

La culture plaisir



Inscriptions

- unipop-coude-du-rhone.ch
- info@unipopcdr.ch
- 079 317 21 40 / Christine Bruchez



COURS
2026
septembre
— décembre



UNIPOP
Coude du Rhône

Programmes à dispositions dans tous les bureaux communaux et aux Offices de Tourisme de Martigny et Fully.

Avec le soutien de



District de Martigny



District de Saint-Maurice



Langues

22 cours de 1h30 de septembre 2026 à avril 2027, axés sur la conversation et qui aborderont divers thèmes: voyages, transports, shopping, cuisine...

Date de début du cours. Calendrier disponible sur le site internet.

CO d'Octodure Martigny CHF 500.- Etudiant: 450.-

Anglais Cerňaková Agáta
077 457 84 63
Espagnol Marquis Clara
079 246 42 05
Italien Dessì Giovanna
076 202 82 96

Espagnol A1

21.09.2026 18:30 - 20:00

Espagnol Débutant

22.09.2026 18:30 - 20:00

Espagnol A2 vers B1

23.09.2026 18:30 - 20:00

Anglais A2

23.09.2026 20:05 - 21:35

Anglais B1

24.09.2026 19:00 - 20:30

Anglais B2

21.09.2026 19:00 - 20:30

Italien Débutant

21.09.2026 18:30 - 20:00

Italien A1 vers A2

23.09.2026 18:30 - 20:00

Italien pour les vacances

Un peu de soleil italien dans ton quotidien! Pour les amoureux de l'Italie ce cours donne avec légèreté, les bases et astuces pour poser tes questions et répondre avec aisance pendant tes vacances et/ou tes voyages.

22.09.2026 18:30 - 20:30

Artisanat et créativité

Echarpe en tricot mosaïque

Création d'une écharpe triangulaire avec grille mosaïque. Difficulté: moyen, notions de tricot requises.

05.10.2026
12.10.2026
09.11.2026
16.11.2026
26.10.2026
30.11.2026
19:30 - 21:00
19:30 - 20:30

Jaccoud Laurence CHF 120.-

Prix du matériel en sus

Tricot - Jaquette ou Pull islandais

Tricote ton pull islandais ou ta jaquette avec la méthode du tricot circulaire: avoir des notions de tricot.

07.10.2026
28.10.2026
19:00 - 20:30

11.11.2026
25.11.2026
09.12.2026
19:00 - 21:00

16.12.2026 19:00 - 20:00

Fournier Anne CHF 130.-

Prix du matériel en sus

Ferronnerie artisanale

Découvre la ferronnerie artisanale en créant objets décoratifs ou utilitaires à partir de vieux outils et matériaux de récupération.

09.10.2026 CHF 120.-
8:30 - 17:00 Prix du matériel: 30.-

Michellod Jean-Marc

Couture, stylisme, retouches

Crée, retouche, personnalise tes vêtements. Cours pour débutants et avancés.

21.10.2026
28.10.2026
04.11.2026
11.11.2026
19:00 - 22:00

Garcia Elisabeth

Cartes personnalisées et Lettering

Crée tes propres cartes d'anniversaires, de naissances, de Noël, de condoléances...

24.10.2026 Coudour Laure

9:00 - 12:00 CHF 40.-

Prix du matériel: 15.-

Ferronnerie artisanale

Découvre la ferronnerie artisanale en créant objets décoratifs ou utilitaires à partir de vieux outils et matériaux de récupération.

24.10.2026 CHF 120.-
8:30 - 17:00 Prix du matériel: 30.-

Michellod Jean-Marc

Macramé créatif

Découvre le tressage de cordes en apprenant les nœuds de base en créant des pièces décoratives utiles et élégantes.

28.10.2026
04.11.2026
19:00 - 22:00 CHF 70.-

Prix du matériel en sus

Aquarelle - Initiés

Approfondis tes connaissances. Requis: avoir suivi un cours «débutant» et acquis les pratiques de base de la technique de l'aquarelle.

29.10.2026
05.11.2026
19:00 - 21:00

12.11.2026
19.11.2026
Corthay Pierre-Alain

26.11.2026
03.12.2026
CHF 200.-

Café-tricot

Partage d'idées et d'expériences dans une ambiance conviviale avec coaching.

31.10.2026
21.11.2026
19.12.2026
Fournier Anne
CHF 140.-

9:30 - 12:30 Prix du matériel en sus

Produits ménagers fait Maison

Crée tes produits ménagers naturels. Des recettes faciles, économiques et écologiques.

02.11.2026 CHF 30.-

19:00 - 21:00 Prix du matériel en sus

Boukamel Majid

Aquarelle - Pour les enfants

Découvre les bases du dessin à l'aquarelle avec l'artiste Pierre-Alain Corthay et crée-toi des souvenirs!

04.11.2026
11.11.2026
16:30 - 18:15

18.11.2026
25.11.2026
Corthay Pierre-Alain

02.12.2026
09.12.2026
CHF 160.-

Prix du matériel: 50.-

Quand le pinceau apaise l'esprit

Aborder le Burnout en peignant. Atelier pour décharger ses émotions et stimuler le lâcher-prise.

05.11.2026
12.11.2026
19:00 - 20:30

19.11.2026
26.11.2026
Bornet Florence

03.12.2026
10.12.2026
CHF 130.-

Prix du matériel: 20.-

Initiation à la calligraphie

Initiation immersive à l'art de la calligraphie. Découverte des outils, encres et supports.

12.11.2026
19.11.2026
Vinet Cornuz Françoise

19:00 - 21:00 CHF 60.-

Décoration de Noël

Création d'une décoration de Noël sur support en verre (vaisselle, vase) avec de la peinture et la technique de la serviette.

02.12.2026
09.12.2026
Rosado Sonia

19:00 - 21:30 CHF 60.-

Prix du matériel en sus

: Culture

Fully, un rôle de précurseur – Visite commentée
Plonge dans l'épopée hydroélectrique de Fully, grâce à des ouvrages audacieux qui ont marqué son histoire et son développement.

17.10.2026	Le Musée de Fully
10:00 - 12:00	CHF 20.–

L'Impressionnisme – Au-delà de l'esthétisme
L'Impressionnisme, né il y a plus de 150 ans, est un mouvement d'avant-garde porté par des artistes comme Manet, Monet, Morisot, Renoir ou encore Cézanne. Ce cours vise à mieux comprendre l'innovation de leurs œuvres.

27.10.2026 03.11.2026	Guillaume Karine
19:00 - 20:30	CHF 30.–

Regards croisés sur l'usine hydro-électrique de Fully – Visite commentée
Histoire, architecture, mémoire vive: redécouvre l'ancienne usine hydroélectrique à travers des regards et témoignages croisés.

07.11.2026	Le Musée de Fully
10:00 - 12:00	CHF 20.–

Visite exposition TED JOANS. Black Flower
Surréalisme, jazz, et Black Power: plonge dans l'œuvre foisonnante de TED JOANS, visite guidée par Stéphanie Simon au MUDAC à Lausanne.

28.11.2026	Simon Stéphanie
11:30 - 20:15	CHF 70.–
Prix du matériel en sus	

: Développement personnel

Découverte de la sophrologie
Initiation à cette philosophie bienveillante à travers une approche simple et accessible, mêlant apports théoriques et exercices pratiques.

13.10.2026	Tamarcaz Fanny
19:00 - 20:30	CHF 20.–

Découverte de l'hypnose
Démystifier, expérimenter: un cycle en 3 séances pour vivre l'hypnose et s'initier à l'autohypnose.

14.11.2026 28.11.2026 12.12.2026	Champagnac Marianne
9:00 - 12:00	CHF 90.–

: Nature

Découverte du monde des champignons
Apprendre à reconnaître quelques champignons de nos forêts, découvrir quelques clés pour les trouver, la manière de les cueillir, de les nettoyer.

19.09.2026	Ançay Jaqui
9:00 - 12:00	CHF 40.–

Taille d'automne pour arbres et arbustes d'ornement
Apprendre à tailler judicieusement les arbres et arbustes d'ornement de ton jardin afin qu'au printemps tout soit fleuri!

17.10.2026	Faiss Nicolas
9:00 - 12:00	CHF 30.–

Spiruline – Une algue aux mille vertus
Visite de la seule ferme de production de Spiruline en Valais avec dégustation et discussion de ses bienfaits nutritionnels.

17.10.2026	Dorsaz Robin
10:30 - 11:30	CHF 10.–

: Santé et Bien-être

Nutrition – Améliorer son sommeil
Explorez l'interaction entre le sommeil et l'alimentation et bénéficiez de conseils pratiques pour optimiser ces deux piliers essentiels de notre bien-être.

26.10.2026	Prix du matériel: 20.–
19:00 - 21:00	CHF 30.–
Da Cruz Agra Kamille	

Automassage
Apprentissage de techniques pour détendre et soulager son corps avec de l'automassage.

30.10.2026	Granges Stéphanie
14:00 - 15:30	CHF 30.–

Homéopathie
L'homéopathie, comment ça fonctionne? Présentation des principaux remèdes d'urgence à avoir à la maison.

11.11.2026 18.11.2026 25.11.2026	Carron Romaine
19:00 - 21:00	CHF 70.–

Nutrition – le Sucre sous la loupe
Découvre les véritables impacts du sucre sur la santé et apprend à faire des choix équilibrés pour une consommation sereine.

18.11.2026	Prix du matériel: 20.–
19:00 - 21:00	CHF 30.–
Da Cruz Agra Kamille	

: Saveurs et senteurs

Les Soirées VINS
Découverte avec Marie Linder de manière simple et sympathique du vin et de la diversité des cépages avec dégustation de vins en accord avec des fromages.

24.09.2026 01.10.2026 08.10.2026	Linder Marie
19:00 - 21:00	CHF 70.–
Prix du matériel: 50.–	

Atelier de cuisine anti-gaspillage
Fully en Transition avec Zero Waste Valais te propose de cuisiner un repas avec des techniques simples pour transformer tes restes et aliments oubliés en recettes savoureuses. Dégustation et apéritif en fin d'atelier.

21.10.2026	CHF 15.–
18:30 - 20:30	Fully en Transition

Cuisine Coréenne
Cuisiner ensemble la cuisine coréenne et la déguster sur place.

13.11.2026	Prix du matériel en sus
19:00 - 22:00	CHF 30.–
Perruchoud-Kim Airan	

Saveurs indiennes
A la découverte des saveurs orientales. Réalise une entrée ou un dessert ainsi qu'un plat principal que tu dégusteras sur place. Menus détaillés sur le site internet.

18.11.2026	CHF 40.–
25.11.2026	CHF 40.–
19:00 - 22:00	Carron Lakshmi
Prix du matériel: 20.–	

L'art de la poche à douille
Apprends à utiliser la poche à douille et réalise des biscuits pochés réguliers et élégants.

21.11.2026	Chevalier Pauline
9:00 - 12:00	CHF 40.–
Prix du matériel en sus	

Des « Merveilles » pour Noël
Apprends à confectionner les Merveilles de chez nous pour les grands événements en famille et entre amis!

15.12.2026	Gex Gérald
19:00 - 22:00	CHF 40.–
Prix du matériel: 5.–	

: Sports

Balade à vélo
Balade à vélo accompagnée (tous types de vélos et tous niveaux).

26.09.2026	Bobillier Pascal
09:00 - 11:30	CHF 30.–

Danses de salon – Initiation
Découvre en couple les pas de base de la valse, tango, cha-cha-cha, rumba et disco fox dans un cours convivial. La participation au cours est obligatoire en couple (homme-femme, 2 femmes, 2 hommes). Personne seule sur demande au 079 317 21 40.

03.11.2026 10.11.2026 17.11.2026 24.11.2026 01.12.2026	Mantino Sylvie et Marco
19:00 - 20:30	CHF 150.–

Découverte du Pilates
Découvre la Méthode Pilates pour renforcer le corps, l'esprit et la bonne humeur.

05.11.2026 12.11.2026 19.11.2026 26.11.2026 03.12.2026	Linder Marie
18:30 - 19:30	CHF 50.–

: Société

Atelier Cerveau en Transition
Fully en Transition te propose de développer ton esprit critique face aux médias, aux politiques, aux publicités ou même à tes proches et le tout en t'amusant!

13.11.2026	19:00 - 21:30
Fully en Transition, Alexandre Albin	
CHF 5.–	

Conditions générales

Début des cours
Sur convocation personnelle par email, dès que le nombre minimum de personnes est atteint. Celle-ci est envoyée une semaine avant le cours. Elle contiendra toutes les informations utiles.

Finance des cours
Le montant du cours doit être réglé à l'inscription en mentionnant le nom du cours. Le cours commencé et non terminé n'est pas remboursé.

En cas de désistement moins de 10 jours avant le début du cours, la finance du cours ne sera pas remboursée ou seulement sur présentation d'un certificat médical.

Méthode de paiement
Raiffeisen Martigny et Région
IBAN: CH51 8080 8008 3180 8267 2

Ou par Twint:



Matériel
Le matériel n'est pas compris dans la finance du cours. Il sera payé directement au professeur.

Assurances
Chaque participant doit s'assurer personnellement. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident.

Lieu
Les lieux où se dérouleront les cours seront précisés dans la convocation.

Informations
Les dates, le tableau des niveaux des langues et des photos sont visibles sur notre site unipop-coude-du-rhone.ch

Les informations pour les cours de langues peuvent être prises directement auprès des professeurs, soit auprès de Mme Christine Bruchez, présidente.

Tout complément d'information peut être obtenu par e-mail: info@unipopcdr.ch ou par téléphone: Christine Bruchez 079 317 21 40.

