

PROGRAMME

PRINTEMPS-ÉTÉ

2026



**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

**Bougez, testez,
découvrez, apprenez,
le Jura en version curieuse**



À l'aube de la saison printemps-été 2026, l'Université Populaire Jurassienne invite chacun·e à s'immerger dans une nouvelle période d'apprentissage, d'exploration et de renouvellement. Fidèle à son credo « Apprendre sans limite dès aujourd'hui », l'UPJ poursuit son engagement en proposant un programme riche, accessible et inclusif, destiné à tous les âges et à tous les parcours. Langues, créativité, cuisine, sport, nature ou bien-être: plus qu'une simple liste de cours, l'offre constitue un véritable terrain d'expériences permettant d'élargir ses horizons, d'affiner ses compétences, de nourrir ses passions ou d'en éveiller de nouvelles.

Le printemps est présenté comme une période idéale pour insuffler un nouvel élan à son quotidien: se lancer dans l'apprentissage d'une langue, découvrir une pratique artistique ou développer une activité physique. L'été, avec sa lumière généreuse, encourage l'ouverture, la rencontre et l'expérimenta-

tion, tout en offrant un cadre propice à la détente, à la transformation personnelle et à la création de liens au sein de la communauté.

L'UPJ souligne que la formation continue dépasse largement le cadre d'un cours: elle constitue un espace de partage, d'échanges et de croissance. Accompagnés par des formateur·rice·s engagé·e·s, les participant·e·s peuvent s'appuyer sur plus de 900 propositions annuelles pour construire un parcours d'apprentissage souple et significatif.

Le programme printemps-été 2026 devient ainsi une véritable invitation à oser, à sortir des sentiers battus et à se réinventer. En rejoignant l'UPJ, chacun·e intègre un réseau vivant, acteur de la vitalité culturelle et citoyenne du Jura.

Bienvenue à l'UPJ: apprenez, partagez, grandissez.

Richard Kolzer, Président UPJ

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

  Université Populaire Jurassienne

 @upjurassienne.ch

 www.upjurassienne.ch



SOMMAIRE

3	Edito	45	Développement personnel
5	Equipe UPJ	49	Mouvement et sport
6	Responsables locales	56	Yoga
9	Devenir responsable locale	58	Activités sportives aquatiques
10	Conférences	60	Natation enfant
12	Cours de langues	62	Enfants et ados
20	Activités pratiques et créatives	65	En famille
29	Cuisine et alimentation	66	Informatique et médias
34	Nature et environnement	68	Culture générale et compétences sociales
38	Santé et bien-être	70	Conditions générales
42	Musique et théâtre	71	Liste des cours par localité

Graphisme et mise en pages:

ANNICKWOUNGLY.CH

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
porrentruy@upjurassienne.ch
032 466 61 67



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

RESPONSABLES DES COURS DE LANGUES



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

COORDINATRICE



Noémie Richard
noemie.richard@upjurassienne.ch
032 422 50 02

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



INSCRIVEZ-VOUS!

Rendez-vous sur www.upjurassienne.ch



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



Courchapoix Tanja Douvé
courchapoix@upjurassienne.ch
079 552 37 90



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

PORRENTRUUY



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



Basse-Vendline M.–Hélène Bregnard
bonfol@upjurassienne.ch
079 920 59 30



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



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



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



Saint-Ursanne Orane Müller
stursanne@upjurassienne.ch
078 736 12 07



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 !

Contact et informations : delemont@upjurassienne.ch ou 032 422 50 02

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!

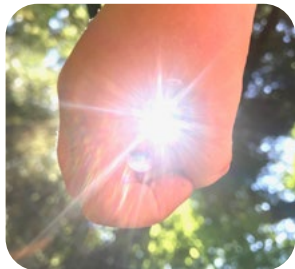
Pour toute question ou pour adhérer, contactez le secrétariat ou allez directement sur notre site web. On se réjouit de vous accueillir!



Sauvée par ses ailes

Bellisa Seuret, venue de Madagascar en Suisse pour étudier, se retrouve exploitée comme domestique: privée de liberté, de salaire et de contact avec ses proches. Entre isolement et trahison, elle puise en elle la force de s'échapper. Elle viendra témoigner de son parcours poignant, empreint de résilience et d'envie de liberté. (Bellisa Aina, «Sauvée par ses ailes», 2025, éd. Le Lys Bleu)

4078 – Delémont Je. 26.02.2026, 19h à 20h30, CHF 15.–
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch
Intervenante: Bellisa Seuret



Hypersensibilité: un cadeau lumineux, une force qui s'approvoise

Une conférence pour comprendre et apprivoiser l'hypersensibilité: transformer cette intensité en force, vivre en harmonie avec ses émotions et accompagner les enfants hypersensibles sur un chemin de confiance, d'équilibre et de joie intérieure.

3712 – Delémont Je. 05.03.2026, 19h30 à 21h, CHF 15.–
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch
Intervenant: Bruno Cardona, hypnothérapeute ASCA et praticien en thérapies brèves



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.

4085 – Delémont Ma 17.03.2026, 19h à 20h30, CHF 15.–
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch
Intervenant: Nicolas Gagnebin



IA et transhumanisme

Qui tire vraiment les ficelles de l'IA? Quels sont les réels intérêts? Quel avenir pour 8 milliards d'humains dans un monde sous l'emprise de l'IA? Transhumanisme: progrès ou ultime aliénation?

3808 – Porrentruy Lu. 23.03.2026, 19h30 à 21h30, CHF 15.–
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch
Intervenant: Daniel Perissutti



Troubles du comportement alimentaire (TCA), un enjeu de santé publique

Cette conférence propose d'aborder la question des troubles du comportement alimentaire (TCA), enjeu de santé publique encore trop souvent méconnu. Au programme: projection d'un documentaire, échanges et point sur l'avancement du projet d'unité ambulatoire spécialisée dans la République et Canton du Jura. En partenariat avec Ana-Mia (ana-mia.ch)

3715 – Delémont Je. 26.03.2026, 18h30 à 21h, CHF 15.–
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch



Dans les tuyauteries des volcans

Explorez le monde captivant des volcans: leur naissance, leur fonctionnement, des profondeurs du manteau jusqu'à la surface. Des géants marins aux cônes terrestres, partez à la rencontre de ces forces naturelles qui ont sculpté notre planète.

3713 – Delémont Lu. 20.04.2026, 19h à 21h, CHF 15.–
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch
Intervenante: Caroline Bouvet de Maisonneuve, Docteure en Volcanologie, ex-enseignante et chercheuse en Sciences de la Terre à l'Université



Comment se libérer des souffrances transgénérationnelles?

Les héritages familiaux traversent les générations et peuvent peser sur nos choix et nos émotions. En apprenant à reconnaître ce qui nous appartient vraiment, il devient possible d'apaiser le passé, alléger le présent et avancer avec plus de liberté.

3833 – Courroux Je. 23.04.2026, 20h à 22h, CHF 15.–
Inscription 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch
Intervenant: Vincent Roucaÿrol, hypnothérapeute et praticien en thérapies brèves



Boom! Quand un volcan se réveille!

Comprenez les éruptions volcaniques: leurs formes, dangers, signes précurseurs, et impacts. De célèbres volcans comme le Vésuve ou le Krakatoa illustrent la diversité des phénomènes, entre coulées de lave, nuées ardentes et bouleversements climatiques.

3714 – Delémont Ve. 08.05.2026, 19h à 21h, CHF 15.–
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch
Intervenante: Caroline Bouvet de Maisonneuve, Docteure en Volcanologie, ex-enseignante et chercheuse en Sciences de la Terre à l'Université

COURS DE LANGUES





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.

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.



PRIX

Chaque module comprend 12 leçons pour un tarif de CHF 396.- (matériel pédagogique non-inclus). Le matériel pédagogique variant d'un cours à l'autre, il n'est pas compris dans le prix du cours. Vous trouverez plus d'information sur notre site web.

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



LE NOIRMONT

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



alphattitudes
cabinet de thérapie biofeedback & neurofeedback

Apaiser, recentrer, révéler
le potentiel naturel du cerveau:
un accompagnement
en douceur, pour vous.

Nathalie Däpp | 077 487 15 77 | www.alphattitudes.ch | info@alphattitudes.ch

ALLEMAND

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

3928 – Delémont Ma. 03.02.–12.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** à définir

Allemand Niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3929 – Delémont Ma. 19.05.–22.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** à définir

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

3930 – Moutier Lu. 02.02.–11.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Cindy Hinaut

Allemand Niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3932 – Moutier Lu. 18.05.–21.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Cindy Hinaut

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

3931 – Porrentruy Ma. 03.02.–12.05.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formateur** Erich Frei

Allemand Niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3933 – Porrentruy Ma. 19.05.–22.09.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formateur** Erich Frei

Allemand Niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3831 – Delémont Me. 04.02.–13.05.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Olga Elsenhans

Allemand Niveau A1 3^e semestre (sur 3)

3858 – Delémont Me. 20.05.–16.09.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Olga Elsenhans

Allemand Niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3835 – Porrentruy Ma. 03.02.–12.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Erich Frei

Allemand Niveau A1 3^e semestre (sur 3)

3856 – Porrentruy Ma. 19.05.–22.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Erich Frei

Allemand Niveau A1 3^e semestre (sur 3)

3850 – Delémont Lu. 02.02.–11.05.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Olga Elsenhans

Allemand Niveau A2 1^{er} semestre (sur 4)

3855 – Delémont Lu. 18.05.–21.09.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Olga Elsenhans

3851 – Delémont Lu. 02.02.–11.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Olga Elsenhans

Allemand Niveau A2 2^e semestre (sur 4)

3852 – Delémont Lu. 18.05.–21.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Olga Elsenhans

Allemand Niveau A2 3^e semestre (sur 4)

3836 – Delémont Me. 04.02.–13.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Olga Elsenhans

Allemand Niveau A2 4^e semestre (sur 4)

3857 – Delémont Me. 20.05.–16.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Olga Elsenhans

Allemand conversation A2/B1

3828 – Delémont Ma. 03.02.–12.05.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Olga Elsenhans

3829 – Delémont Ma. 19.05.–22.09.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Olga Elsenhans

ANGLAIS

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

3944 – Delémont Ma. 03.02.–12.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** à définir

Anglais Niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3945 – Delémont Ma. 19.05.–22.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** à définir

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

3946 – Moutier Ma. 03.02.–12.05.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Iulia Caso

Anglais Niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3947 – Moutier Ma. 19.05.–22.09.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Iulia Caso

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

3950 – Porrentruy Ma. 03.02.–12.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** à définir

Anglais Niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3951 – Porrentruy Ma. 19.05.–22.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** à définir

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

3948 – Saignelégier Me. 04.02.–13.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Yahline Magnin

Anglais Niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3949 – Saignelégier Me. 20.05.–16.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Yahline Magnin

Anglais Niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3746 – Delémont Lu. 02.02.–11.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Carine Chappuis

Anglais Niveau A1 3^e semestre (sur 3)

3796 – Delémont Lu. 01.06.–28.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Carine Chappuis

Anglais Niveau A1 2^e semestre (sur 3)

3940 – Porrentruy Ma. 20.01.–28.4.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Faith Elliot

Anglais Niveau A1 3^e semestre (sur 3)

3941 – Porrentruy Ma. 19.05.–22.09.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Faith Elliot

Anglais Niveau A1 3^e semestre (sur 3)

3747 – Saignelégier Lu. 02.02.–11.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Yahline Magnin

Anglais Niveau A2 1^{er} semestre (sur 3)

3794 – Saignelégier Lu. 18.05.–21.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Yahline Magnin

Anglais Niveau A2 1^{er} semestre (sur 3)

3942 – Delémont Me. 04.02.–13.05.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Carine Chappuis

Anglais Niveau A2 2^e semestre (sur 3)

3943 – Delémont Me. 03.06.–30.09.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Carine Chappuis

Anglais Niveau A2 3^e semestre (sur 3)

3938 – Porrentruy Ma. 20.01.–28.4.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Faith Elliot

Anglais Niveau B1 1^{er} semestre (sur 10)

3939 – Porrentruy Ma. 19.05.–22.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Faith Elliot

Anglais Niveau B1 7^e semestre (sur 10)

3936 – Delémont Me. 04.02.–13.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Carine Chappuis

Anglais Niveau B1 8^e semestre (sur 10)

3937 – Delémont Me. 03.06.–30.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Carine Chappuis

Anglais conversation B1/B2

3748 – Delémont Lu. 02.02.–11.05.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Carine Chappuis

3934 – Delémont Lu. 01.06.–28.09.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Carine Chappuis

Anglais perfectionnement B1/B2

3797 – Moutier Ma. 03.02.–12.05.2026, 12 fois, 8h30 à 10h **Formatrice** Pauline Leuvenberger

3935 – Moutier Ma. 19.05.–22.09.2026, 12 fois, 8h30 à 10h **Formatrice** Pauline Leuvenberger

Anglais perfectionnement B1/B2

3795 – Saignelégier Ma. 10.02.–19.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Yahline Magnin

3952 – Saignelégier Ma. 26.05.–29.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Yahline Magnin

CORÉEN

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

3918 – Delémont Lu. 02.02.–11.05.2026, 13 fois, 18h30 à 20h **Formatrice** Lee Hwayeon

ESPAGNOL

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

2705 – Moutier Lu. 02.02.–18.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Yraida Bellina Samaria

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

3873 – Moutier Lu. 01.06.–28.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Yraida Bellina Samaria

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

3897 – Porrentruy Lu. 09.02.–18.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** à définir

Espagnol niveau B1 4^e semestre (sur 4)

3876 – Delémont Lu. 12.01.–20.04.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Ana Maria De Ancos Jaglar

Espagnol conversation B2

3874 – Tavannes Je. 05.02.–28.05.2026, 12 fois, 17h30 à 19h **Formatrice** Yraida Bellina Samaria

3967 – Tavannes Je. 11.06.–22.10.2026, 12 fois, 17h30 à 19h **Formatrice** Yraida Bellina Samaria

Espagnol conversation B2

3875 – Delémont Je. 12.02.–28.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Ana Maria De Ancos Jaglar

ITALIEN

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

3896 – Porrentruy Me. 04.02.–13.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** à définir

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

3972 – Delémont Je. 05.02.–21.05.2026, 12 fois, 18h30 à 20h **Formatrice** Kathia Savoldelli

3704 – Tavannes Lu. 02.02.–20.04.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Kathia Savoldelli

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

3702 – Moutier Me. 04.02.–22.04.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Cem Arslan

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

3703 – Saignelégier Me. 04.02.–13.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Kathia Savoldelli

Italien débutant A1 2^e semestre (sur 2)

3878 – Delémont Ma. 03.02.–12.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Cem Arslan

Italien débutant A1 2^e semestre (sur 2)

3893 – Delémont Me. 11.02.–20.05.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Tania Boni

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

3895 – Delémont Ma. 19.05.–22.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Cem Arslan

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

3971 – Delémont Me. 27.05.–23.09.2026, 12 fois, 19h40 à 21h10 **Formatrice** Tania Boni

3717 – Delémont Lu. 02.02.–01.06.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Tania Boni

Italien niveau A2 2^{er} semestre (sur 4)

3891 – Glovelier Lu. 02.02.–11.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Chiara Paoli

Italien niveau A2 3^e semestre (sur 4)

3970 – Glovelier Lu. 18.05.–21.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Chiara Paoli

JAPONAIS

Japonais Niveau A1 1^{er} semestre (sur 8)

3917 – Porrentruy Me. 04.02.–13.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formatrice** Jun Ecabert

Japonais Niveau A1 2^e semestre (sur 8)

3916 – Delémont Lu. 02.02.–11.05.2026, 12 fois, 19h à 20h30 **Formatrice** Jun Ecabert

Japonais Niveau A1 5^e semestre (sur 8)

3912 – Delémont Lu. 02.02.–01.06.2026, 12 fois, 19h à 20h30 **Formatrice** Suyoko Go

Japonais Niveau A1 6^e semestre (sur 8)

3914 – Delémont Lu. 08.06.–26.10.2026, 12 fois, 19h à 20h30 **Formatrice** Suyoko Go

Japonais Niveau A2/B1

3913 – Delémont Ma. 24.02.–16.06.2026, 12 fois, 19h à 20h **Formatrice** Suyoko Go

3915 – Delémont Ma. 30.06.–01.12.2026, 12 fois, 19h à 20h **Formatrice** Suyoko Go

RUSSE

Russe Conversation B1/B2

3899 – Delémont Me. 03.02.–12.05.2026, 12 fois, 17h à 18h **Formatrice** Tatiana Vianin-Baklanova

SUISSE-ALLEMAND

Suisse-allemand module 2

3832 – Delémont Me. 04.02.–13.05.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Erich Frei

Suisse-allemand module 3

3834 – Delémont Me. 20.05.–16.09.2026, 12 fois, 18h à 19h30 **Formateur** Erich Frei

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

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!



VALGINE
2345 LES BREULEUX
Tradition horlogère depuis 1900



ACTIVITÉS PRATIQUES ET CRÉATIVES



Apprendre à entretenir son vélo

Préparation de son vélo. Changer une chambre à air, graisser la chaîne, nettoyage et huilage.

4046 – Saignelégier Ma. 31.03.2026, 18h à 20h, CHF 28.–

4088 – Saignelégier Je. 16.04.2026, 18h à 20h, CHF 28.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Robin Juillerat

Aquarelle: perfectionnement (les animaux)

Perfectionnez votre technique en explorant le thème des animaux. Trois séances pour travailler textures, lumière et expression. Prérequis: avoir suivi le cours de base ou des connaissances préalables.

3977 – Glovelier Je. 23.04.–07.05.2026, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 84.–

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

Aquarelle: perfectionnement (nature morte)

Perfectionnez votre technique d'aquarelle avec le thème de la nature morte, fruits et légumes. Prérequis: avoir suivi le cours de base ou des connaissances préalables.

3978 – Glovelier Je. 12.03.–26.03.2026, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 84.–

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

Aquarelle: perfectionnement (paysage d'hiver)

Perfectionnez votre technique en explorant le thème du paysage d'hiver: lumières, atmosphères et textures hivernales. Prérequis: avoir suivi le cours de base ou des connaissances préalables.

3979 – Glovelier Je. 12.02.–05.03.2026, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 84.–

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

Art abstrait: les bases de la peinture aux couteaux

Explorez l'univers de la peinture abstraite à travers la manipulation des couteaux (tenue, prise en main etc.) et créez votre propre toile.

3871 – Porrentruy Me. 18.03.–25.03.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.– (+ CHF 25.– matériel)

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

Attrape-rêves en résine

Nous allons créer ensemble un magnifique attrape-rêve en utilisant de la résine UV et de jolies pierres décoratives. Accrochez votre création dans votre intérieur pour apporter une touche de décoration et... chasser les mauvais rêves.

3863 – Lajoux Je. 18.06.2026, 19h à 21h, CHF 28.– (+ CHF 30.– matériel)

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

Balade photo dans Bâle

Une balade photo dans le vieux Bâle consacrée à la photographie de «paysage urbain» et d'architecture. Prérequis: maîtriser les fondamentaux de la photographie et le fonctionnement de son appareil photo.

3500 – Bâle Sa. 30.05.2026, 9h à 13h, CHF 60.– (+ CHF 15.– support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Jacques Lévesque, photographe pro.

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.

4021 – Glovelier Sa. 06.06.2026, 10h à 15h, CHF 56.–

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

Bijoux en Fimo: boucles d'oreilles et bien plus

Créez vos boucles d'oreilles tendance en Fimo! Cours débutant.e.s. Apprenez les techniques: marbrure, forme, montage. Repartez avec vos pièces uniques.

4038 – Bourrignon Ve. 20.02.2026, 19h à 21h, CHF 40.– (+ CHF 20.– matériel)

Inscription 079 765 49 13 ou bourrignon@upjurassienne.ch **Animation** Anja Amstutz

Bols et volumes en dentelles végétales

Créez un bol en dentelle végétale à partir de feuilles d'arbres. Explorez formes, textures et nervures pour réaliser un objet unique, léger et translucide, alliant nature et créativité.

3980 – Glovelier Sa. 25.04.2026, 10h à 15h, CHF 70.– (+ CHF 15.– matériel)

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

Boucles d'oreilles en résine

Faites-vous plaisir en toute simplicité. C'est le moment de vous offrir une bulle de créativité et de partage. Laissez libre cours à votre imagination et repartez avec deux paires de boucles d'oreilles faites main que vous adorerez porter, et un esprit plus léger.

3864 – Lajoux Je. 12.03.2026, 19h à 21h, CHF 28.– (+ CHF 35.– matériel)

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

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 25.– (+ CHF 25.– matériel)

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

Bracelets en pierres semi-précieuses

Découvrez la lithothérapie et créer deux bracelets personnalisés en pierres semi-précieuses. Un voyage à la découverte des vertus et des énergies des pierres.

3809 – Saignelégier Lu. 20.04.2026, 19h à 20h30, CHF 25.– (+ CHF 30.– à CHF 40.– matériel)

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

Broderie (tous niveaux)

Découvrez l'art de la broderie avec une brodeuse professionnelle. Apprenez à manier points, couleurs et textures pour embellir des vêtements, créer des décorations ou réaliser des pièces uniques.

3927 – Delémont Sa. 28.02.–28.03.2026, 4 fois, 9h à 12h, CHF 168.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

3957 – Porrentruy Sa. 09.05.–20.06.2026, 6 fois, 9h30 à 12h, CHF 210.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

Confection d'un petit sac en tissu en forme de lapin et ses carottes

Viens confectionner un adorable petit sac en tissu en forme de lapin, parfait pour accueillir tes petites douceurs de Pâques! Apporte ton tissu préféré ou choisi parmi ceux proposés sur place.

3955 – Bure Je. 12.03.2026, 19h à 21h, CHF 42.– (+ CHF 10.– matériel)

Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Joëlle Bregnard

Coudre des sous-vêtements: soutien-gorge

Apprenez à coudre votre propre soutien-gorge (avec ou sans armature), confortable et élégant. Découvrez les bases de la lingerie, développez votre créativité et repartez avec une création unique.

4031 – Delémont Me. 04.03.–25.03.2026, 4 fois, 19h à 21h30, CHF 128.– (+ CHF 35.– matériel)

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.

3823 – Les Breuleux Me. 04.03.–01.04.2026, 5 fois, 20h à 21h30/22h, CHF 126.–

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

Couture: confection d'un sac banane

Créez votre sac banane tendance et unique! Choisissez entre deux tailles — compacte ou grande — et confectionnez un accessoire pratique et personnalisable selon vos envies.

4022 – Mervelier Ma. 21.04.–05.05.2026, 3 fois, 19h30 à 22h, CHF 96.– (+ CHF 30.– matériel)

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

Couture: confection d'une trousse de voyage

Apprenez à coudre votre trousse de voyage personnalisée avec fermeture éclair et poches intérieures. Un cours pratique pour tous niveaux, pour un accessoire unique et fonctionnel.

3924 – Mervelier Ma. 03.03.–10.03.2026, 2 fois, 19h30 à 22h, CHF 70.– (+ CHF 30.– matériel)

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

Couture: créez vos modèles sur mesure (tous niveaux)

Accompagné pas à pas, donnez vie au projet de vos rêves! De la prise de mesure aux finitions, apprenez les techniques de couture adaptées à votre niveau et développez votre savoir-faire.

3965 – Porrentruy Sa. 14.02.–25.04.2026, 6 fois, 14h à 16h30, CHF 210.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

Couture et upcycling: transformer une simple chemise en une blouse élégante

Atelier d'upcycling pour transformer une chemise en une pièce unique et féminine. Ouvert à tout.e.s, débutant.e-s ou confirmé.e-s, aucune expérience requise, juste l'envie de créer.

4054 – Delémont Me. 22.04.–29.04.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.– (+ CHF 25.– matériel)

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

Couture: sarouel et snood pour enfant

Créez un snood et un sarouel pour enfant à la machine à coudre, dans une ambiance conviviale. Atelier ouvert aux débutant.e.s, repartez avec vos créations personnalisées.

3816 – Courrendlin Je. 22.01.–29.01.2026, 2 fois, 19h30 à 21h30, CHF 56.–

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Ana Novo

CreArt: invente, dessine, crée!

Envie de réveiller ton potentiel créatif et d'enrichir ta vie artistique? Rejoins-nous pour un atelier qui te fournira des outils et techniques pour libérer ton imagination et renforcer ta pratique.

4055 – Choindex Sa. 07.03.–21.03.2026, 2 fois, 14h à 16h30, CHF 70.–

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

Création d'un arrangement de table pour Pâques

Imaginez et confectionnez votre arrangement de Pâques unique, composé d'une bougie artisanale, nichée dans une coquille d'œuf et de décorations florales et végétales. Dès 14 ans.

3477 – Courtedoux Ma. 10.03.2026, 19h à 20h45, CHF 24.50 (+ CHF 15.– matériel)

Inscription 079 255 71 42 ou courtedoux@upjurassienne.ch **Animation** Cinthia Adam

Création d'une bougie parfumée aux senteurs printanières

Imaginez et fabriquez votre propre bougie parfumée aux couleurs et senteurs du printemps dans un support en verre, selon vos aspirations et avec la décoration de votre choix. Dès 14 ans.

3412 – Courtedoux Ma. 03.02.2026, 19h à 20h45, CHF 25.– (+ CHF 10.– matériel)

Inscription 079 255 71 42 ou courtedoux@upjurassienne.ch **Animation** Cinthia Adam

Créations florales: couronnes de fleurs de saison et d'herbes aromatiques

Plongez dans l'univers des fleurs et des herbes: créez couronnes et boules avec des matériaux naturels, découvrez leurs secrets aromatiques et repartez avec un chef-d'œuvre et de nouvelles connaissances [bilingue fr/all].

4039 – Bourrignon Sa. 30.05.2026, 14h à 16h, CHF 32.– (+ CHF 15.– matériel)

Inscription 079 765 49 13 ou bourrignon@upjurassienne.ch **Animation** Verena Herwig

Créer son orgonite

Dans une ambiance propice à la détente, vous apprendrez à fabriquer votre propre pyramide en résine UV. Choisissez vos pierres, assemblez-les avec intention et laissez votre créativité s'exprimer pour créer un objet qui vibrera en harmonie avec votre aura.

3846 – Lajoux Je. 30.04.2026, 19h à 21h, CHF 28.– (+ CHF 40.– matériel)

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

Crochet: animaux Amigurumi

Découvrez le crochet et réalisez de petits animaux Amigurumi. Maîtrisez les points de base, créez un ou deux modèles et profitez d'une ambiance chaleureuse et conviviale.

3984 – Rebeuvelier Je. 23.04.–07.05.2026, 3 fois, 19h à 20h30, CHF 63.– (+ CHF 10.– à CHF 20.– matériel)

Inscription 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation** Chloé Hungerbühler

Crochet (débutant)

Apprenez le crochet pas à pas et réalisez un top d'été ajouré, moderne et facile à porter. Aucun pré-requis: bases expliquées pour créer votre premier vêtement fait main et gagner en confiance.

4076 – Delémont Me. 04.03.–25.03.2026, 4 fois, 18h30 à 20h30, CHF 112.–

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

Crochet: initiation

Venez découvrir les bases essentielles du crochet. Vous apprendrez les mailles de base [chaînette, maille serrée, etc.] et à comprendre les instructions du crochet pour réaliser votre premier ouvrage.

3771 – Bure Me. 14.01.–28.01.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.– (+ CHF 4.– matériel)

Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Marie-Cécile Faivre

Crochet (intermédiaire-avancé)

Pour crocheteur·euse·s confirmé·e·s: motifs ajoutés complexes, lecture de diagrammes, assemblages précis et création d'un tee fleuri élégant. Idéal pour affiner la technique.

4075 – Delémont Me 22.04.–13.05.2026, 4 fois, 18h30 à 20h30, CHF 112.–

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

Cyanotype: initiation

Initiez-vous au cyanotype et explorez ses possibilités sur papier et textile. Expérimentez lumière, textures et nuances pour créer librement et maîtriser la technique en toute autonomie.

3813 – Courrendlin Sa. 07.03.2026, 9h à 12h, CHF 42.–

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Fanny Stehlin

3992 – Glovelier Sa. 23.05.2026, 10h à 16h30, CHF 77.– (+ CHF 25.– matériel)

Inscription 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation** Yves Malinverni

Décoration florale

Réalisation d'une magnifique couronne printanière naturelle avec une touche pascale! Tout le matériel pour repartir avec une déco personnelle qui embellira votre porte ou votre table.

3566 – Corban Me. 01.04.2026, 19h à 22h, CHF 42.– (+ CHF 40.– matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou corban@upjurassienne.ch **Animation** Anne-Marie Queloz

Dessin artistique

Ce cours vous apportera les bases essentielles de manière simple et accessible. Vous apprendrez les techniques de formes, mouvements, volumes, perspectives, 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: croquis et nature (la faune)

Atelier de dessin dans la nature sur le thème de la faune. Observation d'animaux, croquis rapides, plusieurs réalisations, fluidité du trait. Matériel personnel à apporter.

4052 – Delémont Sa. 09.05.2026, 14h à 16h, CHF 28.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Aline Trachsel

Dessin: croquis et nature (la flore)

Atelier de dessin dans la nature sur le thème de la flore. Croquis rapides, plusieurs réalisations, développement du regard et fluidité du trait. Matériel personnel à apporter.

4053 – Delémont Sa. 02.05.2026, 14h à 16h, CHF 28.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Aline Trachsel

Dessin libre et esquisses

Un cours de croquis pour libérer votre trait! Apprenez à capturer gestes et mouvements avec justesse et spontanéité. Des exercices pour progresser, gagner en assurance et affiner votre regard.

3822 – Delémont Sa. 07.–28.03.2026, Sa. 4 fois de 9h à 11h + Lu. 2 fois de 18h30 à 20h30, CHF 168.– (+ CHF 10.– matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Maryam Fallah

Ecriture créative

Vous aussi, vous sortez le stylo pour écrire ce qui vous trotte dans la tête? Cet atelier propose d'explorer son écriture grâce à des exercices précis et accessibles, entre rédaction et partage.

4062 – Delémont Lu. 09.03.2026, 18h30 à 20h30, CHF 28.–

4063 – Delémont Je. 02.04.2026, 18h30 à 20h30, CHF 28.–

4064 – Delémont Lu. 04.05.2026, 18h30 à 20h30, CHF 28.–

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

Ecriture autobiographique

Une proposition créative pour se souvenir et se raconter. Avec des outils stimulants et ludiques, vous allez plonger dans votre mémoire et trouver un chemin pour transmettre votre histoire.

3750 – Porrentruy Lu. 16.03.–04.05.2026, 4 fois, 19h à 21h, CHF 112.–

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

Emaillage

Venez réaliser un pendentif en émail sur cuivre et laisser s'exprimer votre créativité sur les couleurs et la composition. Une bonne occasion de découvrir la technique des émaux sur métaux avec une bijoutière professionnelle.

3730 – Bonfol Sa. 21.03.2026, 13h30 à 17h30, CHF 56.– (+ CHF 35.– matériel)

Inscription 079 920 59 30 ou bonfol@upjurassienne.ch **Animation** Sophie Cattin-Morales

Illustration

Viens t'amuser avec les immenses possibilités de composition qui existent en illustration. Tout est possible avec quelques trucs simples pour créer tes images et rendre réel ce que tu imagines. Dès 10 ans.

4079 – Delémont Sa. 25.04.–09.05.2026, 3 fois, 9h30 à 11h30, CHF 84.– (+ CHF 30.– matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Nadège Fleury, illustration et BD

L'art du textile: filet noué et broderie sur filet

Découvrez le filet noué et la broderie sur filet et réalisez vos propres projets uniques: sacs, suspensions pour plantes, rideaux... Une technique passionnante à explorer!

3956 – Porrentruy Sa. 09.05.–20.06.2026, 6 fois, 14h à 17h, CHF 252.– (+ CHF 20.– matériel)

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Margaux Launay-Sajet

Land Art: créer avec la nature

Le Land Art est une forme d'expression artistique qui utilise les éléments naturels comme matière. Une invitation à ralentir, se relier à la nature et laisser naître des œuvres éphémères et poétiques.

3488 – Delémont Sa. 09.05.2026, 10h à 15h30, CHF 56.–

4056 – Delémont Sa. 23.05.2026, 10h à 15h30, CHF 56.–

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

Linogravure: initiation

Initiation à la linogravure accessible à tou.te.s. Vous apprenez les bases, créez votre motif avec des illustrations pour vous guider et repartez avec un tampon gravé et un kit pour pratiquer chez vous.

4050 – Delémont Sa. 07.03.2026, 13h30 à 17h30, CHF 56.– (+ CHF 25.– matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Léa Caillet

Linogravure: perfectionnement

Création de A à Z: recherche visuelle guidée, développement de votre motif, transfert sur une plaque adaptée, différentes techniques de gravure et d'impression. Vous repartez avec votre es-tampe et le matériel.

4051 – Delémont Ma. 10.03.–24.03.2026, 3 fois, 18h30 à 21h, CHF 105.– (+ CHF 35.– matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Léa Cailliet

Macrophotographie: initiation

Le cadrage, les différents matériels pour photographier en macro et leur utilisation correcte. Prérequis: maîtriser les fondamentaux de la photographie ou avoir suivi le cours d'initiation.

3499 – Porrentruy Sa. 09.05.2026, 10h à 16h, CHF 70.– (+ CHF 5.– support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Jacques Lévesque, photographe pro.

Modelage

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

3265 – Bonfol Sa. 24.01.–31.01.2026, 2 fois, 9h à 16h, CHF 140.–

3266 – Bonfol Sa. 07.02.–14.02.2026, 2 fois, 9h à 16h, CHF 140.–

Inscription 079 920 59 30 ou bonfol@upjurassienne.ch **Animation** Félicitas Holzgang, céramiste

Observer et dessiner des escargots

Prends tes crayons, feutres, pinceaux, cahiers, feuilles, et une loupe si tu en as une, et viens dessiner des escargots et des coquilles. Pour adultes et enfants dès 4 ans.

3804 – Chevenez Me. 06.05.2026, 14h à 16h30, CHF 35.–

Inscription 079 304 18 23 ou catmembrez@hotmail.ch **Animation** Catherine Membrez

One Sheet Zine: création de mini BD en 8 cases

Le One Sheet Zine est l'art de plier une feuille de telle sorte qu'elle prend la forme d'un petit livret de 8 pages. Viens créer ta propre mini bande dessinée en 8 cases. Dès 10 ans.

4080 – Delémont 07.03.2026, 9h30 à 11h30, CHF 28.– (+ CHF 10.– matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Nadège Fleury, illustration et BD

Peinture aborigène: histoire et pratique

Un voyage fascinant à travers le Temps du Rêve, les mythes de la création et les lignes invisibles. La théorie et la pratique s'entremêleront et vous rentrerez chez vous avec votre grande œuvre d'art aborigène sous le bras.

3806 – Courtedoux Je. 26.02.–28.05.2026, 10 fois, 18h30 à 21h, CHF 350.– (+ CHF 30.– matériel)

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Jomara Hamzo, artiste

Peinture acrylique pour débutants

Venez découvrir la peinture acrylique avec l'accompagnement personnalisé d'une professionnelle. Cet atelier favorise la recherche et la créativité tout en acquérant le savoir-faire qui stimulera votre potentiel artistique.

3869 – Porrentruy Me. 14.01.–28.01.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.– (+ CHF 25.– matériel)

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

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.

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: animaux POP'ART

Une professionnelle vous apprendra les bases pour peindre un animal POP'ART. Cet atelier favorise la recherche et la créativité tout en acquérant le savoir-faire qui stimulera votre potentiel artistique.

3870 – Porrentruy Je. 05.02.–12.02.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.– (+ CHF 25.– matériel)

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

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 16h, CHF 80.– (+ CHF 25.– matériel)

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

Photographie animalière: initiation

Le cadrage, l'utilisation correcte d'un téléobjectif ou d'un zoom, ainsi que les pièges à éviter, seront abordés. Prérequis: maîtriser les fondamentaux de la photo ou avoir suivi le cours d'initiation.

3501 – Bâle Sa. 13.06.2026, 9h à 16h, CHF 80.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Jacques Lévesque, photographe pro.

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

Photo transfert sur bois ou sur toile

Atelier créatif pour apprendre le transfert d'images sur bois ou toile avec la technique du Potch Photo Transfert. Accessible dès 8 ans, chacun crée une œuvre unique à partir de son image choisie.

3812 – Courrendlin Sa. 07.02.2026, 9h à 12h, CHF 38.–

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Fanny Stehlin

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

Plongez dans un atelier créatif où la matière et l'illusion se rencontrent. 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 Lu. 30.03.2026, 18h à 20h30, CHF 45.– (+ CHF 14.–/kg pour 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. 02.03.–23.03.2026, 4 fois, 18h à 20h30, CHF 140.– (+ CHF 14.–/kg pour l'objet fini)

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

Poules et coquelicot en céramique

Atelier débutant pour découvrir la céramique et le modelage: apprendre à façonner l'argile, émailler et cuire ses créations, en réalisant des poules et coquelicots en céramique.

3811 – Courrendlin Je. 05.03.–19.03.2026, 3 fois, 19h30 à 22h, CHF 105.– (+ CHF 30.– à CHF 40.– matériel)

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Marie-Louise Vallat

Régler, entretenir et réparer son vélo

Découvrez les bases pour régler, entretenir et réparer votre vélo: crevaison, freins, chaîne, et bien plus. Une formation idéale pour gagner en autonomie et pédaler en toute confiance.

4023 – Delémont Ma. 03.03.–17.03.2026, 3 fois, 19h à 21h, CHF 84.– (+ CHF 10.– matériel)

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

Sculpture sur bois: initiation

Apprenez à sculpter une fleur d'edelweiss à partir d'un seul morceau de bois, découvrez les techniques de base, profitez d'un moment créatif et repartez avec votre pièce unique.

4040 – Bourrignon Ve. 06.02.2026, 18h30 à 20h30, CHF 35.– (+ CHF 10.– matériel)

Inscription 079 765 49 13 ou bourrignon@upjurassienne.ch **Animation** Sina Bieri

Suspension à plante en macramé

Création d'une suspension en macramé dans des tons naturels et habillé selon votre goût avec un choix de perles, pour une touche unique. Vous apprendrez le nœud plat et le nœud spiral.

3301 – Bure Me. 18.03.2026, 19h à 22h, CHF 42.– (+ CHF 25.– matériel)

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

Technique de reliure japonaise

La reliure japonaise est une technique d'assemblage de pages de livre ou livret, sans colle. Les pages sont reliées à la main avec du fil. Il existe de nombreux modèles différents.

3883 – Les Breuleux Sa. 09.05.2026, 13h30 à 17h30, CHF 56.– (+ CHF 10.– matériel)

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

Un subtil mélange d'herboristerie et d'art floral qui illuminera votre intérieur

Envie de nature et de créativité? Plongez dans un atelier mêlant herboristerie et art floral pour créer un objet unique, découvrir les plantes médicinales et savourer leurs bienfaits ancestraux.

3886 – Vicques Sa. 13.06.2026, 10h à 15h, CHF 70.– (+ CHF 60.– matériel)

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

Vannerie en fibres sauvages: initiation

Nos forêts, prairies ou bords de rivières sont des sources riches en essences végétales. Réalisez des vanneries en libers de tilleul selon les techniques du corder et du filet de portage.

4020 – Glovelier Sa. 06.06.2026, 9h à 17h, CHF 98.– (+ CHF 30.– matériel)

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

Vannerie: fabrication d'une corbeille en osier

Initiez-vous au tressage traditionnel de l'osier avec un passionné et réalisez votre propre corbeille. Un moment pour découvrir un savoir-faire ancestral et la beauté du geste artisanal.

3976 – Glovelier Lu. 20.04.–18.05.2026, 5 fois, 20h à 22h, CHF 140.– (+ CHF 10.– matériel)

Inscription 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation** Joseph Bailat

CUISINE ET ALIMENTATION



Amaretti à l'Amaretto ou au Limoncello

Amaretti, gourmands biscuits moelleux italiens à la liqueur Amaretto et au Limoncello maison.

3409 – Porrentruy Me. 25.03.2026, 19h à 21h30, CHF 35.– (+ CHF 750 ingrédients)

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

Apér' O sauvage

La cueillette des plantes et fleurs sauvages sera déjà faite... Plus qu'à se mettre en cuisine. Les explications et astuces ne vont pas manquer, et la dégustation sera un régal, promis!

3805 – Le Noirmont Lu. 20.04.2026, 18h à 21h, CHF 40.– (+ CHF 10.– à CHF 15.– matériel)

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

Atelier chocolat en duo

Moment gourmand en duo: apprenez à travailler le chocolat et réalisez vos p'tits choc' aux fruits de la passion. Collation offerte et ambiance conviviale garantie! Dès 8 ans.

3848 – Courrendlin Sa. 28.03.2026, 9h30 à 12h30, CHF 80.– (+ CHF 23.– matériel et ingrédients; prix par duo)

3849 – Courrendlin Sa. 28.03.2026, 13h30 à 16h30, CHF 80.– (+ CHF 23.– matériel et ingrédients; prix par duo)

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Maryline Dal Maso

Au'tour des asperges avec Thermomix®

Découvrez les asperges sous toutes leurs formes: comment les choisir, les préparer et les cuire à la perfection. Recettes créatives, sauces savoureuses et ambiance chaleureuse seront au rendez-vous.

3837 – Courroux Lu. 16.03.2026, 19h à 21h, CHF 28.–

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.

3907 – Corban Sa. 17.01.2026, 8h30 à 17h, CHF 115.– (+ CHF 25.– ingrédients, frais de brassage et petite dégustation)

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

Cueillette et cuisine de plantes sauvages comestibles

Découvrir les plantes sauvages par une balade, des cueillettes et l'art de les cuisiner pour les déguster avec un passionné en botanique.

3859 – Porrentruy Sa. 30.05.2026, 8h30 à 14h, CHF 70.– (+ CHF 8.– marchandises)

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

Cuisine coréenne: street food

Venez découvrir deux classiques de la street food coréenne: kimbap coloré et tteokbokki épicé-sucré. Apprenez les techniques essentielles et réalisez des recettes authentiques, simples et conviviales à refaire chez vous.

4068 – Delémont Sa. 23.05.2026, 10h30 à 14h, CHF 52.– (+ CHF 20.– à CHF 30.– ingrédients)

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

Cuisine coréenne: comme à la maison

Découvrez l'atmosphère d'un repas coréen fait maison en préparant riz, soupe et divers accompagnements. Explorez l'harmonie et la diversité de la cuisine quotidienne et apprenez à créer un repas complet.

4069 – Delémont Sa. 21.03.2026, 10h30 à 14h, CHF 52.– (+ CHF 20.– à 30.– ingrédients)

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

Cuisine: feuille de brick

Découvrez les feuilles de brick: techniques de pliage, deux recettes salées et un dessert croustillant à réaliser, avec astuces pour des préparations légères et faciles à refaire chez vous.

4036 – Movelier Je. 26.03.2026, 18h30 à 22h, CHF 45.– (+ CHF 18.– ingrédients et support de cours)

Inscription 079 351 67 77 ou movelier@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Membrez

Cuisine japonaise: les gyozas (raviolis)

Apprenez à réaliser des gyozas japonais: pâte maison, farce gourmande et cuisson à la poêle. Un atelier convivial pour savourer la cuisine japonaise authentique.

3815 – Courrendlin Sa. 28.02.2026, 9h30 à 14h30, CHF 60.– (+ CHF 25.– ingrédients)

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

Cuisine japonaise: les gyozas (raviolis)

Le gyoza –le ravioli japonais cuit à la vapeur ou frit – est un délice inoubliable. Venez apprendre à préparer et déguster les gyozas avec une Japonaise passionnée par sa cuisine et ses traditions.

3889 – Saignelégier Lu. 01.06.2026, 18h15 à 20h45, CHF 36.– (+ CHF 25.– ingrédients)

3890 – Saignelégier Ma. 02.06.2026, 18h15 à 20h45, CHF 36.– (+ CHF 25.– ingrédients)

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

Cuisine japonaise: sushi

Venez apprendre à préparer et déguster différentes sortes de sushis avec Mio, japonaise passionnée par sa cuisine et ses traditions.

3968 – Saignelégier Lu. 18.05.2026, 18h à 21h, CHF 42.– (+ CHF 30.– ingrédients)

3969 – Saignelégier Ma. 19.05.2026, 18h à 21h, CHF 42.– (+ CHF 30.– ingrédients)

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

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. Vous découvrirez les secrets d'une cuisine généreuse et haute en couleurs, et apprendrez à préparer un menu complet et authentique.

4070 – Delémont Sa. 28.03.2026, 10h30 à 14h, CHF 52.– (+ CHF 20.– ingrédients)

Inscription 032 422 50 02 ou delemon@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.

3908 – Courrendlin Sa. 17.01.2026, 9h30 à 14h30, CHF 55.– (+ CHF 20.– ingrédients)

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

Cuisine végétarienne

Laissez-vous surprendre en régaland vos papilles avec de nouvelles recettes simples, délicieuses, variées et peu coûteuses! Vous trouverez facilement des alternatives à la viande et au poisson. Le repas sera pris ensemble à la fin du cours.

3564 – Vicques Je. 19.03.2026, 19h30 à 22h30, CHF 42.– (+ CHF 15.– ingrédients)

Inscription 032 422 50 02 ou corban@upjurassienne.ch **Animation** Jessica Loviat

Décor en pâte à sucre: spécial fête des mères

Confectionner une plaquette de décor en pâte à sucre pour embellir vos gâteaux. Avec pinces et colorants alimentaires, plusieurs décors à choix sur le thème de la fête des mères.

3824 – Lajoux Sa. 09.05.2026, 13h30 à 15h30, CHF 28.– (+ CHF 10.– pour le matériel)

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

Dégustation de vins de Bourgogne méconnus

Découverte des appellations méconnues de Bourgogne Nord (Chablis, Auxerrois, Tonnerre): dégustations comparatives, exploration des terroirs et des millésimes, et quelques belles surprises.

3839 – Courrendlin Ve. 06.02.–13.02.2026, 2 fois, 19h30 à 21h30, CHF 56.– (+ CHF 30.–/soirée de dégustation)

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

Dégustation de vins: Côtes du Rhône Sud et Vaucluse

Explorez les vins des Côtes du Rhône Sud et du Vaucluse: dégustations commentées, techniques, comparaisons, appellations, millésimes et accords mets-vins.

3840 – Courrendlin Ve. 16.01.–23.01.2026, 2 fois, 19h30 à 21h30, CHF 56.– (+ CHF 35.–/soirée de dégustation)

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

Dégustation de vins: spéciale vins blancs

Les blancs incontournables par cépages et les méconnus. Exploration des arômes, textures, techniques de dégustation, comparaison cépages/assemblages, vinifications et accords mets-vins.

3845 – Courrendlin Ve. 06.03.–13.03.2026, 2 fois, 19h30 à 21h30, CHF 56.– (+ CHF 35.–/soirée de dégustation)

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

Feuilles de vigne

Apprenez à préparer les fameuses feuilles de vigne (turques/grecques) farcies avec du riz, de la viande ou des pignons, ainsi que les sauces qui les accompagnent.

3953 – Chevenez Lu. 04.05.2026, 18h30 à 22h, CHF 49.– (+ CHF 16.– marchandises et support de cours)

Inscription 079 304 18 23 ou haute-ajoie@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Membrez

Gâteaux aux pommes de terre

Viens apprendre à faire par toi-même le fameux gâteau aux pommes de terre. Plus qu'une simple recette, c'est un véritable savoir-faire régional que tu vas acquérir.

3769 – Porrentruy Je. 12.02.2026, 19h à 21h30, CHF 35.- (+ CHF 5.- marchandises)

Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Myriam Guélat

Gyozas et rouleaux de printemps

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

3468 – Alle Ma. 13.01.2026, 19h à 22h, CHF 42.- (+ CHF 30.- ingrédients)

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

Introduction au monde du vin et à l'art de la dégustation

Introduction à l'art de la dégustation. Voir, sentir, goûter, évaluer et analyser les différentes sensations. Découverte des terroirs, cépages, tout en s'amusant et en se laissant surprendre.

3784 – Porrentruy Me. 18.03.-25.03.2026, 2 fois, 19h30 à 22h, CHF 70.- (+ CHF 50.- marchandises)

Inscription 079 920 59 30 ou bonfol@upjurassienne.ch **Animation** Pierre-Henri Beuret

La recette que j'ai toujours voulu faire

Réalisez enfin la recette que vous avez toujours voulu essayer! Apportez votre recette (et 9 copies) ainsi que les ingrédients pour 2 personnes. Un atelier convivial pour oser, partager et savourer vos créations culinaires. Délai d'inscription: vendredi 20 février.

3716 – Delémont Ma. 03.03.2026, 18h30 à 22h, CHF 40.-

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Membrez

Les cuisses de dames

Vous apprendrez à réaliser de délicieuses cuisses de dames.

3770 – Porrentruy Me. 04.02.2026, 19h à 21h, CHF 28.- (+ CHF 4.- ingrédients)

Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Marie-Cécile Faivre

Les floutes

Préparation et dégustation de floutes accompagnées d'une sauce.

3772 – Porrentruy Me. 22.04.2026, 19h à 21h30, CHF 35.- (+ CHF 5.- ingrédients)

Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Marie-Cécile Faivre

Les trésors de l'ortie, la «mal-aimée»

L'univers de l'ortie la «mal-aimée» t'attire? Tu as envie de découvrir tous ses trésors et pouvoirs magiques? C'est par ici...

4024 – Montsevelier Sa. 11.04.2026, 10h à 14h, CHF 56.- (+ CHF 30.- matériel)

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

Menu de Pâques au robot de cuisine

Dans ce cours, tu pourras apprendre à préparer en un minimum de temps un repas complet pour les fêtes de Pâques avec un robot de cuisine.

3838 – Porrentruy Je. 05.03.2026, 19h à 21h30, CHF 35.- (+ CHF 10.- ingrédients)

Inscription 079 732 65 13 ou bure@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Prongué-Eouzan

Nutrition: les bases

Introduction aux fondamentaux de la nutrition: macronutriments, micronutriments, équilibre alimentaire et impact sur la santé. Comprendre et adopter une alimentation saine et équilibrée.

3119 – Vicques Ma. 24.02.2026, 19h à 21h, CHF 32.- (+ CHF 3.- support de cours)

Inscription 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation** Shana Koller

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.

3826 – Lajoux Sa. 21.02.2026, 9h à 14h, CHF 70.- (+ CHF 27.- ingrédients - repas de midi inclus)

3860 – Lajoux Sa. 14.03.2026, 9h à 14h, CHF 70.- (+ CHF 27.- ingrédients - repas de midi inclus)

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

Petite balade et cuisine aux plantes sauvages

De la cueillette à l'assiette: cuisine sauvage et savoureuse! Rendez-vous pour une petite balade et cueillette aux alentours de Bonfol, avant de passer en cuisine pour concocter quelques recettes.

3783 – Bonfol Lu. 27.04.2026, 17h30 à 22h, CHF 57.- (+ CHF 20.- marchandise et support de cours)

Inscription 079 920 59 30 ou bonfol@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Membrez

Pho ga et Banh Mi

Venez découvrir les saveurs du Vietnam avec son fameux Pho ga (soupe au poulet) et Banh Mi (sandwich avec du bœuf, street food), deux plats incontournables du pays. A préparer et à déguster!

3781 – Alle Ma. 24.02.2026, 19h à 22h, CHF 42.- (+ environ CHF 40.- ingrédients)

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

Striflates

Hmmm, les «striflates»! Viens apprendre à faire ce délice de A à Z avec Simone – une pro de cette spécialité jurassienne! Cette activité est organisée et soutenue par le Parc du Doubs.

3745 – Saignelégier Sa. 18.04.2026, 13h30 à 16h, CHF 34.- (matériel offert par le Parc du Doubs)

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Simone Clémence

Terrines pur porc et forestière

Confection et dégustation de deux délicieuses terrines, pur porc et forestière. Chaque participant.e rentrera avec ses terrines.

3782 – Alle Ma. 03.02.2026, 19h à 22h, CHF 38.- (+ CHF 35.- ingrédients)

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

Tourte Paris-Brest

Confection d'une tourte Paris-Brest de 18 cm de diamètre. Réaliser une pâte à chou, le desséchage, le dressage et la cuisson d'une pâte à chou. Montage de la tourte Paris-Brest.

3844 – Lajoux Sa. 09.05.2026, 8h à 12h, CHF 56.- (+ CHF 20.- ingrédients)

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

NATURE ET ENVIRONNEMENT



Boutures de plantes

Venez apprendre à réaliser des boutures de rosiers et de certaines fleurs, de menthe, de baies (cas-sis, groseille), et diverses plantes.

3954 – Chevenez Sa. 30.05.2026, 14h à 17h, CHF 42.– (+ CHF 25.– marchandises)

Inscription 079 304 18 23 ou haute-ajoie@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Membrez

Comment faire ses plantons de poivrons, tomates et aubergines?

Apprendre à produire ses propres plantons bio. En deux temps: partie théorique avec semis et repiquage puis rempotage, plantation, et entretien de la culture.

3830 – Courgenay Sa. 07.03.–11.04.2026, 2 fois, 9h à 11h, CHF 56.– (+ CHF 8.– support de cours)

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Yann Meury

Connaissance et observation des mammifères de notre région

Partez à l'aube à Glovelier pour observer chevreuils, lièvres, renards, et peut-être lynx. Apprenez à reconnaître ces animaux et découvrez des infos sur leur écologie. Gratuit pour les moins de 6 ans.

3993 – Glovelier Sa. 25.04.2026, 6h30 à 9h30, CHF 30.– (+ CHF 5.– support de cours)

Inscription 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation** Lucas Wolfier

Connaissance et observation des oiseaux de notre région

Explorez les marais de Dampfreux au lever du jour! Observez les oiseaux, écoutez leurs chants et découvrez leurs secrets aux côtés d'un guide passionné. Gratuit pour les moins de 6 ans.

3998 – Dampfreux Sa. 21.03.2026, 7h à 10h, CHF 30.– (+ CHF 5.– support de cours)

Inscription 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation** Lucas Wolfier

Cueillette, explications botaniques et cuisine sur le feu

Marche lente, cueillette de plantes avec explications et anecdotes crostillantes puis petit feu dans un endroit bucolique pour cuisiner simplement et gaiement notre récolte.

3904 – Delémont Sa. 06.06.2026, 9h30 à 14h, CHF 56.–

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

Découvrir le monde des abeilles

Lors de ce cours, nous observerons les abeilles dans leur travail minutieux et commenterons les connaissances actuelles sur l'abeille. Si le temps le permet, nous ouvrirons une ruche!

3403 – Boncourt Sa. 09.05.2026, 14h à 16h, CHF 28.–

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

Epices d'ici et d'ailleurs

Découvrez les plantes locales aux saveurs d'épices! Entre le jardin Mont-Croix et les espaces verts de Delémont, apprenez à reconnaître des aromates surprenants, cousins naturels de la cannelle ou du poivre.

3905 – Delémont Sa. 23.05.2026, 14h à 17h, CHF 37.50

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

Greffage: créez votre propre arbre fruitier

Initiez-vous aux techniques de greffage, créez votre propre arbre fruitier et visitez une pépinière pour découvrir l'évolution des plants. Un atelier pratique pour apprendre, créer et cultiver la passion des arbres. Inscription: jusqu'au 28 février 2026.

4042 – Courfaivre Sa. 21.03.2026, 9h à 15h, CHF 68.– (+ CHF 25.– matériel et repas)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Elie Thimont

Hibernation des chauves-souris à la grotte de Réclère

Discrètes et nocturnes, les chauves-souris restent méconnues et entourées de légendes. Découvrez ces petits insectivores en pleine hibernation, quand elles ne peuvent se nourrir.

3854 – Réclère Sa. 28.02.2026, 14h à 16h, CHF 25.– (+ entrée grotte: adulte CHF 11.– / AVS, étudiant-apprenti CHF 10.– / enfant 4-15 ans: CHF 7.–) **Inscription** 079 304 18 23 ou haute-ajoie@upjurassienne.ch

Animation Bat-Voulant, association jurassienne de protection des chauves-souris

Introduction à taille des arbres fruitiers haute tige (débutants)

Venez vous initier à la taille d'entretien des arbres fruitiers haute tige. Grâce à des conseils de base et démonstration vous apprendrez à sélectionner les bonnes branches, à reconnaître les bourgeons à fruits et à feuilles. Mise en pratique et temps réservé aux questions.

3733 – Bonfol Sa. 07.03.2026, 9h30 à 11h30, CHF 25.–

Inscription 079 920 59 30 ou bonfol@upjurassienne.ch **Animation** Victor Egger, arboriculteur

L'apiculture est-elle faite pour moi?

Vous souhaitez pratiquer l'apiculture, mais ne savez pas comment commencer? Ce cours vous est destiné. Investissements nécessaires, formation, etc? Nous répondrons à toutes vos questions.

3402 – Boncourt Me. 03.06.2026, 19h à 20h30, CHF 25.–

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

La berce et l'égopode, même famille, même délice!

Découvrez deux ombellifères comestibles et médicinales, présentes presque partout toute l'année, faciles à cueillir, qui apporteront saveur et vertus à vos plats au quotidien.

3906 – Delémont Me. 06.05.2026, 15h30 à 17h, CHF 25.–

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

La cueillette sauvage et cinq plantes incontournables

Initiez-vous à la cueillette responsable: apprenez à reconnaître, cueillir et utiliser cinq plantes communes (berce, cardamine, plantain, trèfle, tilleul), leurs vertus, bienfaits et précautions.

3902 – Delémont Je. 14.05.2026, 14h à 17h, CHF 37.50

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

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.–

3760 – Develier Sa. 31.01.2026, 9h à 11h, CHF 28.–

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

4049 – Courchapoix Sa. 28.02.2026, 9h à 11h30, CHF 28.–

Inscription 079 552 37 90 ou courchapoix@upjurassienne.ch **Animation** Joël Dominé

Les arbres, ces mystérieux géants

Qu'est-ce qu'un arbre? Individu ou colonie? Comment les reconnaître et identifier les principales espèces? A quoi servent-ils et comment vont-ils? Voilà quelques questions que nous nous posons et auxquelles nous tenterons de répondre lors de cette balade forestière lente et attentive.

3865 – St-Ursanne Di. 14.06.2026, 8h30 à 12h, CHF 45.–

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

Les fougères, késako?

Durant cette sortie forestière, nous observerons plusieurs espèces de fougères indigènes. Description, caractéristiques, reproduction, comestibilité et toxicité seront au programme.

3866 – St-Ursanne Sa. 21.02.2026, 13h à 15h, CHF 25.–

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

Les Rumex: de la diabolisation à l'assiette

Redécouvrez les Rumex, souvent arrachés à tort: apprenez à reconnaître les espèces comestibles et à les cuisiner de façon sûre et savoureuse, pour révéler leurs richesses gustatives et nutritives.

3903 – Delémont Sa. 09.05.2026, 15h30 à 17h, CHF 25.–

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

Petite randonnée naturaliste hivernale

Randonnée à visées multiples et variées: observation des lichens et des mousses, attention aux premières plantes de l'année, écoute de la faune et avec de la chance le chant du hibou grand duc.

3867 – St-Ursanne Sa. 07.02.2026, 14h à 17h, CHF 38.–

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

Randonnée avec des ânes

Randonner à pied avec les ânes ça vous tente? Alors laissez-nous vous présenter Rosita, Juanito, Pépita et Cannelle, avec eux on ne s'ennuie jamais. Ces joyeux compagnons de route seront heureux de partager une balade avec vous en pleine nature.

4047 – Courchapoix Me. 29.04.2026, 15h à 16h30, CHF 28.–

4045 – Courchapoix Sa. 25.04.2026, 15h à 16h30, CHF 28.–

Inscription 079 552 37 90 ou courchapoix@upjurassienne.ch **Animation** Tanja Douvè

Sentier botanique enchanté

Venez découvrir le cadre enchanteur du sentier botanique de Vermes, en vous laissant bercés par les contes enchantés de Valgabonde. Petit goûter proposé à la fin.

3963 – Vermes Di. 26.04.2026, 14h à 16h30, CHF 25.– (prix enfant: CHF 15, gratuit pour les moins de 6 ans)

(+ CHF 5.– goûter) **Inscription** 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch **Animation** Valérie Fleury Wüthrich

Visite de l'Institut biologique CABI de Delémont

Présentation de CABI Europe–Switzerland: histoire du centre à Delémont, introduction à la lutte biologique, projets plantes–insectes, visite des laboratoires et des jardins selon la météo.

3481 – Delémont Me. 10.06.2026, 18h30 à 20h30, CHF 28.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Wade Jenner



SOBRIÉTÉ ET HARMONIE

La fresque du plastique

Atelier collaboratif explorant le cycle de vie des plastiques, pour éveiller les consciences, susciter le débat et impulser des actions concrètes, individuelles et collectives.

3788 – Porrentruy Sa. 28.03.2026, 9h à 12h, CHF 30.– (+ CHF 10.– matériel)

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Liliane Corvasco

Permaculture : une autre façon de jardiner

Apprenez à jardiner autrement, sans engrais ni pesticides. Découvrez la fabrication de bacs et des techniques pratiques pour un jardinage écologique, respectueux de la nature et facile à reproduire.

3821 – Develier Sa. 25.04.2026, 9h à 11h, CHF 28.–

Inscription 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation** Gérard Rais

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.

4037 – Delémont Lu. 13.04 + Ve. 17.04.2026, 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

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.

3900 – Delémont Je. 26.03.2026, 19h à 21h, CHF 28.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Agnès Houlmann

3880 – Porrentruy Ma. 21.04.2026, 19h à 21h, CHF 28.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Agnès Houlmann



Aromathérapie: huiles essentielles

Cours très complet sur les huiles essentielles: introduction, provenance, méthodes d'extraction et critères de qualité des huiles essentielles. Étude et remise de 25 huiles essentielles de base ainsi que création de formules pour diverses affections.

3759 – Le Noirmont Lu. 20.04.–11.05.2026, 4 fois, 19h45 à 21h45, CHF 112.– (+ CHF 150.– 25 HE et support de cours)

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch

Animation AromaSens SNC/ P. Pillonel, Stéphanie Morandi Delfosse

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 AromaSens SNC/ P. Pillonel, Stéphanie Morandi Delfosse

Atelier en forêt au contact des énergies subtiles corporelles

Partez à la découverte des énergies corporelles et des chakras avec des exercices pratiques ponctués de courtes méditations. Un retour à l'essentiel. (Déplacé au 20 juin en cas de mauvais temps)

3710 – Delémont Sa. 06.06.2026, 9h à 16h, CHF 75.–

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

Autohypnose

Gestion de la douleur, de l'anxiété, du stress... Vous découvrirez 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

Feldenkrais®: être mieux dans son corps, sans effort

Découvrez la méthode Feldenkrais pour améliorer votre mobilité et votre bien-être. Grâce à des mouvements doux et inhabituels, libérez tensions et douleurs, assouplissez votre corps et retrouvez une meilleure aisance au quotidien.

4066 – Delémont Ma. 05.05.–09.06.2026, 6 fois, 18h à 19h, CHF 88.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Pascal Pointet

3752 – Les Bois Ma. 12.05.–16.06.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 88.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Elena Dell'Avò

Géobiologie: initiation

Explorez le monde subtil de la nature et de l'habitat grâce à la géobiologie. Développez vos sens, affinez votre perception et découvrez comment l'invisible influence votre environnement.

3818 – Develier Ma. 26.05.–16.06.2026, 4 fois, 19h15 à 21h30, CHF 112.–

Inscription 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation** David Guenin

Géobiologie: vivre dans un habitat sain

Ce cours offre quelques pistes pour favoriser l'harmonie entre l'être humain et son environnement, apporter des améliorations à la circulation de l'énergie dans votre habitat.

3776 – Courgenay Je. 05.03.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.– (+ CHF 4.– support de cours)

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

Hypnose

Vous êtes curieux de savoir ce qu'est l'hypnose et comment elle peut vous aider à atteindre vos objectifs? Vous voulez apprendre à gérer le stress, à améliorer votre confiance en vous, à libérer vos peurs et à atteindre vos rêves?

3960 – Les Breuleux Sa. 07.03.2026, 13h30 à 18h30, CHF 70.–

Inscription 077 477 01 45 ou lesbreuleux@upjurassienne.ch **Animation** Natalia Nunes

L'Ayurvédà au quotidien: détox

Préparez votre corps et votre esprit au renouveau du printemps avec cet atelier dédié à la détox ayurvédique: alimentation, auto-massage et conseils pratiques pour retrouver équilibre et vitalité.

4007 – Delémont Ma. 10.03.–17.03.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.– (+ CHF 25.– support de cours et 1 huile de massage)

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

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. 05.02.2026, 18h30 à 21h, CHF 35.– (+ CHF 5.– support de cours)

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

Les pierres et votre bien-être: harmonisez vos énergies naturelles

Découvrez comment les pierres agissent sur vos énergies pour favoriser harmonie et équilibre. Repartez avec un kit de 7 pierres de soin et un support pour poursuivre la pratique chez vous.

4048 – Courchapoix Me. 11.03.–18.03.2026, 2 fois, 18h30 à 21h, CHF 60.– (+ CHF 35.– matériel)

Inscription 079 552 37 90 ou courchapoix@upjurassienne.ch **Animation** Valérie Di Meo

Méditation et pleine conscience

Initiez-vous à la méditation et à la pleine conscience pour réduire le stress, reconnaître vos émotions et être à l'écoute de votre corps grâce à des exercices simples et des méditations guidées.

4041 – Delémont Je. 19.03.–30.04.2026, 5 fois, 19h45 à 21h15, CHF 105.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Josiane Marquis

Méditation guidée au tambour: initiation

Au son du tambour, des hochets, de la guitare et d'autres instruments, explorez le voyage chamanique pour accéder à des états de conscience propices aux réponses et aux guérisons.

3985 – Delémont Me. 22.04.2026, 18h30 à 21h30, CHF 42.–

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

Méditation sonore aux bols chantants

Les sons et fréquences des bols chantants apaisent le système nerveux, favorisent une détente profonde et, associés à un texte inspirant, nourrissent le bien-être intérieur.

3814 – Vicques Me. 25.02.–25.03.2026, 3 fois, 20h à 21h, CHF 45.–

Inscription 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation** Christelle Beuchat

Prendre soin de soi autrement: la thérapie Kneipp

Découvrez la thérapie Kneipp et ses méthodes naturelles pour soulager les maux du quotidien: enveloppements, bains, cataplasmes et plantes simples à utiliser pour votre bien-être.

3888 – Vicques Je. 23.04.–11.06.2026, 4 fois, 19h à 21h30, CHF 140.– (+ CHF 25.– matériel; CHF 20.– livre (facultatif))
Inscription 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation** Aline Jecker

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.

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

Se protéger de la pollution électromagnétique au quotidien

Découvrez l'impact des ondes artificielles sur la santé (maux de tête, insomnie, fatigue, acouphènes) et apprenez à vous en protéger. Ce cours pratique offre conseils simples et outils concrets pour le quotidien.

3711 – Delémont Me. 29.04.2026, 19h à 22h, CHF 35.–
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Bruno Cardona

Sophrologie: et si manger devenait un acte de conscience et de plaisir?

Découvrez une approche alliant alimentation intuitive et sophrologie, pour renouer avec vos sensations, émotions et besoins, et retrouver équilibre et sérénité au quotidien.

3919 – Delémont Ma. 21.04.–19.05.2026, 5 fois, 19h à 20h, CHF 70.–
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Mariella Zornio

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 et à votre plat, le but étant d'avoir le plaisir de savourer chaque repas. 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: renforcer la confiance en soi

Renforcez votre confiance en soi grâce à la sophrologie: relaxation, respiration et visualisations positives pour apaiser les doutes et cultiver une assurance durable.

4025 – Delémont Me. 11.03.–06.05.2026, 7 fois, 17h15 à 18h35, CHF 140.–
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Stéphanie Wyss

Votre jardin Feng Shui

Un jardin Feng Shui sert à équilibrer notre habitation. Chaque élément plante a son rôle à jouer. Un jardin aménagé selon les principes du Feng Shui apporte bien être, santé et prospérité.

3766 – Porrentruy Me. 18.03.2026, 19h à 20h30, CHF 25.–
3767 – Porrentruy Je. 23.04.2026, 19h à 20h30, CHF 25.–
3768 – Porrentruy Je. 21.05.2026, 19h à 20h30, CHF 25.–
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Sophie Menegaux

Yoga doux et nature

Parcourons ensemble un chemin de reconexion 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.

3792 – Montfaucon Sa. 02.05.2026, 14h à 16h, CHF 28.–
3793 – Montfaucon Sa. 27.06.2026, 9h30 à 11h30, CHF 28.–
Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Monique Imbert
3920 – Delémont Di. 10.05.2026, 9h30 à 11h30, CHF 28.–
3921 – Delémont Di. 14.06.2026, 9h30 à 11h30, CHF 28.–
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Monique Imbert

JURASSICA
Jardin botanique
Serres et Parcs

Porrentruy
www.jurassica.ch

GERBER
Frères

Réalisation Publicitaire Gestion Logistique Graphisme

LE DÉPART D'UN NOUVEL HORIZON!

Vide-dressing
Halle de GYM Courrendlin
Sa 21 mars 26
9h-14h
infos et inscription
078 757 70 80

Vente de pâtisseries par les élèves de Courrendlin

Venez dénicher Vêtements, accessoires et bonnes affaires dans une ambiance conviviale!

Vente de bois de feu pour passer un hiver chaleureux!

Différentes longueurs hêtre, frêne, érable
Livraison à domicile

Chalverat Georges
2843 Châtillon
078 613 69 59

MUSIQUE ET THÉÂTRE



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

Cor des Alpes

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 cor des Alpes)

Inscription 079 351 67 77 ou movelier@upjurassienne.ch **Animation** Mario Leuvenberger

Cor des Alpes (intermédiaire)

Poursuivez la découverte du cor des Alpes: son histoire, ses particularités musicales et sa pratique. Pour les initié·e·s souhaitant explorer davantage cet instrument émouvant et jouer des airs simples.

3694 – Movelier Lu. 02.02.–23.02.2026, 3 fois, 20h à 21h30, CHF 60.– (+ CHF 60.– location cor des Alpes)

Inscription 079 351 67 77 ou movelier@upjurassienne.ch **Animation** Mario Leuvenberger

Découvrir et essayer plus de 100 instruments de musique

Découvrez plus de 100 instruments au Caddy à Musique! En trois heures, essayez, explorez et laissez-vous surprendre. Une expérience ludique pour éveiller ou raviver votre passion musicale.

3819 – Develier Sa. 28.03.2026, 14h à 17h, CHF 35.–

Inscription 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation** Loris Sarret

Guitare pour débutants

S'initier à la guitare et jouer des accords, pour le plaisir de la découverte de la guitare et/ou pour accompagner le chant. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances de solfège. De 14 à 99 ans.

3868 – Porrentruy Lu. 23.02.–11.05.2026, 10 fois, 19h45 à 20h45, CHF 180.– (+ CHF 10.– support de cours)

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Jean-Yves Rouillon

Je fais le DJ

De la table de mixage à l'animation: devenez créateur d'ambiance. Maîtriser le son, la musique et l'énergie d'une soirée. DJ Phil est connu pour son école de Djing pour personnes en situation de handicap.

3958 – Porrentruy Ma. 24.02.–31.03.2026, 5 fois, 18h à 19h30, CHF 105.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Philippe Jung

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.

3991 – Delémont Ma. 24.02.–17.03.2026, 3 fois, 17h30 à 19h, CHF 63.–

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

Musique sans frontière

Rejoignez-nous pour un voyage musical sans frontière, où la voix est le pont entre l'âme et la nature. Pas besoin de connaissance musicale préalable, juste une envie de se connecter à soi-même et à l'univers.

3911 – Saignelégier Je. 26.03.–25.06.2026, 4 fois, 19h30 à 21h, CHF 84.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Mildred Aubry, Elena Dell'Avo

Pose de la voix

Ce cours développe la maîtrise et l'équilibre de la voix par la respiration, la détente et les vocalises, pour parler ou chanter avec aisance, justesse et confiance, sans fatigue ni tension.

4019 – Delémont Lu. 20.04.–18.05.2026, 5 fois, 19h à 20h15, CHF 90.– (+ CHF 15.– support de cours)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Christine Gabrielle, Soprano et luthiste

Théâtre (adultes)

Initiation au théâtre pour adultes avec impro, jeu dans l'espace, texte et mise en scène. Aucun prérequis, juste l'envie de jouer et de découvrir cet art vivant.

3981 – Rebeuvelier Ma. 10.03.–28.04.2026, 6 fois, 18h45 à 20h15, CHF 126.–

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

Théâtre Playback

Le Playback Théâtre est une forme d'improvisation théâtrale avec humour et sensibilité, qui met en lumière votre humanité et votre universalité.

4018 – Saignelégier Lu. 09.03.–23.03.2026, 3 fois, 19h30 à 21h, CHF 64.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Antoine Le Roy

Voix en harmonie: techniques et chant choral

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui chantent déjà en chœur ou possèdent quelques bases de technique vocale, qui souhaitent approfondir leur pratique dans une atmosphère bienveillante et musicale.

3894 – Les Bois Sa. 07.02.–07.03.2026, 2 fois, 13h30 à 18h, CHF 120.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch

Animation Nathalie de Montmollin, chanteuse lyrique forte

MANYOLA

Sophie Moine

Coach bien-être

La Ruatte 17

2924 Montignez

079 312 14 07

www.manyola.ch

BAL FOLK

Sur de la musique live avec les Moutons Noirs !

Dimanche 25 janvier 2026
13h30 à 17h30

Atelier de danse avec Olga et les Moutons noirs suivi par le bal

Centre culturel "Café du Soleil"
Marché-Concours 14, CH - 2350 Saignelégier

Entrée CHF 20.- / € 20.-

INSCRIPTIONS
www.upjurassienne.ch
032 422 50 02





DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



A 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.

4077 – Delémont Ma. 03.03.-31.03.2026, 3 fois, 18h30 à 21h, CHF 105.-

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

A travers le voile

Explorer, expérimenter diverses façons d'activer ses sens et utiliser la médiumnité. Avec ou sans support et intuition, se laisser porter par l'énergie du monde spirituel et recevoir informations et messages.

3773 – Courgenay Di. 08.02.2026, 10h à 16h30, CHF 90.-

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Natacha Vitelli

Astrologie de base

Au fil de 14 séances réparties en 3 sessions, vous découvrirez l'histoire, l'astronomie, la mythologie, la symbolique astrologique, ainsi que les origines culturelles, la disparition et la renaissance de cette discipline. Les 12 signes du zodiaque, les planètes et leurs interactions seront étudiés.

4033 – Delémont Me. 25.02.-25.03.2026, 5 fois, 18h30 à 20h30, CHF 140.- partie 1/3

4034 – Delémont Me. 22.04.-20.05.2026, 5 fois, 18h30 à 20h30, CHF 140.- partie 2/3

4035 – Delémont Me. 27.05.-17.06.2026, 4 fois, 18h30 à 20h30, CHF 112.- partie 3/3

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

Atelier de dessin libre: débrancher pour mieux se retrouver

Déconnectez du virtuel et reconnectez-vous à vous-même grâce au dessin libre. Sans jugement ni pression, explorez vos émotions, lâchez prise et retrouvez confiance en vous.

4026 – Delémont Sa. 07.03.2026, 14h à 17h, CHF 38.- (+ CHF 10.- matériel), ados et jeunes adultes de 14 à 20 ans

4027 – Delémont Sa. 09.05.2026, 14h à 17h, CHF 38.- (+ CHF 10.- matériel), adultes

4028 – Delémont Sa. 28.03.2026, 14h à 17h, CHF 38.- (+ CHF 10.- matériel), ados et jeunes adultes de 14 à 20 ans

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

Balade initiatique dans la nature

Découvrez comment entrer en harmonie avec la nature et percevoir la présence des éléments. Par des exercices et des méditations guidées, explorez à votre rythme la magie subtile des lieux.

3986 – Perrefitte Sa. 30.05.2026, 13h30 à 18h, CHF 50.-

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

Comprendre et gérer les conflits

Les conflits sont une réalité inévitable. Ce cours vous invite à prendre du recul face aux conflits, dans la vie privée ou professionnelle, et à adopter une posture réfléchie et constructive.

3964 – Saignelégier Me. 25.02.-04.03.2026, 2 fois, 19h à 21h30, CHF 70.-

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

Contes, plantes et connexion intérieure

Un conte pour s'évader, des outils pour se relier à soi et à la nature, des échanges autour des plantes sauvages et une dégustation pour clôturer ce moment de partage.

3962 – Vermes Je. 11.06.2026, 18h à 20h30, CHF 35.– (+ CHF 5.– dégustation)

Inscription 079 129 92 95 ou vermes@upjurassienne.ch **Animation** Valérie Fleury Wüthrich

Cultiver les émotions positives: pleine conscience et communication assertive

Atelier pour développer les émotions positives grâce à la pleine conscience et à la communication assertive. Découvrez des outils concrets pour renforcer bien-être, confiance et relations. Dès 16 ans.

3443 – Delémont Sa. 17.01.2026, 9h30 à 12h, CHF 35.– (+ CHF 25.– matériel)

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Maria Victoria Roger

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.

3736 – Montfaucon Sa. 21.03.2026, 10h à 11h, CHF 25.–

3737 – Montfaucon Sa. 28.03.2026, 10h à 11h, CHF 25.–

3738 – Montfaucon Sa. 25.04.2026, 10h à 11h, CHF 25.–

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

Initiation au clair ressenti

La finalité du stage d'initiation au clair ressenti est de vous apprendre à percevoir l'énergie au moyen de votre corps, sans aucun instrument!

3778 – Courgenay Je. 23.04.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.– (+ CHF 7.– support de cours)

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

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 Ma. 03.03.–31.03.2026, 5 fois, 19h30 à 21h30, CHF 140.– (+ CHF 10.– support de cours)

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

L'hypersensibilité

Nous aborderons l'hypersensibilité sous un angle théorique et pratique: son impact sur le quotidien et les stratégies permettant de mieux la comprendre et l'appivoiser. Un cours pour tous, hypersensible ou pas – une ouverture pour explorer son monde intérieur et en faire une ressource précieuse pour accepter son unicité!

3751 – Les Bois Sa. 30.05.–13.06.2026, 2 fois, 9h à 12h, CHF 80.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Jessalynn Bischof

Lâcher prise? Oui mais comment?

Lâcher-prise est sans aucun doute « LA » clé d'une vie sereine et harmonieuse. Cet atelier vous propose une reconexion à vous-même et des outils pour y parvenir. Vous en ressortirez grand-e!

3887 – Vicques Lu. 23.02.–30.03.2026, 5 fois, 19h15 à 21h15, CHF 140.– (+ CHF 10.– support de cours)

Inscription 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation** Daniel Perissutti

Loi de l'attraction: le pouvoir réel

Un cours en quatre soirées puissantes pour aller au-delà des clichés et activer la loi de l'attraction.

3740 – Saint-Brais Lu. 27.04.–11.05.2026, 3 fois, 19h à 21h, CHF 78.– (+ CHF 9.– support de cours)

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

Médiation animale / zoothérapie

Ânes, chèvres, lapins, chiens, colombes ou tous autres animaux stimuleront le mouvement, la mémoire, favoriseront la confiance en soi, la communication, la gestion des émotions, etc. Le panel d'impacts positifs est extrêmement étendu.

3758 – La Heutte Sa. 06.06.2026, 9h à 12h, CHF 42.– (+ CHF 5.– support de cours)

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Nathalie Blanc

Mets de la magie dans ta vie

Marre du train-train quotidien? Cette rencontre vous invite à retrouver la magie de la vie, à sortir du «faire» pour renouer avec «l'être», vivre l'instant présent et laisser briller votre lumière intérieure.

4044 – Courchapoix Ma. 27.01.2026 + Di. 01.02.2026, 17h30 à 20h, CHF 70.–

Inscription 079 552 37 90 ou courchapoix@upjurassienne.ch **Animation** Tanja Douvé

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. Apprenez à l'utiliser seul.e selon vos besoins.

3709 – Delémont Me. 11.03.–18.03.2026, 2 fois, 19h à 22h, CHF 84.–

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

Pensées positives

La pensée positive, fondée sur le pouvoir des mots et des émotions, aide à orienter sa vie vers la confiance, la motivation et la réussite en cultivant une attitude constructive et épanouissante.

3775 – Alle Lu. 16.03.2026, 19h à 21h, CHF 28.– (+ CHF 3.– support de cours)

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

3885 – Vicques Me. 22.04.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.– (+ 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.

4076 – Delémont Ma 21.04.–19.05.2026, 3 fois, 19h30 à 21h30, CHF 84.–

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

Rencontre avec tes guides

Ensemble, nous irons à la rencontre de ton équipe spirituelle. A travers divers exercices, tu pourras apprendre à créer un lien fort, un lien étroit de confiance en leur compagnie.

3779 – Courgenay Di. 18.01.2026 + Di. 18.01.2026, 10h à 16h30, CHF 90.–

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Natacha Vitelli

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.

3755 – Saint-Brais Je. 05.03.–12.03.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 54.– (+ CHF 9.– matériel)

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

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, nous découvrirons la pensée positive propre à améliorer le quotidien et à vivre en toute sérénité!

3629 – Rebeuvelier Me. 14.01.–25.02.2026, 5 fois, 19h30 à 20h45, CHF 87.50

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

Tarots «modernes»

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

3754 – Saint-Brais Lu. 02.02.–23.02.2026, 4 fois, 19h à 21h30, CHF 125.– (+ CHF 9.– support de cours)

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

UN ESPACE POUR DIRE, RESSENTIR, RECONSTRUIRE

La rupture de lien (soirée de partage)

Soirée de partage autour des ruptures de lien : deuil, séparation, départ, perte d'emploi... Un espace bienveillant pour échanger, être écouté.e, trouver du soutien et avancer plus sereinement.

4072 – Delémont Ma. 24.02.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.–

Comment aborder le deuil avec son enfant

Atelier pour apprendre à parler de la mort avec un enfant, répondre à ses questions et le soutenir en cas de deuil. Comprendre sa perception selon l'âge et découvrir des outils pour l'accompagner avec douceur.

4073 – Delémont Ma. 21.04.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.–

Découverte des émotions et de la rupture de lien

Conçu spécifiquement pour les enfants, un moment pour explorer les émotions et créer une boîte à souvenirs, un espace sûr pour y déposer leurs ressentis face aux ruptures de lien, deuil, séparation ou changements du quotidien.

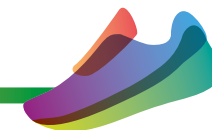
4074 – Delémont Sa. 25.04.2026, 14h à 17h, CHF 38.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Animation UNivers de Soie



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 composés des petits fessiers, des moyens fessiers et du grand fessier.

3279 – Delémont Lu. 16.03.–22.06.2026, 12 fois, 18h30 à 19h30, CHF 150.–

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.

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

3244 Je. 26.02.–02.04.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 150.–

3245 Je. 23.04.–11.06.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 150.–

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

Badminton

Ce cours de badminton, ouvert à tous les niveaux, améliore votre technique, agilité et endurance à travers des exercices variés et des matchs. Vous apprendrez les bases et les stratégies avancées du jeu. Rejoignez-nous pour développer votre forme physique et esprit sportif.

3384 – Delémont Me. 01.04.–01.07.2026, 11 fois, 18h30 à 19h45, CHF 143.–

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

Bodybalance: cours avancé

Pratique activement le Bodybalance en 4 séances! Ce mélange de yoga, de tai-chi et de pilates, guidé par une professeure de danse et rythmé par la musique, travaille l'ensemble du corps.

3479 – Courtedoux Ma. 24.02.–17.03.2026, 4 fois, 18h45 à 19h45, CHF 50.–

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

Body Boost

Cours accessible aux débutant.e.s pour réveiller le corps et l'énergie. On travaille toutes les parties du corps avec des mouvements simples et progressifs, à ton rythme, pour te sentir fort.e et motivé.e dès les premiers pas.

4004 – Porrentroy Me. 07.01.–11.02.2026, 6 fois, 9h15 à 10h, CHF 75.–

4005 – Porrentroy Me. 25.02.–29.04.2026, 8 fois, 9h15 à 10h, CHF 100.–

4006 – Porrentroy Me. 06.05.–24.06.2026, 8 fois, 9h15 à 10h, CHF 100.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentroy@upjurassienne.ch **Animation** Ladyshape

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!

3290 – Delémont Ve. 20.03.–03.07.2026, 11 fois, 8h30 à 9h15, CHF 132.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Fanny Meier, FAM Coaching & Massage

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

Le Brain Ball® est une activité sensori-motrice qui combine agilité mentale, cognitive et physique permettant de développer concentration, coordination et mémoire. Les exercices se font en rythme et en musique.

4057 – Delémont Ma. 24.02.–19.05.2026, 8 fois, 15h15 à 16h30, CHF 104.–

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

Cardio Fit'onic

Cours combinant renforcement et cardio pour retrouver ou améliorer sa forme. Exercices adaptés à tous les niveaux pour un entraînement efficace et motivant. Rien de tel pour se sentir bien!

3288 – Delémont Je. 19.03.–02.07.2026, 12 fois, 18h à 19h, CHF 144.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Fanny Meier, FAM Coaching & Massage

Combat à l'épée

Suite à un échauffement, nous verrons les bases de la discipline. Puis, procéderons à des jeux et duels. Nous terminerons par des assouplissements et vos retours sur la journée.

3777 – St-Ursanne Sa. 09.05.2026, 9h à 12h, CHF 37.50

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Mathias Henry

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.

3292 – Delémont Ve. 20.03.–03.07.2026, 11 fois, 9h30 à 10h15, CHF 132.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Fanny Meier, FAM Coaching & Massage

Courir pour le plaisir

Courir en groupe pour se remettre en forme, progresser et prendre du plaisir. Sorties ponctuées d'exercices adaptés au niveau. Ouvert à toutes et tous, niveau débutant à moyen.

3983 – Rebeuvelier Me. 18.03.–27.05.2026, 9 fois, 18h45 à 19h45, CHF 99.–

Inscription 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation** Jennifer Wittmer

Courir pour le plaisir

Parce qu'ensemble, chaque pas compte! Un moment convivial, sans esprit de compétition. Ouvert à tous! Familles, amis, sportifs du dimanche ou passionnés.

3790 – Porrentruy Me. 22.04.–17.06.2026, 8 fois, 19h à 20h, CHF 80.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Tiziana Closson

Danse (rock, valse, tango) pour débutants

Vous ne savez pas encore danser, alors qu'attendez-vous? Ce cours est recommandé aux personnes qui désirent ouvrir le bal de leur mariage ou, simplement, aimeraient danser en toutes occasions. (S'inscrire à 2 personnes, prix par personne)

3554 – Bassecourt Je. 05.03.–07.05.2026, 8 fois, 19h à 20h, CHF 100.–

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

3774 – Courgenay Me. 01.04.–03.06.2026, 8 fois, 19h15 à 20h15, CHF 100.–

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Monique Schaffter

3553 – Châtillon Ma. 21.04.–26.05.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 75.–

Inscription 032 422 08 14 ou chatillon@upjurassienne.ch **Animation** Monique Schaffter

Danse et improvisation

En intérieur ou extérieur, exploration du mouvement entre calme, éveil et jeu, guidée vers des improvisations libres, conclue par une jam collective ouverte.

3975 – Glovelier Sa. 16.05.2026, 10h à 16h30, CHF 65.–

Inscription 075 416 86 63 ou glovelier@upjurassienne.ch **Animation** Evo Mine Lambillon

Danse: à la découverte du monde de Kathak

Ensemble d'exercices, de respirations et de mouvements qui vous permet de maîtriser votre esprit et votre corps. Il fait appel à des mouvements fluides qui tonifient et étirent votre corps, et augmentent la force et la souplesse. Travail au sol, assis ou debout.

3961 – Courtemaîche Sa. 18.04.–23.05.2026, 6 fois, 10h30 à 11h30, CHF 75.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Sabina Eglin

Danse: 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!

3727 – Saignelégier Je. 12.02.–11.06.2026, 6 fois, 19h30 à 21h, CHF 120.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch

Animation Jean-François Ducommun, Heinrich Erb

Danse: bachata sensuelle

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

4014 – Delémont Lu. 09.03.–08.06.2026, 10 fois, 17h30 à 18h30, CHF 125.–

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

Danse: Line Dance

Tu aimes la musique, le mouvement et l'esprit d'équipe? Ce cours est fait pour toi! Apprends des enchaînements de pas variés et des chorégraphies sur des musiques entraînantes, de la country à la pop en passant par des danses traditionnelles du monde entier.

3742 – Les Bois Ma. 03.03.–05.05.2026, 5 fois, 19h30 à 21h, CHF 98.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Bernadette Ka

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 vulnérabilité, son courage, sa générosité et sa créativité. Ouvert à toutes.

4061 – Delémont Ve. 12.06.2026, 20h à 22h, CHF 28.–

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



Danse: reggaeton

Danse urbaine latine mêlant hip-hop, dancehall et rythmes latinos, le reggaeton allie énergie, coordination et isolations corporelles. Cours tous niveaux dès 15 ans.

4015 – Delémont Ma. 10.03.–26.05.2026, 10 fois, 17h45 à 18h45, CHF 125.–

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

Danse: salsa colombienne

Salsa vive et rythmée, la salsa colombienne mêle influences africaines et cumbia. Seule ou en couple, elle valorise vitesse, technique, improvisation et passion musicale.

4016 – Delémont Je. 05.03.–28.05.2026, 10 fois, 18h à 19h, CHF 125.–

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.

4011 – Porrentruy Ma. 24.02.–31.03.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 75.–

4012 – Porrentruy Ma. 21.04.–16.06.2026, 8 fois, 19h à 20h, CHF 100.–

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

Fit Maman

Programme de remise en forme pour les mamans, conçu pour aider à tonifier le corps et améliorer le moral après l'accouchement. La pratique se fait avec le bébé (porte-bébé ou écharpe), afin de le garder proche et apaisé.

3424 – Delémont Me. 07.01.–04.03.2026, 8 fois, 9h à 10h, CHF 100.–

3428 – Delémont Me. 07.01.–04.03.2026, 8 fois, 10h15 à 11h15, CHF 100.–

3425 – Delémont Me. 11.03.–06.05.2026, 7 fois, 9h à 10h, CHF 87.50

3429 – Delémont Me. 11.03.–06.05.2026, 7 fois, 10h15 à 11h15, CHF 87.50

3427 – Delémont Me. 13.05.–24.06.2026, 7 fois, 9h à 10h, CHF 87.50

3430 – Delémont Me. 13.05.–24.06.2026, 7 fois, 10h15 à 11h15, CHF 87.50

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

Gym et stretching

Ce cours est composé d'exercices et de mouvements de 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!

3280 – Delémont Lu. 16.03.–22.06.2026, 12 fois, 19h30 à 20h30, CHF 150.–

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

Gym pour le dos et stretching

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

3240 – Porrentruy Je. 08.01.–12.02.2026, 6 fois, 19h15 à 20h15, CHF 75.–

3881 – Porrentruy Je. 26.02.–02.04.2026, 6 fois, 19h15 à 20h15, CHF 75.–

3882 – Porrentruy Je. 23.04.–11.06.2026, 6 fois, 19h15 à 20h15, CHF 75.–

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.

4087 – Bassecourt Ma. 10.02.–31.03.2026, 7 fois, 9h45 à 10h45, CHF 87.50

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

HIIT (High Intensity Interval Training): tous niveaux

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.

3531 – Porrentruy Lu. 05.01.–09.02.2026, 6 fois, 17h30 à 18h15, CHF 75.–

3999 – Porrentruy Lu. 23.02.–30.03.2026, 6 fois, 17h30 à 18h15, CHF 75.–

4000 – Porrentruy Lu. 20.04.–22.06.2026, 9 fois, 17h30 à 18h15, CHF 112.50

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Ladyshape

L'art du mouvement conscient

Découvrez une exploration vivante du mouvement à travers la Gymnastique Bothmer® et le Spatial Dynamics®, deux approches qui unifient corps, espace et conscience.

4013 – Saint-Brais Ve. 13.03.–24.04.2026, 6 fois, 19h à 20h30, CHF 126.–

Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation** Anita Längin

Ladysculpt

Un cours de renforcement musculaire complet, sans impact ni cardio intensif. Parfait pour tonifier et renforcer ton corps en douceur.

4001 – Porrentruy Me. 07.01.–11.02.2026, 6 fois, 16h30 à 17h15, CHF 75.–

4002 – Porrentruy Me. 25.02.–29.04.2026, 8 fois, 16h30 à 17h15, CHF 100.–

4003 – Porrentruy Me. 06.05.–24.06.2026, 8 fois, 16h30 à 17h15, CHF 100.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Ladyshape

Légendes 55+

Cours pour 55 ans et +. Renforcement musculaire en douceur, exercices d'équilibre et d'assouplissement pour une mobilité retrouvée et une autonomie préservée.

3791 – Saignelégier Ve. 27.02.–10.04.2026, 6 fois, 10h30 à 11h30, CHF 78.–

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

Natation pour adulte non-nageur

Apprenez 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.

3375 – Delémont Ma. 13.01.–31.03.2026, 10 fois, 19h45 à 20h30, CHF 110.–

3376 – Delémont Ma. 21.04.–30.06.2026, 10 fois, 19h45 à 20h30, CHF 110.–

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

Natation adultes : débutant

Vous avez toujours rêvé d'apprendre à nager ou de vous sentir plus à l'aise dans l'eau? Nous lançons un cours de natation spécialement conçu pour les adultes débutants, dans un environnement sécuritaire, convivial et bienveillant. Entrées piscine incluses.

3785 – Porrentruy Ma. 06.01.–10.02.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 117.–

3786 – Porrentruy Ma. 24.02.–31.03.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 117.–

3787 – Porrentruy Ma. 21.04.–26.05.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 117.–

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

Natation perfectionnement

Améliorez votre technique, votre respiration et votre endurance, pour nager avec plus d'aisance, d'efficacité et de plaisir. Entrées à la piscine non-incluses, à commander en option.

3372 – Delémont Lu. 12.01.–23.03.2026, 10 fois, 18h15 à 19h, CHF 110.–

3373 – Delémont Lu. 30.03.–29.06.2026, 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.

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

3149 – Porrentruy Je. 12.03.–21.05.2026, 7 fois, 20h à 21h, CHF 136.50

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

Outdoor Challenge

Un mix explosif de cardio et renfo en plein air! Brûle des calories, renforce-toi et repousse tes limites à chaque séance. Peu importe ton niveau, viens t'amuser avec nous!

3901 – Vicques Lu. 02.03.–27.04.2026, 7 fois, 19h à 20h, CHF 77.–

Inscription 077 447 35 42 ou vicques@upjurassienne.ch **Animation** Shana Koller

Pole & Dance

Envie de vous dépasser, de gagner en force et en confiance tout en vous amusant? Le Pole & Dance est une discipline complète qui mêle acrobatie, grâce, expression artistique et chorégraphie. Tous niveaux.

3989 – Delémont 6 fois, dates exactes indiquées dès janvier 2026 sur notre site web, 20h à 21h, CHF 75.–

3990 – Delémont 6 fois, dates exactes indiquées dès janvier 2026 sur notre site web, 20h à 21h, CHF 75.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Acropole

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.

3987 – Delémont 8 fois, dates exactes indiquées dès janvier 2026 sur notre site web, 19h à 20h, CHF 100.–

3988 – Delémont 8 fois, dates exactes indiquées dès janvier 2026 sur notre site web, 19h à 20h, CHF 100.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Acropole

Qi Gong

Le Qi Gong de la tonification générale de Zhang Guangde renforce le corps en profondeur tout en apaisant l'esprit. Cette pratique douce favorise l'endurance, la souplesse et la stabilité émotionnelle.

4067 – Delémont Me. 25.02.–22.04.2026, 6 fois, 18h45 à 20h15, CHF 108.–

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

Qi Gong

Le Qi Gong est une pratique chinoise de mouvements doux, respiration et concentration, visant à améliorer la souplesse et le bien-être. Cours basé sur les «8 Pièces de Soie». Ouvert à tous.

3756 – Saint-Brais Sa. 30.05.–27.06.2026, 3 fois, 10h à 12h30, CHF 95.– (* CHF 5.– support de cours)

Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation** Stéphanie Lüthi

Renforcement musculaire

Ensemble d'exercices pour tonifier, sculpter et renforcer tout le corps. Accessible à tous les niveaux, sans recherche de performance. Se pratique au poids de corps ou avec du petit matériel.

3534 – Porrentruy Je. 08.01.–12.02.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 75.–

3841 – Porrentruy Je. 26.02.–02.04.2026, 6 fois, 19h à 20h, CHF 75.–

3842 – Porrentruy Je. 23.04.–25.06.2026, 8 fois, 19h à 20h, CHF 100.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Ladyshape

Self-défense

Un entraînement qui combine renforcement et techniques simples de self-défense. Accessible à tous, il développe la confiance en soi tout en améliorant la condition physique.

3995 – Porrentruy Je. 08.01.–12.02.2026, 6 fois, 17h30 à 18h30, CHF 75.–

3996 – Porrentruy Je. 26.02.–02.04.2026, 6 fois, 17h30 à 18h30, CHF 75.–

3997 – Porrentruy Je. 23.04.–25.06.2026, 8 fois, 17h30 à 18h30, CHF 100.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Ladyshape

Skating (ski de fond): initiation

Vous apprendrez les premiers gestes et différents pas du skating dans le cadre enchanteur des Franches Montagnes.

4017 – Franches-Montagnes Sa. 07.02.–14.02.2026, 2 fois, 9h30 à 11h, CHF 40.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Denis Chevillat

3700 – Franches-Montagnes Date(s) fixé(e)s en fonction de l'enneigement, 9h30 à 11h, CHF 25.– (possibilité de louer du matériel sur place, CHF 15.– par sortie)

Inscription 079 782 74 06 ou soulce@upjurassienne.ch **Animation** Anne Crétin

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.

3380 – Delémont Lu. 26.01.–20.04.2026, 10 fois, 14h à 15h15, CHF 150.–

3460 – Delémont Lu. 27.04.–29.06.2026, 9 fois, 14h à 15h15, CHF 135.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Christine Kundert

3541 – Fontenais Me. 07.01.–11.02.2026, 6 fois, 18h à 19h15, CHF 90.–

3542 – Fontenais Me. 25.02.–01.04.2026, 6 fois, 18h à 19h15, CHF 90.–

3543 – Fontenais Me. 22.04.–24.06.2026, 9 fois, 18h à 19h15, CHF 135.–

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

Urban training

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.

3497 – Delémont Ma. 24.03.–30.06.2026, 10 fois, 18h45 à 19h45, CHF 120.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Fanny Meier, FAM Coaching & Massage

Zumba

Dancez, dépensez-vous et amusez-vous avec la Zumba!

3423 – Delémont Ma. 24.02.–12.05.2026, 8 fois, 18h45 à 19h45, CHF 100.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Paula Baboujian



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

3362 Me. 11.02.–01.04.2026, 7 fois, 19h à 20h, CHF 87.50

3458 Me. 29.04.–10.06.2026, 7 fois, 19h à 20h, CHF 87.50

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Naomi Faehndrich

Hatha yoga à Movelier

4089 Je. 15.01.–26.03.2026, 10 fois, 9h à 10h, CHF 130.–

Inscription 079 351 67 77 ou movelier@upjurassienne.ch **Animation** Corinne Gerber

Yin Yoga et automassage à Delémont

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).

3421 Lu. 05.01.–23.03.2026, 11 fois, 18h15 à 19h45, CHF 165.–

3422 Lu. 30.03.–29.06.2026, 11 fois, 18h15 à 19h45, CHF 165.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Léane Mahler

Yoga à Boécourt

3484 Lu. 02.02.–20.04.2026, 9 fois, 19h30 à 20h30, CHF 112.50

3485 Lu. 04.05.–29.06.2026, 8 fois, 19h30 à 20h30, CHF 100.–

Inscription 078 753 85 90 ou boecourt@upjurassienne.ch **Animation** Claude Cattin

Yoga à Courgenay

3260 Ma. 13.01.–31.03.2026, 11 fois, 18h30 à 19h45, CHF 137.50

3261 Ma. 21.04.–16.06.2026, 9 fois, 18h30 à 19h45, CHF 117.–

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

Yoga à Courrendlin

3909 Je. 08.01.–19.03.2026, 10 fois, 17h à 18h, CHF 125.–

3910 Je. 26.03.–25.06.2026, 9 fois, 17h à 18h, CHF 125.–

Inscription 078 757 70 80 ou courrendlin@upjurassienne.ch **Animation** Léane Mahler

Yoga à Delémont

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.–

3356 Lu. 30.03.–22.06.2026, 10 fois, 15h45 à 16h45, CHF 125.–

3419 Lu. 30.03.–22.06.2026, 10 fois, 17h à 18h, CHF 125.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Léane Mahler

Yoga aux Genevez

3761 Ma. 10.02.–16.06.2026, 10 fois, 20h à 21h15, CHF 168.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Anouck Glauser

Yoga à Movelier

3569 Ma. 03.02.–21.04.2026, 9 fois, 19h à 20h, CHF 112.50

3570 Ma. 03.02.–21.04.2026, 9 fois, 20h05 à 21h05, CHF 112.50

3926 Ma. 28.04.–30.06.2026, 9 fois, 19h à 20h, CHF 112.50

3925 Ma. 28.04.–30.06.2026, 9 fois, 20h05 à 21h05, CHF 112.50

Inscription 077 465 88 09 ou movelier@upjurassienne.ch **Animation** Léane Mahler

Yoga pour 60 ans et + en matinée à Delémont

3364 Lu. 05.01.–23.03.2026, 11 fois, 8h45 à 9h45, CHF 132.–

3367 Lu. 05.01.–23.03.2026, 11 fois, 10h à 11h, CHF 132.–

3365 Lu. 30.03.–22.06.2026, 10 fois, 8h45 à 9h45, CHF 125.–

3368 Lu. 30.03.–22.06.2026, 10 fois, 10h à 11h, CHF 125.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Léane Mahler

Yoga à Porrentruy à midi

3056 Lu. 05.01.–09.02.2026, 6 fois, 12h à 13h, CHF 75.–

3058 Lu. 23.02.–30.03.2026, 6 fois, 12h à 13h, CHF 75.–

3059 Lu. 20.04.–15.06.2026, 8 fois, 12h à 13h, CHF 100.–

3064 Ma. 06.01.–10.02.2026, 6 fois, 12h15 à 13h15, CHF 75.–

3065 Ma. 24.02.–31.03.2026, 6 fois, 12h15 à 13h15, CHF 75.–

3066 Ma. 21.04.–16.06.2026, 9 fois, 12h15 à 13h15, CHF 112.50

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Marie-Claude Thiévent

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!

4060 – Delémont Je. 19.03.2026, 19h30 à 21h30, CHF 28.–

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

Yoga et petit déjeuner à la ferme aux Breuleux

Une expérience autrement ! La leçon de Yoga sera suivie d'un petit déjeuner avec des produits bio de la ferme et région préparés avec amour par Kathrine.

3741 – Montfaucon Sa. 13.06.2026, 9h à 10h15, CHF 18.– (+ CHF 16.– pour le petit déjeuner)

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Anouck Glauser

Yoga Nidra

Le Yoga Nidra est une pratique qui conduit à un état de sommeil profond conscient. Selon plusieurs études réalisées dans des spectres différents, 20 minutes de Yoga Nidra correspondent à 2 heures de sommeil.

3753 – Les Bois Ve. 17.04.2026, 18h à 21h30, CHF 46.–

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



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.

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 + 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 énergique 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 DELEMONT

Entrées piscine non-incluses – à commander en option.

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

3321 Lu. 23.03.–22.06.2026, 11 fois, 19h15 à 20h, CHF 121.–

3331 Ma. 24.03.–16.06.2026, 11 fois, 17h30 à 18h15, CHF 121.–

3335 Ma. 24.03.–16.06.2026, 11 fois, 18h15 à 19h, CHF 121.–

3338 Ma. 24.03.–16.06.2026, 11 fois, 19h à 19h45, CHF 121.–

Animation Monique Daetwyler

4098 Me. 14.01.–18.03.2026, 8 fois, 20h à 20h45, CHF 88.–

3341 Me. 25.03.–17.06.2026, 10 fois, 20h à 20h45, CHF 110.–

Animation Energy Zone

3354 Ve. 20.03.–26.06.2026, 9 fois, 16h30 à 17h15, CHF 99.–

Animation Sabine Petrelli Broquet

Aquagym en eau profonde

3318 Lu. 23.03.–22.06.2026, 11 fois, 18h30 à 19h15, CHF 121.–

Animation Monique Daetwyler



Les leçons se déroulent en eau peu profonde, excepté l'aquagym en eau profonde.



AQUAGYM PORRENTROY

Entrées piscine incluses. **Inscription** 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

3157 Je. 08.01.–05.03.2026, 8 fois, 19h à 20h, CHF 128.–

3158 Je. 12.03.–21.05.2026, 7 fois, 19h à 20h, CHF 112.–

Animation Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

Aquagym + dos

3170 Lu. 05.01.–30.03.2026, 11 fois, 19h à 20h, CHF 143.–

3172 Lu. 20.04.–18.05.2026, 5 fois, 19h à 20h, CHF 80.–

Animation Marianne Chapuis-Borgeaud

Aquajog

3145 Lu. 23.02.–18.05.2026, 9 fois, 19h à 20h, CHF 144.–

3685 Lu. 23.02.–18.05.2026, 9 fois, 20h à 21h, CHF 144.–

Animation Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

Aqua-Zumba®

3393 Ve. 09.01.–13.02.2026, 6 fois, 12h15 à 13h15, CHF 78.–

3394 Ve. 27.02.–27.03.2026, 5 fois, 12h15 à 13h15, CHF 80.–

3395 Ve. 24.04.–29.05.2026, 4 fois, 12h15 à 13h15, CHF 64.–

Animation Nathalie Morin



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 - Courfaivre

3681 Me. 04.02.–29.04.2026, 10 fois, 14h45 à 15h30, CHF 135.– **Animation** Astrid Schaller

3682 Me. 06.05.–01.07.2026, 9 fois, 14h45 à 15h30, CHF 121.50 **Animation** Astrid Schaller

Inscription 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Débutant 2 - Courfaivre

3677 Me. 04.02.–29.04.2026, 10 fois, 14h à 14h45, CHF 135.– **Animation** Astrid Schaller

3678 Me. 06.05.–01.07.2026, 9 fois, 14h à 14h45, CHF 121.50 **Animation** Astrid Schaller

Inscription 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch

Débutant 1 et 2 - Delémont

3344 19.03.–18.06.2026, 10 fois, 17h à 17h45, CHF 135.– **Animation** Christophe Wüest

3309 Lu. 16.03.–08.06.2026, 10 fois, 16h à 16h45, CHF 135.– **Animation** Astrid Schaller

3325 Ma. 17.03.–09.06.2026, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 150.– **Animation** Sylvie Blandino

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Perfectionnement 1 - Courfaivre

3670 Me. 04.02.–29.04.2026, 10 fois, 13h15 à 14h, CHF 135.– **Animation** Christophe Wüest

3671 Me. 06.05.–01.07.2026, 9 fois, 13h15 à 14h, CHF 121.50 **Animation** Christophe Wüest

Inscription 032 422 47 46 ou courroux@upjurassienne.ch

Perfectionnement 1 - Delémont

3315 Lu. 16.03.–08.06.2026, 10 fois, 18h15 à 19h, CHF 135.– **Animation** Sylvie Blandino

3298 Lu. 16.03.–08.06.2026, 10 fois, 16h45 à 17h30, CHF 135.– **Animation** Astrid Schaller

3328 Ma. 17.03.–09.06.2026, 11 fois, 16h45 à 17h30, CHF 150.– **Animation** Astrid Schaller

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch

Perfectionnement 2 - Delémont

3674 Lu. 16.03.–08.06.2026, 10 fois, 16h à 16h45, CHF 135.– **Animation** Christophe Wüest

3312 Lu. 16.03.–08.06.2026, 10 fois, 17h30 à 18h15, CHF 135.– **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

3093 Je. 15.01.–12.02.2026, 5 fois, 17h30 à 18h15, CHF 125.–

3094 Je. 26.02.–02.04.2026, 6 fois, 17h30 à 18h15, CHF 150.–

3095 Je. 23.04.–11.06.2026, 6 fois, 17h30 à 18h15, CHF 150.–

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

Découverte milieu aquatique – Niveau 2

3098 Je. 15.01.–12.02.2026, 5 fois, 18h15 à 19h, CHF 125.–

3099 Je. 26.02.–02.04.2026, 6 fois, 18h15 à 19h, CHF 150.–

3100 Je. 23.04.–11.06.2026, 6 fois, 18h15 à 19h, CHF 150.–

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

Natation enfant - Niveau 1 - Débutant

3128 Ma. 03.02.–31.03.2026, 8 fois, 17h à 18h, CHF 125.– **Animation** David Requet

3135 Ve. 30.01.–27.03.2026, 8 fois, 17h à 18h, CHF 125.– **Animation** Christophe Wüest

3151 Je. 08.01.–05.03.2026, 8 fois, 17h à 18h, CHF 125.– **Animation** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Natation enfant - Niveau 2 - Intermédiaire

3131 Ma. 03.02.–31.03.2026, 8 fois, 18h à 19h, CHF 125.– **Animation** David Requet

3138 Ve. 30.01.–27.03.2026, 8 fois, 18h à 19h, 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

3153 Je. 12.03.–21.05.2026, 7 fois, 17h à 18h, CHF 110.– **Animation** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Natation enfant – Niveau 3 - Avancé

3155 Je. 12.03.–21.05.2026, 7 fois, 18h à 19h, CHF 110.– **Animation** Aurélie Vieira Da Silva-Gelin

3129 Ma. 21.04.–26.05.2026, 6 fois, 17h à 18h, CHF 94.– **Animation** David Requet

3133 Ma. 21.04.–26.05.2026, 6 fois, 18h à 19h, CHF 94.– **Animation** David Requet

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch



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. 10.01.2026, 10h à 16h, CHF 95.- (prix par duo adulte-ado ; + CHF 40.- livre)
Inscription 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation** Alexandra Legrand-Scheurer

Atelier XY-évolution - 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** Loic Deriaz

Atelier orgonite: spécial Pâques

Viens t'éclater et transformer résine UV et vraies pierres précieuses en un super Lapin Orgonite!

3862 – Lajoux Me. 25.03.2026, 14h à 15h30, CHF 22.- (+ CHF 20.- matériel)
Inscription 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation** Patricia Rebetz

Bracelet en pierres semi-précieuses

Fabrication d'un bracelet en pierres semi-précieuses pour enfants de 5 à 12 ans.

3780 – Alle Sa. 28.02.2026, 9h30 à 11h, CHF. 20.- (+ CHF 15.- matériel)
Inscription 079 827 22 41 ou alle@upjurassienne.ch **Animation** Chloé Cattin

Brain Ball®: le cerveau en mouvement

Le Brain Ball® est une activité sensori-motrice qui combine agilité mentale, cognitive et physique permettant de développer concentration, coordination et mémoire. Les exercices se font en rythme et en musique.

4058 – Delémont Ma. 24.02.-19.05.2026, 8 fois, 17h10 à 18h10, CHF 88.-
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Juliette Bourquin

Chasse au trésor avec des ânes

Pars à l'aventure avec deux adorables ânes et résous des énigmes pour retrouver un trésor perdu! Une activité nature et ludique pour enfants de 6 à 10 ans. (Les ânes portent jusqu'à 30-35 kg.)

3922 – Mervelier Sa. 25.04.2026, 14h à 16h, CHF 25.- (+ CHF 2.- matériel)
Inscription 077 465 88 09 ou mervelier@upjurassienne.ch **Animation** Patricia Bloque

Création de bougies

Créer de nouvelles bougies avec les restes de cire multicolore. Une activité simple et créative. Couper – fondre – couler... et la grande surprise t'attend! Dès 8 ans.

3884 – Les Breuleux Me. 11.02.2026, 14h à 17h30, CHF 44.- (+ CHF 10.- matériel)
Inscription 077 477 01 45 ou lesbreuleux@upjurassienne.ch **Animation** Nadine Ziliotis Eisenring

Création d'un bougeoir - spécial fête des mères

Viens fabriquer un magnifique bougeoir en forme de cœur avec de la Résine UV et reparts avec un souvenir lumineux à offrir à la personne la plus importante de ta vie!

3861 – Lajoux Me. 06.05.2026, 18h30 à 20h30, CHF. 28.- (+ CHF 25.- matériel)
Inscription 078 831 04 78 ou florine.kuhn@upjurassienne.ch **Animation** Patricia Rebetz

Découvrir et essayer plus de 100 instruments de musique

Découvre et essaie plus d'une centaine d'instruments au Caddy à Musique. Deux heures de jeux, chants et danses pour explorer la musique, apprendre et t'amuser en toute convivialité.

3820 – Develier Sa. 09.05.2026, 14h à 16h, CHF 25.-
Inscription 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation** Loris Sarret

Gym et disciplines aériennes

Viens t'amuser avec la gymnastique et les disciplines aériennes! Cerceau, pole, jeux et figures pour développer force, équilibre, souplesse et confiance, tout en progressant à ton rythme.

4009 – Delémont 6 fois, dates exactes indiquées dès janvier 2026 sur notre site web. CHF 66.-
4010 – Delémont 6 fois, dates exactes indiquées dès janvier 2026 sur notre site web. CHF 66.-
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Acropole

Initiation musicale pour les enfants de 1H à 4H

Chansons, danses, essai d'instruments, rythmique – une découverte pour les enfants de 1H à 4H.

3734 – Saignelégier Lu. 13.04.-Me. 16.04.2026, 4 fois, de 10h15 à 11h30, CHF 60.-
Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Quentin Schaeer

Les oiseaux au printemps et en été

Tu as entre 7 et 12 ans? Viens découvrir la vie des oiseaux de chez nous durant le printemps et l'été à travers différentes activités et jeux.

3764 – Saignelégier Ma. 07.04.2026, 14h à 17h, CHF 30.-
Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Monique Imbert

Sophrologie – l'avenir vous attend

L'avenir vous attend avec des possibilités infinies. Osez rêver, explorez vos passions et construisez votre chemin avec intégration et conscience. Le monde a besoin de votre énergie et de vos idées. Prenez votre envol et faites la différence!

3070 – Porrentruy Je. 05.03.-26.03.2026, 4 fois, 19h à 20h, CHF 56.-
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Mariella Zornio

Théâtre

Découverte du théâtre pour enfants et ados (8 – 14 ans) avec impro, jeu dans l'espace, texte et mise en scène. Aucun prérequis, juste l'envie de jouer et de créer.

3982 – Rebeuvelier Ma. 10.03.-28.04.2026, 6 fois, 17h à 18h30, CHF 108.-
Inscription 079 274 88 06 ou rebeuvelier@upjurassienne.ch **Animation** Emeline Beuchat

ATELIERS CRÉATIFS LIÉS À L'ÉCORESPONSABILITÉ

Viens t'amuser avec nous lors de nos ateliers créatifs écoresponsables !

Ici, tu pourras bricoler, inventer et fabriquer plein de choses originales. On utilise du carton, du papier, des tissus ou même des trésors de la nature pour leur donner une nouvelle vie.

Chaque atelier a un thème spécial autour de la nature et de l'écologie. Tu apprendras en t'amusant comment prendre soin de la planète, tout en laissant parler ton imagination. Tu pourras repartir avec tes propres réalisations et être fier·ère de dire : « C'est moi qui l'ai fait ! »

Et après tout ce travail créatif, place à la gourmandise : on partagera un goûter maison préparé avec amour, pour se régaler ensemble et faire une pause pleine de douceur.

Alors viens passer un super moment avec nous. On t'attend pour créer, rigoler, apprendre et surtout... t'amuser !



La banquise

3800 – Cornol

Me. 14.01.2026, 13h à 16h30, CHF 45.–

Les oiseaux migrateurs

3801 – Cornol

Me. 21.01.2026, 13h à 16h30, CHF 45.–

Les animaux qui hibernent

3802 – Cornol

Me. 28.01.2026, 13h à 16h30, CHF 45.–

Les différents états de l'eau

3803 – Cornol

Me. 04.02.2026, 13h à 16h30, CHF 45.–

Animation

Elena Gigandet

Inscription

032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch

Inscription par atelier.

Enfants de 3 à 10 ans

Garde et goûter maison offerts.

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.

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.–

4094 – Courfaivre Sa. 25.04.–27.06.2026, 6 fois, 8h30 à 9h15, CHF 150.–

4095 – Courfaivre Sa. 25.04.–27.06.2026, 6 fois, 9h15 à 10h, CHF 150.–

Inscription 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch Animation Christophe Wüest

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)

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.–

4092 – Courfaivre Ma. 21.04.–30.06.2026, 9 fois, 8h15 à 9h, CHF 225.–

4092 – Courfaivre Ma. 21.04.–30.06.2026, 9 fois, 9h à 9h45, CHF 225.–

Inscription 032 426 56 14 ou courfaivre@upjurassienne.ch Animation Christophe Wüest

Bébés nageurs

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.–

3108 – Porrentruy Sa. 28.02.–28.03.2026, 5 fois, 8h45 à 9h30, CHF 125.–

3109 – Porrentruy Sa. 28.02.–28.03.2026, 5 fois, 9h30 à 10h15, CHF 125.–

3110 – Porrentruy Sa. 28.02.–28.03.2026, 5 fois, 10h15 à 11h, CHF 125.–

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch Animation Christophe Wüest

Bracelet en pierres semi-précieuses en famille

Dans cet atelier tu vas découvrir la magie des pierres (lithothérapie) et tu auras l'occasion de créer ton bracelet unique selon la résonance des pierres et de leurs vertus.

3810 – Saignelégier Me. 18.03.2026, 14h à 15h30, CHF 22.– (+ CHF 20.– à CHF 30.– matériel)

Inscription 079 237 80 86 ou franchisesmontagnes@upjurassienne.ch Animation Audrey Steck

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. Gratuit pour les enfants de 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

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. Âge conseillé : de 4 à 10 ans. Prix (et inscription) par personne.

4008 – Delémont Sa. 28.03.2026, 14h à 16h, CHF 20.– (+ CHF 15.– matériel et support de cours)

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

Eveil aquatique parent-enfant

Cours en bassin eau chaude. Papa ou maman, offrez-vous des moments privilégiés avec votre enfant. Dans une ambiance ludique, votre enfant prendra confiance dans l'eau. Max. 6 places.

3184 – Porrentruy Sa. 25.04.–06.06.2026, 6 fois, 8h45 à 9h30, CHF 128.50

3185 – Porrentruy Sa. 25.04.–06.06.2026, 6 fois, 9h30 à 10h15, CHF 128.50

3186 – Porrentruy Sa. 25.04.–06.06.2026, 6 fois, 10h15 à 11h, CHF 128.50

3189 – Porrentruy Ma. 27.01.–17.03.2026, 7 fois, 9h45 à 10h30, CHF 128.50

3190 – Porrentruy Ma. 27.01.–17.03.2026, 7 fois, 10h30 à 11h15, CHF 128.50

Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Agnès Charpié

Poterie: atelier parent - enfant (6 à 12 ans)

Venez partager un moment créatif et complice avec votre enfant. Ensemble, initiez-vous à l'art de la poterie tout en réalisant des cadeaux faits main, uniques et pleins de tendresse. Prix par duo.

3612 – Undervelier Ma. 03.03.–17.03.2026, 3 fois, 16h30 à 18h30, CHF 150.– (+ CHF 14.–/kg objet fini)

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

Yoga de Samara pour enfants et adultes

Un moment de calme et de bien-être avec une séance de Yoga de Samara, un yoga doux, sans contorsion, qui se pratique en cercle et en musique. Aucune expérience de yoga nécessaire.

3765 – Saint-Brais Je. 09.04.2026, 10h à 11h, CHF 13.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@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 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).

3827 – Courgenay Je. 22.01.–05.02.2026, 3 fois, 9h à 10h, CHF 42.–

Inscription 079 704 27 76 ou courgenay@upjurassienne.ch **Animation** Kael Chevalier

Imprimante 3D: débutant

Envie de découvrir l'univers passionnant de l'impression 3D? Participez à une formation complète pour apprendre les bases et commencer à créer vos propres objets!

3762 – Le Noirmont Je. 19.02.–26.02.2026, 2 fois, 19h à 21h30, CHF 70.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Daniel Periat

Imprimante 3D: formation Fusion 360

Apprenez à modéliser pour l'impression 3D avec un formateur expérimenté. Durant ce cours de pratique, vous réaliserez 3 dessins complets et exporterez des fichiers prêts à imprimer.

3763 – Le Noirmont Ve. 20.02.–27.02.2026, 2 fois, 19h à 21h30, CHF 70.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Daniel Periat

Impression 3D: intermédiaire

Maîtriser Bambu Studio & Orca Slicer – techniques avancées: impressions multi-couleurs et multi-matériaux, identifier, analyser et corriger les ratés courants, découper et assembler des objets 3D... et bien plus!

3799 – Le Noirmont Ve. 06.03.–13.03.2026, 2 fois, 19h à 21h30, CHF 70.–

Inscription 079 237 80 86 ou franchesmontagnes@upjurassienne.ch **Animation** Daniel Periat

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). Se munir de votre ordinateur équipé de Photoshop.

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, photographe pro.

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

Initiez-vous à la création vidéo en apprenant à élaborer un scénario, filmer, enregistrer le son et monter vos images pour réaliser des films de qualité avec votre smartphone.

4032 – Delémont Ma. 28.04.–12.05.2026, 3 fois, 19h à 21h, CHF 84.–

4059 – Cormoret Ma. 17.03.–31.03.2026, 3 fois, 19h à 21h, CHF 84.–

Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Steven Willemin



CULTURE GÉNÉRALE ET COMPÉTENCES SOCIALES



Améliorez vos présentations orales

Vous prenez la parole mais manquez d'aisance? Apprenez à structurer votre message, gérer votre stress et gagner en impact grâce à un atelier pratique en petit groupe, sur 3 soirées.

4030 – Delémont Lu. 23.02.–09.03.2026, 3 fois, 19h à 21h, CHF 84.– (+ CHF 5.– support de cours)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Caroline de Stexhe

Astuces pour faire répéter les devoirs à vos enfants

Découvrez des méthodes simples et bienveillantes pour accompagner votre enfant dans ses devoirs, instaurer une routine sereine et favoriser la coopération sans pression.

3817 – Develier Lu. 20.04.–04.05.2026, 2 fois, 19h à 21h, CHF 56.–
Inscription 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation** Catherine Wolfer

Comment remplir sa déclaration d'impôt

Apprenez à remplir votre déclaration d'impôt avec Jura Tax ou manuellement, grâce à des explications claires et un accompagnement personnalisé. Non adapté aux statuts d'indépendants.

3847 – Develier Lu. 23.02.2026, 19h à 22h30, CHF 49.–
Inscription 032 423 28 20 ou develier@upjurassienne.ch **Animation** Jeannine Giuliani

Les cryptomonnaies: avancé

Plongez dans le monde du trading des cryptos et de l'analyse technique! Apprenez à lire les marchés, affiner vos entrées et sorties et passez au niveau supérieur dans votre stratégie de trading.

3739 – Saint-Brais Ve. 27.02.–06.03.2026, 2 fois, 18h30 à 20h30, CHF 56.– (+ 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. 12.05.2026, 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. 26.05.2026, 19h30 à 21h30, CHF 25.–
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Luis Gonzalo Lecaros Huanqui

Le réseautage pour les introvertis

Que vous soyez en poste ou en recherche d'emploi, le réseautage est essentiel. Découvrez des techniques adaptées à votre style et changez votre vision: réseauter, c'est ouvrir des portes.

4029 – Delémont Sa. 14.03.2026, 13h30 à 17h, CHF 45.– (+ CHF 5.– support de cours)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Caroline de Stexhe

Mieux connaître son chat

Le chat est familier mais mal compris. Ce cours vous aide à décoder son comportement en couvrant l'histoire, les sens, le langage, le stress, la vie sexuelle, les besoins éthologiques et le coût d'un chat.

4065 – Delémont Sa. 21.03.2026, 14h à 17h, CHF 42.– (+ CHF 5.– support de cours)
Inscription 032 422 50 02 ou delemont@upjurassienne.ch **Animation** Sarah Buompane

Premiers Secours

Savoir comment réagir auprès d'un adulte, d'un enfant ou d'un bébé en détresse. Cours BLS-AED (réanimation de base + défibrillateur, certifié SRC).

3757 – Saint-Brais Sa. 07.02.2026, 9h à 13h, CHF 60.–
Inscription 078 738 20 28 ou karine.esnault@upjurassienne.ch **Animation** Julien Matthey

Retraite anticipée, comment s'y prendre?

Cette formation fournit une information claire et complète permettant de comprendre les composantes et mécanismes qui conditionneront le niveau de revenu à la retraite (AVS, LPP, 3e pilier, fiscalité, budget, etc.)

3872 – Porrentruy Me. 04.02.–11.02.2026, 2 fois, 19h30 à 21h, CHF 42.– (+ CHF 2.– support de cours)
Inscription 032 466 61 67 ou porrentruy@upjurassienne.ch **Animation** Patrick Raval

Fidag Jura

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

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	
À la rencontre de nos valeurs profondes.....	45
Abdos-fessiers.....	49
Améliorez vos présentations orales.....	68
Aquagym.....	58
Aquagym en eau profonde.....	58
Arbre de vie en pierres semi-précieuses.....	66
Astrologie de base.....	45
Autohypnose.....	47
Bachata sensuelle.....	51
Badminton.....	49
Bien manger à petit prix sans gaspiller.....	37
Body stretching.....	50
Brain Ball® - le cerveau en mouvement.....	50
Brain Ball® - le cerveau en mouvement.....	62
Broderie.....	21
Cardio Fit'onic.....	50
Comment aborder le deuil avec son enfant.....	48
Coudre : soutien-gorge.....	22
Couture et upcycling.....	22
Crochet (débutant).....	23
Crochet (intermédiaire-avancé).....	24
Cross training.....	50
Cueillette, explications botaniques et cuisine.....	34
Cuisine coréenne : comme à la maison.....	30
Cuisine coréenne : street food.....	29
Cuisine sri lankaise.....	30
Cultiver les émotions positives.....	46
Danse orientale des 7 déesses.....	51
Dessin artistique.....	24
Dessin libre et esquisses.....	24
Dessin libre: pour mieux se retrouver.....	45
Dessin: croquis et nature (la faune).....	24
Dessin: croquis et nature (la flore).....	24
Ecriture créative.....	25
Emotions et de la rupture de lien.....	48
En forêt au contact des énergies subtiles.....	38
Epices d'ici et d'ailleurs.....	34
Fabriquer ses produits ménagers naturels.....	37
Feldenkrais®.....	38
Fit Maman.....	52
Gym et disciplines aériennes.....	63
Gym et stretching.....	52
Hatha yoga.....	56
Illustration.....	25
Initiation à la retouche Photoshop.....	67
L'Ayurvéda au quotidien : détox.....	39
La berce et l'égopode.....	35
La cueillette et 5 plantes incontournables.....	35
La recette que j'ai toujours voulu faire.....	32
La rupture de lien (soirée de partage).....	48
Land Art : créer avec la nature.....	25
Le réseautage pour les introvertis.....	68
L'énergie de la voix.....	42
Les Rumex : de la diabolisation à l'assiette.....	36
Linogravure : initiation.....	25
Linogravure : perfectionnement.....	26
Méditation et pleine conscience.....	39
Méditation guidée au tambour.....	39
Mieux connaître son chat.....	69
Natation enfant.....	60
Natation perfectionnement.....	54
Natation pour adulte non-nageur.....	53
One Sheet Zine: mini BD en 8 cases.....	26
Pole & Dance (débutant).....	54
Pole Sport (débutant).....	54
Pose de la voix.....	43
Psycho-kinésologie.....	47
Qi Gong.....	54
Reggaeton.....	52
Régler, entretenir et réparer son vélo.....	28
Salsa colombienne.....	52
Se protéger de la pollution électromagnétique.....	40
Sophrologie : manger en conscience.....	40
Sophrologie : renforcer la confiance en soi.....	40
SoSmart: créer des films avec son smartphone.....	67
Tai-chi.....	55
Urban training.....	55
Visite de l'Institut biologique CABI.....	36
Vivre la ménopause en conscience.....	39
Yin Yoga et automassage.....	56
Yoga.....	56
Yoga doux et nature.....	41
Yoga du rire et danse.....	57
Yoga pour 60 ans et + en matinée.....	57
Zumba.....	55
Porrentruy	
Amaretti à l'Amaretto ou au Limoncello.....	29
Aquagym.....	59
Aquagym + dos.....	59
Aquajog.....	59
Aquaphobie pour adultes.....	49
Aqua-Zumba®.....	59
Art abstrait : peinture aux couteaux.....	20

Bébés nageurs.....	65	Terrines pur porc et forestière.....	33
Bien manger à petit prix sans gaspiller.....	37	Bâle	
Body boost.....	49	Balade photo dans Bâle.....	20
Broderie.....	21	Photographie animalière.....	27
Contes : légendes orientales.....	42	Bassecourt	
Contes : légendes orientales.....	65	Danse (rock, valse, tango).....	51
Courir pour le plaisir.....	50	Gym santé pour seniors.....	53
Couture : vos modèles sur mesure.....	22	Boécourt	
Cueillette et cuisine de plantes sauvages.....	29	Peinture acrylique intuitive.....	27
Découverte milieu aquatique.....	61	Yoga - Boécourt.....	56
Ecriture autobiographique.....	25	Boncourt	
Eveil aquatique parent-enfant.....	66	Découvrir le monde des abeilles.....	34
Gâteaux aux pommes de terre.....	32	L'apiculture est-elle faite pour moi.....	35
Guitare pour débutants.....	42	Bonfol	
Gym pour le dos et stretching.....	52	Balade et cuisine aux plantes sauvages.....	33
HIIT (High Intensity Interval Training).....	53	Emallage.....	25
Introduction au Bitcoin : pratique.....	68	Modelage.....	26
Introduction au Bitcoin : théorie.....	68	Taille des arbres fruitiers haute tige.....	35
Je fais le DJ.....	42	Bourrignon	
Je ne veux plus être une éponge.....	46	Bijoux en Fimo.....	21
L'art du textile : filet noué et broderie.....	25	Créations de couronnes de fleurs.....	23
La fresque du plastique.....	37	Sculpture sur bois.....	28
Ladysculpt.....	53	Bure	
Les cuisses de dames.....	32	Autohypnose.....	38
Les floutes.....	32	Confection d'un petit sac.....	22
Macrophotographie : initiation.....	26	Crochet : initiation.....	23
Menu de Pâques au robot de cuisine.....	32	Suspension à plante en macramé.....	28
Natation adulte : débutant.....	53	Châtilon	
Natation enfant.....	61	Danse (rock, valse, tango).....	51
Natation perfectionnement.....	54	Chevenez	
Pain sans gluten aux graines.....	33	Boutures de plantes.....	34
Peinture acrylique pour débutants.....	26	Feuilles de vigne.....	31
Peinture: animaux POP'ART.....	27	Observer et dessiner des escargots.....	26
Renforcement musculaire.....	55	Choindez	
Retraite anticipée, comment s'y prendre?.....	69	CreArt : invente, dessine, crée !.....	23
Salsa cubaine.....	52	Corban	
Self-défense.....	55	Brassage d'une bière artisanale.....	29
Sophrologie : l'avenir vous attend.....	63	Décoration florale.....	24
Sophrologie : manger et vivre autrement.....	40	Cormoret	
Vin et à art de la dégustation.....	32	SoSmart : créer des films avec son smartphone.....	67
Votre jardin Feng Shui.....	40	Cornol	
Yoga à midi.....	57	Ecoresponsabilité : la banque.....	64
Alle		Ecoresponsabilité : les oiseaux migrateurs.....	64
Bracelet en pierres semi-précieuses.....	21		
Bracelet en pierres semi-précieuses.....	62		
Couscous au poulet et ses légumes.....	30		
Gyozas et rouleaux de printemps.....	32		
Pensées positives.....	47		
Pho ga et Banh Mi.....	33		

Ecoresponsabilité : les animaux qui hibernent.....	64	Develier	
Ecoresponsabilité : les différents états de l'eau.....	64	Astuces pour faire répéter les devoirs à vos enfants.....	68
Courchapoix		Atelier CycloShow® - Être jeune fille aujourd'hui.....	62
La taille des arbres fruitiers.....	35	Atelier XY-évolution - Être jeune garçon aujourd'hui.....	62
Les pierres et votre bien-être.....	39	Comment remplir sa déclaration d'impôt.....	68
Mets de la magie dans ta vie.....	47	Essayer plus de 100 instruments de musique.....	42
Randonnée avec des ânes.....	36	Essayer plus de 100 instruments de musique.....	63
Courfaivre		Géobiologie : initiation.....	38
Accoutumance à l'eau : parent - enfant.....	65	La taille des arbres fruitiers.....	35
Bébés nageurs.....	65	Permaculture : une autre façon de jardiner.....	37
Greffage : créez votre propre arbre fruitier.....	35	Fontenais	
Natation enfant.....	60	Tai-Chi.....	55
Courgenay		Franches-Montagnes	
A travers le voile.....	45	Initiation au ski de fond.....	55
Apprendre à utiliser son smartphone.....	66	Glovelier	
Comment faire ses plantons.....	34	Aquarelle : perfectionnement (les animaux).....	20
Danse (rock, valse et tango).....	51	Aquarelle : perfectionnement (nature morte).....	20
Géobiologie : un habitat sain.....	39	Aquarelle : perfectionnement (paysage d'hiver).....	20
Initiation au clair ressentir.....	46	Bande dessinée.....	21
Rencontre avec tes guides.....	47	Bois et volumes en dentelles végétales.....	21
Yoga.....	56	Cyanotype : initiation.....	24
Courrendlin		Danse et improvisation.....	51
Atelier chocolat en duo.....	29	Observation des mammifères de notre région.....	34
Couture sarouel et snood pour enfant.....	22	Peinture les bases des pigments végétaux.....	27
Cuisine japonaise : les gyozas.....	30	Refroidissements et remèdes naturels.....	40
Cuisine turque : lahmacun.....	31	Vannerie en fibres sauvages.....	28
Cyanotype.....	24	Vannerie : corbeille en osier.....	28
Les vins de Bourgogne méconnus.....	31	La Heutte	
Les vins : Côtes du Rhône Sud et Vaucluse.....	31	Médiation Animale / Zoothérapie.....	47
Les vins : spéciale vins blancs.....	31	Lajoux	
Photo transfert sur bois ou sur toile.....	27	Atelier organite Pâques.....	62
Poules et coquelicot en céramique.....	28	Attrape-rêves en résine.....	20
Yoga - Courrendlin.....	56	Boucles d'oreilles en résine.....	21
Courroux		Création d'un bougeoir.....	63
Au'tour des asperges avec Thermomix®.....	29	Créer son organite.....	23
Courtedoux		Décor en pâte à sucre.....	31
Bodybalance : cours de base.....	49	Pâté en croûte de A à Z.....	33
Bodybalance : cours avancé.....	49	Tourte Paris-Brest.....	33
Créer un arrangement pour Pâques.....	23	Le Noirmont	
Créer une bougie parfumée.....	23	A la découverte de l'Intelligence Artificielle.....	66
Peinture aborigène.....	26	Apér' O sauvage.....	29
Courtemaîche		Aromathérapie : huiles essentielles.....	38
Découverte de la danse Kathak.....	51	Aromathérapie : hydrolats et huiles végétales.....	38
Dampfreux		Impression 3D : intermédiaire.....	67
Observation des oiseaux de notre région.....	34	Imprimante 3D : débutants.....	67
		Imprimante 3D : formation Fusion 360.....	67

Les Bois	
Feldenkrais®.....	38
L'hypersensibilité.....	46
Line dance.....	51
Voix en harmonie: chant choral.....	43
Yoga Nidra.....	57
Les Breuleux	
Couture.....	22
Création de bougies.....	62
Hypnose.....	39
Technique de reliure japonaise.....	28
Yoga et petit déjeuner à la ferme.....	57
Les Genevez	
Lighthouse : import et partage photos.....	67
Photographie: l'art du portrait.....	27
Yoga - Les Genevez.....	57
Mervelier	
Chasse au trésor avec des ânes.....	62
Couture: sac banane.....	22
Couture: trousse de voyage.....	22
Yoga - Mervelier.....	57
Montfaucon	
Equi-coaching.....	46
Yoga doux et nature.....	41
Montsevelier	
Les trésors de l'ortie, la «mal-aimée».....	32
Movelier	
Cor des Alpes.....	42
Cor des Alpes (intermédiaire).....	42
Cuisine: feuille de brick.....	30
Hatha yoga - Movelier.....	56
Perrefitte	
Balade initiatique dans la nature.....	45
Rebeuvelier	
Courir pour le plaisir.....	50
Crochet Amigurumi.....	23
Sophrologie: la pensée positive.....	48
Théâtre (adultes).....	43
Théâtre (enfants et ados).....	63
Réclère	
Hibernation des chauves-souris.....	35
Saignelégier	
Apprendre à entretenir son vélo.....	20
Bal Folk.....	44
Bracelets en pierres semi-précieuses.....	21
Comprendre et gérer les conflits.....	45
Cuisine japonaise: les gyozas.....	30
Cuisine japonaise: sushi.....	30
Danse: bals folks.....	51
Initiation musicale (1H à 4H).....	63
Légendes 55+.....	53
Les oiseaux au printemps et en été.....	63
Musique sans frontière.....	43
Pierres semi-précieuses en famille.....	65
Striflates.....	33
Théâtre Playback.....	43
Saint-Brais	
L'art du mouvement conscient.....	53
Les cryptomonnaies: avancé.....	68
Loi de l'attraction.....	47
Premiers Secours.....	69
Qi Gong.....	54
Réveil de la déesse intérieure.....	48
Tarots « modernes ».....	48
Yoga de Samara enfants et adultes.....	66
Saint-Ursanne	
Combat à l'épée.....	50
Les arbres, ces mystérieux géants.....	36
Les fougères, késako?.....	36
Petite randonnée naturaliste hivernale.....	36
Undervelier	
Poterie parent - enfant (6 à 12 ans).....	66
Poterie: mug trompe-l'œil.....	27
Poterie: oyas.....	27
Vermes	
Contes, plantes et connexion intérieure.....	46
Sentier botanique enchanté.....	36
Vicques	
Anti-gaspillage alimentaire.....	37
Cuisine végétarienne.....	31
Lâcher prise? Oui mais comment?.....	46
Méditation sonore aux bols chantants.....	39
Nutrition: les bases.....	33
Outdoor Challenge.....	54
Pensées positives.....	47
Prendre soin de soi autrement.....	40
Un subtil mélange d'herboristerie.....	28



COURS DE LANGUES



LANGUES

Allemand
Anglais
Coréen
Espagnol
Français
Italien
Japonais
Russe
Suisse-allemand



LOCALITÉS

Delémont
Glovelier
Moutier
Porrentruy
Saignelégier
Tavannes



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



APPRENEZ SANS LIMITE DÈS AUJOURD'HUI.



**PLUS DE 500 COURS, ATELIERS
ET 50 COURS DE LANGUES
PRÈS DE CHEZ VOUS.**

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



Activités pratiques
et créatives



Conférences



Cuisine
et alimentation



Culture générale
et compétences sociales



Développement
personnel



En famille



Enfants et ados



Informatique
et médias



Langues



Mouvement
et sport



Musique
et théâtre



Nature
et environnement



Santé et bien-être



Visites
et excursions

