique japonaise ancestrale qui consiste à marier différentes terres colorées pour créer des motifs uniques et vibrants dans la masse même de l'argile. Un mariage parfait entre les couleurs et les formes.

3615 - Undervelier Lu. 20.10.-24.11.2025, 6 fois, 18h à 20h30, CHF 210.- (+ CHF 14.-/kg de l'objet fini)

Inscription: 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch **Animation:** Irène Saussure

Refroidissements et remèdes naturels

Fabrication artisanale de remèdes naturels pour soulager les symptômes des refroidissements ainsi qu'une couronne florale pour égayer son intérieur durant l'hiver.

3535 - Montsevelier Sa. 22.11.2025, 10h à 14h30, CHF 65.- (+ CHF 60.- matériel)

Inscription: 032 422 50 02 ou montsevelier@upjurassienne.ch **Animation:** Karine Reinhart, Stéphanie Salgat

3697 - Glovelier Sa. 24.01.2026, 10h à 14h30, CHF 65.- (+ CHF 60.- matériel)

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Karine Reinhart, Stéphanie Salgat

Sculpture sur pierre

Développer sa créativité et son imagination grâce à la sculpture. Un art qui permet de se détendre et de prendre confiance en soi.

3163 - Tramelan Sa. 18.10.2025, 9h à 16h, CHF 90.- (+ CHF 10.- matériel)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Laurence Nicolet - Giovannini

Sculpture et modelage - explore l'argile

Créer - travailler - modeler des sculptures en argile. Sans connaissances préalables.

3496 - Les Breuleux Sa. 11.10.2025, 9h à 12h + Sa. 11.10.2025, 14h à 16h, CHF 64.- (+ CHF 30.- matériel)

Inscription: 077 477 01 45 ou lesbreuleux@upjurassienne.ch **Animation:** Nadine Zilliotis Eisenring

Tricoter un pull en rond (sans coutures!)

La technique de tricot en rond, permet de créer des tubes et de tricoter un pull en entier de cette manière. Le but de cet atelier est d'explorer la structure du pull et de pouvoir commencer à en tricoter un, qu'il faudra bien sûr finir à la maison.

3597 - Glovelier Sa. 04.10.2025, 10h à 12h + Sa. 04.10.2025, 13h à 15h, CHF 56.- (+ CHF 0.- à CHF 20.- matériel)

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Marcelle Piguët

Vannerie: confection d'une mangeoire à oiseaux

Initiez-vous à la vannerie en réalisant deux mangeoires à oiseaux uniques et durables. Découvrez des techniques ancestrales comme le point néolithique dans un atelier alliant savoir-faire artisanal, matériaux naturels, créativité et respect de l'environnement.

3633 - Rebeuvelier Sa. 29.11.2025, 9h à 16h30, CHF 90.- (+ CHF 15.- matériel)

Inscription: 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation:** Karine Cavallaro Charmillot

Vannerie en fibres sauvages: initiation

Nos forêts, prairies ou bords de rivières sont riches en essences végétales à même d'être cueillies, transformées et assemblées. Réalisez des vanneries en libers de tilleul selon les techniques du cordé et du filet de portage.

3598 - Glovelier Sa. 08.11.2025, 9h à 12h + Sa. 08.11.2025, 13h à 17h, CHF 90.- (+ CHF 30.- matériel)

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Giovanni Foletti

Viens réveiller, révéler ou titiller la sorcière qui sommeille en toi

Un subtil mélange d'herboristerie et d'art floral, accompagné d'un soupçon de magie. En cas de pluie, cours repoussé au 27 septembre 2025.

2903 - Vicques Sa. 20.09.2025, 9h30 à 14h, CHF 55.- (+ CHF 50.- matériel)

Inscription: 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation:** Karine Reinhart, Stéphanie Salgat

Zentangle®: une rencontre créative entre les générations

Avec la méthode Zentangle®, ludique et méditative, pas besoin de savoir dessiner! Grâce à des formes simples comme des lignes, des ronds ou des points, chacun peut exprimer sa créativité tout en apaisant son esprit. (Atelier intergénérationnel, âge minimum requis: 10 ans)

3523 - Delémont Sa. 29.11.-20.12.2025, 4 fois, 14h15 à 15h45, CHF 80.- (+ CHF 7.- matériel)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Willy Lobsiger



Carine Vuillomenet
Général Guisan 9
2822 Courroux
Vente et Cours
076 455 26 59
www.riance.ch, FB, Insta

CUISINE ET ALIMENTATION



Au tour des desserts sans cuisson avec Thermomix®

Découvrez des recettes fraîches, rapides et créatives: mousses, entremets, crèmes, energy balls... Des idées gourmandes à préparer en un clin d'œil avec votre Thermomix®.

3639 - Courroux Lu. 03.11.2025, 19h à 21h, CHF 28.- (+ CHF 10.- ingrédients)

Inscription: 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch **Animation:** Pascale Allemann

Brassage d'une bière artisanale

Initiez-vous au brassage artisanal avec des pros passionnés. Repartez avec 5L de bière maison et les clés pour brasser chez vous, facilement, et avec peu de matériel.

3621 - Corban Sa. 27.09.2025, 8h30 à 17h, CHF 115.- (+ CHF 25.- matières premières et frais de brassage)

3620 - Corban Sa. 04.10.2025, 8h30 à 17h, CHF 115.- (+ CHF 25.- matières premières et frais de brassage)

Inscription: 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation:** Mathieu Schaller

Canapés en folie

Confectionner diverses sortes de canapés y compris nappage avec gelée.

3112 - Lajoux Sa. 20.09.2025, 9h à 11h30, CHF 38.- (+ CHF 15.- ingrédients)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Nicole Antunes

Cannelloni farcis et sauce tomate aux herbes et épices

Préparation et dégustation de cannelloni farcis à la ricotta, épinards et parmesan, ainsi que d'une sauce tomate aux herbes et épices. Convient aux végétariens. Contient du gluten et du lactose.

3410 - Porrentruy Me. 12.11.2025, 19h à 21h30, CHF 33.- (+ CHF 9.- ingrédients)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Sonia Zuccolotto

Chocolat: truffes

Passez une soirée gourmande et décontractée avec d'autres amateurs de chocolat et repartez avec 250g de truffes!

3255 - Le Noirmont Lu. 03.11.2025, 19h à 20h30, CHF 30.- (+ CHF 15.- ingrédients)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Thomas Steck

Cuisine asiatique: entrée, plat et dessert

Plongez dans l'univers de la cuisine asiatique. Au menu: makis au thon, nouilles sautées au tofu, et en dessert, perles du Japon au lait de coco et à la mangue. Un voyage culinaire à ne pas manquer!

3282 - Porrentruy Je. 25.09.2025, 19h à 21h30, CHF 33.- (+ CHF 8.- ingrédients)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Mathilde Terrier

Cuisine coréenne - bibimbap et accompagnements

Initiez-vous à la cuisine coréenne en préparant un bibimbap coloré, une salade de concombre épicée et une soupe légère. Un atelier gourmand et équilibré pour découvrir des saveurs authentiques et déguster un repas complet fait maison.

3695 - Delémont Sa. 27.09.2025, 10h30 à 14h, CHF 45.- (+ CHF 20.- à CHF 30.- ingrédients)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Lee Hwayeon

Cuisine coréenne - kimchi maison et plats dérivés

Apprenez à réaliser votre propre kimchi, emblème de la Corée, puis cuisinez deux plats savoureux: une crêpe au kimchi et un kimchi hot-dog. Repartez avec votre bocal maison, des recettes et plein d'astuces pour sublimer ce condiment.

3696 - Delémont Sa. 08.11.2025, 10h30 à 14h, CHF 45.- (+ CHF 45.- ingrédients)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Lee Hwayeon

Cuisine du monde

Venez cuisiner et savourer des recettes savoureuses du monde entier dans une ambiance chaleureuse et décontractée. Le repas sera pris ensemble après le cours.

3563 - Vicques Je. 04.09.2025, 19h30 à 22h30, CHF 42.- (+ CHF 15.- ingrédients)

Inscription: 032 438 82 22 ou corban@upjurassienne.ch **Animation:** Jessica Loviat

Cuisine japonaise: les gyozas (raviolis)

Apprenez à préparer des gyozas japonais: pâte maison, farce savoureuse et technique de cuisson à la poêle. Un atelier convivial pour maîtriser cette spécialité croustillante et fondante, parfaite pour découvrir la cuisine japonaise authentique.

3625 - Courrendlin Sa. 22.11.2025, 9h30 à 14h30, CHF 55.- (+ CHF 25.- ingrédients)

Inscription: 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation:** Miho Eschmann

Cuisine marocaine: couscous au poulet et ses légumes

Découvrez les saveurs du Maroc en préparant et en dégustant cette fameuse recette.

3257 - Alle Je. 22.01.2026, 19h à 22h, CHF 38.- (+ CHF 10.- ingrédients)

Inscription: 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation:** Karima Hamid

Cuisine sri lankaise

Embarquez pour un voyage culinaire au cœur du Sri Lanka! Cet atelier vous invite à découvrir les secrets d'une cuisine généreuse, parfumée et haute en couleurs. Vous apprendrez à préparer un menu complet et authentique.

3601 - Delémont Je. 18.09.2025, 18h30 à 22h, CHF 45.- (+ CHF 20.- ingrédients)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Nilanthi Di Gregorio

Cuisine turque: lahmacun (« pizza turque »)

Apprenez à préparer le lahmacun, la « pizza turque »: pâte fine, farce épicée à la viande et légumes frais. Cet atelier vous révèle les secrets pour réussir ce plat savoureux et ses accompagnements typiques, pour un vrai goût d'Orient chez vous.

3628 - Courrendlin Sa. 25.10.2025, 9h30 à 14h30, CHF 55.- (+ CHF 20.- ingrédients)

Inscription: 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation:** Serap Gülgen Dogan

Cuisine turque: yağlama

Initiez-vous à la cuisine turque en réalisant le yağlama, une spécialité de Kayseri aux galettes moelleuses et à la viande épicée. Préparation, montage, dégustation: un atelier gourmand et chaleureux, accessible à tous!

3619 - Courrendlin Sa. 29.11.2025, 9h30 à 14h30, CHF 55.- (+ CHF 20.- ingrédients)

Inscription: 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation:** Arife Karaköse

Cuisiner en duo: tartelettes au citron

Partagez un moment gourmand en duo en réalisant de savoureuses tartelettes citron meringuées et repartez avec astuces, recettes et une collation maison pour clôturer l'atelier en douceur. (prix par personne)

3627 - Courrendlin Sa. 08.11.2025, 9h à 12h, CHF 35.- (+ CHF 15.-/duo pour les ingrédients)

3626 - Courrendlin Sa. 08.11.2025, 13h30 à 16h30, CHF 35.- (+ CHF 15.-/duo pour les ingrédients)

Inscription: +41 78 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation:** Maryline Dal Maso

Découvrir la fabrication du Whisky

Venez apprendre les secrets de la fabrication du Whisky de la sélection des céréales jusqu'à la distillation et le vieillissement en fût de chêne. Théorie, visite de la distillerie et dégustation.

3397 - Boncourt Ma. 21.10.2025, 19h30 à 22h, CHF 33.- (+ CHF 5.- support de cours)

Inscription: 032 475 60 88 ou boncourt@upjurassienne.ch **Animation:** Marc Baumann

Dégustation de vins de Bourgogne méconnus

Découverte des appellations méconnues de la Bourgogne Nord: Chablis, Auxerrois, Tonnerre. Dégustations, comparaisons, évolution des millésimes et de quelques spécialités liquoreuses.

3623 - Courrendlin Ve. 28.11.-05.12.2025, 2 fois, 19h30 à 21h30, CHF 50.- (+ CHF 30.-/soirée de dégustation)

Inscription: 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation:** Robert Wüthrich



Des 4 heures bons, sains et prêts en un tour de main!

Les 4 heures hors de l'ordinaire: différentes recettes gourmandes, faciles et rapides à faire, préparées en un tour de main qui raviront les papilles de petits et grands.

3452 - Le Noirmont Je. 25.09.2025, 19h30 à 21h45, CHF 30.- (+ CHF 12.- ingrédients)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Evelyn Wenger

Gyozas et rouleaux de printemps

Confection et dégustation de gyozas de porc et de rouleaux de printemps.

3469 - Alle Me. 22.10.2025, 19h à 22h, CHF 36.- (+ CHF 30.- ingrédients)

3468 - Alle Ma. 13.01.2026, 19h à 22h, CHF 36.- (+ CHF 30.- ingrédients)

Inscription: 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation:** Nicolas Gaibrais

L'amour et l'amitié passent par l'estomac!

Ce cours de cuisine s'adresse aux messieurs avec ou sans expérience. Une opportunité inoubliable à ne pas rater!

3076 - Le Noirmont Lu. 17.11.-01.12.2025, 3 fois, 18h à 21h, CHF 115.- (+ CHF 45.- ingrédients et support de cours)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Maria-Luisa Wenger

La chasse en cuisine: les secrets d'un professionnel

À l'automne, plongez dans l'univers chaleureux et raffiné de la cuisine de chasse. Observez un chef professionnel préparer un menu de gibier, découvrez ses gestes, techniques et accompagnements, puis dégustez ce festin dans une ambiance conviviale et automnale.

3624 - Vellerat Ma. 07.10.2025, 18h30 à 22h30, CHF 45.- (+ CHF 30.- ingrédients)

Inscription: 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation:** Cédric Pantel

Le Toéchté (gâteau à la crème du Jura)

Réalisez le fameux gâteau à la crème de St-Martin en un tour de main.

3291 - Porrentruy Je. 06.11.2025, 19h à 21h30, CHF 33.- (+ CHF 6.- ingrédients)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Fabienne Rüegg

Légumes d'hiver, retrouvés et revisités

Origine et histoire, quelques informations de leurs bienfaits et la mise en pratique des recettes.

3006 - Le Noirmont Lu. 10.11.2025, 18h à 21h30, CHF 47.- (+ CHF 20.- ingrédients)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Maria-Luisa Wenger

Les soupes

À la suite de ce cours, vous aurez plaisir à réchauffer vos soirées hivernales en cuisinant des recettes originales, délicieuses et variées. Un repas sera dégusté ensemble à la fin du cours.

3562 - Vicques Je. 06.11.2025, 19h30 à 22h30, CHF 42.- (+ CHF 15.- ingrédients)

Inscription: 032 438 82 22 ou corban@upjurassienne.ch **Animation:** Jessica Loviat

Pain sans gluten aux graines, en cocotte avec couvercle

Confectionnez votre propre pâte à pain sans gluten, aux graines, à emporter et cuire le lendemain en cocotte au four. Modelage et cuisson d'un pain sur place et dégustation d'un pain déjà refroidi.

3408 - Porrentruy Me. 21.01.2026, 19h à 21h30, CHF 33.- (+ CHF 7.50 ingrédients)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Sonia Zuccolotto

Pâté en croûte de A à Z

Réalisez entièrement un pâté en croûte d'environ 17 cm de long et dégustez.

3111 - Lajoux Sa. 06.12.2025, 9h à 14h, CHF 65.- (+ CHF 27.- ingrédients et repas de midi)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Nicole Antunes

Seitan

Le seitan est un substitut savoureux de viande, végétalien, riche en protéines de blé (gluten pur), sans cholestérol. Préparation du bouillon, des tranches, cuisson et dégustation.

3411 - Porrentruy Me. 03.09.2025, 19h à 21h30, CHF 33.- (+ CHF 7.- ingrédients)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Sonia Zuccolotto

Tartelettes au citron meringuées

Réalisez des tartelettes au citron meringuées comme un vrai pâtissier. Vous apprendrez le fonçage des moules, la réalisation d'une crème au citron, d'un meringage, le montage et la cuisson.

3117 - Lajoux Sa. 11.10.2025, 8h à 12h, CHF 54.- (+ CHF 10.- ingrédients)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Nicole Antunes

Tourte St-Honoré

Cette célèbre pâtisserie française n'aura plus de secret pour vous. Crème chantilly et petits choux: un régal aussi bien pour les papilles que pour les yeux.

3118 - Lajoux Sa. 22.11.2025, 8h à 12h, CHF 54.- (+ CHF 20.- ingrédients)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Nicole Antunes

Utilisation du miel en cuisine, pourquoi et comment?

Le miel peut remplacer le sucre dans de nombreuses préparations, tout en apportant un goût unique. Comment l'utiliser tout en préservant ses vertus? Discussion et dégustation.

3404 - Boncourt Ve. 05.12.2025, 19h à 20h30, CHF 20.- (+ CHF 10.- matériel)

Inscription: 032 475 60 88 ou boncourt@upjurassienne.ch **Animation:** Pauline Miserez Arpin

NATURE ET ENVIRONNEMENT



A la rencontre de la nature en hiver

Observer la nature en hiver a son charme et nous fait découvrir la vie secrète de la forêt et des pâturages boisés. Il y a tant à découvrir et le calme apaise nos pensées!

3436 - Le Noirmont Sa. 13.12.2025, 13h30 à 16h, CHF 30.- (+ CHF 5.- support de cours)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Maria-Luisa Wenger

Accueillir la biodiversité dans son jardin

Qu'est-ce que la biodiversité? Quel est l'avantage de l'accueillir dans son jardin et comment faire concrètement? Ce sera l'occasion d'apprendre à fabriquer un abri à hérisson, une tour de pierre sèche et planter quelques plantes.

3600 - Vermes Sa. 15.11.2025, 9h à 16h, CHF 90.-

Inscription: 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch **Animation:** Florian Viviani, sylviculteur, jardinier-maraîcher

Balade initiatique dans la nature

Entrez en harmonie avec la nature, apprenez à repérer et à interagir avec les éléments. Grâce à différents exercices et à la méditation guidée, chacun pourra expérimenter à son propre niveau la magie des lieux.

3465 - Delémont Sa. 20.09.2025, 13h30 à 18h, CHF 60.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Michael Dell'Anna

Cueillette sauvage automnale

Apprendre à cueillir les principales plantes de cette saison, en toute sécurité! Jonathan vous transmettra les règles, les dangers mais également les bienfaits pour le corps et l'esprit.

3272 - Bonfol Di. 28.09.2025, 10h à 16h, CHF 65.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Jonathan Jaggi

Découvrir les plantes et les petits fruits sauvages d'automne

Se balader dans les environs du Noirmont et découvrir les plantes sauvages comestibles d'automne avec nos cinq sens. Découvrir leur utilisation et leurs vertus curatives au quotidien.

3435 - Le Noirmont Ma. 16.09.2025, 18h à 20h30, CHF 30.- (+ CHF 5.- dégustation le long de la balade)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Maria-Luisa Wenger

Jura Rando balise et entretient les réseaux pédestre et VTT du canton du Jura



Vous trouvez notre travail utile ?

Rejoignez-nous et devenez membre de Jura Rando !

(20.-/an)

www.jurarando.ch



Découvrir les plantes sauvages comestibles

Balade avec une passionnée de permaculture qui transmettra ses connaissances, afin d'apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles, médicinales ou toxiques. La journée se terminera par une dégustation de tartines à base de plantes.

3576 – Boécourt Sa. 13.09.2025, 14h à 16h30, CHF 35.–

Inscription: 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation:** Muriel Jeannerat

La taille des arbres fruitiers

Apprenez à tailler et entretenir vos arbres fruitiers pour favoriser une repousse saine et une récolte abondante de fruits.

3667 – Develier Sa. 24.01.2026, 9h à 11h, CHF 28.–

Inscription: 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation:** Joël Dominé

Les bosquets de plantes vivaces

Que ce soit pour un petit îlot ou une grande surface, avec des plantes comestibles, mellifères ou ornementales, venez découvrir le bosquet de plantes vivaces, de l'arbre au couvre-sol.

3609 – Vermes Di. 16.11.2025, 9h à 16h, CHF 90.–

Inscription: 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch **Animation:** Florian Viviani, sylviculteur, jardinier-maraîcher

Les milles et un secrets des pâturages boisés

Luc Maillard, garde forestier retraité et passionné des pâturages boisés va vous accompagner et partager 40 ans de travail dans ces magnifiques domaines.

3461 – Les Genevez Sa. 04.10.2025, 9h à 11h30, CHF 30.–

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Luc Maillard

Les plantes aromatiques

Qu'entend-on par «aromatique»? Quelles plantes en font partie? Où les trouver? Quelles en sont les utilisations et les dangers? Vous voulez des réponses à ces questions: bienvenue à ce cours!

3271 – St-Ursanne Sa. 30.08.2025, 10h à 17h, CHF 75.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Jonathan Jaggi

Les symbioses

La nature n'est pas composée de luttes acharnées mais foisonne de coopération entre les espèces: les symbioses. Nous nous pencherons sur ces relations et en observerons des manifestations.

3273 – St-Ursanne Sa. 04.10.2025, 10h à 15h, CHF 55.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Jonathan Jaggi

Les vertus connues et moins connues des produits de la ruche

Quelles sont les propriétés thérapeutiques du miel et de la propolis? Le venin, la cire et la gelée royale ont-ils aussi un intérêt? Nous aborderons ces sujets en dégustant des produits de la ruche.

3406 – Boncourt Ve. 21.11.2025, 19h à 21h, CHF 25.– (+ CHF 10.– matériel)

Inscription: 032 475 60 88 ou boncourt@upjurassienne.ch **Animation:** Pauline Miserez Arpin

Randonnée naturaliste: la Berce spondyle (Heracleum Sphondylium)

Soyons monomaniaques et concentrons-nous seulement sur cette Apiacée, délicieuse comestible, pour être définitivement sûr de la reconnaître, savoir où la trouver et découvrir ses vertus!

3662 – Delémont Me. 17.09.2025, 16h à 18h, CHF 30.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Jonathan Jaggi

Randonnée naturaliste: les Astéracées, famille botanique vaste et diverse!

Découvrez les Astéracées lors d'une randonnée naturaliste: classification, critères d'identification, propriétés médicinales et usages traditionnels de plantes comme la bardane, le pissenlit, la camomille ou les chardons.

3661 – Undervelier Di. 07.09.2025, 9h à 16h, CHF 75.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Jonathan Jaggi

Recensement automnal de chauves-souris

Les chauves-souris, de par leurs mœurs discrètes et leur mode de vie nocturne, restent peu connues du grand public. De plus, des légendes leur prêtant mauvaise réputation perdurent. Venez les découvrir durant la phase transitoire entre leur vie estivale et leurs longs mois d'hibernation. L'activité a lieu en extérieur, par beau temps.

3075 – Rélère Ve. 26.09.2025, 20h à 22h, CHF 25.–

Inscription: 079 304 18 23 ou haute-ojoie@upjurassienne.ch **Animation:** Sabrina Joye

Reconnaître et déterminer un champignon

Journée d'initiation à la mycologie: cueillette, tri, détermination des espèces, comestibilité, toxicité, sosies, ouvrages utiles. Pique-nique, matériel et tenue adaptés requis.

3039 – Les Genevez Sa. 04.10.2025, 8h30 à 16h30, CHF 86.– (+ CHF 8.– support de cours)

3040 – Les Genevez Sa. 11.10.2025, 8h30 à 16h30, CHF 86.– (+ CHF 8.– support de cours)

3041 – Les Genevez Sa. 25.10.2025, 8h30 à 16h30, CHF 86.– (+ CHF 8.– support de cours)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Raphaël Ory

Sur les traces des dinosaures

Plongez dans le Jurassique jurassien en parcourant le sentier didactique de Courtedoux, sous la conduite d'un médiateur scientifique. Découverte et étude des traces de dinosaures.

3254 – Courtedoux Sa. 13.09.2025, 9h à 12h, CHF 38.–

Inscription: 079 255 71 42 ou courtedoux@upjurassienne.ch **Animation:** Florent Goetschi

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



Aborder la préménopause

La préménopause touche les femmes entre 40 et 50 ans. C'est une période de bouleversements hormonaux souvent méconnue. Ce cours vous aide à comprendre ces changements, à mieux les vivre et à préparer sereinement l'arrivée de la ménopause.

3655 – Vicques Me. 26.11.2025, 19h30 à 21h30 et Me. 03.12.2025, 19h30 à 22h, CHF 80.– (+ CHF 10.– support de cours)

Inscription: 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation:** Julie Lovis Champion, sage-femme

Aromathérapie

Études de 11 monographies d'huiles essentielles. Nous aborderons des formulations en cas de: angine, bronchite, grippe, otite, prévention grippale, rhume, sinusite et toux.

3160 – Le Noirmont Me. 29.10. – 05.11.2025, 2 fois, 19h45 à 21h45, CHF 54.–. (+ CHF 68.– matériel et support de cours)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch

Animation: Stéphanie Morandi Delfosse, Pascal Pillonel

Aromathérapie : huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales

Les hydrolats peuvent se substituer aux huiles essentielles pour une action plus douce, plus sécuritaire et être utilisés au quotidien. Les huiles végétales ont également de nombreuses vertus pour la santé et la peau. Lors de ces 2 soirées, nous étudierons les incontournables à connaître.

3161 – Le Noirmont Lu. 26.01.–02.02.2026, 2 fois, 19h45 à 21h45, CHF 54.– (+ CHF 25.– matériel et support de cours)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch

Animation: Stéphanie Morandi Delfosse, Pascal Pillonel

Atelier du sommeil

Des difficultés à trouver un sommeil sain et réparateur? Cet atelier vous réapprendra à dormir et à vous endormir grâce à de petits exercices, rituels et conseils simples à pratiquer.

3659 – Montsevelier Je. 23.10.–06.11.2025, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 75.–

Inscription: 032 422 50 02 ou montsevelier@upjurassienne.ch **Animation:** Nathalie Chételat

Autohypnose

Gestion de la douleur, de l'anxiété, du stress... Découvrez ce que peut vous apporter l'autohypnose. Un peu de théorie et beaucoup d'exercices que vous pourrez refaire chez vous.

3299 – Bure Je. 22.01.–05.02.2026, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 75.– (+ CHF 5.– support de cours)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Sébastien Prêtre

Bains froids: découverte

Reconnecte-toi à la nature et à ta force intérieure grâce au pouvoir du froid. Respire, plonge, évolue: un atelier pour réveiller ton corps, apaiser ton esprit et élargir ton horizon.

3605 – Delémont Lu. 20.10.–03.11.2025, 3 fois, 18h à 20h + Sa. 08.11.2025, 10h à 12h, CHF 100.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Richard Kolzer

Bains froids: perfectionnement

Cours de perfectionnement destiné aux personnes ayant suivi le module de base des bains froids ou disposant d'une pratique confirmée, pour approfondir leurs compétences et relancer la saison.

3653 – Delémont Sa. 25.10.2025, 9h à 11h, CHF 25.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Richard Kolzer

Chemins de reconnexion

Parcourons ensemble un chemin de reconnexion à soi et à la nature, à travers la marche en conscience et différentes pratiques douces issues du Yoga de Samara et du Lahore Nadi Yoga. Accessibles à toutes et tous.

3437 – Montfaucon Sa. 06.09.2025, 9h30 à 11h30, CHF 28.–

Inscription: 079 306 62 48 ou stephanie.babey@upjurassienne.ch **Animation:** Monique Imbert

Comprendre la charge mentale

La gestion invisible des multiples tâches quotidiennes, entre responsabilités professionnelles, personnelles et familiales, met en évidence la complexité de la vie moderne. Trouvez des pistes pour mieux gérer la charge mentale, réduire le stress et améliorez le bien-être!

3004 – Saignelégier Me. 01.10.2025, 19h à 21h30, CHF 34.–

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Magali Rufino Neres

L'ayurvéda au quotidien

Plongez dans l'univers de l'ayurvéda, science millénaire de santé et de bien-être venue d'Inde. Lors de cet atelier immersif et vivant, vous découvrirez comment cette sagesse ancienne peut vous guider au quotidien pour une vie plus équilibrée, alignée et consciente.

3518 – Delémont Sa. 27.09.2025, 10h à 16h30, CHF 75.– (+ 25 CHF huile de massage et support de cours)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Alessia Ntarelli

L'EFT en auto-traitement de vos émotions

Découvrez les bases de la technique de libération des émotions afin de réguler votre système nerveux et retrouver l'équilibre lorsque vos émotions deviennent envahissantes ou difficiles à gérer.

3494 – Porrentruy Sa. 20.09.2025, 9h à 11h, CHF 25.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Monique Imbert

La femme sage: vivre la ménopause en conscience

Une soirée d'exploration pour accueillir la transition avec douceur. Loin des tabous, un espace d'échange, de compréhension et de soutien autour de la ménopause. Un moment pour s'informer, se relier, et honorer la sagesse qui émerge dans cette nouvelle étape.

3513 – Delémont Je. 29.01.2026, 18h30 à 21h, CHF 35.– (+ CHF 5.– support de cours)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Monique Soares

Les cinq éléments et la relation émotion - organe

Cet atelier propose une immersion dans la vision énergétique de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), à travers le prisme des cinq éléments: bois, feu, terre, métal et eau. Chaque élément est relié à un organe, une émotion et une fonction vitale du corps et de l'esprit.

3608 Delémont Sa. 29.11.2025, 14h à 17h, CHF 40.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Ulrike Bloch

Massage bras - jambes (débutant)

Apprendre les techniques de base pour soulager les tensions. Prendre du temps pour soi et faire profiter vos proches de vos notions acquises!

3565 – Corban Ve. 21.11.–05.12.2025, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 84.– (+ CHF 5.– support de cours et huile de massage)

Inscription: 032 438 82 22 ou corban@upjurassienne.ch **Animation:** Esther Steullet

Méditation: initiation

Ce cours propose un voyage vers la découverte de soi. Il offre une opportunité de se reconnecter avec son essence intérieure, cultiver un état d'équilibre et de paix et gérer le stress dans la vie.

3269 – Courgenay Ma. 21.10.–09.12.2025, 8 fois, 8h à 9h15, CHF 100.–

Inscription: 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation:** Jacques Déboeuf

Méditation guidée au tambour: initiation

Par le biais du battement du tambour, des hochets, de la guitare ou d'autres instruments, expérimentez le voyage chamanique. Ces états de conscience modifiée permettent d'aller chercher réponses, guérisons, nouveaux outils et techniques.

3464 – Delémont Me. 22.10.2025, 18h30 à 21h30, CHF 40.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Michael Dell'Anna

Méditation pleine conscience guidée

Une méditation guidée pour réduire le stress, se recentrer sur la respiration, les sensations du corps et l'accueil des émotions. Une pratique simple pour mieux se connaître et cultiver la pleine conscience au quotidien.

3663 – Vicques Je. 30.10.–04.12.2025, 5 fois, 19h30 à 20h45, CHF 75.–

Inscription: 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation:** Josiane Marquis

Sophrologie: gérer son stress

Le stress fait partie de notre quotidien. Lorsqu'il devient envahissant, il est temps d'agir. La sophrologie propose une approche douce et accessible pour apprendre à réguler son stress et retrouver un équilibre intérieur. La pratique s'adapte à chacun.e.

3489 – Delémont Me. 17.09.–17.12.2025, 7 fois, 17h30 à 19h, CHF 140.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Stéphanie Wyss

Sophrologie: mangez autrement, vivez autrement

Transformez votre vie en prenant conscience de ce qui vous fait du bien dans votre alimentation et en changeant votre manière de fonctionner. De vos courses à votre plat, mangez autrement pour vivre pleinement et sereinement.

3067 – Porrentruy Je. 22.01.–12.02.2026, 4 fois, 19h à 20h, CHF 48.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Mariella Zornio

Sophrologie: mieux dormir

Découvrez les bienfaits de la sophrologie pour mieux dormir. Apprenez à relâcher les tensions et à apaiser votre esprit. Offrez-vous des nuits paisibles et revitalisantes dès maintenant!

3069 – Porrentruy Je. 23.10.–20.11.2025, 5 fois, 19h à 20h15, CHF 60.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Mariella Zornio

Un voyage au cœur du cycle féminin, entre science et sagesse ancestrale

4 soirées proposées pour (re)découvrir son cycle menstruel comme un allié, en lien avec sa santé globale. Il s'adresse à toutes les femmes qui souhaitent mieux comprendre leur corps, quel que soit leur âge ou leur vécu.

3512 – Delémont Ma. 21.10.–02.12.2025, 4 fois, 19h à 20h30, CHF 84.– (+ CHF 5.– support de cours)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Monique Soares



Yoga du visage+

Le yoga du visage+ est bien plus qu'une simple pratique de bien-être. C'est une véritable révolution pour la santé et l'esthétique du visage.

3520 – Les Bois Ve. 07.11.–14.11.2025, 2 fois, 19h à 20h30, CHF 40.–

Inscription: 076 690 33 14 ou chiara.paoli@upjurassienne.ch **Animation:** Jessalynn Bischof

Yoga Nidra

Le Yoga Nidra conduit à un état de sommeil profond conscient. Selon plusieurs études réalisées dans des spectres différents, 20 min. de Yoga Nidra correspondent à 2 h de sommeil.

3503 – Les Bois Ve. 03.10.2025, 18h à 21h30, CHF 44.–

Inscription: 076 690 33 14 ou chiara.paoli@upjurassienne.ch **Animation:** Jessalynn Bischof

MUSIQUE ET THÉÂTRE



Cor des Alpes (débutant)

Qui n'a jamais été surpris, puis ému, en entendant un cor des Alpes joué au loin? Après une introduction théorique, vous aurez la possibilité de pratiquer et d'apprendre à jouer des airs simples.

3558 – Movelier Lu. 12.01.–26.01.2026, 3 fois, 20h à 21h30, CHF 60.– (+ CHF 60.– location et support de cours)

Inscription: 032 431 18 03 ou movelier@upjurassienne.ch **Animation:** Mario Levenberger

Contes: légendes orientales

Histoires, contes et légendes. Un moment simple pour écouter et rêver au son d'histoires poétiques, aventures et perles de sagesse orientale.

3457 – Porrentruy Je. 15.01.2026, 20h à 21h, CHF 15.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Christel Sommer

L'énergie de la voix

Atelier en 3 séances pour explorer respiration, voix chantée/parlée, résonance du corps et vibration sonore, avec chant individuel et collectif. Ouvert à toutes et tous, sans prérequis.

3705 – Delémont Ma. 23.09.–25.11.2025, 3 fois, 17h30 à 19h, CHF 60.–

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Bénédicte Tauran

Le chant choral, que du bonheur!

Cours de niveau moyen. Il s'adresse aux personnes qui s'intéressent au chant et qui ont déjà quelques bases de technique vocale.

3159 – Les Bois Je. 11.09. de 19h à 21h, Sa. 13.09. de 14h à 16h, Di. 14.09. de 10h à 12h, Ma. 16.09. de 19h à 21h, CHF 108.–

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Céline Steudler

MAO Musique Assistée par Ordinateur (débutant)

Tu veux enregistrer des podcasts, covers ou ton groupe? Si tu ne sais pas ce qu'est une carte son, un DAW ou un compresseur, ce cours de base est fait pour toi. Nous apprendrons à choisir et à utiliser le matériel pour enregistrer, éditer et mixer.

3593 – Glovelier Lu. 29.09.–17.11.2025, 4 fois, 19h30 à 21h30, CHF 112.–

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Christel Schlüchter

Musique balkanique (débutant-moyen; français-anglais)

Cet atelier s'adresse aux musiciens et chanteurs ayant déjà une expérience musicale et désireux d'explorer le monde de la musique des Balkans. Le cours est en anglais et en français. Un piano est disponible sur place. Les participants doivent apporter leurs propres instruments.

3525 - Undervelier Lu. 22.09.-24.11.2025, 8 fois, 18h30 à 20h, CHF 160.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Faith Elliot et Viljo Busch

Théâtre

Cours d'initiation au théâtre pour adultes: exercices variés (jeu, espace, création, improvisation), seul(e) ou en groupe. Accessible à toutes et tous, il suffit d'avoir envie de jouer et d'oser!

3630 - Rebeuvelier Me. 22.10.-26.11.2025, 6 fois, 18h45 à 20h15, CHF 120.-

Inscription: 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation:** Emeline Beuchat

Théâtre expressif et créatif

Ce cours propose un espace d'exploration théâtrale. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent s'exprimer différemment, développer leur créativité ou gagner en aisance orale, dans un cadre bienveillant.

3538 - Movelier Me. 22.10.-10.12.2025, 8 fois, 19h30 à 21h, CHF 144.-

Inscription: 032 431 18 03 ou movelier@upjurassienne.ch **Animation:** Paula Baboujian



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



À la rencontre de nos valeurs profondes

Une invitation à se (re)découvrir, explorer ses valeurs, freins et moteurs pour avancer avec clarté. Trois modules mêlant introspection, outils concrets et échanges dans un cadre bienveillant.

3708 - Delémont Ma 28.10.-25.11.2025, 3 fois, 18h30 à 21h, CHF 96.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Caroline Bouvet de Maisonneuve

Astrologie de base

Ce cours complet, en 14 séances, abordera autant l'histoire, l'astronomie, la mythologie, les origines culturelles, que la symbolique astrologique. Nous aborderons également en détail les 12 signes du zodiaque, les planètes et leurs interactions.

3599 - Delémont Me. 22.10.2025-20.05.2026, 14 fois, 18h30 à 20h30, CHF 350.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Tania Abbadié

Comprendre et prévenir le burn-out

Nous apprendrons à identifier les différents facteurs influençant le bien-être au travail. Nous ferons un bilan de notre situation, apprendrons à reconnaître les signes du burn-out et découvrirons des outils de prévention.

3002 - Saignelégier Me. 05.11.-12.11.2025, 2 fois, 19h à 21h, CHF 50.- (+ CHF 5.- support de cours)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Magali Rufino Neres

Découverte de l'équi-coaching

Un moment unique pour retrouver confiance, alignement et authenticité grâce à la présence du cheval, miroir bienveillant de nos émotions.

3250 - Montfaucon Sa. 13.09.2025, 10h à 11h, CHF 20.-

3405 - Montfaucon Je. 18.09.2025, 17h à 18h, CHF 20.-

3251 - Montfaucon Sa. 27.09.2025, 10h à 11h, CHF 20.-

Inscription: 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation:** Philippe Vermeille

Je ne veux plus être une éponge

Cet atelier nous apprend comment conserver une sensibilité naturelle légitime sans se faire submerger par les problèmes des autres et les tensions extérieures.

2837 - Porrentruy Lu. 27.10.-24.11.2025, 5 fois, 19h30 à 21h30, CHF 132.- (+ CHF 10.- support de cours)

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Daniel Perissutti

Journal créatif

Mêlant écriture, dessin et collage, le journal créatif aide chacun.e à s'aligner, à se reconnecter à son intuition et à développer une meilleure compréhension de soi.

3407 - Porrentruy Lu. 15.09.-20.10.2025, 3 fois, 19h à 21h, CHF 75.- (+ CHF 5.- matériel)

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Christine Laville

Le pendule, quel merveilleux objet

Munissez-vous d'un pendule et venez découvrir son histoire. Apprenez à distinguer ses différentes formes, à comprendre sa prise en main, à formuler des demandes correctement et à réaliser des exercices simples.

3262 – Courgenay Je. 13.11.2025, 19h30 à 21h30, CHF 25.– (+ CHF 3.– support de cours)

Inscription: 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation:** Claude Beuret

Le pendule, quel merveilleux objet (avancé)

Ce cours avancé va vous permettre d'apprendre à poser les bonnes questions ainsi que celles à éviter. Des exercices pratiques avec différents cadrans, fiches et tableaux seront réalisés.

3264 – Courgenay Je. 11.12.2025, 19h30 à 21h30, CHF 25.– (+ CHF 3.– support de cours)

Inscription: 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation:** Claude Beuret

Les Ateliers du changement

Envie de bouger, d'oser, de transformer votre vie? Les Ateliers du changement vous donnent l'élan et les outils pour passer à l'action. Prêt-e pour un nouveau départ personnel, professionnel, pour votre retraite? Rejoignez-nous!

3604 – Delémont Je. 23.10.2025-12.03.2026, 8 fois, 19h à 21h, CHF 224.– (+ CHF 15.– matériel)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Richard Kolzer

Loi de l'Attraction: le pouvoir réel

Un cycle de quatre soirées pour dépasser les idées reçues et activer concrètement la Loi de l'Attraction, avec des outils pratiques et une approche profonde du changement intérieur.

3304 – Saint-Brais Lu. 20.10.–10.11.2025, 4 fois, 19h à 20h30, CHF 75.– (+ CHF 9.– support de cours)

Inscription: 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation:** Giulia Maria Tricerri

Marche sur le feu

C'est une occasion unique de se rendre compte qu'au-delà de notre compréhension intellectuelle, il existe des dimensions infinies, plus grandes que l'égo et le mental humain ne peuvent les concevoir.

3073 – Les Pommerats Sa. 27.09.2025, 14h30 à 18h30, CHF 56.– (+ CHF 36.– matériel et encas)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Gérard Moccetti

Ouvrir ses portes du changement avec l'autohypnose!

L'autohypnose est un état naturel permettant d'activer ses ressources, changer ses comportements et atteindre ses objectifs. Après théorie et pratique, vous apprendrez à l'utiliser seule.

2835 – Delémont Me. 29.10.–05.11.2025, 2 fois, 19h à 22h, CHF 84.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Bruno Cardona

Pensées positives

Réussir sa vie en la programmant avec les bons mots. La pensée positive est une attitude mentale et émotionnelle, qui se concentre sur le bon côté de la vie pour en attendre des résultats positifs.

3560 – Vicques Ma. 23.09.2025, 19h à 21h, CHF 25.– (+ CHF 3.– support de cours)

Inscription: 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation:** Christine Jubin

3476 – Alle Ma. 21.10.2025, 19h à 21h, CHF 25.– (+ CHF 3.– support de cours)

Inscription: 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation:** Christine Jubin

Pentanalogie

Découvrez la signification profonde de votre date de naissance. La pentanalogie révèle l'âme des nombres. Vos noms et prénoms en disent bien plus que vous ne l'imaginez... étonnant!

3470 – Alle Me. 17.09.–01.10.2025, 2 fois, 19h à 21h, CHF 50.– (+ CHF 3.– support de cours)

Inscription: 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation:** Christine Jubin

3561 – Vicques Me. 29.10.–05.11.2025, 2 fois, 19h à 21h, CHF 50.– (+ CHF 3.– support de cours)

Inscription: 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation:** Christine Jubin

Psycho-kinésiologie: des outils pour prendre soin de soi

Découvrez la psycho-kinésiologie, une méthode douce pour comprendre et libérer les mémoires émotionnelles qui influencent votre vie. Une approche pour mieux se connaître, apaiser son passé et améliorer son bien-être au quotidien.

3657 – Delémont Lu. 27.10.–24.11.2025, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 84.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Nicolas Gagnebin

Redécouvrir le langage de l'âme

Ce cours est une invitation à explorer un langage subtil, souvent oublié, mais profondément ancré en chacun de nous: le langage de l'âme. La sagesse profonde de notre âme et ses messages peuvent nous aider à changer notre façon d'aborder la vie.

3607 – Delémont Ma. 11.11.2025, 18h30 à 20h30, CHF 28.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Ulrike Bloch

Réveil de la déesse intérieure

Un voyage pour réveiller ta puissance féminine à travers la terre, l'eau, le feu et l'air. Rituels, méditations guidées, pratiques créatives et cercles de partage.

3303 – Saint-Brais Lu. 24.11.–08.12.2025, 2 fois, 19h à 21h, CHF 54.– (+ CHF 9.– matériel)

Inscription: 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation:** Giulia Maria Tricerri

Sophrologie: la pensée positive

La sophrologie offre des techniques simples, efficaces et accessibles à tout.e.s pour un mieux-vivre. Grâce à une approche conviviale et bienveillante, découvrez la pensée positive propre à améliorer le quotidien et à vivre en toute sérénité!

3595 – Glovelier Me. 22.10.–05.11.2025, 3 fois, 19h à 21h30, CHF 96.–

Inscription: 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation:** Jacques Staempfli

3629 – Rebeuvelier Me. 14.01.–11.02.2026, 5 fois, 19h30 à 20h45, CHF 160.–

Inscription: 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation:** Jacques Staempfli

Tarots «modernes»

Un parcours en cinq soirées pour redécouvrir le langage des images, des couleurs et des symboles. Ecouter ce que les cartes racontent, avec intuition et présence.

3300 – Saint-Brais Lu. 15.09.–13.10.2025, 5 fois, 19h à 21h, CHF 125.– (+ CHF 9.– support de cours)

Inscription: 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation:** Giulia Maria Tricerri

Techniques de mémorisation

Grâce aux conseils d'une professionnelle, vous apprendrez à repérer le fonctionnement qui vous est propre et à utiliser des techniques de mémorisation adaptées. Jeunes dès 13 ans et adultes.

3233 – Porrentruy Lu. 03.11.–10.11.2025, 2 fois, 19h à 21h, CHF 50.– (+ CHF 5.– support de cours)

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Animation: Catherine Membrez

DIRE NON AU HARCÈLEMENT

Un programme de quatre ateliers pour apprendre à se défendre sans violence, cultiver la confiance en soi et retrouver la sérénité dans ses relations. Un parcours puissant et bienveillant. Dès 16 ans.



Ne pas se laisser provoquer : gérer le harcèlement avec calme et fermeté

3440 - Delémont Sa. 08.11.2025, 9h30 à 12h, CHF 40.-

Renforcer l'estime de soi pour mieux faire face aux conflits

3442 - Delémont Sa. 06.12.2025, 9h30 à 12h, CHF 40.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation: Maria Victoria Roger

Frais de matériel: CHF 25.- valable pour les 4 ateliers

L'art de dire NON : s'affirmer sans blesser ni culpabiliser

3441 - Delémont Sa. 22.11.2025, 9h30 à 12h, CHF 40.-

Cultiver les émotions positives : pleine conscience et communication assertive

3443 - Delémont Sa. 17.01.2026, 9h30 à 12h, CHF 40.-

MOUVEMENT ET SPORT



Abdos-fessiers

Un classique du fitness, qui concentre les efforts autour de deux groupes musculaires principaux : les abdominaux (ceinture abdominale et obliques), ainsi que les fessiers.

3275 - Delémont Lu. 18.08.-24.11.2025, 12 fois, 18h30 à 19h30, CHF 144.-

3276 - Delémont Lu. 01.12.2025-09.03.2026, 12 fois, 18h30 à 19h30, CHF 144.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Adèle Biolley

Aquaphobie pour adultes

Une piscine chauffée à fond réglable, un cadre convivial et un maître-nageur expérimenté qui vous guidera dans l'eau pour vous aider à surmonter vos peurs afin de vous sentir plus à l'aise dans l'eau. Entrées piscine incluses.

3101 - Porrentruy Je. 28.08.-02.10.2025, 6 fois, 19h à 20h, CHF 150.-

3242 - Porrentruy Je. 30.10.-04.12.2025, 6 fois, 19h à 20h, CHF 150.-

3243 - Porrentruy Je. 15.01.-12.02.2026, 5 fois, 19h à 20h, CHF 125.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** David Requet

Atelier bals folks

Venez apprendre à maîtriser la chapelloise, tourner sur une valse, se laisser porter par une gavotte, rire sur une bourrée ou rêver sur une mazurka!

3238 - Saignelégier Je. 04.09.2025-15.01.2026, 6 fois, 19h30 à 21h, CHF 117.-

Inscription: 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Heinrich Erb, Olga Grandjean

Badminton

Ce cours de badminton, ouvert à tous les niveaux, améliore votre technique, agilité et endurance à travers des exercices variés et des matchs. Apprenez les bases et les stratégies avancées du jeu.

3382 - Delémont Me. 10.09.-10.12.2025, 12 fois, 18h30 à 19h45, CHF 156.-

3383 - Delémont Me. 17.12.2025-25.03.2026, 12 fois, 18h30 à 19h45, CHF 156.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Eugénie Chapuis

Bodybalance: cours de base

Expérimente le Bodybalance en 4 séances, discipline inspirée du yoga, du tai-chi et du Pilates. Cette pratique sportive complète, dispensée en musique par une professeure de danse, gaine l'intégralité du corps.

3478 - Courtedoux Ma. 20.01.-10.02.2026, 4 fois, 18h45 à 19h45, CHF 50.-

Inscription: 079 255 71 42 ou courtedoux@upjurassienne.ch **Animation:** Martine Bailat

Body stretching

Ce cours doux a pour objectif d'assouplir vos muscles, d'améliorer votre posture et d'évacuer le stress. Il permet également de préserver vos articulations et d'augmenter votre mobilité. Un bien-fait pour le corps et l'esprit!

3284 - Delémont Ve. 29.08.-28.11.2025, 12 fois, 8h30 à 9h15, CHF 144.-

3289 - Delémont Ve. 05.12.2025-13.03.2026, 11 fois, 8h30 à 9h15, CHF 132.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Fanny Meier

Brain Ball® - le cerveau en mouvement (séance découverte)

Le Brain Ball® est une activité sensori-motrice ludique qui combine agilité mentale, cognitive et physique permettant de développer concentration, attention, coordination et mémoire. Inspirés du jonglage de rebond, les exercices se font en rythme et en musique.

3515 - Delémont Ma. 16.09.2025, 17h à 18h, CHF 12.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Juliette Bourquin

Brain Ball® - le cerveau en mouvement (adultes et seniors)

Le Brain Ball® est une activité sensori-motrice ludique qui combine agilité mentale, cognitive et physique permettant de développer concentration, attention, coordination et mémoire. Inspirés du jonglage de rebond, les exercices se font en rythme et en musique.

3586 - Delémont Ve. 24.10.-12.12.2025, 8 fois, 9h à 10h15, CHF 104.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Juliette Bourquin

Cardio Fit'onic

Mélangeant exercices de renforcement musculaire et de cardio, ce cours vous permettra de retrouver la forme ou de l'améliorer encore davantage. Les exercices à niveaux permettront à chacun d'y trouver son compte. Il n'y a rien de tel que de transpirer un bon coup pour se sentir bien!

3283 - Delémont Je. 28.08.-27.11.2025, 12 fois, 18h à 19h, CHF 144.-

3287 - Delémont Je. 04.12.2025-12.03.2026, 11 fois, 18h à 19h, CHF 132.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Fanny Meier

Cross training

Un entraînement court mais intensif, complet et varié! Pratiqué sous forme de circuit training, il vous permettra d'entraîner l'ensemble de votre corps grâce notamment à des exercices de cardio, d'explosivité, de force et d'équilibre. Cours tous niveaux.

3285 - Delémont Ve. 29.08.-28.11.2025, 12 fois, 9h30 à 10h15, CHF 144.-

3294 - Delémont Ve. 05.12.2025-13.03.2026, 11 fois, 9h30 à 10h15, CHF 132.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Fanny Meier

Danse: bachata sensuelle

La bachata sensuelle, influencée par le mambo, le chachacha et le tango, se concentre sur des mouvements sensuels du torse, des hanches, du ventre et des pieds, seule ou en couple.

3507 - Delémont Lu. 15.09.-08.12.2025, 10 fois, 17h30 à 18h30, CHF 120.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Carlos Alberto Vargas Laverde

Danse et expression

Et si danser devenait un moyen de se révéler, de s'affirmer, et de se libérer? Un voyage à la découverte de soi à travers différents styles de danse pour créer l'harmonie entre corps et âme. Accessible à toutes et tous.

3584 - Bassecourt Lu. 01.09.-29.09.2025, 5 fois, 18h à 19h, CHF 60.-

Inscription: 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation:** Angela Faggella

Danse orientale des 7 déesses

La danse des 7 déesses allie la compréhension des archétypes des déesses aux mouvements corporels. Elle permet de danser sa sensualité, sa force et sa vulnérabilité, son courage, sa générosité et sa créativité. Cet atelier est ouvert à toutes.

3377 - Delémont Sa. 25.10.2025, 14h à 16h, CHF 30.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Marie-Laure Jallon

Danse: Pole Sport (débutant)

Découvrez le Pole Sport en douceur! Ce cours débutant vous initie aux figures de base, spins et transitions, tout en renforçant votre corps. Accessible à tou-te-s, dans une ambiance bienveillante.

3693 - Delémont Ve. 24.10.-12.12.2025, 8 fois, 19h à 20h, CHF 96.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Alessia Ntarelli

Danse: reggaeton

Le reggaeton est une danse urbaine originaire d'Amérique latine, influencée par le hip-hop, le dancehall et les danses latines. Ce style se caractérise par des mouvements dynamiques, un travail corporel axé sur l'isolation et la coordination. Cours tous niveaux, dès 15 ans.

3508 - Delémont Ma. 16.09.-09.12.2025, 10 fois, 17h30 à 18h30, CHF 120.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Carlos Alberto Vargas Laverde

Danse: salsa colombienne

La salsa colombienne se distingue par des mouvements rapides, influencés par les danses africaines et la cumbia. Se dansant seul(e) ou en couple, elle met l'accent sur la technique, la vitesse, l'improvisation et la passion de suivre le rythme de la musique.

3506 - Delémont Je. 18.09.-04.12.2025, 10 fois, 18h à 19h, CHF 120.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Carlos Alberto Vargas Laverde

Danse: salsa cubaine

Découvrez la salsa cubaine dans une ambiance conviviale! Lors de ce cours, vous apprendrez les pas de base et les enchaînements essentiels pour pouvoir rapidement profiter du plaisir de danser.

3454 - Porrentruy Ma. 16.09.-16.12.2025, 11 fois, 19h à 20h, CHF 135.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Richard Torres Martinez

Feldenkrais® - être mieux dans son corps sans effort

Découvrez la Méthode Feldenkrais® - méthode d'apprentissage du mouvement et thérapie complémentaire, qui donne des effets durables sur la liberté de mouvement et le bien-être en général.

3221 - Les Bois Ma. 23.09.-04.11.2025, 6 fois, 19h à 20h, CHF 88.-

Inscription: 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Elena Dell'Avo

Fit Maman

Le Fit Maman est un programme de remise en forme pour les mamans, conçu pour les aider à tonifier leur corps et améliorer leur moral après l'accouchement. Cet entraînement se fait avec le bébé porté dans un porte-bébé ou une écharpe, facilitant ainsi la participation des mamans tout en gardant le bébé proche et apaisé.

3047 - Delémont Me. 20.08.-01.10.2025, 7 fois, 9h à 10h, CHF 87.50.

3048 - Delémont Me. 20.08.-01.10.2025, 7 fois, 10h15 à 11h15, CHF 87.50.

3049 - Delémont Me. 22.10.-17.12.2025, 9 fois, 9h à 10h, CHF 112.50.

3050 - Delémont Me. 22.10.-17.12.2025, 9 fois, 10h15 à 11h15, CHF 112.50.

3424 - Delémont Me. 07.01.-04.03.2026, 8 fois, 9h à 10h, CHF 112.50.

3428 - Delémont Me. 07.01.-04.03.2026, 8 fois, 10h15 à 11h15, CHF 112.50.

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Orane Müller

Fit en hiver

Fit en hiver est un programme d'entraînement alliant force, souplesse et coordination, qui s'adapte à différents niveaux sportifs (débutants, moyens et avancés). Réservé aux femmes de 16 à 70 ans.

3401 – Courgenay Me. 22.10.–12.11.2025, 4 fois, 20h30 à 21h45, CHF 50.–

Inscription: 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation:** Clarisse Rebetez

Gym et stretching

Prenez connaissance de votre corps, faites les bons mouvements pour le muscler en douceur, développez la souplesse, améliorez la posture et le souffle. Anti-stress et bien-être garanti!

3277 – Delémont Lu. 18.08.–24.11.2025, 12 fois, 19h30 à 20h30, CHF 144.–

3278 – Delémont Lu. 01.12.2025–09.03.2026, 12 fois, 19h30 à 20h30, CHF 144.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Adèle Biolley

Gym pour le dos et stretching

Renforcer et tonifier les muscles pour une meilleure posture, un soutien accru de la colonne vertébrale et une réduction du risque de douleurs. Se détendre, étirer ses muscles, gagner en souplesse.

3239 – Porrentruy Je. 23.10.–11.12.2025, 8 fois, 19h15 à 20h15, CHF 96.–

3240 – Porrentruy Je. 08.01.–12.02.2026, 6 fois, 19h15 à 20h15, CHF 72.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Sophie Moine

Gym santé pour seniors

Chaque séance propose un travail complet du corps en douceur, mais avec efficacité, spécialement conçu pour les personnes qui n'ont pas fait de gymnastique depuis longtemps ou qui souhaitent reprendre une activité en toute sécurité.

3582 – Bassecourt Ma. 21.10.–11.11.2025, 4 fois, 9h45 à 10h45, CHF 48.–

Inscription: 078 753 85 90 ou baecourt@upjurassienne.ch **Animation:** Corinne Winkelmann

HIIT (High Intensity Interval Training)

Le HIIT permet de brûler un maximum de calories, d'améliorer l'endurance, la condition physique et de booster le métabolisme... le tout en un minimum de temps! Accessible à tous les niveaux.

3528 – Porrentruy Lu. 01.09.–27.10.2025, 7 fois, 17h30 à 18h15, CHF 84.–

3530 – Porrentruy Lu. 03.11.–15.12.2025, 7 fois, 17h30 à 18h15, CHF 84.–

3531 – Porrentruy Lu. 05.01.–09.02.2026, 6 fois, 17h30 à 18h15, CHF 72.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Alice Raimondi

HIIT: restez en forme!

Restez en forme et tonique grâce aux séances de HIIT. Un entraînement de 30 minutes qui consiste à réaliser des séries d'exercices de renforcement musculaire entrecoupées de pauses.

3085 – Saignelégier Ma. 16.09.–04.11.2025, 6 fois, 17h à 17h30, CHF 42.–

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Airicks Sàrl

Initiation au VTT

Découvrez le plaisir et l'aventure du VTT en sortant des chemins blancs! Cette activité est conçue pour qui souhaite se familiariser avec les techniques de base du vélo tout terrain.

3632 – Rebeuvelier Je. 28.08.–18.09.2025, 4 fois, 18h45 à 20h15, CHF 60.–

Inscription: 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation:** Camille Borruat

Natation perfectionnement

Cours pour adultes à l'aise dans l'eau, visant à perfectionner crawl, brasse, dos, etc. Améliorez votre technique, votre respiration et votre endurance, pour nager avec plus d'aisance, d'efficacité et de plaisir. Entrées piscine non incluses, à commander en option.

3371 – Delémont Lu. 29.09.–15.12.2025, 10 fois, 18h15 à 19h, CHF 110.–

3372 – Delémont Lu. 05.01.–16.03.2026, 10 fois, 18h15 à 19h, CHF 110.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Jean-Louis Erzer

Natation perfectionnement

Petit groupe idéal pour se perfectionner en natation et/ou apprendre différents styles de nages dans un cadre sportif et convivial. Entrées piscine incluses.

3147 – Porrentruy Je. 23.10.–18.12.2025, 8 fois, 20h à 21h, CHF 150.–

3148 – Porrentruy Je. 08.01.–05.03.2026, 8 fois, 20h à 21h, CHF 150.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

Natation pour adulte non-nageur

Apprenez à surmonter la crainte de l'eau et à maîtriser les bases de la natation dans une ambiance conviviale, avec des techniques pour flotter, respirer et nager efficacement. Entrées piscine non incluses, à commander en option.

3374 – Delémont Ma. 30.09.–16.12.2025, 10 fois, 19h45 à 20h30, CHF 110.–

3375 – Delémont Ma. 06.01.–24.03.2026, 10 fois, 19h45 à 20h30, CHF 110.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Maëva Blandino

Pilates Flow

Plongez dans l'harmonie du mouvement avec le Pilates Flow, une pratique fluide qui allie respiration, contrôle et enchaînements dynamiques. Ce cours s'inspire des principes fondamentaux du Pilates, tout en intégrant des transitions douces entre les postures.

3652 – Saulcy Me. 17.09.–10.12.2025, 11 fois, 18h30 à 19h30, CHF 132.–

Inscription: 079 736 72 11 ou saulcy@upjurassienne.ch **Animation:** Ruth Kinzler

Pound® Fitness

Le Pound® Fitness est une discipline inspirée du yoga et de la méthode Pilates qui combine cardio, endurance et musculation en utilisant des baguettes légères et spécialement conçues. Accessible à toutes et tous, peu importe le niveau sportif.

3537 – Châtillon Ma. 21.10.2025–27.01.2026, 12 fois, 19h à 20h, CHF 150.–

Inscription: 032 422 08 14 ou chatillon@upjurassienne.ch **Animation:** Priscilla Vinci

Qi Gong

Pratique chinoise de mouvements doux, respiration et concentration, le Qi Gong vise à améliorer la souplesse et le bien-être. Ce cours est basé sur les «8 Pièces de Soie», série de mouvements bénéfiques pour la colonne vertébrale, l'énergie, et l'immunité.

3235 – Delémont Me. 29.10.–17.12.2025, 7 fois, 18h45 à 20h, CHF 91.– (+ CHF 5.– support de cours, sur demande)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Stéphanie Lüthi

Randonnées accompagnées

Rien de mieux que de quitter son chez-soi ou son travail pour aller au grand air et profiter d'être dans la nature durant deux heures pour se vider la tête, se faire du bien et le tout dans la bonne humeur. Les randonnées sont accessibles à toutes et tous.

3571 – Boécourt Lu. 01.09.2025, 17h à 19h, CHF 20.–

3572 – Boécourt Lu. 15.09.2025, 17h à 19h, CHF 20.–

3573 – Boécourt Lu. 22.09.2025, 17h à 19h, CHF 20.–

3574 – Boécourt Lu. 29.09.2025, 17h à 19h, CHF 20.–

3575 – Boécourt Lu. 06.10.2025, 17h à 19h, CHF 20.–

Inscription: 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation:** Aline Stehlin

Renforcement musculaire

Ensemble d'exercices visant à tonifier, sculpter et renforcer tout le corps. Accessible à tous les niveaux, sans recherche de performance extrême.

3532 – Porrentruy Je. 04.09.–30.10.2025, 7 fois, 19h à 20h, CHF 87.50.

3533 – Porrentruy Je. 06.11.–18.12.2025, 7 fois, 19h à 20h, CHF 87.50.

3534 – Porrentruy Je. 08.01.–12.02.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 75.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Alice Raimondi

Skating (ski de fond): initiation

Apprenez les premiers gestes et différents pas du skating dans le cadre enchanteur des Franches-Montagnes. Deux sessions auront lieu en fin d'année 2025, et une troisième en janvier 2026. Dates exactes fixées en fonction des conditions d'enneigement.

3700 – Franches-Montagnes Sa. 08.11.2025, 9h30 à 11h, CHF 25.– (Prix par session. Possibilité de louer le matériel pour CHF 15.– par sortie.) **Inscription:** 079 782 74 06 ou soulce@upjurassienne.ch **Animation:** Anne Crétin

Stretching postural

Postures d'étirement et mouvements inspirés du Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Pilates. Un travail en profondeur pour renforcer, assouplir et rééquilibrer le corps, améliorer la posture et l'équilibre, le tout en musique pour un réveil corporel complet.

3658 – Montsevelier Lu. 20.10.–17.11.2025, 5 fois, 8h à 9h, CHF 60.–

Inscription: 032 422 50 02 ou montsevelier@upjurassienne.ch **Animation:** Céline Joliat

Tai-chi

Pratiquée avec douceur dans une atmosphère musicale et conviviale, cette pratique développe souplesse, respiration, détente musculaire et nerveuse, fonctions vitales, force, concentration et calme intérieur.

3378 – Delémont Lu. 20.10.2025-19.01.2026, 10 fois, 14h à 15h15, CHF 150.–

3380 – Delémont Lu. 26.01.–20.04.2026, 10 fois, 14h à 15h15, CHF 150.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Christine Kundert

3539 – Fontenais Me. 22.10.–17.12.2025, 9 fois, 18h à 19h15, CHF 135.–

3541 – Fontenais Me. 07.01.–11.02.2026, 6 fois, 18h à 19h15, CHF 90.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Christine Kundert

Transpire ta semaine!

«Transpire ta semaine» t'offre la possibilité de venir te défouler sous la forme d'un circuit de condition physique et de jeux. Destiné aux personnes pratiquant une activité sportive régulière.

3641 – Mervelier Ve. 31.10.–21.11.2025, 4 fois, 19h45 à 21h, CHF 60.–

Inscription: 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch **Animation:** Jonas Fringeli

Urban training

L'Urban Training est une façon complète, ludique et facile de faire du sport. Alternant marche, course légère, exercices de renforcement et de cardio, ce cours est (par)fait pour les personnes qui n'ont pas envie de s'enfermer dans une salle de sport! Idéal pour se (re)mettre en forme dans une ambiance bienveillante et conviviale.

3359 – Delémont Ma. 26.08.–25.11.2025, 11 fois, 18h45 à 19h45, CHF 132.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Fanny Meier

3182 – Porrentruy Me. 03.09.–01.10.2025, 5 fois, 19h à 20h, CHF 60.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Tiziana Closson

3583 – Boécourt Je. 04.09.–02.10.2025, 5 fois, 18h à 19h, CHF 60.–

Inscription: 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation:** Noé Mayer

Yoga du rire et danse

Envie de rire, de danser et de lâcher prise? Reconnectez-vous à votre âme d'enfant avec la danse, le yoga du rire, la méditation et la relaxation. Un concentré de joie et de bien-être garanti!

3505 – Delémont Je. 25.09.2025, 19h30 à 21h30, CHF 28.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Marie-Laure Jallion

Zumba

Dancez, dépensez-vous et amusez-vous avec la Zumba!

3236 – Delémont Ma. 21.10.2025-27.01.2026, 11 fois, 18h45 à 19h45, CHF 132.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Paula Baboujian



Ma BCJ *La banque des Jurassiens*

BCJ



ACTIVITÉS SPORTIVES AQUATIQUES

Cours variés dans l'eau pour tous les niveaux! Ces séances combinent travail cardio, renforcement musculaire et assouplissement dans un environnement porteur et sans impact.

Aquacross. Une façon légère de se dépenser en ménageant ses articulations et en travaillant efficacement différents groupes musculaires grâce à la résistance de l'eau. Une dépense calorique assurée!

Aquagym. Un cours complet de gymnastique aquatique mêlant renforcement musculaire, cardio et étirements. L'eau facilite les mouvements tout en limitant les impacts, pour un travail efficace et en douceur.

Aquagym en eau profonde. Pratiquée en position verticale dans la partie profonde de la piscine avec une ceinture flottante, cette séance renforce le corps sans impact articulaire. Idéal pour améliorer l'endurance, la posture et la mobilité.

Aquagym spécial dos. Séance spécifique axée sur le renforcement, l'assouplissement et la relaxation du dos. Des mouvements adaptés pour prévenir ou soulager les douleurs dorsales tout en profitant des bienfaits apaisants de l'eau.

Aquajog. Exercices de jogging et de renforcement en milieu aquatique, alliant cardio et tonification. L'eau réduit les contraintes sur les articulations, permettant un effort intensif sans douleur.

Aqua-Zumba®. L'Aqua-Zumba® c'est la Zumba® dans l'eau! Un entraînement énergétique aux rythmes chauds pour s'entraîner en s'amusant et qui utilise la résistance à l'eau pour renforcer les muscles et le système cardiovasculaire.

AQUAGYM DELÉMONT

Entrées piscine non-incluses – à commander en option.

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

3319 Lu. 08.09.–01.12.2025, 11 fois, 19h15 à 20h, CHF 121.–

3320 Lu. 08.12.2025–16.03.2026, 11 fois, 19h15 à 20h, CHF 121.–

Animation: Monique Daetwyler

3322 Ma. 09.09.–02.12.2025, 12 fois, 12h15 à 13h, CHF 132.–

Animation: Mélanie Meier

3329 Ma. 09.09.–02.12.2025, 11 fois, 17h30 à 18h15, CHF 121.–

3333 Ma. 09.09.–02.12.2025, 11 fois, 18h15 à 19h, CHF 121.–

3336 Ma. 09.09.–02.12.2025, 11 fois, 19h à 19h45, CHF 121.–

3330 Ma. 09.12.2025–17.03.2026, 11 fois, 17h30 à 18h15, CHF 121.–

3334 Ma. 09.12.2025–17.03.2026, 11 fois, 18h15 à 19h, CHF 121.–

3337 Ma. 09.12.2025–17.03.2026, 11 fois, 19h à 19h45, CHF 121.–

Animation: Monique Daetwyler

3339 Me. 10.09.–10.12.2025, 12 fois, 20h à 20h45, CHF 132.–

3340 Me. 07.01.–25.03.2026, 10 fois, 20h à 20h45, CHF 110.–

Animation: Mélanie Meier



Les leçons se déroulent en eau peu profonde, excepté l'aquagym en eau profonde.



3349 Je. 11.09.–27.11.2025, 10 fois, 18h15 à 19h, CHF 110.–

3346 Je. 11.09.–27.11.2025, 10 fois, 19h à 19h45, CHF 110.–

3350 Je. 04.12.2025–12.03.2026, 10 fois, 18h15 à 19h, CHF 110.–

3347 Je. 04.12.2025–12.03.2026, 10 fois, 19h à 19h45, CHF 110.–

Animation: Laure Joliat

3352 Ve. 05.09.–28.11.2025, 11 fois, 16h30 à 17h15, CHF 121.–

3353 Ve. 05.12.2025–13.03.2026, 11 fois, 16h30 à 17h15, CHF 121.–

Animation: Sabine Petrelli Broquet

Aquagym en eau profonde

3316 – Delémont Lu. 08.09.–01.12.2025, 11 fois, 18h30 à 19h15, CHF 121.–

3317 – Delémont Lu. 08.12.2025–16.03.2026, 11 fois, 18h30 à 19h15, CHF 121.–

Animation: Monique Daetwyler.

Il est possible de louer une ceinture à la piscine pour CHF 2.–/30min, mais nous vous conseillons d'apporter la vôtre.

AQUAGYM PORRENTUAY

Entrées piscine incluses. Ceinture prêtée. **Inscription:** 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

3168 Lu. 01.09.–29.09.2025, 5 fois, 19h à 20h, CHF 65.–

3169 Lu. 20.10.–15.12.2025, 9 fois, 19h à 20h, CHF 117.–

3170 Lu. 05.01.–09.02.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 78.–

Animation: Marianne Chapuis-Borgeaud

3156 Je. 23.10.–18.12.2025, 8 fois, 19h à 20h, CHF 104.–

3157 Je. 08.01.–05.03.2026, 8 fois, 19h à 20h, CHF 104.–

Animation: Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

Aquagym «spécial dos» Porrentruy

3174 Lu. 01.09.–29.09.2025, 5 fois, 20h à 21h, CHF 65.–

3175 Lu. 20.10.–15.12.2025, 9 fois, 20h à 21h, CHF 117.–

3176 Lu. 05.01.–09.02.2026, 6 fois, 20h à 21h, CHF 78.–

Animation: Marianne Chapuis-Borgeaud

Aquajog Porrentruy

3143 Lu. 15.09.–24.11.2025, 8 fois, 19h à 20h, CHF 120.–

3683 Lu. 15.09.–24.11.2025, 8 fois, 20h à 21h, CHF 120.–

3144 Lu. 08.12.2025–09.02.2026, 8 fois, 19h à 20h, CHF 120.–

3684 Lu. 08.12.2025–09.02.2026, 8 fois, 20h à 21h, CHF 120.–

Animation: Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

Aqua-Zumba® Porrentruy

3391 Ve. 05.09.–31.10.2025, 7 fois, 12h15 à 13h15, CHF 91.–

3392 Ve. 07.11.–19.12.2025, 7 fois, 12h15 à 13h15, CHF 91.–

3393 Ve. 09.01.–13.02.2026, 6 fois, 12h15 à 13h15, CHF 78.–

Animation: Nathalie Monin

Aquacross Boncourt

3396 Sa. 06.09.–13.09.2025, 2 fois, 8h30 à 9h30, CHF 26.–. Entrées piscine à prendre sur place: AVS CHF 5.– / Ados et adultes CHF 7.– **Inscription:** 032 475 60 88 ou boncourt@upjurassienne.ch **Animation:** Gérard Monsinjon



COURS DE YOGA POUR TOUS

Ouverts à tous niveaux, nos cours de yoga offrent un espace bienveillant pour pratiquer à son rythme. Chaque séance comprend postures (asanas), respiration (pranayama) et relaxation ou méditation, avec des variantes adaptées aux capacités de chacun. L'accent est mis sur l'écoute de soi, la conscience du souffle, ainsi que le développement progressif de la souplesse, de la force et de l'équilibre. Les cours sont proposés sur plusieurs sessions tout au long de l'année, avec un tarif adapté.

Hatha yoga à Delémont

3360 - Delémont Me. 27.08.-12.11.2025, 9 fois, 19h à 20h, CHF 108.-

3361 - Delémont Me. 19.11.2025-28.01.2026, 9 fois, 19h à 20h, CHF 108.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Naomi Faehndrich

Hatha yoga à Movelier

3618 - Movelier Je. 23.10.-20.11.2025, 5 fois, 9h à 10h, CHF 65.-

Inscription: 032 431 18 03 ou movelier@upjurassienne.ch **Animation:** Corinne Gerber

Yin Yoga et automassage

Un cours doux mêlant yin yoga et automassage pour libérer les tensions profondes du corps. Le yin yoga, pratique lente et méditative, agit sur les tissus conjonctifs (fascias, ligaments, articulations).

3420 - Delémont Lu. 22.09.-15.12.2025, 11 fois, 18h15 à 19h45, CHF 165.-

3421 - Delémont Lu. 05.01.-23.03.2026, 11 fois, 18h15 à 19h45, CHF 165.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Léane Mahler

Yoga à Boécourt

3482 Lu. 18.08.-27.10.2025, 9 fois, 19h30 à 20h30, CHF 108.-

3483 Lu. 10.11.2025-19.01.2026, 9 fois, 19h30 à 20h30, CHF 108.-

Inscription: 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation:** Claude Cattin

Yoga à Delémont

3355 Lu. 22.09.-15.12.2025, 11 fois, 15h45 à 16h45, CHF 132.-

3357 Lu. 22.09.-15.12.2025, 11 fois, 17h à 18h, CHF 132.-

3418 Lu. 05.01.-23.03.2026, 11 fois, 15h45 à 16h45, CHF 132.-

3358 Lu. 05.01.-23.03.2026, 11 fois, 17h à 18h, CHF 132.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Léane Mahler

Yoga à Courgenay

3258 Ma. 19.08.-30.09.2025, 7 fois, 18h30 à 19h45, CHF 87.50.

3259 Ma. 21.10.-09.12.2025, 8 fois, 18h30 à 19h45, CHF 100.-

3260 Ma. 13.01.-31.03.2026, 11 fois, 18h30 à 19h45, CHF 137.50.

Inscription: 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation:** Jacques Déboeuf

Yoga à Courrendlin

3234 Je. 23.10.-11.12.2025, 8 fois, 17h à 18h, CHF 96.-

Inscription: 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation:** Léane Mahler

Yoga aux Genevez

3125 Ma. 09.09.2025-20.01.2026, 10 fois, 20h à 21h15, CHF 163.-

Inscription: 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Anouck Glauser

Yoga à Mervelier

3567 Ma. 23.09.2025-27.01.2026, 15 fois, 19h à 20h, CHF 180.-

3568 Ma. 23.09.2025-27.01.2026, 15 fois, 20h05 à 21h05, CHF 180.-

Inscription: 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch **Animation:** Léane Mahler

Yoga à midi

3054 - Porrentruy Lu. 18.08.-29.09.2025, 7 fois, 12h à 13h, CHF 84.-

3055 - Porrentruy Lu. 20.10.-15.12.2025, 9 fois, 12h à 13h, CHF 108.-

3056 - Porrentruy Lu. 05.01.-09.02.2026, 6 fois, 12h à 13h, CHF 72.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Marie-Claude Thiévent

Yoga à midi le mardi - NOUVEAU

3060 - Porrentruy Ma. 19.08.-30.09.2025, 7 fois, 12h à 13h, CHF 84.-

3061 - Porrentruy Ma. 21.10.-16.12.2025, 9 fois, 12h à 13h, CHF 108.-

3064 - Porrentruy Ma. 06.01.-10.02.2026, 6 fois, 12h à 13h, CHF 72.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Marie-Claude Thiévent

Yoga japonais et sons

Le yoga japonais, fusion d'enseignements indiens et japonais, développe vitalité et paix intérieure. Par ses 5 piliers et les sons vibratoires, il stimule méridiens et auto-guérison.

3556 - Delémont Je. 25.09.2025-22.01.2026, 12 fois, 18h30 à 19h45, CHF 168.-

3557 - Delémont Je. 29.01.-21.05.2026, 12 fois, 18h30 à 19h45, CHF 168.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Virginie Tièche

Yoga pour 60 ans et + en matinée

Ce cours de yoga en matinée est spécialement conçu pour les personnes de 60 ans et plus. À travers une pratique douce, progressive et respectueuse des limitations liées à l'âge.

3363 - Delémont Lu. 22.09.-15.12.2025, 11 fois, 8h45 à 9h45, CHF 132.-

3366 - Delémont Lu. 22.09.-15.12.2025, 11 fois, 10h à 11h, CHF 132.-

3364 - Delémont Lu. 05.01.-23.03.2026, 11 fois, 8h45 à 9h45, CHF 132.-

3367 - Delémont Lu. 05.01.-23.03.2026, 11 fois, 10h à 11h, CHF 132.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Léane Mahler

Yoga Vinyasa

Une pratique dynamique qui allie mouvements fluides et respiration consciente.

3086 - Saignelégier Ve. 31.10.-05.12.2025, 6 fois, 9h30 à 10h30, CHF 78.-

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Airicks Sàrl

NATATION ENFANT



COURS DE NATATION ENFANT – DELÉMONT ET COURFAIVRE

Débutant 1 et 2. Ce cours s'adresse aux jeunes enfants ayant déjà une accoutumance à l'eau et souhaitant découvrir les bases de la natation (dès 5 ans révolus; enfant autonome dans le vestiaire).

Perfectionnement 1. Ce cours s'adresse aux jeunes enfants ayant complété le cours «débutant» et souhaitant continuer à découvrir les bases de la natation. À travers une approche ludique et progressive, les enfants développent leur autonomie aquatique, leur sécurité dans l'eau, et les premiers mouvements de nage.

Perfectionnement 2. Ce cours s'adresse aux jeunes enfants ayant complété le cours «perfectionnement 1» et souhaitant continuer à découvrir les bases de la natation.

Les entrées aux piscines de Delémont et Courfaivre sont incluses dans le tarif.

Débutant 1 et 2 – Delémont

3302 Lu. 01.09.–24.11.2025, 11 fois, 16h à 16h45, CHF 150.– **Animation:** Astrid Schaller

3323 Ma. 02.09.–25.11.2025, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 150.– **Animation:** Sylvie Blandino

3342 Je. 04.09.–27.11.2025, 11 fois, 17h à 17h45, CHF 150.– **Animation:** Christophe Wüest

3308 Lu. 01.12.2025–09.03.2026, 11 fois, 16h à 16h45, CHF 150.– **Animation:** Astrid Schaller

3324 Ma. 02.12.2025–03.03.2026, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 150.– **Animation:** Sylvie Blandino

3343 Je. 04.12.2025–26.02.2026, 10 fois, 17h à 17h45, CHF 135.– **Animation:** Christophe Wüest

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Débutant 1 – Courfaivre

3679 Me. 27.08.–12.11.2025, 10 fois, 14h45 à 15h30, CHF 135.– **Animation:** Astrid Schaller

3680 Me. 19.11.2025–28.01.2026, 9 fois, 14h45 à 15h30, CHF 125.– **Animation:** Astrid Schaller

Inscription: 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Débutant 2 – Courfaivre

3675 Me. 27.08.–12.11.2025, 10 fois, 14h00 à 14h45, CHF 135.– **Animation:** Astrid Schaller

3676 Me. 19.11.2025–28.01.2026, 9 fois, 14h00 à 14h45, CHF 125.– **Animation:** Astrid Schaller

Inscription: 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Perfectionnement 1 – Delémont

3296 Lu. 01.09.–24.11.2025, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 150.– **Animation:** Astrid Schaller

3313 Lu. 01.09.–24.11.2025, 11 fois, 18h15 à 19h, CHF 150.– **Animation:** Sylvie Blandino

3326 Ma. 02.09.–25.11.2025, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 150.– **Animation:** Astrid Schaller

3297 Lu. 01.12.2025–09.03.2026, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 150.– **Animation:** Astrid Schaller

3314 Lu. 01.12.2025–09.03.2026, 11 fois, 18h15 à 19h, CHF 150.– **Animation:** Sylvie Blandino

3327 Ma. 02.12.2025–03.03.2026, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 150.– **Animation:** Astrid Schaller

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Perfectionnement 1 – Courfaivre

3668 Me. 27.08.–12.11.2025, 10 fois, 13h15 à 14h, CHF 135.– **Animation:** Christophe Wüest

3669 Me. 19.11.2025–28.01.2026, 9 fois, 13h15 à 14h, CHF 125.– **Animation:** Christophe Wüest

Inscription: 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch

Perfectionnement 2 – Delémont

3672 Lu. 01.09.–24.11.2025, 11 fois, 16h à 16h45, CHF 150.– **Animation:** Christophe Wüest

3310 Lu. 01.09.–24.11.2025, 11 fois, 17h30 à 18h15, CHF 150.– **Animation:** Sylvie Blandino

3673 Lu. 01.12.2025–09.03.2026, 11 fois, 16h à 16h45, CHF 150.– **Animation:** Christophe Wüest

3311 Lu. 01.12.2025–09.03.2026, 11 fois, 17h30 à 18h15, CHF 150.– **Animation:** Sylvie Blandino

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

COURS DE NATATION ENFANT – PORRENTROY

Découverte milieu aquatique 1. Pour des enfants peu à l'aise dans l'eau, ce cours en eau chaude et peu profonde développera leur confiance et le plaisir de l'eau par des jeux ludiques et des exercices spécifiques.

Découverte milieu aquatique 2. Pour des enfants assez à l'aise dans l'eau, ce cours en eau chaude et peu profonde développera leur confiance et développera leurs mouvements dans l'eau par des exercices spécifiques.

Niveau 1 – débutant. Techniques de base: sauts, propulsion, flotter, début de la nage. Petit et grand bassin de la piscine des Tilleuls. Attention: enfant autonome dans le vestiaire, accueil vers le bassin.

Niveau 2 – intermédiaire. Sauts, propulsion, flotter, brasse. Petit et grand bassin de la piscine des Tilleuls. Obtention du niveau 1 obligatoire. Attention: enfant autonome dans le vestiaire, accueil vers le bassin.

Niveau 3 – avancé. Perfectionnement brasse et approche du crawl. Plongeurs et jeux sportifs. Ayant acquis le niveau 2.

Les entrées à la piscine sont incluses dans le tarif.

Découverte milieu aquatique – Niveau 1

3091 Je. 28.08.–02.10.2025, 6 fois, 17h30 à 18h15, CHF 150.–

3092 Je. 30.10.–04.12.2025, 6 fois, 17h30 à 18h15, CHF 150.–

3093 Je. 15.01.–12.02.2026, 5 fois, 17h30 à 18h15, CHF 125.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** David Requet

Découverte milieu aquatique – Niveau 2

3096 Je. 28.08.–02.10.2025, 6 fois, 18h15 à 19h, CHF 150.–

3097 Je. 30.10.–04.12.2025, 6 fois, 18h15 à 19h, CHF 150.–

3098 Je. 15.01.–12.02.2026, 5 fois, 18h15 à 19h, CHF 125.–

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** David Requet

Natation enfant – Niveau 1 – Débutant

3126 Ma. 02.09.–04.11.2025, 8 fois, 17h à 18h, CHF 125.– **Animation:** David Requet, Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

3134 Ve. 12.09.–14.11.2025, 8 fois, 17h à 18h, CHF 125.– **Animation:** Christophe Wüest

3150 Je. 23.10.–18.12.2025, 8 fois, 17h à 18h, CHF 125.– **Animation:** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

3127 Ma. 18.11.2025–27.01.2026, 8 fois, 17h à 18h, CHF 125.– **Animation:** David Requet

3151 Je. 08.01.–05.03.2026, 8 fois, 17h à 18h, CHF 125.– **Animation:** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

3135 Ve. 30.01.–27.03.2026, 8 fois, 17h à 18h, CHF 125.– **Animation:** Christophe Wüest

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Natation enfant - Niveau 2 - Intermédiaire

3132 Ma. 02.09.–04.11.2025, 8 fois, 18h à 19h, CHF 125.– **Animation:** David Requet, Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

3136 Ve. 12.09.–14.11.2025, 8 fois, 18h à 19h, CHF 125.– **Animation:** Christophe Wüest

3130 Ma. 18.11.2025–27.01.2026, 8 fois, 18h à 19h, CHF 125.– **Animation:** David Requet

3137 Ve. 21.11.2025–23.01.2026, 8 fois, 17h à 18h, CHF 125.– **Animation:** Christophe Wüest

3152 Je. 08.01.–05.03.2026, 8 fois, 18h à 19h, CHF 125.– **Animation:** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

3138 Ve. 30.01.–27.03.2026, 8 fois, 18h à 19h, CHF 125.– **Animation:** Christophe Wüest

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Natation enfant – Niveau 3 – Avancé

3154 Je. 23.10.–18.12.2025, 8 fois, 18h à 19h, CHF 125.– **Animation:** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

3140 Ve. 21.11.2025–23.01.2026, 8 fois, 18h à 19h, CHF 125.– **Animation:** Christophe Wüest

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

ENFANTS ET ADOS



Atelier Cycloshow – Être jeune fille aujourd’hui

Le CycloShow® est destiné aux jeunes filles de 10 à 14 ans, accompagnées d’une proche. Il aide à comprendre la puberté et ses changements, pour vivre cette étape naturellement et en confiance, en favorisant bien-être et estime de soi.

3666 – Develier Sa. 22.11.2025, 10h à 16h, CHF 95.– (prix par duo adulte-ado) (+ CHF 40.– livre, sur demande)

Inscription: 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation:** Alexandra Legrand-Scheurer

Atelier Cycloshow – Être jeune garçon aujourd’hui

L’atelier XY-évolution aide les garçons de 10 à 14 ans à comprendre la puberté, avec leur père ou un proche. Ludique et interactif, il aborde les changements du corps, la conception et la grossesse pour mieux vivre cette étape.

3665 – Develier Sa. 17.01.2026, 9h à 16h, CHF 95.– (prix par duo adulte-ado)

Inscription: 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation:** Loïc Deriaz

Attrape tes rêves en couleur!

Pendant les vacances, viens créer un super attrape-rêve trop cool avec de la résine UV et des pierres magiques.

3223 – Les Genevez Lu. 06.10.2025, 14h à 17h, CHF 35.– (+ CHF 25.– matériel)

3224 – Les Genevez Je. 16.10.2025, 14h à 17h, CHF 35.– (+ CHF 25.– matériel)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Patricia Rebetez

Brain Ball® – le cerveau en mouvement

Le Brain Ball® est une activité sensori-motrice ludique qui combine agilité mentale, cognitive et physique permettant de développer concentration, attention, coordination et mémoire. Inspirés du jonglage de rebond, les exercices se font en rythme et en musique.

3516 – Courtételle Ma. 21.10.–09.12.2025, 8 fois, 16h30 à 17h30, CHF 96.–

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Juliette Bourquin

« Ceci n’est pas du rap » avec Bryan Zola, alias Nephthune

Ces ateliers encouragent l’expression, la collaboration et le développement de compétences émotionnelles à travers une création artistique collective (une ou plusieurs chansons originales accompagnées de clips vidéo). De 8 à 18 ans.

2905 – Delémont Sa. 13.09.2025–31.01.2026, 8 fois, 9h30 à 11h, CHF 160.– (+ CHF 5.– support de cours)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Bryan Zola

Création de bougies

Créer de nouvelles bougies avec les restes de cire multicolore. Couper – fondre – couler... et bientôt, c’est Noël! Une activité simple et créative dès 8 ans.

3509 – Les Breuleux Me. 10.12.2025, 14h à 17h30, CHF 35.– (+ CHF 10.– pour le matériel)

Inscription: 077 477 01 45 ou lesbreuleux@upjurassienne.ch **Animation:** Nadine Ziliotis Eisenring

Initiation musicale pour les enfants [5–6 ans]

Une immersion dans l’univers de l’initiation musicale à travers les principes fondamentaux de la méthode Edgar Willems, pédagogue musical du XX^e siècle. Cet atelier allie jeux, écoute active, chant, rythme et mouvement corporel naturel.

3637 – Courroux Sa. 20.09.–15.11.2025, 4 fois, 9h15 à 10h15, CHF 56.–

Inscription: 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch **Animation:** Florence Ragni

Kids training

Tu as entre 4 et 8 ans et tu as envie de te défouler? Nos entraînements sportifs sont adaptés aux enfants. On travaille la force, l’agilité et l’endurance dans une ambiance fun et dynamique.

3087 – Saignelégier Me. 10.09.–29.10.2025, 6 fois, 17h30 à 18h30, CHF 70.–

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Airicks Saràl

La vie de la forêt

Viens découvrir la forêt par les sens, ainsi que les arbres et animaux qui y vivent par différentes activités et jeux. De 6 à 12 ans.

3447 – Saignelégier Me. 15.10.2025, 14h à 17h, CHF 30.–

Inscription: 079 745 46 94 ou lesemibois@upjurassienne.ch **Animation:** Monique Imbert

Le lynx et le loup

Viens découvrir la vie du lynx et du loup à travers différentes activités et jeux. De 6 à 12 ans.

3222 – Saignelégier Je. 09.10.2025, 14h à 17h, CHF 30.–

Inscription: 079 745 46 94 ou lesemibois@upjurassienne.ch **Animation:** Monique Imbert

Le monde des petites bêtes

Viens découvrir la diversité des insectes à travers différentes activités d’observation et des jeux. De 6 à 12 ans.

3446 – Saignelégier Lu. 13.10.2025, 14h à 17h, CHF 30.–

Inscription: 079 745 46 94 ou lesemibois@upjurassienne.ch **Animation:** Monique Imbert

Les oiseaux

Viens découvrir la vie des oiseaux de chez nous à travers différentes activités et jeux. De 6 à 12 ans.

3448 – Saignelégier Ve. 17.10.2025, 14h à 17h, CHF 30.–

Inscription: 079 745 46 94 ou lesemibois@upjurassienne.ch **Animation:** Monique Imbert

Mieux comprendre et gérer mes émotions

Atelier ludique autour des 4 émotions de base: joie, tristesse, colère et peur. L'enfant crée ses propres outils pour mieux les vivre au quotidien. Jeux, échanges, créativité... et une collation offerte! De 6 à 9 ans.

3664 - Rossemaison Me. 22.10.-12.11.2025, 4 fois, 13h30 à 16h30, CHF 140.- (+ CHF 15.- support de cours)

Inscription: 078 721 96 28 ou rossemaison@upjurassienne.ch **Animation:** Daisy Spano

Préparer Noël avec le cœur et les mains!

Venez créer des cadeaux de Noël uniques et personnalisés en résine UV. Dès 12 ans.

3230 - Les Genevez Sa. 29.11.2025, 14h à 17h, CHF 42.- (+ CHF 40.- matériel)

3231 - Les Genevez Sa. 13.12.2025, 14h à 17h, CHF 42.- (+ CHF 40.- matériel)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Patricia Rebetez

Reprendre confiance, lâcher prise et se reconnecter: un coup de crayon à la fois

Pas besoin d'être doué en dessin: ces ateliers libres et bienveillants t'offrent un espace sans pression pour t'exprimer, te reconnecter à toi-même, lâcher prise, explorer tes émotions et retrouver confiance, crayon en main. Dès 12 ans.

3490 - Delémont Me. 10.09.2025, 17h à 19h, CHF 28.- (+ CHF 10.- environ de matériel)

3492 - Delémont Me. 29.10.2025, 17h à 19h, CHF 28.- (+ CHF 10.- environ de matériel)

3493 - Delémont Me. 12.11.2025, 17h à 19h, CHF 28.- (+ CHF 10.- environ de matériel)

3491 - Delémont Me. 10.12.2025, 17h à 19h, CHF 28.- (+ CHF 10.- environ de matériel)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Stéphanie Wyss

Sculpture et modelage

Initiation au modelage de l'argile et aux bases de la sculpture en créant des pièces uniques. Sans connaissance préalable, dès 10 ans.

3495 - Les Breuleux Me. 26.11.2025, 14h à 17h30, CHF 40.- (+ CHF 20.- matériel)

Inscription: 077 477 01 45 ou lesbreuleux@upjurassienne.ch **Animation:** Nadine Zilliot Eisenring

Spéciale Halloween

BOO! Crée ta citrouille d'Halloween avec de la résine UV et des pierres magiques trop cool.

3228 - Les Genevez Me. 29.10.2025, 14h à 16h, CHF 30.- (+ CHF 25.- matériel)

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Patricia Rebetez

Théâtre enfants-ados

Immersion dans le monde du théâtre: jeux, improvisation et exercices pour développer imagination, écoute, expression orale et conscience corporelle dans un cadre créatif et bienveillant. Dès 10 ans.

3707 Rebeuvelier Me. 22.10.-26.11.2025, 6 fois, 17h à 18h30, CHF 120.-

Inscription: 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation:** Emeline Beuchat

Vélo descente en forêt

Viens t'amuser à vélo de descente et parfaire ta technique sur des sentiers et chemins en forêt. Moment convivial et sportif garanti! Dès 8 ans. Niveau débutant à moyen.

3540 - Rossemaison Me. 17.09.2025, 14h à 16h, CHF 24.-

3544 - Rossemaison Me. 24.09.2025, 14h à 16h, CHF 24.-

Inscription: 078 721 96 28 ou rossemaison@upjurassienne.ch **Animation:** Florian Pretalli

EN FAMILLE



Accoutumance à l'eau: parent - enfant (3 à 5 ans)

La pratique d'éveil aquatique vise à initier votre enfant au plaisir de l'eau. Un moment privilégié et exclusif, à l'abri des sollicitations extérieures. En votre compagnie, l'enfant s'amuse à son rythme, s'épanouit et explore de nouvelles sensations. Prix par duo, entrées piscine incluses.

3643 - Courfaivre Sa. 13.09.-06.12.2025, 10 fois, 8h30 à 9h15, CHF 250.-

3644 - Courfaivre Sa. 13.09.-06.12.2025, 10 fois, 9h15 à 10h, CHF 250.-

3645 - Courfaivre Sa. 10.01.-21.03.2026, 10 fois, 8h30 à 9h15, CHF 250.-

3646 - Courfaivre Sa. 10.01.-21.03.2026, 10 fois, 9h15 à 10h, CHF 250.-

Inscription: 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch **Animation:** Christophe Wüest

Attrape-rêves et nature

Invitation à la découverte des origines amérindienne des capteurs de rêves et création de son attrape-rêves à l'aide de d'éléments inspirants que nous serons allés chercher en nature. Dès 5 ans, max. 2 enfants par adulte.

3660 - Montsevelier Sa. 25.10.2025, 13h30 à 17h, CHF 40.- (+ CHF 5.- matériel)

Inscription: 032 422 50 02 ou montsevelier@upjurassienne.ch **Animation:** Nathalie Chételat

Bébés nageurs

Un moment ludique que vous partagerez avec votre enfant. L'eau offre au bébé la liberté de bouger, de se détendre et de s'amuser tout en améliorant sa motricité, ses fonctions cardiaques et respiratoires. De 4 mois à 3 ans. Prix par duo, entrées piscine incluses.

3102 - Porrentruy Sa. 06.09.-04.10.2025, 5 fois, 8h45 à 9h30, CHF 125.-

3103 - Porrentruy Sa. 06.09.-04.10.2025, 5 fois, 9h30 à 10h15, CHF 125.-

3104 - Porrentruy Sa. 06.09.-04.10.2025, 5 fois, 10h15 à 11h, CHF 125.-

3105 - Porrentruy Sa. 10.01.-14.02.2026, 6 fois, 8h45 à 9h30, CHF 150.-

3106 - Porrentruy Sa. 10.01.-14.02.2026, 6 fois, 9h30 à 10h15, CHF 150.-

3107 - Porrentruy Sa. 10.01.-14.02.2026, 6 fois, 10h15 à 11h, CHF 150.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Christophe Wüest

3648 - Courfaivre Ma. 16.09.-02.12.2025, 10 fois, 8h15 à 9h, CHF 250.-

3647 - Courfaivre Ma. 16.09.-02.12.2025, 10 fois, 9h à 9h45, CHF 250.-

3650 - Courfaivre Ma. 20.01.-31.03.2026, 10 fois, 8h15 à 9h, CHF 250.-

3649 - Courfaivre Ma. 20.01.-31.03.2026, 10 fois, 9h à 9h45, CHF 250.-

Inscription: 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch **Animation:** Christophe Wüest

Chocolat: Halloween

Cet atelier vous propose d'explorer les merveilles du chocolat et de laisser libre cours à votre imagination afin de créer un délicieux paysage automnal d'Halloween. Un moment idéal de partage! Prix enfant: CHF 12.- puis CHF 6.- (maximum 2 enfants pour 1 adulte).

3256 - Le Noirmont Me. 22.10.2025, 14h30 à 16h, CHF 20.- (+ CHF 25.- matériel par duo ou trio)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Thomas Steck

Coiffure de fête pour ma fille

Apprenez à réaliser diverses coiffures sur votre enfant, telles que la tresse en épi de blé, la tresse indienne, les petites tresses, les boucles, les petites couettes assemblées et même le chignon avec donuts revisité. Ce cours vous dévoilera tous les secrets de ces coiffures créatives!

3162 - Develier Sa. 29.11.2025, 9h à 11h, CHF 35.- (prix par duo)

Inscription: 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation:** Claudia Romano

Contes - légendes orientales

Histoires, contes et légendes. Ecoutez de merveilleuses histoires venues d'orient. Un moment de rêve simple et poétique au parfum des mille et une nuits. Tout public - gratuit pour les moins de 10 ans accompagnés d'un adulte.

3456 - Porrentruy Ma. 13.01.2026, 17h à 18h, CHF 15.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Christel Sommer

Contes - nuit du conte 2025

Histoires, contes et légendes. Ecoutez et rêvez en compagnie d'une conteuse à l'occasion de la «Nuit du conte 2025». Tout public - gratuit pour les moins de 10 ans accompagnés d'un adulte.

3546 - Porrentruy Ve. 14.11.2025, 18h à 19h, CHF 15.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Christel Sommer

Contes - veillée d'Halloween

Histoires, contes et légendes. Ecoutez et frissonnez en compagnie d'une conteuse à l'occasion de la «veillée d'halloween». Tout public - gratuit pour les moins de 10 ans accompagnés d'un adulte.

3455 - Porrentruy Ve. 31.10.2025, 18h à 19h, CHF 15.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Christel Sommer

Création d'un arbre de vie en pierres semi-précieuses

Partagez un moment complice et créatif avec votre enfant lors de cet atelier unique où vous réaliserez ensemble un arbre de vie en fils de cuivre et pierres semi-précieuses, ainsi qu'un petit bracelet. Âge conseillé: de 4 à 10 ans [accompagnés d'un adulte].

3517 - Delémont Sa. 08.11.2025, 14h à 16h, CHF 20.- (prix par personne + CHF 15.- matériel et support de cours)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Alessia Ntarelli

Découverte des ânes parents-enfants

Tu as entre 3 et 5 ans et tu as envie de découvrir les ânes? Viens réaliser un parcours ludique d'équimotricité© en compagnie d'un âne.

3640 - Mervelier Me. 17.09.2025, 14h30 à 16h30, CHF 28.- (+ CHF 2.- matériel)

Inscription: 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch **Animation:** Patricia Bloque

Des 4 heures préparés en famille!

Un moment de convivialité et de gourmandise à partager en famille. Réaliser des 10h ou 4h bons, faciles et rapides à faire, qui raviront les papilles de petits et grands ET donneront l'énergie pour la fin de journée! Enfant CHF 18.- puis CHF 15.-.

3453 - Le Noirmont Me. 01.10.2025, 14h30 à 16h30, CHF 25.- (+ CHF 10.- ingrédients)

Inscription: 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Evelyn Wenger

Eveil aquatique Parent-Enfant

Cours en bassin eau chaude. Papa ou maman, offrez-vous des moments privilégiés avec votre petit enfant. Dans une ambiance ludique, votre enfant prendra confiance dans l'eau. Max. 6 places. Prix par duo, entrées piscine incluses.

3187 - Porrentruy Ma. 02.09.-28.10.2025, 7 fois, 9h45 à 10h30, CHF 150.-

3188 - Porrentruy Ma. 02.09.-28.10.2025, 7 fois, 10h30 à 11h15, CHF 150.-

3189 - Porrentruy Ma. 27.01.-17.03.2026, 7 fois, 9h45 à 10h30, CHF 150.-

3190 - Porrentruy Ma. 27.01.-17.03.2026, 7 fois, 10h30 à 11h15, CHF 150.-

3122 - Porrentruy Sa. 18.10.-06.12.2025, 7 fois, 8h45 à 9h30, CHF 150.-

3123 - Porrentruy Sa. 18.10.-06.12.2025, 7 fois, 9h30 à 10h15, CHF 150.-

3124 - Porrentruy Sa. 18.10.-06.12.2025, 7 fois, 10h15 à 11h, CHF 150.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Agnès Charpié

Eveil musical (français - anglais)

Permettre aux tout-petits de découvrir le monde des sons, du rythme et de la voix, tout en partageant un moment privilégié avec l'adulte accompagnant. Donné en anglais et en français, il offrira aussi une initiation à deux langues. De 0 à 4 ans.

3524 - Undervelier Lu. 22.09.-24.11.2025, 8 fois, 10h à 11h, CHF 120.- (prix par duo parent-enfant)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Faith Elliot

Fit Family Duo - Trio

Participez de manière ludique et amusante tout en faisant du sport et en bougeant, en équipes de 2 à 3, et à tout âge!

3088 - Saignelégier Sa. 13.09.-08.11.2025, 6 fois, 10h à 11h, CHF 70.-

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Airicks Sàrl

Immersion en forêt: découverte des essences forestières et de la biodiversité

Explorez la forêt en compagnie d'un garde forestier qui vous guidera pour reconnaître les essences d'arbres, vous sensibilisera à la richesse de la biodiversité et aux enjeux du climat. Enfant dès 7 ans accompagné d'un adulte.

3270 - Porrentruy Sa. 27.09.2025, 9h30 à 11h15, CHF 22.-

Inscription: 079 255 71 42 ou courtedoux@upjurassienne.ch **Animation:** Christophe Aubry

Poterie: parent - enfant (4-10 ans)

Au programme: découverte de l'argile, modelage à la main, façonnage, etc. Aucun niveau requis, juste l'envie de créer ensemble et de se salir un peu les mains! Prix par personne.

3613 - Undervelier Me. 22.10.-05.11.2025, 3 fois, 14h à 16h, CHF 75.- (+ CHF 14.-/kg pour l'objet fini)

Inscription: 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch **Animation:** Irène Saussure

Poterie: parent - enfant (8-15 ans)

Atelier spécial Noël! Ensemble, initiez-vous à l'art de la poterie tout en réalisant des cadeaux faits main, uniques et pleins de tendresse. Prix par personne.

3612 - Undervelier Me. 12.11.-26.11.2025, 3 fois, 14h à 16h30, CHF 84.- (+ CHF 14.-/kg pour l'objet fini)

Inscription: 078 615 80 94 ou undervelier@upjurassienne.ch **Animation:** Irène Saussure

Sentier botanique enchanté

Venez découvrir le cadre enchanteur du sentier botanique de Vermes, en vous laissant bercés par les contes enchantés de la conteuse Valgabonde au gré de la balade. Petit goûter offert.

3636 - Vermes Di. 19.10.2025, 14h à 16h30, CHF 30.- (+ CHF 5.- pour le goûter)

Inscription: 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch **Animation:** Valérie Fleury Wüthrich

Tennis parent-enfant

Une occasion pour les enfants de se familiariser avec la raquette et les balles de tennis, et de développer des capacités telles que la coordination, la vitesse et le rythme. Prix par duo.

3306 - Porrentruy Sa. 13.09.-20.09.2025, 2 fois, 13h30 à 14h30, CHF 20.- (+ location du court de tennis: 1x CHF 5.50)

Inscription: 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation:** Coralie Herrmann

Yoga de Samara pour enfants – adultes

Venez expérimenter un moment de calme et de bien-être avec une séance de Yoga de Samara, un yoga doux, sans contorsions, qui se pratique en cercle et en musique. Aucune expérience de yoga n'est nécessaire.

3502 - Saint-Brais Je. 16.10.2025, 10h à 11h, CHF 13.-

Inscription: 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation:** Monique Imbert

INFORMATIQUE ET MÉDIAS



A la découverte de l'Intelligence Artificielle!

Alors que l'IA prend de plus en plus de place dans la société et soulève beaucoup de questions, partez à sa découverte à travers d'exemples simples, concrets et interactifs!

3550 - Le Noirmont Ma. 13.01.2026, 19h à 21h, CHF 28.-

Inscription: 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Alexandre Gabus

Apprendre à utiliser son ordinateur

Apprendre à connaître et utiliser les fonctions de base et les applications de son ordinateur.

3400 - Courgenay Je. 20.11.-04.12.2025, 3 fois, 9h à 10h, CHF 38.-

Inscription: 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation:** Kael Chevalier

Apprendre à utiliser son smartphone

Apprendre à connaître et utiliser les fonctions de base de son smartphone comme les boutons principaux, les éléments affichés sur la barre d'état, les apps (applications).

3398 - Courgenay Je. 30.10.-13.11.2025, 3 fois, 19h à 20h, CHF 38.-

Inscription: 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation:** Kael Chevalier

Imprimante 3D: formation

Cours d'initiation et de découverte pour public débutant avec remise d'un diplôme à la fin du cours. Possibilité de commander son imprimante 3D à l'avance. **Délai d'inscription: 14 septembre 2025.**

3474 - Saignelégier Je. 25.09.-02.10.2025, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.-

Inscription: 079 306 62 48 ou stephanie.babey@upjurassienne.ch **Animation:** Daniel Periat

Initiation à la programmation et à la logique informatique

Comment est-ce qu'un ordinateur fonctionne? En introduisant les principes de base de la logique informatique et de la programmation, ce cours vise à développer la maîtrise des outils numériques et à s'initier à l'art du code.

3521 - Delémont Lu. 29.09.-17.11.2025, 4 fois, 19h à 21h, CHF 112.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Nils Karlsson

Initiation à la programmation en C et en C++

Pas à pas, grâce à la théorie et aux exercices pratiques, ce cours vise à initier les participants à la programmation en C et C++, deux des langages les plus utilisés dans l'industrie.

3522 - Delémont Lu. 19.01.-18.05.2026, 8 fois, 19h à 21h, CHF 240.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Nils Karlsson

Initiation à la retouche photo sur Photoshop

Apprenez à sublimer vos photos avec Photoshop: travail de la lumière, du contraste, de la colorimétrie, recadrage, suppression de détails, ajout de cadre et de texte. Atelier destiné aux initiés en photographie (le trucage ne sera pas abordé).

3387 - Delémont Ma. 13.01.-24.02.2026, 6 fois, 19h à 21h30, CHF 168.- (+ CHF 15.- support de cours)

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Jacques Lévesque

Initiez-vous aux bases de la crypto!

Bitcoin, DeFi, trading et tendances des prix, dans un atelier accessible et captivant!

3249 - Saint-Brais Ve. 14.11.-21.11.2025, 2 fois, 19h à 21h, CHF 54.- (+ CHF 5.- support de cours)

Inscription: 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation:** Bruno Falcao

Introduction au Bitcoin comme technologie d'épargne: théorie

Découvrir Bitcoin comme technologie d'épargne, comprendre ses bases techniques et économiques, et apprendre à distinguer Bitcoin des autres cryptos.

3247 - Porrentruy Ma. 23.09.2025, 19h30 à 21h30, CHF 25.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Luis Gonzalo Lecaros Huanqui

Introduction au Bitcoin comme technologie d'épargne: pratique

Séance pratique pour apprendre à investir en Bitcoin, réaliser des transactions, et stocker ses bitcoins de manière sécurisée via l'auto-custodie.

3248 - Porrentruy Ma. 21.10.2025, 19h30 à 21h30, CHF 25.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Luis Gonzalo Lecaros Huanqui

Lightroom: de l'importation au partage de vos photos

Maîtrisez les bases de Lightroom: importation, tri, retouches, catalogues, exportation. Apportez un ordinateur avec Lightroom à jour. Photographie en RAW requise.

3220 - Les Genevez Sa. 24.01.-31.01.2026, 2 fois, 8h à 17h, CHF 200.-

Inscription: 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation:** Patrick Humair

SoSmart: création de films avec son smartphone

Cet atelier propose une approche intuitive et simple des outils nécessaires à la réalisation d'un film (élaboration d'un scénario, prise de vue et de son, montage). Vous pourrez acquérir les bases nécessaires pour réaliser des vidéos de qualité à l'aide d'un smartphone.

3510 - Delémont Ma. 21.10.-18.11.2025, 3 fois, 19h à 21h, CHF 105.-

3511 - Cormoret Ma. 28.10.-25.11.2025, 3 fois, 19h à 21h, CHF 105.-

Inscription: 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation:** Steven Willemin

CULTURE GÉNÉRALE ET COMPÉTENCES SOCIALES

Anti-gaspillage alimentaire

Atelier pour réduire le gaspillage alimentaire et son impact environnemental: astuces pour mieux acheter, conserver, cuisiner les restes et gérer son frigo. Des gestes simples pour agir durablement et faire des économies au quotidien.

3651 - Vicques Je. 15.01.-29.01.2026, 2 fois, 19h30 à 21h30, CHF 56.-

Inscription: 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation:** Aline Henzi, Diététicienne ASDD dipl. ES

Bien manger à petit prix, sans gaspiller

Un atelier interactif pour ne plus avoir à jeter d'aliments, grâce à de nombreuses astuces (comprendre les dates limites, stocker correctement, etc.), tout en mangeant de manière saine et équilibrée.

3451 - Porrentruy Ma. 28.10.2025, 19h à 21h, CHF 25.-

Inscription: 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation:** Agnès Houlmann

Patois

Bin l'bondjoué! Le patois des Franches-Montagnes, langue de nos origines, vous invite à le découvrir ou à le pratiquer quel que soit votre âge, débutant ou non. Un parler unique et magnifique.

3227 - Les Genevez Me. 05.11.-26.11.2025, 4 fois, 20h à 21h30, CHF 72.-

Inscription: 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation:** Agnès Surdez

INFORMATIONS ET CONDITIONS GÉNÉRALES



Vous retrouverez les conditions générales détaillées, qui font foi, sur notre site web.

Inscriptions

Les inscriptions se font via le site www.upjurassienne.ch, par e-mail ou téléphone auprès des secrétariats des Langues, de Delémont, Porrentruy ou Franches-Montagnes.

Pour les cours de langues, afin de valider son inscription, le participant doit analyser son niveau de langue selon les critères du CECRL ou avoir passé un test en ligne. Des tests sont disponibles sur notre site web.

Il est recommandé de s'inscrire au moins 10 jours avant le début du cours. Pour certains cours se déroulant à l'année, il est possible de s'inscrire en cours de semestre. Une confirmation est envoyée environ une semaine avant le début du cours. Si le nombre d'inscriptions est insuffisant, le cours est annulé et les intéressés en sont informés.

En règle générale, les cours sont suspendus durant les vacances scolaires et les jours fériés.

Finance d'inscription

La facture est envoyée par e-mail et la finance d'inscription est à régler par virement bancaire avant le début du cours. Pour les cours de langues, vous pouvez participer à une leçon d'essai moyennant des frais de dossier de CHF 30.-, remboursés si vous vous inscrivez au cours.

Cours reporté

En cas d'empêchement du formateur, l'UPJ procède, si possible, à un remplacement ou propose de nouvelles dates. Si une séance est reportée, aucun remboursement n'est effectué. Si elle est annulée, la séance sera remboursée par un crédit valable 24 mois.

Absence, désistement et remboursement

Tout désistement de la part d'un participant doit être annoncé par écrit ou par téléphone au moins 7 jours avant le début du cours pour éviter des frais. Passé ce délai ou en cas d'absence non justifiée, la totalité du prix sera facturée. Un cours, ou une leçon, manqué n'est ni remboursé ni remplacé, sauf présentation d'un certificat médical avant la fin du cours, donnant droit à un crédit valable 24 mois. Aucun remboursement en espèces ou virement n'est possible.

Responsabilité

L'UPJ décline toute responsabilité en cas d'accidents ou vols survenant durant les cours, ateliers et stages.

Confidentialité et protection des données privées

Les échanges entre participants sont confidentiels. Chaque participant doit respecter cette confidentialité, de même que les formateurs.

En s'inscrivant, le participant accepte l'utilisation de ses données personnelles par l'UPJ à des fins organisationnelles et commerciales internes. Ces données ne sont jamais transmises à l'extérieur.

LISTE DES COURS PAR LOCALITÉ



Delémont

Abdos-fessiers.....	45
A la rencontre de nos valeurs profondes.....	41
Aquagym.....	52-53
Aquagym en eau profonde.....	53
Astrologie de base.....	41
Attrape-rêve en crochet (débutant).....	19
Attrape-rêve en crochet (intermédiaire-avancé).....	19
Badminton.....	45
Bains froids: découverte.....	36
Bains froids: perfectionnement.....	36
Balade initiatique dans la nature.....	33
Body stretching.....	45
Brain Ball® (adultes et seniors).....	46
Brain Ball® (séance découverte).....	46
Calligraphie intuitive.....	20
Cardio Fit'onic.....	46
«Ceci n'est pas du rap» avec Bryan Zola, alias Nephthune.....	59
Coudre des sous-vêtements: bralette ou soutien-gorge.....	20
Coudre des sous-vêtements: culottes.....	20
Couture: confection d'une veste.....	21
Création d'un arbre de vie en pierres semi-précieuses.....	62
Cross training.....	46
Cuisine coréenne - bibimbap et accompagnements.....	28
Cuisine coréenne - kimchi maison et plats dérivés.....	29
Cuisine sri lankaise.....	29
Cultiver les émotions positives.....	44
Danse: reggaeton.....	47
Danse: bachata sensuelle.....	46
Danse: Pole Sport (débutant).....	47
Danse: salsa colombienne.....	47
Danse orientale des 7 déesses.....	46
Dessin artistique.....	22
Ecriture: à l'écoute de la nature.....	23
Fabriquer ses produits ménagers naturels.....	23
Fit Maman.....	47
Gérer le harcèlement avec calme et fermeté.....	44
Gym et stretching.....	48
Hatha yoga.....	54
Initiation à la programmation.....	65
Initiation à la retouche photo sur Photoshop.....	65
L'art de dire NON: s'affirmer sans blesser ni culpabiliser.....	44
L'ayurveda au quotidien.....	37
La femme sage: vivre la ménopause en conscience.....	37
Land Art: créer avec la nature.....	23
L'énergie de la voix.....	39
Les Ateliers du changement.....	42
Les cinq éléments et la relation émotion - organe.....	37
Libérer sa créativité: un chemin d'écoute et d'élan.....	23
Méditation guidée au tambour: initiation.....	37
Natation enfant - Débutant.....	56
Natation enfant - Perfectionnement 1.....	56
Natation enfant - Perfectionnement 2.....	57
Natation perfectionnement.....	49
Natation pour adulte non-nageur.....	49
Ouvrir ses portes du changement avec l'autohypnose!.....	42
Photographie: initiation.....	25
Photographie de nuit: initiation.....	25
Psycho-kinésologie: des outils pour prendre soin de soi.....	43
Qi Gong.....	49
Randonnée naturaliste: la Berce spondyle.....	34
Redécouvrir le langage de l'âme.....	43
Renforcer l'estime de soi pour faire face aux conflits.....	44
Reprendre confiance, lâcher prise et se reconnecter.....	60
Sophrologie: gérer son stress.....	38
SoSmart: création de films avec son smartphone.....	66
Tai-chi.....	50
Un voyage au cœur du cycle féminin.....	38
Urban training.....	51
Yin Yoga et automassage.....	54
Yoga.....	54
Yoga du rire et danse.....	51
Yoga japonais et sons.....	55
Yoga pour 60 ans et + en matinée.....	55
Zentangle®.....	27
Zumba.....	51
Porrentruy	
Aquagym.....	53
Aquagym «spécial dos».....	53
Aquajog.....	53
Aquaphobie pour adultes.....	45
Aqua-Zumba®.....	53
Art abstrait: couleurs et transparence.....	18
Art abstrait: couteaux et pochoirs.....	19
Art abstrait: MIX-MEDIA encre, eau et bulles.....	19
Art abstrait: peinture à l'acrylique et au fusain.....	19
Bébés nageurs.....	61

Bien manger à petit prix: sans gaspiller.....	66
Cannelloni farcis et sauce tomate aux herbes et épices.....	28
Contes: légendes orientales.....	39
Contes: légendes orientales.....	62
Contes: nuit du conte 2025.....	62
Contes: veillée d'Halloween.....	62
Cuisine asiatique: entrée, plat et dessert.....	28
Danse: salsa cubaine.....	47
Découverte milieu aquatique - Niveau 1.....	57
Découverte milieu aquatique - Niveau 2.....	57
Eveil aquatique Parent-Enfant.....	63
Gym pour le dos et stretching.....	48
HIIT (High Intensity Interval Training).....	48
Immersion en forêt.....	63
Introduction au Bitcoin.....	65
Je ne veux plus être une éponge.....	41
Journal créatif.....	41
L'EFT en auto-traitement de vos émotions.....	37
Le Toéché (gâteau à la crème du Jura).....	31
Natation enfant - Niveau 1 - Débutant.....	57
Natation enfant - Niveau 2 - Intermédiaire.....	58
Natation enfant - Niveau 3 - Avancé.....	58
Natation perfectionnement.....	49
Pain sans gluten aux graines, en cocotte.....	31
Renforcement musculaire.....	50
Seitan.....	32
Sophrologie: mangez autrement, vivez autrement.....	38
Sophrologie: mieux dormir.....	38
Techniques de mémorisation.....	43
Tennis parent-enfant.....	64
Urban training.....	51
Yoga à midi.....	55
Yoga à midi le mardi - NOUVEAU.....	55
Alle	
Bracelet en pierres semi-précieuses.....	19
Cuisine marocaine: couscous au poulet et ses légumes.....	29
Décoration de table de Noël avec bougies.....	22
Gyozas et rouleaux de printemps.....	31
Pensées positives.....	42
Pentanalogie.....	43
Bassecourt	
Danse et expression.....	46
Gym santé pour seniors.....	48
Boécourt	
Création d'une étoile en origami.....	22
Découvrir les plantes sauvages comestibles.....	34
Peinture acrylique intuitive.....	24
Randonnées accompagnées.....	50
Urban training.....	51
Yoga - Boécourt.....	54
Boncourt	
Aquacross.....	53
Découvrir la fabrication du Whisky.....	30
Les vertus des produits de la ruche.....	34
Utilisation du miel en cuisine, pourquoi et comment?.....	32
Bonfol	
Cueillette sauvage automnale.....	33
Modelage.....	24
Bure	
Autohypnose.....	36
Citrouilles en laine.....	20
Confection d'une couronne de l'Avent.....	20
Macramé - mes boucles d'oreilles.....	24
Macramé - mon porte-clés.....	24
Châtillon	
Pound® Fitness.....	49
Corban	
Brassage d'une bière artisanale.....	28
Massage bras - jambes (débutants).....	37
Cormoret	
SoSmart: création de films avec son smartphone.....	66
Courfaivre	
Accoutumance à l'eau: parent - enfant (3 à 5 ans).....	61
Bébés nageurs.....	61
Natation enfant - Débutant 1.....	56
Natation enfant - Débutant 2.....	56
Natation enfant - Perfectionnement 1.....	56
Courgenay	
Apprendre à utiliser son ordinateur.....	64
Apprendre à utiliser son smartphone.....	64
Fit en hiver.....	48

Le pendule, quel merveilleux objet.....	42	Ecriture créative.....	23
Le pendule, quel merveilleux objet : avancé.....	42	MAO (Musique Assistée par Ordinateur) : débutant.....	39
Méditation : initiation.....	37	Peinture : les bases des pigments végétaux.....	25
Peinture intuitive.....	24	Refroidissements et remèdes naturels.....	26
Yoga.....	54	Sophrologie : la pensée positive.....	43
Courrendlin.....		Tricoter un pull en rond (sans coutures!).....	27
Calligraphie : découverte.....	20	Vannerie en fibres sauvages : initiation.....	27
Cuisine japonaise : les gyoza (ravioles).....	29	Lajoux.....	
Cuisine turque : lahmacun («pizza turque»).....	29	Canapés en folie.....	28
Cuisine turque : yağlama.....	29	Pâté en croûte de A à Z.....	32
Cuisiner en duo : tartelettes au citron.....	30	Tartelettes au citron meringuées.....	32
Dégustation de vins de Bourgogne méconnus.....	30	Tourte St-Honoré.....	32
Yoga.....	54	Le Noirmont.....	
Courroux.....		A la découverte de l'Intelligence Artificielle!.....	64
Au tour des desserts sans cuisson avec Thermomix®.....	28	A la rencontre de la nature en hiver.....	32
Initiation musicale pour les enfants (5-6 ans).....	59	Aromathérapie.....	35
Poterie : création d'un vase en céramique.....	25	Aromathérapie - huiles essentielles, hydrolats, etc.....	36
Courtedoux.....		Chocolat : Halloween.....	61
Bodybalance : cours de base.....	45	Chocolat : truffes.....	28
Sur les traces des dinosaures.....	35	Des 4 heures bons, sains et prêts en un tour de main!.....	31
Courtételle.....		Des 4 heures préparés en famille!.....	62
Brain Ball® - le cerveau en mouvement.....	58	L'amour et l'amitié passent par l'estomac!.....	31
Dentelle aux fuseaux.....	22	Légumes d'hiver, retrouvés et revisités.....	31
Develier.....		Plantes et petits fruits d'automne.....	33
Atelier Cycloshow - Être jeune fille aujourd'hui.....	58	Les Bois.....	
Atelier Cycloshow - Être jeune garçon aujourd'hui.....	58	Calligraphie japonaise.....	20
Coiffure de fête pour ma fille.....	62	Feldenkrais® - être mieux dans son corps sans effort.....	47
La taille des arbres fruitiers.....	34	Le chant choral, que du bonheur! - la suite.....	39
Fontenais.....		Yoga du visage+.....	39
Création de boucles d'oreilles en argile polymère.....	21	Yoga Nidra.....	39
Tai-Chi.....	50	Les Breuleux.....	
Franches-Montagnes.....		Couture.....	20
Skating (ski de fond) : initiation.....	50	Création de bougies.....	59
Glovelier.....		Sculpture et modelage.....	26
Aquarelle : les bases.....	18	Sculpture et modelage.....	60
Aquarelle : perfectionnement.....	18	Les Genevez.....	
Bande dessinée.....	19	Attrape tes rêves en couleur!.....	58
Création de cahiers ou agendas personnalisés.....	21	Création d'un attrape-soleil.....	21
Création de choucou(s).....	21	Lampe d'organite.....	23
Ecoprint sur textile.....	23	Les milles et un secrets des pâturages boisés.....	34
		Lightroom : de l'importation au partage de vos photos.....	66

Mon mandala en résine.....	24	Saignelégier.....	
Patois.....	66	Atelier bals folks.....	45
Photographie : débutants.....	25	Comprendre et prévenir le burn-out.....	41
Photographie : intermédiaire.....	25	Comprendre la charge mentale.....	36
Photographie : l'art du portrait.....	25	Fit Family Duo - Trio.....	63
Préparer Noël avec le cœur et les mains!.....	60	HIIT : restez en forme!.....	48
Reconnaître et déterminer un champignon.....	35	Imprimante 3D : formation.....	65
Spéciale Halloween.....	60	Kids training.....	59
Yoga.....	55	La vie de la forêt.....	59
Les Pommerats.....		Le lynx et le loup.....	59
Marche sur le feu.....	42	Le monde des petites bêtes.....	59
Mervelier.....		Les oiseaux.....	59
Couture : confection d'un sac banane.....	21	Yoga Vinyasa.....	55
Découverte des ânes parents-enfants.....	62	Saint-Brais.....	
Transpire ta semaine!.....	50	Initiez-vous aux bases de la crypto!.....	65
Yoga - Mervelier.....	55	Loi de l'Attraction : le pouvoir réel.....	42
Montfaucon.....		Macramé : mes premières créations.....	24
Chemins de reconnexion.....	36	Réveil de la déesse intérieure.....	43
Découverte de l'équi-coaching.....	41	Tarots «modernes».....	43
Montsevelier.....		Yoga de Samara pour enfants - adultes.....	64
Atelier du sommeil.....	36	Saint-Ursanne.....	
Attrape-rêves et nature.....	61	Les plantes aromatiques.....	34
Crochet : les bases.....	22	Les symbioses.....	34
Refroidissements et remèdes naturels.....	26	Saulcy.....	
Stretching postural.....	50	Pilates Flow.....	49
Movelier.....		Tramelan.....	
Cor des Alpes.....	39	Sculpture sur pierre.....	26
Hatha yoga - Movelier.....	54	Undervelier.....	
Théâtre expressif et créatif.....	40	Couture : mon premier patron.....	21
Rebeuvelier.....		Eveil musical (français - anglais).....	63
Initiation au VTT.....	48	Musique balkanique.....	40
Sophrologie : la pensée positive.....	43	Poterie : atelier parent - enfant (4-10 ans).....	63
Théâtre.....	40	Poterie : atelier parent - enfant (8-15 ans).....	63
Théâtre enfants-ados.....	60	Poterie : fabrication de décorations organiques.....	26
Vannerie : confection d'une mangeoire à oiseaux.....	27	Poterie : fabrication de oyas.....	26
Réclère.....		Poterie : fabrication d'un mug trompe-l'œil.....	26
Recensement automnal de chauves-souris.....	35	Poterie : initiation à la technique du nériage.....	26
Rossemaison.....		Randonnée naturaliste : les Astéracées.....	35
Mieux comprendre et gérer mes émotions.....	60	Vellerat.....	
Vélo descente en forêt.....	60	La chasse en cuisine : les secrets d'un professionnel.....	31

Vermes

Accueillir la biodiversité dans son jardin.....	32
Dessin : les bases.....	22
Dessin : le clair-obscur.....	22
Les bosquets de plantes vivaces.....	34
Sentier botanique enchanté.....	64

Vicques

Aborder la préménopause.....	35
Anti-gaspillage alimentaire.....	66
Cuisine du monde.....	29
Les soupes.....	31
Méditation pleine conscience guidée.....	38
Pensées positives.....	42
Pentanalogie.....	43
Viens réveiller la sorcière qui sommeille en toi.....	27

RAIFFEISEN



Ce qui **nous** différencie:

l'avantage préféré de Léa et Mathis.

Nos sociétaires profitent de rabais allant jusqu'à 50% sur plus de 500 concerts et événements, et plein d'autres avantages sur les expériences de loisirs.

Nous offrons à nos sociétaires des avantages, des conditions préférentielles et des rabais. Parce que nous sommes une coopérative.

MEMBER PLUS



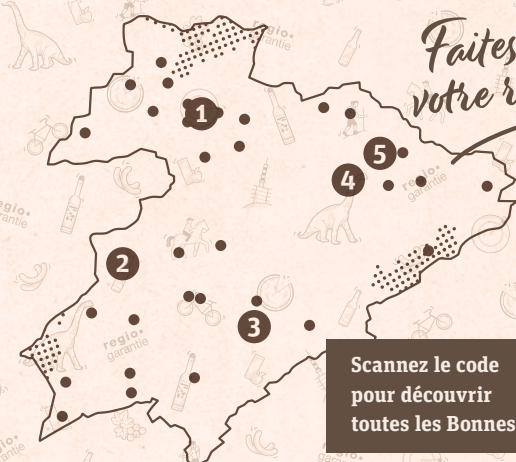
La Bonne Adresse

Les Bonnes Adresses Terroir Juraregion proposent des produits labellisés « Grand Chasseral – regio.garantie » ou « Jura l'original – regio.garantie » dans leurs assortiments.

TERROIR JURAREGION

1. Ô VERGERS D'AJOIE Porrentruy
2. LE MARCHÉ DES PAYSANNES Saignelégier
3. LA COURONNE Sonceboz - Sombeval
4. AGROCENTRE - KILOMÈTRE ZÉRO Courtételle
5. MINI-MARCHÉ Delémont

Faites vivre votre région!



Scannez le code pour découvrir toutes les Bonnes Adresses



FidagJura

FIDAG Jura SA

Rue de la Jeunesse 2
2800 Delémont

Place de la Gare 4
2900 Porrentruy

jura@fidag-jura.ch
www.fidag-jura.ch
T +41 (0)32 423 47 47

Notre papier redevient papier



PRESSOR

impression > communication visuelle

Delémont > Moutier > Saignelégier > pressor.ch



Secrétariat UPJ de Delémont

Rue de l'Hôpital 40
2800 Delémont
032 422 50 02
delemont@upjurassienne.ch

Secrétariat UPJ de Porrentruy

Grand-Rue 3
2900 Porrentruy
032 466 61 67
porrentruy@upjurassienne.ch

Secrétariat UPJ des Franches-Montagnes

Impasse du Curé Copin 1
2340 Le Noirmont
079 237 80 86
franchesmontagnes@upjurassienne.ch

Secrétariat UPJ des langues

Rue Centrale 55
2740 Moutier
032 492 29 29
info@upjurassienne.ch



www.upjurassienne.ch

APPRENEZ SANS LIMITE DÈS AUJOURD'HUI.

PLUS DE 500 COURS, ATELIERS
ET 50 COURS DE LANGUES
PRÈS DE CHEZ VOUS.



Activités pratiques
et créatives



Conférences



Cuisine
et alimentation



Culture générale
et compétences sociales



Développement
personnel



Informatique
et médias



Mouvement
et sport



Musique
et théâtre



Nature
et environnement



Visites
et excursions



Langues



Santé et bien-être



En famille



Enfants et ados



COURS DE LANGUES



LANGUES

Allemand
Anglais
Coréen
Espagnol
Français
Italien
Japonais
Russe
Suisse-allemand



LOCALITÉS

Delémont
Glovelier
Moutier
Porrentruy
Saignelégier
Tavannes



UNIVERSITÉ
POPULAIRE
JURASSIENNE



Scannez
pour découvrir
tous les cours
de langues sur
upjurassienne.ch