



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

Le Pont9

N°57 - Mai 2026

EDITORIAL

## LE PONT9 EN PODCAST !



**Vous connaissez l'expression « il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis », eh bien aujourd'hui elle s'adresse à nous au comité de rédaction.**

Souvenez-vous, dans l'éditorial du numéro 55 nous affirmions avec force « Pas de robots pour le Pont9 » ! Pas de chance... des petits malins parmi nos rédacteurs se sont permis de « tester quand même, on ne sait jamais ». Et là, surprise, ils nous ont déniché un logiciel qui a traduit le dernier numéro du Pont9, le numéro 56, en son et à deux voix qui dialoguent, le tout en 14 minutes 58 secondes.

Il s'agit non seulement de transformer nos articles écrits en audio mais d'en faire une synthèse en proposant un sens et une cohérence aux articles publiés. « Bluffant » car cette traduction, en dehors de certains mots propres mal prononcés, est relativement fidèle à notre ligne éditoriale « mettre en avant le collectif, ne pas hésiter à être poil à gratter, informer sur les trois quartiers avec sens et rigueur... ».

Mais quel intérêt de traduire oralement notre journal écrit ? Pour le site internet évidemment, avec la possibilité de nous ouvrir à d'autres publics, les personnes malvoyantes, celles qui ont du mal à lire ou qui ne lisent pas le français... Des traductions seront possibles dans plusieurs langues. C'est donc un outil complémentaire pour enrichir le site. Rassurez-vous, les rédacteurs continueront à utiliser leur Intelligence Humaine et leur sensibilité pour le journal papier : « *Pas de robots pour la version papier du journal* » ... Ouf ! D'autant plus que le logiciel en question travaille uniquement à partir des documents que nous lui proposons sans aller chercher des sources non vérifiées. Et comme le disent nos mordus d'innovations informatiques, « Il s'agit de *NotebookLM*, un outil mis en avant par le ministère de l'Éducation Nationale ». Intéressant ? A vous de nous le dire en allant écouter le journal sur notre site internet [www.journal-pont9.com](http://www.journal-pont9.com), et en répondant à l'une des 2 questions dans la rubrique « Contact » :

(A) : « Oui, c'est bluffant et intéressant »

(B) : « Effectivement, c'est bluffant mais sans intérêt »

Le Comité de rédaction

## SOMMAIRE

- Une mosaïque participative sur le Quai de Vilaine . . . . . 2
- Club de la Presse de Bretagne à l'Antipode . . . . . 3
- Marc Porrini, le peintre de Gytaku. . . . . 4
- Parole de jeunes : retour au bled ! . . . . . 5
- Cégolène Frisque, ancienne élue . . . . . 6-7
- Atelier bois des 3 Maisons ! . . . . 8
- Le Café du mardi à la Maison des Familles . . . . . 8
- Des médiateur-rices citoyen-nes pour apaiser les conflits de voisinage . . . . . 9
- Aidants familiaux . . . . . 10-11
- L'arbre du voyageur . . . . . 12
- Avec l'OPAR, un espace convivial pour les retraités du quartier de Cleunay . . . . . 13
- La Basse Cour : 5 ans, et après ? . . . . . 14
- Book Club : club de lecture ado de la bibliothèque Antipode. . 15
- Le Pont9 » dans ma boîte à lettres ? . . . . . 15
- Agenda . . . . . 16

Rendez-vous sur :  
[www.journal-pont9.com](http://www.journal-pont9.com)

En flashant ce QR-CODE



# Une mosaïque participative sur le Quai de Vilaine.

À l'école Marie Pape-Carpantier ça pince, ça coupe, ça colle et assemble des centaines de tesselles pour composer les mosaïques du projet « Nos Stratigraphies » qui viendra habiller en septembre prochain les marches de l'îlot de l'Octroi.



Mosaïstes en herbe à l'école Marie Pape-Carpantier

À l'origine de ce projet à l'école du quartier Mabilais, l'artisane mosaïste Marie Martin dont l'atelier se niche dans le « Mur Habité » près des Ateliers Du Vent. « J'ai cherché à associer une école proche de mon atelier ».

Le vaste projet collaboratif est financé par la Ville de Rennes dans le cadre de son budget participatif 2024. Porté par deux animateurs sociaux : Nicolas (animateur en EHPAD) et Léa, il s'inspire de l'escalier Selaron à Rio de Janeiro, composé de carreaux de faïence venant de 120 pays différents et rend également hommage au patrimoine rennais des mosaïstes Odorico.

Marine Frugès pour la conception graphique du projet et Marie Martin sur la partie mosaïque ont été retenues pour réaliser cette grande fresque urbaine participative. Associant tessons de terres mêlées et tesselles de mosaïque, l'œuvre se développera sur les contremarches de l'Octroi à la confluence

de l'Ille et de la Vilaine. Elle sera bien visible depuis le quai d'Auchel.

« Nos Stratigraphies » va apparaître comme une coupe géologique qui laisse voir de longues courbes évoquant les nuances des sédiments. Marine Frugès nous invite à nous en approcher pour « découvrir les détails, où chacun·e raconte son identité, révèle son histoire, comme de précieux et délicats fossiles ou des trésors cachés à explorer ».

Marie Martin s'enthousiasme : « La mosaïque, l'art d'assembler et de rassembler des pièces disparates, porte en elle la métaphore de l'harmonie. Elle devient ici le reflet d'un vivre-ensemble, à la fois poétique et politique ». C'est une symbolique de ce qui nous lie, ce qui nous fonde, et qui exprime la richesse de nos différences.

Ce projet se déploie depuis juin 2025 et devrait s'achever en septembre 2026 par la pose des panneaux de mosaïques sur les quais de la Vilaine, en contrebas du café-théâtre Le Bacchus.

Avec le BAM et l'association DIDA, les ateliers au mur habité, et l'école Marie Pape-Carpantier, le projet s'ancre au cœur de notre quartier, mais il se déploie aussi dans toute la ville de Rennes : la prison des femmes, les compagnones bâtisseuses, la maison de quartier La Touche, l'Hôtel Pasteur, La Paillette, les écoles de l'Ille et Moulin du Comte, l'association ATD Quart Monde, une dizaine d'Ehpad...

In fine, il associera près de 800 personnes dans la réalisation de cette œuvre de 33 m<sup>2</sup> d'Art populaire.

Les petites mains s'activent, chaque élève du CP au CM2 intervient tout au long de la semaine, pour créer le panneau de sa classe et laisser sa « signature graphique ».

Marie Martin guide patiemment les apprentis mosaïstes : « On les pose en laissant 2 millimètres entre chaque tesselle. On suit les courbes. Et on place en quinconce... »

Le plaisir et la concentration sont au rendez-vous tant chez les enfants que chez les parents venus donner un coup de main.

« Moi j'ai fait un poisson. Et moi un arc-en-ciel. Moi là c'est MBappé... »

A vous bientôt de retrouver dans ces trésors cachés, les signatures des mosaïstes en herbe !

Anne LUCAS-NOZAIS



Trame générale des strates, visuel préparatoire. ©Marine Frugès & Marie Martin pour Nos Stratigraphies



# Club de la Presse de Bretagne à l'Antipode

**Lundi 9 février « Le Club de la Presse de Bretagne » et l'Antipode ont organisé un nouveau rendez-vous avec le Pont9 : « L'info en échos ».**

Ce moment, animé par Lucie Weeger et Julien Marsault, journalistes du Club, deux membres du Pont9 et une trentaine de participant-es, a permis d'échanger sur les obstacles à s'informer dans de bonnes conditions, en s'appuyant sur les témoignages récoltés par notre journal de quartier.

Alors que l'on nous montre un Pape en doudoune blanche plus vrai que nature, que l'on nous fait croire que les immigrés mangent des chiens et des chats, ou encore que Madame Macron serait son propre frère, un temps de réflexion et de sens critique était utile.

Comment et à quelle fréquence les gens s'informent-ils ? Quels sont les sujets qui génèrent le plus d'anxiété ?

Les échanges avec le public particulièrement attentif ont été menés de main de maître par Lucie et Julien.



(PLACE LIBRE/SPLAAN/MÉDIACITÉ)

S'ABONNER COMPTES FIABLES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

DISCUTER AVEC SON ENTOURAGE SUR LES SUJETS QUI NOUS QUESTIONNENT, ANCIEN



Ils nous ont présentés divers outils (droit à la déconnexion, favoriser la presse indépendante, les comptes vérifiés sur les réseaux sociaux,...), ou encore des manières différentes d'appréhender les informations ( Théâtre des 3 Ours, La Revue Dessinée, L'asso "SPLANN !" ).

D'un format d'une heure, ce nouveau rendez-vous est ouvert à toutes et tous. "L'info en échos" c'est 3 fois par an, le lundi à 18h30, avec une garde d'enfants gratuite.

Le 2<sup>ème</sup> rendez-vous a déjà eu lieu le lundi 27 avril 2026 sur le thème « TikTok, un outil d'information comme un autre ? » Abid nous a montré son post TikTok sur le voyage dans les Alpes présenté dans le dernier numéro du Pont9.

*Philippe NOZAIS*

## 21 juin, vide grenier à Cleunay

Vous aimez fouiller, flâner, dénicher le petit objet sympa ou la perle rare ? Ou même encore vendre et vous débarrasser d'objets qui pourraient faire le bonheur d'autres personnes ? C'est ici que ça se passe, comme chaque année : le **Vide Grenier de Cleunay**. Et c'est le **21 juin** ! Et pour réserver votre emplacement, les inscriptions se font à partir du samedi 13 juin à 14h au Centre Social de Cleunay.

AGENCE  
**MALAKOFF**  
ACHETER LOUER VENDRE

Aymeric LARZUL- AGENCE MALAKOFF  
Agence Immobilière  
9 Rue Malakoff 35000 RENNES  
Tel : 06.62.17.30.42  
[www.agencemalakoff.com](http://www.agencemalakoff.com)

# Marc Porrini, le peintre de gyotaku

Après avoir navigué entre Quiberon, Rennes, la région de Tokyo et Osaka, l'artiste fait escale à la résidence Mabilais où l'on peut découvrir ses œuvres.

Rencontre avec Marc Porrini, peintre de gyotaku, l'Art japonais des empreintes de poissons.



« Tu t'assieds, tu regardes ton poisson, tu entres en communication avec ton poisson et tu dois comprendre comment il veut être représenté. »

C'est ce que mon maître Mineo Ryuka Yamamoto m'a dit la première fois que je l'ai rencontré, explique Marc Porrini.

## Quel est l'origine de cet art si particulier ?

L'Art du gyotaku n'est pas si ancien. Il est apparu au Japon dans les années 1940-1950 et trouve son origine dans une pratique utilisée par les pêcheurs pour garder la mémoire de leurs plus belles prises. Lorsqu'ils pêchaient un beau poisson, les pêcheurs le recouvraient d'encre de chine, posaient un papier dessus et ainsi ils avaient une empreinte fidèle. Ils notaient alors sur le papier les indications importantes : le nom du poisson, son poids, la date et le lieu de la pêche et le nom du pêcheur. Il n'y avait pas de recherche artistique. Après, ils lavaient le poisson et le mangeaient. Mon ami japonais m'a offert un gyotaku fait en 1956 par son père, qui était pêcheur à Osaka.

Et c'est exactement ça ; il y a même le cachet du restaurant où il a été vendu.

Les artistes japonais ont fait évoluer cette pratique en respectant la tradition de l'empreinte, sans jamais utiliser le pinceau, sauf pour l'œil. Ce que veulent les maîtres japonais c'est donner de la vie au poisson. Le gyotaku artistique c'est le poisson qui nage, à la différence du poisson sur l'étal du poissonnier. L'art du gyotaku rend hommage à la nature en magnifiant le vivant.

Pouvez-vous nous expliquer la

## technique utilisée par les maîtres de gyotaku ?

Il y a deux techniques pour le gyotaku : l'empreinte directe et l'empreinte indirecte. Pour l'empreinte directe, on peint directement le poisson, on pose un papier sur le poisson, puis on retire le papier, et sur le papier on a l'empreinte du poisson... quand on a bien travaillé !

L'empreinte indirecte est une technique plus ancienne qui reprend celle que l'on utilisait enfant avec les feuilles des arbres ou les pièces de monnaie. En plaçant un papier dessus et en frottant avec un crayon on obtient l'empreinte du relief. Pour le poisson c'est pareil, ce type de gyotaku donne des résultats très différents de la méthode directe. L'empreinte est plus précise. C'est donc une question de choix artistique.

Mais quelle que soit la méthode, directe ou indirecte, on ne re-travaille jamais au pinceau sauf pour recréer l'œil du poisson. Lorsqu'on a fini l'empreinte, on peint au pinceau l'œil du poisson et le poisson repart nager dans son élément.

C'est le hasard et peut-être la fatalité qui ont conduit Marc Porrini sur la voie de cet art japonais relativement peu connu.

## Comment avez-vous été amené à découvrir et développer cette pratique ?

« J'ai eu un parcours complètement atypique. J'étais directeur dans une grande entreprise et un jour on m'a dit « tu es trop cher, tu dégages ». Ça a été un peu brutal, mais c'était une belle chance finalement car cela m'a donné l'opportunité de me réorienter à 57 ans dans ce qui me correspond vraiment ».

D'abord peintre aquarelliste, Marc expose à Quiberon et à Rennes, et c'est son épouse qui un jour lui fait lire un article sur le gyotaku. Il travaille alors en autodidacte sur ces fameuses empreintes de poissons. Et puis une rencontre fortuite, et tout s'emballa : un touriste japonais de passage à Quiberon découvre son travail et va le mettre en relation avec un des grands maîtres du gyotaku Mineo Ryuka Yamamoto. Grâce à cet ami japonais, il retournera quatre fois au Japon entre 2014 et 2018 pour s'initier aux subtilités du gyotaku. « J'ai eu la chance de rencontrer et de me former auprès du maître Masatsu Matsunaga et de son disciple Yuji Nii, et du maître Mineo Ryuka Yamamoto ». Il explore alors les différentes pratiques et méthodes, ce qui est exceptionnel au Japon où l'apprenti, le disciple, est censé suivre

une seule Voie, n'avoir qu'un seul Maître ! Chaque stage est une expérience intense. A propos de ses maîtres en apprentissage Marc Porrini raconte : « Ils veulent absolument que l'on comprenne tout ! Toute la façon de travailler. La première fois que je suis revenu de formation, j'avais 30 DVD : toutes les séances étaient filmées, de 8h du matin à 22h. C'est vraiment passionnant ! J'adore parce qu'ils ont une grande générosité, ce qui est vraiment très plaisant ».

## Vous aussi vous êtes dans la transmission ?

Oui, je suis dans la transmission parce que je considère que j'ai eu une chance exceptionnelle de rencontrer de nombreux maîtres, de voir de multiples façons de travailler. C'est grâce à mon ami japonais, sans qui je n'aurais jamais rencontré un seul maître. Car ceux-ci n'ont pas de téléphone, ils n'ont pas de Facebook, ils n'ont pas de mail. Ça ne s'est fait que par connaissance, par relation.

Depuis, Marc Porrini a créé une association, Gyotaku Artaku Sekai, devenue Gyotaku Art Europe en 2022, pour contribuer au développement du gyotaku artistique dans le respect de la tradition japonaise. Il a organisé et participé à des rencontres notamment à Quiberon en 2019, à Rennes à l'Hôtel Pasteur en 2022, à Osaka en 2023 et Groix en 2024. L'association poursuit son action notamment à St Malo du 16 au 18 avril 2026.

D'importants problèmes de santé l'ont amené à prendre du recul sur l'organisation des grands évènements, mais vous avez peut-être pu voir sa dernière exposition, au MY chez Thierry Bouvier, en février dernier, juste avant la fermeture de l'établissement sur le Mail François Mitterrand. Un bel hommage pour ces deux « artistes » de notre quartier dont la renommée dépasse les frontières.

A 72 ans, celui qui se qualifie de « jeune » peintre de gyotaku, me confie avec humour le joli compliment de son maître Masatsu Matsunaga : « Vous êtes sur la voie maintenant ». Une façon de dire que pour un artiste il n'y a pas d'aboutissement, l'important est de suivre le bon cap.

Entretien réalisé par  
Anne LUCAS-NOZAIS

Découvrez en plus  
en visitant le site web



# Parole de jeunes : Retour au bled !

**Le 17 février dernier, à l'Antipode, un podcast un peu particulier a réuni deux sœurs pétillantes, Safaa (15 ans) et Marwa (18 ans), face à Aglaé et Claire, animatrices à l'Antipode. Le thème ? Un sujet à la fois intime et universel : « le retour au bled ».**

Derrière cette expression familière se dessinent des souvenirs de voyage, des liens familiaux forts et une réflexion sur l'identité culturelle, le tout raconté avec humour et spontanéité.

Nées en Italie, Safaa et Marwa ont grandi entre plusieurs pays avant de s'installer en France. Pour autant, chaque année, et parfois même deux fois, une destination s'impose : le Maroc, où réside une grande partie de leur famille. « On s'y sent plus à l'aise », confient-elles, évoquant avec enthousiasme les retrouvailles estivales, les paysages familiers et surtout les cousines, au cœur de tous les souvenirs.

Le voyage en lui-même est déjà toute une aventure ! En voiture, la famille traverse l'Espagne, avec un arrêt incontournable dans le supermarché Mercadona et une nuit en hôtel à Madrid, avant de rejoindre Algésiras, dans la baie de Gibraltar, pour prendre le ferry. « On a toujours la poisse ! », plaisantent-elles, entre contrôles imprévus et mer agitée. Mais rien n'entame leur bonne humeur : pour Safaa, le trajet est surtout l'occasion de dormir, tandis que pour Marwa, chaque étape nourrit le récit.

Arrivées au Maroc, direction le village familial près de Beni Mellal, surnommé « Souk du dimanche ». Là-bas, le temps semble suspendu : la famille se retrouve, les liens se renforcent, et les souvenirs s'accumulent. Les deux sœurs évoquent aussi Agadir, où leurs parents possèdent un appartement. Un lieu qu'elles apprécient différemment : dans cette ville touristique au bord de l'océan, Marwa trouve un sentiment de liberté, notamment en tant que jeune femme, tandis que Safaa résume simplement : « Peu importe l'endroit, tant que je suis avec ma cousine ! »

Au fil des années, leurs vacances évoluent. Elles sortent davantage et participent à l'organisation, même si les décisions de départ restent souvent... de dernière minute. « Il faut savoir s'adapter ! » disent-elles en riant. Et des souvenirs, elles en ont à revendre : un road trip marquant avec leur grand-père



pour Marwa, ou une anecdote plus... olfactive pour Safaa, impliquant une cousine malade en voiture.

La question des langues illustre parfaitement leur richesse culturelle. À la maison, on jongle entre le darija, arabe marocain, l'italien et le français, avec une préférence pour l'arabe quand il s'agit de se disputer : « *les insultes sont plus fortes* », précisent-elles avec malice. Leur rapport au mot « bled » diffère également : Safaa l'emploie souvent car il évoque pour elle l'Afrique et donc le Maroc, tandis que Marwa en souligne la connotation péjorative liée à la période coloniale.

Entre le Maroc et la France, chacune trouve ce qu'elle aime : la nourriture marocaine (avec mention spéciale pour la rissa) ou encore les détails du quotidien,

comme les trottoirs colorés et, côté français... le Coca zéro, irremplaçable. Mais au-delà des préférences, une évidence s'impose : oui, elles se sentent appartenir à plusieurs cultures. Et si Safaa se sent moins liée à l'Italie, Marwa revendique pleinement cette triple influence.

L'échange se termine dans la bonne humeur, en musique, avec une reprise collective de « *Love d'un voyou* » d'Aya Nakamura, réunissant les deux sœurs et une amie présente sur place. Une conclusion à leur image : joyeuse, vivante et profondément riche.

À travers leurs récits, souvenirs d'enfance, voyages mouvementés et éclats de rire, le témoignage de Safaa et Marwa donne envie de prendre la route et d'ouvrir grand les horizons !

Rozenn JOUFLINEAU

**NOUVEAU**



**Vient d'ouvrir à LA COURROUZE** (près du Tabac et du Fromager).  
La laverie est **ouverte 7j sur 7, de 7h à 21h**.

Paiement par pièces, billets, carte bancaire sans contact, Google Pay et Apple Pay.  
Une assistance réactive est disponible à tout moment pour accompagner les utilisateurs.  
La lessive professionnelle, respectueuse des peaux sensibles, est incluse, et automatiquement injectée à chaque cycle.

# Cégolène Frisque, ancienne élue : “ Un mandat riche, mais un rôle encore trop limité ”



**Il y a six ans, nous avons rencontré Madame Cégolène Frisque, ancienne élue chargée de notre quartier.**

**En début de mandat elle venait de prendre sa fonction d'élue municipale déléguée au Quartier 9. Elle avait évoqué sa vision des enjeux et avait souhaité que son mandat reflète ses aspirations politiques : implication des acteurs locaux, préservation d'un équilibre entre espace naturels et développements urbains, acter la prise en compte de l'économie sociale et solidaire.**

Nous avons essayé de faire le point avec elle, notamment sur les difficultés qu'elle a pu rencontrer, les éventuelles désillusions qui ont pu se présenter, mais aussi les fiertés qu'elle peut avoir retiré de ces six années de mandat.

Cet entretien montrera une parole libre, puisqu'elle ne se représentait pas, et sans trop d'illusions ni de complaisance, sur un monde politique parfois verrouillé par la technocratie, les intérêts économiques et les querelles de pouvoir...

Mais est-ce une réelle surprise ?

Élue de quartier à Rennes entre 2020 et

2026, Cégolène Frisque revient sur son engagement, ses réussites et ses frustrations. Entre démocratie participative, transformations urbaines et limites du pouvoir local, elle dresse un bilan nuancé de son expérience.

## **Une militante de longue date devenue élue locale**

Engagée très tôt dans le militantisme étudiant à Sciences Po Paris, puis chez les écologistes dans les années 1990, Cégolène Frisque s'est progressivement éloignée de la politique avant de s'y réinvestir à Rennes.

« *Je me considère comme une "compagnonne de route" de l'écologie politique* », explique-t-elle. Sans être encartée, elle rejoint en 2020 la liste « *Choisir l'écologie pour Rennes* » mêlant partis et citoyens, dans une logique d'ouverture. La liste fusionnera au second tour avec celle de Nathalie Appéré, « *Pour Rennes* ».

En parallèle de son mandat, elle poursuit sa carrière d'enseignante-chercheuse à l'IUT de La Roche-sur-Yon.

## **Un rôle d'élue stimulant... mais frustrant**

Si elle décrivait initialement sa fonction comme « stimulante », son regard a évolué : « *L'élue de quartier a une vision globale, mais très peu de pouvoir réel.* »

Elle souligne un paradoxe : être au cœur des enjeux locaux sans disposer des leviers nécessaires pour agir pleinement. Le fonctionnement municipal, jugé « *très hiérarchisé* » et « *en silos* », limite selon elle l'initiative locale.

## **Un engagement fort pour la démocratie participative**

Cégolène Frisque revendique un investissement important dans la vie démocratique locale, notamment à travers les conseils de quartier

\* 30 à 60 participants par réunion

\* 4 à 5 réunions par an

\* un climat de dialogue constructif

« *Quand les habitants sont écoutés et respectés, cela crée une dynamique positive.* »

Elle insiste sur l'importance de prendre

au sérieux la parole des habitants, souvent réduite à des intérêts particuliers.

## **Un quartier en pleine mutation**

Le territoire qu'elle représente connaît des transformations majeures :

- arrivée du métro
- renouvellement urbain de Cleunay,
- développement de La Courrouze,
- enjeux environnementaux à la Prévalaye

« *C'est un quartier très divers, presque quatre quartiers en un.* »

Si elle salue une dynamique globalement positive, elle critique certaines opérations jugées trop denses, notamment à la porte de Cleunay Sud.

## **Trois réalisations marquantes**

Malgré des marges de manœuvre limitées, elle identifie trois actions concrètes :

- Le BAM (ancienne Antipode) : occupation temporaire devenue un lieu dynamique de l'économie sociale et solidaire
- La place Clara Zetkin (Ateliers du Vent) : réintroduction d'un projet de végétalisation
- Les quais conteneurs (gestion des déchets verts, rue de la Guibourgère) : modification du projet après concertation avec les habitants

« *Faire bouger les choses demande un investissement énorme.* »

## **Un mandat exigeant au quotidien**

L'élue évoque une charge de travail importante, notamment liée à la recherche d'informations :

« *On est constamment en veille, à essayer de comprendre et d'anticiper.* »

Contrairement aux idées reçues, elle rappelle que l'élue ne peut pas contourner les règles administratives, mais peut aider à débloquer des situations complexes.

## **Hiérarchies et réalités du pouvoir**

L'expérience lui a aussi révélé des rapports de pouvoir peu visibles :

« *Les hiérarchies politiques existent, par exemple entre un adjoint à l'urbanisme et un élu de quartier, même si elles sont rarement explicites.* »



Un conseil de quartier

Elle note également que le genre joue un rôle secondaire par rapport à ces logiques internes, même si les femmes doivent parfois davantage prouver leur légitimité.

### Pourquoi elle ne se représente pas

Sa décision de ne pas poursuivre s'explique par plusieurs facteurs :

- sentiment de manque d'impact
- lourdeur du système institutionnel
- désir de se recentrer sur sa carrière académique

« *Quand on veut vraiment agir, c'est extrêmement chronophage.* »

Elle regrette aussi un recul de la place des citoyens au profit des partis politiques.

### Un bilan personnel riche

Malgré les difficultés, elle tire un bilan positif :

« *J'ai énormément appris, jusqu'au dernier jour.* »

L'expérience lui a permis de mieux comprendre les rouages politiques, mais aussi d'évoluer personnellement.

### Un message aux habitants

Elle conclut par un appel à la vigilance et à l'engagement :

« *Continuez à participer, à débattre et à construire collectivement.* »

Elle salue particulièrement la qualité du dialogue dans le quartier, qu'elle juge rare et précieuse.

### Conclusion

A la question « *referiez-vous ce choix* », Cégolène Frisque répond qu'elle le ferait, certes, mais « *différemment* ».

Son témoignage met en lumière un enjeu central de la démocratie locale : donner aux élus de proximité les moyens réels d'agir.

*Entretien réalisé par Philippe NOZAIS*

### Repères :

- Nom : Cégolène Frisque
- Fonction : Élu(e) de quartier (2020-2026)
- Statut : Non encartée, proche des écologistes
- Profession : Enseignante-chercheuse
- Territoire : Cleunay – La Courrouze – Arsenal-Redon – La Prévalaye

### Chiffres clés :

- 6 ans de mandat
- 30 à 60 habitants présents aux conseils de quartier
- 4 à 5 réunions par an
- + forte croissance démographique de Rennes sur ce secteur
- 3 projets marquants portés ou influencés

### À retenir :

- Un rôle de proximité essentiel, mais limité
- Une forte implication citoyenne dans le quartier
- Des transformations urbaines rapides
- Une expérience riche... mais exigeante

### Notre article en audio !

C'est vraiment trop fort ! On a donné notre article à l'IA, et il nous a sorti ce fichier audio plus que passionnant à écouter. Une synthèse très agréable à écouter.



Station métro Cleunay

**OXYGÈNE**  
Fitness Club

**1 semaine d'essai offerte**

**PLUS D'INFOS**

02-99-45-42-78

[WWW.OXYGENE-FITNESS.COM](http://WWW.OXYGENE-FITNESS.COM)



# Atelier bois des 3 Maisons !

**Les travaux de reconstruction et d'aménagement de l'Atelier Bois des 3 Maisons sont terminés. L'installation dans les nouveaux locaux est effective depuis le mercredi 6 mai. Les ateliers mosaïque, poterie et peinture sur porcelaine ont déjà pris possession des lieux. Quant à l'atelier bois, il n'accueillera le public qu'une fois les tests de sécurité sur les machines effectués (en principe dès juin).**

L'association se voit ainsi dotée d'un nouvel équipement de 247 m<sup>2</sup> mis à disposition par la ville et baptisé l'« **Atelier des Trois Maisons** » ou « **Atelier an Tri Zi** » en breton.

Ce nouvel équipement permet de mieux répondre aux attentes des divers utilisateurs qu'ils soient débutants, passionnés ou experts.

Toutes les personnes qui souhaitent travailler le bois ont la possibilité de choisir parmi les divers stages proposés.

Le plus emblématique reste celui orienté vers **la menuiserie traditionnelle**, utilisant l'ensemble des machines-outils (scie à format, dégauchisseuse, raboteuse, toupie, mortaiseuse) pour fabriquer du petit mobilier domestique à partir de bois brut de sciage.



De nouveaux stages sont organisés, des stages thématiques qui offrent l'opportunité de découvrir l'utilisation des équipements électroportatifs avec pour objectifs d'apprendre :

- A réaliser des **assemblages modernes** (lamello, domino)
- Les différentes méthodes pour découper le bois à l'aide de **scies** (scie radiale, scie sauteuse, scie plongeante,...)
- **L'usinage de pièces** à l'aide d'une défonceuse ou d'une affleureuse.

En utilisant ces techniques, il est possible de mettre en œuvre son projet dans l'atelier en toute autonomie ou chez soi. Un stage d'affûtage est également proposé pour apprendre à entretenir les outils mains.

Les passionnés du tournage sur bois trouveront aussi le moyen de s'initier ou de parfaire leur technique pour réaliser des créations originales et uniques.

A côté de la salle de 130 m<sup>2</sup> réservée au bois, une salle multifonctions permet d'exercer ou découvrir d'autres activités. Des bénévoles vous font découvrir la poterie, le modelage, la peinture sur porcelaine ou la mosaïque.

Grâce à tous ces ateliers vous pouvez acquérir des compétences, un savoir-faire pour concrétiser vos projets personnels en « apprenant ensemble à faire soi-même ». Ces stages sont des moments de partage, d'échange et de convivialité.

Si vous avez des compétences en menuiserie et que vous souhaitez partager vos connaissances, vos pratiques ou seulement apporter votre aide, venez rejoindre notre équipe de bénévoles, vous serez les bienvenus.

*Albert DAULEU,  
Marie-Françoise COURONNÉ  
Association les 3 Maisons*

## **POUR PLUS D'INFORMATION, CONTACTER L'ASSOCIATION :**

**Site :** <https://troismaisons.org>

**Téléphone :** 02 99 67 27 66 (seulement l'après midi)

**L'animateur :**

mickatelierbois@gmail.com ou 06 41 80 70 62

## **Le Café du mardi à la Maison des Familles**

Chaque mardi matin, jour de marché à Cleunay, un nouveau temps convivial est proposé à la Maison des Familles. On y vient pour retrouver des connaissances, faire de nouvelles rencontres, découvrir les activités des Trois Maisons, prendre une boisson chaude, lire un journal ou une revue, se poser dans un espace « lecture » ...

L'initiative, portée par des bénévoles, a pour objectif de créer du lien entre les habitants du quartier de Cleunay.

Venez nous retrouver le mardi de 10h à 12h à la Maison des Familles, 2 Allée Joseph Gémain près du métro « Cleunay »

Nous serons heureux de partager ce temps convivial avec vous.

*Pascal Lesourd  
Association les 3 Maisons*



# Des médiateur-rices citoyen-nes pour apaiser les conflits de voisinage.

**Depuis maintenant 17 ans, l'association rennais Cité et Médiation œuvre à promouvoir la médiation comme mode de prévention et de régulation des conflits autour de l'habitat et du voisinage.**

Particularité encore peu développée sur le territoire national, l'association compte une vingtaine de médiateur-rice-s citoyen-ne-s pour accompagner bénévolement les situations problématiques de voisinage.

En privilégiant la co-construction au rapport de force, la médiation doit permettre aux personnes d'être accueillies, d'être entendues sans jugement dans leurs difficultés de voisinage. Reçues d'abord individuellement par les médiateur-rice-s, cet entretien est l'occasion d'échanger sur la situation et d'évaluer la pertinence de la médiation. Celui-ci permet de recueillir l'accord de chacun-e pour poursuivre la démarche. Car il s'agit bien d'une démarche volontaire.

Si les personnes concernées sont d'accord, une ou plusieurs rencontres sont alors organisée(s), en présence des médiateur-rice-s. Les personnes échangent sur ce qui pose problème, sur les besoins et les intérêts de chacun-e.

L'objectif ? S'exprimer sur l'impact de ces tensions sur le quotidien (le manque de sommeil, la boule au ventre en rentrant chez soi, le sentiment de mépris...), mieux comprendre pourquoi l'autre a réagi de telle ou telle manière, entendre comment l'autre a (mal ?) interprété tels propos. Le rôle des médiateur-rice-s sera de conduire ces échanges sans prendre parti, de manière à ce que chacun-e puisse s'exprimer librement, dans le respect de l'autre.

## Des médiateur-rices formés-es

L'association assure une formation de tou-te-s les bénévoles aux techniques de la médiation de voisinage. Le programme

prévoit une période d'observation des permanences. Cinq jours de formation initiale sont dispensés, complétés de deux jours de formation par an. Cinq séances d'analyse de pratique sont également organisées chaque année.

Au risque d'en décevoir certain-e-s, les médiateur-rice-s n'ont pas de baguettes magiques. Pour autant, cet espace de parole privilégié et confidentiel peut permettre de faire évoluer les perceptions des un-e-s sur les autres, stopper l'escalade du conflit, ou encore mieux : apaiser les tensions durablement.

## Des permanences en proximité, sur rendez-vous

Pour le secteur Ouest (Cleunay, Arsenal-Redon, La Touche, Moulin du Comte, Cleunay, Courrouze...) les permanences ont lieu les mardis soir, toutes les 2 semaines, à partir de 17h45, au centre social de Cleunay. Les rendez-vous se prennent par téléphone ou par mail.

Pour plus d'infos ou pour prendre rendez-vous sur l'une des permanences de quartier : 02.99.77.68.86 / citeetmediation@gmail.com / www.cite-et-mediation.org

## Un engagement bénévole :

Témoignage d'Hugo Stelios Papaïconomou, médiateur citoyen sur les quartiers Ouest

*Nous sommes une équipe d'une vingtaine de bénévoles : chacun a ses raisons de s'engager. Pour ma part, habitant le quartier depuis 15 ans, j'avais envie de contribuer à ma façon au mieux vivre ensemble dans la ville. Je travaille déjà dans le domaine, à la Chambre d'agriculture où un service de médiation est proposé pour les agriculteurs en situation de conflit. Cela m'a donc paru naturel de rejoindre l'association Cité et Médiation à Rennes.*

Article Cité et Médiation. Novembre 2025

## Soirée Ciné Chataignes

On remet ça le 17 novembre à l'Antipode à partir de 17 h 30.

C'est quoi une soirée « Cinéma Chataigne » ? C'est l'occasion de voir, au travers de la diffusion de films d'archives, la vie de votre quartier de Cleunay il y a quelques années. Séquences émotions pour les anciens qui se replongent dans ces années où le quartier s'est construit et a évolué, et pour les nouveaux habitants de découvrir l'histoire de ce lieu riche où vous habitez. C'est gratuit... et il y a des Chataigne :)  
A voir absolument !

## MAD IN AUTOS



## Le spécialiste BMW Entretien de voitures de sport

12 rue Denis-Papin - 35000 RENNES - Tél. 02 99 350 600  
madinauto1@aol.com - www.madinauto.com

# Aidants familiaux, une mission quasi-impossible

**Aidant, un mot qui fait peur, et que l'on souhaite ignorer tant il remet en cause notre façon de vivre, tant il modifie quand on est un proche de la personne aidée, la relation vécue avec cette dernière. Être aidant, c'est vivre aussi dans la peur de s'épuiser, de voir se dégrader physiquement et psychologiquement la personne aidée...**



Les mots sont difficiles à écrire, pourtant ils mettent en évidence le vécu journalier de dizaines voire des centaines d'aidants familiaux ou proches aidants de notre quartier n°9. L'aidant familial ou proche aidant est pour moi un parent, un conjoint, un enfant, un frère, une sœur... Certains jeunes enfants démarrent trop tôt cette mission quand ils sont les aidants de leurs parents réfugiés ou immigrés en France ou bien aidant d'un frère, d'une sœur en situation de handicap. Le code de l'action sociale et des familles à ce sujet donne une définition plus large : « Est considéré comme proche aidant une personne souvent proche de la personne aidée qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou activités de la vie quotidienne d'une personne en situation de handicap, en perte d'autonomie ou malade » ! Pas besoin de dictionnaire pour comprendre la complexité des situations vécues entre les aidés et les aidants. Comme le funambule, l'aidant marche sur un fil, d'un côté de la

perche se mêle l'amour inconditionnel et l'obligation du devoir envers l'aidé.e, et de l'autre côté de la perche, un stress permanent qui peut conduire à la colère ou à la culpabilité. La mission d'aidant arrive souvent comme une tempête et se vit quotidiennement dans un tourbillon de diverses émotions parfois difficiles à gérer. Trop souvent isolés et ignorés, les aidant.e.s ont cependant vite intégrés leur noble mission quotidienne effectuée sans répit. Pour vivre cette situation difficile, j'ai voulu parler d'eux, d'elles. A ces personnes silencieuses qui trop souvent s'oublie, au point pour un tiers d'entre elles, de mourir avant la personne aidée, je voudrais leur dire en lisant les témoignages douloureux mentionnés ci-dessous « Quitter votre sentiment de culpabilité, riez, sortez, parlez sans crainte d'être jugé.e, osez prendre soin de vous pour mieux encore prendre soin de lui, d'elle ! »

Merci à Thérèse, Monique et Jean, habitants de notre quartier n°9 qui ont osé témoigner. (NDLR, les prénoms et leurs âges ont été modifiés).

## TÉMOIGNAGES DE VIE

**Thérèse (67 ans)** Avec l'âge (90 ans) notre mère est devenue dépendante physiquement. Etant veuve, je suis allée vivre avec maman chez elle. J'ai fait cette démarche naturellement car j'aime maman. Je pensais cette mission prenante mais finalement c'est un véritable sacerdoce. Progressivement il a fallu presque tout faire, course, rendez-vous médicaux, repas, jardin... C'est plus dur que de gérer un restaurant ! Finalement, je me suis mise en danger physiquement et psychologiquement. Jeune retraitée (depuis deux ans), ignorant la complexité de la vie d'aidante, progressivement je me suis repliée sur moi-même, me coupant peu à peu de toute vie sociale. Je n'ai plus de temps de répit. Tout repose sur moi bien que nous sommes trois enfants. Mon frère et ma sœur, tous les deux mariés ne comprennent pas mes interrogations face à la complexité de la mission d'aidant. J'ai l'impression qu'ils pensent que j'en profite ! Je voudrais pouvoir « parfois lever le pied » mais la santé de maman se fragilise. Bien que je le constate, j'ai du mal à l'admettre. En revanche, je culpabilise. Par exemple savoir que Maman se blesserait lors de mon absence

pour faire les courses, me rendrait responsable de ses blessures. Aussi je reste auprès d'elle 24 heures sur 24 et je m'isole.

**Monique (70 ans).** Il y a trente ans, mon mari après un violent AVC, a perdu l'usage de la parole et du bras droit, y compris la main. Quel choc inattendu ! Nos deux enfants étaient très jeunes. A l'époque, tous les deux nous travaillions et habitons un pavillon fraîchement construit, entouré d'un très grand espace vert et situé en périphérie de Rennes. Il a fallu prendre sur le champ, pratiquement seule, des décisions immédiates pour soigner mon mari. Tout en travaillant, j'ai dû faire face à l'éducation de nos enfants extrêmement perturbés et au silence permanent de mon époux. Mais le plus difficile, c'est la fatigue psychologique et morale, le sentiment de savoir que par la maladie, progressivement notre couple faute d'intimité risquerait de se dissoudre. Pourtant je n'ai jamais voulu en arriver là. Au contraire, je voulais que notre couple s'en sorte. Par la fatigue des soins à apporter, des rendez-vous à programmer, du repas à préparer... ou de ne jamais pouvoir arriver, tant avec les enfants qu'avec mon mari devenu déprimé et silencieux, je crois que notre couple malheureusement a fini par flancher. Je n'ai pensé qu'aux soins à apporter, j'ai oublié la relation. D'amante, je suis devenue aidante. Le dialogue, désormais par un regard, un sourire, s'est tu progressivement. Ainsi, j'ai dû faire le deuil d'une vie familiale normale. Pour donner du sens à ma vie ou tenter de fuir l'insupportable, j'ai accepté deux mandats consécutifs d'élu municipal dans une commune de l'agglomération rennaise. Cette fâcheuse maladie, je la déteste ! Elle s'est invitée comme une meute de loups affamés, cassant tous nos repères familiaux. Nos enfants se sont sentis oubliés, délaissés. Notre aîné, très marqué par cette expérience douloureuse, a beaucoup de mal à s'insérer dans la société. Il est tombé malade. Moi-même je me suis sacrifiée, oubliant de longues années les différentes aides matérielles possibles à recevoir. Aujourd'hui, je suis usée, fatiguée et déprimée. Mon corps souffre. La mission d'aidante a eu raison de ma santé. Contraints et

forcés par la fatigue, nous venons, mon mari et moi-même de vendre notre maison pour habiter une résidence seniors à la Courrouze. Depuis, je fréquente la Maison des Aidants et des Aînés, j'ai renoué avec des ami.e.s qui, chacun à leur façon, m'apportent une superbe aide psychologique et une présence rassurante.

**Jean.** J'ai 3 belles : ma belle-mère, ma belle-sœur et Yvette, ma belle de cœur depuis 55 ans. Yvette, suite à une récurrence de cancer, est en soins palliatifs de longue durée à la maison.

La grande fatigue que provoque son cancer freine ses activités familiales mais ne les interrompt pas. Yvette se bat et demeure autonome. Ce qui est prenant pour moi, c'est la charge mentale liée à l'organisation des missions et tâches familiales à effectuer (exemple : nourriture, gestion des rendez-vous médicaux). Je me considère toutefois comme un « aidant mineur », comparativement à d'autres amis trop accaparés par cette mission. La maladie n'épargne pas non plus le moral des enfants. Chez nos trois enfants, savoir leur maman malade a permis de construire envers nous une plus grande proximité et beaucoup de bienveillance à notre égard.

La maladie de son conjoint modifie la conception de notre vie au niveau de nos perspectives, de nos choix, de nos sentiments. Ainsi dans la lutte quotidienne contre le cancer que mon épouse mène, l'attention que je lui porte est pour elle un soutien précieux et le réconfort attendu.

Cependant des questions se posent dans ce nouveau compagnonnage vécu notamment sur nos capacités

à vivre une nouvelle aventure, sur la place et le rôle de chacun. En demeurant passionnés l'un et l'autre, nous pouvons surmonter les différentes phases de la maladie et cultiver l'optimisme. Pour vivre ainsi, il faut à mon avis se parler en vérité et se respecter mutuellement, l'engagement d'aidant devient ainsi plus naturel et nous permet de cheminer ensemble.

Ce qui est le plus dur pour moi et pour Yvette, c'est de vivre en permanence avec une épée de Damoclès au-dessus de la tête. Le danger est à son paroxysme chaque trimestre lors des examens approfondis au Centre Eugène Marquis. Nous craignons toujours leur résultat. Malgré tout, nous continuons à vivre. Je remercie le Pont9 de donner la Parole aux aidants.

### Aidants familiaux, une situation complexe. Conseil, espérer malgré tout.

Aidant : c'est un engagement au quotidien, toujours lourd à gérer, un dévouement contraint qui souvent invite à s'oublier soi-même et qui, parfois trop lourd à porter, provoque un divorce. Mais dans la difficulté, sollicitez votre ange gardien. Il y a toujours dans les pires moments un médecin compréhensif, des parents bienveillants, des amis ou une structure à l'écoute qui pourront vous aider. N'hésitez pas à faire le point. Participez à des réunions d'informations, à des groupes d'aidants. Autour d'un café la parole se libère. Enfin si vous le pouvez, organisez un conseil de famille.

Soyons reconnaissants envers les aidant.e.s. pour leurs services assurés bénévolement. Confrontés à des situations difficiles, ils, elles doivent être reconnus

dans leurs missions discrètes mais précieuses. Quand vous les croisez, surtout ne les ignorez pas. Au contraire, parlez avec eux, avec elles, de leur quotidien sans les interrompre ni les juger. Demandez-leur comment eux et elles aussi vont et non uniquement la personne aidée. C'est tellement important de se sentir considérés. Votre soutien, par un petit geste, un sourire, une visite, les comblera. « Comme un feu de bois, il chauffera leur corps. Et dans leur âme, il brûlera encore. À la manière d'un feu de joie. » (Francis James, Georges Brassens-L'Auvergnat-).

Daniel VANNIER

### DES STRUCTURES QUI PEUVENT VOUS AIDER (liste non exhaustive)

**La Maison des Aînés et des Aidants**, lieu de ressource situé au 34 place du Colombier 35000 Rennes. Téléphone : 02 23 62 21 45.

**Les CLIC** (Centres locaux d'information et de coordination) sont des espaces d'information, d'écoute, de conseil et d'orientation destinés aux personnes de plus de 60 ans, aux personnes en situation de handicap (excepté Rennes) et à leur entourage. En Ille et Vilaine : 13 centres sont répartis sur l'ensemble du territoire.

**UDAF 35**, 1 rue du Houx, 35700 Rennes. Téléphone : 02 30 03 95 60.

**MDPH** (Maison départementale des personnes handicapées d'Ille-et-Vilaine), 13 Av. de Cucillé, 35000 Rennes.

Ça ne se voit pas, mais je ne suis pas seulement une maman, je suis aussi une aidante.

Un Français sur cinq est aidant et accompagne un parent, un enfant, un conjoint ou un proche fragile.

Des dispositifs existent pour soutenir les aidants :

[aidant.gouv.fr](http://aidant.gouv.fr)

### Vos commerçants vous accueillent

Place Jeanne Laurent

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

# L'arbre du voyageur

**Une entraide bénévole et sans frontières**

**L'arbre du voyageur est une association créée par un habitant de Cleunay, Serge Fleury, infirmier anesthésiste à l'époque. Son idée : « Livrer du matériel hospitalier en Afrique ». Projet qui s'est diversifié à partir de 2020 pour s'orienter vers la formation.**



Mini four à bois d'extérieur

**1994 - 2020 : Livrer du matériel dans des hôpitaux du Bénin, du Burkina Faso et du Burundi.**

L'association a été créée en 1994 à la suite d'un voyage au Bénin effectué par Serge avec un collègue anesthésiste. « A l'époque nous étions allés revoir 3 infirmiers que nous avons formés en France quelques années plus tôt ». En visitant les hôpitaux, ils constatent le manque cruel de matériel médical. Ils créent l'association avec 18 anesthésistes du CHU de Rennes (Centre Hospitalier Universitaire). Les premières années les actions sont modestes, seulement quelques colis livrés par la poste. C'est à partir de 1999 à l'issue d'un autre voyage au Burundi cette fois, que l'activité va se développer. L'Hôpital de l'Hôtel Dieu déménage à Pontchaillou.

L'association récupère alors des lits et des matelas ainsi que du petit matériel en bon état. « C'est là que j'ai découvert qu'il existait des sociétés de transit qui pouvaient les expédier par container ». C'est le début d'une coopération avec 3 pays, le Bénin, le Burundi et le Burkina Faso. « Pendant 25 ans, avec une quinzaine de bénévoles, nous avons expédié 44 containers soit plus de 500 tonnes de matériel vers l'Afrique et 2 camions de matériel d'occasion en Moldavie ». « Notre plus belle réussite, en 2014 nous avons équipé 2 salles de radiologie dans 2 hôpitaux africains avec du matériel déclassé par l'hôpital du Mans. Il a continué à fonctionner là-bas pendant 10 ans sans interruption »

En parallèle l'association met en place des modules de formation à l'utilisation des matériels médicaux livrés, puis en direction des infirmiers anesthésistes. C'est dans ce contexte qu'en 2020 leur parvient une demande de formation des pygmées du Burundi.

**Depuis 2020 : Accompagner la formation des pygmées du Burundi.**

Au Burundi le gouvernement interdit aux pygmées – un peuple de chasseurs cueilleurs - d'aller chasser en forêt. Contraints à la sédentarisation, ils doivent apprendre un métier pour survivre.

« En 2020, nous avons eu une première demande de formation à la couture. Le premier stage n'a pas donné de résultats. Par la suite nous avons pu vraiment accompagner des formateurs locaux vers des formations de

qualité, mais le problème c'était l'organisation de la commercialisation, qui ne suivait pas ». L'association s'oriente alors vers l'environnement avec notamment l'utilisation de petits fours à bois économes pour la cuisine. « Rudimentaires mais performants, ces fours installés à l'extérieur évitent d'enfumer les cases et permettent d'économiser 60% du bois ». L'action est complétée avec un projet destiné à l'éducation des enfants. « Les pygmées sont mal considérés dans le pays et les enfants y sont peu scolarisés ». Depuis 2023 s'y ajoute une formation à l'apiculture. « L'objectif est que les pygmées puissent s'intégrer dans la société, il faut donc mettre en place des processus de formation qui leur permettent de s'adapter ». Faut-il être optimiste ? « Il y a une ministre pygmée, ministre des solidarités. Il ne faut donc pas désespérer »

**Sans frontières y compris à Rennes.**

Active en Afrique autour de projets liés à la santé, l'éducation et l'environnement, l'association l'est aussi en France. « Nous faisons la promotion des outils d'économie d'énergie pour la cuisson alimentaire ». L'objectif est de montrer qu'il est possible de cuisiner différemment. L'association est notamment présente lors des journées organisées par la Basse-cour. Elle recherche des bénévoles.

Jean-Yves DAGNET

**POUR TOUT CONTACT :**

[serge.fleury@hotmail.fr](mailto:serge.fleury@hotmail.fr)



Serge Feury et Loïc Hossierel

## Book Club : le club de lecture ado de la biblio- thèque Antipode

« Le Book Club : un moment agréable durant lequel on échange, on découvre de nouveaux livres (ou jeux de société) et on rit. Ce que je trouve super, c'est qu'on peut proposer nos idées pour tenter de les concrétiser avec l'aide d'Alexandra ! » nous partagent Louise, Chloé, Martine, Mathilde, Colyne et Louise, membres du Book Club.

En septembre 2024, la bibliothèque Antipode a lancé son club de lecture ados : un endroit où parler de ses coups de cœur, de ce qu'on a détesté ou juste l'envie d'être ensemble et de se poser après une semaine de cours.

L'idée a germé dans l'esprit de lectrices qui fréquentent la bibliothèque depuis leur enfance. Le plus difficile était de trouver un créneau qui convienne à tout le monde et c'est chose faite. Tous les vendredis, le Book Club se réunit de 17H30 à 18H30 à la bibliothèque Antipode. Alexandra, bibliothécaire jeunesse, anime l'atelier un vendredi par mois et laisse les ados en autonomie sur les autres.

Actuellement composé de 6 membres, les projets se sont multipliés grâce à l'énergie et à la créativité de chacune : création d'un livret coup de cœur, suggestions de lecture empaquetées dans des pochettes surprises pour Noël, table thématique...

Ici, pas de critiques compliquées ni de grandes analyses : juste l'envie de partager des histoires qui nous ont fait vibrer, rire, frissonner ou réfléchir. Chacun vient avec ce qu'il aime, on peut débattre dans le respect des goûts et des opinions de chacune.

Pour rejoindre le Book Club, c'est très simple : avoir entre 13 et 16 ans et être disponible le vendredi soir.

Alexandra Cloteau



# Avec l'OPAR, un espace convivial pour les retraités du quartier de Cleunay

## Le vendredi, un temps de convi- vialité pour les retraités

Chaque vendredi après-midi, de 14h à 17h30, l'association OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais) anime un club dédié aux retraités à la Maison des familles, dans le quartier de Cleunay. Ce rendez-vous hebdomadaire, ouvert depuis plusieurs années, propose aux adhérents un goûter et des jeux de société (Scrabble, Rummikub, Skyjo, Qwirkle, Lucky Number...). Et, plusieurs fois par an, des temps forts ouverts à tout retraité : goûter de Noël, Galette des rois, Chandeleur, repas convivial de Printemps... Chantal, bénévole du club, veille à ce que chacun se sente accueilli dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. À partir de la rentrée prochaine, une activité ludique dédiée à la mémoire viendra compléter l'offre, alliant plaisir et stimulation cognitive.

## Une mission sociale et solidaire

L'objectif est clair : rompre l'isolement, renforcer les liens sociaux et favoriser le bien-être des seniors. « Chacun peut y trouver sa place, avec pour seul objectif de passer des bons moments ensemble et de vivre sa retraite sereinement », souligne Aurore, animatrice de l'association.

## Ouvert à tous et à toutes les suggestions

Pour participer régulièrement, il suffit d'être adhérent à l'OPAR et de cotiser mais certaines animations (repas festifs, événements spéciaux) sont accessibles à tous, adhérents ou non. On peut payer en plusieurs fois et avoir des réductions avec la carte « Sortir ! ». Par ailleurs, l'association reste à l'écoute des besoins et des envies des retraités pour proposer de nouvelles offres. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, contactez-nous, nous chercherons une solution pour vous accompagner

## L'OPAR, une association engagée pour les seniors

Pour les seniors de Rennes et de sa métropole, l'OPAR propose une large palette d'activités (physiques, culturelles, manuelles, voyages, visites...), accessibles à toutes et à tous. Pour celles et ceux qui souhaitent explorer d'autres horizons, venez au 62 rue de Dinan pour découvrir nos activités dans les autres quartiers de Rennes.

Alexandra CLOTEAU

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,**  
n'hésitez pas à contacter l'accueil de  
l'OPAR : 02.99.54.22.23 ou accueil@  
opar.fr, ou directement Aurore au  
06.19.88.63.47 ou apoildevin@opar.fr



le pif  
en l'air

cave  
à bon  
vin

le pif  
en l'air

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

Votre nouveau caviste  
dans le quartier Arsenal-Redon

4 rue des Trente  
35000 Rennes  
02 23 47 88 93

Retrouvez-nous sur :



et en musique sur DEEZER

# La Basse Cour : 5 ans, et après ?

Certains d'entre vous se souviennent peut-être de l'article que nous avons publié (Pont9 n° 48 octobre 2021) annonçant la création d'une guinguette d'un type particulier à la Prévalaye ; c'était il y a 5 ans.

Où en est-on aujourd'hui et que nous promet-on pour la suite. C'est la question que nous avons posée à Nicolas Bon, cofondateur du projet et directeur de la SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif) de la basse-cour.



**Petit retour en 2021 : Un projet de territoire et pas uniquement une guinguette.**

Aujourd'hui c'est devenu ce que l'on appelle un « tiers lieu », un lieu qui regroupe plusieurs associations dont les activités sont indépendantes les unes des autres mais reliées entre elle autour d'un projet commun.

« Ainsi Le Jardin des Mille Pas créé en 2017 autour de la permaculture est totalement intégré au projet de la Basse-Cour. Il fournit une partie des légumes au restaurant de la guinguette et initie ou participe aux nombreuses animations autour de l'alimentation, comme d'autres associations le font autour de la culture, de la cuisine ou de la programmation musicale », nous explique Nicolas.

« C'était bien notre projet de départ : créer un lieu de partage entre agriculture et alimentation, entre ressources pour le territoire et lieu de rencontre et de discussions sur le développement, sur la place du citoyen producteur et/ou consommateur ; un lieu ouvert, espace de rencontre et de participation ».

**Le résultat : Que du positif !**

Le pari semble réussi lorsqu'on regarde le nombre d'activités proposées et la diversité des associations qui participent régulièrement ou ponctuellement.

Et la guinguette dans tout cela ? : « C'est à la fois un lieu de rencontre inter-générationnel et festif autour d'un pot ou d'un repas et d'un concert. C'est aussi, avec 40 000 à 50 000 passages, une de nos principales sources de revenus grâce à la mise à disposition de salles pour les séminaires d'entreprises ou d'associations ».

Car la basse-cour est très peu subventionnée et doit donc s'autofinancer.

« Nous avons été surpris par l'accueil du public très rapidement conquis par le projet et... par le site ». Un site particulier, celui de la Prévalaye, en pleine nature et tout proche de la ville, accessible à pied ou à vélo. « Le côté mixité des publics fonctionne. Des entreprises extérieures ou des groupes nous sollicitent, les acteurs culturels aussi, les liens avec les associations du quartier se tissent progressivement. Une centaine de bénévoles s'implique (accueil du public, programmation des événements, aménagements du site...). Et surtout, tient à nous préciser Nicolas, « l'équilibre financier est atteint. Mais il est encore fragile, car souvent fonction des aléas météo, et nous devons sans cesse rester vigilants et sans cesse réinterroger nos choix ».

La basse-cour emploie une vingtaine de salariés en période d'ouverture (avril à fin septembre) et fait appel à 25 fournisseurs locaux. Hors saison, une équipe de 5 permanents travaille pour la basse-cour et 7 personnes aux Mille Pas. « Car en hiver il nous faut entretenir le site avec l'aide de bénévoles, préparer la

saison suivante, monter des projets, rechercher des partenaires... »

**Et la suite : Amplifier le projet social, pérenniser les postes et ouvrir à l'année**

« Nous nous sommes donnés un challenge : rénover l'ensemble des bâtiments afin de pouvoir proposer des activités toute l'année. Pour cela nous discutons avec la ville pour obtenir un bail de long terme (bail emphytéotique) ». Une rénovation qui va s'appuyer sur les acquis des 5 années passées. A savoir la réversibilité et la souplesse. « Nous ne voulons pas spécialiser les espaces car ce qui fonctionne bien aujourd'hui fonctionnera peut-être moins bien ou différemment demain ». Le maître mot est aussi de pérenniser ce qui fait l'originalité du lieu, à savoir sa vocation sociale autour de la formation à la cuisine durable et l'alimentation pour les personnes éloignées de l'emploi. « Nous avons engagé un partenariat avec les GRETA afin de faire des formations vraiment qualifiantes ».

**Et pour conclure :**

« Nous avons la chance d'avoir une collectivité locale à l'écoute et facilitante mais tout ce qui fait un tiers lieu – le nôtre comme les autres – reste fragile. Il nous faut donc nous ouvrir au mécénat, solliciter les entreprises du territoire, privilégier des partenariats et surtout rester souples et imaginatifs ».

Sans oublier la culture, la musique et la rencontre autour d'un pot ou d'un repas. Cultiver en se cultivant comme nous l'avions conclu il y a 5 ans

A noter sur vos agendas : La date du 27 août pour la fête des 5 ans.

Propos recueillis  
par Jean-Yves DAGNET



## L'outilthèque du Centre Social de Cleunay



Les beaux jours sont là et avec eux les envies de bricolage, nettoyage ou encore de balade. Pour faciliter le quotidien de chacun et alléger le porte-monnaie, le centre social propose pour quelques heures ou plusieurs jours de nombreux outils et accessoires (depuis le nettoyeur haute pression jusqu'au porte vélo pour bébé en passant par le chariot à charge lourde ...). Le tout à petits prix.

Vous serez accueillis par Sylvie tous les vendredis après-midi de 14h30 à 17h30

Plus de renseignement auprès du Centre Social Cleunay, 49 rue Jules Lallemand, 35000 Rennes. Contact par téléphone au 02.99.67.32.14 ou par mail [accueil.cleunay@assoarcs.com](mailto:accueil.cleunay@assoarcs.com)

Adhésion obligatoire et chèque de caution à remettre pour louer.

## Quelques dates du Centre Social de Cleunay

- Mercredi 26 août – Bâtiment à Modeller – Par'ents Délirés 4, fête du jeu et de la parentalité – Entrée libre et gratuite / restauration payante sur place > Organisé par le Centre social de Cleunay et l'Étoile
- Samedi 4 juillet – Parc de la Guérinais, entre la clinique de la Sagesse et la rue Jean Perrin – Fête des diversités – Entrée libre et gratuite / restauration payante sur place > Organisé par le Centre social et l'Antipode

Le Centre social reste ouvert tout l'été, avec de nombreuses propositions d'activités et de sorties gratuites pour petits et grands. La programmation du Centre sera communiqué en début de chaque mois.

## Comment le Journal « Le Pont9 » arrive-t-il dans ma boîte à lettres ?

C'est vrai ça, qui donc distribue le journal du quartier aux habitants ? Qui vient le déposer dans ma boîte à lettres ?

**Réponse A :** le facteur avec mon courrier

**Réponse B :** le service public de la Ville de Rennes

**Réponse C :** ma voisine ou mon voisin pour rendre service

**Réponse D :** le génie de la boîte à lettres

Le Pont9, c'est 10 500 exemplaires du journal distribués deux fois par an par une poignée de voisines et de voisins généreux, attachés à l'existence de notre cher journal de quartier. 10 500 exemplaires c'est le poids d'une petite voiture, c'est à chaque parution 10 500 boîtes à lettres à visiter ! Or avec la multiplication des entrées d'immeubles sécurisées, la distribution du journal devient de plus en plus complexe et longue. L'équipe du journal tient donc à remercier chaleureusement les championnes des boîtes aux lettres, les aventuriers des escaliers, grâce à qui notre journal vous parvient. Ce sont plus de

60 bénévoles : 16 pour le quartier Arsenal-Redon-Mabilais, 22 pour Cleunay et 24 à la Courrouze ! Quel exploit !!!

Un grand merci à vous, car distribuer Le Pont9 c'est bien plus que glisser un papier dans une boîte, c'est créer du lien, c'est offrir à ceux qui le lisent de l'information, un peu de culture et parfois un sourire.

Nous espérons aussi que certains lecteurs du Pont9, heureux de trouver le journal dans leur boîte aux lettres deux fois par an, vont avoir envie de nous rejoindre pour participer à cette grande aventure, soit en donnant un petit coup de main pour le distribuer au rythme des parutions, soit pour proposer un article à l'équipe de rédaction. Car nous rappelons que la devise du Pont9 est « La Voix des Habitants », c'est donc votre voix !

Pour nous lire, pour nous rejoindre, pour nous aider, rendez-vous sur le site du journal ou contactez-nous via notre mail [journalpont9@gmail.com](mailto:journalpont9@gmail.com)

Et encore merci pour votre fidélité de lecteur.

*Anne et Philippe NOZAIS  
pour l'équipe du Pont9*

Réponse C



Une partie de l'équipe des distributeurs



MAISON  
**BRODIN**  
BOULANGERIE PÂTISSERIE

Pains, gâteaux,  
snacking, coffee shop

Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 19h30  
et le samedi de 7 h-13h30.  
13 place Jeanne Laurent - La Courrouze



# A noter dans vos



## Mai 2026

**Samedi 23 mai - Antipode** - Midnight K Fever 2, la nuit K-pop à Rennes ! - 20h30 - La soirée démarre fort avec un K-pop Random Dance Battle géant : deux équipes s'affrontent, et une seule remportera la victoire. Aux platines, les DJ sets feront vibrer la salle avec les meilleurs sons K-pop, et cinq groupes de dance cover se succéderont sur scènes. Entrée libre et gratuite.

**Samedi 23/05 et samedi 20/06 de 10h30 à 11h - Bibliothèque Antipode** - « Les Historiettes » Lectures pour les 0-3 ans, par les bibliothécaires - gratuit.

**Samedi 30 mai de 10h30 à 12h - Bibliothèque Antipode** - « Atelier Fil Good » Atelier créatif, initiation au crochet, participer à une œuvre collective en réalisant un Granny Square (carrés de crochet multicolores) - ouvert à tous les niveaux - public ados-adulte - sur réservation en contactant la bibliothèque - gratuit.

## Juin 2026

**Mercredi 03 juin - Antipode** - Les mercredis discu'thé, domino express - 15h30 à 18h00 - Pour cette édition, un peu d'adresse et d'agilité seront de mise pour créer un parcours géant de dominos express que l'on fera tomber à 17h30 ! (Activité prévue en extérieur si le

temps le permet) - Entrée libre et gratuite

**Samedi 6 juin à partir de 12h30 - Les 3 Maisons, Maison Marion du Faouët / parc Jean Guy** - Fête des Trois Maisons (12h30 : pique-nique partagé et ouvert à tous, dès 14h : palet, Molkky, expo, animations...)

**Mardi 10 juin de 14h30 à 19h30 - Les 3 Maisons, Maison des Familles** - Repair Café

**Samedi 13 juin de 9h30 à 12h - Les 3 Maisons, Atelier des Trois Maisons** - Stage menuiserie initiation assemblages

**Dimanche 15 juin de 14h à 18h - Les 3 Maisons, Maison des Familles** - Jeux du Dimanche

**Jeudi 18 juin - Antipode** - Concert des étudiant-es du Pont Supérieur - 20h30 - Chaque année, les étudiant-es en formation au DNSPM du Pont Supérieur donnent un concert public à l'Antipode. Cette expérience leur permet d'enrichir leurs parcours académiques et artistiques, en se produisant sur une scène. Entrée libre et gratuite

**Dimanche 21 juin - Comité de Quartier Cleunay** - Vide grenier à Cleunay. Inscription à parti du samedi 13 juin à 14 heures

**Samedi 27 juin de 10h à 12h - Les 3 Maisons, Atelier des Trois Maisons** - Stage menuiserie initiation affûtage

## Juillet 2026

**Samedi 04 juillet - Parc de la Guérinais** - La Fête des Diversités / Fête du quartier 9 - De 14h à 21h - Sous le signe des diversités culturelles, de nombreux événements vous attendent : déambulation, espaces d'expression et de partages, expositions, jeux pour tous les âges, espace de restauration et bar, spectacles et concerts. - Un événement organisé par les habitant-es et nombreux acteurs du quartier. Entrée libre et gratuite.

**Mercredi 08 juillet à 14h - Les 3 Maisons, Atelier des Trois Maisons** - Stage poterie parent/enfant. Sur inscription

**Samedi 11 juillet de 10h à 12h - Les 3 Maisons, Atelier des Trois Maisons** - Stage menuiserie initiation affûtage

**Judis 9,16 et 23 juillet de 14h à 16h30 - Les 3 Maisons, Parc Jean Guy** - Les judis du parc Jean Guy : animations, activités manuelles, jeux...

**Mardi 21 juillet de 14h30 à 18h - Les 3 Maisons, Square Germain Gautier** - Repair Café

## Août 2026

**Mardi mardi 18 août de 14h30 à 18h - Les 3 Maisons, Square Germain Gautier** - Repair Café

## Quelques Coordonnées

### Comité de quartier Cleunay

49, rue Jules Lallemand  
Mail : comite.quartier.cleunay@gmail.com

### Comité de quartier Arsenal Redon

Siège social et renseignements  
47 rue d' Inkermann - 02 99 65 02 03

### Centre social Cleunay

49, rue Jules Lallemand - 02 99 67 32 14  
Mail : accueil.cleunay@assoarcs.com  
www.centres-sociaux-rennais.org

### Antipode

Parvis Agnès-Varda,  
75 avenue Jules-Maniez - 35000 Rennes  
Contact Antipode MJC Rennes :  
02 99 67 32 12

bonjour@antipode-rennes.fr  
www.antipode-rennes.fr

Contact Bibliothèque Antipode :  
02 23 62 26 70

bibliotheque@ville-rennes.fr  
www.bibliotheques.rennes.fr

### Les 3 Maisons

Site web : www.troismaisons.org  
Mail : contact.troismaisons@gmail.com  
02 99 67 27 66  
(uniquement l'après-midi)

### Maison des Familles (Siège) :

2, allée Joseph Gémain

### Maison Marion du Faouët :

10, allée Marion du Faouët

Maison Héloïse :

13, rue de Redon

### Cercle Paul Bert Cleunay

2 boulevard de la Guérinais  
02 99 67 23 36  
Mail : cleunay@cerclepaulbert.asso.fr

## Votre Agenda en ligne ! ET BIEN PLUS !

Retrouvez votre agenda en ligne sur notre site internet.

C'est simple, pratique, facile, et vous l'aurez toujours sur vous.

Retrouvez aussi tous les numéros depuis le 1er, avril 2004, et vos articles via la barre de recherches.

Rendez-vous sur :  
[www.journal-pont9.com](http://www.journal-pont9.com)

En flashant  
ce QR-CODE



Retrouvez  
nous aussi  
sur les réseaux  
sociaux



## Le numéro 56 en audio !

Nous vous en parlons dans notre édito ! C'est ICI : Scannez le QR-Code pour arriver directement sur l'enregistrement de notre dernier numéro et découvrez le Podcast. Etonnant ! N'hésitez-pas à nous donner votre avis via notre chat ou par mail, nous avons hâte de savoir ce que vous en pensez.



## Le Pont9

**Responsable de la publication :**  
Jacques Legrand

**Coordination :** Anne LUCAS

**Comité de rédaction :**  
Claude Alleaume, Jean-Hugues Chauchat,  
Claire Choplain, Marie-Françoise Couronné,  
Jean-Yves Dagnet, Yvon Hellegouarch,  
Rozenn Jouffineau, Annie Morin, Philippe  
Nozais, Loïc Richard, Daniel Vannier,  
Christelle Reine

**Maquette et mise en page :**  
Studio graphique Idées Folles  
[www.ideesfolles.com](http://www.ideesfolles.com)

**Publicité & renseignements :**  
06 23 11 60 50

**Mail : [journalpont9@gmail.com](mailto:journalpont9@gmail.com)**  
« Le Pont9 », Centre Social Cleunay  
49 Rue Jules Lallemand, 35000 Rennes

Tirage : 10 500 exemplaires  
Impression : Le Galliard, Cesson-Sévigné  
Dépôt légal : 1<sup>er</sup> semestre 2026  
Journal trimestriel. N° ISSN : 1763-6035