



SE DISTRAIRE - SE CULTIVER - SE RENCONTRER

*Association **C**ulture &
Loisirs **O**rléanais*

(ACLO45)

(Anciennement Les Amis de l'UTL)

NOS
ACTIVITES
2026 / 2027



Culture & Loisirs Orléanais : Maison des Associations, 46 ter rue Sainte Catherine
45000 Orléans Tel : 02 38 68 15 89 Portable : 06 75 18 74 68

mail : contact@culture-loisirsorleanais.fr

Site : <https://www.culture-loisirsorleanais.fr>

Merci de ne pas jeter ce document sur la voie publique



Nos activités sont organisées et encadrées par nos bénévoles, auxquels s'ajoutent quelques prestataires extérieurs.

Pour participer à nos activités et à nos cours, **l'adhésion à Culture & Loisirs Orléanais est obligatoire.**

Pour participer à nos activités et à nos cours, **l'adhésion à Culture & Loisirs Orléanais est obligatoire.**

Notre bulletin d'inscription est imprimable depuis notre site,

« <https://www.culture-loisirsorleanais.fr>

ou disponible à notre permanence, **4 rue Alsace**

Lorraine à Orléans,

mardi et jeudi, de 14 h30 à 17h, hors vacances scolaires.

En cas d'insuffisance d'inscription sur une activité, celle-ci peut être annulée. Les éventuels inscrits seront intégralement remboursés.

Le calendrier de chaque activité est consultable sur notre site. En cas d'absence à une ou plusieurs séances nous n'effectuons pas de remboursement.

Mot de la présidente

Vous trouverez dans ces pages une présentation des activités que nous vous proposons pour 2026/2027. Elles vous offriront, je l'espère, de réelles opportunités de détente et de loisir.

Nous avons principalement reconduit les activités de la saison précédente. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions, elles seront toujours les bienvenues. C'est pour vous et avec vous que notre association sera en perpétuelle évolution.

Je remercie le personnel de la Maison des Associations pour toute l'aide qu'il nous apporte, ainsi que tous nos bénévoles, grâce auxquels nous existons. Ils nous permettent de vous offrir une variété d'activité à un tarif abordable par tous.

J'espère vous retrouver nombreux à la rentrée et vous assure de mon entier dévouement.

Bel été à toutes et tous, faites le plein de vitamine D, profitez de chaque instant.

Maryse Delarue.

Adresse des salles de cours :

Maison des Associations 46 ter rue Ste Catherine 45000 Orléans

Salle Yves Montant : 1 rue Charles Perrault 45000 Orléans

Auditorium Marcel Reggui : 2 rue de Chanzy 45000 Orléans (Médiathèque)

Piscine Victor Fouillade : rue Jean Bouin 45000 Orléans

SOMMAIRE

ACTIVITES SPORTIVES

- Marches (trois par semaine) p 4
- Aquagym p 4
- Golf p 4
- Randonnées p 4

ACTIVITES SOCIO-CULTURELLES

- Œnologie p 5
- Séances de stimulation cognitive p 5
- Bridge p 5
- Sorties Dimanche + p 6
- Journées découvertes p 6
- Abonnement au théâtre (CADO) p 6
- Cinéma des Carmes p 6
- Le Tarot p 6
- Cinémavie p 7
- Art Floral p 7
- Sophrologie p 7

ACTIVITES CULTURELLES

- Poésie et prose p 8
- Conversations en Espagnol p 8
- Plaisir de lire p 8
- Dessin p 9
- Technique à l'eau P 9
- Les Echecs (cours et jeu) p 9
- Cycles de conférences p 10
- Biologie (le corps humain – forme et fonction
Communication et Coordination). p 11

EVASION CULTURELLE PAR LES VOYAGES

- Projets de voyages p 12

ACTIVITES SPORTIVES



MARCHES

Sur des circuits de 6 / 8 / 10 ou 12 km, en Sologne, Forêt d'Orléans ou bords de Loire, trois marches vous sont proposées par semaine. Elles rassemblent, selon leur rythme, de nombreux adeptes à la découverte de la nature.

Marche n° 2 : Mercredi de 9 h à 12 h

Animateur : M. Brack André

Marches de 8/10 km et 11/13 km

Marche n° 3 : jeudi de 9 h à 12 h

Animateur : M. et Mme James

8/10 km en terrain plat, forêt ou bords de Loire

Marche n° 4 : jeudi de 14 h 30 à 17 h

Animateur : Mme Basseville Odile

Marches de 9/11 km et une plus courte 5/6 KM qui reprendra une partie du parcours.

Calendriers, programmes et lieux de rendez-vous sur notre site.

Les marches débuteront la première semaine d'Octobre 2026

Inscription par marche : 8 € (pour l'année)



LE GOLF

Cours de golf et accès aux divers parcours, ouverts à tous nos adhérents, quel que soit leur niveau, sur présentation de notre carte.

Partenariat avec le GOLF DE MARCILLY
Prestations proposées, coût et conditions d'inscription au golf sur notre site.

Plus d'ample renseignement à l'accueil du golf Tel 02 38 76 11 73

AQUAGYM

L'aquagym permet de renforcer le système musculaire, stimuler le rythme cardiovasculaire, améliorer le tonus respiratoire. De plus l'aquagym présente l'avantage d'être une activité « non traumatisante »

Séance hebdomadaire à la piscine V.Fouillade, le samedi à 14 h 30

Début des Cours le 3 octobre 2026

Inscription annuelle 120 €

Consignes et règlement intérieur sur notre site

LES RANDONNEES



Deux randonnées pédestres de 5 à 7 jours sont proposées.

Réservées à nos adhérents, vous trouverez tous les détails sur notre site dès qu'elles seront finalisées.
Préinscrivez-vous auprès de notre secrétariat pour être informé dès leur mise en place.

ACTIVITES SOCIO CULTURELLES

OENOLOGIE

Animés par Mr Bourrée, trois cours sont proposés :

Groupe 1, le jeudi de 10 h à 12 h. Fabrication du vin. Découverte des cépages et régions viticoles de France. Etude des appellations. Accord entre mets et vins...

Groupe 2, le mercredi de 10 h à 12 h. Programme identique au groupe 1

Groupe 3, le mercredi de 10 h à 12 h. Discours plus approfondi sur les typicités des cépages et la nature des terroirs viticoles français. Etude plus détaillée des appellations. Approche des vignobles étrangers. Dégustation à l'aveugle. Accord entre mets et vins.

Un cours une semaine sur deux, à la Maison des Associations, suivant le niveau et la disponibilité de l'adhérent.

Inscription annuelle : 55 € Planning sur notre site

STIMULATION COGNITIVE

La stimulation cognitive est la sollicitation méthodique de facteurs cognitifs et psychosociaux. Elle contribue à préserver la plasticité cérébrale et s'inscrit dans le cadre d'une approche pédagogique globale : cognitive, psychologique et sociale.

Mme Cleme, vous proposera jeux, exercices et thématiques culturelles. Elle aura pour objectifs de stimuler vos fonctions cognitives (attention, concentration, langage ...)

Une séance deux fois par mois avec maximum 12 participants. Un ou deux groupes seront constitués, le lundi de 10 h 30 à 12 h.

Inscription annuelle : 110 € Planning sur notre site Première séance le 12 octobre 2026



BRIDGE Jeu de la carte

*Dans une ambiance décontractée et conviviale, sous la conduite de notre **professeur M. Benoit Ribault** vous devrez réfléchir, trouver la bonne stratégie, faire appel à votre mémoire Bref solliciter vos neurones*

Tous les mercredis de 9 h à 12 h, salle Yves Montant à Orléans

Inscription annuelle : 80 € Planning sur notre site Première séance le 7 octobre 2026

ACTIVITES SOCIO CULTURELLES

DIMANCHE+



*Dans une ambiance amicale, nous nous retrouvons, un dimanche par mois, pour passer une journée qui ne sera pas tout à fait ordinaire. Sortie organisée en **covoiturage**. Sans aller*

très loin, nous pouvons faire de belles découvertes et de belles rencontres.

Programme des sorties à consulter sur notre site.

Responsable de l'activité : Mme Simone Catel

Inscription annuelle : 8 €

Journée « découverte »

Il y a de très nombreuses visites possibles dans notre vaste région ainsi qu'aux alentours.

Organisée et accompagnée par un responsable de notre association, nous vous emmènerons découvrir ou revoir notre patrimoine architectural, historique ou naturel.

Cela peut aussi être à l'occasion d'une exposition, d'un événement exceptionnel.

N'hésitez pas à nous faire vos suggestions.

Information par mail des sorties proposées et sur notre site lorsqu'elles seront finalisées.



LE TAROT

Jeu de carte très populaire, il vous permettra, dans la bonne humeur et la convivialité de passer de bons moments. En plus vous ferez appel à vos facultés de mémoire et de réflexion.

*Animé par **Marc Bourgeois** le mardi deux fois par mois, de 14 h à 17 h, à la Maison des Associations.*

Ce sera un tarot d'initiation et de loisir, pas de compétition.

La présence des joueurs à l'heure prévue, conditionnera le nombre de joueurs par table et les équipes seront tirées au sort à chaque séance.

Inscription annuelle : 10 € Planning sur notre site Première séance le 6octobre 2026

CADO

Service consistant à choisir ses places pour la saison du CADO avant l'ouverture des abonnements au « grand public »

Inscription gratuite à préciser sur le bulletin d'inscription

CINEMA DES CARMES

Tarif privilégié sur présentation de notre carte d'adhérent.

Inscription gratuite

ACTIVITES SOCIO CULTURELLES

SOPHROLOGIE

*La Sophrologie permet à l'aide de techniques simples, comme la respiration, la visualisation, l'intégration du positif dans le corps et l'esprit, et des mouvements adaptés aux besoins de chacun de **changer de regard en positifant toute chose afin d'aborder plus sereinement le monde qui nous entoure.***

La pratique régulière de la sophrologie Caycédiennne favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Cette découverte permet, peu à peu, une transformation positive envers soi-même et envers les autres.

La plupart des exercices sont faciles à reproduire dans le quotidien. La sophrologie s'adresse à tous et à tous les âges.

*Une séance collective, animée par **Mme VASLOT**, une semaine sur deux, à la Maison des Associations, le vendredi de 10 h 30 à 11 h 30. En fonction du nombre d'inscrits, un ou deux groupes seront constitués.*

Inscription annuelle : 115 € pour 10 séances

Planning sur notre site

L'ART FLORAL

Réalisation de bouquets et compositions florales

Savoir disposer les fleurs en fonction de leur couleur, de leur forme, de leur contenant c'est tout l'art floral.

Tous les participants réalisent la même composition mais chaque cours aborde une composition différente, suivant le thème, les tendances, la saison

*A partir de fleurs et de feuillages frais, dans la détente et la bonne humeur, **Mme Bouthier**, notre monitrice, vous guidera dans la création florale que vous emporterez.*

Le mercredi de 13 h 45 16 h 15

*Inscription annuelle à l'activité : 10 €
Plus participation financière à chaque
séance en fonction des fleurs*



Planning sur notre site Première séance le 14 octobre 2026

CINEMAVIE

Un groupe de discussion entre cinéphiles. Limité à 15 participants allant régulièrement au cinéma. Réunion le 3^e vendredi de chaque mois de 16 h à 18 h

Inscription annuelle: 8 € Première séance le 16 octobre 2026

Responsable de l'activité : Mme Liliane Stein

ACTIVITES CULTURELLES



CONVERSATION EN ESPAGNOL

Nous vous proposons un cycle de **discussion en Espagnol**. Ce cycle s'adresse aux personnes ayant une bonne compréhension de la langue.

Sous l'égide de Mme Cristina Pons de la Calle, vous échangerez, dans la bonne humeur, sur l'actualité ou la culture.

Une semaine sur deux, le mercredi, à la Maison des Associations de 15 h 30 à 17 h 30

Première séance le 23 septembre 2026

Inscription annuelle : 20 €

Correspondante de l'activité Mme Delahaie

POESIE ET PROSE

OSEZ LA POÉSIE

*Tout ce qui nous entoure peut devenir poésie
Elle est beauté, élégance,
Donne liberté à nos écrits
D'y faire chanter nos souvenirs, nos errances*

*Elle est rêverie, évasion, elle est lyrique,
Elle mêle l'irréel et le réel dans l'imaginaire,
Elle nous enflamme sur une douce musique,
Elle est parfois mystère et souvent lumière.
Qu'elle soit en vers ou en prose
La poésie est magique et plaisir, si on l'ose !*

Dans une ambiance décontractée et conviviale, nous nous réunissons sous la conduite de notre professeur de lettres. Il nous révèle chaque mois un auteur et nous invite à écrire à notre tour.

Cours une fois par mois, le vendredi, à la Maison des Associations de 14 h à 16 h

Inscription annuelle : 110 €

Responsable de l'activité : Mme Rassier



PLAISIR DE LIRE

Nourrir son imaginaire, voyager dans le temps et l'espace, analyser puis débattre.

Tel est le plaisir de lire

Rencontres le 1er et 3e jeudi du mois à la Maison des Associations de 10 h à 11 h 30

Première séance le 1^{er} octobre 2026

Inscription annuelle : 8 €

Responsables de l'activité : Mme Bricout et Mr Fournier

ACTIVITES CULTURELLES



LES ECHECS *Initiation et jeux.*

Activité en partenariat avec USO échecs.

Les échecs offrent une solution ludique pour stimuler l'activité mentale par une pratique demandant des efforts de concentration, de calcul et de mémoire...

Le cerveau comme le corps doit être entretenu.

Cours chaque vendredi de 14 h 30 à 17 h à la Maison des Associations,

Inscription annuelle : 50 € Début des cours le 25 septembre 2026



DESSIN

*Vous dessinez, griffonnez Venez acquérir de l'autonomie, développer votre sens artistique. Etude des bases du dessin, mise en page, perspective ... cours pour confirmés ou débutants animé par **Mme Claire Valentin**.*

Matériel non compris dans la cotisation.

Cours bihebdomadaire. Deux cours sont proposés, à la Maison des Associations :

Groupe 1 le vendredi de 13 h 45 à 16 h **Groupe 2**, le mercredi de 10 h à 12 h

Inscription annuelle : 105 €

Début des cours le 25 ou le 30 septembre 2026



TECHNIQUE A L'EAU

L'objectif de ce cours est d'apprendre à maîtriser un éventail de techniques, (aquarelle, encre, gouache ...) permettant à chacun de s'épanouir et de laisser éclater sa sensibilité.

*Cours animé par **Mme Claire Valentin**.*

Matériel non compris dans la cotisation.

Cours 1 semaine sur 2, le vendredi, à la Maison des Associations,

Groupe 1 de 10 h à 12 h **groupe 2**, de 16 h 15 h à 18 h 30

Inscription annuelle : 105 €

Début des cours le 25 septembre 2026

ACTIVITES CULTURELLES



NOS DEUX CYCLES DE CONFERENCES

Ouvertes à tout public

PROGRAMMES ET PLANNINGS SUR NOTRE SITE

« Les conférences du mardi »

Recouvrent des domaines divers allant de l'art à la science, en passant par les questions sociétales. Elles se déroulent à ***l'AUDITORIUM MARCEL REGGUI*** (Médiathèque) 2 rue Chanzy à Orléans De 14 h 30 à 16 h 30

Un dépliant trimestriel est téléchargeable depuis notre site

La première conférence aura lieu le 6 octobre 2026

Droit d'entrée 5 € par conférence et par personne

Responsables de l'activité : Mrs Locker Daniel et Navailles Pierre

« Les conférences du lundi »

Quel Orient, Quel Occident,

Selon Alfred Foucher (1865-1952), historien et archéologue, « Nous aurons bien des choses à apprendre quand nous cesserons d'étudier séparément l'histoire de l'Europe et celle de l'Asie, ces deux parties d'un même tout. »

Interpréter, comprendre, lire l'un dans le miroir de l'autre, l'un dans le passé de l'autre, comprendre les interpénétrations culturelles, guerrières, pacifiques, littéraires et poétiques nous aident à aimer ces deux fragments imaginés du monde, ou créé sur les cartes : l'Orient et l'Occident.

Elles se déroulent à la **Maison des Associations** à Orléans De 14 h 30 à 16 h 30

Première conférence Le 5 octobre 2026 / Dépliant téléchargeable sur notre site

Droit d'entrée 25 € par an et par personne ou 5 € par conférence

Responsables de l'activité : Mme Katouzian - Mme. Boufendi - M. Montant

ACTIVITES CULTURELLES

BIOLOGIE

M. Friedrich PILLER – Biochimiste, chercheur en Biologie



Le Corps Humain: Forme et Fonction : Communication et Coordination.

Le corps humain est une organisation d'une extraordinaire complexité, constitué de milliers de milliards de cellules. On distingue environ 220 types cellulaires différents, possédant chacun une forme, une structure et une fonction spécifiques. Ces cellules s'assemblent pour former des tissus, les tissus constituent des organes, et les organes s'intègrent en systèmes assurant les grandes fonctions vitales de l'organisme.

Pour maintenir l'équilibre et le bon fonctionnement du corps, tous ces niveaux d'organisation doivent communiquer en permanence entre eux ainsi qu'avec l'environnement extérieur. Cette communication cellulaire repose principalement sur l'émission et la réception de signaux chimiques ou électriques déclenchés en réponse à une stimulation.

Nos cinq sens — la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher — permettent de détecter des stimulations physiques ou chimiques grâce à des récepteurs spécialisés.

Parallèlement au système nerveux, un second grand système de communication intervient : le système hormonal ou endocrinien. Les hormones, produites par différentes glandes de l'organisme, sont libérées en réponse à des variations du métabolisme interne ou à des stimulations physiologiques.

Les cours proposés présenteront ces deux grands systèmes de communication cellulaire — nerveux et hormonal — ainsi que leur coordination étroite par le cerveau et le métabolisme. Leur fonctionnement normal sera étudié, mais également leurs dysfonctionnements, afin de mieux comprendre les mécanismes impliqués dans certaines pathologies et les enjeux biologiques liés à la régulation de l'organisme.

Les séances se dérouleront les lundis du premier trimestre 2027 à la Maison des Associations, de 14 h 30 à 16 h

Programme détaillé et planning sur notre site.

Inscription annuelle : 20 €

PROJET 2027

Les voyages sont de plus en plus difficiles à organiser, il nous faut nous adapter aux exigences des tour-opérateurs qui doivent, eux, répondre à celles des compagnies aériennes et des correspondants locaux.

La nouvelle commission « voyages » vient de prendre ses fonctions. Vous trouverez ci-dessous deux projets de voyage, d'autres vous seront proposés dans le courant de l'année.

Tous nos voyages sont organisés départ et retour Orléans. **• Réservés à nos adhérents vous trouverez tous les détails sur notre site dès qu'ils seront confirmés.**

Un droit d'inscription de 10 € est demandé par participant pour chaque destination.

Proposition de Mme DRAHI Evelyne :

Une semaine entre Dresde et Berlin : Pourquoi associer Dresde et Berlin ? Parce qu'elles figurent parmi les plus belles villes d'Allemagne. Parce qu'elles comptent d'innombrables richesses artistiques. Enfin, et surtout, parce qu'elles ont su faire évoluer leur structure urbaine. Berlin a intégré harmonieusement des bâtiments modernes à son décor baroque, tandis que Dresde a retrouvé son lustre d'antan grâce à une restauration méticuleuse de son patrimoine monumental. **Septembre 2027**

Budget prévisionnel 2500 €. Mme Drahi renonce à la gratuité de son voyage. Au retour de celui-ci, le montant correspondant sera partagé entre les participants

Propositions de Mme JUAN Marie Claude :

Des bords de la mer Adriatique aux côtes de la mer Ionienne, la région des Pouilles est baignée de reflets azur et émeraude. Nous vous invitons à partir à la rencontre de l'ensemble de cette région étonnante et passionnante au cours d'un itinéraire haut en couleur.

Vous plongerez dans une Italie surprenante et sauvage, au caractère authentique et au charme intemporel : trulli féériques, villages à la blancheur immaculée, belles forêts avoisinant le rivage adriatique, petits ports, basiliques, cathédrales et églises baroques ou romanes...

Budget prévisionnel : 2810 € base 25 participants.

Mai 2027