



**La voix des habitants**  
Cleunay / Arsenal-Redon / La Courrouze



**N°45 - Décembre 2019**

**EDITORIAL**

# Les salamandres sont-elles sensibles à l'holopsonie\* ?

Ce que nous écrivions il y a un an, dans le numéro de décembre 2018, à propos de la diversité, nous pouvons tout à fait le reprendre aujourd'hui ! D'abord, notre comité de rédaction a accueilli de nouvelles plumes : cette diversification est source d'enrichissement, d'émergence de points de vue inédits. C'est aussi un gage de lutte contre le ronron qui peut toujours guetter un journal après 15 ans d'existence...

La diversité est aussi au rendez-vous du sommaire de ce numéro de fin d'année : du départ des Franciscains après sept siècles d'implantation à Rennes à la gastronomie sénégalaise, Le Pont 9 n'hésite pas à faire le grand écart éditorial !

Votre journal est aussi un miroir qui réfléchit dans le double sens du terme : d'une part un reflet de ce qui traverse le quartier et l'époque que nous vivons, d'autre part un temps d'arrêt propice à la réflexion, à la mise en question des actions menées.

En feuilletant ce numéro, fidèle en cela à l'air du temps, vous constaterez que beaucoup d'articles concernent la santé (l'alcool chez les jeunes par exemple), la recherche du mieux-être à travers les nouvelles pratiques thérapeutiques ou physiques : hapkido, hypnose, micronutrition, chromothérapie... La quête d'une sauvegarde individuelle au quotidien ?

Cela n'empêche nullement le souci du collectif d'irriguer les pages de ce numéro à travers l'engagement d'habitants du Grand Bleu, la préoccupation écologique, la belle aventure de la démocratie participative portée par la commission du cadre de vie du comité de quartier de Cleunay dans les années 1992-2003...

Et, avec un peu d'avance, nous vous souhaitons à tous de bonnes fêtes de fin d'année et vous donnons rendez-vous pour un nouveau numéro en mars 2020 !

*Le comité de rédaction*

\* Réponse en lisant votre Pont 9.

## SOMMAIRE

- Et la planète, on en parle ? ..... 2
- Carine, de-ci de-là ..... 2
- La Table sénégalaise ..... 2
- Cours multisports à la Courrouze 3
- La Boultil'k ..... 3
- L'œuvre d'art Cleunay ses gens . 4
- Les Franciscains ..... 6
- Les Repair Café  
déjà 10 bougies ..... 7
- Alcool, danger ..... 8
- Le frigotroc fonctionne ..... 9
- Un duo d'habitants dynamiques  
rue Champion-de-Cicé ..... 10
- Disparition de Mariano Otero ... 10
- Faites vos courses  
à la Courzette ..... 11
- Les salamandres  
à la Prévalaye ..... 12
- L'Hapkido au Dojo Rennais ..... 13
- Coeur de boussole  
à la Mabilais ..... 14
- Un projet de parcours mémoriel  
pour la Courrouze ..... 14
- Rendez-vous  
en bas de chez vous ..... 15
- Le courageux destin  
d'Henriette ..... 15
- Agenda ..... 16



## Et la planète, on en parle ?

**Vous n'êtes pas sans écouter les informations et savoir ce qui se passe dans le Monde, en Europe, en France, chez nous tout simplement. Urgence climatique, les gens par milliers dans les rues qui défilent pour le climat, jeunes et moins jeunes, Greta Thunberg qui fait réagir les politiciens de tous les États, des actions de ramassage de déchets sur les plages, dans les rues, les jardins, nous sommes tous conscients de ce qui se passe et ça bouge, enfin !**

À Rennes les températures se sont affolées cet été, c'est un signe que nous sommes TOUS concernés. Il faut réagir, mais surtout agir, vite. Mais tout le monde en est-il bien conscient ? La question se pose, réellement, quand on voit le nombre de moteurs qui tournent devant la boulangerie, sans personne dans



le véhicule. Ou encore ces mêmes moteurs allumés en attendant son tour dans la longue file à la station-service, ou simplement le temps d'inscrire son parcours sur Waze (application GPS) devant chez soi ou son bureau, le temps de quelques minutes ; juste trois fois rien. Sauf que trois fois rien multiplié par x individus = beaucoup, énormément, immensément.

### Les petits gestes font de grandes choses

Cela laisse penser que certains n'ont pas compris, ou alors s'en fichent. Si chacun y allait pour commencer de son tout petit geste, ne pensez-vous pas que l'on pourrait commencer un début de quelque chose ? Comme le colibri qui vient éteindre le feu avec juste un peu d'eau dans son petit bec. OUI ! nous pouvons renverser les choses, rien que nous, en ne jetant plus notre mégot au sol, en préférant le sac papier au sac plastique, ou juste en coupant notre moteur en allant chercher notre pain. Tous ces petits gestes basiques et si simples au quotidien. Alors à vous, à nous, amis de notre beau quartier n°9, si on s'y mettait tous, on serait fiers, tout simplement fiers, extrêmement fiers de contribuer à l'amélioration de notre belle planète. Le quartier 9 éco-responsable ? Chiche, on lance le défi !

*Yvon Hellegouarch*

## Carine, de-ci, de-là...

**Nous étions habitués à voir Carine Bescher, animatrice coordinatrice, au centre social de Cleunay. Elle a quitté son poste fin juillet. Mais nous l'avons retrouvée, elle n'avait fait que franchir le pont !**



Début septembre, Carine a en effet pris de nouvelles fonctions aux Ateliers du vent (ADV). Un désir de changement à un âge charnière l'a amenée à renouer avec sa première formation, un BTS en hôtellerie. Avec toute la discrétion qui la caractérise, Carine est au service de table du restaurant des ADV, la « Cantine », et au bar les midis et jeudis soir.

Totalement investie dans son nouveau job, comme elle le fut dans le précédent, elle nous parle de manière savoureuse de la Cantine : un lieu sympa où l'on mange bien, avec des produits locaux, bio autant que possible. Des pros en cuisine : Laure aux fourneaux et Maxime, commis de cuisine. Des plats alléchants à un prix très abordable peuvent laisser place à une nouvelle formule « snack » au coût modique.

Loin de renier son travail dans le secteur social, Carine le poursuit d'une autre manière, toujours en contact avec les usagers et désormais avec les artistes en résidence aux ADV.

C'est un pont entre deux métiers qui demandent l'un comme l'autre tout autant d'attention aux clients / usagers / invités et Carine en est le lien précieux.

Au plaisir de la revoir !

*Claude Alleaume*

## La « Table sénégalaise » vous accueille

**Au n° 3 de la rue des Trente, Rachel, aidée de sa fille Ginette, a ouvert le 20 septembre ce restaurant sénégalais de 19 places.**

Dans un décor sobre et élégant, derrière une cuisine ouverte flambant neuf, elle concocte des plats typiques de son pays d'origine, à base de poulet et de poissons. Les desserts sont plus européens afin de s'adapter au goût local. Parmi les vins français figurent aussi des vins sans alcool à base de fleur d'hibiscus ou de gingembre.



Très longtemps impliquée dans l'association sénégalaise de Rennes, Rachel a eu envie de nous dévoiler ses talents de cuisinière.

Nous souhaitons à ces charmantes jeunes femmes nos vœux de bienvenue et de réussite dans notre quartier Arsenal-Redon.

*Yvette Detoc*

### Informations pratiques

Ouvert du mardi au samedi  
11h45 - 14h30  
et 19h30 - 22h30  
02 23 50 58 35  
ou 06 76 06 39 88





## Cours multi-sports adultes à la Courrouze

Depuis septembre 2018, les adultes d'au moins 18 ans peuvent gratuitement faire des activités physiques au gymnase de la Courrouze, allée Florence-Arthaud, le vendredi de 14h15 à 15h30. Bon à savoir...

Ce cours gratuit et ouvert à tous, quels que soient votre niveau et votre objectif, est proposé par la direction des sports de la ville de Rennes et est encadré par l'un de ses éducateurs sportifs. On y trouve de la gym d'entretien, des ateliers multisports mais aussi des exercices de motricité, d'équilibre et de respiration.

Ces séances se déroulent dans une ambiance conviviale en adaptant les ateliers aux capacités de chacun pour une progression individualisée. La pratique d'activités physiques permet de connaître son corps, de se dépenser mais aussi de s'exprimer physiquement et en groupe.



### En pratique

Gymnase de la Courrouze : 6, allée Florence-Arthaud

Renseignements complémentaires sur place, pendant le créneau horaire : vendredi 14h15 – 15h30

Apporter une tenue souple avec chaussures de sport pour la salle

Penser à sa bouteille d'eau !

### Contact

Pieric, éducateur sportif  
02 23 62 19 05  
ds@ville-rennes.fr

## La BOULTIL'K une outillthèque au service des habitants

**Ouvert depuis le 09 septembre 2019 au centre social de Cleunay, ce nouveau service développé pour les adhérents des centres sociaux rennais a vu le jour après un an de préparation.**

En 2017, une subvention avait été accordée dans le cadre du budget participatif de la Ville de Rennes à deux habitants du quartier et abandonné suite à leur déménagement.

En septembre 2018, Karine, animatrice coordinatrice, relance le projet avec six bénévoles du centre social.

Un an de travail commun, de construction de mobiliers, de sélection et d'achat de matériels (en collaboration avec Jean Christophe technicien de maintenance à l'Association Rennaise des centres sociaux) a été nécessaire à la création de ce lieu.

### Comment cela fonctionne ?

2 permanences hebdomadaires :

- Lundi après-midi de 14h30 à 17h45
- Vendredi de 9h00 à 11h45

- Des matériels de base diversifiés dans les domaines tels que le bricolage, le jardinage et la puériculture.

- Un coût de location modique en rapport avec l'économie sociale et solidaire (adhésion obligatoire au centre social avec participation libre.)

### Par exemple :

- un nettoyeur haute pression  
3 euros /3h ou 9 euros /3jours
- la remorque vélo :  
3 euros /3h ou 9 euros /3jours

\*une caution (chèque ou espèce) variable selon la valeur du matériel loué sera demandée ainsi qu'une pièce d'identité.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour tout renseignement et consulter la liste des matériels loués.



Pour notre fonctionnement, nous sommes à la recherche de nouveaux bénévoles.

*Les bénévoles de l'outillthèque  
Martine, Marie-Anne, Sylvie, Gaby,  
Patrick, Yvonnick*



AGENCE  
**MALAKOFF**  
ACHETER LOUER VENDRE



Aymeric LARZUL - AGENCE MALAKOFF  
Agence Immobilière  
9 Rue Malakoff 35000 RENNES  
Tel : 06.62.17.30.42  
www.agencemalakoff.com

## L'œuvre d'art « Cleunay, ses gens » : morte ou vive ?

**Qui comprendra ma peine. A quoi sert-il de l'exprimer ? « Cleunay ses gens », cette œuvre familière ne frappe plus nos regards. Les pionniers, ses hommes et ses femmes, façonneurs de liberté et de beauté qui ont tant apporté leur contribution à son ébauche, sont partis vers d'autres lieux. « Cleunay, ses gens », cette œuvre d'art de Robert Milin, inaugurée le 7 novembre 1998, qu'ils ont voulue pérenne, n'est plus....**

du cadre de vie du comité de quartier et réalisée avec la complicité des Cleunaysiens, par l'artiste Robert Milin. Cette commission, dans sa demande aux élus, voulait une œuvre centrale et pérenne au cœur du quartier en rapport avec l'eau : par exemple, une fontaine symbole de la Vie mais aussi mémoire des nombreuses inondations qui ont dégradé et endeuillé le quartier. Ce n'est qu'après concertation avec le plasticien conseil de la Ville, Philippe Hardy, que le choix s'est porté sur cette œuvre mettant en valeur les pionniers qui ont quitté leur campagne pour construire le paysage de Cleunay.

- « Cleunay, ses gens » fut une œuvre originale et familiale. Huit grands panneaux en aluminium décrivaient le quotidien de ces gens d'apparence banale mais ô combien riches humainement, venus des campagnes bretonnes pour modeler Cleunay et lui donner une âme. Placés judicieusement sur l'axe de circulation qui relie l'ancien et le nouveau Cleunay, les panneaux évoquaient en images travaillées en informatique la vie simple d'un quartier longtemps rejeté qui s'est battu pour l'accès à l'eau chaude ou bien encore aux transports collectifs... Sans la solidarité vécue par nos aînés, Cleunay ne serait pas ce quartier aux allures de village, tant prisé aujourd'hui.

- « Cleunay, ses gens » c'était pour nous Cleunaysiens, un cadeau offert pour ne pas effacer le passé : de l'artiste Robert Milin qui avait compris la spécificité de notre quartier, mais aussi de la municipalité de l'époque qui a conduit et financé le projet et bien sûr du comité de quartier à ses anciens.

- « Cleunay, ses gens » est une œuvre à préserver. N'était-elle pas la mémoire de ce passé qui rappelle nos origines et l'histoire de notre quartier ? À l'heure où tout va vite, pouvions-nous nous arrêter quelques instants ? Oui, nous arrêter pour comprendre et sentir nos racines grâce à l'évocation de celles de nos parents et grands-parents, premiers bâtisseurs de ce quartier. C'était le souhait des membres de la commission du cadre de vie. Ils voulaient à juste titre une œuvre d'art pérenne et non éphémère.



Bien que salie par les tags, témoignage d'un vivre ensemble bien réel, elle délivrait un message de fraternité. À son triste enterrement, le 2 octobre dernier, peu de présents : seuls y participaient l'artiste Robert Milin, Martial Gabillard, ancien adjoint à la culture, des représentants de la Ville et de trop rares récalcitrants. Comme une feuille morte, ses panneaux sont tombés discrètement avec pour mémoire, la romance de la commission du cadre de vie qui a su fédérer les Cleunaysiens autour de projets porteurs d'espoir durant une dizaine d'années (de 1992 à 2003).

Mais quels furent finalement le sens et la portée de l'œuvre d'art « Cleunay ses gens » et de la commission du cadre de vie ?

### « Cleunay ses gens », la mémoire des pionniers

- « Cleunay, ses gens », c'était bien, en premier, l'aboutissement d'un projet artistique voulu par la commission

Son retrait de l'espace public est intervenu sur l'initiative de l'artiste Robert Milin puisque la commande de la ville ne portait à l'époque que sur une période de dix ans et que les panneaux étaient sans cesse tagués. Comme beaucoup de Cleunaysiens, je regrette cependant cette décision. Alors qui oserions-nous blâmer, non point l'artiste ni même les élus d'aujourd'hui ! En effet, ils ignorent ce riche vécu, témoin d'un passé fructueux. Nous nous sentons néanmoins dépossédés depuis « l'archivage » de cette œuvre d'art. Présente dans notre quartier depuis plus de vingt ans, elle ne fut jamais une œuvre anodine, puisqu'elle représentait, en définitive, une partie de nous-mêmes.

En effaçant cette œuvre du paysage de notre quartier, c'est une nouvelle blessure qui s'ouvre pour ceux qui ont vécu cette période de vie associative où tant de liens ont été tissés grâce à la commission du cadre de vie.





## La commission du cadre de vie (1992-2003), une expérience fructueuse de démocratie participative.

- **Une belle expérience de démocratie participative initiée.** Créée au sein du comité de quartier lors de la construction du nouveau quartier de Cleunay, elle privilégiait le collectif plutôt que l'individualisme pour anticiper l'avenir. Face à l'organisation pyramidale d'une collectivité, elle a voulu faire naître une sorte de « contre-pouvoir » dans les domaines relevant du cadre de vie des habitants par la réflexion portée sur l'aménagement de leur quartier. À l'affrontement, elle a préféré le dialogue. Cette commission fut également, à mon avis, un lieu de ressourcement et d'encouragement, notamment pour ceux qui avaient du mal à s'exprimer, en leur permettant de s'impliquer. Au sein de cette commission, tous et toutes nous nous sentions soudainement capables de prendre collectivement en main le devenir de notre quartier et de porter en amont des projets comme, par exemple, l'œuvre d'art précitée. Pour certains d'entre nous, la réflexion, au-delà du type d'œuvre à retenir, fut une première ouverture à la culture et à l'art.

- **Année 2003, la commission du cadre de vie s'éteint définitivement.** La création des conseils de quartier en 2003 provoque son déclin puis sa chute. Au cœur du projet des conseils de quartiers créés à cette époque, il y a la volonté municipale d'inclure les habitants dans la réflexion sur leur quartier en structurant un nouveau lieu de concertation. Les conseils de quartier viennent de naître. À la différence notoire de la commission du cadre de vie, ils sont présidés par un élu municipal. Cette volonté municipale qui est noble en soi se met en place, à mon avis, trop autoritairement dans notre quartier populaire. Ce fameux conseil de quartier s'étend à l'époque sur tout le territoire du quartier 9 (Cleunay et Arsenal-Redon). La commission du cadre de vie, qui n'est plus reconnue comme instance partenaire par la Ville, n'est pas d'accord sur l'attitude à adopter. Ses membres doivent-ils entrer dans le nouveau conseil de quartier dont le décideur ultime est bien l'élu ? Quel dilemme ! Finalement, hostile à son intégration, cette commission, désormais abandonnée par les élus, s'éteint.

- **La commission du cadre de vie fut un lieu d'action,** semeur de liens. Grâce à elle, des dizaines de Cleunaysiens de tout milieu se sont rencontrés pour dialoguer, confronter leurs opinions, découvrir leur diversité et améliorer leur cadre de vie (en réunion, nous étions bien souvent plus de trente). Par elle, à plus de cent, ils se retrouvaient dans les actions menées sous forme de manifestations ou de rassemblements. En créant du lien entre les habitants, elle leur a offert la chance à la fois d'agir mais aussi de réfléchir collectivement aux évolutions nécessaires. La commission du cadre de vie fut, ainsi, une force fédérative. D'abord force de proposition, parfois aussi elle menait des actions sur le terrain pour être écoutée. Rappelons l'engagement et la lutte de cette commission pour l'ouverture, par exemple,



d'une maison de retraite ou encore pour la suppression du passage à niveau Claude-Bernard et parallèlement la confection d'une trémie. Cette commission a laissé d'autres empreintes telles l'animation du quartier, la création d'un journal « Cleunay infos » devenu « le Pont 9 », etc.

- **Année 2018, bonne nouvelle :** une commission du cadre de vie s'est créée au sein du comité de quartier de Cleunay. Dans un contexte différent, elle conduit une réflexion avec les mêmes ambitions affichées.

Que de chemin parcouru de la cité de l'abbé Pierre en passant par l'animation « Habitat et Vie sociale puis la création de la Zac de Cleunay... Le quartier de Cleunay, jadis populaire, est devenu un quartier prisé grâce à l'engagement de nombreux acteurs qui n'ont pas compté leur temps pour l'embellir. Alors formulons un souhait : que cette œuvre d'art soit restaurée et réhabilitée ! Ce serait faire honneur à la commission du cadre de Vie, à Cleunay et à ses gens.

*Daniel Vannier*



**LAMOTTE**  
GESTION - TRANSACTION

L'agence de votre quartier  
à votre service



**CONSEIL • LOCATION • GESTION • ACHAT • VENTE**

**LAMOTTE GESTION TRANSACTION**  
 RENNES - 3, rue de Redon - 02 99 67 71 80 - lamotte-transaction@lamotte.fr  
 Découvrez nos offres et services sur lamotte-gestion.fr



# Une page franciscaine de sept siècles s'est refermée à Rennes

**À la une des médias début septembre, un titre évocateur : la rentrée ! Pour les enfants, cela signifie rentrée des classes, pour les parents, reprise de leur activité professionnelle. Mais qui a parlé de la sortie, c'est-à-dire du départ définitif, le 31 août dernier, de la communauté franciscaine présente depuis 700 ans à Rennes, à part Ouest-France dans son édition du 24 juin 2019 ?**



Ces frères ont posé pour la première fois leur sac et leur bure à Rennes vers 1238. Aussi ne fallait-il surtout pas louer la rencontre avant le grand départ ! C'est par cette belle phrase introductive et déjà quelques cartons entreposés dans la salle d'accueil que le frère Didier Brionne, responsable de communauté, nous accueille début juillet : « Tous les hommes et toutes les femmes n'habillent pas la terre des mêmes couleurs bien que tous souhaitent vivre en harmonie avec elle ; nous apportons chacun nos propres nuances. » Tiens, voilà une belle entrée en matière pour mieux comprendre en quelques mots la longue histoire de la spiritualité franciscaine et l'essence de sa mission.

## Une longue histoire rennaise scellée dans le granit breton

- François d'Assise (1181-1226), fils d'un riche drapier italien, après une jeunesse dissipée, souhaite vivre sa foi chrétienne d'une manière radicale. D'autres le rejoignent et forment la communauté des frères mineurs (du latin « minores » : petit). Il prône une vie dans la pauvreté et prêche l'amour de la Création et de la Nature comme intérêt majeur.
- D'abord en France à Vézelay en 1217, les franciscains arrivent en Bretagne alors indépendante, à Quimper en 1232, à Rennes en 1238, à Dinan en 1241, à Nantes en 1246 puis Vannes, Guingamp, Fougères, Saint-Brieuc...
- À Rennes, les franciscains sont d'abord au service de l'hôpital Saint-Jacques où ils accueillent, entre autres, les pèlerins allant à Saint-Jacques-de-Compostelle.
- Les franciscains s'installent en 1877, rue de Redon.
- En 1972, ils cèdent leur couvent à l'association Adsao (« Revivre » en breton) et s'installent dans l'ancienne maison provinciale, rue Surcouf.

- En 2013, départ des frères de la rue Surcouf pour le 27 rue de Redon, situé à 100 mètres. Le foyer Adsao y installe une maison de retraite pour ses résidents âgés.



- Le 31 août 2019, les clefs des rues Surcouf et de Redon sont remises après sept siècles de présence à Rennes.

## La spiritualité franciscaine

La règle de vie proposée par François d'Assise repose sur quatre piliers : la fraternité, la pauvreté, la minorité, la louange. Pour Didier Brionne, l'autre est un frère quel qu'il soit. Ainsi, les franciscains accompagnent les migrants et participent à Rennes, au cercle du silence\*. « Leur présence nous renvoie aux injustices et aux déchirures de ce monde. » Les franciscains aident aussi les personnes sans domicile fixe. « Nous voulons être proches des plus faibles et nous les rejoignons discrètement aux marges de la société. Ainsi à Rennes, un frère était aumônier auprès de l'hôpital psychiatrique Guillaume-Régner ; un autre, cuisinier pour le foyer Guillaume-d'Achon de l'association des Paralysés de France (APF), animait également un atelier de jardinage à la prison des femmes de Rennes, un autre était aumônier à la maison de retraite Saint-François et à la prison de Vezin-le-Coquet. Moi-même, j'étais aumônier à la communauté de l'Arche à Bruz qui accueille des adultes ayant un handicap mental. » À travers le départ de leur communauté, le frère Didier Brionne a conscience de vivre une déchirure intérieure. En effet, la longue page d'histoire et de présence qu'ils ont écrite avec les Rennais se referme définitivement. Didier Brionne ajoute : « Fermer une maison signifie l'absence de vocation dans un monde en pleine mutation. Un départ ne se vit jamais sans tristesse. Comme l'a écrit Edmond Haraucourt, c'est mourir un peu. Désormais en Bretagne, seule demeure la communauté de Nantes. Malgré tout, nous devons garder confiance, chaque jour espérer et recommencer à construire du neuf. »

*Yvette Detoc et Daniel Vannier*

*N.B Qu'ils soient appelés Récollets, Cordeliers (allusion à leur corde liée en guide de ceinture) ou encore Capucins ou Frères mineurs, ces ordres font partie comme les Clarisses de la famille franciscaine fondée par saint François d'Assise et sainte Claire.*

*\* Le cercle de silence est un rassemblement silencieux qui se tient le premier mercredi de chaque mois de 18 heures à 19 heures, place de la mairie à Rennes. Les personnes présentes forment un grand cercle pour protester contre l'enfermement systématique des sans-papiers (adultes et jeunes enfants) dans un centre de rétention administrative.*





# Les Repair Cafés... déjà 10 bougies !

**Le 18 octobre 2009, Martine Postma, ancienne journaliste qui défend le développement durable, organisa avec succès le tout premier Repair Café à Amsterdam. Dix ans jour pour jour après cette initiative qui a depuis essaimé dans le monde, l'association Les Trois Maisons a organisé le 18 octobre 2019, de 19 h à 22 h, un Repair Café festif dans les locaux de la Maison des Familles...**

Pour célébrer le 10e anniversaire de cet événement auquel le public et les bénévoles ont participé en nombre, ont été proposés dans une ambiance bon enfant tout au long de la soirée :

- une animation avec un clown bénévole ;
- des jeux de questions / réponses avec des lots pour les gagnants, dont des objets fabriqués dans des ateliers de l'association ;
- un panier garni (d'articles de bricolage) à gagner ;
- une exposition sur l'activité et les objectifs des Repair Cafés ;
- un cocktail offert à tous, préparé par des bénévoles, mais aussi café et dessert.

À noter qu'en partenariat avec la Confédération bretonne pour l'environnement et la nature (CoBEN), les Repair Cafés bretons, dont celui du quartier 9, ont organisé une journée régionale intitulée « La Bretagne répare » le mercredi 27 novembre, à la halle Martenot.

## Le Repair Café de notre quartier

L'association Les Trois Maisons a créé le premier Repair Café bretilien, à la maison des Familles, en octobre 2015. Les ateliers proposés sont : petit électroménager, informatique, vélos, couture, horlogerie, bois... Réparer ensemble, c'est l'idée des Repair Café dont l'entrée est ouverte gratuitement à tous. Outils et matériels sont disponibles sur place. En même temps, une Disco soupe est organisée dans un esprit « anti-gaspi ».

Il se déroule chaque deuxième mardi du mois (sauf en juillet, août et septembre) à la Maison des Familles, de 14h30 à 19h30. S'y ajouteront trois nocturnes (19h-22h) au 1er semestre 2020.



Quelques chiffres pour l'année 2018-2019 témoignent de son succès :

- 13 Repair Cafés organisés, avec 42 bénévoles en moyenne par séance ;
- 1 100 visiteurs au total ;
- 2 tonnes d'objets réparés. Et si on remonte à 2015, cela représente 7 tonnes !

## Un autre regard sur notre société au quotidien

Le Repair Café nous apprend à voir autrement ce que nous possédons et à en redécouvrir la valeur. Objectif ? Apprendre à réparer et transmettre nos savoir-faire. Ce changement de mentalité est la condition première à une société durable construite par tous.

L'union fait la force ! Des Repair Cafés se sont créés un peu partout :

- 1 900 dans le monde ;
- plus de 260 en France ;
- et plus de 25 en Ile-et-Vilaine, département ayant ouvert à ce jour le plus de Repair Cafés en France, au regard de sa population.

Tous les Repair Cafés poursuivent un objectif commun : lutter, à leur manière, contre l'obsolescence programmée et redonner vie à des objets du quotidien dans une ambiance sympathique. Dans la mesure du possible, le bénévole-réparateur essaie d'associer les visiteurs aux réparations. Ne l'oublions pas : redonner vie à des objets du quotidien, c'est moins de consommation de matières premières, d'énergie et la réduction de consommation de CO2 !

*Marie-Françoise Couronné*



## Pour en savoir plus :

www.troismaisons.org  
 Facebook : page association page Repair Café  
 repair.cafe.ad3m@gmail.com  
 adresse : 2 allée Joseph-Gémain



# Alcool, danger !

## Guylaine Benech nous alerte

**Guylaine habite notre quartier. Elle est consultante en santé publique et vient de publier un ouvrage : « Les Ados et l'alcool. Comprendre et agir ». Elle répond aux questions du Pont9.**



### Qu'est-ce qui a changé dans les rapports des adolescents avec l'alcool ?

En quelques décennies, le rapport des adolescents à l'alcool a beaucoup évolué : précocité (l'âge moyen de la première ivresse est de 15 ans), intensification et féminisation des ivresses, dommages sanitaires et sociaux élevés (les jeunes sont les premières victimes de l'accidentologie routière sur fond de consommation d'alcool).

### Quelles sont les idées reçues que vous appelez à combattre ?

« **Boire de l'alcool pour être normal** ». Beaucoup d'adolescents pensent qu'il n'est pas possible de faire la fête sans boire d'alcool, que cela fait partie de la culture française et que celui qui n'en boit pas est un coincé ou un trouble-fête. Le rôle des adultes est d'expliquer que consommer une boisson alcoolisée est une option sans valeur supérieure à une autre et un choix moins favorable à la santé.

« **Boire un verre de vin par jour est bon pour la santé** ». Ce cliché doit impérativement être battu en brèche. La recherche scientifique a nettement démontré que l'alcool n'est jamais bon pour la santé. En boire peut être certes bon pour le plaisir, mais jamais pour la santé.

« **L'alcool n'est pas une drogue comme le cannabis et la cocaïne** ». Beaucoup de personnes l'ignorent, mais l'alcool est officiellement reconnu comme une drogue. Ce produit agit sur le cerveau, altère l'état de conscience et peut provoquer une forte addiction. Il s'agit même de la drogue la plus consommée en France, et celle qui provoque le plus de dommages chez les adolescents. Chez les adultes, l'alcool est la seconde cause de mortalité évitable après le tabac.

- « **Les parents doivent apprendre à leur ado à bien boire** ». Certains adultes pensent protéger leurs enfants en les initiant à la consommation d'alcool. Ils pensent que si le jeune boit avec eux, il boira moins avec les copains. Pour les spécialistes de la prévention, c'est une erreur. Il est bien préférable de valoriser d'autres initiatives plus saines et plus

profitables. Il ne faut pas avoir peur non plus de poser un cadre, en interdisant l'alcool avant un certain âge. Plus un jeune boit tôt, plus il risque de développer une addiction au cours de sa vie. N'oublions pas que le cerveau d'un ado est encore en phase de maturation, ce qui le rend particulièrement vulnérable.

### Quel rôle possible des pouvoirs publics ?

Trois mesures sont considérées comme les choix les plus efficaces par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) :

**Augmenter la fiscalité sur les boissons alcoolisées**, effectuer régulièrement un examen des prix compte tenu du niveau de l'inflation et des revenus. L'OMS recommande aux États de prendre cette mesure, car à l'heure actuelle l'alcool coûte beaucoup plus cher à la collectivité qu'il ne lui rapporte. Il est prouvé qu'augmenter le prix des boissons alcoolisées fait diminuer la consommation des adolescents, tout en récoltant de l'argent pour financer la prévention.

**Encadrer plus strictement le marketing pour l'alcool**, de façon à limiter l'exposition des mineurs aux publicités. Pour cela, l'idéal serait de rétablir sous sa forme initiale la loi Évin qui, autrefois, interdisait la publicité pour des marques d'alcool dans la rue, à la télévision et à la radio. Sous la pression des acteurs économiques, cette loi a été détricotée, si bien qu'actuellement les publicités sont présentes quasiment partout. Dans notre quartier, nous en voyons régulièrement près de l'école, du collège, de la maternité par exemple. Le ciblage des jeunes est encore plus intense sur internet, un espace peu contrôlé.

**Appliquer des restrictions à la disponibilité de la vente au détail**. Nous pouvons constater chaque jour dans les magasins que la loi sur l'interdiction de vente d'alcool aux mineurs est bien peu respectée. Globalement, la réponse publique vis-à-vis des risques de l'alcool pour les jeunes est défailante.

### Pouvez-vous nous proposer quelques repères pour parler de l'alcool avec les ados ?

**Écouter le jeune** pour savoir ce qu'il sait et pense. Saisir les occasions de la vie quotidienne pour engager l'échange.

**Faire preuve de rigueur** en transmettant des informations exactes et les plus scientifiques possible sans se limiter à la peur ou à la moralisation.

**Réfléchir ensemble** au pourquoi de la recherche de l'ivresse : pourquoi chercher à se désinhiber ? L'ivresse aide-t-elle à une plus riche vie de groupe ou au contraire renforce-t-elle l'isolement ? Quel mieux-être est recherché ?

- Si nous voulons protéger nos enfants, nous ne pouvons pas échapper à une réflexion sur le rapport que nous entretenons nous-mêmes à l'alcool. Ce sont **nous les adultes**, souvent de manière inconsciente, **qui transmettons « la culture de l'alcool »**, notamment l'idée qu'il ne saurait y avoir de fêtes réussies sans boisson alcoolisée.

*Entretien réalisé par Loïc Richard*



## Pour trouver des informations

- La Consultation jeunes consommateurs (CJC) de Rennes : ce lieu d'accueil anonyme et gratuit permet à un jeune, ou aux membres de son entourage, de discuter avec des professionnels de toute question en lien avec les conduites addictives. Il existe des CJC dans la plupart des villes bretonnes : [www.cjc-bretagne.com](http://www.cjc-bretagne.com)

- L'Anpaa Bretagne dont le siège est à Cleunay : 3 allée René-Hirel - 02 99 31 58 55 - [anpaa35@anpaa.asso.fr](mailto:anpaa35@anpaa.asso.fr). L'Anpaa est l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie.

- Liberté couleurs, une association très active auprès des jeunes Rennais : [www.libertecouleurs.org](http://www.libertecouleurs.org)

- La ligne Alcool info service : 0 980 980 930 ou le site [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)

## Le frigotroc fonctionne !

**Dans le précédent numéro du Pont9, fut mentionnée l'ouverture prochaine d'un frigotroc au centre social de Cleunay. C'est désormais chose faite.**

Son inauguration ainsi que celle de l'outilhèque ont eu lieu le 6 septembre dernier au centre social, en présence de l'élu du quartier, M. Maho-Duhamel, des différents acteurs de ces projets, bénévoles pour la plupart et d'un membre de l'association Bug (\*). Ces deux projets ont été réalisés grâce au budget participatif de la ville.

### Qu'est-ce que c'est ?

Tout d'abord, ce n'est pas un réfrigérateur, mais un garde-manger en bois, de belle facture, construit par l'Association d'insertion du pays rennais (AIPR). C'est essentiellement un outil anti gaspillage de nourriture.

### Où est-il ?

Vous le trouverez à l'extérieur du centre social, tous les lundis et mercredis, de 11h à 17h.

### À qui sert-il ?

À tout le monde ! Nul besoin de se justifier pour venir y prendre une ou plusieurs denrées alimentaires. Vous passez devant, vous repérez des

choses qui vous intéressent, vous les prenez et c'est tout.

### Que trouve-t-on dans le Frigotroc ?

- Les fruits et légumes donnés par Carrefour City (invendus).

- Les dons des habitants qui sont à déposer à l'accueil du centre social.

Les bénévoles ont pour mission d'en vérifier préalablement la date limite de consommation et de les étiqueter.

Attention : les produits frais, tels laitages, viande ou poisson; charcuterie et oeufs, ne sont pas autorisés pour des raisons évidentes de sécurité et d'hygiène.

Merci à la ville de Rennes, à l'association Bug, au centre social de Cleunay, qui ont aidé à porter ce projet et aux bénévoles qui le font vivre aujourd'hui.

*Claude Alleaume*



\* Bug est une association qui aide à l'élaboration de projets par le biais d'une logistique informatique et qui les soutient dans leurs débuts.

## LES ADOS ET L'ALCOOL

COMPRENDRE ET AGIR

Guyline Benech  
AVEC LA COLLABORATION DU DR BERNARD BASSET  
PRÉFACE DU DR ANJON BENJAMIN

PRATIQUE PRO

FONDATEMENTAUX

- LES CONNAISSANCES À MAÎTRISER
- UNE PRÉSENTATION DES MESURES EFFICACES
- DES EXEMPLES CONCRETS D' ACTIONS
- LES CHIFFRES CLEFS ET LES REPÈRES ESSENTIELS

PRESSES de l'EHESP

Guyline Benech, Les Ados et l'alcool. Comprendre et agir.

Éditions des Presses de l'EHESP, Rennes, 2019.

<https://www.press.es.ehesp.fr/produit/ados-lalcool-comprendre-agir/>



Etude Thermique - Diagnostic Thermographie - Infiltrométrie

Pour vos constructions extensions et rénovations



8, rue Jean Le Ho - 35000 Rennes

Tél F. 09.70.44.49.79 - Tél P. 06.27.33.97.71 - Fax. 09.81.40.59.96

[www.le-bureau-vert.com](http://www.le-bureau-vert.com)



# Un duo d'habitants dynamiques, rue Champion-de-Cicé

Entretien réalisé par Loïc Richard

**L'immeuble Le Grand bleu, rue Champion-de-Cicé, est un grand ensemble regroupant 144 appartements. Nous avons rencontré deux de ses habitants qui œuvrent bénévolement avec d'autres à l'animation de cet important lieu de vie du quartier de Cleunay. Ils se racontent avant de nous présenter quelques actions.**



Œuvre de Funda Tokaç  
« Un, deux, trois, soleil » 2017 Rennes  
Huile sur toile 130 cm x 162 cm  
Contact : 06 59 64 82 76

## Funda Tokaç est artiste peintre, maman de deux enfants.

« Je suis arrivée de Turquie il y a douze ans. Faire des choses ensemble là où on habite est le meilleur moyen de dépasser la peur des autres. Je n'aime pas qu'on me dise de m'intégrer car le mot intégration signifie qu'on m'ordonne de force de changer. C'est en vivant et en échangeant avec tous, en agissant en citoyenne qu'on dépasse les clichés qu'on a les uns des autres. Même si cela peut m'agacer encore quand à la banque ou à l'hôpital par exemple, je pose une question qui n'a rien à voir, on me répond "vous n'êtes plus en Turquie, Madame, vous êtes en France" ou si on me répète en montant la voix quand je comprends mal un mot français... Oui, je me sens bien intégrée à Cleunay et à la vie française. »

Des enfants qui jouent à « un deux trois soleil », immobiles pour ne pas perdre, face à d'autres enfants, immobiles pour ne pas mourir.

**Gaby Séné est un habitant qui s'investit dans le quartier** notamment en faisant du bénévolat au centre social et au comité de quartier. Arrivé dans le quartier en 1968, Gaby a donc connu l'évolution de Cleunay.

« Obligé d'arrêter toute activité professionnelle pour raisons de santé, je me suis trouvé en situation d'isolement : plus de travail, plus d'amis ! C'est en franchissant les portes du centre social que j'ai pu rebondir. Par exemple, quand j'ai appris qu'on cherchait des gens pour faire du théâtre, je me suis lancé alors qu'avant, je n'avais jamais mis les pieds dans un théâtre comme spectateur. Pour moi, les structures du quartier qui permettent aux gens de se rencontrer sont très importantes pour créer du lien et sortir les personnes de leur isolement. »

## Gaby et Funda, Nos actions au Grand Bleu

« Notre action dans notre grand immeuble est modeste, mais elle nous apporte personnellement beaucoup en même temps qu'elle crée des liens entre les habitants.

Pour Halloween 2018, nous avons monté une opération ludique que nous avons appelée « À vos balais ! » consistant en une opération collective de propreté avec les familles et les enfants pour ramasser un nombre important de déchets tout autour de l'immeuble. Nous avons même organisé un petit concours avec remise de récompense pour les meilleurs collecteurs. Chacun a apprécié cette très utile et sympathique sensibilisation de tous à l'écologie.

Nous nous investissons en ce moment sur les futurs travaux de rénovation de l'immeuble qui vont intervenir. Nous avons fait un premier déplacement groupé au service des archives de Rennes et nous engageons une réflexion commune des habitants pour exprimer nos attentes et nos besoins auprès des décideurs.

Nous relierons ces initiatives avec des gens à des actions plus globales sur la ville. Nous participons tous les deux au Conseil citoyen qui réunit des délégués des différents quartiers prioritaires dans la ville de Rennes. »



## Disparition de Mariano Otero

Mariano Otero, peintre de l'exil et portraitiste de femmes, s'est éteint à l'âge de 77 ans, le 9 juillet dernier. Cette figure familière du quartier, profondément engagée dans les combats pour un monde de paix et de justice, avait son atelier dans le manoir de la Mabilais, rue Malaguti. Son talent était reconnu bien au-delà des frontières de Rennes. Une conférence, consacrée à son œuvre, s'était déroulée le 2 avril dernier devant un public très nombreux à la maison Héloïse, à l'initiative de l'association Les Trois Maisons.

Et comme vous le rappelait le Pont9, dans son numéro de décembre 2018, Mariano Otero avait créé l'en-tête bleue de notre journal.

Jean-François Lemoine





# Faites vos courses à La Courzette

**Le 24 avril dernier s'est réunie l'assemblée générale de l'Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) La Courzette au pavillon La Courrouze. Le but de l'AG était de faire connaître la démarche et de structurer le fonctionnement de l'association.**



L'initiative est venue de Xavier Moisière, maraîcher sur la commune de Mouazé et habitant de la Courrouze, relayée par deux habitants du quartier qui bénéficient de ses paniers de légumes depuis l'été 2018. Xavier a décrit ses produits (paniers hebdomadaires de légumes de saison variés pour 12 euros) puis a présenté Pierre-Yves Héluard, paysan-boulangier à Laillé, producteur de pain et galettes bio, désireux de rejoindre l'association.

## Amap, kékako ?

Le fonctionnement des Amap a ensuite

été expliqué : agriculture biologique, distribution en circuit court, soutien de la production par avance de frais sous forme de contrat de six mois, ce qui constitue une meilleure garantie pour le producteur par rapport au circuit de vente classique. Par ailleurs, les Amap favorisent le lien social (vie de quartier) et le lien ville-campagne, ce qui s'applique bien à ce nouvel éco-quartier qu'est la Courrouze. Plusieurs questions sur les Amap ont été posées : taille des paniers, présence hebdomadaire d'un adhérent de l'association, tarifs des pains et galettes, autres produits dans le futur...

Le nom de l'association, indispensable, a alors été proposé par une des personnes de l'assemblée : « La Courzette » est née après un vote unanime à main levée ! Le bureau de La Courzette a enfin été constitué par cinq personnes motivées en plus des deux producteurs membres de droit.

Le fonctionnement en Amap a alors réellement débuté le 15 mai 2019. Les producteurs sont présents lors des distributions et un ou deux adhérents de l'association assurent une permanence. L'ambiance est conviviale. On échange sur la variété des produits, les modes de production, les recettes et surtout on rencontre des gens du quartier !

L'association est victime de son succès : le nombre de 40 paniers de légumes a été atteint courant août. Les demandes ultérieures sont mises sur liste d'attente pour le moment. Une évaluation sera faite

avec le maraîcher lors de la prochaine réunion de bureau. Il est encore possible par ailleurs de s'inscrire pour le pain et les galettes.

Reste désormais à élargir la gamme des produits proposés en recherchant d'autres producteurs locaux car la demande est forte parmi les Amapiens : fruits, produits laitiers (lait, fromage), œufs en priorité. L'association proposera ponctuellement des animations aux adhérents, comme la visite de la ferme de Xavier qui s'est déroulée le 15 septembre.

Longue vie à La Courzette !

*Nicolas Collet,  
adhérent de l'Amap La Courzette*

### En pratique :

- distributions le mercredi soir au pavillon La Courrouze (40, rue des Munitionnettes) de 17h30 à 19h30.
- paniers de légumes 12 euros correspondant à la consommation moyenne de 2-3 personnes
- adhésion annuelle association La Courzette : 5 euros / 3 euros étudiants et demandeurs d'emploi
- pain de 250 g à base de farine semi-complète à partir de 2,30 euros et galettes à 0,70 euros l'unité (tarifs dégressifs)

### Contact :

amapcourrouze@gmail.com  
Facebook : @Lacourzette

## Septembre

Ce fut l'époque d'une intense activité sur les grues de nos quartiers. Vous pensez à la reprise des travaux de construction ? Alors non ! C'est une myriade d'étourneaux qui s'y est regroupée. Cacophonie de pépiements...

Certains sont désormais repartis vers des contrées plus chaudes, de moins en moins lointaines.

Certes leur bruit et leurs déjections peuvent déranger les urbains.

Mais si un jour ni eux ni leurs congénères ne revenaient, ce serait juste pour nous, le début de la fin.

Claude Alleaume



**RESTAURANT**  
**LA P'TITE ETAPE**

En face de l'église Saint-Clément  
Une cuisine authentique et artisanale

Ouvert du lundi au vendredi de 12h à 14h. Bar de 8h à 19h, tous les jours.  
Menus de 12,50 euros à 15,50 euros.  
Plat du jour : 9 euros.  
Chèque Restaurant. Terrasse.

111 rue Eugène Pottier  
35000 Rennes  
Tél. 02 99 67 38 16





# Salamandres de la Prévalaye : chronique d'une hécatombe annoncée

**En octobre dernier, la presse quotidienne s'est largement fait l'écho de la douzaine de salamandres – une espèce protégée – écrasées en quelques heures sur l'un des sentiers récemment goudronnés de la Prévalaye, celui de la rabine sud.**



Salamandres écrasées

Dans Le Pont9, nous avons maintes fois abordé le projet « Vilaine aval » à la fois pour en présenter l'intérêt pour le quartier et, plus largement, pour toute la ville de Rennes, mais aussi pour en souligner les incohérences. Le goudronnage – même s'il est supposé être bio – de la rabine sud en fait partie.

Pour mieux comprendre l'historique de ce fiasco écologique, nous sommes allé voir deux spécialistes Pauline Pennober, animatrice Eau et Rivières de Bretagne et Michel Riou\*, animateur environnement et expert en biodiversité. Ils ont tous les deux participé aux rencontres « concertation » proposées en amont du projet par Rennes Métropole.

## Mises en garde et solutions alternatives

« Dès 2017, nous avons alerté sur les aspects catastrophiques de certains aménagements pour la faune et fait des propositions alternatives. » Ils ont notamment souligné la contradiction entre l'aménagement en « route goudronnée » de la rabine sud et la zone de compensation du métro. Une compensation aux effets très positifs puisqu'à travers la reconstitution de deux zones humides de part et d'autre de la rabine sud, ils ont pu, lors de comptages, noter le retour des batraciens, notamment des salamandres alors qu'elles avaient pratiquement disparu du site.

« En 2018, nous avons proposé une solution alternative avec l'aménagement du chemin qui passe devant la Butte des fusillés, chemin très utilisé par ceux qui prennent leur vélo pour faire le trajet Saint-Jacques - Rennes. Ensuite, nous suggérons de remonter par le sentier qui rejoint le centre de loisirs ». Proposition rejetée avec les conséquences que l'on peut voir aujourd'hui. « C'est d'autant plus dommage que nous

avons consulté les usagers potentiels, ceux qui pratiquent le roller, pas intéressés par ce type de piste goudronnée, trop étroite selon eux. »

Il est vrai qu'il y a de quoi se poser des questions : pourquoi compenser intelligemment avec le métro et revenir dessus quelques mois plus tard ? La rabine sud étant devenue une piste rapide, elle ne laisse plus le plaisir d'observer la nature environnante. « En fait, souligne Pauline, on impose la ville à la nature et non la nature à la ville. C'est une vision urbaine en contradiction totale avec la nécessité de protéger la biodiversité là où c'est encore possible, notamment à la Prévalaye. Le risque maintenant serait de répondre à une demande de certains usagers qui vont souhaiter la sécurisation des cheminements avec un éclairage nocturne. Ce serait ajouter une aberration à l'aberration. »

## Vision urbaine et crapauducs

Aujourd'hui, une solution est proposée par Rennes Métropole pour permettre le passage des salamandres (pour l'accouplement puis la ponte). Elle consiste à construire des « crapauducs », des passages sous la chaussée. Et là, c'est Michel Riou qui réagit « Cela veut dire aménager 1,2 km de murets en béton pour canaliser les animaux vers les crapauducs, c'est impossible, ce type d'aménagement se pense avant, pas après ! Tant qu'à faire, ils pourraient aussi mettre des feux rouges ! »



Pauline Pennober et Michel Riou

Finalement, n'aurait-on pas oublié qu'à la Prévalaye, zone naturelle exceptionnelle aux portes de Rennes, ce ne sont pas les salamandres qui traversent la route, mais la route qui traverse leur territoire ?

*Jean-Yves Dagnet*

\* Pour en savoir plus, voir le film « La culture de la biodiversité » tourné en 2017 à la demande des Amis de la Prévalaye.





# Entre tradition et modernité, l'Hapkido au Dojo rennais

**Vous connaissez certainement le judo, le karaté, voire l'aïkido, arts martiaux que vous avez pratiqués ou fait enseigner à vos enfants. Mais avez-vous entendu parler du hapkido ?**

Maître Thierry Luron (5e dan de la Fédération coréenne d'hapkido et 5e dan de la Fédération française de taekwondo et disciplines associées) et son épouse Isabelle nous expliquent que cet art martial, typiquement coréen, est une méthode efficace de self-défense.

## Un art martial complet et pour tous

Enseigné à Rennes au sein de l'école Kum Moo Kwan, le hapkido est constitué de trois éléments sémantiques. « Hap » signifie l'union, l'harmonie, la coordination ; le « Ki » met en avant le travail de l'énergie interne ; le « Do » souligne le chemin, la voie en permettant de déployer ses énergies d'une façon harmonieuse et équilibrée dans le respect de son prochain. En agissant sur



le mental, il permet d'utiliser l'énergie du partenaire et adversaire pour le maîtriser sans le blesser. Il combine aussi diverses techniques d'immobilisation contre les coups de pied ou de poing, des techniques de protection et de contrôle articulaire. Certaines armées l'utilisent, notamment l'armée sud-coréenne. L'hapkido s'adresse à tous de 6 à 70 ans. Il ne requiert pas d'aptitude physique particulière mais nécessite de la volonté pour apprendre la technique, d'avoir un bon mental et surtout d'être discipliné.

Se formant régulièrement en Corée du Sud auprès du grand maître Jung Dal Soon et de son bras droit, le maître Han Wan Hee, il est devenu amoureux de ce pays. Son expérience et son niveau d'expertise en tant que titulaire du diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (DEJEPS) lui permettent de préparer la coupe de France de hapkido qui se tiendra en mars prochain au dojo de Bréquigny. 123456

*Daniel Vannier*



## L'hapkido, une révélation !

Pour Thierry Luron, cet art martial permet de répondre de manière graduée aux situations de conflit physique par la maîtrise de soi-même et de l'adversaire.

## Contact

Thierry Luron, 06 15 47 59 93  
 hapkidorennais@gmail.com  
 Dojo rennais,  
 124 rue Eugène-Pottier

## WANTED !

VoiZin, VoiZine de la CourrouZe

L'association CourrouZ'if vous attend pour développer vos idées d'animation, d'échanges de services et tout ce qui est nécessaire à la vie du quartier.

Pour cela, un mél : [contact@courrouzif.fr](mailto:contact@courrouzif.fr) et une rencontre : le samedi 21 décembre, à partir de 15h, à la salle des Munitionnettes (près du château d'eau) autour d'ateliers ludiques pour petits et grands.

Suivi d'un goûter-apéro !

Degemer mad !



# le pif en l'air

Vins • Bières • Rhums • Whiskys  
 mais aussi épicerie fine,  
 cartes et coffrets cadeaux

Votre nouveau caviste  
 dans le quartier Arsenal-Redon

4 rue des Trente  
 35000 Rennes  
 02 23 47 88 93

Retrouvez-nous sur :  
 f [facebook.com/Le-pif-en-l-air](https://www.facebook.com/Le-pif-en-l-air)  
 et en musique sur DEEZER



## « Cœur de boussole » à la Mabilais

À la Mabilais, Lucile Bourdin et Nathalie Barbot ont ouvert en septembre le cabinet « Cœur de boussole », centre d'éveil et de bien-être, pour travailler ensemble auprès des jeunes de 3 mois à 18 ans et de leur famille.

### Quels sont vos objectifs ?

- Nous souhaitons permettre aux jeunes, en lien avec leur famille, de prendre conscience de leur potentiel ; connaître leurs besoins et y répondre ; être bien dans leur corps et dans leur esprit ; devenir autonomes et responsables ; développer leur créativité ; trouver leur place.

Il est primordial pour nous de travailler avec et pour l'enfant et l'adolescent, en prenant en compte ses besoins et ceux de ses parents.

### Quels soins et ateliers proposez-vous ?

- Nous proposons plusieurs prestations ayant toutes pour point commun une approche globale et positive de la personne. Certaines ont une porte d'entrée davantage corporelle, d'autres mentale.

- Pour les enfants et les adolescents : thérapies ; bilans neuropsychologiques (intellectuel, attention, personnalité, émotions, connaissance de soi) ; séances de chromothérapie et d'holopsonie ; ateliers d'éveil par le Qi Gong, et d'éveil du tout-petit ; groupe de parole pour les adolescents.

- Pour les parents et les grands-parents : soutien à la parentalité ; groupes de parole.

- Pour la famille : thérapies familiales ; art-thérapie.

### Qu'est-ce que la chromothérapie et l'holopsonie ?

- La chromothérapie est une pratique de soin par les couleurs. Les couleurs sont reliés aux organes et à leurs fonctions. Par leurs symboliques, elles nous révèlent l'état psycho-affectif d'une personne. Par leurs qualités vibratoires, elles transmettent à la personne l'énergie dont elle a besoin pour se sentir mieux sur tous les plans.

L'holopsonie est une pratique de soin par des séances de musique modifiée, adaptée à la personne, qui vise à traiter la composante psycho-émotionnelle des déséquilibres physiques et psychiques.

*Entretien réalisé par Maïck Forget*



### Lucile Bourdin

est psychologue clinicienne et psychologue en ressources humaines, diplômée de l'École de psychologues praticiens (Paris).



### Nathalie Barbot

est éducatrice de jeunes enfants depuis 25 ans, diplômée en sciences de l'éducation et éthique et décision en santé publique à l'EHESP (Rouen).

### Contact

49 boulevard Voltaire | [www.coeurdeboussole.fr](http://www.coeurdeboussole.fr) | [contact@coeurdeboussole.fr](mailto:contact@coeurdeboussole.fr)  
Lucile : 06.98.63.90.34 | Nathalie : 06.32.07.80.48

## Un projet de parcours mémoriel pour La Courrouze

**Autrefois, La Courrouze était l'Arsenal central de Rennes. Aujourd'hui, un nouveau quartier, inscrit dans le XXI<sup>e</sup> siècle, y prend place. Peut-être avez-vous découvert dans votre boîte aux lettres un dépliant vous invitant à participer à la construction d'un parcours centré sur la mémoire de ce quartier ?**

Ce parcours mémoriel propose de pérenniser dans l'espace public, la mémoire de ce site à l'histoire si particulière.

Au cours de plusieurs rencontres, au travers d'explorations urbaines, d'ateliers de maquette et d'écriture, les participants pourront donner forme à des objets racontant autrement leurs histoires.

Ensemble, il s'agit de définir ce que l'on a envie d'en raconter, et quels peuvent être les supports physiques de ces récits.

Que vous ayez travaillé à La Courrouze, l'avez côtoyée, soyez de nouveaux habitants du quartier, ou tout simplement curieux, Adrien, poète urbain, et Jacques, architecte, vous invitent à ces rencontres jusqu'au printemps prochain.

Trois rendez-vous ont déjà eu lieu en octobre et novembre, le prochain se déroulera les samedi 7 et dimanche 8 décembre, à 14h au pavillon Courrouze (40 rue des Munitionnettes).

Ce projet s'inscrit dans le cadre du jumelage culturel entre Les Champs Libres et le quartier 9.

*Caroline Cogné*





## Rendez-vous en bas de chez vous !

**Vous voulez parler librement, signaler des difficultés de voisinage ou des incivilités, connaître les services du quartier (halte-garderie, cours de langue...), transmettre des demandes, ou bien simplement briser la solitude ? Les Rendez-vous en bas de chez vous sont organisés pour vous...**

Au centre social de Cleunay, Mona nous explique l'idée : rencontrer les habitants là où ils sont, devant leur immeuble ou l'entrée du centre commercial, et surtout ceux qui sont isolés, nouveaux, ou manquent de confiance pour entrer dans des bureaux administratifs.

Les Rendez-vous en bas de chez vous sont organisés par le centre social, la direction des quartiers (DQ), les centres communal (CCAS) et départemental de l'action sociale (CDAS), Cité-médiation et les deux bailleurs sociaux (Néotoa et Archipel Habitat).

Tous les 15 jours durant l'année scolaire, alternativement rue Champion-de-Cicé, devant le Carrefour-Market de l'arrêt Lesseps ou à d'autres endroits passants du quartier de Cleunay, trois personnes compétentes installeront une table, des chaises et des boissons chaudes ; elles seront disponibles durant une heure pour parler à tous ceux qui habitent le quartier. Chaque année, l'organisation peut être un peu différente, car on fait un bilan et on adapte la formule.

*Jean-Hugues Chauchat*

## Le courageux destin d'Henriette

**Henriette Colombel, habitante du quartier Arsenal-Redon, a eu cent ans le 11 septembre dernier. Toujours bon pied bon œil, elle fait ses courses dans le quartier et lit son journal... sans lunettes ! Depuis près de trente ans, elle est fidèle adhérente du comité de quartier.**

Sa recette de longévité : cultiver son jardin tous les jours, habiter seule sa maison avec des escaliers, être toujours de bonne humeur et attentive aux autres.

Pourtant la vie ne l'a pas épargnée. Orpheline de mère à cinq ans et abandonnée par son père, Henriette va de nourrice en familles d'accueil, dont certaines ne méritent pas leur nom. Dès l'âge de douze ans, elle est embauchée comme domestique de ferme.

Hospitalisée, elle frôle la mort ; c'est son séjour dans le milieu médical qui lui a donné l'envie de s'occuper des autres.

À quinze ans, elle entre à la clinique Saint-Vincent, puis se marie en novembre 1941 et perd son emploi : on n'employait pas à l'époque les femmes mariées ! Le jour de son mariage, le Dr Eugène Marquis lui dit « Tu fais une grosse bêtise »... comme quoi on peut être un grand chirurgien et ne pas avoir de dons de voyance ! En effet, Henriette a connu le bonheur avec son mari décédé en 1981. Les trente dernières années de sa carrière, elle a travaillé à Pontchaillou, dont dix ans comme aide-soignante après avoir obtenu son diplôme.

Son fils unique Jean-Maurice, né en 1942, habite Rennes, Toute sa famille, enfant, petits et arrière-petits-enfants l'entourent de leur affection. Nous lui souhaitons encore beaucoup d'années de bonheur !

*Yvette Detoc*



[lorangebleue.fr](https://www.lorangebleue.fr)

**POUR RETROUVER LA FORME ON A TOUS BESOIN D'UN COACH PERSONNEL**

SÉANCE D'ESSAI OFFERTE sans engagement, sur présentation de ce flyer

**l'Orange bleue** Mon Coach Wellness  
SPORT SUR-MESURE - OSTÉOPATHIE - DIÉTÉTIQUE

RENNES CLEUNAY - 114 RUE EUGÈNE POTTIER - 09 50 08 12 23

# A noter dans vos



Voici un agenda suggestifs des animations que proposent les associations présentes sur notre quartier numéro 9. Pour des plus amples renseignements, n'hésitez pas à les contacter ou à consulter leur site internet. Coordonnées de nos partenaires dans le bandeau ci-contre.

## Décembre 2019

**Lundi 6 et mardi 7 décembre Antipode MJC Rennes** Scènes d'hiver, présentation théâtre et théâtre d'impro

**Dimanche 8 décembre de 14 h à 18 h Les 3 Maisons (Maison des Familles)** – Jeux du Dimanche

**Mardi 10 décembre de 14 h 30 à 19 h 30 Les 3 Maisons (Maison des Familles)** – Repair Café

**Mardi 10 décembre à 14 h Les 3 Maisons (Maison Marion du Fauoët)** – Café fleurs de Noël

**Vendredi 13 décembre à xx h Les 3 Maisons (Maison des Familles)** – Concert de Violoncelle avec Véronique Marin

**Samedi 14 décembre à 16 h Bibliothèque de Cleunay** - Spectacle « Pourvu qu'il neige » à partir de 4 ans – Réservation conseillée

**Dimanche 15 décembre** arrivée du Père-Noël. Départ à 15h devant la poste de Cleunay, direction la MJC pour le spectacle et distribution de chocolats pour les enfants.

**Mardi 17 décembre de 15 h à 18 h Les 3 Maisons (Maison Marion du Fauoët)** – Marché de Noël solidaire des Petites Mains du Cœur

**Samedi 21 décembre à 15h** Salle des Munitionnettes (la Courrouze) «C'est pas déjà Noël !» : ateliers ludiques pour petits et grands (découverte de sirop - Badabok café, fabrication d'éponge - Les Trois Maisons, maquillage, origami...)

**Mercredi 18 décembre à 19h30 Les 3 Maisons (Maison des Familles)** Zumba party ouverte à tous - 2euros pour les adultes - Gratuit pour les moins de 18 ans.

## Janvier 2020

**Samedi 4 janvier à 11h Comité de Quartier de Cleunay** Voeux du comité au Cercle Paul Bert Cleunay

**Dimanche 12 janvier de 14 h à 18 h Les 3 Maisons (Maison des Familles)** – Jeux du Dimanche

**Mardi 14 janvier de 14 h 30 à 19 h 30 Les 3 Maisons (Maison des Familles)** – Repair Café

**Samedi 18 janvier Antipode MJC Rennes** Assemblée générale

**Mardi 21 janvier à 18h30 Les 3 Maisons (Maison Héloïse)** - Mardis Héloïse – Conférence « Bouger plus pour vivre mieux : l'activité physique pour une meilleure santé » avec le Professeur François Carré, cardiologue au CHU de Rennes

**Mardi 28 janvier de 19 h à 22 h Les 3 Maisons (Maison des Familles)** – Repair Café

## Février 2020

**Dimanche 9 février de 14 h à 18 h Les 3 Maisons (Maison des Familles)** – Jeux du Dimanche

**Mardi 11 février de 14 h 30 à 18 h 30 Les 3 Maisons (Maison des Familles)** – Repair Café

## Mars 2020

**Samedi 7 mars Comité de Quartier de Cleunay** Assemblée général du comité au Cercle Paul Bert Cleunay le au CPB à 17h

## Avril 2020

**Samedi 11 avril Comité de Quartier de Cleunay** Chasse aux oeufs dans les jardins de Cleunay

**Samedi 18 avril Comité de Quartier de Cleunay** Marché aux fleurs et aux légumes devant la caisse d'épargne.

**Samedi 18 avril Comité de Quartier de Cleunay** Marché aux fleurs et aux légumes devant la caisse d'épargne.

## And the winner is...

Le gagnant du vélo offert lors de la course cycliste de Cleunay en septembre dernier est une gagnante. Merci à Peugeot Sourget pour avoir offert ce formidable vélo. Et bonnes balades à notre heureuse gagnante !)



## CUISINES MOREL



" Nous vous invitons à venir découvrir la richesse de notre nouvelle collection et l'étendue du savoir-faire Cuisines Morel !"



Fabriqué en Bretagne depuis 1932

Anthony D.

Éléanore M.

Thomas D.

Route du meuble - Z.A. de la Brosse - 35520  
LA CHAPELLE DES FOUGERETZ - 02 99 66 44 88

## Quelques Coordonnées

### Comité de quartier Cleunay

49, rue Jules Lallemand

Mail : comite.quartier.cleunay@gmail.com

### Comité de quartier Arsenal Redon

Siège social et renseignements

47 rue d' Inkermann

Tél. 02 99 65 02 03

### Courrouz'if

#### Association des voisins

#### du quartier de la Courrouze

48 rue Claude Bernard - 35000 Rennes

www.courrouzif.fr

Mail : contact@courrouzif.fr

suivez-nous : Facebook / Twitter / Google+

### Centre social Cleunay

49, rue Jules Lallemand

Tel. 02 99 67 32 14

Mail : cs.cleunay@assoarcs.com

www.centres-sociaux-rennais.com

### Antipode MJC

2 rue André Trasbot

35000 Rennes - Tél. 02 99 67 32 12

www.antipode-mjc.com

### Les 3 Maisons

Site web : www.troismaisons.org

Mail : contact.troismaisons@gmail.com

Maison des Familles (Siège) :

2, allée Joseph Gémain

Tél. 02 99 67 27 66

Maison Marion du Fauoët :

10, allée Marion du Fauoët

Tél. 02 23 42 07 96

Maison Héloïse :

13, rue de Redon - Tél. 02 99 65 05 74

### Cercle Paul Bert Cleunay

2 Boulevard de la Guérinais

Tél. 02 99 67 23 36

Mail : cleunay@cerclepaulbert.asso.fr

## Le Pont 9

### Responsable de la publication :

André Dolivet

### Coordination : Yvon Hellegouarch

### Comité de rédaction :

Claude Alleaume, Françoise Buot, Marie-Françoise Couronné, Jean-Hugues Chauchat, Caroline Cogné, Jean-Yves Dagnet, Yvette Detoc, Philippe Dollé, Maïck Forget, Martine Gouerec, Yvon Hellegouarch, Jean-François Lemoine, Karim Makri, Annie Morin, Loïc Richard, Daniel Vannier

### Maquette et mise en page :

Yvon Hellegouarch

Studio graphique Idées Folles

www.ideesfolles.fr

### Publicité & renseignements :

06 21 08 17 32

Mail : pont9@orange.fr

« Le Pont 9 », Centre Social Cleunay  
49 Rue Jules Lallemand, 35000 Rennes

Tirage : 9 500 exemplaires

Impression : Cloître Imprimeurs

Dépôt légal : 3eme trimestre 2019

Journal trimestriel. N° ISSN : 1763-6035