

Printemps 2026

UTA-UL

Programme des
activités pour les
50 ans et plus

Activités sur le campus
universitaire et en ligne



Université du 3^e âge



UNIVERSITÉ
LAVAL

Table des matières

Présentation UTA-UL	3
Informations générales	4
Horaire des activités	6
Programme des activités - Ateliers et formation générale	7
• Lettres et sciences humaines	7
– Cinéma	7
– Création littéraire	7
– Histoire	8
– Histoire de l'art	10
• Philosophie	11
• Sciences de l'administration	12
– Management	12
• Sciences de l'agriculture et de l'alimentation	13
– Agronomie	13
– Nutrition	13
• Sciences de l'éducation	14
– Counseling et orientation	14
• Sciences et génie	14
– Chimie	14
Programme des activités - Langues modernes	15
• Anglais	15
• Espagnol	18

Renseignements

Université du 3^e âge de l'Université Laval
(UTA-UL)

Université Laval
Pavillon Paul-Comtois, local 4191
2425, rue de l'Agriculture
Québec (Québec) G1V 0A6
418 656-3010

www.uta.ulaval.ca

Association des étudiantes et étudiants de
l'Université du 3^e âge de l'Université Laval
(AEUTA-UL)

418 656-2131, poste 408716 (boîte vocale)

Pour vous informer des dossiers traités par votre
association, visitez le site Web et inscrivez-vous
à l'info courriel au :

www.aeutaq.ulaval.ca

Calendrier

Session printemps 2026

Mode d'inscription: **en ligne**

Du 3 au 6 avril

Jours fériés
(Vendredi saint et lundi de Pâques)

Du 7 au 13 avril

Période d'inscription

Le 24 avril

Date limite pour une modification de
choix de cours ou une annulation avec
remboursement

Le 27 avril

Début de la session

Le 18 mai

Activités maintenues
(Journée nationale des patriotes)

* Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans
aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger
le texte.



Université du 3^e âge de l'Université Laval

Sa mission

Le programme d'activités pour les personnes de 50 ans et plus constitue un secteur du Service du développement professionnel voué à leur développement intellectuel, culturel et social: c'est là sa mission fondamentale. Inscrite dans un des volets de la vaste mission de l'Université Laval qui se veut un établissement de haut savoir au service de la population, l'action propre à l'Université du 3^e âge (UTA) est d'offrir à ces personnes des cours et d'autres activités universitaires, en collaboration avec les facultés et les départements de l'Université Laval.

Ses objectifs

- Permettre aux personnes de 50 ans et plus d'acquérir, d'enrichir et de partager des connaissances ainsi que de développer des habiletés;
- Aider les participants à trouver réponse à des questions liées au temps actuel;
- Participer à une éducation à la citoyenneté qui peut aider ces personnes à jouer leur rôle social.

Ainsi, contribue-t-elle à sa manière à:

- Offrir aux participants un milieu de vie universitaire dynamique, convivial et à l'écoute de leurs besoins;
- Favoriser leur engagement dans la vie sociale et culturelle.



Informations générales

Formule d'enseignement

La plupart des cours sont offerts en mode présentiel sur le campus de l'Université Laval. Des cours sont aussi offerts en ligne.

Préalables requis pour les cours en ligne

Afin de pouvoir participer activement à votre activité, vous devez disposer d'un ordinateur muni d'une caméra et d'un microphone ou d'une tablette électronique ainsi qu'avoir accès à une connexion Internet haute vitesse à la maison.

Il est maintenant recommandé de télécharger l'application Zoom plutôt que d'utiliser le client Web sur le navigateur, car l'application Zoom permet d'utiliser toutes les fonctionnalités. Veuillez vous référer, si nécessaire, au [guide du participant](#) disponible sur notre site Web dans la section «Informations et procédures».

Les cours en ligne sur la plateforme Zoom ne sont pas enregistrés.

Cours en présentiel

Veuillez prendre note que tout enregistrement des cours est interdit sans l'autorisation du titulaire responsable de l'activité.

Notes de cours

L'Université du 3^e âge offre un programme de cours non crédités et aucun examen ni travail n'est exigé. La production des notes de cours est laissée à la discrétion du formateur et, s'il y a lieu, les documents sont envoyés par voie électronique ou déposés dans le site de cours. Dans une perspective de développement durable, nous encourageons la consultation virtuelle. Toute impression de documents demeure à la discrétion du participant.

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font uniquement en ligne sur notre site Web à l'adresse suivante: <http://www.uta.ulaval.ca> dans la section « Activités et inscription ».

Toutes les inscriptions sont payables en ligne par carte de crédit (Visa ou Mastercard).

Confirmation d'inscription

Le courriel de Brio confirme votre inscription au cours, à moins d'avis contraire de notre part. Vous recevrez la preuve de paiement dans un second courriel. Aucun reçu fiscal ne sera émis.

Courriel d'information

Un courriel contenant les informations relatives à votre activité vous sera acheminé 7 à 10 jours avant qu'elle ne débute. Vous y retrouverez le pavillon et le local du cours ou, selon la formule d'enseignement, le lien Zoom pour vous connecter. Si vous êtes inscrit à plusieurs activités, vous recevrez vos courriels d'information par des envois distincts.

Afin de vous assurer de recevoir nos courriels, ajoutez l'adresse uta@ulaval.ca à votre liste de contacts. Cela évitera que nos messages soient bloqués ou envoyés dans votre dossier de courriels indésirables par votre antivirus ou votre filtre de messagerie.

Remboursement d'une inscription

Vous pouvez annuler votre inscription à un cours et obtenir un plein remboursement si vous en faites la demande avant la date indiquée au calendrier. Après cette date, seule une raison médicale sera acceptée et des frais d'administration pouvant aller jusqu'à 30 % seront retenus. Notez qu'aucun remboursement, incluant une raison médicale, ne sera accordé une fois l'activité débutée.

Pour annuler votre inscription, communiquez par courriel avec le secrétariat de l'UTA à l'adresse: uta@ulaval.ca

Annulation d'activité

L'Université du 3^e âge se réserve le droit d'annuler une activité publiée dans son programme ou sur son site Web. Dans ce cas, les frais d'inscription seront entièrement remboursés.

Contingentement

La plupart des cours ont une capacité d'accueil limitée, soit parce que la formule pédagogique l'exige, soit parce que les dimensions de la salle de classe nous y obligent. Le maximum indiqué peut être un nombre précis, mais il peut être aussi un ordre de grandeur annonçant la taille du groupe. L'attribution des places dans une activité est faite selon la méthode du « premier arrivé, premier servi ».

Plateforme Brio

Brio est une plateforme d'apprentissage développée par l'Université Laval qui est désormais utilisée par l'UTA. Pour profiter pleinement de Brio, nous encourageons la création d'un compte afin de profiter des nombreux avantages qu'elle offre, dont l'accès au site de cours. Vous pourrez créer votre compte Brio seulement à la suite de votre première inscription, ou plus tard en quelques étapes.

Attestation

Les participants aux cours reçoivent une attestation de participation s'ils sont présents à au moins 80 % des rencontres.

Stationnement à l'Université Laval

Note importante: Le stationnement est payant en tout temps sur le campus.

Pour connaître tous les détails, consultez le site Service campus à l'adresse suivante:

<https://www.sc.ulaval.ca/stationnement/se-stationner-sur-le-campus>.

Nous vous encourageons à privilégier le covoiturage. La gestion du stationnement n'est pas de la responsabilité de l'Université du 3^e âge.

Réseau de transport de la Capitale

À compter du 21 mars 2026, le réseau d'autobus du RTC subira d'importants changements en raison des travaux liés au projet TramCité. Ces travaux toucheront plusieurs axes majeurs de circulation qui se trouvent au cœur du réseau actuel. Le service d'autobus sera donc ajusté afin de contourner les zones de chantier.

Pour plus d'information, veuillez consulter le site du [RTC](#).

Horaire des activités

Lundi matin

- Anglais - Atelier dirigé de conversation - Survival English
Niveau pré-intermédiaire 15
- Anglais - Atelier de discussion - Lecture de courtes nouvelles
Niveau intermédiaire/avancé (D) 16

Lundi après-midi

- Découvrir et accomplir sa raison d'être (D) 14
 - Découvrir le Vieux-Québec 8
-

Mardi matin

- Histoire de la Russie au XX^e siècle 9
- Jardinage écologique: le potager au naturel, en pleine terre,
en bacs ou en pots 13
- Parlons espagnol I - Niveau élémentaire 18
- Parlons espagnol II - Niveau élémentaire/intermédiaire 18
- Un nouveau procès pour Socrate 11

Mardi après-midi

- Faire de l'art, mais autrement! 10
 - Les défis énergétiques dans le monde 14
 - Maître du cinéma du 20^e siècle: Orson Welles et *Citizen Kane* 7
-

Mercredi matin

- Anglais - Démystifier le « Present Perfect » et les « Phrasal Verbs »
Niveau intermédiaire III et plus (D) 17
- Les clés de la nutrition 13

Mercredi après-midi

- Charles De Gaulle: 60 années de relations exceptionnelles avec
les Québécois 9
 - Les grands scandales du monde de l'Art (D) 10
-

Jeudi matin

- Création littéraire (genre narratif): la nature 7
- Parlons espagnol III - Niveau intermédiaire/avancé 19
- Parlons espagnol IV - Niveau avancé 19

Jeudi après-midi

- Communication interpersonnelle au quotidien (D) 12
-

Vendredi matin

- Anglais - Atelier de discussion - Niveau intermédiaire 16
- Histoire sociopolitique des femmes au XIX^e siècle
(Angleterre, États-Unis, France et Canada) 8

Vendredi après-midi

- Histoire de Charlesbourg, Beauport et Limoilou 8

(D) = À distance, en direct sur la plateforme Zoom



Cinéma

CIN-V007

Maître du cinéma du 20^e siècle : Orson Welles et *Citizen Kane*
Pierre Charles Rochette, Master (cinéma), M.A. (sciences de l'éducation)

De toute la production cinématographique du mythique réalisateur, *Citizen Kane* est une œuvre unique: elle a révolutionné le cinéma de son époque, marqué profondément les futurs auteurs de la Nouvelle Vague française et fut considérée comme *le chef d'œuvre des chefs d'œuvres* par d'éminents critiques pour cinq décennies consécutives. Si ce premier long métrage du réalisateur de 25 ans a contribué à sa réputation de *prodige*, il en a payé le tribut tout au long de sa prolifique mais complexe carrière. Telle une malédiction, toutes ses œuvres filmiques du maître ont été comparées à l'*incomparable* chef d'œuvre. Son indépendance artistique, saluée par une frange de ses collègues envieux et admiratifs, a posé la frontière absolue de ce qui ne serait plus jamais toléré dans le cadre de la production industrielle hollywoodienne, alimentant ainsi le fantasme artistique de générations de réalisateurs à venir.

À la suite de la mise en contexte du film, la proposition pédagogique s'articule autour de la notion de *chef-d'œuvre* en exposant son traitement esthétique original, sa structure dramatique innovante, ses interprètes alors inconnus et la posture unique -rare même- du spectateur-complice, dès la première image, jusqu'à la toute dernière.

Découvrir ce film est une aventure, le revoir, c'est la renouveler.

Approche pédagogique: exposés, exercices de repérages en équipe et plénières sont proposés pour découvrir les multiples facettes de cette œuvre intemporelle et comprendre en quoi elle demeure toujours un objet d'admiration.

Les mardis de 13 h à 15 h
Du 28 avril au 26 mai

Durée: 5 semaines

Frais d'inscription: 80 \$

Nombre de participants: 30
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

Création littéraire

FRN-V091

Création littéraire (genre narratif) : la nature
Hélène Bard, M.A. (création littéraire)

Dans cet atelier de création, les participants auront la possibilité d'explorer la nature et ce qu'elle peut leur faire ressentir au moyen du genre narratif (textes courts). Des extraits de textes littéraires seront proposés aux participants pour stimuler leur créativité. Lors de chaque cours, une période de réflexion et de création ainsi qu'une période d'échange auront lieu. Les participants auront ainsi la possibilité de cerner leurs préoccupations en matière de création, en plus d'améliorer leur style et la qualité de leurs écrits. Un voyage à travers les mots et les mystères de la nature...

Les jeudis de 9 h 30 à 12 h
Du 30 avril au 28 mai

Durée: 5 semaines

Frais d'inscription: 90 \$

Nombre de participants: 20
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

Histoire

HST-V024

Histoire de Charlesbourg, Beauport et Limoilou

Jean-Marie Lebel, historien

Les territoires actuels des arrondissements de Charlesbourg, Beauport et Limoilou ont une longue et riche histoire. Ces territoires ont connu tellement de transformations au cours des cinquante dernières années qu'il devient souvent difficile d'y retrouver les traces du passé. Les autoroutes, les centres commerciaux, les parcs industriels et les développements résidentiels ont envahi les espaces agricoles. Ici et là subsistent toutefois de vieilles maisons et de vieux noms qui nous permettent de nous raccrocher au passé. Nous remonterons dans le temps. Nous nous établirons sur ces territoires avec les pionniers du XVII^e siècle. En compagnie de leurs descendants, nous verrons l'évolution des seigneuries, des paroisses, des villages, des rangs. Nous porterons intérêt au Trait-Carré, au Bourg du Fargy, à la Petite-Auvergne, au Gros-Pin, au Petit-Village, au Bourg-Royal, à Everell, au Bas-du-Sault et à bien d'autres secteurs qui ont fait l'histoire de Charlesbourg, Beauport et Limoilou.

Les vendredis de 13 h à 15 h

Du 1^{er} mai au 5 juin

Durée : 6 semaines

Frais d'inscription : 75 \$

Nombre de participants : 40
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

HST-V102

Histoire sociopolitique des femmes au XIX^e siècle (Angleterre, États-Unis, France et Canada)

Joël Vallières, historien

Les Révolutions américaine (1774-1783) et française (1788-1795) inaugurent une nouvelle ère politique au cœur de laquelle se définit la citoyenneté, c'est-à-dire le mode de participation à la chose publique ou république. Or, cette définition s'accompagne aussi d'un effort concerté d'exclusion des femmes du corps politique. Dès lors s'amorce un combat, mené par des femmes illustres, afin d'investir le champ politique et de faire reconnaître la légitimité de leurs revendications sociales et politiques : c'est la naissance du féminisme.

Dans le cadre de ce cours, nous suivrons ensemble les pionnières du féminisme, les grandes étapes de leur combat pour l'égalité politique en regard de l'évolution des mentalités de l'époque, le tout nuancé selon les différents courants politiques ayant marqué le XIX^e siècle.

Les vendredis de 9 h 30 à 11 h 30

Du 1^{er} mai au 5 juin

Durée : 6 semaines

Frais d'inscription : 75 \$

Nombre de participants : 40
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

HST-V137

Découvrir le Vieux-Québec

Jean-Marie Lebel, historien

Notre Vieux-Québec constitue, depuis 1985, l'un des joyaux de la prestigieuse liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Pour bien apprécier toutes les richesses géographiques, archéologiques, historiques, patrimoniales et architecturales de ce Vieux-Québec, il est utile de posséder un bon nombre de clés de connaissance et de compréhension. Nous en avons façonné 35 au cours de nos recherches et de nos analyses. Ces clés permettent à un œil averti de repérer dans le Vieux-Québec tous les éléments qui en racontent les 400 ans d'histoire.

Les lundis de 13 h à 15 h

Du 4 mai au 8 juin

Durée : 6 semaines

Attention : lundi 18 mai, cours maintenu

Frais d'inscription : 75 \$

Nombre de participants : 40
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

HST-V160

Charles de Gaulle : 60 années de relations exceptionnelles avec les Québécois

Roger Barrette, historien

Ce cours lève le voile sur un pan insoupçonné de l'histoire du Québec. Il apporte les réponses aux nombreuses questions qu'on se pose sur l'incroyable relation que le général de Gaulle a entretenue avec les Québécois de 1911 à 1970. Pourquoi ce géant politique du XX^e siècle s'est-il intéressé aux Québécois ? Dans quelles circonstances ? Pourquoi a-t-il collaboré successivement avec les gouvernements Godbout, Barrette, Lesage, Johnson, Bertrand et Bourassa ? Quels étaient ses objectifs ? Que sait-on des trois voyages qu'il a effectués ici ? Quelle influence a-t-il eue sur la société québécoise, sur la Révolution tranquille et sur nos institutions ?

Auteur de deux livres sur le général de Gaulle, l'historien Roger Barrette fera découvrir, d'une manière dynamique, avec photos, documents audios et vidéos inédits, les moments forts de cette relation exceptionnelle. Au cours des cinq rencontres, il dévoilera notamment les étonnantes découvertes qu'il a faites dans la maison même du général de Gaulle à Colombey-les-Deux-Églises.

HST-V161

Histoire de la Russie au XX^e siècle

Sophie Marineau, doctorante en histoire

Le cours débutera par l'étude de la Grande Guerre, de ses causes et de ses conséquences en Russie, notamment la révolution bolchévique et la consolidation du communisme en URSS. Nous poursuivrons en parcourant la Seconde Guerre mondiale, particulièrement sur le front de l'Est et la domination soviétique sur l'Europe de l'Est qui en résultera. S'en suivra une analyse de la Guerre froide et de ses spécificités et un examen du monde communiste entre 1945 et 1990. La dernière séance portera sur le développement des relations entre l'Ukraine – devenue indépendante en 1991 – et la Fédération de Russie jusqu'aux guerres d'Ukraine de 2014 et de 2022.



Les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30
Du 29 avril au 27 mai

Durée : 5 semaines

Frais d'inscription : 60 \$

Nombre de participants : 40
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

Les mardis de 9 h 30 à 12 h
Du 28 avril au 2 juin

Durée : 6 semaines

Frais d'inscription : 90 \$

Nombre de participants : 40
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

Histoire de l'art

HAR-V041

Faire de l'art, mais autrement !

Jean-Claude St-Hilaire, professeur retraité en histoire de l'art
Cégep de Sainte-Foy

Vous est-il déjà arrivé de vous retrouver dans un musée en face d'une œuvre et de vous dire: « Mais, est-ce vraiment de l'art ? » Si oui, ce cours vous est adressé. Il vous permettra d'acquérir certaines clés pour aborder des œuvres non traditionnelles. Au cours du XX^e siècle, la conception de l'œuvre d'art et l'évolution de la pensée artistique ont placé un grand nombre d'artistes dans une position qui a bouleversé les pratiques traditionnelles que sont la peinture et la sculpture. Il est paradoxal de constater que, pour plusieurs, ces pratiques sont souvent vues presque en opposition, sinon en parallèle, à l'art qui utilise les médias conventionnels.

Telle une série de dominos qui tombent les uns sur les autres, l'enchaînement de mouvements sera étudié à partir de la guerre 1914 - 1918. Nous verrons aussi que, dans les années 1960 et 1970, des changements plus philosophiques dans la conception même de l'œuvre d'art seront le moteur de ces innovations.

Les courants et les mouvements abordés seront, en gros, les suivants: le dadaïsme, le surréalisme, l'art pop américain, le nouveau réalisme français, le minimalisme et le « land art », l'art conceptuel, l'environnement et le happening, l'installation, la performance et la manœuvre.

Les mardis de 13 h à 15 h 30
Du 28 avril au 26 mai

Durée: 5 semaines

Frais d'inscription: 75 \$

Nombre de participants: 40
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

HAR-V057

Les grands scandales du monde de l'Art

Sylvie Coutu, M.A. (histoire de l'art)

Découvrez les événements les plus marquants de l'histoire de l'art. De l'audace du Salon des Refusés de 1863, avec Édouard Manet aux audaces de Serrano ou de Cattelan, en passant par le procès que Brancusi intentera à l'État américain et des performances dérangeantes, ce seront une panoplie de surprises et de découvertes au menu. Il sera également possible d'évoquer les œuvres controversées de Damien Hirst ainsi que la destruction de *Girl with Balloon* de Banksy en 2018. Bref, cette série explorera comment ces scandales ont dynamisé et redéfini notre perception de l'art.

Les mercredis de 13 h à 15 h 30
Du 6 mai au 27 mai

Durée: 4 semaines

Frais d'inscription: 60 \$

Nombre de participants: 40
(à titre indicatif)



À distance, en direct
sur la plateforme Zoom



PHI-V105

Un nouveau procès pour Socrate

Marcel Côté, Ph. D. (philosophie)

Les personnes inscrites au cours seront appelées à se prononcer à nouveau sur la culpabilité du philosophe Socrate. En effet, la sentence rendue et exécutée est sujette à révision en raison de nouveaux éléments qui s'ajoutent au dossier. En outre, les accusateurs de Socrate ont été condamnés à leur tour pour avoir intenté ce procès.

Alors: qui est coupable? De quoi au juste?

La réouverture du dossier demandera aux personnes de faire connaissance avec le « système judiciaire » et la vie quotidienne de cette époque. Nous présenterons le cadre dans lequel se sont déroulés ces événements ainsi que les individus en cause.

Au dernier cours, toutes les personnes participantes auront à décider à nouveau du sort de Socrate par vote secret.

Lectures en lien avec le cours:

- Aristophane: *Les Nuées* (lecture obligatoire)
- Diogène Laërce: *Vie, doctrine et sentences des philosophes illustres*
- Platon: *Apologie* (lecture obligatoire), *Banquet*, *Criton*
- Xénophon: *Apologie* (lecture obligatoire), *Banquet*, *Mémorables*

Les mardis de 9 h 30 à 11 h 30

Du 28 avril au 2 juin

Durée: 6 semaines

Frais d'inscription: 75 \$

Nombre de participants: 40

(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval



Management

GPL-V030

Communication interpersonnelle au quotidien

Nathalie Chiasson, diplôme de 3^e cycle en gestion de l'éducation

Redonner du sens à nos échanges quotidiens

La communication est bien plus qu'un simple échange d'informations; elle est le moteur de nos interactions et le socle de relations saines et authentiques. Si nous la percevons souvent comme un message envoyé d'un émetteur vers un récepteur, l'École de Palo Alto nous enseigne qu'elle est en réalité un système complexe. En s'appuyant sur des principes fondamentaux – comme l'impossibilité de ne pas communiquer ou la prédominance du langage non verbal – cette formation vous propose de changer de regard sur vos interactions.

Au programme de cette exploration :

- La primauté de la relation : apprendre à décoder et gérer la dimension relationnelle au-delà du message explicite;
- La communication sous tension : adapter sa posture et son discours face à ses interlocuteurs lors d'une situation tendue;
- Les piliers de la connexion : cultiver l'intelligence émotionnelle et l'empathie comme leviers de performance et de bien-être;
- Identifier les « doubles messages » et les paradoxes : apprendre à repérer les incohérences entre le message verbal (le fond) et le non-verbal (la forme) pour éviter les malentendus;
- Pratiquer l'écoute active et la circularité : comprendre que chaque interaction est une boucle de rétroaction où le comportement de l'un influence celui de l'autre;
- Développer la flexibilité relationnelle : sortir de ses propres schémas de communication habituels pour s'adapter au profil et à l'état émotionnel de l'interlocuteur.

Approche pédagogique : exposés magistraux, échanges, exercices pratiques et mises en situation.

Les jeudis de 13 h à 15 h
Du 30 avril au 4 juin

Durée : 6 semaines

Frais d'inscription : 85 \$

Nombre de participants : 25
(à titre indicatif)



À distance, en direct
sur la plateforme Zoom



Agronomie

PTT-V002

Jardinage écologique : le potager au naturel, en pleine terre, en bacs ou en pots

Lili Michaud, agronome

Le jardinage écologique est une activité saine. Quel bonheur d'apprendre à cultiver ses propres légumes, et ce, tout en participant à la protection de l'environnement et à sa propre santé!

Après une introduction à l'approche écologique, il sera question de : la planification du potager, l'intégration des plantes légumières dans l'aménagement, la culture en pots et en bacs, le sol, les amendements et les engrais naturels, la culture des légumes du semis à la récolte, les alliés au jardin, les solutions écologiques aux problèmes de ravageurs et de maladies. Le tout sera largement illustré à l'aide de présentations PowerPoint et de différents objets de démonstration.

Ce cours s'adresse à tout jardinier amateur, débutant ou initié, qui désire apprendre les secrets de la culture écologique des légumes.

Les mardis de 9 h 30 à 12 h
Du 28 avril au 26 mai

Durée : 5 semaines

Frais d'inscription : 90 \$

Nombre de participants : 25
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

Nutrition

NUT-V005

Les clés de la nutrition

Èvemarie Blais, nutritionniste

La qualité de notre alimentation est au cœur de notre santé. Une alimentation équilibrée peut prévenir plusieurs maladies, améliorer notre bien-être et prolonger notre espérance de vie.

Ces rencontres vous proposent des conseils tout en vous informant des dernières connaissances en matière de santé et de nutrition.

1. Les bases de la nutrition (glucides/lipides/protéines)
2. Vieillessement du système digestif
3. Cholestérol, diabète et hypertension
4. Prise de poids avec l'âge, quel est le régime miracle ?
5. Poids naturel, mythes et réalités

Les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30
Du 29 avril au 27 mai

Durée : 5 semaines

Frais d'inscription : 60 \$

Nombre de participants : 40
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval



Counseling et orientation

GPL-V032

Découvrir et accomplir sa raison d'être

Dany Verreault, M. Sc. (sciences de l'administration, management)

Ce cours, qui est complémentaire à la formation « Il est toujours temps de rêver! », est spécialement conçu pour les personnes en fin de carrière ou actuellement à la retraite. Cette formation propose une réflexion sur ce qui vous motive, ce qui donne un SENS à votre vie. Dans quel but commencez-vous chaque journée? Quelle est la contribution que vous souhaitez apporter à ce monde? Plus qu'une réflexion, ce cours permet d'entamer un processus introspectif qui nécessite de se poser des questions fondamentales sur ses valeurs, ses passions, ses forces et l'impact que l'on souhaite laisser autour de nous.

Le cours est une invitation à découvrir votre vraie Raison D'Être, et cela, avec une approche inspirée en partie de la méthode IKIGAI et également d'une démarche unique conçue par la personne formatrice. Vous pourrez également découvrir et utiliser un outil simple mais très puissant afin de vous permettre d'accomplir consciemment votre Raison D'Être pour vous apporter satisfaction et bien-être au quotidien.

Finalement, cette formation vous permet d'optimiser votre développement personnel, à votre propre rythme, pour favoriser une croissance individuelle qui amène vers un épanouissement plus complet et satisfaisant.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre ce cours.

Les lundis de 13 h 30 à 15 h 30

Du 27 avril au 1^{er} juin

Durée: 6 semaines

Attention: lundi 18 mai, cours maintenu

Frais d'inscription: 75 \$

Nombre de participants: 40
(à titre indicatif)



À distance, en direct
sur la plateforme Zoom

Sciences et génie

Chimie

CHM-V002

Les défis énergétiques dans le monde

Mario Leclerc, professeur titulaire

Département de chimie

Les enjeux énergétiques sont au cœur des préoccupations actuelles. Ce cours s'adresse à toute personne souhaitant explorer le rôle fondamental de l'énergie dans nos sociétés. Il vise à aller au-delà des informations couramment accessibles en ligne pour fournir une compréhension scientifique et technologique globale des défis énergétiques et environnementaux.

Nous examinerons les différentes sources d'énergie en mettant en contraste les énergies fossiles et renouvelables, ainsi que les défis associés aux différents vecteurs d'énergie comme l'hydrogène. Nous aborderons également le possible rôle de l'énergie nucléaire dans la transition énergétique. Finalement, nous examinerons les développements les plus récents dans le domaine des cellules solaires.

Le cours utilisera des exposés et des discussions interactives pour favoriser la compréhension des concepts abordés. Aucun préalable en sciences ou en technologie n'est requis.

Les mardis de 13 h à 15 h

Du 28 avril au 26 mai

Durée: 5 semaines

Frais d'inscription: 60 \$

Nombre de participants: 40
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

Programme des activités - Langues modernes

Anglais

Susie Gaudreault, coordonnatrice pédagogique et collaborateurs

Ce printemps, nous vous proposons différentes formules d'ateliers de discussion (Workshops) afin de permettre aux participants de s'exprimer en anglais selon leur niveau.

Test de classement

Afin de former des groupes homogènes et ainsi favoriser un meilleur apprentissage, un test de classement oral est obligatoire pour les nouveaux participants ainsi que pour tous ceux qui s'inscrivent au programme après trois sessions d'absence. Il aura lieu le **13 avril 2026** par téléphone. Les modalités seront communiquées par courriel.

Note : une fois les groupes formés, aucune annulation ni aucun changement de groupe ou remboursement ne seront accordés.

Important : les participants doivent avoir accès à un ordinateur personnel ainsi qu'à une imprimante à la maison pour bénéficier pleinement de la formation. Aussi, nous recommandons fortement l'utilisation d'un ordinateur plutôt que d'un appareil intelligent (tablette électronique, téléphone intelligent). Un minimum de connaissances du fonctionnement d'un ordinateur et d'une boîte courriel (ouvrir un document joint) est requis.

Les informations relatives au cours seront soit envoyées par courriel aux participants ou déposées sur le site du cours, si le formateur l'utilise. Il est important de vérifier ses courriels la veille et le matin de chaque cours advenant qu'une rencontre soit annulée. Nous vous invitons à vérifier régulièrement votre boîte de courriels indésirables afin de vous assurer de recevoir tous les documents transmis par liste de distribution.

ANL-V009

Atelier dirigé de conversation - Survival English Niveau pré-intermédiaire

Préalable : atelier offert aux participants qui ont suivi le cours *Anglais élémentaire III* (ANL-V008) ou *Anglais intermédiaire I* (ANL-V002), ou l'équivalent.

L'approche pédagogique de cet atelier vise à aider les participants qui ont un vocabulaire limité à se débrouiller en anglais par l'apprentissage de phrases et d'expressions communes reliées au thème de la session.

Cette activité propose une approche de la langue anglaise par le biais de petits groupes de discussion. L'atelier est donc avant tout basé sur la participation. Il ne s'agit pas d'un cours de grammaire, mais les erreurs seront corrigées et expliquées rapidement. Veuillez noter que le formateur pourrait demander aux participants d'effectuer certaines recherches à la maison afin de contribuer activement aux discussions en classe.

Le thème de ce printemps est : les jeux

Améliorez votre anglais grâce à des activités ludiques et variées. Les jeux constituent un moyen efficace et interactif d'apprendre une langue.

Tout au long de la session, vous pourrez pratiquer votre expression orale, poser des questions et enrichir votre vocabulaire dans un environnement dynamique et stimulant.

Les lundis de 9 h à 12 h

Du 27 avril au 1^{er} juin

Durée : 6 semaines

Attention : lundi 18 mai, cours maintenu

Frais d'inscription : 135 \$

Nombre de participants : 12
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

ANL-V010

Atelier de discussion - Niveau intermédiaire

Préalable : avoir atteint le niveau intermédiaire II ou l'équivalent. Être en mesure de s'exprimer avec facilité en anglais afin de participer activement aux discussions.

Cette activité propose une approche de la langue anglaise par le biais de groupes de discussion où le participant est invité à partager son opinion et à participer à des activités pédagogiques qui lui permettront de s'exprimer en anglais sur différents sujets et de découvrir du nouveau vocabulaire.

Le formateur corrigera les erreurs grammaticales ou de prononciation causant un problème de compréhension. Lorsque nécessaire, le formateur expliquera certaines notions de grammaire afin d'optimiser la conversation et d'améliorer l'anglais oral des participants.

Le thème de ce printemps est : les jeux

À la demande générale « The Games Workshop » revient ce printemps avec une nouveauté : une section consacrée à la discussion générale, offrant ainsi un format hybride.

Vous aurez l'occasion soit de présenter un jeu à vos collègues et d'y jouer ensuite, soit de participer à une discussion sur le sujet de votre choix. Toutes les activités se dérouleront en anglais afin de favoriser la pratique de la langue dans un contexte dynamique et agréable.

Cet atelier promet d'être à la fois divertissant et éducatif, alors joignez-vous à nous!

Les vendredis de 9 h à 12 h

Du 1^{er} mai au 5 juin

Durée : 6 semaines

Frais d'inscription : 135 \$

Nombre de participants : 12
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

ANL-V028

Atelier de discussion - Lecture de courtes nouvelles Niveau intermédiaire/avancé

Préalable : avoir atteint le niveau intermédiaire III ou l'équivalent. Être en mesure de s'exprimer en anglais à un **niveau intermédiaire fort ou avancé** afin de participer activement aux discussions.

Le but de cet atelier est d'offrir aux participants la possibilité de lire et de parler en anglais, ainsi que d'accomplir occasionnellement de courtes tâches d'écriture en groupe. L'approche est de combiner le plaisir de lire et de discuter avec les autres participants de ce qu'on a lu afin de pratiquer et consolider l'anglais acquis.

Les participants liront de 7 à 15 pages chaque semaine tout au plus (histoires courtes). Le formateur proposera des questions et des activités de discussion, et soulignera les points de grammaire et de vocabulaire à consolider ou à découvrir. Les styles d'écriture et les figures de style seront également abordés le cas échéant.

Les lundis de 9 h à 11 h 30

Du 27 avril au 1^{er} juin

Durée : 6 semaines

Attention : lundi 18 mai, cours maintenu

Frais d'inscription : 110 \$

Nombre de participants : 12
(à titre indicatif)



À distance, en direct
sur la plateforme Zoom

Nouveauté du printemps

Atelier spécialisé

ANL-V029

Démystifier le « Present Perfect » et les « Phrasal Verbs » Niveau intermédiaire III et plus

Préalable : avoir atteint le niveau *Anglais intermédiaire III* (ANL-V016) ou un niveau plus élevé.

Note : cet atelier présume une connaissance du « Present Perfect » et n'en constitue pas une introduction à ce temps de verbe.

Au niveau intermédiaire supérieur, les participants sont souvent exposés à des réalités grammaticales qui n'existent pas en français. Ils ne peuvent pas se référer à leur langue maternelle pour comprendre ces nouvelles notions. Lors de cet atelier, nous travaillerons deux de ces structures grammaticales très importantes en anglais, soit le « Present Perfect » et les « Phrasal Verbs »! Cet atelier intensif vous permettra d'explorer ces deux thèmes en profondeur.

Le **Present Perfect** : l'objectif est de comprendre comment utiliser ce temps de verbe dans la conversation anglaise. Nous effectuerons des exercices écrits et oraux à chaque cours. Il y aura également des devoirs, car le travail à la maison est extrêmement important pour bien assimiler les nouvelles notions d'une langue.

Les **Phrasal Verbs** (verbes à particules) sont une caractéristique spécifique de l'anglais. Puisque cette structure n'existe pas en français, il est difficile pour les francophones de s'identifier à ces combinaisons « verbe + particule » qui changent souvent complètement le sens du verbe utilisé.

Pourquoi utiliser des « Phrasal verbs »? Parce que leur usage est non seulement très commun en anglais mais aussi essentiel. Leur maîtrise repose sur l'apprentissage par cœur de ces combinaisons comme « give » (donner) vs « give up » (abandonner). La répétition reste donc la meilleure méthode pour les intégrer. Il faut les considérer comme du nouveau vocabulaire et apprendre les plus fréquents (comme ceux avec *get, go, look, make, put*) en plus de les pratiquer régulièrement à l'oral et à l'écrit pour qu'ils deviennent naturels.

Important : vous devrez vérifier vos courriels une semaine avant le cours afin d'avoir accès aux liens internet de vidéo qu'il vous faudra regarder avant le premier cours. Si 5 jours avant le premier cours, vous ne trouvez pas le courriel de votre formatrice avec les documents et les liens nécessaires, vérifiez vos courriels indésirables.

Les mercredis de 9 h à 12 h
Du 29 avril au 3 juin

Durée : 6 semaines

Frais d'inscription : 135 \$

Nombre de participants : 12
(à titre indicatif)



À distance, en direct
sur la plateforme Zoom



Espagnol

Yolande Marquis, M.A. (littérature espagnole) et collaborateurs

L'activité printanière d'espagnol est orientée sur la conversation et la pratique de notions apprises dans les cours réguliers. Différentes méthodes seront utilisées pour permettre aux participants de communiquer: les jeux de rôle en équipe, les discussions en groupe, les jeux pédagogiques et les présentations.

Les cours offerts seront de quatre niveaux: élémentaire, élémentaire/intermédiaire, intermédiaire/avancé ou avancé.

Test de classement

Un test de classement oral (appel téléphonique) est obligatoire pour les nouveaux participants dans notre programme. Il aura lieu dans la semaine du **13 avril 2026**.

Note: Une fois les groupes formés, aucune annulation ni aucun changement de groupe ou remboursement ne seront accordés.

Important: les participants doivent avoir accès à un ordinateur personnel ainsi qu'à une imprimante à la maison pour bénéficier pleinement de la formation. Aussi, nous recommandons fortement l'utilisation d'un ordinateur plutôt que d'un appareil intelligent (tablette électronique, téléphone intelligent). Un minimum de connaissances du fonctionnement d'un ordinateur et d'une boîte courriel (ouvrir un document joint) est requis.

Les informations relatives au cours seront soit envoyées par courriel aux participants ou déposées sur le site du cours, si le formateur l'utilise. Il est important de vérifier ses courriels la veille et le matin de chaque cours advenant qu'une rencontre soit annulée. Nous vous invitons à vérifier régulièrement votre boîte de courriels indésirables afin de vous assurer de recevoir tous les documents transmis par liste de distribution.

Niveau élémentaire

ESP-V013

Parlons espagnol I - Niveau élémentaire

Préalable: avoir suivi un cours parmi les niveaux suivants: élémentaire I, élémentaire II ou l'équivalent.

Les conversations porteront sur différents thèmes, dont certains ont déjà été abordés dans les cours élémentaires. À cela, s'ajouteront différents jeux favorisant la communication sur des sujets très variés, utilisant un grand nombre de notions grammaticales déjà apprises, tout en révisant les temps verbaux déjà étudiés. Puis, des jeux de rôle orientés sur des activités de voyage permettront d'aider les participants à l'hôtel, au restaurant, dans leurs déplacements, etc.

Les mardis de 9 h à 12 h

Du 28 avril au 26 mai

Durée: 5 semaines

Frais d'inscription: 110 \$

Nombre de participants: 12
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

Niveau élémentaire/intermédiaire

ESP-V014

Parlons espagnol II - Niveau élémentaire/intermédiaire

Préalable: avoir suivi un cours parmi les niveaux suivants: élémentaire III, intermédiaire I, intermédiaire II ou l'équivalent.

Dans ce niveau, les participants mettront en pratique l'emploi des temps passés qu'ils ont étudiés lors de leur session régulière. Ils pourront aussi exprimer des désirs et donner des instructions ou des conseils. Pour ce faire, ils participeront à des activités qui leur permettront de raconter des événements, la vie de personnages connus ou à d'autres types d'exercices oraux. Différents jeux communicatifs seront utilisés par le formateur pour permettre l'expression orale des participants et revenir aussi sur les temps présents, sur d'autres notions déjà apprises et sur des thèmes variés.

Les mardis de 9 h à 12 h

Du 28 avril au 26 mai

Durée: 5 semaines

Frais d'inscription: 110 \$

Nombre de participants: 12
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

Niveau intermédiaire/avancé

ESP-V018

Parlons espagnol III - Niveau intermédiaire/avancé

Préalable : avoir suivi un cours parmi les niveaux suivants : intermédiaire III, avancé I, avancé II, avancé III ou l'équivalent.

Cet atelier de conversation permet d'approfondir les notions des niveaux intermédiaire et avancé. Plusieurs activités de communication orale amèneront les participants à utiliser différemment les quelques temps du passé. Ils pourront aussi s'initier à distinguer l'emploi des modes indicatif ou subjonctif par des activités variées. Ils pourront exprimer des désirs, des goûts ou des opinions lors de jeux pédagogiques ou de discussions en groupe. Également, ils pourront offrir des conseils et des instructions à leurs collègues.

Les jeudis de 9 h à 12 h
Du 30 avril au 28 mai

Durée : 5 semaines

Frais d'inscription : 110 \$

Nombre de participants : 12
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval

Niveau avancé

ESP-V019

Parlons espagnol IV - Niveau avancé

Préalable : avoir suivi un cours parmi les niveaux suivants : atelier de conversation espagnole avancée, avancé IV, avancé V, avancé VI ou l'équivalent.

Les activités de conversation pourront se dérouler en petits groupes ou en groupe-classe. Les participants devront se préparer en lisant certains textes ou ils recevront dans leur courrier électronique des liens Web envoyés par le formateur qui porteront sur les sujets à discuter dans le cours suivant. Dans ces interventions, les participants devront choisir entre indicatif ou subjonctif lorsqu'il s'agit de donner son opinion. De plus, à partir de la représentation de petits sketches, ils apprendront à utiliser correctement des expressions idiomatiques.

Les jeudis de 9 h à 12 h
Du 30 avril au 28 mai

Durée : 5 semaines

Frais d'inscription : 110 \$

Nombre de participants : 12
(à titre indicatif)



En présentiel
à l'Université Laval



NOUS JOINDRE

Université du 3^e âge de l'Université Laval

Université Laval
Pavillon Paul-Comtois, local 4191
2425, rue de l'Agriculture
Québec (Québec) G1V 0A6
418 656-3010

**INSCRIPTION EN LIGNE:
du 7 au 13 avril 2026**
Notre site : www.uta.ulaval.ca

* Aucun remboursement ou modification
de choix de cours ne pourra être effectué
après le **24 avril 2026**.

POUR LE PLAISIR D'APPRENDRE...