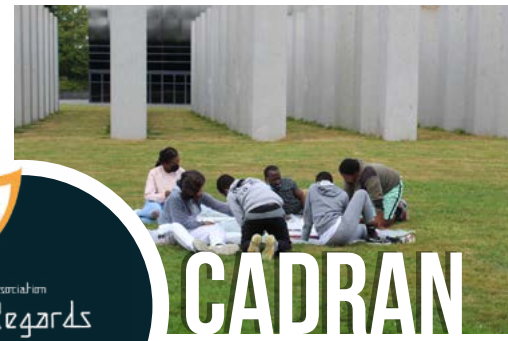




MAISON DU PARC



CADRAN



PROGRAMME 2022 DE LA SAISON 2023



FERME DE LA HARPE

SOMMAIRE



Maison du Parc

Jardins
Léonidoux



Maison
du Parc

Parc de
Beauregard



École primaire
S. Delauray



Avenue de Lucille

Ferme
de la Harpe



Ferme de la Harpe



LES SERVICES / INFOS PRATIQUES	P7
PETITE ENFANCE, ENFANCE ET PARENTALITÉ	P10
JEUNESSE	P13
VIE CULTURELLE ET VIE DE QUARTIER	P16
ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES	P20
ASSOCIATIONS HÉBERGÉES	P26
ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE	P28
MUSIQUE / COURS, ATELIERS	P31
ATELIERS TECHNIQUES / STAGES	P36
GRILLE TARIFAIRE	P40
CALENDRIER SAISON 2022-2023	P46
LE BENEVOLAT	P48
GLOSSAIRE	P49

L'ASSOCIATION 3 REGARDS EN QUELQUES MOTS

L'association 3 Regards Léo Lagrange, à partir de ses équipements à vocation culturelle, socio-culturelle et éducative, implantés sur le quartier Villejean-Beauregard, s'emploie à développer le droit à la culture, au savoir et à la connaissance pour toutes et tous.

Tout en recherchant la participation active des parents, elle propose des espaces d'accueil pour les plus jeunes dès la petite enfance. Elle contribue au mieux vivre ensemble, favorise la rencontre des habitantes et habitants et accompagne les projets collectifs et individuels en direction des jeunes et des adultes.

Tout au long de la saison de nombreux temps conviviaux et festifs participent à l'animation du quartier.

Chacun peut trouver sa place dans le cadre de notre projet associatif et nous rejoindre pour participer, dans un esprit d'ouverture et de tolérance, au développement de la vie sociale et culturelle du quartier.

Participez au Conseil d'Administration

Le fonctionnement de l'association 3 Regards Léo Lagrange s'inscrit dans un cadre démocratique qui repose sur le principe d'une gestion désintéressée, de l'élection de ses responsables et de son renouvellement.

L'association s'est donnée comme but d'amener les personnes à la prise de responsabilités en favorisant la diversité, la mixité sociale, culturelle, de genre et de génération.

Le rôle des membres du Conseil d'Administration consiste à débattre pour arriver à une prise de décision collégiale et à rendre compte aux adhérents, notamment lors de l'assemblée générale ordinaire.

Nous vous invitons dès maintenant à participer à notre prochaine AG qui se tiendra le **vendredi 25 Novembre 2022** et à porter votre candidature au nouveau Conseil d'administration.

EDITO

Après deux années où se sont succédés confinements, restrictions d'accès, et de jauges, quel grand bonheur de vous avoir vus revenir nombreux et nombreuses à 3 Regards. Nous vous remercions de votre confiance !



Nous sommes prêts et impatients de vous accueillir pour cette saison 2022 -2023. Dans cette nouvelle plaquette vous découvrirez les activités proposées cette année.

Une association existe et est vivante grâce à ses bénévoles. Vous pouvez rejoindre nos équipes afin de participer aux actions ou nouvelles activités. Ecouter vos envies, accompagner vos initiatives est au cœur de notre mission de Maison de Quartier. 3 Regards et son équipe peut aussi vous accompagner pour la création de votre association ou pour la mise en place d'un projet.

Une saison c'est aussi de la convivialité, de la culture, des rencontres, alors saisissez vous de votre agenda, vous pouvez déjà retenir quelques dates :

Soirée de rentrée : le vendredi 9 Septembre 2022 à la Ferme de la Harpe

Deux journées de travail sur le projet associatif de 3 Regards : le 17 Septembre et le 15 Octobre 2022

L'Assemblée générale : le vendredi 25 Novembre 2022 un moment important pour notre association.

La Fête de l'Hiver : les vendredi 2 et 9 Décembre 2022

L'Art et la Main : le week-end du 28 - 29 Janvier 2023

Les Portes Ouvertes des activités de l'association se dérouleront en fin de saison : la semaine du 22 Mai 2023

Le Festival de Jazz à la Harpe les jeudi 1 vendredi 2 et samedi 3 Juin 2023

Bon été et belle rentrée à toutes et tous.



Yannick GRIMAULT - Président

LE CADRAN

La Maison de quartier de Beaugard, espace de rencontre et d'accueil, des habitants et des associations, favorisant le débat et le vivre ensemble, la pratique d'activités socio-culturelles et la mise en œuvre de temps festifs

et conviviaux.

HORAIRES DE L'ACCUEIL (PÉRIODES SCOLAIRES)

LUNDI	14H00 - 19H00
MARDI	14H00 - 19H00
MERCREDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 19H00
JEUDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 19H00
VENDREDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00



Directeur association 3 Regards
Erwann MENUET
direction@3regards.com



Coordinateur le Cadran
Stéphane COUËT
coordination.lecadrans@3regards.com

FERME DE LA HARPE



Espace d'activités éducatives et de loisirs ouvertes à un large public : pratiques musicales individuelles et collectives, ateliers

techniques/manuels et activités sportives.

HORAIRES DE L'ACCUEIL (PÉRIODES SCOLAIRES)

LUNDI	14H00 - 18H00
MARDI	14H00 - 18H00
MERCREDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00
JEUDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00
VENDREDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00
SAMEDI	9H30 - 13H00



Coordinateur Ferme de la Harpe
Maxime ROHAN
coordination@3regards.com



Responsable Administrative et Financière
Claire FRABOULET
claire.fraboulet@3regards.com

LA MAISON DU PARC



Espace accueillant les projets liés à la petite-enfance, l'enfance et la parentalité.

Ouverture sur activités



Responsable des Accueils
Marie-Line RENAUD
laharpe@3regards.com



Accueil/Animation
Stéphane BOURGE
accueil@3regards.com



Accueil/secretariat
Corinne TAIFIN
lecadrans@3regards.com



Ménage / Entretien
Catherine GUEGUEN
entretien.laharpe@3regards.com



Ménage / Entretien
Sylvain LE MOAL
entretien.lecadrans@3regards.com

LES SERVICES

ACCOMPAGNEMENT DES SOIRÉES ASSOCIATIVES

Nous accueillons et accompagnons les associations de diffusion de pratiques artistiques et émergentes avec une mise à disposition de la Ferme de la Harpe pour l'organisation de soirées associatives publiques les vendredis soirs. Conditions particulières. Renseignements à l'accueil.



PARCELLES DE JARDIN

Des parcelles de 50m² sont mises à disposition des adhérents.

Tarif : **51 €** parcelle + forfait eau.

Renseignements et règlement à l'accueil.

accueil@3regards.com / 02 99 59 45 38

LOCATION DE SALLES

L'association dispose de plusieurs salles pour des fêtes familiales, des temps de rencontres entre amis le week-end ou pour des réunions en semaine.

Au Cadran :

- Une salle polyvalente pouvant accueillir 100 personnes, équipée d'une cuisine semi professionnelle et à proximité immédiate du parc de Beauregard.
- Deux salles de réunion.
- Une salle de danse.



À la Ferme de la Harpe :

- Une salle chaleureuse et conviviale pouvant accueillir 50 personnes, à proximité immédiate de beaux espaces verts.

Une sonorisation est disponible à la location, comprenant une diffusion (caisson de basse + hauts parleurs 800W minimum) + double platine CD/MP3/auxiliaire mini jack, mixette DJ.



HÉBERGEMENT FERME DE LA HARPE

Un hébergement de 15 lits, équipé d'une cuisine collective, d'un coin repas convivial, d'un accès internet Wifi et d'une TV, est disponible pour des locations individuelles ou de groupe, en semaine et le week-end. **La carte d'adhérent est obligatoire.**



- Chambre de 1 lit 1 place, 19 € /nuit

- Chambre de 1 lit 2 places, 30 € /nuit

- Chambre de 1 lit 2 places + 1 lit 1 place, 35 € /nuit

-Chambre de 4 lits, 17€/nuit/personne

INFOS PRATIQUES / ADHÉSIONS

La carte d'adhésion est obligatoire pour participer aux activités.

Tarifs des adhésions :

- individuelle adulte à **22 €**
- individuelle enfant à **15 €**
- familiale à **28 €** (l'ensemble des membres d'un même foyer)
- associative à **35 €**
- entreprise à **55 €**
- espace jeunes à **5 €**
- accueil de loisirs et accompagnement à la scolarité à **5 €**

TARIFS DE LOCATION

CADRAN

		Associations & Particuliers	Secteur marchand
Salle polyvalente + Cuisine <i>100 places</i>	à l'heure	40 €	81 €
	½ journée / 4H	152 €	303 €
	journée ou soirée	303 €	606 €
	Week end	505 €	1 010 €
Sonorisation salle polyvalente	Demijournée	51 €	101 €
	Journée ou soirée	101 €	202 €
Cuisine seule	Demijournée	76 €	152 €
	Journée	152 €	303 €
Salle de réunion <i>25 ou 35 places</i>	A l'heure	25 €	51 €
	½ journée (4h)	81 €	162 €
	journée / Soirée	136 €	273 €
	Week-end	212 €	424 €
Salle de danse <i>30 places</i>	à l'heure	30 €	61 €
	½ journée (4h)	101 €	202 €
	journée / Soirée	152 €	303 €
	Week-end	303 €	606 €

FERME DE LA HARPE

		Associations & Particuliers	Secteur marchand
Cafeteria <i>50 places - avec vaisselle</i>	A l'heure	20 €	40 €
	½ journée / 3H	76 €	152 €
	journée ou soirée / 10H	253 €	505 €
	Week-end	404 €	808 €
Sonorisation	Demijournée	51 €	101 €
	Journée ou soirée	101 €	202 €

HÉBERGEMENT D'ASSOCIATIONS

Pour les aider dans leur fonctionnement, les associations rennaises peuvent s'appuyer sur les locaux et les moyens logistiques mis à disposition par la Ferme de la Harpe, le Cadran et la Maison du Parc.

La date de reprise des inscriptions est fixée au 20 juin 2022 à partir de 14 heures pour les adhérents, et à partir du 27 juin pour les non-adhérents.

Soirée de rentrée le vendredi 9 Septembre 2022 à la Ferme de la Harpe

Les activités reprennent le lundi 12 septembre 2022.

Sont considérées comme inscrites, les personnes ayant acquitté la totalité de leur participation à l'activité, à l'issue de la première semaine d'activité. L'association se réserve le droit (en remboursant les participations versées) de ne pas mettre en place une activité dont le nombre d'inscrits ne serait pas suffisant.

Aucun remboursement ne sera effectué pour les inscriptions aux cours individuels.

Aucun autre remboursement ne sera effectué sauf cas de force majeure après demande faite avec accusé de réception et après étude et acceptation du Conseil d'Administration de l'association. Des facilités de paiement et un règlement échelonné sont aussi **possibles (paiement en 3 fois par chèque ou prélèvement automatique en plusieurs fois), renseignez vous à l'accueil.**

LE DISPOSITIF SORTIR

L'association 3 Regards est partenaire du dispositif Sortir.

Cette carte, délivrée selon certains critères, est à retirer auprès du CCAS le plus proche de votre domicile. Elle propose des réductions sur les activités sportives, artistiques, culturelles et techniques qui sont proposées à la Ferme de la Harpe, au Cadran et à la Maison du Parc, qu'elles soient ponctuelles ou régulières.



LE PASS CULTURE POUR LES JEUNES DE 18 ANS

Le pass Culture a été imaginé pour tous les jeunes de 18 ans, et surtout celles et ceux qui sont ou se sentent exclus de la culture. Le pass Culture a pour vocation de rapprocher la culture de tous les citoyens, en donnant accès à l'information sur les propositions artistiques et culturelles à proximité, en suscitant l'envie des jeunes générations d'y participer, en proposant des actions et des services partout sur le territoire. Le pass Culture est un service public visant à améliorer l'accès des jeunes de 18 ans aux offres culturelles, notamment proches de chez eux.

Ce service public passe par une application numérique, sur laquelle les bénéficiaires peuvent réserver des biens et des services culturels en utilisant un compte virtuel crédité de 300€. Plus d'info : <https://pass.culture.fr/>

LE PROJET ASSOCIATIF

Le projet associatif permet de nous projeter pour les 3 à 5 ans qui viennent, de nous (parties prenantes de 3 Regards) rassembler autour des idées communes qui composent notre association et de co-construire le sens de notre action. Depuis quelques mois maintenant les administratrices, les administrateurs, les professionnels, les bénévoles de l'association travaillent ensemble pour écrire le projet associatif de ces prochaines années. Nous poursuivons la réflexion cette année. Aussi, nous vous donnons rendez-vous les **samedis 17 septembre et 15 octobre 2022**. Votre présence est importante pour nous afin de construire collective l'avenir de notre association.



PETITE ENFANCE, ENFANCE ET PARENTALITÉ

La Maison du Parc héberge le Pôle Enfance de l'Association. Son aménagement permet d'accueillir des enfants de 3 mois à 10 ans, à travers diverses activités et différents espaces : coin lecture, accompagnement à la scolarité, accueil de loisirs... La Maison du Parc accueille aussi des associations : l'Espace Jeux Beaugard (EJB), Kairos et Bulle de Rainette, son lieu d'accueil enfants-parents, la Ligue Pour la Protection des Oiseaux (LPO), la Société Astronomie de Rennes (SAR), Vivre à Beaugard (VAB)



Responsable du Pôle Petite
enfance, enfance, parentalité

Lucie **DALLEAU**
enfance@3regards.com

Animatrice Petite
enfance, enfance,
parentalité

Anaïs **CORNUAILLE**
animation.enfance@3regards.com

Contact - Cadran : 02 57 24 00 40
Pôle Enfance : 07 82 62 16 68

ANIMATIONS

Coin Lecture

Le coin lecture vous accueille pour partager ensemble des moments chaleureux et conviviaux autour de la lecture et de petits jeux, pour les enfants de 0 à 3 ans accompagnés d'un adulte. L'ouverture deux matinées par semaine vous permet d'y venir selon votre rythme et celui de votre enfant.

J **Jeudi** et **V** **Vendredi** de 9h à 12h (hors vacances scolaires)
sur inscription
Maison du Parc - Adhésion 5€/enfant



Espace Jeux Beauregard

Nous intervenons tous les 15 jours au sein des 5 groupes de cette association regroupant assistantes maternelles et parents d'enfants jusqu'à 3 ans. Les activités sont adaptées aux différents âges. Nous avons aussi une fonction de conseil, d'accompagnement dans la parentalité et dans le métier d'assistante maternelle.



Accompagnement à la Scolarité

D'octobre 2022 à juin 2023, avec le soutien de bénévoles, nous proposons à la Maison du Parc deux temps par semaine d'accompagnement à la scolarité pour les enfants du CE2 au CM2. Chaque séance est composée de 30 minutes de devoirs, 30 minutes de goûter et 1 heure de découverte d'activité culturelle.

M **Mardi** et le **J** **Jeudi** de 16h45 à 18h45 Pédibus au départ des écoles Sonia Delaunay et Nelson Man à la Maison du Parc - Adhésion de 5€ par enfant - Goûter fourni par l'association

Pédibus

Nous assurons avec l'aide de bénévoles l'accompagnement des enfants des écoles du quartier jusqu'au Cadran et la Maison du Parc, afin de favoriser la pratique d'activités. Nous assurons également l'encadrement du temps du goûter des enfants qui participent aux activités de loisirs au Cadran.

Des goûters bio «zéro déchet»

Depuis une année maintenant nous proposons aux enfants un goûter bio et sans emballages. La démarche est expliquée aux enfants.

M **Mardi** et **J** **Jeudi** à 16h15 devant les écoles du quartier

Au départ des écoles S. Delaunay et N. Mandela uniquement.
61€ par enfant pour 1 pédibus et forfait de 101€ pour les 2 pédibus.
Goûter fourni par notre association

Centre de Loisirs de la Maison du Parc

Durant les vacances scolaires, les enfants de 3 à 10 ans sont accueillis dans des espaces adaptés. Des thématiques ainsi que des activités sont proposées aux enfants chaque semaine d'ouverture. Le programme de la semaine est décidé et organisé avec eux le lundi matin. L'objectif est de les rendre acteurs de leurs vacances à part entière !

Vacances Scolaires, De 8h30 à 18h30 (1ère semaine des vacances d'octobre, de février, d'avril et 3 semaines en juillet) - Maison du Parc - Adhésion de 5€ par enfant

Tarifs 2022-2023 ACM 3-10 ans

Les tarifs sont calculés en fonction de votre quotient familial et vont de 4 à 10 € pour la journée. Les repas du midi doivent être fournis par les familles.



Les mercredis après-midis

Nous renforçons nos collaborations avec les centres de loisirs de Sonia Delaunay et de Nelson Mandela en favorisant leur implication dans les projets développés à l'échelle du quartier: Art et la Main, carnaval...



Espaces Parents

Nous sommes à disposition des espaces parents des deux écoles du quartier pour les accompagner dans la mise en place d'actions et pour répondre à leurs questionnements et à leurs attentes, liés au quartier et à l'école.

EVÈNEMENTS ET TEMPS FORTS DU QUARTIER

Fête de l'hiver #7 / Vendredis 2 et 9 Décembre 2022

Pour cette 7ème édition, les associations, les commerçants et les habitants de Beauregard se mobilisent pour proposer des animations gratuites et conviviales aux familles du quartier. Différents spectacles seront proposés en fonction des âges et également un temps convivial sur la place Aulnette.



Vendredi 2 Décembre : goûter festif - Place Aulnette

Vendredi 9 Décembre : spectacle tout public - Cadran

Carnaval

Après une première édition réussie mêlant le Carnaval et le Bal des Mondes un mercredi après-midi avec les centres de loisirs du quartier et les familles nous renouvelons ce projet en partenariat avec le Cercle Celtique. Rendez-vous à la fin de l'hiver.

Familles en Mouvement

Comme chaque année nous participons à Familles en Mouvement piloté par le Centre Social de Villejean afin de vous proposer des ateliers, temps d'échanges, spectacles... à Villejean-Beauregard. Un grand évènement festif et convivial ouvert à toutes et tous viendra clore, sur la Dalle Kennedy la manifestation.

ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES ENFANCE

+ D'INFOS : VOIR PAGE 20 à 22

- Arts plastiques 4-6 ans et 7-14 ans
- Danse chorégraphique rythmée 7-12 ans
- Danse Modern Jazz 6-9 ans et 10-14 ans
- Eveil Corporel dansé 4-6 ans
- Cirque 3-6 ans / 6-9 ans
- Gym "bout'chou" - Éveil et Motricité 9 mois à 2 ans et demi
- Eveil musical 3-4 ans et 4-6 ans
- Capoeïra enfants 5-8 ans et 9-13 ans
- Brass band kids & ados à partir de 8 ans
- Théâtre et Danse 9-11 ans
- Yoga enfants et parents/enfants
- Théâtre et Danse 9-11 ans



JEUNESSE

L'association 3 Regards est très attentive aux questions de jeunesse. Encourager la participation des jeunes, leur donner une place et les moyens de s'exprimer sont des réels enjeux. Des temps et espaces d'accueil dans nos locaux, une présence de l'équipe d'animation sur l'espace public et sur les réseaux sociaux sont autant d'outils pour entrer en contact avec les jeunes du quartier.

L'équipe d'animation Jeunesse de 3 Regards accueille les jeunes de 10 à 25 ans. Au Cadran, l'espace jeunes, la salle de danse, l'EPN, la salle polyvalente sont des lieux de loisirs éducatifs et d'expression culturelle permettant de développer l'esprit critique par la découverte et les apprentissages. L'espace jeunes est également un lieu d'information et d'orientation. Nous favorisons la prise d'initiative individuelle et collective. C'est aussi un espace d'accompagnement de projets: de la réflexion à la création, les jeunes sont acteurs de leurs loisirs et de leurs projets. La Ferme de la Harpe accueille les jeunes dans le cadre d'approches spécifiques liées aux pratiques musicales, techniques et sportives.

Animateur Jeunesse

Mamoudou **CAMARA**

animationjeunesse@3regards.com



Animatrice Jeunesse

Marie **DAL NEGRO**

marie.dalnegro@3regards.com



Coordination Jeunesse

Nous recrutons !

Poste à pourvoir

- Ouverture de l'Espace Jeunes en période scolaire :
Mardi, Jeudi et Vendredi : 17h - 19h
Mercredi : 14h - 19h
Samedi : 15h - 18h
- Ouverture de l'Espace Jeunes pendant les vacances scolaires :
Lundi au Vendredi de 14h à 19h
- Temps d'accompagnements de projets (sorties, séjours, soirées, etc.)

Contact : 07 66 09 20 81 / 02 57 24 00 40

L'Espace Jeunes

Les différents temps et lieux d'accueil permettent les découvertes, la réflexion, l'accès à la culture, la socialisation.

Les jeunes peuvent venir se détendre, partager,

proposer et être accompagnés sur différents projets. Nous pouvons aussi mettre à disposition des salles permettant aux groupes de jeunes de s'exprimer collectivement autour de leurs pratiques culturelles et de loisirs.



Pendant les vacances scolaires

Accueil et proposition d'un programme d'activités culturelles et de loisirs co-construit avec les jeunes.

Mise en place de soirées imaginées et organisées par les jeunes.



Pour les 10-12 ans, des animations spécifiques sont proposées afin de favoriser le passage de l'enfance à l'adolescence. L'objectif est que chacun puisse s'épanouir et trouver sa place.

Ouverture de l'Espace Jeunes pendant les vacances scolaires

Lundi au Vendredi de 14h à 19h. Des ouvertures possibles en matinée et lors des soirées

Accompagnement de groupes/projets

Chaque année, l'Espace Jeunes développe différentes actions éducatives liées aux envies et besoins des jeunes. Les projets sont construits et travaillés avec eux avec les différents partenaires socio-éducatifs du quartier et de la ville de Rennes.



- Accompagnement de groupes à la mise en place d'un séjour, d'une soirée, d'une sortie thématique, d'une action solidaire
- Exemples de projets: spectacle de danse, mini-camp, séjour sportif, soirées, repas...



16-25 ANS

Autonomie, Prévention santé, accès aux droits

Nous accompagnons aussi les jeunes adultes pour les recherches de stages, d'emplois, de logements en facilitant leurs démarches et en les orientant vers les partenaires adéquats.

L'équipe d'animation jeunesse travaille avec des partenaires du quartier sur la question de la prévention santé, des relations filles-garçons, des relations amicales, amoureuses et sexuelles. Des actions spécifiques sont mises en place avec et pour les jeunes. Les vendredis soirs, nous organisons des soirées thématiques (sorties culturelles, repas, film-débat, jeux de société, animations sportives...)

Accompagnement à la scolarité

Des bénévoles soutenus par l'équipe d'animation jeunesse proposent un accompagnement à la scolarité pour les collégiens. Aide à la réalisation des devoirs, aide méthodologique, suivies de sorties ou d'ateliers éducatifs. Nous travaillons sur la confiance en soi, par la pratique de différentes techniques et disciplines et par les découvertes culturelles.

Mardi et Jeudi de 17h30 à 19h

Le Cadran - Salle d'activité

Pour accéder à ces différentes propositions :

Il est nécessaire de prendre contact auprès de l'équipe jeunesse ou auprès des personnels d'accueil du Cadran ou de la ferme de la Harpe

Contact : 07 66 09 20 81 / 02 57 24 00 40





VIE CULTURELLE ET VIE DE QUARTIER

Encourager une vie de quartier dynamique, agréable et enrichissante pour chaque habitant est une des missions de notre association. Proposer de la médiation culturelle afin de favoriser l'accès de toutes et tous à la culture nous anime particulièrement.

INITIATIVES D'HABITANTS

Ateliers Parlons Français - apprentissage du français

Une équipe de bénévoles propose à des personnes ne connaissant pas le français ou souhaitant l'améliorer un enseignement adapté. L'équipe travaille à partir des besoins de chaque personne.

Les objectifs peuvent être multiples :

- atteindre un niveau de français au vu des obligations pour la nationalité.
- communiquer avec les enseignants de leurs enfants
- participer activement à la vie citoyenne...

Nous proposons un travail par niveau pour faciliter les apprentissages.

Lundi de 10h à 12h (débutant.e.s et intermédiaires)

Jeudi de 10h à 12h (avancé.e.s) et de 14h15 à 16h15 (débutant.e.s et intermédiaires)

Cadran - Gratuit avec adhésion obligatoire



Médiatrice Culturelle

Charlotte **CARSIN**

animation@3regards.com

Contact : 02 99 54 43 72



Ateliers créatifs “les Arts en ciel”

«Les Arts en Ciel» sont des ateliers créatifs gratuits qui ont lieu tous les mardis après-midi (hors vacances scolaires) Je vous propose de venir créer en ma compagnie différentes créations artistiques en utilisant un éventail de matières, d'outils et de couleurs dans la joie et la bonne humeur. Que vous soyez débutant.e ou confirmé.e, peu importe votre niveau manuel, vous serez les bienvenu.e.s. Et le petit plus dans mes ateliers : c'est vous qui choisissez ce que vous voulez apprendre à créer lors de chaque planning trimestriel. Je vous dis à très bientôt !

Animés par Nathalie FLAMAND, bénévole

Mardi 14h-17h

Cadran - Gratuit avec adhésion obligatoire

Vous aussi vous pouvez proposer un atelier ou une activité

Participation citoyenne pour l'aménagement du futur parc de Quincé

Ces dernières années, vous avez peut-être participé à la consultation citoyenne pour l'aménagement du Parc de Quincé. Depuis quelques mois maintenant le Parc prend forme et ses grandes lignes se dessinent.

Territoires et Développement a confié à 3 Regards l'animation du groupe de pilotage de ces aménagements composé du collectif 35 Volts, L'atelier A Quatre, Tout Atout, Bretagne Vivante, la Ligue de Protection des Oiseaux. Si l'aménagement du Parc vous intéresse venez participer à ces rencontres et faire vos propositions.

Contact :

multimedia@3regards.com - 02 57 24 00 40

EXPRESSION CULTURELLE

Espace d'exposition

Cet espace est ouvert aux habitants du quartier et aux artistes locaux. Tous les mois, découvrez un nouvel univers (peintures, photos, vidéos, musique...).

Chaque exposition est inaugurée lors d'un vernissage donnant l'occasion aux habitants de rencontrer l'artiste.

TEMPS D'ANIMATIONS ADULTES

- Une cafétéria : un lieu convivial propice à la rencontre. Rejoignez l'équipe de bénévoles qui l'anime tous les après-midis.
- Des temps de partage réguliers (pique-nique, goûters, balades...)

SORTIES CULTURELLES

- Découverte de lieux culturels rennais. Un programme construit avec les habitants du quartier, les jeudis après-midi.
- Mise à disposition de livres dans la mezzalivre du Cadran et une bibliothèque de rue gérée par une bénévole est accessible à toutes et tous sur la place Aulnette.
- Des projets de quartier, des partenariats : le Fonds Régional d'Art Contemporain, le Théâtre National de Bretagne, l'Orchestre Symphonique de Bretagne, les Archives Municipales et Départementales...

Comme vous pourrez le découvrir dans le témoignage d'Alain Piederriere (QR code), ancien animateur de l'atelier métallerie et créateur de l'Art et la main, à l'origine : « *Nous voulions mettre en avant les métiers manuels existant à la Ferme de la Harpe* ». Depuis, notre ambition a grandi, nous proposons un week-end consacré à la transmission du savoir-faire manuel.



Pendant deux jours des artisans et artisanes d'art, des professionnels des métiers, des animateurs d'associations partenaires feront découvrir leurs techniques. L'originalité de notre manifestation est qu'elle est totalement interactive, l'ensemble des exposantes et des exposants proposent une découverte pratique de leur activité.



Des ateliers de découvertes à destination des scolaires sont organisés en amont de la manifestation.

Les matinées du week-end seront consacrées à des stages, afin que toutes et tous, familles, habitants puissent découvrir ces techniques en pratiquant.

Cette 14^{ème} édition est préparée tout au long de l'année par une équipe de bénévoles. Vous pouvez les rejoindre en nous contactant.



JAZZ À LA HARPE

FESTIVAL JAZZ À LA HARPE - 1 AU 3 JUIN 2023

Jazz à la Harpe est le second festival de 3 Regards. Depuis plus de 20 ans maintenant l'association propose des concerts, des actions de médiation afin de rendre accessible le jazz au plus grand nombre. Nous organisons des concerts avec des artistes internationaux reconnus, et avec des musiciens et musiciennes rennais que nous accueillons régulièrement à la Ferme pour répéter.

L'équipe de bénévoles chargée de la programmation s'attache à faire découvrir les différentes facettes du jazz. Le club jazz, les master class, les ateliers de médiation sont autant d'occasions de découvrir le jazz, de le pratiquer avec d'autres instrumentistes.

Comme pour l'Art et la main, ce festival n'existe que par la mobilisation de bénévoles, ils étaient une quarantaine en 2022, vous pouvez les rejoindre !





ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES

ENFANCE/JEUNESSE

***Pédibus** : afin de favoriser la pratique des activités, nous assurons avec l'aide de bénévoles l'accompagnement des enfants des deux écoles du quartier au Cadran. Vos enfants sont pris en charge de 16h15 à 17h (début de leur activité) et nous leur fournissons le goûter. **Mardi et jeudi** à 16h15 devant les écoles du quartier (S. Delaunay et N. Mandela)

61€/enfant pour 1 pédibus et forfait de 101€ pour les 2 pédibus.

Gym "bout'chou" / Éveil et Motricité

à partir de 9 mois jusqu'à 2 ans et demi

Atelier de motricité et de socialisation pour les enfants de 9 mois à 2 ans et demi accompagnés d'un parent, grand-parent ou d'une assistante maternelle.

Objectif : aider les bébés à s'équilibrer, ramper, rouler, grimper, lancer, se balancer, se hisser (10 participants maximum, adultes inclus - Activité pieds nus)

Mercredi 1 fois toutes les 2 semaines 10h00 à 11h00

Animé par **Maëla TREMEUR**

Cadran - Salle de danse - 100 €

Cirque 3-6 ans, 6-9 ans

Découverte des différentes disciplines circassiennes. Proposition d'initiation aux arts du cirque portée par une démarche qui privilégie le plaisir et l'épanouissement.

Jeudi 17h à 17h45 - **Pédibus***

pour les 3-6 ans

Jeudi 18h à 18h45

pour les 6-9 ans

Animé par **Franck Versigny**

Cadran - Salle Polyvalente - 173 €



Éveil musical 3-4 ans et 4-6 ans

De tout temps la musique et la chanson sont liées aux histoires et aux sentiments. Partant de l'imaginaire des enfants, ce cours vise à leur donner les clés pour construire leur émerveillement musical et artistique en liant motricité, écoute, créativité, expression des sentiments, apprentissages des chansons

Mercredi 16h00 à 16h45 pour les 4-6 ans et 16h45 à 17h30 pour les 3-4 ans

Animé par **Emmanuel Morin** - Cadran - Salle de réunion - 158 €

Yoga parents-enfants 3-6 ans - NOUVEAU

Moment de partage en famille, Fanny vous accompagne dans la pratique du yoga de manière ludique tout en favorisant l'imagination des petits comme des grands ! Aucune attente de performance. Chacun.e prend ce dont il a besoin pour se ressourcer et « se charger » en énergie positive.

■ Tous les 2^{èmes} **Mercredis** de 16h30 à 17h30

Maison du Parc - 126 €

Animé par **Fanny DESERT**

Arts plastiques 4-6 ans et 7-14 ans

Initiation et perfectionnement aux différentes techniques des arts plastiques (peinture, dessin, modelage). Un atelier où l'on développe sa créativité et son propre style. Exposition des travaux des élèves en fin d'année.

■ **Mercredi** 14h à 15h30 pour les 7-14 ans

Cadran - Salle d'activité - 203 €

■ **Mercredi** 16h à 17h pour les 4-6 ans

Cadran - Salle d'activité - 158€

Animé par **Charlotte CARSIN**

Eveil Corporel dansé 4-6 ans

Initiation et découverte de la danse, apprendre à se mouvoir dans l'espace

■ **Mardi** 17h00 à 17h45 - **Pédibus***

Animé par **Charlotte CARSIN**

Cadran - Salle de danse - 158 €



Capoeira enfants 5-8 ans et 9-13 ans

Initiation et découverte de la capoeira, art martial du Brésil

C'est une activité progressive où l'on se révèle petit à petit à travers les exercices, les entraînements réguliers, la répétition des mouvements, dans une ambiance ludique

■ **Mercredi** 16h à 17h pour les 5-8 ans

■ **Mercredi** 17h à 18h pour les 9-13 ans

Animé par **Régis RUFFET**

Cadran - Salle de danse - 158 €



Danse Modern Jazz 6-9 ans

Venez découvrir dans une ambiance sympathique sur de chouettes

musiques de nouveaux pas de danse. Inspiré par les comédies musicales, mais aussi par de grands chorégraphes Jazz. L'atelier vous entraîne dans un univers dansé, en travaillant le contrôle du corps, l'expressivité et le sens artistique

■ **Jeudi** 17h à 18h - **Pédibus***

Cadran - Salle de danse - 158 €

Danse chorégraphique rythmée 7-12 ans

Création de chorégraphies et improvisations rythmées sur des musiques actuelles. Apprendre à exprimer sa créativité et le lâcher prise.

Mardi 18h à 19h

Animée par **Charlotte CAR SIN**

Cadran - Salle de danse - 158 €

Atelier Théâtre et Danse 8-11 ans

Un atelier double qui associe le plaisir du jeu théâtral et la liberté de l'expression corporelle, de la danse d'improvisation. Faire découvrir aux enfants la rencontre de ces deux pratiques, qui se complètent, s'enrichissent. S'exprimer avec son corps et avec sa voix, s'adapter aussi aux autres pour réussir à jouer et vivre ensemble.

Lundi 17h00 à 18h15

Animé par **Olivier BOTREL**

Cadran - salle de danse - 197 €

Atelier Yoga 7-12 ans - **NOUVEAU**

Séance de yoga un peu plus rythmée, basée sur la coopération, l'écoute et le plaisir de prendre soin de soi ! Objectif : Développer et entretenir le sentiment d'épanouissement et de bien-être ! Aucune attente de performance. Chacun.e prend ce dont il a besoin pour se ressourcer et « se charger » en énergie positive.

Tous les 2^{èmes} Mercredis de chaque mois : 15h15 à 16h15

Animé par **Fanny DESERT**

Maison du Parc - 79 €

Brass Band Kids & Ados 8 ans et +

Découvrez la trompette, le trombone, le tuba... Ouvert aux débutantes ou débutants. Prêt de l'instrument toute l'année.

Solution idéale pour commencer la musique, l'atelier Brass Band vous plonge dans l'univers des fanfares de la Nouvelle Orleans. Basé principalement sur la transmission orale, cet atelier permettra à vos enfants d'apprendre simplement et collectivement la trompette, le trombone ou le tuba.

Mercredi de 16h00 à 17h00 / 8 ans et +

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

Cadran - salle Polyvalente - 85 €

Danse Modern Jazz 10-14 ans

Venez découvrir dans une ambiance chaleureuse sur des musiques entraînant de nouveaux pas de danse. Inspirée par les comédies musicales.

Jeudi de 18h à 19h

Animé par une ou un professionnel

Cadran - Salle de danse - 158 €



ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES (ADOS/ADULTES)

Couture (initiation)

Découverte du matériel, techniques de découpe, assemblage, pose de fermetures, biais, passepoil et réalisation d'ouvrages. Initiation destinée aux usagers adultes du quartier

Jeudi 19h30 de 21h30 tous les 15 jours

Animé par **Anaïs CORNUAILLE**

Maison du Parc- 159 €



Un moment de théâtre pour soi - Etudiants, adultes

S'accorder un moment pour soi. S'initier à la pratique du théâtre. Oser quelque chose de nouveau. Prendre confiance. Jouer, bouger, retrouver son âme d'enfant. S'exprimer avec son corps, sa voix, sa présence. Et rencontrer les autres, partager et échanger. Sourirecréation. Avoir envie de partager une aventure collective.

Lundi 15h45 à 16h45

Animé par **Olivier BOTREL**

Cadran - Salle de danse - 159 €

Théâtre d'improvisation et de création

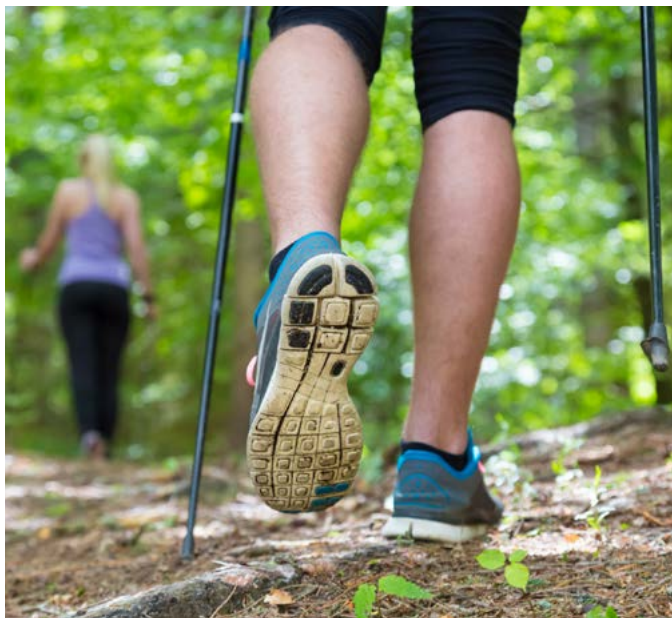
L'atelier étudiants-adultes, cette année, explorera le théâtre d'improvisation et l'expression corporelle. Avec l'objectif de créer et de mettre en place de courtes productions, en abordant l'improvisation corporelle, la voix, le mouvement, les mots, l'espace, le temps... Avec ou sans expérience. Être curieux et ouvert à la découverte et à la création. Avoir envie de partager une aventure collective.

Lundi 18h30 à 20h15

Animé par **Olivier BOTREL**

Cadran - Salle polyvalente - 234 €





Gym Santé Plein Air

Activité en extérieur dans les espaces verts. Echauffements en musique, exercices de puissance musculaire, assouplissements et marche rythmée. Mettre le corps en mouvement en pleine nature, pour s'oxygéner, retrouver de l'attention, de l'équilibre tout en passant un moment convivial, ensemble.

J **Jeudi** 14h15 à 15h15 tous les 15 jours

Animé par **Maëla TREMEUR**

Rendez-vous devant le Cadran - 80 €

Stretching adultes

Le stretching ne se résume pas à l'étirement des muscles avant ou après le sport, c'est une pratique corporelle qui combine des mouvements d'étirement et de renforcement musculaire favorisant la conscience de soi, la souplesse et la respiration dans le respect du corps. Elle permet d'améliorer sa posture, sa coordination, son équilibre en harmonie du corps et de l'esprit car le stretching permet "l'ancrage" sur le plan physique comme sur le plan moral.

L **Lundi** 15h00 à 16h00

Animé par **Maëla TREMEUR**

Cadran - Salle de danse - 159 €

Gym "Forme et Santé" adultes

L'atelier destiné aux séniors combine mobilité articulaire, danse, travail cardio, renforcement musculaire, coordination et assouplissements. Activité physique en musique entre la gymnastique et la danse ayant des effets bénéfiques sur notre vie quotidienne ainsi que sur la santé. S'entretenir, se renforcer, se tonifier, s'étirer, s'assouplir, se sentir bien... Se faire plaisir !

M **Mardi** 11h00 - 12h00

Animé par **Maëla TREMEUR**

Cadran - Salle de danse - 159 €



Modern Jazz adultes

Venez découvrir dans une ambiance chaleureuse, sur des musiques entraînantes de nouveaux pas de danse. Inspirée par les comédies musicales, mais aussi par de grands chorégraphes Jazz

■ **Jeudi** 19h à 20h30

Animé par un.e professionnel.le

Cadran - Salle de danse - 237 €

Fitness adultes

Le fitness désigne un ensemble d'activités physiques permettant au pratiquant d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être.

■ **Mardi** 12h30 à 13h30

Jeudi 12h30 à 13h30

Animé par **Denise KOHLER**

Cadran - Salle de danse - 159 € et pour les deux ateliers : 227 €



Art floral

Vous êtes les bienvenus au cours où nous créons ensemble des compositions et des bouquets dans l'air du temps. Je vous propose des modèles et suis à l'écoute de vos propositions florales tout en transmettant diverses techniques afin de nous aider dans votre créativité. Ouvert à tous niveaux, tous publics. La créativité alliée à la technique sont les moteurs du cours.

■ **Mardi (1 fois / mois)**

19h15 à 21h

Animé par **Thierry GAUDICHON**

Cadran - Salle de réunion

150€ + 8€ / séance pour les fleurs / matériel



ASSOCIATIONS HEBERGÉES

PÔLE DANSE

Adultes/Adolescents

SALSA ME GUSTA

Salsa Cubaine

Lundi 19h30 - 20h30

Le Cadran - Salle de danse

www.salsamegusta.fr

SALSOLYK'S DANCE COMPANY

Salsa Cubaine / Bachata

Salsa Cubaine - Mercredi 19h45 - 20h45

Bachata - Mercredi 21h - 22h

Le Cadran - Salle de danse

www.salsolyk.com

ASSO FUN CLUB 35

Dance Hall

Jeu. 20h45-22h15

Le Cadran - Salle de danse

West Coast Swing

Niveau 1 Jeudi 19h00 - 20h00

Niveau 2 Jeudi 20h15 - 21h15

Niveau 3 Jeudi 21h30 - 22h30

Le Cadran - Salle polyvalente

www.fun-club-35.com

ASSO WUKI WUKI

Tout public

Dance Dance Revolution

Jeuvidéo musicaux japonais où les joueurs suivent une chorégraphie / un rythme.

Tous les 1^{ers} Lundis et 3^{èmes} Mardis du mois 20h - 00h - Espace détente

Le Cadran - www.wukiwuki.fr

PÔLE SPORT/BIEN-ÊTRE

SALSA ME GUSTA

Zumba / Fitness

Lundi 20h35 - 21h35

Le Cadran - Salle de danse

www.salsamegusta.fr

CLAIRE DE MONTS

Gym d'Entretien

Adultes avancés

Mardi 19h05 - 20h05

Mardi 20h05 - 21h05

Adultes débutants

Vendredi 11h30 - 12h30

Adultes intermédiaires

Vendredi 12h30 - 13h30

Le Cadran - Salle de danse
clairedemonts@hotmail.fr
ou 06 98 85 12 10

ASSOCIATION ASMA 35

Pilates - Adultes

Mardi 8h00 - 9h00

Le Cadran - Salle de danse

Stretching - Adultes

Jeu. 12h15 - 13h00

Le Cadran - Salle polyvalente

Yoga - Adultes

Vendredi 12h30 - 13h30

Le Cadran - Salle polyvalente

TAIJI QUAN DAO

Tout public

Mardi 18h45 - 20h15

Vendredi 19h00 - 20h00

Ferme de la Harpe

www.taijiquandao.wordpress.com

KUDO RENNES

A partir de 4 ans

Techniques de frappes pieds-poings, projections et immobilisations.

Ferme de la Harpe

www.kudo-rennes.com/

BRAN SYSTEMA

Mercredi 20h00 - 21h30

Ferme de la Harpe

www.bransystemarennes.com/

LUDIQUE / SCIENTIFIQUE / TECHNIQUE

EJB (Espace Jeux Beaugard)

Espace jeux pour les 0-3 ans ouvert aux assistantes maternelles et parents.

Maison du parc

association.ejb@gmail.com

BULLE DE RAINETTE

Lieu d'accueil enfants parents

Maison du parc

www.kairos35.free.fr

bullederainette@gmail.com

ASSOCIATION LUDIBLI

Promotion des jeux de société et des livres. Soirées animées à thème.

2^{ème} jeu. du mois 19h30 - 00h

Le Cadran - Espace détente

facebook.com/ludibli

SAR

Actions de découverte de l'astronomie.

- Maison du parc
contact@astro-rennes.com
www.astro-rennes.com

LPO 35

Ligue pour la Protection des Oiseaux

- Maison du parc
ille-et-vilaine.lpo.fr
www.facebook.com/lpo35/

CMT (Culture Manuelle et Technique)

Association culturelle de valorisation des savoirs faire manuels et techniques.

- Ferme de la Harpe
www.assocmtrennes.wordpress.com

PERMANENCES

SOCIALES ET ACCÈS AUX

DROITS

ASSOCIATION CITÉ ET MÉDIATION

Médiation-Voisinage - Tout public

- Jeudi (tous les mois) 18h - 20h15
- Le Cadran - Salle d'activité
Gratuit sur rdv au 02 99 77 68 86
www.cite-et-mediation.org

AVOCATS & NOTAIRES

Accès aux droits et conciliations juridiques.

Permanences d'avocats

- 1^{er} et 3^{ème} Vendredi de chaque mois:
9h - 11h
Gratuit
Sur rdv au 02 23 20 90 00

Permanences de notaires

- 4^{ème} Vendredi de chaque mois : 9h - 11h
Gratuit
Sur rdv au 02 99 65 23 24
- Le Cadran - Salle de Réunion

SECOURS POPULAIRE

Distribution alimentaire

- Lundi (tous les 15jours) 13h00 - 17h00
- Le Cadran - Salle polyvalente
RdV auprès du Secours populaire
contact@spf35.org
02 99 53 31 41

RESEAU DE RAVITAILLEMENT

Distribution alimentaire

- Vendredi 14h00 - 16h00
Ferme de la Harpe
RdV sur <https://onveut.durab.fr/>

MUSIQUE / CHANT

CHŒURS DU LUNDI

Club chorale de l'OPAR

- Lundi 9h45 - 12h
- Le Cadran - Salle polyvalente
eligaby@wanadoo.fr
06 84 57 60 93

LA TÊTE À L'EST

Répétition chœur / musique des Balkans

- Mardi 20h00 - 22h30
- Le Cadran - Salle polyvalente
www.facebook.com/latetealest/
www.latetealest.org

LES VOIX DE BEAUREGARD

Chorale

- Jeudi 12h15 - 13h15
- Le Cadran - Salle d'activités

TOUCOULEURS

Ecole de percussions avec 2 orchestres
Pagode et Batucada .

- Ferme de la Harpe
www.toucouleurs.org

ASSOCIATION HABITANTS

VAB (Vivre À Beaugard)

Animations et cadre de vie.

- Maison du parc
contact@vivreabeaugard.fr
www.vivreabeaugard.fr

AMAP BIOREGARD

Vente de produits bio, circuit court
Mercredi 18h30 - 20h

- Le Cadran - Espace détente
amapbeaugard@gmail.com

POLONIA

- 1^{er} Samedi de chaque mois :
14h - 18h
- Le Cadran - Salle d'activité
www.facebook.com/Polonia.
HauteBretagne/



ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

L'espace public numérique du Cadran est ouvert à toutes et tous. Il permet de s'initier, d'échanger et de créer grâce aux outils numériques et aux différentes disciplines qui y sont associées. Cet espace est également spécialisé dans les pratiques audiovisuelles. C'est aussi un lieu qui permet de se questionner et de développer son esprit critique sur des questions centrales ou d'actualité (l'accès aux droits, les usages et dangers sur les réseaux sociaux, l'évolution des technologies, les questions environnementales)

En accès libre : tous les vendredis de 16h30 à 18h. L'EPN est équipé de plusieurs ordinateurs ainsi que du matériel audiovisuel.

Activités et ateliers : ateliers multimedia collectifs, projets audiovisuels, initiation et découverte de la fabrication numérique, dépannage informatique, jeux vidéo ...



Responsable de l'EPN

Jaouen **GOFFI**

multimedia@3regards.com

Animateur Multimedia

Maxime **BERTHÉLÉMÉ**

audiovisuel@3regards.com

HORAIRES

MARDI

14H30 - 16H : ATELIERS MULTIMÉDIAS

17H00 - 20H : CAUSONS NUMÉRIQUE / OUVERTURE LIBRE

MERCREDI

14H30 - 18H : ACTIVITÉS JEUNES

JEUDI

17H00 - 18H : OUVERTURE LIBRE JEUNES

VENDREDI

14H30 - 16H : ATELIERS MULTIMÉDIAS

16H30 - 18H : OUVERTURE LIBRE ADULTES

CONTACT : 02 57 24 00 46

ACTIVITÉS / ATELIERS

ATELIERS ADULTES

Ateliers informatiques

Deux ateliers sont proposés avec une co-construction du programme en fonction de vos besoins. D'internet à la création de blog en passant par l'entretien de vos ordinateurs ou les usages des logiciels de traitement d'images, venez découvrir ou vous perfectionner à l'outil informatique.

■ **Mardi** : 14h30 à 16h (découverte)

Vendredi : 14h30 à 16h (perfectionnement)

Tarif : 72€ les 10 séances

Soirées thématiques

Différentes soirées sont organisées tout au long de l'année autour de thématiques : numérique, usages des réseaux sociaux, éducation aux médias, jeux vidéo, conférences-débats, boîte à outils, actualité et numérique...

■ **Mardi et/ou Jeudi** en soirée - Gratuit - adhésion obligatoire



ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Activités pour les Jeunes

Tous les mercredis après-midi l'EPN propose des ateliers avec l'espace Jeunes. Au programme : jeux vidéo, manipulation d'appareils photo et caméras, impression 3D, création numérique, sensibilisation aux usages numériques, console retro, sorties thématiques, ateliers «promeneurs du net»...

■ **Mercredi** : 14h30 à 18h / 2 temps: 10-12 ans et 13 ans et +

Ouverture libre également proposée le **Jeudi** de 17h à 18h.



Super Film - Atelier de programmation cinématographique à Beaugregard

L'association 3 Regards et le Frac Bretagne vous invitent à participer à « Superfilm », un projet où, quel que soit votre âge, VOUS devenez programmeur et programmatrice de films au Ciné Good Look du Frac Bretagne. Des rendez-vous réguliers et gratuits vous sont proposés durant toute la saison pour choisir Le Super film en lien avec les expositions du Frac.

Renseignements et inscriptions auprès de Jaouen Goffi (multimedia@3regards.com) et Alexis Ourion (alexis.ourion@fracbretagne.fr) ou à l'accueil du Cadran et du Frac Bretagne.

■ Certains Mardis en soirée
Cadran / FRAC - Gratuit

ATELIERS MAKERS/DIY

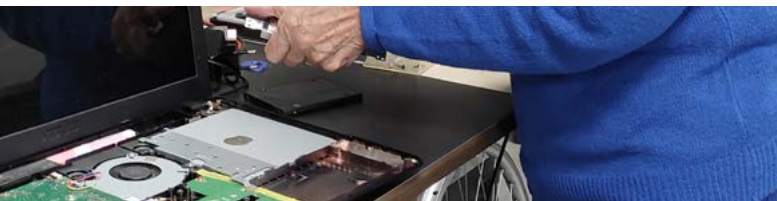
Dépannage informatique

En lien avec l'atelier de dépannage électronique à la Harpe (voir page 39).

Venez réparer ensemble votre matériel informatique (Diagnostiquer son pc, nettoyer, modifier/réparer des composants, réinstaller un système d'exploitation...), c'est bien l'idée de cet atelier ouvert à toutes et tous. Outils et matériels disponibles. Des bénévoles et salariés sont là pour vous accompagner et développer vos compétences.

Mardi de 17h à 20h (se présenter avant 19h)

Cadran - Espace Public Numérique (3^{ème} étage) / 7€ par atelier



Bricolage numérique DIY

En parallèle des ateliers de réparation informatique et électronique, nous proposons des temps de création/rénovation numérique, comme la restauration d'une borne d'arcade, la fabrication d'un capteur d'air, d'un serveur, d'un miroir connecté, ou encore le montage d'un pc ...

Vous avez d'autres idées ? Alors n'hésitez pas à venir nous rencontrer.

sur rendez-vous : audiovisuel@3regards.com

Mercredi de 18h30 à 22h

Ferme de la Harpe - 7€/ atelier

EVENEMENTS





MUSIQUE

Lieu reconnu et privilégié pour l'apprentissage de toutes les musiques, l'association 3 Regards Léo Lagrange vous propose des cours individuels et collectifs variés se déroulant principalement à la Ferme de la Harpe.

Souhaitant dépasser le simple apprentissage de l'instrument, nous vous proposons aussi des ateliers de pratiques collectives ados et adultes et des jam-sessions dans le cadre d'un club jazz ouvert à toutes et tous les jeudis soirs. L'association met également en place des temps de diffusion, notamment à l'occasion du festival Jazz à la Harpe mais aussi régulièrement les vendredis soirs en partenariat avec des associations ou des labels.

+ d'info sur www.3regards.com / Contact : 02 99 59 45 38 ou 02 57 24 00 40

LES COURS PARTICULIERS

L'ensemble des cours particuliers se déroule sur 30 semaines à raison de 30 minutes par semaine. 2 tarifs sont proposés : 599 € plein tarif / 529 € réduit (- de 14 ans)

GUITARE

Animé par **Philippe DOUET** ou **Julien FAYOLLE**

■ **Lundi, Mercredi**
Ferme de la Harpe

BATTERIE

Animé par **David RANFT**

■ **Mardi**
Ferme de la Harpe

SAXOPHONE

Animé par **Simon CANDELA**

■ **Mercredi**
Ferme de la Harpe

TROMPETTE

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

■ **Mercredi** - Maison de Quartier Le Cadran

TUBA

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

■ **Mercredi** - Maison de Quartier Le Cadran

PIANO

Animé par **Abbé NGAYIHI & Bertrand FOUQUET**

■ **Lundi au samedi** - Ferme de la Harpe 31

ACCORDÉON

Animé par **Emmanuel MORIN**

Mercredi - Maison de Quartier Le Cadran

BASSE, CONTREBASSE

Animé par **Abbé NGAYIHI**

Mercredi, Samedi

Ferme de la Harpe

TECHNIQUE VOCALE ET INTERPRÉTATION

Animé par **Aurélie LOZAC'H**

Lundi, Mercredi, Jeudi

Ferme de la Harpe



LES ATELIERS COLLECTIFS ENFANTS / ADOS

EVEIL MUSICAL

Enfants de 3 à 4 ans

Animé par **Emmanuel MORIN**

Mercredi de 16h45 à 17h30

Maison de Quartier Le Cadran -

Salle de réunion - 158€

Enfants de 4 à 6 ans

Mercredi de 16h00 à 16h45

Maison de Quartier Le Cadran - Salle de réunion - 158€



LES COURS SEMI-COLLECTIFS

Ces cours de 2 à 4 personnes se déroulent sur des créneaux de cours particuliers.

MUSIQUES ACTUELLES

Animé par **Julien FAYOLLE, Abbe NGAYIHI ou David RANFT**

Aborder un répertoire varié à plusieurs instruments (basse, guitare, clavier, batterie, chant...) (pop, rock, variété française...)

2 pers par ½ heure ou 4 pers par heure

Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi à partir de 15h00

Ferme de la Harpe - 310€

BRASS BAND KIDS & ADOS

Enfants à partir de 8 ans

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

Découvrir la trompette, le trombone, le tuba... Ouvert aux débutantes ou débutants. Prêt de l'instrument toute l'année. Solution idéale pour commencer la musique, l'atelier Brass Band vous plonge dans l'univers des fanfares de la Nouvelle orléans. Basé

BRASS BAND
KIDS & ADOS

principalement sur la transmission orale, cet atelier permettra à vos enfants d'apprendre simplement et collectivement la trompette, le trombone ou le tuba.

Mercredi de 16h00 à 17h00 - Maison de Quartier Le Cadran - 85€

MECA-MUSIK

Animé par Simon CANDELA

Salut, ça pulse ? T'as toujours rêvé d'utiliser ta poivrière comme maracas ou de transformer ton garage en laboratoire sonore ? Méca-Musik est pour toi. De transe tribale en électro-bricolage, la tribu des méca-musiciens commencera la construction de son totem de sonore à la rentrée 2022. Cet atelier d'expérimentations et de créations transversales autour d'objets de récupération est ouvert à tous les ados, musiciens et non musiciens.

■ **Mercredi** de 14h00 à 16h00

Ferme de la Harpe - 160€



LES ATELIERS COLLECTIFS ADOS / ADULTES

ATELIER GUITARE MANOUCHE

Animé par **Julien FAYOLLE**

Aborder un répertoire varié en apprenant à s'accompagner à la guitare (pop, rock, variété française...)

2 personnes par ½ heure ou 4 personnes par heure

■ **Mercredi** à partir de 19h30

Ferme de la Harpe - 310€

ATELIER POLYPHONIE

Animé par **Aurélie LOZAC'H**

En petit groupe de 3 ou 4 personnes. Polyphonies tous styles sauf lyrique. Une autre façon de travailler la technique vocale, l'oreille harmonique, l'autonomie et l'aisance. Aurélie peut apporter les arrangements mais le groupe peut aussi participer à la coconstruction.

■ **Mercredi** de 18h15 à 19h15 ou **Jedi** de 20h45 à 21h45 - Ferme de la Harpe - 354€

STAGE ANNUEL JAZZ VOCAL ET IMPROVISATION

Animé par **Marion THOMAS & Bertrand FOUQUET**

7 week-end complets tout au long de l'année - 2 niveaux, max 10 pers.

■ Ferme de la Harpe - 385€

LE CHŒUR MOBILE Chants du monde

Animé par la **Compagnie DICILA**

Chanter ici et ailleurs, des mots et des mélodies qui nous rassemblent, à plusieurs voix et à plein coeur : venez découvrir et partager un répertoire varié, apprendre à placer votre voix et goûter au plaisir de la polyphonie. Le Choeur Mobile, c'est une répétitions hebdomadaire... c'est aussi un projet plus large, une communauté vocale portée par des chanteur.euse.s de la Cie DICILA qui propose des occasions de se retrouver autour d'un répertoire partagé (soirées, week-ends, répétitions hebdomadaires). Limité à 30 personnes. Programme à découvrir bientôt sur compagniedicila.fr



■ **Lundi** de 18h30 à 20h00 - Ferme de la Harpe - 118€

ATELIERS DE MUSIQUES D'ENSEMBLE JAZZ & ACTUELLES

Animé par **Bertrand FOUQUET**

Découvrez le plaisir du jeu collectif au sein d'un groupe composé de 7 à 10 instrumentistes autour d'un répertoire varié allant du jazz aux musiques plus actuelles.

■ **Lundi, mardi ou jeudi** 20h30 - 22h00 - Ferme de la Harpe - 235€

GUITARE ACCOMPAGNEMENT

Animé par **Julien FAYOLLE**

Aborder un répertoire varié en apprenant à s'accompagner à la guitare (pop, rock, variété française...)

2 personnes par ½ heure ou 4 personnes par heure

■ **Mercredi** à partir de 21h00

Ferme de la Harpe - 310€

JAZZ VOCAL

Animé par **Aurélie LOZAC'H & Dominique FONTAINES**

En groupe de 10 personnes avec Dominique

■ **Mercredi** de 19h30 à 21h00 ou **jeudi** de 20h30 à 22h00

Ferme de la Harpe - 245€

En groupe de 10 personnes avec Aurélie

■ **Lundi** de 20h00 à 21h30 ou **jeudi** de 19h00 à 20h30

Ferme de la Harpe - 245 €

ATELIER DE MUSIQUES DE L'EST

Animé par **Raphaële MERDRIGNAC**

Ouvert à tous les instrumentistes de tous niveaux.

L'apprentissage des musiques de l'Est permet d'aborder un répertoire nouveau et des méthodes de travail différentes, axées sur l'écoute, l'oralité, l'improvisation et l'accompagnement...

■ Un **Lundi sur 2 à partir du 3 octobre 2022** de 20h00 à 21h30 - Ferme de la Harpe - 192€

COURS D'IMPRO JAZZ

Animé par **Bertrand FOUQUET**

Approche des principes harmoniques, rythmiques et stylistiques du jazz abordable pour les non-initiés à cette musique mais aussi destiné aux initiés. 6 à 8 instrumentistes.

Lundi de 19h00 à 20h30 - Ferme de la Harpe - 268€

BRASS BAND ADULTES

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

Atelier collectif de pratique d'instruments à embouchure autour d'un répertoire New Orleans.

Mercredi de 17h00 à 18h30 ou de 18h30 à 19h30 (débutant) ou de 19h30 à 21h00

Maison de Quartier Le Cadran - 101 € pour 1 heure

146 € pour 1.5 heure

RÉPÉTITIONS DE GROUPE

Possibilité d'accueil de groupes dans des salles équipées.

- 7 € de l'heure (adhésion obligatoire)
- 40 € le forfait de 10 heures (minimum 1 adhésion individuelle obligatoire par groupe)

CLUB JAZZ

Depuis plus de 30, le Club Jazz de l'association 3 Regards propose des jams sessions entre musiciens amateurs et professionnels, autour des standards de jazz. C'est l'occasion d'apprendre, d'éprouver ou d'enrichir votre répertoire en partageant un moment agréable dans un cadre accueillant et convivial. On peut aussi y venir comme spectateur amateur de jazz.





ATELIERS TECHNIQUES

Mécanique automobile, métallerie, forge, électricité, atelier de réparation électronique... Les ateliers de la Ferme de la Harpe sont ouverts à toutes et tous et permettent l'apprentissage et l'échange de savoir-faire manuels et techniques.



Animateur mécanique

Johan **COÏC**

mecanique@3regards.com



Animateur technique

Marc **DEPASSE**

metallerie@3regards.com

Nous recrutons !

Poste à pourvoir en

Mécanique

Contact : 02 99 59 45 38

ATELIER MÉCANIQUE

L'atelier mécanique est équipé de deux ponts élévateurs et de matériels permettant au public de venir s'initier à la pratique de la mécanique et d'entretenir soi-même son véhicule suivant ses capacités. Entouré de bénévoles, un animateur mécanicien expérimenté assure l'encadrement des publics accueillis sur l'atelier.



L'OUVERTURE LIBRE

* CONDITIONS D'ACCÈS À L'ATELIER

- Être adhérent de l'association
- Prendre connaissance du règlement intérieur de l'atelier

Tarifs

Emplacement au sol 9 €/heure

Emplacement sur pont élévateur 11 €/heure

+ 1€ par passage au titre du recyclage des huiles et liquides de refroidissement (taxe solidaire appliquée à tous les travaux)

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ATELIER

Mercredi, jeudi et vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

Samedi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Ferme de la Harpe

STAGE FREINS - TRAIN ROULANT - 7H

Choix de date : 19/11/22 - 04/03/23 - 13/05/23

Samedi de 9h00 à 12h30 et 13h00 à 16h30

Ferme de la Harpe - 87€

STAGE DISTRIBUTION - 7H

Choix de date : 17/09/22 - 10/12/22 - 25/03/23 - 17/06/23

Samedi de 9h00 à 12h30 et 13h00 à 16h30

Ferme de la Harpe - 87€

STAGE EMBRAYAGE- 7H

Choix de date : 15/10/22 - 14/01/23

Samedi de 9h00 à 12h30 et 13h00 à 16h30

Ferme de la Harpe - 87€

STAGE DE MÉCANIQUE GÉNÉRALE -30H

Animé par **Johan COÏC**

Mardi de 18h30 à 20h30 - 2 sessions dans l'année

Ferme de la Harpe - 268€

L'ATELIER METALLERIE

Atelier Metallerie

L'atelier métallerie dispose d'équipements professionnels de soudure et de forge. Les personnes accueillies sur cet atelier sont accompagnées par un animateur.

L'OUVERTURE LIBRE

CONDITIONS D'ACCÈS À L'ATELIER *

Ouverture le Vendredi de 14h00 à 18h00

Ferme de la Harpe

Tarif : 6€/heure : hors consommables (baguettes, disques et gaz TIG)

STAGE DÉCOUVERTE DE LA SOUDURE 4H

Animé par **Marc DEPASSE**

L'objectif de cette session est d'acquérir les bons gestes, et de savoir appréhender la qualité des soudures réalisées. Ce stage d'adresse aussi bien à des novices, qu'aux adhérentes et adhérents souhaitant se perfectionner.

Ce stage de 4h vous donne accès par la suite à l'atelier métallerie en ouverture libre.



2 séances de 2 heures de la même semaine

(Contacter l'accueil pour le choix des dates : 02 99 59 45 38)

2 niveaux au choix (débutant = niveau 1, avancé = niveau 2)

Mardi et Jeudi 18h30 - 20h30

Ferme de la Harpe - 107€ (tarif pouvant évoluer en fonction des prix des matériaux)

DÉCOUVERTE SOUDURE ALU & INOX

Animée par **Marc DEPASSE**

Formation individuelle 1h sur rendez vous - 61€

STAGE SOUDURE À L'ARC - 20H

Animé par **Marc DEPASSE**

Session de 20 heures

Ce stage vous permet d'aborder tous les types de soudures possible avec le procédé du soudage à l'arc. Il inclut également le travail des métaux (meulage, découpage, perçage, cintrage...). Un barbecue est réalisé durant cette session afin de valider ses acquis.

10 séances de 2h les **Mardis** et **Jeudis** 18h30 à 20h30 du 28/02/23 au 30/03/23

Ferme de la Harpe - 313€ (tarif pouvant évoluer en fonction des prix des matériaux)

STAGE COUTELLERIE A LA FORGE

Animé par **Loïc WALTER**

Session de 20 heures

Initiation à la forge - réalisation en coutellerie 1er degré en acier XC75 (acier au carbone)

Mercredi de 18h00 à 22h00

Ferme de la Harpe - 364€ (tarif pouvant évoluer en fonction des prix des matériaux)



L'ATELIER ELECTRICITE - ELECTRONIQUE

STAGE ELECTRICITÉ

Animé par **Marc DEPASSE**

Vous apprendrez le fonctionnement de l'électricité domestique, ainsi que les règles de sécurité à respecter selon les dernières normes en vigueur. Vous serez à même de lire un schéma, de l'interpréter et de réaliser différents montages électriques.

Ce stage s'adresse aux adhérents n'ayant aucune connaissance technique ou à celles qui veulent se perfectionner.

2 séances de 2 heures

Mardi et Jeudi de 18h30 à 20h30 tout au long de l'année

Ferme de la Harpe - 60€

DEPANNAGE ELECTRONIQUE DEBUTANT

Apprenez à réparer vous-même vos appareils défectueux. Sous forme d'un rendez-vous convivial, nous essayons ensemble de déterminer les raisons des dysfonctionnements des appareils en panne, ultime étape avant le recyclage et tentons de les réparer. Différents thèmes seront proposés au cours de l'année

Samedi de 9h30 à 12h00

Ferme de la Harpe - 7€ par atelier - **sur rendez-vous**

DEPANNAGE ELECTRONIQUE AVANCÉ

Perfectionnement à l'électronique de dépannage et de conception. Nous disposons d'un laboratoire équipé de tous les appareils de mesure nécessaires à la recherche de pannes analogiques et numériques.

Mercredi de 19h30 à 22h30 - Ferme de la Harpe - 7€ par atelier - **sur rdv**



STAGE ELECTRONIQUE CONCEPTION / RÉALISATION

Des stages à thème vous sont proposés au cours de l'année : programmation Arduino, conception-réalisation d'amplificateurs audio, étude de composants, conception d'alimentations stabilisées, montages sur base de raspberry pi...

Mardi, Mercredi et Jeudi de 20h à 22h (3 stages dans l'année)

à la Ferme de la Harpe et/ou en visio-conférence

3x2h (matériel fourni) - 71€

STAGE SCULPTURE SUR BOIS - 60 h

Animé par **Samuel ARRIDIAUX** ou **Jean-Pierre GUENEE**

Le travail de sculpteur va de préférence dans la pureté des lignes et permet au regard d'aller au-delà de l'œuvre. Le bois est un matériau qui vous surprend, vous guide et ne vous laisse jamais indifférent

Mardi de 18h30 à 20h30 de 18h30 à 20h30 avec Samuel ARRIDIAUX

Jeudi de 19h30 à 21h30 avec Jean-Pierre GUENEE

Ferme de la Harpe - 295€

STAGE TOURNAGE SUR BOIS

Animé par **Jean-Pierre GUENEE**

Session de 8h pour 2 à 4 personnes, plusieurs dates possibles

Samedi et Dimanche de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

Ferme de la Harpe - 141€

GRILLE TARIFAIRE

FERME DE LA HARPE / ATELIERS TECHNIQUES



MÉCANIQUE

Ouverture libre - Emplacement au sol Ouverture libre - Emplacement sur le pont	Johan COIC	Mercredi au samedi	sur rdv	9 € de l'heure 11 € + 1 € recyclage huile
Stage Mécanique (30H)	Johan COIC	Mardi	18h30 - 20h30	268 €
Stage Freins (7H)	Johan COIC	19 novembre 2022 04 mars 2023 13 mai 2023	9h00 – 12h30 + 13h00 – 16h30	87 €
Stage Distribution (7H)	Johan COIC	17 sept 2022 10 déc 2022 25 mars 2023 17 juin 2023	9h00 – 12h30 + 13h00 – 16h30	87 €
Stage Embrayage (7H)	Johan COIC	15 oct 2022 14 janv 2023	9h00 – 12h30 + 13h00 – 16h30	87 €

MÉTALLERIE / FORGE

Ouverture libre Métallerie	Marc DEPASSE	Mercredi au samedi	sur rdv	6 € de l'heure
Stage Initiation coutellerie à la forge (20H)	Loïc WALTER	Mercredi	18h00 - 22h00	364 €
Stage Soudure à l'arc (20H)	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi du 28/02 au 30/03 2023	18h30 - 20h30	313 €
Stage Découverte soudure Niveau 1 (2x2H) Stage Découverte soudure Niveau 2 (2x2H)	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi	18h30 - 20h30	107 €
Stage Découverte Soudure Alu & Inox (1H), sur rendez-vous	Marc DEPASSE	sur rdv	sur rdv	61 €

ELECTRICITÉ / ELECTRONIQUE

Stage Electricité (2 x 2 heures)	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi	18h30 - 20h30	60 €
Stage électronique Conception et Réalisation (3x2H)	Marc DEPASSE / Stéphane ROUCHY	Mardi, Mercredi, Jeudi	20h - 22h	71 €
Atelier Dépannage Électronique et informatique avancé	Marc DEPASSE et Maxime Berthéléme + bénévoles	Mercredi	19h30 - 22h30 (sur RDV)	7 € / atelier
Atelier Dépannage Électronique débutant	Marc DEPASSE	Samedi	9h30 - 12h00 (sur RDV)	7 € / atelier

DIVERS

Sculpture sur bois (60H)	Samuel ARRIDIAUX	Mardi	18h30 - 20h30	295 €
	Jen Pierre GUENEE	Jeudi	19h30 - 21h30	
Stage Tour à bois (8h)	Jen Pierre GUENEE	Samedi et Dimanche	10h-12h & 14h-16h	141 €
Atelier 2 Roues	Marc DEPASSE	Samedi	13h00 - 17h00 (sur RDV)	Gratuit (adhésion obligatoire)

FERME DE LA HARPE / MUSIQUE / ATELIERS ET COURS D'INSTRUMENTS ADULTES



ATELIERS

Jazz vocal (groupe de 10 personnes)	Aurélie LOZAC'H	Lundi Jeudi	20h00 - 21h30 19h00 - 20h30	245 €
Jazz vocal (groupe de 10 personnes)	Dominique FONTAINES	Mercredi Jeudi	19h30 - 21h00 20h30 - 22h00	
Chœur Mobile Chants du monde	Cie DICILA	Lundi	18h30 - 20h00	118€

Stage annuel Jazz vocal et Improvisation, Théorie et Analyse	Marion THOMAS / Bertrand FOUQUET	7 week-end	9h00 - 17h00	385 €
Atelier polyphonie (3-4 personnes)	Aurélie LOZAC'H	Lundi Mercredi Jeudi	18h15 et 19h15 18h00 20h45	354 €
Musique d'ensemble adultes	Bertrand FOUQUET	Lundi ou Mardi ou Jeudi	20h30 - 22h00	235 €
Impro jazz	Bertrand FOUQUET	Lundi	19h00 - 20h30	268 €
Musique de l'Est	Raphaële MERDRIGNAC	Lundi	20h00 - 22h00	192 €
Guitare manouche	Julien FAYOLLE	Mercredi	à partir de 19h30	310 €
Guitare accompagnement (2 pers/ 1/2h, 3 pers/ 3/4h, 4 pers/ 1H)	Julien FAYOLLE	Mercredi	à partir de 21h	310 €
Cours semi collectifs (2 pers/ 1/2h, 3 pers/ 3/4h, 4 pers/ 1H)	Julien ou Abbé ou David	Mercredi	à partir de 15h	310 €
Meca-Musik	Simon CANDELA	Mercredi	14h00 - 16h00	160 €

COURS PARTICULIERS (+ DE 14 ANS)

Guitare - Batterie - Saxophone - Trompette Tuba - Piano - Accordéon - Basse - contrebasse - Technique vocale et Interprétation		Tous les jours	Horaires variés	599 €
---	--	----------------	-----------------	-------

FERME DE LA HARPE / MUSIQUE / ATELIERS ET COURS D'INSTRUMENT ENFANTS



COURS PARTICULIERS (- DE 14 ANS)

Guitare - Batterie - Saxophone - Trompette -Tuba - Piano - Accordéon - Basse - Contrebasse - Technique vocale et Interprétation		Tous les jours	Horaires variés	529 €
--	--	----------------	-----------------	-------

MAISON DE QUARTIER LE CADRAN / ACTIVITÉS ADULTES



ACTIVITÉS SPORTIVES

Fitness	Denise KOHLER Profession Sports et loisirs	Mardi	12h30 – 13h30	159 €	227 € Les 2 cours
		Jeudi	12h30 – 13h30	159 €	
Stretching - Etirements et renforcement	Maëla TREMEUR	Lundi	15h00 – 16h00		159 €
Gymnastique «Forme et Santé» - Seniors		Mardi	11h05 – 12h05		159 €
Gym Santé Plein Air - NOUVEAU		Jeudi tous les 15j	14h15 – 15h15		80 €
Danse Modern Jazz	Animé par une ou un professionnel	Jeudi	19h00 – 20h30		237 €

ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Art floral	Thierry GAUDICHON	Mardi 1 fois/mois	19h15 – 21h00	150 € + 8 € (fournitures / atelier)
Un moment de théâtre pour soi - Etudiants et Adultes - NOUVEAU	Olivier BOTREL	Lundi	15h45 – 16h45	159 €
Théâtre d'improvisation et de création - Adultes et Ados (+15 ans) - NOUVEAU			18h30 – 20h15	234 €
Brass Band débutant 1h	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	18h30 - 19h30	101 €
Brass Band 1h30			17h00 - 18h30 ou 19h30 - 21h00	146 €
Couture (initiation)	Anaïs CORNUAILLE	Jeudi tous les 15j	19h30 - 21h30	159 €

MULTIMEDIA

Atelier initiation	Max BERTHÉLÉMÉ Jaouen GOFFI	Mardi	14h30 – 16h00	72 € les 10 séances
Atelier perfectionnement		Vendredi	14h30 – 16h00	

MAISON DE QUARTIER LE CADRAN / ACTIVITÉS ENFANTS-ADOS



ACTIVITÉS SPORTIVES

Gym «Bout'Chou»	9 mois à 2 ans et demi	Maëla TREMEUR	Mercredi tous les 15 jours	10h00 – 11h00	100 €
Ateliers Cirque / multi-sports	3-6 ans	Franck VERSIGNY	Jeudi	17h00 – 17h45	173 €
	6-9 ans			18h00 – 18h45	173 €
Eveil Corporel Dansé	4-6 ans	Charlotte CARSIN	Mardi	17h00 – 17h45	158 €
Danse chorégraphique	7-12 ans			18h00 – 19h00	
Danse Modern Jazz	6-9 ans	Animé par une ou un professionnel	Jeudi	17h00 – 18h00	158 €
	10-14 ans			18h00 – 19h00	

ARTS MARTIAUX

Capoeira Enfants	5-8 ans	Regis RUFFET	Mercredi	16h00 – 17h00	158 €
Capoeira Ados	9-13 ans			17h00 – 18h00	

ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Brass Band Kids & Ados	8 ans et +	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	16h15 - 17h00	85 €
Eveil Musical	3-4 ans	Emmanuel MORIN	Mercredi	16h45 – 17h30	158 €
	4-6 ans			16h00 – 16h45	
Atelier Théâtre et Danse	8-11 ans	Olivier BOTREL	Lundi	17h00 – 18h15	197 €
Arts Plastiques	4-6 ans	Charlotte CARSIN	Mercredi	16h00 – 17h00	158 €
	7-14 ans			14h00 – 15h30	203 €

PÉDIBUS / ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Accompagnement à la scolarité	Collège	Espace jeunes	Mardi, Jeudi	17h00 - 19h00	gratuit (adhésion 5€)
--------------------------------------	---------	---------------	--------------	---------------	--------------------------

MAISON DU PARC / ACTIVITÉS PETITE ENFANCE, ENFANCE ET PARENTALITÉ



ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Yoga parents-enfants -NOUVEAU	3 - 6 ans	Fanny DESERT	Mercredi (1 fois / mois)	16h30 - 17h30	126 €
Yoga -NOUVEAU	7 - 12 ans			15h15 - 16h15	79 €
Coin lecture	0 - 3 ans		Jeudi et Vendredi	9h00 - 12h00	gratuit (adhésion 5€)
Centre de loisirs	3 - 10 ans		Vacances scolaires 1ère semaine des vacances (octobre, février, avril et 3 semaines en juillet)	8h30 - 18h30	adhésion 5€

PÉDIBUS / ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Pédibus + gouter S.Delaunay / N.Mandela	PS au CM2	Secteur enfance	Mardi, Jeudi	16h15 – 17h00	61 € /an 101 € les 2 pédibus
Accompagnement à la scolarité	CE2, CM1, CM2	Maison du Parc	Mardi, Jeudi	16h45 – 18h45	gratuit (adhésion 5€)

CALENDRIER SAISON 2022/ 2023

vacances scolaires (zone B)

	Septembre 2022	Octobre 2022	Novembre 2022	Décembre 2022	Janvier 2023	Février 2023
1 J	Retournée scolaire	1 S	1 M Toussaint – Férié	1 J	1 D Jour de l'an	1 M
2 V		2 D	2 M	2 V Fête de l'Hiver – Place Aulnette	2 L Reprise	2 J
3 S		3 L	3 J	3 S	3 M	3 V
4 D		4 M	4 V	4 D	4 M	4 S
5 L		5 M	5 S	5 L	5 J	5 D
6 M		6 J	6 D	6 M	6 V	6 L
7 M		7 V	7 L	7 M	7 S	7 M
8 J		8 S	8 M	8 J	8 D	8 M
9 V	Soirée de Rentrée	9 D	9 M	9 V Fête de l'Hiver – Spectacle Cadran	9 L	9 J
10 S		10 L	10 J	10 S 2ème stage distribution	10 M	10 V
11 D		11 M	11 V Armistice 1918	11 D	11 M	11 S
12 L	Reprise activités	12 M	12 S	12 L	12 J	12 D Vacances d'hiver
13 M		13 J	13 D	13 M	13 V	13 L
14 M		14 V	14 L	14 M Audition musicale	14 S 2ème stage embrayage	14 M
15 J		15 S Projet associatif / 1 ^{er} stage embrayage	15 M	15 J	15 D	15 M
16 V		16 D	16 M	16 V	16 L	16 J
17 S	Projet associatif / 1 ^{er} stage distribution	17 L	17 J	17 S	17 M	17 V
18 D		18 M	18 V	18 D Vacances de Noël	18 M	18 S
19 L		19 M	19 S 1 ^{er} stage freins	19 L	19 J	19 D
20 M		20 J	20 D	20 M	20 V	20 L
21 M		21 V	21 L	21 M	21 S	21 M
22 J		22 S	22 M	22 J	22 D	22 M
23 V		23 D Vacances Toussaint	23 M	23 V	23 L	23 J
24 S		24 L	24 J	24 S	24 M	24 V
25 D		25 M	25 V Assemblée Générale	25 D Noël	25 M	25 S
26 L		26 M	26 S	26 L	26 J	26 D
27 M		27 J	27 D	27 M	27 V	27 L
28 M		28 V	28 L	28 M	28 S Art & la Main	28 M
29 J		29 S	29 M	29 J	29 D	
30 V		30 D	30 M	30 V	30 L	
		31 L		31 S	31 M	

Mars 2023		Avril 2023		Mai 2023		Juin 2023		Juillet 2023		Août 2023	
1 M		1 S		1 L	Fête du travail	1 J	Festival Jazz à la Harpe	1 S		1 M	
2 J		2 D		2 M		2 V		2 D		2 M	
3 V		3 L		3 M		3 S		3 L		3 J	
4 S	2ème stage freins	4 M		4 J		4 D		4 M		4 V	
5 D		5 M		5 V		5 L		5 M		5 S	
6 L		6 J		6 S		6 M		6 J		6 D	
7 M		7 V		7 D		7 M		7 V		7 L	
8 M		8 S		8 L	Victoire 1945	8 J		8 S		8 M	
9 J		9 D	Pâques	9 M		9 V		9 D	Vacances d'été	9 M	
10 V		10 L	Lundi de Pâques	10 M		10 S		10 L		10 J	
11 S		11 M		11 J		11 D		11 M		11 V	
12 D		12 M	Audition musicale	12 V		12 L		12 M		12 S	
13 L		13 J		13 S	3ème stage freins	13 M		13 J		13 D	
14 M		14 V		14 D		14 M		14 V	Fête Nationale	14 L	
15 M		15 S		15 L		15 J		15 S		15 M	Assomption
16 J		16 D	Vacances Printemps	16 M		16 V		16 D		16 M	
17 V		17 L		17 M		17 S		17 L		17 J	
18 S		18 M		18 J	Ascension	18 D		18 M		18 V	
19 D		19 M		19 V		19 L		19 M		19 S	
20 L		20 J		20 S		20 M		20 J		20 D	
21 M		21 V		21 D		21 M	Fête de la Musique	21 V		21 L	
22 M	Carnaval	22 S		22 L	Portes ouvertes sur les ateliers	22 J		22 S		22 M	
23 J		23 D		23 M		23 V		23 D		23 M	
24 V		24 L		24 M		24 S		24 L		24 J	
25 S	3ème stage distribution	25 M		25 J		25 D		25 M		25 V	
26 D		26 M		26 V	Fête des ateliers techniques	26 L		26 M		26 S	
27 L		27 J		27 S		27 M		27 J		27 D	
28 M		28 V		28 D	Pentecôte	28 M		28 V	Fête Centre de Loisirs	28 L	
29 M		29 S		29 L	Lundi de Pentecôte	29 J		29 S		29 M	
30 J		30 D		30 M		30 V		30 D		30 M	
31 V				31 M				31 L		31 J	

LE BENEVOLAT

La vie de chaque association s'appuie sur l'implication des adhérentes et adhérents. Vous pouvez au quotidien prendre part à une grande variété de projets et de manifestations : comme l'Art et la Main, le festival Jazz à la Harpe, l'accompagnement à la scolarité enfants ou ados, les ateliers d'apprentissage de la langue Française, la gestion des démarches solidaires et de la cafétéria du Cadran. Vous pouvez aussi venir nous rencontrer pour proposer une nouvelle activité.

Pour nous contacter vous pouvez passer à l'accueil ou nous appeler!

Administrateur, administratrice un engagement bénévole

Notre association est administrée par un groupe de bénévoles élus lors de l'Assemblée Générale. Les administrateurs se retrouvent une fois par mois pour faire des propositions, débattre et délibérer sur la vie de l'association. Les débats riches, argumentés permettent de prendre les décisions collectivement. Pour devenir administratrice ou administrateur il faut être adhérent, connaître l'association et candidater pendant l'Assemblée Générale.

Bénévole pendant un festival

L'Association 3 Regards organise deux festivals : l'Art et le Main et Jazz à la Harpe. Ils n'existent que par l'investissement des bénévoles. Des femmes et des hommes sont engagés dans la programmation, l'installation, l'accueil des artistes, la technique, la restauration, bref dans l'ensemble des actions



belles manifestations. Pas de besoin de compétences, seule l'envie de faire et de donner un coup de main sont nécessaires. Chacun peut trouver sa place dans notre organisation.

Rejoignez l'équipe des bénévoles en vous inscrivant sur notre site !



NATHALIE FLAMAND

Habitante du quartier, bénévole depuis cinq ans à 3 Regards pour l'atelier « Les arts en ciel » et pour l'Art et la Main

Bénévole d'une activité régulière

3 Regards propose des activités animées par des animateurs et des animatrices embauchés par l'association, d'autres activités sont animées par des bénévoles. C'est le cas par exemple des ateliers « Parlons français », de l'accompagnement à la scolarité. L'équipe de 3 Regards sera heureuse d'accueillir de nouvelles activités que vous pourriez animer.

Vous pouvez aussi rejoindre les équipes bénévoles existantes. Au besoin, des formations existent.

JE VEUX DEVENIR BÉNÉVOLE ! :

Flash ce QR Code ou sur www.3regards.com, rubrique « l'Asso » puis « Devenir bénévole »



GLOSSAIRE

Accordeon	p 32	Danse modern jazz adultes	p 25	Musique de l'Est	p 34
AMAP	p 27	Danse modern jazz enfants	p 22	Pédibus	p 20
Art floral	p 25	Electricité	p 39	Piano	p 31
Arts plastiques enfants	p 21	Electronique	p 39	Stage Jazz Vocal	p 34
Atelier Polyphonie	p 33	Espace Public Numérique (multimédia)	p 28	Répétition groupes	p 35
Atelier 2 Roues	p 41	Eveil corporel dansé	p 21	Saxophone	p 31
Basse	p 32	Eveil musical	p 20-32	Sculpture	p 39
Batterie	p 31	Fitness	p 25	Soudure	p 38
Bénévolat	p 48	Français, langue étrangère	p 16	Stretching	p 24
Brass Band (fanfare enfant)	p 21-31	Guitare	p 31	Technique vocale et interprétation	p 32
Capoeira enfants	p 21	Guitare accompagnement	p 34	Théâtre et Danse - enfants	p 22
Centre de loisirs enfance	p 11	Guitare manouche	p 33	Théâtre d'improvisation et de création	p 23
Centre de loisirs jeunesse	p 13	Gymnastique forme et santé	p 24	Théâtre pour soi Etudiants - adultes	p 23
Chœur Chant du Monde	p 34	Gymnastique «Bout'chou»	p 20	Trompette	p 31
Cirque	p 20	Hébergement	p 8	Tuba	p 31
Club Jazz	p 35	Impro Jazz	p 35	Yoga 7-12ans	p 22
Contrebasse	p 32	Jazz Vocal	p 34	Yoga parents-enfants	p 21
Cours semi collectifs	p 32	Les Arts en Ciel	p 17		
Coutellerie	p 38	Mécanique	p 37		
Couture	p 23	Meca-Musik	p 33		
Danse chorégraphique rythmée	p 22	Metallerie	p 37		
		Musiques Actuelles	p 32		
		Musique d'Ensemble	p 34		

L'association est ravie de remettre à chaque adhérent un exemplaire de la BD «De la Ferme de la Harpe à 3 Regards Léo Lagrange - 40 ans d'engagement associatif» dessinée par Zab' et la complicité de nombreux bénévoles.





Ferme de la Harpe

Avenue Charles Tillon 35000 RENNES
02 99 59 45 38
laharpe@3regards.com

Le Cadran

11 avenue André Mussat 35000 RENNES
02 57 24 00 40
lecadran@3regards.com

Maison du parc

2 avenue André Malraux 35000 RENNES
02 57 24 00 40
lecadran@3regards.com



RETROUVEZ TOUTES NOS ACTIVITÉS ET L'ACTUALITÉ SUR

WWW.3REGARDS.COM

