

Ferme de la harpe

METALLERIE
MÉCANIQUE

ATELIERS TECHNIQUES

JAZZ

STAGES

SOUDURE
ELECTRONIQUE

MUSIQUE
CONCERTS

Le Cadran

DANSE

ASSOCIATIONS

BIEN-ÊTRE

SOCIO-CULTURELLES

ACTIVITÉS

JEUNESSE

VIE DE QUARTIER

NUMÉRIQUE

VIE CULTURELLE

SPECTACLE

ESPACE D'EXPO

Maison du Parc

COIN LECTURE

CENTRE DE LOISIRS

PETITE ENFANCE

ACCOMPAGNEMENT

CARNAVAL

ESPACE PARENTS

ACTIVITÉS

SCOLARITÉ

2023-2024

Ensemble pour un quartier solidaire



Association
Regards
affiliée Léo Lagrange

MENTALITÉ

E

ERS

ENAIRES

P 4 - 5

P 6 - 8

P 10 - 12

P 13

P 14 - 16

P 17 - 19

P 20 - 23

P 24 - 25

P 26 - 29

P 30 - 31

P 32 - 35

P 36 - 42

P 43 - 45

P 46 - 47

EDITO

Après une saison 2022-2023 dense, nous avons le grand plaisir de vous présenter la plaquette de la saison 2023-2024.

Pour cette nouvelle année, nous continuons à vous proposer cette diversité d'activités unique sur le territoire rennais :

À 3 Regards, vous pouvez faire du jazz et réparer votre voiture, être à l'initiative de nouvelles actions, trouver une activité que vous ayez 3 mois ou 99 ans.

3 Regards, c'est aussi des événements dans le quartier de Beauregard, et une équipe de bénévoles et professionnels prêts à vous accueillir et à inventer avec vous des animations pour et avec les habitants.

Le mouvement associatif vit grâce à l'énergie et à la mobilisation de ses bénévoles.

Rejoignez les équipes de 3 Regards Léo Lagrange !

Et une saison, c'est bien sûr de la convivialité, de la culture, des rencontres, alors saisissez-vous de votre agenda, vous pouvez déjà retenir quelques dates :

Soirée de clôture d'un été à Beauregard : le 1^{er} septembre dans le Parc de Beauregard

Soirée de rentrée : le vendredi 15 septembre à la Ferme de la Harpe

Reprise des activités : lundi 18 septembre

L'Assemblée générale : le vendredi 24 novembre, c'est un moment important pour notre association.

La Fête de l'Hiver : les vendredi 8 et 15 décembre

L'Art et la Main : le week-end du 27 - 28 janvier 2024

Fête de Printemps : date à confirmer entre fin mai et mi juin 2024

Le Festival Jazz à la Harpe : du vendredi 24 mai au dimanche 2 juin 2024

Merci de votre confiance et bel été !



Yannick GRIMAULT -
Président

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.



Le 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 bénévoles 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 24 novembre 2023** et à porter votre candidature au nouveau Conseil d'administration.



L'ENGAGEMENT ASSOCIATIF

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.

L'engagement peut prendre la forme d'un coup de main ponctuel, ou au contraire d'un engagement régulier.

Vous pouvez proposer une compétence particulière, ou être disponible sur diverses tâches selon les besoins.

A vous de choisir le place que vous souhaitez prendre, nous vous accueillerons avec plaisir !

Administratrice, administrateur, un engagement bénévole

Notre association est administrée par un groupe de bénévoles élus lors de l'Assemblée Générale.

Les administrateurs et administratrices se retrouvent une fois par mois pour faire des propositions, débattre et délibérer sur la vie de l'association.

Une réunion de CA sur deux se déroule sous forme de commission. Les débats riches, argumentés permettent de prendre les décisions collectivement. Pour devenir administratrice ou administrateur, il faut être adhérent, connaître l'association et candidater à l'Assemblée Générale.



Bénévole pendant un festival

L'Association 3 Regards organise deux festivals : l'Art et la Main et Jazz à la Harpe. Ils existent 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 nécessaires à l'organisation de ces belles manifestations.

Pas 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 !

JE VEUX DEVENIR BÉNÉVOLE !

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



Bénévole d'une activité régulière

3 Regards propose des activités animées par des animatrices et des animateurs embauchés par l'association ; d'autres activités sont aussi animées ou co-animées par des bénévoles. C'est le cas par exemple des ateliers «Parlons français», de l'accompagnement à la scolarité, des ateliers mécaniques et électroniques par exemple. 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.

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 - 18H00
JEUDI	14H00 - 19H00
VENDREDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00



Directeur
Erwann MENUET
direction@3regards.com



Coordinateur 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	9H30 - 12H00 / 14H00 - 18H00
JEUDI	9H30 - 12H00 / 14H00 - 18H00
VENDREDI	9H30 - 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



Ménage / Entretien
Catherine GUEGUEN



Ménage / Entretien
Chantal BOULANGER

INFORMATIONS PRATIQUES

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.



HÉBERGEMENT FERME DE LA HARPE

Un hébergement de 17 lits (dont 5 chambres individuelles et 3 chambres collectives à 4 personnes), 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.

Tarif : Chambre individuelle : 20€

Chambre collective : 18€

Draps : 3,50€



TARIFS DE LOCATION CADRAN

		Associations & Particuliers	Secteur marchand
Salle polyvalente + Cuisine <i>100 places</i>	à l'heure	42 €	85 €
	½ journée / 4H	159 €	317 €
	journée ou soirée	317 €	634 €
	Week end	528 €	1 061 €
Sonorisation salle polyvalente	Demi journée	53 €	106 €
	Journée ou soirée	106 €	212 €
Cuisine seule	Demi journée	79 €	159 €
	Journée	159 €	317 €
Salle de réunion <i>25 ou 35 places</i>	A l'heure	26 €	53 €
	½ journée (4h)	85 €	169 €
	journée / Soirée	142 €	286 €
	Week-end	222 €	443 €
Salle de danse <i>30 places</i>	à l'heure	31 €	62 €
	½ journée (4h)	106 €	212 €
	journée / Soirée	159 €	318 €
	Week-end	317 €	634 €

FERME DE LA HARPE

		Associations & Particuliers	Secteur marchand
Cafeteria <i>50 places - avec vaisselle</i>	A l'heure	34 €	68 €
	½ journée / 3H	133 €	266 €
	journée ou soirée / 10H	264 €	528 €
	Week-end	422 €	844 €
Sonorisation	Demi journée	53 €	106 €
	Journée ou soirée	106 €	212 €

PARCELLES DE JARDIN

Des parcelles de 36 m² à 70 m² sont mises à disposition des adhérents.

Tarif : 1,10 € m², soit de 39,6 € à 77 € selon la parcelle (forfait eau inclus).

Renseignements et règlement à l'accueil.
accueil@3regards.com / 02 99 59 45 38



HÉBERGEMENT D'ASSOCIATIONS

Afin de participer à la dynamique associative rennaise, l'association 3 Regards peut servir de point d'appui à des associations en création, ou en développement. Nous pouvons les aider dans leur fonctionnement. Elles 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.

Vous avez des besoins de locaux, une idée de projets ou d'association : prenez contact avec 3 Regards.

AMAP BIOREGARD

Vente de produits bio, circuit court

Mercredi 18h30 - 20h00

Le Cadran - Espace détente

amapbioregard@gmail.com



ACCES AUX DROITS

ASSOCIATION CITÉ ET MÉDIATION

Médiation de voisinage

Tout public

Jeudi (tous les mois) 18h00 - 20h15

Le Cadran - Salle d'activité

Gratuit sur rdv au 02 99 77 68 86

www.cite-et-mediation.org

ASSOCIATION AVENIR SANTÉ VILLEJEAN-BEAUREGARD

Venez partager une marche douce avec des professionnels de santé d'Avenir Santé Villejean Beauregard, à votre rythme ! C'est l'occasion de parler santé, bien-être, en mouvement.

Mercredi: 10h00 - 12h00

Le Cadran - Gratuit

«PARLONS FRANÇAIS»

Une équipe de bénévoles propose à des personnes ne connaissant pas le français ou souhaitant l'améliorer un enseignement adapté. voir page 12.

AVOCATS

Accès aux droits et conciliations juridiques.

Permanences d'avocats

1^{er} et 3^{ème} Vendredi de chaque mois:
9h00 - 11h00

Le Cadran - Gratuit

Sur rdv au 02 23 20 90 00

LA BIBLIOTHÈQUE DE RUE

C'est entre 150 et 250 livres par mois qui circulent dans cette bibliothèque située place Aulnette. C'est gratuit et sans intermédiaire. Cette bibliothèque fonctionne grâce à l'investissement bénévole de Régine Nicoli.

Espace Jeux Beauregard - EJB

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

Maison du parc

association.ejb@gmail.com





L'ANIMATION DU QUARTIER PAR 3 REGARDS

Encourager et soutenir une vie de quartier dynamique, agréable et enrichissante pour chaque habitant, est une des missions de notre association. Nous proposons des animations tout public tout au long de l'année, à chaque saison son moment fort : la Fête de l'Hiver en décembre, la fête de printemps relancée en 2023 par des habitantes bénévoles, la Fête de la Musique et une proposition estivale dense avec un été à Beauregard.

Fête de l'Hiver #8 / Vendredis 8 et 15 décembre 2023

Pour cette 8^{ème} 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 8 décembre : goûter festif - Place Aulnette

Vendredi 15 décembre : spectacles tout public - Cadran



FÊTE DE PRINTEMPS 2024

Un samedi entre fin mai et mi-juin 2024, date à confirmer



Après le succès rencontré lors de la dernière édition, les bénévoles veulent faire perdurer l'évènement et célébrer le printemps en musique, dans une ambiance conviviale et chaleureuse afin de partager tous ensemble, une journée dans le parc de Beauregard. Braderie, jeux, ateliers en tout genre, chasse aux images, tombola.

Mai ou juin 2024, Parc de Beauregard à proximité de la **Maison de Quartier le Cadran**

Fête de la Musique juin 2024

Chaque 21 juin, nous co-organisons une fête de la musique dans le quartier. Nous mettons à disposition notre matériel et nos compétences pour des artistes amateurs. **C'est souvent une première scène !**

UN ÉTÉ À BEAUREGARD

L'association 3 Regards propose aux habitantes et habitants de Beauregard une programmation estivale riche avec des animations régulières au cœur du quartier tout au long de l'été. Au menu, une programmation musicale et artistique de qualité, gratuite et accessible à toutes et tous, dans les îlots du quartier, dans le parc de Beauregard et sur la place Aulnette.

Les concerts sont programmés les mardis en fin de journée. Ce sont également des propositions d'animations tous publics en après-midi ou fin de journée dans différents endroits du quartier. Des lieux différents, des formats plus intimistes et souvent un prétexte pour partager du temps en famille, entre voisins et profiter différemment de son quartier.

L'été se termine traditionnellement depuis 3 ans par une journée de clôture désormais attendue des habitants : concerts, animations et cinéma plein air sont les ingrédients de base de ce cocktail de fin d'été.

Rendez-vous le 1er septembre 2023 !



L'été à Beauregard s'enrichit des propositions culturelles des autres acteurs du quartier et de partenaires : 35 Volts, le FRAC, la Caravane du Sport et la Société d'Astronomie de Rennes.



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.



LES ASSOCIATIONS LOCALES ANIMENT LE QUARTIER

Tout au long de l'année, en plus des propositions de 3 Regards, des associations du quartier proposent des concerts, des spectacles, des animations pour les familles, les habitants... La diversité des propositions permet à toutes et tous de profiter de moments festifs, conviviaux.



INITIATIVES D'HABITANTS

Atelier créatif "les Arts en ciel"

«Les Arts en Ciel» sont des ateliers créatifs qui ont lieu tous les mardis après-midi (hors vacances scolaires). Je vous propose 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 ou confirmé, peu importe votre niveau manuel, vous serez les bienvenus. 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 ! Nathalie

Animé par Nathalie FLAMAND, bénévole

Mardi 14h00 à 17h00

Cadran - Gratuit avec adhésion obligatoire



Atelier Parlons 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, participer activement à la vie citoyenne...

Nous proposons un travail par niveau pour faciliter les apprentissages.

Parlons Français est partenaire de Langue et Communication.

Mardi 14h00 à 16h00 salle polyvalente, salle d'activité au **Cadran** (débutants) et

Maison du Parc (intermédiaires) - Gratuit avec adhésion

Jedi 10h00 à 12h00 (débutants, intermediaires et avancés) **Cadran** - Gratuit avec adhésion



MEDIATION 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.

Sorties culturelles

Afin de favoriser l'accès à la culture, 3 Regards part à la découverte de lieux culturels rennais. Le programme est construit avec les habitants du quartier. Les sorties ont lieu les jeudis 1 à 2 fois par mois.



Des projets de quartier, des partenariats :

3 Regards mène aussi des projets culturels avec des acteurs locaux reconnus, en premier lieu avec notre voisin le Fonds Régional d'Art Contemporain, mais aussi avec le Théâtre National de Bretagne, l'Orchestre Symphonique de Bretagne, les Archives Municipales et Départementales, le Garage...

3 Regards pour tisser des liens

La cafétéria du Cadran est animée par des habitantes fidèles. C'est un lieu convivial où vous pouvez jouer, échanger, boire un café, lire la presse.. Envie d'animer cet espace ? Rejoignez l'équipe de bénévoles de 3 Regards !



L'éducation populaire, c'est aussi des temps propices à tisser des liens entre voisins, entre habitants d'un même quartier : des pique-nique, goûters, balades, apéros et animations rythment l'année.

Médiatrice Culturelle
Charlotte CARSIN

animation@3regards.com
Contact : 02 99 54 43 72

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 vous devenez programmatrice et programmeur de films au Ciné Good Look du Frac Bretagne. Des rendez-vous réguliers vous sont proposés durant la saison pour choisir des films en lien avec les expositions du Frac. Une dizaine de personnes constitue le groupe pour organiser 4 projections annuelles.

Renseignements et inscriptions auprès de **Charlotte CARSIN** et **Alexis OURION** (alexis.ourion@fracbretagne.fr) ou à l'accueil du Cadran et du Frac Bretagne.



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...



Responsable du Pôle Petite
enfance, enfance, parentalité

Lucie **DALLEAU**

07 82 62 16 68

enfance@3regards.com

Animatrice Petite
enfance, enfance,
parentalité

Anaïs **CORNUAILLE**

animation.enfance@3regards.com

Contact - Cadran : 02 57 24 00 40

ANIMATIONS

Coin Lecture

Le coin lecture vous accueille pour partager 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.



Judi et **Vendredi** de 9h00 à 12h00 (hors vacances scolaires)
sur inscription - enfance@3regards.com
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'enfant(s) jusqu'à 3 ans. Les activités sont adaptées aux différents âges. Nous avons aussi une fonction de conseil, d'accompagnement dans la parentalité et le métier d'assistante maternelle.

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.

Accompagnement à la Scolarité

D'octobre 2023 à juin 2024, 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'activités culturelles.

Mardi et le **Judi** 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

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 à part entière de leurs vacances.



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 2023-2024 ACM 3-10 ans

Les tarifs sont calculés en fonction de votre quotient familial.

Des tarifs modulés allant de 1,05€ à 5,25€ la 1/2 journée ou de 2,1€ à 10,5€ pour la journée, en fonction du quotient familial. Les repas du midi doivent être fournis par les familles. Des sorties/ animations exceptionnelles peuvent entraîner une majoration des tarifs journée.



ATELIERS

Les mercredis après-midis

Nous continuons 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, le carnaval...



ÉVÉNEMENTS

LA FÊTE DU COURT-MÉTRAGE - MARS 2024

A l'occasion de la fête du court-métrage, de nombreuses projections seront de nouveau proposées aux écoles maternelles et élémentaires du quartier, ainsi qu'aux centres de loisirs municipaux. Comme depuis quatre ans, plus de 300 enfants des groupes scolaires Sonia Delaunay et Nelson Mandela profiteront de la fête du court-métrage et d'ateliers éducatifs proposés par l'équipe d'animation de 3 Regards. Un événement qui permet d'éveiller les esprits, en proposant des programmes de qualité et gratuits.



CARNAVAL

Après deux éditions réussies mêlant le Carnaval et le Bal des Mondes 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... sur le quartier Villejean-Beaugard. Un grand événement festif et convivial ouvert à toutes et tous viendra clore la manifestation, sur la Dalle Kennedy.

ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES ENFANCE

+ D'INFOS : VOIR PAGE 22 à 24

- Arts plastiques 4-6 ans et 7-14 ans
- Danse Moderne 7-8 ans et 9-11 ans
- Eveil Corporel dansé 4-6 ans
- Cirque 3-5 ans / 6-8 ans / 9-12 ans
- Eveil musical 3-4 ans et 5-6 ans
- Capoeïra enfants 5-8 ans et 9-13 ans
- Brass band kids & ados à partir de 8 ans
- Théâtre 8-11 ans

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 (bio sans emballage, la démarche est expliquée aux enfants) des enfants qui participent aux activités de loisirs au Cadran.

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

Au départ des écoles S. Delaunay et N. Mandela uniquement.

64€ par enfant pour 1 pédibus et forfait de 106€ pour les 2 pédibus.

Goûter fourni par notre association



JEUNESSE

L'association 3 Regards est très attentive aux questions de jeunesse et développe un projet adapté aux pratiques actuelles des jeunes. Elle propose un accompagnement aux jeunes du territoire à travers des accueils à la semaine au sein de l'espace jeune, une présence sur les réseaux sociaux, des temps de déambulations et des actions hors les murs. Il est en effet essentiel que les animatrices et animateurs soient présents sur les réseaux sociaux et dans l'espace public pour aller vers les jeunes les plus éloignés.

Nos actions permettent de développer l'esprit critique par la découverte et les apprentissages. Nous favorisons dans nos objectifs éducatifs le pouvoir d'agir. De la réflexion à la création, nous souhaitons que les jeunes soient acteurs de leurs loisirs et de leurs projets.

Nous favorisons la prise d'initiative individuelle et collective.

Nous accueillons aussi les jeunes dans le cadre d'approches spécifiques liées aux pratiques musicales, techniques et sportives.



Responsable jeunesse

Paméla LEFEBVRE

responsable.jeunesse@3regards.com



Animatrice Jeunesse

Marie DAL NEGRO

marie.dalnegro@3regards.com



Animateur Jeunesse

Augustin MAPEL

animationjeunesse@3regards.com

- Ouverture de l'Espace Jeunes en période scolaire :
 - Mardi, Jeudi et Vendredi :** 17h00 - 19h00
 - Mercredi :** 14h00 - 18h00
 - Samedi :** 14h30 - 18h00
- Ouverture uniquement sur projets et sur demandes spécifiques pour les plus de 14 ans le vendredi de 20h00 à 22h00
- Ouverture de l'Espace Jeunes pendant les vacances scolaires :
 - Lundi au Vendredi** de 14h00 à 18h00
 - Mardi et Jeudi** de 19h00 à 22h00

Contact : 02 57 24 00 40

L'Espace Jeunes et l'accompagnement de projets

Nous accompagnons les jeunes et les aidons à construire leurs projets : organisation de séjours (Paris à la Toussaint 2023), de soirées, d'actions d'autofinancement....



L'espace jeunes est un lieu de vie : les jeunes peuvent y venir pour se détendre, rencontrer les animatrices et animateurs, proposer des animations et être accompagnés sur différents projets. C'est également un lieu d'information et d'orientation.

Il est ouvert en semaine et pendant les vacances scolaires avec un programme d'activités spécifique.

Nous mettons aussi à disposition la salle de danse, l'espace public numérique, ainsi que la salle polyvalente pour les jeunes qui souhaitent s'exprimer collectivement autour de leurs pratiques culturelles et de loisirs.

Pour les plus jeunes (10-12 ans), des animations spécifiques sont proposées pendant les vacances 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 à la semaine et pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi de 14h00 à 18h00 et les mardis et jeudis de 19h à 22h

Accompagnement de groupes sur des 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. Certains projets s'organisent aussi 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.



Le départ en séjour des jeunes de l'accompagnement à la scolarité pour Cancale en avril 2023

Aide aux projets, autonomie, accès aux droits

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

Les chantiers

Le dispositif «argent de poche» permet à des jeunes âgés de 16 à 18 ans d'effectuer des petits chantiers de proximité en contrepartie d'une indemnisation. À chaque période de vacances scolaires, nous proposons et accompagnons les jeunes sur ces chantiers.

Le partenariat avec les acteurs éducatifs du territoire

L'équipe d'animation jeunesse travaille avec des partenaires du quartier Villejean - Beauregard sur les questions de prévention autour de la santé, du numérique et des relations sexuelles et affectives. Des soirées thématiques sont organisées les vendredis soirs à chaque veille de vacances scolaires avec les partenaires éducatifs de Villejean.

L'accompagnement à la scolarité

Nous proposons 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. Les jeunes sont accompagnés par des bénévoles et un animateur jeunesse.

■ **Mardis et Jeudis** de 17h30 à 19h00 - **Le Cadran**





ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES

ENFANCE/JEUNESSE

***Pédibus** : 64€/enfant pour 1 pédibus et forfait de 106€ pour les 2 pédibus.

Cirque 3-5 ans, 6-8 ans et 9-12 ans

Découverte des différentes disciplines circassiennes.

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

- Jedi** 17h00 à 17h45 - **Pédibus*** pour les 3-5 ans - 181 €
- Jedi** 18h00 à 19h00 pour les 6-8 ans - 241 €
- Jedi** 19h15 à 20h15 pour les 9-12 ans - 241 €

Animé par **Franck Versigny**

Cadran - Salle Polyvalente

Eveil musical 3-4 ans et 5-6 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 et 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 - 165 €

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.

Mardi 17h00 à 18h00 pour les 4-6 ans - pédibus*

Cadran - Salle d'activité - 165 €

Mercredi 14h00 à 15h30 pour les 7-14 ans

Cadran - Salle d'activité - 212 €

Animé par **Charlotte CARVIN**



Danse - Eveil Corporel 4-6 ans

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

Mercredi 16h30 à 17h15

Animé par **un professionnel (vous pouvez postuler)**

Cadran - Salle de danse - 165 €



Danse Moderne 7-8 ans et 9-11 ans

Venez découvrir dans une ambiance sympathique sur des chouettes musiques de nouveaux pas de danse. Inspiré par les comédies musicales, mais aussi par de grands chorégraphes contemporains. L'atelier vous entraîne dans un univers dansé, en travaillant le contrôle du corps, l'expressivité et le sens artistique.

Mercredi 14h00 à 15h00 pour les **7-8 ans**

Animé par un professionnel

Cadran - Salle de danse - 220 €

Mercredi 15h15 à 16h15 pour les **9-11 ans**

Animé par un professionnel

Cadran - Salle de danse - 220 €

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 14h15 à 15h15 pour les 5-8 ans

Mercredi 15h15 à 16h15 pour les 9-13 ans

Animé par **Régis RUFFET**

Ferme de la Harpe - Salle dojo - 165 €



Atelier Théâtre 8-11 ans

Un atelier double qui associe le plaisir du jeu théâtral et la liberté de l'expression corporelle. 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 créer ensemble.

Lundi 17h00 à 18h15

Animé par un professionnel

Cadran - salle de danse - 206 €

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-Orléans. 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 - 89 €



ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES (ADOS/ADULTES)

Théâtre d'improvisation et de création + de 15ans

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 20h00

Animé par un professionnel

Cadran - Salle polyvalente - 209 €

Gym Santé Plein Air

«Gym Santé Plein-Air» est une activité en extérieur en espaces verts qui débute par des échauffements et assouplissements en musique puis marche modérée de 4 à 5 kms tout en s'oxygénant. Mettre son corps en mouvement en pleine nature, pour retrouver de l'attention, de l'équilibre tout en passant un moment convivial et ensemble.

Jeudi 10h00 à 11h30 tous les 15 jours

Animé par **Maëla TREMEUR**

Rendez-vous devant le **Cadran** - 126 €

Dessin adultes - nouveauté

Pour les débutants et intermédiaires afin de vous initier au dessin.

Vous découvrirez différentes techniques et les bases du dessin (nature morte, portrait, paysage) avec différents médium (crayons à papier, fusain, sanguine...)

Jeudi 12h30 à 13h30

Animé par **Charlotte Carsin**

Cadran - Salle polyvalente - 166 € (hors matériel)

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.

Lundi 15h00 à 16h15

Animé par **Maëla TREMEUR**

Cadran - Salle de danse - 208 € - si l'activité connaît un fort succès nous constituerons une liste d'attente pour un nouvel atelier le jeudi après-midi

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.

Jeudi 12h30 à 13h30

Animé par **Denise KOHLER**

Cadran - Salle de danse - 166 €

Danse Moderne

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 contemporains.

Jeudi 18h30 à 20h00

Animé par un professionnel

Cadran - Salle de danse - 248 €

Pilate adultes - nouveauté

Le Pilate est une méthode de renforcement musculaire basée sur des exercices à exécuter précisément, qui affermissent votre corps en activant des muscles profonds. Vous ressentirez rapidement du bien-être et de réels bienfaits : amélioration de votre posture souvent responsable des maux de dos, tonification de votre corps, un bon équilibrage musculaire et un assouplissement de vos articulations.

Mardi 12h30 à 13h30

Animé par **Denise KOHLER**

Cadran - Salle de danse - 166 € 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 vous 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 21h00

Animé par **Thierry**

GAUDICHON

Cadran - Salle de réunion

157€ + 10€ / séance
pour les fleurs le matériel



l'art & la main

14^e EDITION

SAMEDI 27 ET
DIMANCHE 28 JANVIER 2024

Depuis plus de 14 ans, nous avons le plaisir d'organiser cette manifestation (ce festival) autour des métiers d'art et des pratiques manuelles. Pendant deux jours, des artisans, des professionnels, des animateurs d'associations partenaires vous feront découvrir leurs techniques et savoir-faire.

Au cours de ces années, les visiteurs ont pu découvrir : de la forge, de la mosaïque, sculpture, tournage, souffleur de verre, métallier, couture, gravure, dessin, lutherie...

La transmission des savoir-faire : tel est l'objectif central de cet événement gratuit ouvert à toutes et tous.

La dimension interactive, participative est donc au cœur de ce week-end de janvier. L'ensemble des exposants et artisans d'art proposent de s'essayer, de découvrir avec la main.

En amont de la manifestation, des ateliers de découverte sont également proposés aux enfants des écoles et des centres de loisirs du quartier.

Pendant le week-end, en matinée, des stages courts sont animés par les exposants. Ils sont ouverts à toutes et tous, familles, habitants du quartier.

Et enfin, depuis deux années, un défi de 48 heures qui met en avant la collaboration et l'inventivité collective.

L'organisation de l'Art et la Main s'appuie sur un groupe de bénévoles très actifs, si vous souhaitez vous engager et donner un peu de votre temps, prenez contact avec nous !



JAZZ À LA HARPE

**FESTIVAL JAZZ À LA HARPE - 24 MAI
AU 4 JUIN 2024**

L'esprit du jazz continue de souffler sur Jazz à la Harpe !

Jazz à la Harpe a renoué en 2023 avec l'esprit qui l'a vu

naître il y a 22 ans en proposant des concerts de haut vol

avec des musiciens de renommée internationale autant que des locaux dans un esprit entièrement tourné vers la convivialité et l'accessibilité.

Avec une ambition forte de faire entendre cette musique au plus grand nombre.

Une politique tarifaire volontairement basse, de la médiation sur le quartier de Villejean - Beauregard, des jam sessions ouvertes à toutes et tous mêlant amatrices et amateurs et professionnels jusqu'au bout de la nuit.

L'histoire du jazz à la Harpe n'est pas récente, en 2024 nous allons de nouveau tenter de vous surprendre et de fédérer les jeunes et les moins jeunes du quartier, des bénévoles et un large public de musiciens et de mélomanes.

De nouveau des concerts irrigueront le quartier : marché Beauregard, en EHPAD, au Cadran, dans les écoles du quartier, et en collaboration avec nos partenaires locaux.

Le Festival c'est une semaine de concert, dont 2 soirées au Parquet de Bal. Chaque fin de soirée, la Jam session est à la Ferme de la Harpe, moment unique et festif !

Et enfin parce que le festival de jazz est avant tout une fête de quartier, le concours de barbecue le dimanche au son des élèves des ateliers de musique de 3 Regards et son New Orleans Brass Band.

Jazz à la Harpe, c'est avant tout un festival porté par des bénévoles

soutenus par des professionnels. Une équipe bénévole est chargée de la programmation et s'attache à faire découvrir à un public qu'elle souhaite le plus large possible, les différentes facettes du jazz. Club jazz, master class, actions de médiation sont autant d'occasions de faire découvrir le jazz et de le pratiquer.

Le festival existe par une mobilisation forte des bénévoles qui s'impliquent durant toute la durée de Jazz à la Harpe, en billetterie, en restauration, en accueil des artistes. Vous étiez encore plus nombreux en 2023 avec une cinquantaine de personnes, dont des jeunes. Venez rejoindre l'équipe de bénévoles pour cette 23^{ème} édition en 2024 !



JAZZ ET MUSIQUE

3 Regards est un lieu reconnu pour l'apprentissage du jazz et de la musique. Dès le plus jeune âge, votre enfant peut commencer son parcours musical en l'inscrivant en éveil dès 3 ans. À 3 regards, passé l'âge de sept ans, la pratique s'ouvre en grand : le cours individuel qui nous affûtera pour des prestations en public ou nous aidera pour le jeu en ensemble ; le Club jazz qui nous fera naître en nous l'envie de progresser en s'inscrivant dans un cours individuel ou en rejoignant un atelier collectif, une masterclass... Vous l'aurez compris, quelle que soit la manière dont vous souhaitez pratiquer la musique, à 3 Regards nous avons la solution.

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



LE CLUB JAZZ

S'il y a un rituel bien installé dans la pratique amateur ou professionnelle de la musique, c'est bien les «Jam Sessions» ! Comme les autres genres, le jazz n'y déroge pas ! Ici on se jauge, on prend du plaisir, on se confronte, on affûte sa technique, on enrichit son vocabulaire, on affine son écoute bref, on progresse, on fait des rencontres avec la musique comme prétexte. À 3 Regards, tous les jeudis depuis 1989, nous pratiquons également ce rituel ! Nous gardons évidemment les ingrédients de base et nous y ajoutons de la bienveillance et de l'accompagnement des animatrices et animateurs musique de l'association. Ainsi, tout musicien amateur, débutant ou plus expérimenté, est le bienvenu. Le jazz se révèle ainsi être le meilleur terreau pour cultiver le vivre-ensemble qui anime notre association. On pourra donc trouver ici prétexte à pratiquer plus régulièrement son instrument, sous le regard encourageant d'adhérents déjà rompu à l'exercice.

Ce rendez-vous, c'est le Club jazz !

À retenir

Tous les Jeudis hors vacances scolaires de 21h30 à 00h30 - **Ferme de la Harpe** - Gratuit
« **Summer jazz Club** », tous les jeudis du mois de Juillet, dès 19h30, en extérieur, et hors jours fériés. Possibilités d'auberge espagnole - **Ferme de la Harpe** - GRATUIT

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)**

GUI-TARE

Animé par **Philippe DOUET** ou **Guillaume TARASSE-SOPHRONE**

Lundi, Mercredi

Ferme de la Harpe

SAXOPHONE

Animé par **Simon CANDELA**

Mercredi

Ferme de la Harpe

TROMPETTE

Animé par **Guillaume**

BOUGEARD

Mercredi - Cadran - Salle polyvalente

TUBA

Animé par **Guillaume**

BOUGEARD

Mercredi - Cadran - Salle polyvalente

PIANO

Animé par **Abbé NGAYIHI** & **Bertrand FOUQUET**

Lundi au samedi - Ferme de la Harpe

ACCORDÉON

Animé par **Emmanuel MORIN**

Mercredi - Cadran

BASSE, CONTREBASSE

Animé par **Abbé NGAYIHI**

Mercredi, Samedi

Ferme de la Harpe



LES ATELIERS COLLECTIFS ENFANTS / ADOS

EVEIL MUSICAL

Animé par **Emmanuel MORIN**

Enfants de 3 à 4 ans

Mercredi de 16h45 à 17h30

Le Cadran - Salle de réunion - 165€

Enfants de 4 à 6 ans

Mercredi de 16h00 à 16h45

Le Cadran - Salle de réunion - 165€

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 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 - Le Cadran - Salle polyvalente - 89€

BRASS BAND
KIDS
& ADOS

LES ATELIERS COLLECTIFS ADOS / ADULTES

ATELIER GUITARE MANOUCHE

Animé par **Guillaume TARASSE SOPHRONE**

Aborder un répertoire varié en apprenant à s'accompagner à la guitare manouche.

2 personnes par ½ heure ou 4 personnes par heure

■ **Mercredi** à partir de 19h30

Ferme de la Harpe - 324€

WORKSHOP GUITARE/CHANT

Animé par **Julien FAYOLLE**

Vous êtes chanteuse, chanteur, et vous avez toujours rêvé de vous accompagner à la guitare ou au ukulélé (et inversement !!), ou peut-être voulez-vous juste vous faire plaisir en apprenant.

Mais voilà : votre emploi du temps vous laisse peu de temps pour une pratique assidue, donc nous vous donnons rendez-vous un samedi matin par mois. Il y a fort à parier que vous trouverez votre bonheur dans l'un atelier mensuel autour de la guitare et du ukulélé.

Le tout en explorant le Jazz, la Bossa, le Swing ou la Folk.

N'hésitez donc pas à vous rapprocher de l'accueil pour connaître les jours des différents ateliers ou sur notre site internet.

■ Un **samedi** par mois pendant toute la saison 10h00 - 13h00

23/09 Guitare/Chant Folk | 21/10 Guitare/Chant Swing | 18/11 Guitare/Chant Bossa | 09/12 Jazz 12 tons | 20/01 Ukulélé/Chant débutant | 17/02 Guitare/Chant Folk | 23/03 Guitare/Chant Swing | 20/04 Guitare/Chant Bossa | 18/05 Jazz 12 tons | 01/06 Ukulélé/Chant débutant - **Ferme de la Harpe** - 30€/matinée

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 Chœur Mobile, c'est une répétition hebdomadaire... C'est aussi un projet plus large, une communauté vocale portée par des chanteuses et chanteurs 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** - 123€

ATELIERS DE MUSIQUE 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** - 246€

GUITARE ACCOMPAGNEMENT

Animé par **Guillaume TARASSE SOPHRONE**

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** - 324€

JAZZ VOCAL

Animé par **Dominique FONTAINES**

En groupe de 10 personnes

Lundi de 19h00 à 20h30 ou **Mardi** de 20h00 à 21h30 ou **Mercredi** de 19h30 à 21h00 ou **Jeudi** de 20h30 à 22h00 - **Ferme de la Harpe** - 256€

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...

15 séances à l'année, environ un Lundi sur deux - Calendrier établi à la rentrée - **Ferme de la Harpe** - 201€



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** - 280€

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 18h20 ou de 18h20 à 19h40 ou de 19h40 à 21h00
Cadran - 133 € pour 1h20



RÉPÉTITIONS DE GROUPE

3 Regards accueille des groupes en journée dans plusieurs salles équipées en sono et backline.

- 7 € de l'heure (adhésion obligatoire)
- 42 € le forfait de 10 heures (minimum 1 adhésion individuelle obligatoire par groupe)



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. C'est aussi un lieu qui permet de se questionner et développer son esprit critique sur des questions de société (l'accès aux droits, les usages et dangers sur les réseaux sociaux, l'évolution des technologies, les questions environnementales). Les activités de l'EPN sont diverses : ateliers multimedia collectifs, projets audiovisuels, initiation et découverte de la fabrication numérique, dépannage informatique, jeux vidéo ... L'EPN est également équipé en matériel audiovisuel.

Soirées thématiques

Avec les parents, les habitants, les adhérents, bref avec vous, nous organisons tout au long de l'année des soirées thématiques : numérique, usages des réseaux sociaux, éducation aux médias, jeux vidéos, conférences-débats, boîte à outils, actualité et numérique...

Cadran/Harpe - gratuit



Animateur Multimedia

Maxime BERTHÉLÉMÉ

audiovisuel@3regards.com

HORAIRES

MARDI	14H30 - 16H00 : Atelier multimédia
MERCREDI	14H30 - 18H00 : Activités jeunes 19H00 - 22H00 (à la Harpe) : Atelier de dépannage info/élec
JEUDI	17H00 - 18H00 : Ouverture libre jeune
VENDREDI	14H30 - 16H00 : Atelier multimédias 16H30 - 18H00 : Ouverture libre

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 16h00 (découverte)

Vendredi : 14h30 à 16h00 (perfectionnement)

Cadran - salle EPN, 3ème étage

Tarif : 75€ les 10 séances

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, création numérique, sensibilisation aux usages numériques, console retro, sorties thématiques. Nouveauté : création d'un jeu vidéo tout au long de l'année ! **NOUVEAU**

Mercredi : 14h30 à 18h00

Ouverture libre également proposée le **Jedi** de 17h00 à 18h00

Cadran - salle EPN, 3ème étage

ACTIVITÉS MAKERS/DIY/ BRICOLAGE

Dépannage informatique

En lien avec l'atelier de dépannage électronique à la Harpe (voir page 35). Avec des salariés et bénévoles, venez réparer votre matériel informatique (Diagnostiquer son ordinateur, nettoyer, modifier/réparer des composants, réinstaller un système d'exploitation...), c'est bien l'idée de cet atelier convivial ouvert à toutes et tous. Les outils et matériels adaptés sont disponibles.



Mercredi : 19h00 à 22h00

animé par Maxime BERTHÉLÉMÉ et Marc DEPASSE

Ferme de la Harpe - Atelier électronique - 8€/atelier

Création 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 19h00 à 22h00

Ferme de la Harpe - 8€/atelier



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, ils permettent l'apprentissage et l'échange de savoir-faire manuels et techniques. Ces ateliers techniques sont les outils de l'éducation populaire développés à la Ferme de la Harpe.



Responsable Mécanique

Johan **COÏC**

mecanique@3regards.com



Animatrice Mécanique

Tiphanie **LANDEMAINE**

mecanique2@3regards.com



Animateur technique

Marc **DEPASSE**

metallerie@3regards.com

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 responsable et une animatrice mécanique assurent l'encadrement des publics accueillis sur l'atelier.

L'OUVERTURE LIBRE - (Sur rendez-vous)

* CONDITIONS D'ACCÈS À L'ATELIER

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

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ATELIER

Lundi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

Mardi de 9h00 à 12h00 et de (14h00 à 18h00 pour un accueil sur-mesure**)

Mercredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

jeudi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

vendredi de 9h00 à 12h00 et de (14h00 à 18h00 pour un accueil sur-mesure**)

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

Ferme de la Harpe

** : En lien avec des partenaires pour des projets et des accueils de nouveaux publics.

Tarifs

Emplacement au sol 10 €/heure (Rennes Métropole) 11€/heure hors RM

Emplacement sur pont élévateur 12€/heure (Rennes Métropole)13€/heure hors RM

+ 1,50€ par passage au titre du recyclage des huiles et liquides

de refroidissement (taxe solidaire appliquée à tous les travaux)

STAGE FREINS - TRAIN ROULANT - 7H

Choix de date : 18/11/23 - 17/02/24 - 15/06/24

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

Ferme de la Harpe - 91€

STAGE DISTRIBUTION - 7H

Choix de date : 23/09/23 - 16/12/23 - 16/03/24

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

Ferme de la Harpe - 91€

STAGE EMBRAYAGE - 7H

Choix de date : 14/10/23 - 20/01/24 - 13/04/24

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

Ferme de la Harpe - 91€

STAGE DE MÉCANIQUE GÉNÉRALE - 30H

Animé par **Johan Coïc**

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

Ferme de la Harpe - 280€

ATELIER MÉTALLERIE

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 - (sur rendez-vous)

CONDITIONS D'ACCÈS À L'ATELIER *

Ouverture le **Vendredi** de 14h00 à 18h00

Ferme de la Harpe - Tarif : 7€/heure Rennes Métropole - 8€/heure hors RM : 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 s'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 sur la même semaine
(Contacter l'accueil pour le choix des dates : 02 99 59 45 38)

Mardi et Jeudi 18h30 - 20h30

Ferme de la Harpe - 112€ (tarif pouvant évoluer en fonction des prix des matériaux)

DÉCOUVERTE SOUDURE ALU & INOX

Animée par **Marc DEPASSE**

Formation individuelle 1h sur rendez vous - **Ferme de la Harpe** - 64€

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 possibles 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 09/01/24 au 08/02/24

Ferme de la Harpe - 327€ (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 1^{er} degré en acier XC75 (acier au carbone)

Mercredi de 18h00 à 22h00

Ferme de la Harpe - 380€ (tarif pouvant évoluer en fonction des prix des matériaux)

L'ATELIER ÉLECTRICITÉ - ÉLECTRONIQUE

STAGE ÉLECTRICITÉ

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 ceux qui veulent se perfectionner.

2 séances de 2 heures - Animé par **Marc DEPASSE**

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

Ferme de la Harpe - 63€

DÉPANNAGE ÉLECTRONIQUE DÉBUTANT

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 - Animé par **Marc DEPASSE**

Ferme de la Harpe - 8€ par atelier Rennes Metropole - 9 €/atelier Hors RM - **sur rendez-vous**

DÉPANNAGE ÉLECTRONIQUE / INFORMATIQUE

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

Animé par **Marc DEPASSE** et **Max BERTHÉLÉMÉ**

Mercredi de 19h00 à 22h - **Ferme de la Harpe** - 8€ par atelier Rennes Metropole - 9 €/atelier Hors RM - **sur rendez-vous**



CONCEPTION / RÉALISATION

Animé par **Marc DEPASSE** et **Stéphane ROUCHY**

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 20h00 à 22h00 (3 stages dans l'année)

Ferme de la Harpe et/ou en visio-conférence

3x2h (matériel fourni) - 74€

ATELIER SCULPTURE SUR BOIS - 60 h

Animé par **Samuel ARRIDIAUX**

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 avec **Samuel ARRIDIAUX**

Ferme de la Harpe - 308€

STAGE TOURNAGE SUR BOIS

Animé par **Jean-Pierre GUENEE**

Session de 8h pour 3 à 4 personnes, plusieurs dates possibles

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

Ferme de la Harpe - 147€

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 €**

INSCRIPTION

La date de reprise des inscriptions est fixée au 20 juin 2023 à partir de 14 heures pour les adhérentes et adhérents de l'an passé.



Pour les nouveaux, les inscriptions débuteront le 28 juin 2023 à partir de 9 heures.

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 15 À 18 ANS

Le pass Culture a été imaginé pour tous les jeunes de 15 à 18 ans. Il 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.

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 20€ à 300€.

Plus d'info : <https://pass.culture.fr>

Nos activités artistiques et culturelles sont toutes éligibles !

Les activités reprennent le lundi 18 septembre 2023.

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**), Il existe un fond de solidarité. En cas de coup dur, vous pouvez le solliciter pour une partie du paiement de votre activité, **renseignez-vous à l'accueil.**

GRILLE TARIFAIRE

FERME DE LA HARPE / ATELIERS TECHNIQUES



MÉCANIQUE

Ouverture libre - Emplacement au sol	Johan COIC Tiphane LANDEMAINE	Lundi au samedi	sur rdv	10€/heure (Rennes Metropole) 11€/heure hors RM 1,50 € recyclage huile
Ouverture libre - Emplacement sur le pont				12€/heure (Rennes Metropole) 13€/heure hors RM 1,50 € recyclage huile
Stage Mécanique (30H) 2 sessions annuelles	Johan COIC	Mardi Session 1 : 19/09/2023 au 23/01/2024 Session 2 : 30/01/2024 au 11/06/2024	18h30 - 20h30	280 €
Stage Freins (7H) Sur une journée, 3 sessions	Johan COIC	18/11/2023 17/02/2024 15/06/2024	9h00 – 12h00 13h00 – 17h00	91 €
Stage Distribution (7H) Sur une journée, 3 sessions	Johan COIC	23/09/2023 16/12/2023 26/03/2024	9h00 – 12h00 13h00 – 17h00	91 €
Stage Embrayage (7H) Sur une journée, 2 sessions	Johan COIC	15/10/2023 20/01/2024	9h00 – 12h00 13h00 – 17h00	91 €

MÉTALLERIE / FORGE

Ouverture libre Métallerie	Marc DEPASSE	Vendredi	sur rdv	7 €/heure Rennes Metropole 8 €/heure Hors RM
Stage Initiation coutellerie à la forge (20H)	Loïc WALTER	Mercredi	18h00 - 22h00	380 €
Stage Soudure à l'arc (20H)	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi du 09/01 au 01/02/2024	18h30 - 20h30	327 €
Stage Découverte soudure Niveau 1 (2x2H) Stage Découverte soudure Niveau 2 (2x2H)	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi	18h30 - 20h30	112 €
Stage Découverte Soudure Alu & Inox (1H), sur rendez-vous	Marc DEPASSE	sur rdv	sur rdv	64 €

ELECTRICITÉ / ELECTRONIQUE

Stage Electricité (2 x 2 heures)	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi	18h30 - 20h30	63 €
Stage électronique Conception et Réalisation (3x2H)	Marc DEPASSE / Stéphane ROUCHY	Mardi, Mercredi, Jeudi	20h00 - 22h00	74 €
Atelier Dépannage Électronique et informatique avancé	Marc DEPASSE et Maxime Berthéléme + bénévoles	Mercredi	19h - 22h00 (sur RDV)	8 € / atelier Rennes Metropole 9 €/atelier Hors RM
Atelier Dépannage Électronique débutant	Marc DEPASSE	Samedi	9h30 - 12h00 (sur RDV)	

DIVERS

Sculpture sur bois (60H)	Samuel ARRIDIAUX	Mardi	18h30 - 20h30	308 €
Stage Tour à bois (8h)	Jen Pierre GUENEE	Samedi et Dimanche	10h00-12h00 & 14h00-16h00	147 €

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



ATELIERS

Jazz vocal (groupe de 10 personnes)	Dominique FONTAINES	Lundi Mardi	19h00 - 20h30 20h00 - 21h30	256 €
Jazz vocal (groupe de 10 personnes)	Dominique FONTAINES	Mercredi Jeudi	19h30 - 21h00 20h30 - 22h00	
Chœur Mobile Chants du monde	Cie DICILA	Lundi	18h30 - 20h00	123 €
Musique d'ensemble adultes	Bertrand FOUQUET	Lundi ou Mardi ou Jeudi	20h30 - 22h00	246 €
Impro jazz	Bertrand FOUQUET	Lundi	19h00 - 20h30	280 €
Musique de l'Est (15 séances)	Raphaële MERDRIGNAC	Lundi	20h00 - 21h30	201 €

Guitare manouche	Julien FAYOLLE	Mercredi	à partir de 19h30	324 €
Guitare accompagnement (2 pers/ 1/2h, 3 pers/ 3/4h, 4 pers/ 1H)	Guillaume TARASSE SOPHRONE	Mercredi	à partir de 21h00	324 €
Work shop guitare chant	Julien FAYOLLE	un Samedi / mois	10h00 - 13h00	30€/matinée mini 3 personnes
Répétitions de groupe				7 € de l'heure 42 € le forfait de 10 heures

COURS PARTICULIERS (+ DE 14 ANS)

Guitare - Saxophone - Trompette Tuba - Piano - Accordéon - Basse - contrebasse - Technique vocale et Interprétation	Philippe DOUET, Guillaume TARASSE-SOPHRONE, Simon CANDELA, Guillaume BOUGEARD, Abbé NGAYI-HI, Emmanuel MORIN	Tous les jours Prendre contact avec l'accueil	Horaires variés	599 €
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------	-------

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

COURS PARTICULIERS (- DE 14 ANS)

Guitare - Saxophone - Trompette -Tuba - Piano - Accordéon - Basse - Contrebasse - Technique vocale et Interprétation	Philippe DOUET, Guillaume TARASSE-SOPHRONE, Simon CANDELA, Guillaume BOUGEARD, Abbé NGAYI-HI, Emmanuel MORIN	Tous les jours Prendre contact avec l'accueil	Horaires variés	529 €
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------	-------

FERME DE LA HARPE / ARTS MARTIAUX

Capoiera Enfants 5-8 ans	Regis RUFFET	Mercredi	14h15 – 15h15	165 €
Capoeira Ados 9-13 ans			15h15 – 16h15	

MAISON DE QUARTIER LE CADRAN / ACTIVITÉS ADULTES



ACTIVITÉS SPORTIVES

Fitness	Denise KOHLER Profession Sports et loisirs	Jeudi	12h30 – 13h30	166 €	227 € Les 2 cours
Pilates		Mardi	12h30 – 13h30	166 €	
Stretching - Etirements et renforcement	Maëla TREMEUR	Lundi	15h00 – 16h15	208 € (284 € pour 2 cours)	
Gym Santé Plein Air		Mercredi tous les 15j	10h00 – 11h30	126 €	
Danse Moderne	Animé par une ou un professionnel	Jeudi	18h30 – 20h00	248 €	

ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Art floral	Thierry GAUDICHON	Mardi 1 fois/mois	19h15 – 21h00	157 € + 10 € (fournitures / atelier)	
Théâtre d'improvisation et de création - Adultes et Ados (+15 ans)	Animé par une ou un professionnel	Lundi	18h30 – 20h00	209 €	
Brass Band 1h30	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	17h00 - 18h20 18h20 - 19h40 19h40 - 21h00	133 €	
Club Couture - NOUVEAU	Animé par des bénévoles	en fonction des inscriptions	19h30 - 21h30	80 €	
Dessin	Charlotte CARSIN	Jeudi	12h30 – 13h30	166 € (hors matériel)	

MULTIMEDIA

Atelier initiation	Max BERTHÉLÉMÉ	Mardi	14h30 – 16h00	75 € les 10 séances
Atelier perfectionnement		Vendredi	14h30 – 16h00	

MAISON DE QUARTIER LE CADRAN / ACTIVITÉS ENFANTS-ADOS



ACTIVITÉS SPORTIVES

Ateliers Cirque	3-5 ans	Franck VERSIGNY	Jeudi	17h00 – 17h45	181 €
	6-8 ans			18h00 – 19h00	241 €
	9-12 ans			19h15 – 20h15	241 €
Eveil Corporel Dansé	4-6 ans	Animé par une ou un professionnel	Mercredi	16h15 – 17h00	165 €
Danse Moderne	7-8 ans			14h00 – 15h00	220 €
	9-11 ans			15h00 – 16h00	

ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Brass Band Kids & Ados	8 ans et +	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	16h00 – 17h00	89 €
Eveil Musical	3-4 ans	Emmanuel MORIN	Mercredi	16h45 – 17h30	165 €
	4-6 ans			16h00 – 16h45	
Atelier Théâtre	8-11 ans	Animé par une ou un professionnel	Lundi	17h00 – 18h15	206 €
Arts Plastiques	4-6 ans	Charlotte CARSIN	Mardi	17h00 – 18h00	165 €
	7-14 ans		Mercredi	14h00 – 15h30	212 €

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

Coin lecture	0 - 3 ans	Secteur enfance	Jeudi et Vendredi	9h00 - 12h00	adhésion 5€ Gratuit
Centre de loisirs	3 - 10 ans	Secteur enfance	Vacances scolaires 1 ^{ère} semaine des vacances (octobre, février, avril et 3 semaines en juillet)	8h30 - 18h30	adhésion 5€ tarif : selon quotient familial

PÉDIBUS / ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Pédibus + gouter S.Delaunay / N.Mandela	PS au CM2	Secteur enfance	Mardi, Jeudi	16h15 – 17h00	64 € /an 106 € les 2 pédibus
Accompagnement à la scolarité	CE2, CM1, CM2	Maison du Parc	Mardi, Jeudi	16h45 – 18h45	adhésion 5€ Gratuit

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 débutant - Mercredi

19h45 - 20h45

Bachata débutant - Mercredi

21h00 - 22h00

| **Le Cadran - Salle de danse**

www.salsolyk.com

ROCK'N'JOY

Rock 4 Temps

Mardi 18h30-20h00 | Jeudi 20h15-00h00

Niveau 1 Jeudi 20h15 -21h15

Niveau 2 Jeudi 21h30 -22h30

Libre : 22h30-23h30

| **Le Cadran - Salle polyvalente**

Niveau 1 Jeudi 20h - 21h30

| **Le Cadran - Salle de danse**

contact@rocknjoy.fr

ASSO WUKI WUKI

Tout public

Dance Dance Revolution

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

Tous les 1^{ers} Lundis et 3^{èmes} Mardis du mois 20h00 - 00h00 - 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 1 et 2

Mardi 19h05 - 20h05 (1)

Mardi 20h05 - 21h05 (2)

Adultes débutants/mobilité réduite

Vendredi 10h30 - 11h30

Adultes intermédiaires

Vendredi 11h30 - 12h30

Adultes avancés

Vendredi 12h30 - 13h30

| **Le Cadran - Salle de danse**

clairedemonts@hotmail.fr
ou 06 98 85 12 10

ASMA 35

Pilates - Adultes

Mardi 8h00 - 9h00

| **Le Cadran - Salle de danse**

Stretching - Adultes

Jeudi 12h30 - 13h15

| **Le Cadran - Salle polyvalente**

Yoga - Adultes

Vendredi 12h30 - 13h30

| **Le Cadran - Salle polyvalente**

TAIJI QUAN DAO

Tai Chi Chuan de style Yangjia Michuan

Adultes / Adolescents

Mardi 18h45 - 20h15

| **Ferme de la Harpe**

www.taijiquandao.wordpress.com

KUDO RENNES

Kick-boxing (+12ans)

Lundi 18h30 - 20h00

Kudo Adultes

Mardi 20h15 - 22h00

Jeudi 20h00 - 22h00

Kudo Juniors (9-11 ans)

Mercredi 16h30 - 17h45

Samedi 11h30 - 12h45

Kudo Ados (12-17 ans)

Mercredi 18h00 - 19h30

Jeudi 18h15 - 19h45

Kudo Ados-Adultes

Vendredi 18h30 - 20h00

Kudo Kids (5-8 ans)

Samedi 10h30 - 11h30

Créneau libre Adultes/Ados

Samedi 15h00 - 17h00

| **Ferme de la Harpe - Dojo**

www.kudo-rennes.com

BRAN SYSTEMA

Mercredi 20h00 - 21h30

| **Ferme de la Harpe - Dojo**

www.bransystemarennes.com

DEBOUT LES CORPS

Mardi 10h00 - 14h00

Vendredi 12h00 - 14h00

Dimanche 14h00 - 18h00

| **Ferme de la Harpe - Dojo**

deboutlescors@riseup.net

LUDIQUE / SCIENTIFIQUE / TECHNIQUE

ASSOCIATION LUDIBLI

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

2^{ème} jeudi du mois 19h30 - 00h00

Le Cadran - Espace détente
facebook.com/ludibli

SAR

Actions de découverte de l'astronomie.

Les lundis de la SAR (1 semaine sur 2)

Lundi 20h00 - 22h30

Atelier Miroir

Samedi 9h30 - 17h00

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

LA TIR

Troupe d'Improvisation Rennaise

Mercredi 20h00 - 22h30

Le Cadran
https://improrennes.fr/

MUSIQUE / CHANT

CHŒURS DU LUNDI

Club chorale de l'OPAR

Lundi 9h45 - 12h00

Le Cadran - Salle polyvalente
eligaby@wanadoo.fr
06 84 57 60 93

LA TÊTE À L'EST

Répétition chœur / musique des Balkans

Mardi 20h15 - 22h45

Le Cadran - Salle polyvalente
www.facebook.com/latetealest/
www.latetealest.org

TOUCOULEURS

Ecole de percussions avec 2 orchestres Pagode et
Batucada .

Choro

1 semaine sur 2 selon planning
Lundi 20h00 - 22h30

Pagode

Mardi 19h30 - 22h00

Batucada

Mercredi 18h30 - 19h30

Mercredi 19h30 - 20h30

Mercredi 20h45 - 22h15

Ferme de la Harpe - Cafet
www.toucouleurs.org

ASSOCIATION HABITANTS

VAB (Vivre À Beaugard)

Animations et cadre de vie.

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

POLONIA

1^{er} Samedi de chaque mois :
14h - 18h

Le Cadran - Salle d'activité
www.facebook.com/Polonia.HauteBretagne/

ILS ANIMENT AUSSI LE QUARTIER

PARTENAIRES



Quincé 35 VOLTS

Quincéquoi ?

Quincé, c'est à la fois une ferme maraîchère de légumes bio, un lieu festif et de concerts, un lieu de glou-glou et de miam-miam, un terrain de jeu pour les enfants et un espace d'expressions d'idées et de débats.

Que vous soyez curieuses, bénévoles, clientes, entreprises, associations, Remaïses ou pas, venez à Quincé comme dans votre jardin !

Toutes les semaines, de **avril à octobre**, l'équipe du Collectif 35VOLTS, composée de ses bénévoles et salari·e·s, vous propose ses semaines de **jeudi midi + samedi soir**.

*Partie pause les deux premières semaines d'août.



Antoine et Lucas, nos maraîchers, cultivent les légumes de la ferme en agriculture biologique.

Vous pouvez les retrouver pour de la vente directe :

A la ferme tous les jeudis de 18h à 19h30**

Au marché de la Bellangerais les jeudis de 15h à 19h

Au marché des Lices (à quelques occasions)**



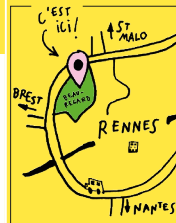
Vous pouvez également retrouver nos produits chez Chevroches, Petite Nature, Chouquiart, Bain Béat, Hibou, Graille...

Sur la saison d'ouverture. *N'hésitez pas à suivre notre actualité via les réseaux sociaux pour être informés de notre présence aux Lices de l'Isère ou de la modification des réseaux existants.

Quand venir ?

Jeudi	Vendredi	Samedi
12h00-14h00 18h00-23h30	12h00-14h00 18h00-00h00	16h00-18h00 18h00-00h00

La Quincette est ouverte du vendredi **14 avril** au **29 juillet** inclus, puis du **17 août** au **7 octobre** inclus.



Où nous trouver ?

Quartier de Beaugard
Lieu-dit: Le Haut Quincé
35000 RENNES

Vélo : 15 min du centre de Rennes
Bus : CA (Dulac), 12 (Mandela), 52 et 68 (Robiquette)
Voiture : Parking Mandela et Boulevard de la Robiquette

Chemin du Haut-Quincé interdit aux voitures, accès piétons et vélo uniquement.

Mails: bienviens@quincebzh.fr
agriculture@quincebzh.fr
communication@quincebzh.fr

Tel: 07.66.4.382.58

www.quincebzh.fr



VIVRE À BEAUREGARD (VAB)

Vivre à Beaugard est une association d'habitants du quartier hébergée à la Maison du Parc.

Née d'une initiative habitantes en 2002, cette association a grandi et s'est structuré autour de groupes de travail, de commissions et d'événements connus. Elle est également affiliée à la Confédération Syndicale des Familles.

Cette association a déjà apporté de nombreuses réponses à travers la mise en place d'activités, de conseils, d'orientation ou à travers sa contribution à la réflexion du quartier.

Ses objectifs sont de promouvoir l'écoute, la convivialité, la participation critique à l'aménagement du quartier, la prise d'initiatives et la mise



en place d'activités et d'événements pour rendre le quartier de Beaugard encore plus vivant.

Cette association s'est donnée ces principaux objectifs d'action(extraits des statuts) :

- De participer au développement et à l'aménagement du quartier
- De contribuer à garantir les meilleures conditions du cadre de vie
- De favoriser la création de lien social
- De développer et soutenir les activités artistiques, culturelles, sportives ou de loisirs
- D'assurer la défense et la représentation des intérêts des familles du quartier

La maison du Parc De Beaugard

2 avenue André Malraux, 35000 Rennes 02. 99. 59. 53. 11

frac bretagne

Le Frac Bretagne à Rennes



venir au Frac Bretagne

HORAIRES D'OUVERTURE*

Ouvert de 12h à 19h, du mardi au dimanche, fermé le lundi

Documentation ouverte de 14h à 18h du mardi au vendredi et sur rendez-vous le matin

TARIFS

Tarif plein 3 €
Tarif réduit 2 €
Gratuit pour les moins de 26 ans, demandeurs d'emploi et Aïeux du Frac Bretagne
Abonnement annuel
Tarif plein 15 € / Tarif réduit 10 €
Gratuit pour tous le premier dimanche de chaque mois

*En période de fermeture des salles d'exposition, le bâtiment du Frac Bretagne est fermé au public et à la vente. La documentation et le restaurant restent ouverts du mardi au vendredi.

ACCES

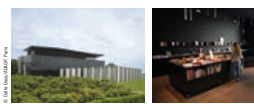
En voiture : Rocade Nord, sortie 13A + ZA WORD, puis suivre Rennes, quartier Beaugard Administrations
En métro : Direction J.F. Kennedy, Arrêt Pontchaillou et continuer 10 m à pied ou arrêt Villejean-Université et continuer en bus
En bus : Ligne C, arrêt Beaugard (www.star.fr)
VélocSTAR : Station 55, Préfecture



COORDONNÉES GPS
48° 53'06" - 1° 09'00"
N48° 53' 06" E01° 09' 00"
N48° 53' 06" E01° 09' 00"

Une architecture remarquable

Abordant un tournant dans son histoire, le Frac Bretagne s'installe à Rennes dans le parc de Beaugard en 2012, dans un bâtiment signé Odile Decq construit à sa mesure. Ici c'est l'œuvre monumentale Allégement de XZF aidée d'Aurélien Nemours. Dote d'espaces d'exposition, de médiation, de documentation et de conservation, l'architecture invite à la déambulation et à la rencontre avec l'Art contemporain.



Une librairie

Située à l'entrée du bâtiment, la librairie propose les éditions du Frac Bretagne et une sélection d'ouvrages en écho à l'actualité de la programmation. Un emplacement est réservé aux livres pour enfants. Cartes postales, affiches et produits dérivés sont également disponibles.

Contact : +33 (0)2 99 37 37 93
librairiefracbretagne.fr

Un restaurant-café

Art'yo Cook, Loïcog, Gaëlle au Frac Bretagne, vous proposent l'année des produits de saison et des formules entrée/ plat ou plat/dessert à partir de 12,50 €.

Contact : +33 (0)2 99 38 50 50
www.restaurant-artcook.fr



Privatisation des espaces

L'auditorium et le restaurant du Frac Bretagne sont disponibles à la location pour des événements professionnels. Dans le cadre de l'organisation de rencontres ou de soirées, des visites accompagnées en accès privilégié peuvent également proposer.

Contact : +33 (0)2 99 37 37 93
privatisation@fracbretagne.fr

Fonds régional d'art contemporain Bretagne

19 avenue André Mussyat
CS 81123
contact@fracbretagne.fr
F-35011 Rennes cedex

02.99.59.53.11
www.fracbretagne.fr



Le Frac Bretagne est le soutien du Conseil Régional de Bretagne en matière de Culture et de la Commission Régionale d'Évaluation de la Culture de Bretagne. Le Frac Bretagne est membre de l'Association des Fracs de Bretagne et du Réseau des Fracs de Bretagne. Le Frac Bretagne est membre de l'Association des Fracs de Bretagne et du Réseau des Fracs de Bretagne.

CALENDRIER SAISON 2023/ 2024

vacances scolaires (zone B)

Septembre 2023		Octobre 2023		Novembre 2023		Décembre 2023		Janvier 2024		Février 2024	
1 V	Cloture d'un Été à Beaugard	1 D		1 M	Toussaint - Férié	1 V		1 L	Jour de l'an	1 J	
2 S		2 L		2 J		2 S		2 M		2 V	
3 D		3 M	Stage Méca 3	3 V		3 D		3 M		3 S	
4 L	Rentrée scolaire	4 M		4 S		4 L		4 J		4 D	
5 M		5 J		5 D		5 M	Stage Méca 10	5 V		5 L	
6 M		6 V		6 L		6 M		6 S		6 M	Stage Méca 2
7 J		7 S		7 M	Stage Méca 6	7 J		7 D		7 M	
8 V		8 D		8 M		8 V	Fête de l'Hiver	8 L		8 J	
9 S		9 L		9 J		9 S		9 M	Stage Méca 13	9 V	
10 D		10 M	Stage Méca 4	10 V		10 D		10 M		10 S	
11 L		11 M		11 S	Armistice 1918	11 L		11 J		11 D	
12 M		12 J		12 D		12 M	Stage Méca 11	12 V		12 L	
13 M		13 V		13 L		13 M		13 S		13 M	Stage Méca 3
14 J		14 S	Stage Embrayage	14 M	Stage Méca 7	14 J	Audition musicale	14 D		14 M	
15 V	Soirée de Rentrée	15 D		15 M		15 V	Fête de l'Hiver	15 L		15 J	
16 S		16 L		16 J		16 S	Stage Distribution	16 M	Stage Méca 14	16 V	
17 D		17 M	Stage Méca 5	17 V		17 D		17 M		17 S	Stage Freins
18 L	Reprise activités	18 M		18 S	Stage Freins	18 L		18 J		18 D	
19 M	Stage Méca 1	19 J		19 D		19 M	Stage Méca 12	19 V		19 L	
20 M		20 V		20 L		20 M		20 S	Stage Embrayage	20 M	Stage Méca 4
21 J		21 S		21 M	Stage Méca 8	21 J		21 D		21 M	
22 V		22 D	Vacances Toussaint	22 M		22 V		22 L		22 J	
23 S	Stage Distribution	23 L		23 J		23 S		23 M	Stage Méca 15	23 V	
24 D		24 M		24 V	Assemblée Générale	24 D	Vacances Noël	24 M		24 S	
25 L		25 M		25 S		25 L	Noël	25 J		25 D	Vacances d'hiver
26 M	Stage Méca 2	26 J		26 D		26 M		26 V		26 L	
27 M		27 V		27 L		27 M	FERMETURE	27 S	Art & la Main	27 M	
28 J		28 S		28 M	Stage Méca 9	28 J		28 D		28 M	
29 V		29 D		29 M		29 V		29 L		29 J	
30 S		30 L		30 J		30 S		30 M	Stage Méca 1	30 M	
31 M		31 M				31 D		31 M			

Mars 2024		Avril 2024		Mai 2024		Juin 2024		Juillet 2024		Août 2024	
1	V	1	L	1	M	1	S	1	L	1	J
			Lundi de Pâques		Fête du travail						UN ÉTÉ À BEAUREGARD
2	S	2	M	2	J	2	D	2	M	2	V
			Stage Méca 8								PROGRAMME ÉTÉ
3	D	3	M	3	V	3	L	3	M	3	S
4	L	4	J	4	S	4	M	4	J	4	D
							Stage Méca 14				
5	M	5	V	5	D	5	M	5	V	5	L
6	M	6	S	6	L	6	J	6	S	6	M
7	J	7	D	7	M	7	V	7	D	7	M
									Vacances d'été		FERMETURE
8	V	8	L	8	M	8	S	8	L	8	J
					Victoire 1945						
9	S	9	M	9	J	9	D	9	M	9	V
			Stage Méca 9		Ascension				UN ÉTÉ À BEAUREGARD		
10	D	10	M	10	V	10	L	10	M	10	S
11	L	11	J	11	S	11	M	11	J	11	D
							Stage Méca 15		PROGRAMME ÉTÉ		
12	M	12	V	12	D	12	M	12	V	12	L
	Stage Méca 5										
13	M	13	S	13	L	13	J	13	S	13	M
			Stage Embrayage								FERMETURE
14	J	14	D	14	M	14	V	14	D	14	M
					Stage Méca 11				Fête Nationale		
15	V	15	L	15	M	15	S	15	L	15	J
							Stage Freins				Assomption
16	S	16	M	16	J	16	D	16	M	16	V
	Stage Distribution		Stage Méca 10						UN ÉTÉ À BEAUREGARD		
17	D	17	M	17	V	17	L	17	M	17	S
									PROGRAMME ÉTÉ		
18	L	18	J	18	S	18	M	18	J	18	D
19	M	19	V	19	D	19	M	19	V	19	L
	Stage Méca 6				Pentecôte						
20	M	20	S	20	L	20	J	20	S	20	M
					Lundi de Pentecôte						UN ÉTÉ À BEAUREGARD
21	J	21	D	21	M	21	V	21	D	21	M
			Vacances Printemps				Fête de la Musique				PROGRAMME ÉTÉ
22	V	22	L	22	M	22	S	22	L	22	J
					Stage Méca 12						
23	S	23	M	23	J	23	D	23	M	23	V
24	D	24	M	24	V	24	L	24	M	24	S
					Festival Jazz à la Harpe				UN ÉTÉ À BEAUREGARD		
25	L	25	J	25	S	25	M	25	J	25	D
									PROGRAMME ÉTÉ		
26	M	26	V	26	D	26	M	26	V	26	L
	Stage Méca 7										
27	M	27	S	27	L	27	J	27	S	27	M
28	J	28	D	28	M	28	V	28	D	28	M
					Stage Méca 13						UN ÉTÉ À BEAUREGARD
29	V	29	L	29	M	29	S	29	L	29	J
											PROGRAMME ÉTÉ
30	S	30	M	30	J	30	D	30	M	30	V
31	D			31	V			31	M	31	S
	Pâques										



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

 **Ville de
RENNES**

Une association agréée
 **leo lagrange**
FÉDÉRATION



**SERVICE
CIVIQUE**
Le service par choix
et avec un but.

