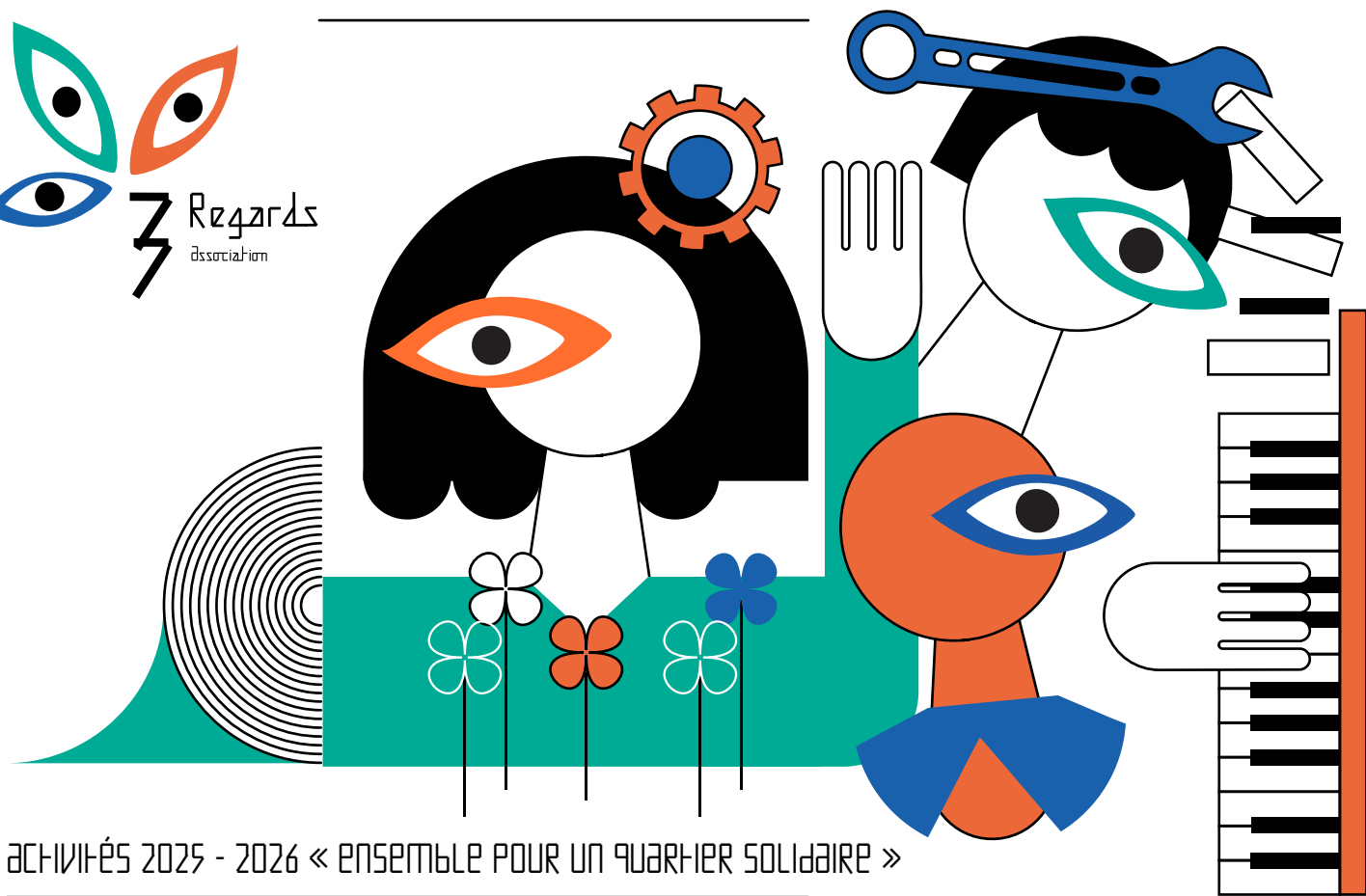




activités 2025 - 2026 « ENSEMBLE POUR UN QUARTIER SOLIDAIRE »

Ferme de la harpe - Le Cadran - Maison du parc

Les trois structures de l'association 3 REGARDS Léo Lagrange :



* LE CADRAN

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

11 avenue André Mussat 35000 RENNES
02 57 24 00 40 - lecadran@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.

26 avenue Charles et Raymonde Tillon 35000 RENNES
02 99 59 45 38 - laharpe@3regards.com



* LA MAISON DU PARC

Espace accueillant les projets liés à la petite enfance, l'enfance et la parentalité. Ouverture sur activités.

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

SOMMAIRE

HORAIRES DE L'ACCUEIL

Le mardi

au cadran et à la ferme de la harpe
16h - 19h

Du mercredi au vendredi

au cadran et à la ferme de la harpe :
10h - 12h30 & 16h - 19h
(18h le vendredi)

Le samedi :

à la ferme de la harpe : 10h - 12h30
au cadran : 14h - 18h

HORAIRES D'OUVERTURE DES BATIMENTS

Pour les activités nos équipements
sont ouverts **du lundi au samedi**
de 9h à 12h30 et de 14h à 19h.

* NOTRE PROJET, NOS AXES DE TRAVAIL P.6

L'ASSOCIATION 3 REGARDS LÉO LAGRANGE, UNE HISTOIRE ATYPIQUE	p.6
LE BÉNÉVOLAT, UN ENGAGEMENT CITOYEN	p.7
CULTURE MANUELLE ET TECHNIQUE : LA TRANSMISSION COMME VALEUR PARTAGÉE.....	p.9
LES JAZZ, POUR UNE PRATIQUE POPULAIRE	p.10
ANIMER LE QUARTIER ET VIVRE ENSEMBLE DANS LE QUARTIER.....	p.11
3 REGARDS, UNE ASSOCIATION EMPLOYEUSE	p.12
D'ICI 5 ANS, ENGAGER UNE TRANSITION ECOLOGIQUE	p.13

* SECTEURS DE L'ASSOCIATION P.14

CULTURE MANUELLE ET TECHNIQUE	p.14
LES ATELIERS TECHNIQUES.....	p.14
ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE	p.18
LES JAZZ POUR UNE PRATIQUE POPULAIRE.....	p.20
LES COURS PARTICULIERS & ATELIERS COLLECTIFS.....	p.22
ANIMER LE QUARTIER ET VIVRE ENSEMBLE.....	p.26
INITIATIVES D'HABITANTS	p.28
MÉDIATION CULTURELLE.....	p.29
PETITE ENFANCE, ENFANCE ET PARENTALITÉ.....	p.30
JEUNESSE	p.33
ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES.....	p.36

* L'ART ET LA MAIN / JAZZ À LA HARPE..... P.40

* INFOS PRATIQUES..... P.42

* NOTRE ÉQUIPE SALARIÉE



ANIMATEUR MULTIMÉDIA

Maxime BERTHÉLÉME - epn@3regards.com



ACCUEIL

Pierre BENTAÏEB - accueil@3regards.com



ACCUEIL / ANIMATION

Stéphane BOURGE - accueil@3regards.com



MÉDIATRICE CULTURELLE

Charlotte CARSIN - animation@3regards.com



ANIMATEUR PETITE ENFANCE, ENFANCE, PARENTALITÉ

Anaïs CORNUAILLE - animation.enfance@3regards.com



COORDINATEUR CADRAN

Stéphane COUËT - coordination.lecadrant@3regards.com



RESPONSABLE DU PÔLE PETITE ENFANCE, ENFANCE, PARENTALITÉ

Lucie DALLEAU - responsable.enfance@3regards.com



ANIMATEUR JEUNESSE

Marie DAL NEGRO - marie.dalnegro@3regards.com



ANIMATEUR TECHNIQUE

Marc DEPASSE - metallerie@3regards.com



RESPONSABLE ADMINISTRATIVE ET FINANCIÈRE

Claire FRABOULET - claire.fraboulet@3regards.com



MÉNAGE / ENTRETIEN

Catherine GUEGUEN



ASSISTANTE COMPTABLE ET ADMINISTRATIVE

Charlotte LAHAYE - charlotte.lahaye@3regards.com



RESPONSABLE JEUNESSE

Paméla LEFEBVRE - responsable.jeunesse@3regards.com



ACCUEIL / ANIMATION

Anaïs LE MERCIER - accueil@3regards.com



DIRECTEUR

Erwann MENUET - direction@3regards.com



COORDINATEUR MUSIQUE

Abbe NGAYIHI - coordination.musique@3regards.com



ANIMATEUR JEUNESSE

Brieux NOËL - animation.jeunesse@3regards.com



COORDINATEUR FERME DE LA HARPE

Maxime ROHAN - coordination@3regards.com



MÉNAGE / ENTRETIEN

Mariama YOUSSEF MMADI



ANIMATEURS-TRICES TECHNICIENS

Baptiste ANDREANI, Samuel ARRIDIAUX, Alexander BATTE, Guillaume BOUGEARD, Simon CANDELA, Robin CHESNAIS, Philippe DOUET, Julien FAYOLLE, Dominique FONTAINES, Bertrand FOUQUET, Thierry GAUDICHON, Jean-Pierre GUENEE, Yudelkis LAFUENTE, Raphaële MERDRIGNAC, Maël MOREL Emmanuel MORIN, Erell POPPÉ, Guillaume TARASSE--SOPHRONE, Maëla TREMEUR, Franck VERSIGNY, Loïc WALTER

édito

C'est avec enthousiasme que nous vous présentons notre nouvelle plaquette. Vous y retrouverez des extraits de notre projet associatif, véritable fil conducteur de nos actions pour les années à venir. Cette nouvelle saison s'inscrit dans la continuité des précédentes, tout en empruntant les chemins ouverts par notre projet renouvelé.

Ce projet prend vie quand nous invitons Ricky Ford et le Big band de l'Université Rennes 2 à jouer pendant la fête de Printemps, événement de quartier porté par des bénévoles. Et c'est alors que les enfants qui jouent se mêlent au jazz. Ou encore quand << le jazz met les mains dans le cambouis >>, avec un concert à l'atelier mécanique.

Le programme d'activités et de services que vous découvrirez dans cette plaquette est le fruit d'un savant mélange entre propositions portées par des professionnels et des initiatives de bénévoles et de partenaires locaux. Chez nous, vous trouverez des ateliers techniques (dont un atelier mécanique et un espace public numérique), des jazz, des activités socio-culturelles, des activités pour les enfants, les jeunes, les adultes, et aussi des propositions à l'attention des seniors.

Aujourd'hui, plus de 200 bénévoles animent notre association tout au long de l'année. Cette vitalité heureuse est le résultat d'une politique ambitieuse autour du bénévolat, portée par des administratrices et des administrateurs engagés et convaincus de l'impact de notre action d'éducation populaire sur la vie du quartier de Beauregard, à Rennes.

L'équipe de professionnels est disponible pour construire avec vous, habitant.es, adhérent.es, les activités, projets, événements, fêtes qui rythment une saison à Beauregard.

Yannick GRIMAUULT - Président



QUELQUES DATES À RETENIR :

Soirée de clôture d'un été à Beauregard

vendredi 29 août 2025

parc de Beauregard

Soirée de rentrée :

vendredi 19 septembre 2025

à proximité du Cadran

Reprise des activités :

lundi 22 septembre 2025

Assemblée générale :

vendredi 28 novembre 2025,

un moment important pour notre association.

Fête de l'Hiver

du 5 au 12 décembre 2025

l'Art et la Main

week-end du 24 et 25 janvier 2026

Fête de Printemps

9 mai 2026

Festival Jazz à la Harpe

du 22 au 31 mai 2026

Un été à Beauregard

juillet et août 2026

* NOTRE PROJET, NOS AXES DE TRAVAIL



L'ASSOCIATION 3 REGARDS LEO LAGRANGE, UNE HISTOIRE ATYPIQUE

1921 Création d'une ferme expérimentale de 35 hectares par « L'École Nationale Supérieure d'Agronomie »

1969-1970 Les activités d'expérimentation de l'INRA sont transférées à Le Rheu

1971 *“ Il faut sauver la ferme de la Harpe ”
: « Des militantes et militants, habitants et habitantes qui surent avec détermination se mobiliser dans les années 1970 pour sauver ces bâtiments et y proposer un projet d'éducation populaire »*

1972 *« Pour l'avenir, nous pensons qu'il est convenable et souhaitable d'intégrer la Ferme de la Harpe à un tout culturel ou socio-culturel et nous prendrons toutes les mesures nécessaires pour qu'il en soit ainsi » Henri Fréville, Maire de Rennes*

1977 Décision de la municipalité rennaise dirigée par Edmond Hervé de confier la gestion de la Ferme de la Harpe à une association affiliée à la Fédération Léo Lagrange

1978 *« Déclaration à la préfecture d'Ille-et-Vilaine. Centre Léo Lagrange - La Ferme de La Harpe.*

1980-1981 1ère Assemblée Générale de la ferme de la Harpe – 280 adhérent.e.s. *“Des ateliers musique à côté d'ateliers techniques : cela favorise la mixité des publics et facilite l'ouverture, la découverte, l'envie d'essayer”*
Pierre Gallais, Premier directeur de la Harpe

1989 Le cap des 1000 adhérents est franchi
Lancement du « Club Jazz » du jeudi soir : *« Avec du public, jouer, gagner en assurance, c'est l'aboutissement des cours de technique d'improvisation de jazz »* Modeste Ratsimandresy, animateur musique

2008 Gestion de la Maison du Parc, d'abord un espace pour accueillir les associations, des activités culturelles comme des cours de danse et un espace pour la jeunesse, c'est ensuite devenu l'espace dédié à l'enfance et à la petite enfance

2009 Création de « L'Art et la Main »

2011-2014 Démarche participative et consultation des habitantes et des habitants ; échange avec les partenaires pour la future Maison de quartier

2014 Inauguration de la maison de quartier Le Cadran « 3 Regards - Léo Lagrange » est créé

2021-2022 Participation aux Chartes Territoriales, renouvellement de l'agrément Espace de Vie Sociale

2023 Vote du projet associatif 2024-2029 par l'assemblée générale.

* LE BÉNÉVOLAT, UN ENGAGEMENT CITOYEN

« Le bénévolat est l'action de la personne qui s'engage librement, sur son temps personnel, pour mener une action non rémunérée en direction d'autrui, ou au bénéfice d'une cause ou d'un intérêt collectif. »

Nous sommes convaincus que nous devons laisser la place à encore plus d'engagement et de bénévolat.

Être bénévole à 3 Regards Léo Lagrange

Des bénévoles, des militants de l'association animent le projet. Pour nous, le bénévolat est un engagement citoyen et politique. Il doit être le cœur de 3 Regards. Les différentes formes de participation volontaire vont du coup de main à la gouvernance sans hiérarchie entre ces modalités d'investissement. Elles sont toutes indispensables. En faisant, chacune des personnes bénévoles est porteuse d'une partie de notre identité.

La participation bénévole à la vie démocratique de l'association

Les dirigeantes et dirigeants bénévoles affirment leur volonté d'être les responsables, les décideurs du projet de 3 Regards. Leur contribution est une forme de militantisme citoyen. Nos statuts de 2014 précisent que le conseil d'administration est composé de 17 membres bénévoles et 3 associations représentantes du Comité des associations. Il se réunit mensuellement. Il précise les orientations décidées lors de l'assemblée générale. Le conseil d'administration choisit son organisation afin d'exercer sa mission. L'association s'est dotée d'outils pour clarifier son pilotage associatif.

Et pour l'enfance, la jeunesse

Les enfants et leurs parents, les jeunes sont invités à prendre part au bénévolat. Nous sommes attentifs à leur trouver une place dans nos événements majeurs, à valoriser leurs compétences. Le travail mené par le secteur jeunesse amènera des jeunes à prendre une place active dans la vie associative, dans le conseil d'administration, mais aussi à ouvrir leur regard vers d'autres formes d'engagement (en France ou en Europe).



Administratrice, administrateur : un engagement

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

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, les ateliers mécanique et électronique 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.

♥ NOS ENVIES POUR CE PROJET :

« Nous souhaitons faire du bénévolat notre ADN, en offrant une place à toutes celles et ceux qui veulent s'engager. Nous prévoyons d'initier de nouvelles activités bénévoles et de mettre en place un plan de formation pour les bénévoles, afin de renforcer leur pouvoir d'agir. Nous envisageons également des actions de valorisation des bénévoles, comme des rencontres conviviales des témoignages, par exemple les médailles "Jeunesse, Sports et Engagement Associatif". »



* CULTURE MANUELLE ET TECHNIQUE : LA TRANSMISSION COMME VALEUR PARTAGÉE

Bénévole pendant un festival

Se libérer de la contrainte consumériste, prendre plaisir à faire soi-même, à réparer et à entretenir. Autant de moments favorisant l'émancipation. L'éducation populaire défend l'idée de la formation tout au long de la vie. C'est bien cela que nous cultivons à 3 Regards. C'est aussi se rendre compte de ses compétences, renforcer son estime de soi.

Des ateliers techniques : forge, métallerie, électronique, électricité

Pour combattre l'obsolescence programmée, nous proposons des stages pour développer de nouvelles compétences. Ils encouragent la réparation, la réutilisation, et l'innovation. Nos ateliers s'inscrivent dans une démarche écologique.

Un atelier mécanique

C'est une des singularités de 3 Regards : proposer un lieu où l'on peut se former et venir soi-même entretenir sa voiture. C'est un espace de rencontre, de partage, et de mixité. Et à côté de l'atelier, du jazz et des projets d'éducation populaire, une façon de lutter contre les préjugés.

L'Art et la Main : un festival des pratiques manuelles et de la transmission

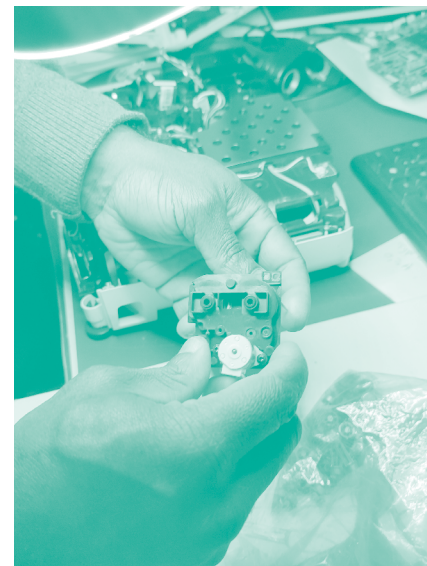
L'Art et la Main célèbre la transmission des savoir-faire, mettant en lumière artisans, artistes et collectifs. La diversité des propositions ouvre le festival à tous les publics.

Un espace public numérique

Le numérique a une place centrale, au même titre que la voiture dans notre société. Le Cadran dispose d'un espace dédié aux activités numériques. Nous proposons des ateliers numériques afin de lutter contre les inégalités d'accès et d'usages aux technologies, et faciliter le quotidien numérique des habitant.es. C'est un espace créatif qui encourage la sensibilisation et le développement de l'esprit critique vis-à-vis des technologies.

♥ NOS ENVIES POUR CE PROJET :

« Nous voulons poursuivre l'action des ateliers techniques pour la réparation et le ré-emploi, et construire le futur de notre atelier mécanique dans un monde en transition écologique. Concernant le numérique nous devons construire un discours commun. »



* LES JAZZ, POUR UNE PRATIQUE POPULAIRE

Les jazz, une musique métisée et populaire

Le jazz est une musique de métissage et de migrations. 3 Regards s'inscrit dans cette histoire, défendant et promouvant un jazz populaire et accessible. Cette musique permet à chacun d'être lui-même et joue un rôle historique dans la lutte contre le racisme. Ses rythmes et harmonies reflètent la force de l'esprit humain à transcender les limites.

Un lieu du jazz : << Reconnu comme un acteur incontournable de la politique culturelle rennaise >>

"3 Regards", dont la Ferme de la Harpe, contribue à l'histoire du jazz rennais. C'est un lieu reconnu des musiciens professionnels et amateurs. Beaucoup y apprennent la musique et, ou participent aux jams. Celles du club jazz sont des moments d'émulation et de rencontre. Nos locaux sont un héritage de ces jams. Que l'on soit débutant ou professionnel, nous jouons ensemble. L'apprentissage du jazz est au cœur de notre projet pédagogique, encadré par des passionnés. La bienveillance est centrale dans notre approche.

Les jazz comme outil d'animation du quartier

Nous pensons que le jazz est une musique contemporaine accessible à tous. Nous souhaitons développer des actions de médiation et d'animation autour de cette esthétique dans Beauregard, en collaboration avec les habitants et les autres acteurs du territoire. Le Brass Band Nouvelle Orléans pratiqué au Cadran reflète l'esprit de partage et de convivialité des harmonies de village et des fanfares d'usine, tout en proposant une musique ancrée dans les racines du jazz. Cet atelier Brass Band vise à poursuivre des actions de médiation et de sensibilisation pour les enfants et les adolescents, en mettant à disposition des instruments à un tarif accessible. Notre objectif est d'ancrer davantage cette musique à Beauregard et de permettre à tous les habitants, de la découvrir et de l'apprécier.

Un festival à l'image de notre projet

Depuis 25 ans, nous organisons Jazz à la Harpe. Nos objectifs sont une programmation de qualité, des concerts locaux, des actions de médiation, une scène pour les artistes émergents, des master class et des jams. Nous souhaitons impliquer les habitants et les bénévoles dans sa réalisation...

Un lieu de musique, de pratiques collectives et de transmission orale

La Ferme de la Harpe souhaite poursuivre l'accueil en son sein d'autres esthétiques musicales, de pratiques collectives et de transmission orale portées par des associations partenaires.

Et pour l'enfance, la jeunesse

Nous devons continuer à développer des actions de médiation pour les jeunes, par le biais de l'éveil musical, des ateliers et des projets musicaux dans les écoles et les espaces pour enfants du quartier. L'objectif est d'intégrer une touche de jazz dans les activités des jeunes, notamment la danse.

♥ NOS ENVIES POUR CE PROJET :

« Nous souhaitons que le jazz devienne la bande sonore de la vie à Beauregard. Notre objectif est d'attirer de nouvelles compétences, de développer de nouvelles actions et de former nos équipes afin d'inscrire la communauté du jazz dans notre quartier. »

* ANIMER LE QUARTIER ET VIVRE ENSEMBLE DANS LE QUARTIER DE BEAUREGARD

Accompagner la création d'une vie de quartier

3 Regards, en tant que Maison de quartier, soutient la création d'une identité locale et accompagne les initiatives des habitants, des acteurs du quartier. L'association initie des événements et animations, en semaine et le week-end, elle veille à l'accessibilité pour toutes et tous et favorise les rencontres intergénérationnelles et interculturelles.

Animer l'espace public : être présent avec les habitant.es de Beauregard

Pour améliorer le cadre de vie et renforcer le lien social, nous investissons l'espace public de Beauregard. Nos équipes sont présentes pour des déambulations, animations, concerts et événements culturels. Ces moments permettent de connaître ses voisins, de prendre part à la vie de quartier et de renforcer un réseau de solidarité.

Accompagner les familles du quartier

Nous accompagnons les familles du quartier à travers diverses actions pour tous les âges. La Maison de quartier offre des activités sur le thème de la parentalité, avec une attention pour les familles monoparentales et les grands-parents.

Soutenir les initiatives du quartier

Nous soutenons la diversité des initiatives. Nous les encourageons et les accompagnons avec l'aide de nos équipes, locaux et matériel. Nous sommes présents dans toutes les phases d'un projet, jusqu'à son autonomisation. En tant que Maison de quartier, nous animons divers partenariats pour créer des dynamiques locales.

Développer la solidarité, l'entraide à l'échelle de l'association Nous devons continuer la réflexion sur l'accessibilité des activités et des événements. Nos tarifs et organisations doivent faciliter la participation de toutes et tous. Nous envisagerons d'autres façons de s'acquitter du paiement d'une activité.

Proposer des activités socio-culturelles sur le quartier

3 Regards propose une diversité d'activités socio-culturelles et socio-sportives dans ses trois équipements complémentaires. Nous exploitons pleinement nos locaux, y compris notre salle de danse. Nos activités, ainsi que celles des associations que nous hébergeons, sont complémentaires et accessibles à tous les âges, avec une attention particulière pour les plus jeunes et les plus âgés.

Accompagner la vie associative locale

Nous soutenons la vie associative locale à Beauregard, offrant une dynamique associative et une diversité d'activités.

Nous répondons aux besoins variés des associations, en prêtant des salles, en servant de siège social, et en soutenant leurs projets. 3 Regards agit comme un levier pour ces associations, tout en s'appuyant sur leurs compétences pour ses propres projets.

Accompagner les jeunes du quartier et leurs parents

Nous soutenons la parentalité à Beauregard par des actions transversales, des soirées thématiques et des espaces d'échange. Nous proposons des projets pour les enfants, en partenariat avec des associations locales et des écoles. La continuité pédagogique est une valeur forte. 3 Regards propose un projet pour les jeunes de 12 à 25 ans, contribuant à la politique publique de Rennes. Nous encourageons et accompagnons les initiatives des jeunes, à la fois dans les espaces publics et numériques.

* 3 REGARDS LEO LAGRANGE, UNE STRUCTURE EMPLOYEUSE

3 Regards, porteuse d'un projet d'éducation populaire, est animée par des bénévoles engagés, dont l'ambition citoyenne se veut forte et centrale. Nous sommes un acteur de l'Economie Sociale et Solidaire et la dimension 'emploi' est centrale pour notre fonctionnement.

Une coopération "bénévoles – salarié.es"

Bénévoles et salariés coopèrent pour réaliser le projet associatif. Cette relation singulière nécessite d'être animée afin d'être bénéfique pour toutes et tous. La présence de bénévoles peut modifier le rôle des salariés, nécessitant une attention particulière pour éviter qu'ils se sentent dépossédés de certaines de leurs missions.

Le dialogue social

3 Regards vise à améliorer la qualité de vie au travail et l'égalité professionnelle par un dialogue social de qualité. Le Comité Social et Économique se réunit mensuellement. Des groupes de travail thématiques se forment si nécessaire. La direction et les représentants du personnel se forment pour améliorer le dialogue social.

NOS ENVIES POUR CE PROJET :

« Être une association attachée au progrès social, c'est par exemple étudier la mise en place du congé menstruel sans attendre les opportunités budgétaires. Cela se traduit aussi en permettant aux salarié.es d'être une des parties prenantes de la gouvernance associative. »

* UNE CONTRIBUTION À LA CONSTRUCTION DE LA POLITIQUE PUBLIQUE

Notre collaboration avec la ville s'inscrit dans la continuité du travail de co-construction des Chartes Territoriales de la Cohésion Sociale et de la Charte des engagements réciproques Ville Association.

Une convention Ville de Rennes – 3 Regards

Par une convention bipartite, nous posons avec la ville des objectifs partagés, et les actions qui en résultent. Nous co-construisons une politique publique de Beauregard. Cette co-élaboration dynamique passe par un dialogue régulier avec les parties prenantes du territoire. À travers cette convention la ville reconnaît notre projet associatif par la mise à disposition des locaux et nous subventionne. Nous sommes une "Association Gestionnaire d'Équipement de Quartier". Nous participons à la construction de l'intérêt général. Ce constat est renforcé par les conventions que nous signons avec la Caisse d'Allocations Familiales.



La ville nous reconnaît comme un lieu d'action pour soi-même et pour son territoire. Nos pratiques d'éducation populaire outillent les habitant.es, pour dialoguer avec, interpeller la ville. Cette convention ne bride pas notre liberté d'interpellation associative.

Et pour l'enfance, la jeunesse ?

Les questions d'enfance, de jeunesse et de parentalité sont centrales dans nos conventions avec la ville et la CAF. Ces financements valident notre projet.

♥ NOS ENVIES POUR CE PROJET

« Nous souhaitons établir un dialogue ferme et serein avec la ville de Rennes pour contribuer à l'intérêt général. Le manque de visibilité financière est un frein à notre développement. Nous devons assurer les financements pour la gestion des équipements et la co-construction de la politique publique. En tant qu'acteur de l'Économie Sociale et Solidaire, nous envisageons de diversifier nos financements, y compris privés. »

* D'ICI SIX ANS, ENGAGER UNE TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Notre association est ancrée dans l'éducation populaire où l'émancipation, le pouvoir d'agir, le social sont questionnés, revendiqués et animés. Face au défi du changement climatique, conscients que cette thématique est centrale, nous nous heurtons à la difficulté de changer nos pratiques, à des questions budgétaires.

Se former

Le changement climatique et ses conséquences sont connus ; nous devons agir dès maintenant. Les bénévoles, administrateurs et salariés ont besoin de formation pour comprendre les enjeux et agir au quotidien efficacement.

Faire un état des lieux

Avec l'aide de partenaires, nous devons évaluer notre projet et nos activités pour mesurer notre impact environnemental, identifier nos forces et déterminer nos actions futures.

Poursuivre nos expérimentations

Nous continuons nos expérimentations, comme la réparation électronique et les circuits courts pour l'alimentation. Nous analysons l'atelier mécanique pour mieux

connaître les utilisateurs. Nous développons ces actions et mesurons leurs impacts. Nous développerons des formations-actions.

♥ NOS ENVIES POUR CE PROJET

« Nous avons six ans pour monter en puissance, et en faire un axe majeur du prochain projet. L'enjeu sociétal, et assurément générationnel nous y obligent. Pour agir dès maintenant, nous prévoyons un échéancier et un groupe de suivi avec des parties prenantes. »



* SECTEURS de L'ASSOCIATION

CULTURE MANUELLE ET TECHNIQUE - La transmission comme valeur partagée

Tarifs & infos p.45



LES ATELIERS TECHNIQUES

« Nous animons des ateliers pour réparer, pour réemployer ou créer, pour innover, pour chercher des solutions aux problèmes rencontrés. Nos ateliers s'inscrivent dans une démarche écologique et nos compétences soutiennent des projets d'associations partenaires »

Mécanique automobile, métallerie, forge, électricité, espace public numérique, tournage et sculpture sur bois, atelier de réparation électronique et informatique... Les ateliers de 3 Regards Leo Lagrange sont ouverts à toutes et tous et permettent l'apprentissage et l'échange de savoir-faire manuels et techniques. Ce sont des outils de l'éducation populaire.

* L'ATELIER BOIS

C.M.T

Culture Manuelle et Technique est une association hébergée qui propose aux enfants (+ de 9 ans) de découvrir et s'initier aux métiers manuels. Atelier le mercredi, stages pendant les vacances scolaires. Proposition de stages pour les adultes le week-end.

🌿 Voir le site : cmtrennes.org

SCULPTURE SUR BOIS

🕒 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.

STAGE TOURNAGE SUR BOIS

🕒 Animé par un animateur.trice bois

Session de 8 heures pour 2 à 4 personnes, plusieurs dates sont possibles, il faut prendre contact avec l'accueil de 3 Regards Léo Lagrange.

* L'ATELIER MÉCANIQUE

« C'est probablement une des singularités de 3 Regards : proposer un lieu où l'on peut se former dans des stages et venir soi-même entretenir, réparer sa voiture. C'est un espace de rencontre, de partage, d'entraide, de mixité et de bénévolat. »

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

L'OUVERTURE LIBRE

Pour venir entretenir sa voiture, en autonomie avec l'accompagnement d'un professionnel. Si vous êtes peu expérimenté.e dans l'entretien d'un véhicule, nous vous invitons à vous inscrire aux stages techniques.

🔗 Conditions d'accès : Être adhérent.e de l'association | Prendre connaissance des modalités de fonctionnement de l'atelier.

* STAGES

🕒 Animés par le, la responsable de l'atelier mécanique

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

Ce stage propose plusieurs modules pour comprendre le fonctionnement général d'un véhicule thermique : le fonctionnement global d'un moteur, distribution, freins, embrayage, direction et liaison au sol, électricité...

🕒 30 HEURES

FREINS - TRAIN ROULANT

Pour comprendre les différents systèmes de freinage et apprendre à changer ses plaquettes et disques, maîtres cylindres, flexibles et purger.

🕒 7 HEURES



DISTRIBUTION

Pour comprendre le fonctionnement des différentes distributions, apprendre à changer sa courroie, la caler, changer les galets tendeurs, la pompe eau.

🕒 7 HEURES

EMBRAYAGE

Pour comprendre le fonctionnement des différents types d'embrayages, volants moteurs et être en capacité de le réparer ou le remplacer.

🕒 7 HEURES

DÉCOUVERTE DE LA CAISSE À OUTILS

Pour découvrir l'usage des outils nécessaires à l'entretien d'un véhicule.

🕒 7 HEURES



* L'ATELIER MÉTALLERIE

👤 Animé par : Marc DEPASSE

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

STAGE DÉCOUVERTE DE LA SOUDURE

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 4 heures vous donne accès par la suite à l'atelier métallerie en ouverture libre. 2 séances de 2 heures de la même semaine.

🕒 4 HEURES

L'OUVERTURE LIBRE

Pour accéder à l'atelier il faut être adhérent de l'association.

DÉCOUVERTE SOUDURE ALU & INOX

C'est une formation individuelle pour des personnes pratiquant déjà la soudure. Utilisation du procédé TIG spécifique à ce type de soudure.

STAGE SOUDURE À L'ARC

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...). Nous nous rapprochons de vos besoins pour la réalisation finale.

🕒 20 HEURES

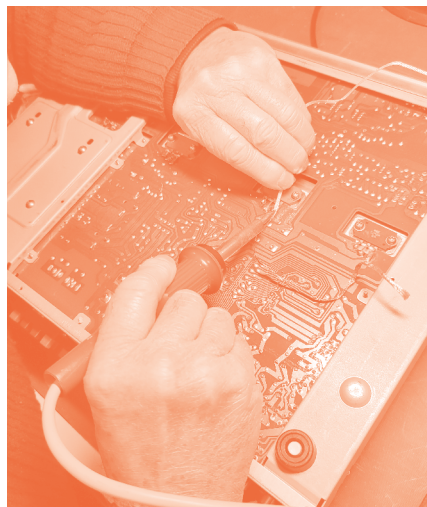
* L'ATELIER ÉLECTRICITÉ - ÉLECTRONIQUE

STAGE ÉLECTRICITÉ

🕒 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 et ceux qui veulent se perfectionner.

🕒 4 HEURES



* L'ATELIER DÉPANNAGE

« Une autre façon de lutter contre l'obsolescence programmée c'est de proposer des ateliers de réparation, des stages thématiques afin d'acquérir de nouvelles compétences. »

DÉPANNAGE ÉLECTRONIQUE

🕒 Animé par : Marc DEPASSE

Apprenez à réparer vous-même vos appareils défectueux. Sous forme d'un rendez-vous convivial le samedi matin de 9h30 à 12h00, nous essayons ensemble de déterminer les raisons des dysfonctionnements des appareils en panne. Nous tentons de les réparer, ultime étape avant le recyclage. Différents thèmes seront proposés au cours de l'année.

DÉPANNAGE ÉLECTRONIQUE, INFORMATIQUE ET CRÉATION NUMÉRIQUE DIY

🕒 Animé par Maxime BERTHÉLÈME, Marc DEPASSE et une équipe de bénévoles

En lien avec l'atelier de dépannage électronique à la Harpe. Venez réparer ensemble 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. En parallèle des ateliers de réparation informatique et électronique, nous proposons des temps de création ou de rénovation numérique. Exemples : 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... Avez-vous d'autres idées ? Alors n'hésitez pas à venir nous rencontrer !

LES JOURNÉES RÉPARATIONS

🕒 Animé par Maxime BERTHÉLÈME, Marc DEPASSE et des bénévoles.

Le premier mercredi des vacances scolaires nous proposons une journée « réparation ». Des bénévoles et professionnels de l'association accueillent les personnes qui ont un appareil en panne et ils recherchent ensemble les solutions aux dysfonctionnements. Une inscription est nécessaire.

STAGE ÉLECTRONIQUE : 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...

* L'ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

« Nous proposons des ateliers d'apprentissage et d'utilisation de l'outil informatique afin de lutter contre les inégalités d'accès et d'usages aux technologies et à leurs applications, et faciliter le quotidien numérique des habitant.es. »

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.

ATELIER INFORMATIQUE

🟢 Animé par : Maxime BERTHÉLÈME

Deux ateliers sont proposés avec une co-construction du programme en fonction de vos besoins. De l'utilisation d'internet 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.

ACTIVITÉS AVEC LES JEUNES

🟢 Animé par : Maxime BERTHÉLÈME

Tous les mercredis après-midi de 16h à 18h, en lien avec l'équipe d'animation jeunesse, l'EPN ouvre ses portes aux adolescents (collégiens ou 12 ans). Au programme jeux vidéo, manipulation d'appareils photo et caméras, création numérique selon les demandes des publics. Et tous les 15 jours, découverte d'un nouveau jeu vidéo ! Une soirée jeux vidéo est également programmée le 1er vendredi de chaque période de vacances scolaires.

« Nous devons être en veille, mener des actions de sensibilisation et prendre part au développement de l'esprit critique face aux machines, aux algorithmes, aux technologies de l'information. »

RENDEZ-VOUS THÉMATIQUES

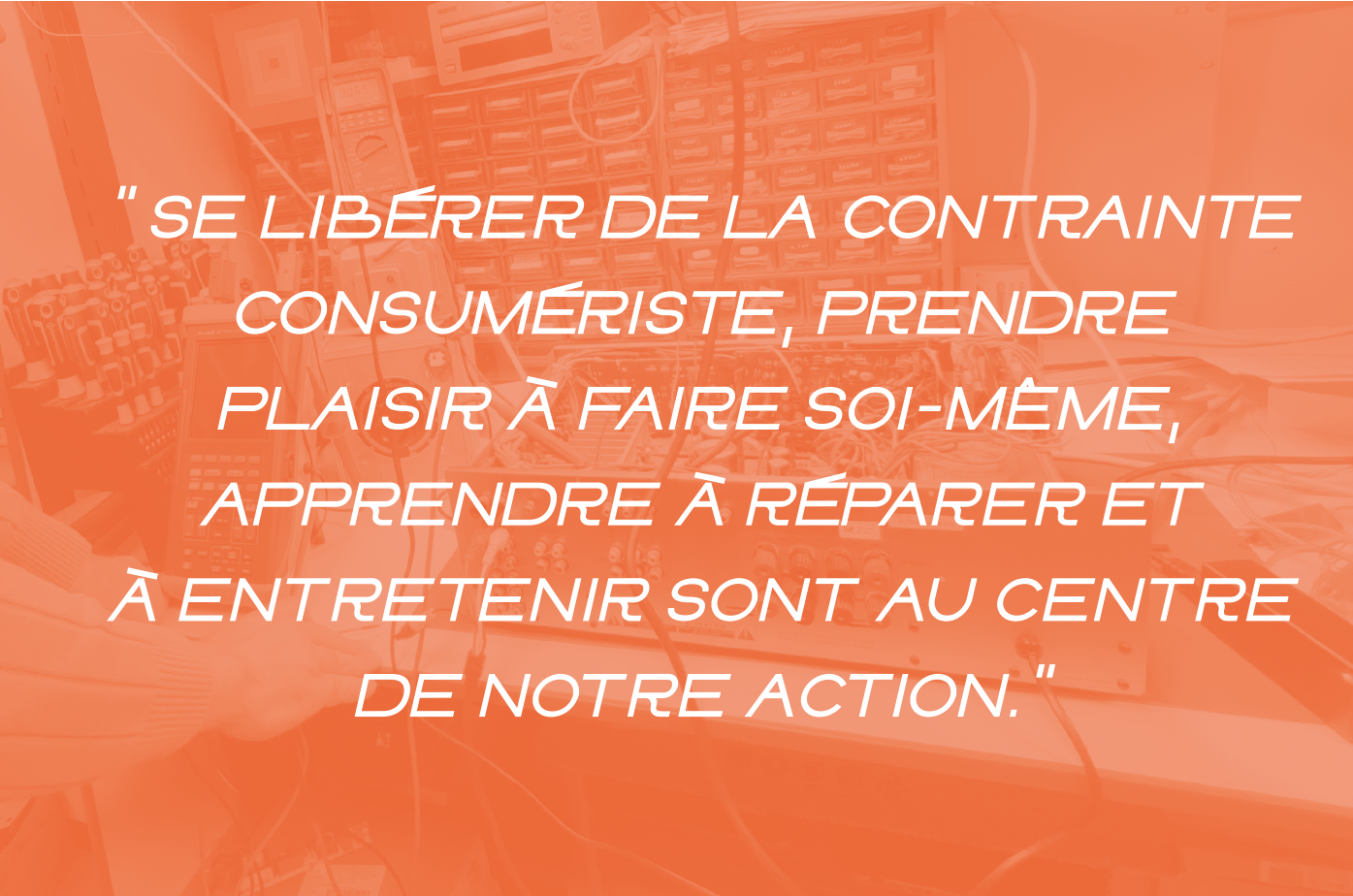
🟢 Animé par : Maxime BERTHÉLÈME

Avec les parents, les habitant.es, les adhérent.es, nous organisons plusieurs fois dans l'année des rendez-vous thématiques sous forme d'échanges ou de débats autour de l'actualité du numérique : usages des réseaux sociaux, éducation aux médias / jeux vidéos ...

RENDEZ-VOUS EN FAMILLE

Chaque mercredi avant les vacances scolaires, de 14h à 15h30, un atelier à pratiquer en famille (parent/enfant, grand-parent/petits-enfants) sera proposé.





*" SE LIBÉRER DE LA CONTRAINTE
CONSUMÉRISTE, PRENDRE
PLAISIR À FAIRE SOI-MÊME,
APPRENDRE À RÉPARER ET
À ENTRETENIR SONT AU CENTRE
DE NOTRE ACTION."*

LES JAZZ - Pour une pratique populaire

Tarifs & infos p.48

« Les jazz c'est la musique du métissage, des migrations. De ses racines à ses déclinaisons, c'est une musique à la fois populaire et savante. Originaires des États-Unis, elle voyage, change, se mélange et devient universelle. C'est dans la suite de cette histoire que s'inscrit 3 Regards. L'association défend, promeut, transmet, des jazz populaires, accessibles, rassembleurs, ouverts sur le quartier et sur la ville. « Reconnu comme un acteur incontournable de la politique culturelle rennaise » 3 Regards, notamment la Ferme de la Harpe, contribuent à l'histoire du jazz rennais. C'est un lieu reconnu par les musiciennes et les musiciens, tant professionnels, qu'amateurs. Beaucoup apprennent ou ont appris la musique chez nous, et participent aux jams ; d'autres y font leur première scène ou répètent dans nos studios. »

* JAZZ ET 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 dans un atelier collectif ou en jam pendant le Club Jazz. Vous l'aurez compris, quelle que soit la manière dont vous souhaitez pratiquer la musique, à 3 Regards nous avons la solution.



LE CLUB JAZZ

🎵 Animé par Abbe NGAYIHI

S'il y a un rituel bien installé dans la pratique amateur et professionnelle de la musique, c'est bien les « Jam Sessions » ! Ici, on se jauge, on prend du plaisir, on se confronte, on affine sa technique, on enrichit son vocabulaire, on affine son écoute, bref, on sociabilise 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 animateurs et animatrices musique de l'association.

Ainsi, tout musicien amateur, débutant ou plus expérimenté, est le bienvenu. Le Jazz se révèle ainsi être le meilleur terrain 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 rompus à l'exercice.

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

* LES ATELIERS COLLECTIFS ENFANTS / ADOS

ÉVEIL MUSICAL

3-4 ANS & 4-6 ANS

🎵 Animé par Emmanuel MORIN

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

BRASS BAND KIDS & ADOS À PARTIR DE 8 ANS

🎵 Animé par Baptiste ANDREANI

Découvrez la trompette, le trombone, le tuba... Ouvert aux débutantes ou débutants. Nous prêtons des instruments toute l'année. Solution idéale pour commencer la musique, l'atelier Brass Band vous plonge notamment dans l'univers des fanfares de la Nouvelle-Orléans mais les enfants abordent aussi d'autres répertoires et sont même amenés à composer. Basé principalement sur la transmission orale, cet atelier permettra à vos enfants d'apprendre simplement et collectivement la trompette, le trombone ou le tuba. Des ateliers pour celles et ceux qui débutent ou qui pratiquent déjà.



* LES ATELIERS COLLECTIFS ADOS / ADULTES

GUITARE MANOUCHE

🎵 Animé par Guillaume
TARASSE--SOPHRONE

Pour ceux qui cherchent à explorer le jazz manouche, nos ateliers dédiés offrent une immersion dans ce style unique et propice au jeu en collectif.

2 personnes par 1/2 heure
ou 4 personnes par heure

ATELIER GUITARE/CHANT

🎵 Animé par Julien FAYOLLE

Avis aux chanteurs, chanteuses qui ont envie de s'accompagner à la guitare et aux guitaristes qui veulent se mettre à chanter. Cet atelier a pour but de pratiquer en toute convivialité la coordination guitare/ chant, à travers un répertoire ouvert à tous les styles et adapté à vos envies (chansons françaises et internationales, folk, pop, bossa, swing, jazz...).

GUITARE ACCOMPAGNEMENT

🎵 Animé par Guillaume
TARASSE--SOPHRONE

Abordez un répertoire varié en apprenant à vous accompagner à la guitare (pop, rock, variété française...)

2 personnes par 1/2 heure
ou 4 personnes par heure

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.

JAZZ DANS LES CORDES

🎵 Animé par Abbe NGAYIHI

Vous pratiquez le violon, l'alto ou le violoncelle, vous aimeriez rejoindre un ensemble plus varié avec un répertoire plus actuel ? Cet ensemble est pour vous ! Bien sûr, les pièces choisies viendront du Jazz, mais également de la pop, du rock et autres styles. Voici donc l'occasion de voyager à travers les Cordes !

3 VIEWS OF A COMBO

🎵 Animé par Abbe NGAYIHI

Entamant sa quinzième année, l'ensemble « 3 Views Of a Combo » est une proposition faite aux adhérents de l'association, d'explorer des territoires plus ambitieux de la pratique musicale en ensemble. Le répertoire est composé spécifiquement pour l'ensemble, ce qui permet l'accueil de tout instrumentiste. Il est tout de même conseillé d'avoir une pratique relativement assidue de son instrument, et ce depuis au moins cinq années. N'hésitez à vous renseigner à l'accueil de l'association !



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.

JAZZ VOCAL

🎵 Animé par Dominique FONTAINES

En groupe jusqu'à 8 personnes, découvrez et appropriiez-vous les plus grands standards de jazz. Apprenez à placer votre voix et découvrez toute la richesse du répertoire jazz. Travail individuel et collectif. Plusieurs représentations au fil de l'année pendant le Club Jazz accompagnés de musiciens amateurs et professionnels.

BRASS BAND ADULTES DEBUTANTS

🎵 Animé par Baptiste ANDREANI

Vous avez envie de vous lancer dans la grande aventure du brass band mais vous ne jouez d'aucun d'instrument ou vous avez envie d'apprendre un nouvel instrument ? Cet atelier est fait pour vous !

Comme les jeunes du brass band kids, vous pourrez apprendre oralement la trompette, le trombone, le tuba ou encore les percussions et découvrir la magie de ma musique de la Nouvelle-Orléans.

BRASS BAND ADULTES

🎵 Animé par Guillaume BOUGEARD
& Maël MOREL

3 ateliers collectifs sur les musiques des brass bands de la Nouvelle-Orléans. Le travail est essentiellement basé sur la transmission orale. Ouvert aux soufflants et percussionnistes qui ont des bases sur leur instrument (3 ans de pratique environ). Les groupes sont amenés à se réunir plusieurs fois dans l'année à l'occasion d'événements comme la Jam Nola. Des cours individuels sont aussi proposés en complément.



* LES COURS PARTICULIERS

Nous avons un apprentissage de la musique par le jazz dans toutes ses dimensions, encadré par des passionnés de cette musique. La bienveillance est au centre du projet pédagogique. Vous avez repéré une envie particulière de votre enfant pour la musique, ou alors c'est en vous que s'est éveillée la vocation... Vous recherchez une approche stimulante et innovante de l'apprentissage, la possibilité de rencontrer d'autres pratiquants, l'éventualité de vous joindre à des projets ou des événements conviviaux ? Et bien à 3 Regards, vous trouverez chaussure à votre pied ! Bien qu'elle soit orientée vers le Jazz en proposant notamment à tous les élèves de se produire au Club Jazz, notre approche des cours individuels tend à accompagner toutes les demandes en matière de style de musique : en plus du Jazz, vous pourrez apprendre la musique classique, les musiques variées et populaires. Alors n'hésitez plus ! L'ensemble des cours particuliers se déroule sur 30 semaines à raison de 30 minutes par semaine.

ACCORDEON CHROMATIQUE

🎵 Animé par Emmanuel MORIN

BASSE – CONTREBASSE

🎵 Animé par Abbé NGAYIHI

BATTERIE

🎵 Animé par un animateur.trice

CHANT

🎵 Animé par Yudelkis LAFUENTE

GUIWARE

🎵 Animé par Philippe DOUET | Guillaume TARASSE--SOPHRONE

PIANO

🎵 Animé par Abbe NGAYIHI | Bertrand FOUQUET | Yudelkis LAFUENTE

PIANO ET CHANT

🎵 Animé par Yudelkis LAFUENTE

SAXOPHONE

🎵 Animé par Simon CANDELA

SOUBASSOPHONE

🎵 Animé par Baptiste ANDREANI

TROMBONE

🎵 Animé par Robin CHESNAIS

TROMPETTE

🎵 Animé par Guillaume BOUGEARD | Alexander BATTE

TUBA

🎵 Animé par Baptiste ANDREANI

* UN LIEU DE MUSIQUE, DE PRATIQUES COLLECTIVES ET DE TRANSMISSION ORALE

La Ferme de la Harpe souhaite poursuivre l'accueil en son sein d'autres esthétiques musicales, de pratiques collectives et de transmission orale portées par des associations partenaires.

ATELIER MUSIQUES DES BALKANS

🎵 Animé par Raphaële MERDRIGNAC

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

De septembre à décembre : découverte de thèmes, écoutes, travail sur les rythmes, les ornements, le phrasé...

De janvier à avril : préparation concert, arrangement, mise en perspective d'un set musical. **Concert le 9 avril.**

RÉPÉTITIONS DE GROUPES

3 Regards accueille des groupes amateurs et professionnels en journée dans plusieurs salles équipées.

La Cafet' : parfaite pour le travail scénique ou les grosses formations. 100m², plateau de 5x3 mètres, face 1 sub + 2 têtes, console X32 compact, 4 retours sur 4 circuits, piano U1, batterie Sonor Force 2007 en 18" ou 20", ampli basse Mark Bass, parc micros, fender hot rod... Il faut être autonome sur les aspects techniques.

A l'étage, **l'Auditorium** (40m²) et **la Penthièvre** (35m²) : 2 salles insonorisées équipées en sono, batterie, piano droit, ampli basse et guitare.



ANIMER LE QUARTIER ET VIVRE ENSEMBLE - Accompagner la création d'une vie de quartier

Tarifs & infos p.50



« 3 Regards, en tant que Maison de quartier, concourt à la création, à l'accompagnement d'une dynamique locale, soutient la création d'une " identité " de quartier. Nous devons accompagner les initiatives d'habitant.es, de collectifs du quartier et les enrichir. L'association doit être à l'initiative d'évènements, d'animations, de temps conviviaux. »
« Les équipes de nos différents secteurs seront régulièrement présentes sur l'espace public pour des animations familles, des concerts, des événements culturels, de proximité en bas des habitations, au moment des sorties d'école. Ce sont des moments privilégiés pour connaître ses voisins, trouver du plaisir dans les espaces communs, pour prendre part à la vie de quartier et contribuer à la consolidation d'un réseau de solidarité. »

FÊTE DE L'HIVER #10

 DU 5 AU 12 DÉCEMBRE 2025

Pour cette 10ème 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.

FÊTE DE PRINTEMPS

 SAMEDI 9 MAI 2026

Avec l'équipe de bénévoles, les associations et partenaires du quartier, nous poursuivons cette fête qui célèbre le printemps en musique, dans une ambiance familiale, conviviale et chaleureuse. Les habitants et familles du quartier partagent tous ensemble, une journée dans le parc de Beauregard : braderie, jeux, musique, ateliers en tout genre, chasse aux images, tombola.

FÊTE DE LA MUSIQUE

📅 21 JUIN 2026

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

📅 TOUT AU LONG DE L'ÉTÉ

L'association 3 Regards propose aux habitantes et habitants de Beauregard une programmation estivale riche avec des animations régulières au cœur du quartier. Au menu, une programmation musicale et artistique de qualité, gratuite et accessible à toutes et tous, dans les îlots du quartier, dans les parcs 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, entre amis et profiter différemment de son quartier. L'été se termine traditionnellement par une journée de clôture désormais attendue des habitants.

📅 RENDEZ-VOUS LE VENDREDI 28 AOUT 2026 Parc de Beauregard, près du Cadran

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

LES ASSOCIATIONS LOCALES ANIMENT LE QUARTIER

📅 TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

En complément des propositions de 3 Regards Leo Lagrange, 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 et conviviaux.

* INITIATIVES D'HABITANT.ES

→ Soutenir les initiatives du quartier.

« C'est la diversité des initiatives, des acteurs, des personnes impliquées qui permet une pluralité d'actions. Cette variété favorise une place pour toutes et tous. Nous encourageons, soutenons, accompagnons les envies, initiatives des habitant.es (de l'enfant aux seniors) ou de collectifs de Beauregard par l'accompagnement par nos équipes, la mise à disposition de locaux et de matériel. »

DONNEZ VIE À VOS IDÉES !

L'équipe se tient à votre disposition afin de proposer de nouvelles actions pour les habitants du quartier. Par exemple, suite à une demande de quelques habitants, nous avons proposé des matchs de la coupe d'Europe de football sur grand écran au Cadran.

3 REGARDS LEO LAGRANGE, POUR TISSER DES LIENS

La cafétéria du Cadran est un lieu convivial pour jouer, échanger, boire un café, lire la presse. Envie d'animer cet espace ? Rejoignez l'équipe de bénévoles de 3 Regards !

CAFÉ DU DIMANCHE

Vous sentez-vous un peu seul le dimanche ou vous avez envie de partager un petit moment avec d'autres habitants ? Le Café du Dimanche du Cadran, c'est de 14h à 17h ! Vous serez accueillis pour un moment convivial autour d'un thé, d'un café ou encore d'un jeu de société par les membres du Groupe d'entraide Villejean-Beauregard !
📞 Contact : helene.delabie@esscargo-cie.fr

ATELIER PARLONS FRANÇAIS

Une équipe de bénévoles propose à des personnes ne connaissant pas le français ou souhaitant l'améliorer un enseignement adapté. Les objectifs sont 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. *Notre association est signataire de la Charte d'engagement auprès de l'association Langue et Communication.*

nouveauté

ATELIER PARLONS ARABE

Des bénéficiaires de l'atelier « Parlons Français » décident d'inverser les rôles et proposent à leur tour un atelier pour découvrir l'Arabe

ATELIER CRÉATIF "LES ARTS EN CIEL"

🎨 Animé par Nathalie FLAMAND

« 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.e ou confirmé.e, 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. À bientôt !

ATELIER COUTURE

🕒 Animé par Christiane GUYOT

"À l'activité couture j'apprends aux débutants à se servir d'une machine à coudre. On débute par des petits travaux (lingette) et on finit par coudre des choses plus compliquées (sac). Pour ceux et celles qui savent déjà coudre on met nos idées et notre savoir-faire en commun."

ACCOMPAGNEMENT DE SOIRÉES MUSICALES ASSOCIATIVES

🕒 Référent : Maxime ROHAN

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 soir. Conditions particulières.

* MÉDIATION CULTURELLE

MÉDIATION JAZZ

« Parce que nous pensons que le jazz est une musique contemporaine, pour toutes et tous, qu'elle n'est pas une musique réservée à des initiés, nous voulons développer les actions de médiation, d'animation du quartier de Beauregard autour de cette esthétique. »

Pour mieux connaître le jazz, nous proposons chaque année des médiations (concerts de proximité, expositions, interventions dans les écoles, crèches etc) pour les habitants de Beauregard.

ESPACE D'EXPOSITION : LE CADRAN, FERME DE LA HARPE

Ces espaces sont ouverts aux habitants et aux artistes locaux. Vous pourrez découvrir régulièrement un nouvel univers (peintures, photos, vidéos, street art, musique...). Chaque exposition est inaugurée lors d'un vernissage donnant l'occasion aux habitants de rencontrer l'artiste.

SORTIES ADULTES

🕒 Référente : Charlotte CARSIN

Afin de favoriser l'accès à la culture, 3 Regards part à la découverte de Rennes et de ses lieux culturels, patrimoniaux, sportifs. Des escapades permettent de profiter de la diversité bretonne. Le programme est construit avec les habitants du quartier. Les sorties ont lieu le jeudi une à deux fois par mois et durant les vacances.

SUPERFILM

🕒 Référent : Maxime BERTHÉLÈME

Un atelier de programmation cinématographique à Beauregard
L'association 3 Regards et le Frac Bretagne vous invitent à participer à << Superfilm >>, un projet où vous devenez programmeur et programmatrice 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 constituent le groupe pour organiser 4 projections annuelles.

* PETITE ENFANCE, ENFANCE ET PARENTALITE

« Par ces actions pendant les différents moments de la vie des enfants, des jeunes, des seniors, des familles, nous sommes présents auprès des habitants. Avec la création de la Maison de quartier s'est développé un ensemble de propositions sur le thème de la parentalité. Nous amplifierons les activités parents-enfants, avec une attention particulière aux familles monoparentales, à la place des grands parents. Ces activités peuvent être coordonnées par 3 Regards, par des partenaires, des associations locales, des habitant.es. Elles sont complémentaires et rythment l'année. »

La majorité des activités destinées à la petite enfance et à l'enfance ont lieu à La Maison du Parc. Un aménagement de qualité permet d'accueillir des enfants de 3 mois à 10 ans dans des espaces sécurisés et adaptés.

ANIMATIONS

● **Référentes** : Lucie DALLEAU |
Anaïs CORNUAILLE

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 les jeudis et vendredis (hors vacances scolaires) vous permet d'y venir selon votre rythme et celui de votre enfant.

PÉDIBUS

Afin de favoriser la pratique d'activités, nous assurons avec l'aide de bénévoles l'accompagnement des enfants des écoles du quartier jusqu'au Cadran et la Maison du Parc. Nous proposons un goûter aux enfants qui participent aux activités de loisirs. Ces goûters bio et sans emballages s'inscrivent dans une démarche éco-responsable qui est expliquée aux enfants.

ANIMATIONS FAMILLE

Régulièrement, des animations à vivre avec vos enfants ou petits enfants sont proposées en lien avec les temps forts de l'association et du quartier (dans nos locaux, sur l'espace public).

RENDEZ-VOUS « NUMÉRIQUE »

● **Référent** : Maxime BERTHÉLÉME

Le mercredi avant les vacances scolaires de 14h à 15h30.

RENDEZ-VOUS « JEUX DE SOCIÉTÉ »

Le mercredi après-midi après les vacances, de 15h à 17h dans le hall du cadran.

RENDEZ-VOUS CRÉATIF

● **Référente** : Charlotte CARLIN

Proposé les autres mercredis hors vacances scolaires. Ces animations sont proposées dans le hall du cadran.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

D'octobre à juin, 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.



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. Autour d'une thématique, des activités sont proposées aux enfants. 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. Les jours, horaires, conditions d'accueil sont précisés dans les infos pratiques.

SOIRÉES DÉBATS - ÉCHANGES

En lien avec nos activités, avec l'actualité, nous proposons ponctuellement des soirées sur des thématiques choisies avec les parents.



EN COLLABORATION ÉTROITE AVEC LES ACTEURS DU QUARTIER

ÉVEIL JOYEUX À BEAUREGARD – EJB

Toutes les semaines, nous intervenons au sein des 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.

" ESPACES PARENTS " DES ÉCOLES DU QUARTIER

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

AVEC LES ÉCOLES SONIA DELAUNAY ET NELSON MANDELA

Tout au long de la saison nous proposons des ateliers dans les écoles en lien avec les événements de l'association. Des concerts, des médiations autour du jazz, des ateliers manuels et techniques lors de l'Art et la Main sont proposés aux élèves. Des ateliers arts plastiques et numériques sont proposés pendant des temps périscolaires.

AVEC LES CENTRES DE LOISIRS DE BEAUREGARD

Nous poursuivons 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, Fête du Court Métrage, Bal des Mondes, Carnaval...

ÉVÉNEMENTS CULTURELS

LA FÊTE DU COURT- MÉTRAGE

A l'occasion de la fête du court-métrage, courant mars, de nombreuses projections sont proposées aux écoles maternelles et élémentaires Sonia Delaunay et Nelson Mandela, ainsi qu'aux centres de loisirs municipaux. Comme depuis cinq ans, plus de 300 enfants profitent des court-métrages et parfois d'ateliers éducatifs proposés par l'équipe d'animation de 3 Regards Leo Lagrange. Un événement qui permet d'éveiller les esprits, en proposant des programmes de qualité et gratuits.



CARNAVAL ET BAL DES MONDES

Après 4 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 au début du printemps.

ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES ENFANTS

Arts plastiques 4-6 ans
Danse contemporaine 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
Brass band kids & ados à partir de 8 ans
Dessin 6-17 ans
Argile 8-11 ans

* JEUNESSE

→ Accompagner les jeunes du quartier et leurs parents.

● **Référents :** Pamela LEFEBVRE | Marie DAL NEGRO | Brieux NOËL

« 3 Regards propose un projet jeunesse pour les 12-25 ans ouvert sur le quartier de Beauregard. Il contribue fortement à la politique publique de la ville de Rennes. Nous favorisons les initiatives des jeunes, et les accompagnons. Sur les espaces publics et sur les espaces numériques nous allons à leur rencontre. »

L'association 3 Regards est très attentive aux questions de jeunesse. C'est un axe transversal à l'ensemble du projet associatif. Nous proposons un accompagnement aux jeunes du territoire (collégiens ou 12 ans révolus) à travers des accueils à la semaine au sein de l'espace jeunes, 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 la prise d'initiative individuelle et collective. De la réflexion à la création, nous souhaitons que les jeunes soient acteurs de leurs loisirs et de leurs projets. Nous accueillons aussi les jeunes dans le cadre d'approches spécifiques liées aux pratiques musicales, techniques et sportives.



L'ESPACE JEUNES

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 période scolaire du mardi au samedi une grande partie de l'année. A chaque période de vacances nous proposons un programme d'activités ainsi que des projets.

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. Nous proposons également des animations et des temps spécifiques à destination des 10-12 ans. L'équipe d'animation est attentive à ce que chacune, chacun puisse s'épanouir et trouver sa place.

« Nous soutenons la diversité des initiatives à Beauregard, favorisant une place pour toutes et tous. Nous encourageons et accompagnons les initiatives des habitants, avec l'aide de nos équipes, locaux et matériel. Nous sommes présents dans toutes les phases d'un projet, jusqu'à son autonomisation. En tant que Maison de quartier, nous animons divers partenariats pour créer des dynamiques locales. »



ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS COLLECTIFS

Nous accompagnons les jeunes et les aidons à construire leurs projets : organisation de séjours, de soirées, d'événements culturels et solidaires... Des actions d'autofinancement permettent aux jeunes de pouvoir concrétiser leurs projets. Chaque année, l'équipe d'animation développe différentes actions éducatives liées aux envies et besoins des jeunes. Les projets sont construits et travaillés avec eux. Certains s'organisent aussi avec les différents partenaires socio-éducatifs du quartier et de la ville de Rennes.

AIDE AUX PROJETS INDIVIDUELS, ACCÈS AUX DROITS

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

UNE PRÉSENCE SUR LES ESPACES PUBLICS ET NUMÉRIQUES

Tout au long de l'année, l'équipe d'animation est présente dans le quartier de Beauregard. Elle déambule plusieurs fois par semaine pour aller à la rencontre des jeunes. Elle propose également des animations extérieures : tournois sportifs au city stade par exemple. Depuis trois ans maintenant l'équipe jeunesse est présente sur les réseaux sociaux utilisés par les jeunes afin de favoriser le lien et l'écoute et pour accompagner au mieux les jeunes dans leur pratique du numérique.

LE PARTENARIAT AVEC LES ACTEURS ÉDUCATIFS DU TERRITOIRE

L'équipe d'animation jeunesse travaille avec des partenaires du quartier Villejean - Beauregard. Nous portons une attention particulière aux questions de prévention autour de la santé, du numérique et des relations sexuelles et affectives. Des soirées thématiques sont organisées les vendredis soir à chaque veille de vacances scolaires avec les partenaires éducatifs de Villejean. Des liens se développent avec les établissements scolaires de Villejean Beauregard.

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Dans une dynamique à l'échelle de l'association, nous travaillons toute l'année la question de la parentalité. Soutenir les parents dans leur rôle éducatif et les aider à surmonter les éventuelles difficultés qu'ils rencontrent font partie de nos missions. Nous proposons ainsi des actions d'accompagnement telles que la mise en place de groupes de parole ou de soutien pour les parents, afin qu'ils puissent partager leurs expériences et leurs préoccupations avec d'autres parents dans une atmosphère bienveillante et de confidentialité.

LES CHANTIERS

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

* ACTIVITÉS SOCIO- CULTURELLES

Proposer des activités socio-culturelles sur le quartier.

« 3 Regards propose une diversité d'activités socio-culturelles et socio-sportives dans ses trois équipements complémentaires. Nous exploitons pleinement nos locaux, y compris notre salle de danse. Nos activités, ainsi que celles des associations que nous hébergeons, sont complémentaires et accessibles à tous les âges, avec une attention particulière pour les plus jeunes et les plus âgés. »

ACTIVITÉS SOCIO- CULTURELLES ENFANCE/ JEUNESSE

ARTS PLASTIQUES

4-6 ANS

🟢 Animé par Charlotte CARSIN

Initiation et perfectionnement aux différentes techniques des arts plastiques (peinture, dessin, modelage). Un atelier où l'on développe sa créativité et son propre style. Les travaux des enfants et des adolescents sont exposés en fin d'année. Nous avons aussi une fonction de conseil, d'accompagnement dans la parentalité et dans le métier d'assistante maternelle.

DESSIN 6-17 ANS

🟢 Animé par Charlotte CARSIN

Découverte et perfectionnement des techniques de dessin avec différents médiums (fusain, sanguine, aquarelle, pastel). Exposition des travaux des élèves en fin d'année.

ATELIER ARGILE

8-11 ANS

Animé par Samuel ARRIDIAUX

Réalisation d'objets, d'animaux en argile.

Utilisation de petits outils pour creuser (travail de la dextérité). Apprentissage de la technique d'assemblage (eau / argile) mise en couleurs de l'objet façonné

BRASS BAND KIDS & ADOS

8 ANS ET +

🟢 Animé par Baptiste ANDREANI

" JE DÉBUTE "

Solution idéale pour commencer la musique, l'atelier Brass Band vous plonge dans l'univers des fanfares de la Nouvelle-Orléans. Les instruments sont fournis.

"JE PRATIQUE DÉJÀ"

Votre enfant pratique déjà la musique et a envie de rejoindre ou de poursuivre l'aventure Brass Band. Cet atelier lui est destiné !

CIRQUE 3-5 ANS, 6-8 ANS ET 9-12 ANS

🎪 Animé par Franck VERSIGNY

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

ÉVEIL CORPOREL 4-6 ANS

🎪 Animé par un professionnel.le

Apprendre à se mouvoir dans l'espace.
Découvrir son corps à travers des exercices de motricité, d'expression et de jeux dansés.

DANSE CONTEMPORAINE 7-8 ANS, 9-11 ANS

🎪 Animé par Erell POPPÉ

Cours de danse visant à aborder différents aspects de la danse contemporaine (techniques, improvisation, compositions).
Partager nos individualités au sein du groupe dans une approche créative et bienveillante !

ÉVEIL MUSICAL 3-4 ANS ET 5-6 ANS

🎪 Animé par Emmanuel MORIN

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.

DE NOUVEAUX ATELIERS EN PERSPECTIVE...

Nous réfléchissons à la mise en place de nouveaux concepts d'ateliers : des activités en alternance (arts plastiques et musique, éveil musical et cirque, ou bien des formules pour pratiquer en famille (cirque, musique, arts plastiques). Si ces idées vous intéressent, prenez contact avec nous !



ACTIVITÉS SOCIO- CULTURELLES ADOS/ADULTES

ART FLORAL 16 ANS ET PLUS

🕒 Animé par Thierry GAUDICHON

Vous êtes les bienvenus.es à ce 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.

DANSE CONTEMPORAINE

🕒 Animé par Erell POPPE

Venez découvrir dans une ambiance chaleureuse, sur des musiques entraînantes, de nouveaux pas de danse contemporaine.

SPORTS ET BIEN-ÊTRE ADULTES

FITNESS – ADULTES

🕒 Animé par Servane SCOONES

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.

GYM OXYGÈNE ADULTES/SÉNIORS

🕒 Animé par Maëla TRÉMEUR

C'est une activité en extérieur en espaces verts qui débute par des échauffements et assouplissements en musique puis une marche modérée de 4 à 5 kms tout en s'oxygénant. Mettre son corps en mouvement en pleine nature, retrouver de l'attention, de l'équilibre tout en passant un moment convivial et ensemble. Chaussures de marche et tenue souple.

STRETCHING – ADULTES

🕒 Animé par Maëla TRÉMEUR

Le stretching 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

ACTIVITÉ PHYSIQUE & BIEN-ÊTRE – SÉNIORS

🕒 Animé par Maëla TRÉMEUR

📅 1^{er} trimestre : « Gym d'Entretien » variée avec utilisation de petits matériels.

📅 2^{ème} trimestre : « Souplesse » travail d'étirements et d'assouplissements.

📅 3^{ème} trimestre : gym « oxygène » : marche progressive à une allure de 4 à 6 km/h, ça renforce nos jambes et gaine nos abdominaux).

PILATES – ADULTES

🕒 Animé par Servane SCOONES

C'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.



*" 3 REGARDS DISPOSE
DE TROIS ÉQUIPEMENTS
COMPLÉMENTAIRES. CES ESPACES
PERMETTENT DE RECEVOIR UNE
GRANDE DIVERSITÉ D'ACTIVITÉS
SOCIO-CULTURELLES ET
SOCIO-SPORTIVES "*

* L'ART et LA MAIN



☉ **Référents : Stéphane COUET et une équipe de bénévoles.**

Un festival des pratiques manuelles et de la transmission.

« L'Art et la Main valorise cette culture et met en avant la transmission des savoir-faire. À chaque édition nous valorisons des artisans, des artistes, des associations, des collectifs des arts de la main. La diversité des propositions ouvre le festival à tous les publics (des plus jeunes aux seniors). Elle favorise la rencontre entre professionnels des métiers de la main. Elle permet également des créations collectives. »

Depuis plus de 16 ans, nous avons le plaisir d'organiser cette manifestation autour des métiers d'art.

Au cours de ces années, les visiteurs ont pu découvrir une multitude de pratiques manuelles : forge, mosaïque, sculpture, tournage, menuiserie, maroquinerie, métallerie, couture d'ameublement, filage de verre, mécanique, dessin, feutrage, poterie, création de bijoux, gravure, broderie, lutherie, tissage, peinture, street art,

ferronnerie... De belles découvertes et une valorisation des artisanes, artisans et artistes locaux.

La dimension interactive et 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 familles, aux enfants pratiquant une activité à 3 regards ainsi qu'aux écoles et centres de loisirs du quartier.

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

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 pour cette 17^{ème} édition, prenez contact avec nous !**

* JAZZ à La Harpe

☺ Référents : Maxime ROHAN et une équipe de bénévoles.

Un festival à l'image de notre projet.

« Depuis vingt-cinq ans nous organisons Jazz à la Harpe. Nous voulons donner à voir ce que nous sommes, et ce que nous souhaitons développer : une programmation de qualité (locale, nationale et internationale), des concerts de proximité dans le quartier, dans les écoles, des actions de médiation, une scène pour les artistes émergents, des master-class et tous les soirs des jams. Notre volonté est d'y associer des habitant.es et des bénévoles de sa conception à sa mise en œuvre. »

Le festival se veut accessible financièrement (seulement 2 soirées payantes), tourné vers les nouveaux publics (30% du budget artistique dédié à la médiation), support de

formation ou d'apprentissage aux métiers du spectacle pour les jeunes du quartier.

En 2025, nous avons eu l'honneur de recevoir en fil rouge Ricky Ford, illustre saxophoniste américain ayant partagé la scène de Duke Ellington ou encore Charles Mingus. Sa présence pendant le festival, mais aussi en amont pour animer un workshop avec nos adhérents musiciens, partager la scène avec les jeunes musiciens du Big Band Universitaire de Rennes 2 à l'occasion de la fête de printemps ou encore rencontrer nos adhérents à l'occasion de la projection d'un documentaire sur une période de la vie a été d'une grande richesse.

Cette année 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. 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 : Jam session, master class, actions de médiation sont autant d'occasions de faire découvrir le jazz et de le pratiquer. D'autres bénévoles se mobilisent durant toute la durée du festival en billetterie, restauration, accueil des artistes, etc. Et le tout dans une volonté de travailler avec des fournisseurs locaux respectueux de l'environnement.

En fin de saison, venez rejoindre l'équipe de bénévoles pour cette édition anniversaire des 25 ans du festival !

* TARIFS ADHÉSIONS

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

ADHÉSIONS	TARIFS
Individuelle adulte	22€
Individuelle enfant	15 €
Familiale (l'ensemble des membres d'un même foyer)	28 €
Associative	35 €
Entreprise	55 €
Espaces jeunes	5 €
Accueil de loisirs et accompagnement à la scolarité	5 €

* INSCRIPTION

La date de reprise des inscriptions est fixée au **25 juin 2025** à partir de **14 heures** pour les adhérentes et adhérents de l'an passé. Pour les nouveaux, les inscriptions débuteront le **01 juillet 2025** à partir de **14 heures**.

* 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 : pass.culture.fr

* REPRISE DES ACTIVITÉS

Les activités reprennent le **Lundi 22 septembre 2025**, excepté pour l'ouverture libre en mécanique qui reprend le jeudi 4 septembre. 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**. En cas de coup dur en cours d'année, vous pouvez solliciter pour une partie du paiement le fonds de solidarité de 3 Regards. Renseignez-vous à l'accueil.

* SERVICES / PERMANENCES

* 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

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

* HÉBERGEMENT

à la ferme de la harpe

Un hébergement de 14 lits (dont 5 chambres individuelles et 3 chambres collectives de 4 personnes), équipé d'une cuisine collective, d'un coin repas convivial et d'un accès internet Wifi. Vous pouvez prendre des renseignements à l'accueil.

* TARIFS DE LOCATION

au cadran

	Assos et particulier	Secteur marchand
SALLE POLYVALENTE		
à l'heure	43	88
1/2 journée (4h)	164	327
journée / soirée	327	654
week-end	544	1094
+ sonorisation		
1/2 journée (4h)	54	54
journée / soirée	109	109
CUISINE SEULE		
1/2 journée (4h)	82	164
journée / soirée	164	327

	Assos et particulier	Secteur marchand
SALLE DE RÉUNION - 25 OU 35 PLACES		
à l'heure	27	54
1/2 journée (4h)	88	174
journée / soirée	146	295
week-end	229	457

	Assos et particulier	Secteur marchand
SALLE DE DANSE - 30 PLACES		
à l'heure	32	64
1/2 journée (4h)	109	219
journée / soirée	164	328
week-end	327	654

à la ferme de la harpe

	Assos et particuliers	Secteur marchand
CAFÉTÉRIA		
à l'heure	35	71
1/2 journée (4h)	137	274
journée / soirée	272	544
week-end	435	870

* 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 : contactez nous : accueil@3regards.com / 02 57 24 00 40

* 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 d'une bénévole.

* accès aux droits

* ASSOCIATION CITÉ ET MÉDIATION

Médiation de voisinage

Tout public - Gratuit

Jeudi (tous les mois) 17h30-20h00

Sur rendez-vous au 02 99 77 68 86

www.cite-et-mediation.org

au cadran

* ASSOCIATION AVENIR SANTÉ VILLEJEAN-BEAUREGARD

Venez partager une marche douce à votre rythme, avec des professionnels de santé de l'association (une infirmière et un conseiller en nutrition). C'est l'occasion de parler santé, bien-être, tout en marchant. Le Jeudi : 10h00 - 12h00 (sauf vacances scolaires)
Gratuit ASVB : 07 83 13 62 39
boussole.asvb@hotmail.com

au cadran

* AVOCATS/PERMANENCES JURIDIQUES

Ordre des avocats du barreau de Rennes. Accès aux droits et conciliations juridiques. 1er et 3ème Vendredi de chaque mois 9h00 - 11h00. Condition d'accès : Permanence accessible sous conditions de ressources. Gratuit. Sur rendez-vous au 02 99 31 16 62.

au cadran

* << PARLONS FRANÇAIS >>

Une équipe de bénévoles propose à des personnes ne connaissant pas le français ou souhaitant l'améliorer par un enseignement adapté. 02 57 24 00 40

au cadran

ATELIERS TECHNIQUES

Prise de rendez-vous et renseignements uniquement le matin entre 9h30 et 11h30 du mercredi au samedi

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

Mercredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30-17h30

Jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h30-17h30

Vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30-17h30

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

* ATELIER MÉCANIQUE

à la ferme de la harpe

	ANIMATEUR·TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Ouverture libre – Emplacement au sol	Responsable mécanique	Mercredi au samedi	9h00-12h00 & 13h30-17h30	11.80€/heure (Rennes Métropole) 12.90€/heure hors RM 1.70 € recyclage huile
Ouverture libre – Emplacement sur le pont	Responsable mécanique	Mercredi au Samedi	9h00-12h00 & 13h30-17h30	14€/heure RM 15.10€/heure hors RM 1.70€ recyclage huile
Stage Mécanique (30h) – 2 sessions annuelles	Responsable mécanique	Mardi Session 1 : début 23/09/2025 Session 2 : début 03/02/2026	18h30-20h30	288 €
Stage Freins (7h) – Sur une journée, 2 sessions	Responsable mécanique	15/11/2025 14/02/2026	9h00-12h00 & 13h00-17h00	94 €
Stage Distribution (7h) – Sur une journée, 3 sessions	Responsable mécanique	27/09/2025 13/12/2025 21/03/2026	9h00-12h00 & 13h00-17h00	94 €
Stage Embrayage (7h) – Sur une journée, 3 sessions	Responsable mécanique	11/10/2025 10/01/2026 11/04/2026	9h00-12h00 & 13h00-17h00	94 €

	ANIMATEUR·TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Ouverture libre Métallerie	Marc DEPASSE	Vendredi	14h00-18h00	8.50 €/heure Rennes Métropole 9.50 €/heure Hors R.M.
Stage Initiation coutellerie à la forge (24h)	Loïc WALTER	Mercredi	18h00-22h00	392 €
Stage Soudure à l'arc (20h)	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi du 07/01 au 06/02/2025	18h30-20h30	338 €
Stage Découverte soudure NIVEAU 1 ou NIVEAU 2 (2x2h)	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi	18h30-20h30	116 €
Stage Découverte Soudure Alu & Inox	Marc DEPASSE	À définir	À définir	66 €

	ANIMATEUR·TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Stage Électricité (2x2heures)	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi	20h00 - 22h00	65 €
Stage électronique Conception et Réalisation (3x2H)	Marc DEPASSE + bénévoles	Mardi, Mercredi, Jeudi	19h-22h00 (sur RDV*)	77 €
Atelier Dépannage Electronique et Informatique + création numérique DIY	Marc DEPASSE et Maxime BERTHÉLÉME + bénévoles	Mercredi	9h30-12h00 (sur RDV*)	9.50 €/atelier Rennes Métropole 10.50 €/atelier Hors R.M. Carnet de 6 rendez-vous : 48 € Rennes Métropole 53 € Hors R.M.
Atelier dépannage Electronique	Marc DEPASSE + bénévoles	Samedi	18h30-20h30 (sur RDV*)	
Journée Dépannage Electronique et Informatique	Marc DEPASSE et Maxime BERTHÉLÉME + bénévoles	1er Mercredi des vacances scolaires	9h-12h30 et 14h-18h	Gratuit

* sur RDV :

Informatique, contacter Max à epn@3regards.comElectronique, contacter Marc à metallerie@3regards.com

	ANIMATEUR·TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Sculpture sur bois (60h)	Samuel ARRIDIAUX	Mardi	18h30-20h30	318 €
Stage Tour à bois (8h)	Un professionnel.le	Samedi et Dimanche	10h00-12h00 & 14h00-16h00	151 €

	ANIMATEUR·TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
CMT – Culture Manuelle et Technique	Une équipe bénévole	Mercredi	Prendre contact : www.cmtrennes.org	

Prendre un rendez-vous ou un renseignement : 02 57 24 00 40
epn@3regards.com ou directement au Cadran

	ANIMATEUR·TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
ADULTES : - Atelier initiation - Atelier perfectionnement - Ouverture libre (adulte)	Maxime BERTHÉLÈME	Mardi & Vendredi	14h30 - 16h	78€ les 10 séances 78€ les 10 séances Adhésion
JEUNES : Activités pour les Jeunes Ouverture libre	Maxime BERTHÉLÈME	Mercredi	16h-18h	Adhésion

JAZZ ET MUSIQUE

* LES RENDEZ-VOUS

à la ferme de la harpe

		 JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Club Jazz	Animé par Abbe. Différents thèmes joués pendant l'année, à découvrir chaque semaine sur notre site internet.	Jeudi	21h30-00h30	Gratuit
Summer Jazz Club	Dans le petit bois de la Ferme de la Harpe	Jeudi (Juillet)	19h30-22h30	Gratuit

CONTACT : 02 99 59 45 38

* MUSIQUE / ATELIERS COLLECTIFS

à la ferme de la harpe

ADULTES

	 ANIMATEUR·TRICE	 JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Jazz vocal (groupe de 10 personnes)	Dominique FONTAINES	Mardi	20h-21h30	264 €
		Jeudi	20h30-22h	
Musique d'ensemble	Bertrand FOUQUET	Lundi ou Mardi ou Jeudi	20h30-22h	254 €
Impro Jazz	Bertrand FOUQUET	Lundi	19h00-20h30	288 €
Musique des balkans (17 séances)	Raphaële MERDRIGNAC	Lundi	20h00-21h30	208 €
Guitare manouche	Julien FAYOLLE	Mercredi	A partir de 19h30	334 €
Guitare accompagnement	Guillaume TARASSE--SOPHRONE	Mercredi	A partir de 21h00	334 €
Work shop guitare chant	Julien FAYOLLE			208€
Répétitions de groupes		Du lundi au vendredi	9h30 - 12h 14h - 18h	8€ de l'heure 49€ le forfait de 10 heures

* MUSIQUE / COURS PARTICULIERS
à la ferme de la harpe
ENFANTS / ADOS

	ANIMATEUR.TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	+ DE 14 ANS	- DE 14 ANS
Accordéon Basse Batterie Chant Contrebasse Guitare Saxophone Trompette Tuba Piano	Philippe DOUET, Guillaume TARASSE--SOPHRONE, Simon CANDELA, Guillaume BOUGEARD, Abbé NGAYIHI, Emmanuel MORIN, Alexandre BATTE, Robin CHESNAIS, Baptiste ANDREANI, Yudelkis LAFUENTE, Bertand FOUQUET	Tous les jours Prendre contact avec l'accueil	Horaires variés	599 €	529 €

* JAZZ / ATELIERS & COURS D'INSTRUMENTS
au cadran

	AGE	ANIMATEUR.TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Brass Band	Kids & Ados	Maël MOREL	Mardi 15 séances	Débutants : 18h00 - 20h00	137 €
		Baptiste ANDREANI	Mercredi	Débutants qui pratiquent déjà un instrument : 17h00 - 18h00	
		Guillaume BOUGEARD	Mercredi	Confirmés : 18h00 - 19h20	
	Adulte	Guillaume BOUGEARD Maël MOREL	Mercredi	Intermédiaires : 19h30-20h50	
				Débutants : 17h-18h20	137 €
				Confirmés : 18h20-19h40	
Eveil Musical	3 - 4 ans	Emmanuel MORIN	Mercredi	16h45-17h30	169 €
	5 - 6 ans			16h-16h45	

ANIMATIONS DE QUARTIER

* ANIMATION DU QUARTIER PAR 3 REGARDS

	LIEU	JOUR/ DATES
Fête de l'hiver #9	Place Aulnette	5, 10 et 12 Décembre 2025
L'Art et la Main #16	Ferme de la Harpe	24 et 25 Janvier 2026
Carnaval	Beauregard	Février ou Mars 2026
Fête du court-métrage	Beauregard	Mars 2026
Fête de Printemps	Parc de Beauregard	Samedi 9 Mai 2026
Jazz à la Harpe #24	Ferme de la Harpe	22 au 31 mai 2026
Fête de la musique	Beauregard	21 Juin 2026
Un été à Beauregard	Beauregard	Été 2026



* INITIATIVE D'HABITANTS

au cadran

	👤 ANIMATEUR·TRICE	📅 JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Atelier créatif "les Arts en Ciel"	Nathalie FLAMAND	Mardi	14h-17h	Gratuit avec adhésion
Atelier "Parlons Français"	Une équipe bénévole	Mardi	Débutants : 14h-16h	
		Jeudi	Débutants : 10h-12h	
		Mercredi	Intermédiaires A1 vers A2 : 10h-12h	
		Jeudi		
		Mercredi	Avancés A2 vers B1 : 10h-12h	
		Jeudi		
Atelier "Parlons Arabe"	Une équipe bénévole	Lundi	Débutants : 14h - 16h	

Renseignements ou inscription : 07 82 62 16 68 ou enfance@3regards.com

* PETITE ENFANCE, ENFANCE, PARENTALITÉ

	AGE	LIEU	📅 JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Coin lecture	0 à 3 ans	Maison du Parc	Jeudi, Vendredi	9h00-12h	Adhésion 5€ Gratuit
Pédibus + goûter S.Delaunay/ N.Mandela	PS au CM2	Secteur enfance	Mardi et Jeudi	16h15-17h	66€/an 109€ les 2 pédibus
Accompagnement à la scolarité	CE2, CM1, CM2	Maison du Parc	Mardi et Jeudi	16h45- 18h45	Adhésion 5€ Gratuit
Centre de loisirs	3-10 ANS	Maison du Parc	1ère semaine des vacances (octobre, février, avril et en juillet)	8h30-18h30	Adhésion 5€ Tarifs selon quotient familial
Rendez-vous jeux de société	En famille Parents/enfants Grands-parents/petits enfants	Cafétéria du Cadran	Mercredi 15h-17h Le mercredi après les vacances scolaires	15h-17h	Gratuit

TARIFS DEMI-JOURNÉE	📅 0 À 300	📅 301 À 600	📅 601 À 1 200	📅 1 201 À 1 800	📅 + 1801
Rennes métropole ou tarif unique	1,25 €	2,40 €	3,50 €	4,65 €	5,80 €
Hors Rennes métropole	2,30 €	3,45 €	4,60 €	5,70 €	6,85 €

Renseignement ou inscription : 02 57 24 00 40 ou responsable.jeunesse@3regards.com

* ESPACE JEUNES

	📅 JOUR/ DATES	HORAIRES - PÉRIODE SCOLAIRE	HORAIRES - VACANCES SCOLAIRES
Ouverture libre	Lundi	FERMÉ	14h-18h
	Mardi	17h30-19h	14h-18h & 19h-22h
	Mercredi	14h-18h	14h-18h
	Jeudi	17h30-19h	14h-18h & 19h-22h
	Vendredi	17h-19h (de 20h à 22h sur projets et demandes spécifiques)	14h-18h
	Samedi	14h-18h	FERMÉ

ACTIVITÉS SOCIO- CULTURELLES

Renseignements ou inscription : 02 57 24 00 40 ou accueil@3regards.com

* SPORTS ET BIEN-ETRE

au cadran

ADULTES

	ANIMATEUR.TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Danse contemporaine	Erell POPPÉ	Jeudi	18h15 - 19h30	241 €
Fitness	Servane SCOONES	Jeudi	12h30-13h30	171 €
Pilates		Mercredi	12h30-13h30	
Stretching	Maëla TREMEUR	Lundi	15h-16h15	215 €
Gym Oxygène		Mardi (tous les 15 jours)	11h-12h15	108 €
Activité physique & Bien-être - seniors		Lundi	9h30-10h30	171 €

* ARTISTIQUES ET CULTURELLES

au cadran

ADULTES

	ANIMATEUR.TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Art Floral	Thierry GAUDICHON	Mardi 1 fois/mois 1ère séance 17/09	19h00 - 20h45	162 € + 11€ (fournitures /ateliers)
Brass Band	Maël MOREL	Mardi 15 séances	Débutants : 18h00 - 20h00	137 €
	Baptiste ANDREANI	Mercredi	Débutants qui pratiquent déjà un instrument 17h00 - 18h00	
	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	Confirmés : 18h00 - 19h20 Intermédiaires : 19h30-20h50	
Club Couture	Christine GUYOT	En fonction des inscriptions	19h30 - 21h30	83 €

* ACTIVITÉS SPORTIVES

au cadran

ENFANTS / ADOS

	AGE	ANIMATEUR.TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Ateliers Cirque	3 à 5 ans	Franck VERSIGNY	Jeudi	17h-17h45	180 €
	6 à 8 ans			18h-19h	249 €
	9 à 12 ans			19h15-20h15	249 €
Eveil Corporel	4 à 6 ans	Animé par un.e professionnel.le	Mardi	17h-17h45	170 €
Danse Contemporaine	6 à 8 ans	Erell POPPÉ	Jeudi	17h-18h	227 €
	9 à 11 ans		Mardi	17h45-18h45	

* ARTISTIQUES & CULTURELLES

au cadran

ENFANTS / ADOS

	AGE	ANIMATEUR.TRICE	JOUR/ DATES	HORAIRES	TARIFS
Brass Band Kids & Ados	8 ans et +	Baptiste ANDREANI	Mercredi	Je débute : 15h-15h45 Je pratique déjà : 16h-16h45	92 €
Eveil Muscial	3 à 4 ans	Emmanuel MORIN	Mercredi	16h45-17h30	170 €
	4 à 6 ans			16h-16h45	
Arts Plastiques	4 à 6 ans	Charlotte CARSIN	Mardi	17h-18h	170 €
Argile <i>Nouveauté</i>	8 à 11 ans	Samuel ARRIDIAUX	Mercredi	14h - 15h	170 €
Dessin	6 à 17 ans	Charlotte CARSIN	Mercredi	18h - 19h	170 €

* ASSOS hébergées

* DANSE

SALSA ME GUSTA

Salsa Cubaine Intermédiaires

Lundi de 19h30 à 20h30

Salsa Cubaine débutants

Lundi de 20h35 à 21h35

au cadran - salle de danse

www.salsamegusta.fr

ASSO WUKI WUKI

Dance Dance Revolution

Tout public Jeux vidéo musicaux japonais où les joueurs suivent une chorégraphie / un rythme. Tous les 1ers Lundis et 3èmes Mardis du mois 20h00 - 23h00

au cadran - espace détente

Entraînement Yosakoi

Vendredi de 20h00 à 22h00

au cadran - salle de danse

www.wukiwuki.fr

ROCK'N'JOY

Rock Niveau 1

Jeudi 20h30-21h45

Pratique dansante

Jeudi 21h45-23h45

au cadran - salle polyvalente

Rock Niveau 2

Jeudi 19h45 - 21h15

Atelier chorégraphique débutant

Jeudi 20h30 - 22h00

au cadran - salle de danse

contact@rocknjoy.fr

* SPORT / BIEN-ÊTRE

SALSOLYK'S DANCE COMPAGNY

Salsa Cubaine débutants adultes

Mercredi de 19h30 à 20h45

Kizomba débutants adultes

Mercredi de 21h00 à 22h15

au cadran - salle de danse

www.salsolyk.com

CLAIRE DE MONTS

Kiné Gym - Adultes

Intermédiaires/Avancés

Lundi 18h00 - 19h00

Avancés

Mardi 19h05 - 20h05 et
20h05 - 21h05

Intermédiaires

Vendredi 9h30 - 10h30

Débutants

Vendredi 10h30 - 11h30
Lundi 17h00 - 18h00

Intermédiaires

Vendredi 11h30 - 12h30

Avancés

Vendredi 12h30 - 13h30

au cadran - salle de danse

clairedemonts@hotmail.fr
ou 06 98 85 12 10

ASMA 35

Pilates - Adultes

Mardi 8h00 - 9h00

au cadran - salle polyvalente

Yoga - Adultes

Mardi 12h30 - 13h30

au cadran - salle de danse

BRAN SYSTEMA

Art martial russe Adultes

Mercredi 20h00 - 21h30

FERME DE LA HARPE - DOJO

www.bransystemarennes.com

KUDO RENNES

Kudo - vétérans (+ de 40 ans)

Lundi 20h00 - 21h30

Kudo - adultes

Mardi 20h15 - 22h00
Jeudi 20h00 - 22h00

Kudo - juniors (10-13 ans)

Mercredi 16h30 - 17h45
Samedi 11h30 - 12h45

Kudo - ados (14-17 ans)

Jeudi 18h15 - 19h45

Kudo - ados / adultes

Mercredi 18h00 - 19h30

Kudo - kids (7-9 ans)

Samedi 10h30 - 11h30

Créneau libre - ados / adultes

Samedi 13h00 - 15h00

Kick-boxing - ados / adultes

Lundi 18h30 - 20h00

Jiu-Jitsu Brésilien - adultes

Vendredi 20h00 - 21h30

FERME DE LA HARPE - DOJO

www.kudo-rennes.com

DEBOUT LES CORPS

Mardi 10h00 - 14h00
Vendredi 14h00 - 16h00
Dimanche 14h00 - 18h00

FERME DE LA HARPE - DOJO

deboutlescorps@riseup.net

* LUDIQUE / SCIENTIFIQUE / TECHNIQUE

ASSOCIATION LUDIBLI

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

1^{er} jeudi du mois 19h30 - 00h00

AU 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

à LA MAISON DU PARC

contact@astro-rennes.com
www.astro-rennes.com

LA TIR

Troupe d'Improvisation Rennaise

Mercredi 20h00 - 22h30

AU CADRAN - SALLE POLYVALENTE

www.improrennes.fr

* MUSIQUE CHANT

LA TÊTE À L'EST

Répétition chœur / musique des

Balkans

Mardi 20h15 - 23h15

AU CADRAN - SALLE POLYVALENTE

facebook.com/latetealest/
www.latetealest.org

TOUCOULEURS

Ecole de percussions avec 2
orchestres Pagode et Batucada.

Choro : adultes, musiciens
instrumentistes.

1 semaine sur 2 selon planning
Lundi 19h30 - 22h30

AU CADRAN - SALLE POLYVALENTE

Samba Pagode tous niveaux

2 ateliers : Chant ou Percus
Mardi 19h30 - 22h30

Batucada débutants

Mercredi 18h30 - 20h30

Batucada expérimentés

Mercredi 19h15 - 22h15

Répétition des 2 groupes

Mercredi 19h15 - 20h30

FERME DE LA HARPE - CAFET

www.toucouleurs.org

* ASSOS HABITANTS

RÉSEAU DE RAVITAILLEMENT

Distribution alimentaire

Vendredi 14h00 - 16h00

FERME DE LA HARPE - CAFET

www.onveut.durab.fr

AMAP BIOREGARD

Vente de produits bio, circuit
court

Mercredi 18h30 - 20h00

AU CADRAN - ESPACE DÉTENTE

amapbeauregard@gmail.com

EJB (EVEIL JOYEUX À BEAUREGARD)

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

à LA MAISON DU PARC

association.ejb@gmail.com

VAB (VIVRE À BEAUREGARD)

Animations et cadre de vie.

à LA MAISON DU PARC

contact@vivreabeauregard.fr
www.vivreabeauregard.fr

POLONIA

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

AU CADRAN - SALLE D'ARCHIVÉS

facebook.com/Polonia.HauteBretagne



RETROUVEZ TOUTES
NOS ACTIVITÉS ET
ACTUALITÉS SUR :

www.3regards.com



* LE CADRAN

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



* LA FERME DE LA HARPE

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



* LA MAISON DU PARC

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