



Ferme de la harpe - Le Cadran - Maison du Parc

ASSOCIATION 3 REGARDS

BEAUREGARD - RENNES



2024-2025
Ensemble pour un quartier solidaire



EDITO

C'est avec plaisir que nous vous présentons la plaquette de la saison 2024-2025. Une forme nouvelle en lien avec le projet associatif. En effet, depuis 18 mois notre, votre association, ses bénévoles, ses salarié.es ont œuvré collectivement à écrire ce nouveau projet de 3 Regards qui nous guidera jusqu'en 2029. La première partie de cette plaquette reprend les valeurs de l'association, quelques dates de son histoire et les grands axes du projet associatif. La seconde le décline en terme de projets, d'activités et d'animations. Enfin la troisième partie (au verso) concentre toutes les informations pratiques.

Pour cette nouvelle saison, nous avons souhaité enrichir les propositions musicales et expérimenter de nouveaux ateliers. Cette offre se veut très éclectique. Elle va de la pratique des Jazz (car ils sont pluriels) à l'animation de coins lecture pour les tout-petits, de la réparation de votre voiture aux activités à destination des adolescents, de l'électronique à la couture, des ateliers de français à l'art floral, des arts plastiques au Brass Band New Orleans.

La vie associative, c'est aussi toute la richesse des rencontres à travers des moments de convivialité et de culture partagés. Ils ne peuvent exister qu'avec l'énergie insufflée par l'équipe de bénévoles et de professionnels. Cet engagement est la force et l'essence même du mouvement associatif, un véritable carburant de notre projet. Débattre, réfléchir, inventer, animer avec les habitants afin de partager une vie agréable à Beaugard. Nous attendons votre contribution en rejoignant l'équipe de 3 Regards Léo Lagrange.

QUELQUES DATES À RETENIR

Soirée de clôture d'un été à Beaugard : le vendredi 30 août 2024, parc de Beaugard

Reprise des activités : lundi 16 septembre

Soirée de rentrée : le vendredi 20 septembre, près du Cadran

Assemblée générale : le vendredi 29 novembre, un moment important pour notre association.

Fête de l'Hiver : du 6 au 13 décembre

Art et la Main : le week-end du 25 et 26 janvier 2025

Fête de Printemps : mai 2025

Festival Jazz à la Harpe : juin 2025

Merci de votre confiance et bel été !



Yannick GRIMAULT -
Président

L'ASSOCIATION 3 REGARDS LEO LAGRANGE, UNE HISTOIRE ATYPIQUE

QUELQUES DATES

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, objet : favoriser et développer la pratique des activités socio-éducatives, culturelles et sportives »



1980-1981 1^{ère} Assemblée Générale de la ferme de la Harpe – 280 adhérent-es. "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. Ce nouveau lieu s'ajoutant à ceux de la Ferme de la Harpe et de la Maison du Parc, « 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).



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".

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.

CULTURE MANUELLE ET TECHNIQUE : LA TRANSMISSION COMME VALEUR PARTAGEE

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 MÉTISSÉE 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 rennais »

“3 Regards”, dont la Ferme de la Harpe, contribuent 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 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'Économie 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 échancier et un groupe de suivi avec des parties prenantes.





CULTURE MANUELLE ET TECHNIQUE

LA TRANSMISSION COMME VALEUR PARTAGÉE

LES ATELIERS TECHNIQUES

Tarifs & Infos : verso page 6, 7 et 8

“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 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.

C.M.T

Culture Manuelle et Technique est une association 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 <https://cmtrennes.org/>.

L'ATELIER BOIS

SCULPTURE SUR BOIS

Animé par **Samuel ARRIDIAUX**

Le travail de sculpteur, de la sculpteuse 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 **Jean-Pierre GUENEE**

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



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 venir s'initier à la pratique de la mécanique et d'entretenir soi-même son véhicule suivant ses capacités. Entouré de bénévoles, un animateur mécanicien expérimenté assure l'encadrement des publics accueillis sur l'atelier.

L'OUVERTURE LIBRE

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'ACCES A L'ATELIER

- Etre adhérent.e de l'association
- Prendre connaissance des modalités de fonctionnement de l'atelier

STAGES

Animé par Johan COÏC



FREINS - TRAIN ROULANT - 7 HEURES

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



DISTRIBUTION - 7 HEURES

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



EMBAYAGE - 7 HEURES

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



MECANIQUE GENERALE - 30 HEURES

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...

STAGE COUTELLERIE A LA FORGE - 20H

Animé par Loïc WALTER

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

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 elles sont accompagnées par un animateur.

L'OUVERTURE LIBRE

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

STAGE DECOUVERTE DE LA SOUDURE - 4 H

L'objectif de cette session est d'acquérir les bons gestes, et de savoir appréhender la qualité des soudures réalisées. Ce stage d'adresse aussi bien à des novices, qu'aux adhérentes et adhérents souhaitant se perfectionner. Ce stage de 4 heures vous donne accès par la suite à l'atelier métallerie en ouverture libre. 2 séances de 2 heures de la même semaine

DECOUVERTE 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 A L'ARC - 20 HEURES

Ce stage vous permet d'aborder tous les types de soudures possibles avec le procédé du soudage à l'arc. Il inclut également le travail des métaux (meulage, découpage, perçage, cintrage...). Nous nous rapprochons de vos besoins pour la réalisation finale.

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.

LES ATELIERS DE 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 ET INFORMATIQUE

Animé par **Maxime BERTHÉLÉMÉ** et Marc **DEPASSE**

Nous disposons d'un laboratoire équipé de tous les appareils de mesure nécessaires à la recherche de pannes analogiques et numériques. Cet atelier est en lien avec l'espace public numérique.

LES JOURNÉES RÉPARATIONS

Animé par **Maxime BERTHÉLÉMÉ**, **Marc DEPASSE** et des bénévoles

A chaque période de vacances scolaires nous proposons une journée réparation. 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.

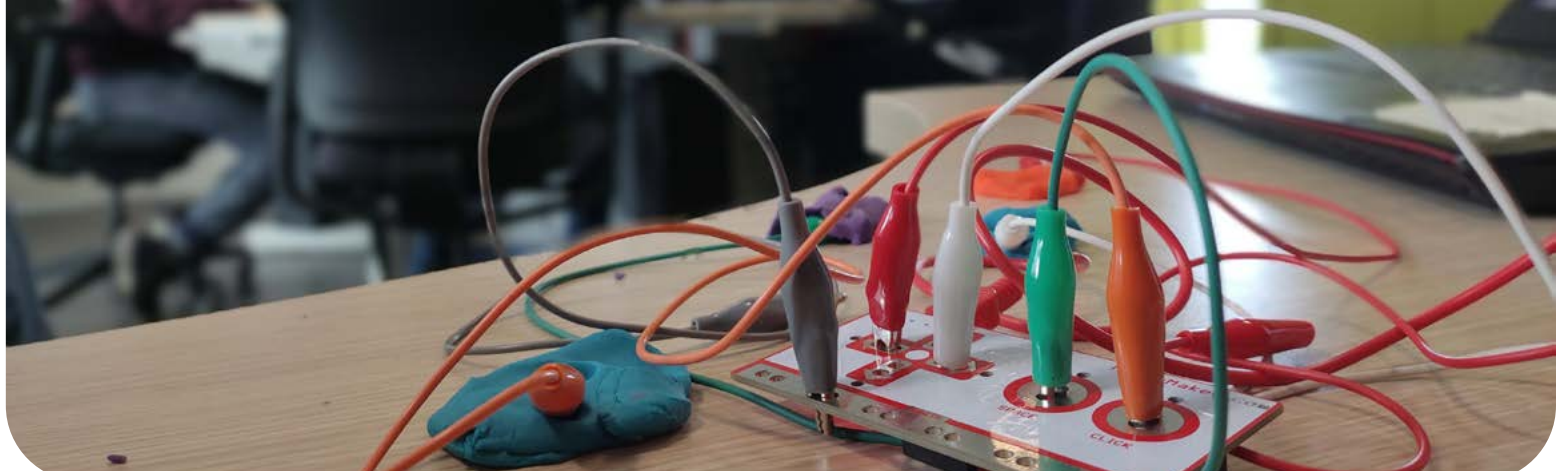
STAGE ÉLECTRONIQUE : CONCEPTION/RÉALISATION

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...



ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE



Tarifs & Infos : verso page 7 et 8

« 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 habitants.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.

ACTIVITÉS / ATELIERS



ATELIERS INFORMATIQUES

Animé par **Maxime BERTHÉLÉMÉ**

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.

DÉPANNAGE INFORMATIQUE + CRÉATION NUMÉRIQUE DIY

Animé par **Maxime BERTHÉLÉMÉ** et **Marc DEPASSE**

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

ACTIVITÉS AVEC LES JEUNES

Animé par **Maxime BERTHÉLÉMÉ**

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



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.

SOIRÉES THÉMATIQUES

Animé par **Maxime BERTHÉLÉMÉ**

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

LES JAZZ, POUR UNE PRATIQUE POPULAIRE

Tarifs & Infos : verso page 9 et 10

« 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. Originaire 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 affûte 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 terreau pour cultiver le vivre ensemble qui anime notre association. On pourra donc trouver ici prétexte à pratiquer plus régulièrement son instrument, sous le regard encourageant d'adhérents déjà rompus à l'exercice.

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



LES ATELIERS COLLECTIFS ENFANTS / ADOS

EVEIL MUSICAL 3-4 ans et 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, 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.



BRASS BAND KIDS & ADOS - à partir de 8 ans

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

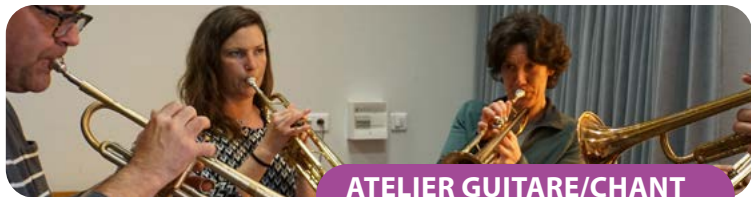
Découvrez la trompette, le trombone, le tuba... Ouvert aux débutantes ou débutants. Nous prêtons des instruments toute l'année. Solution idéale pour commencer la musique, l'atelier Brass Band vous plonge notamment dans l'univers des fanfares de la Nouvelle Orleans mais les enfants abordent aussi d'autres 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 ET 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 quatorzième 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

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

3 ateliers collectifs sur les musiques des brass bands de la Nouvelle Orleans. 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 passionné.es 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 évènements 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.

TROMPETTE

Animé par
Guillaume BOUGEARD
Alexander BATTE

ACCORDEON CHROMATIQUE

Animé par **Emmanuel MORIN**

TUBA / SOUBASSOPHONE

Animé par **Baptiste ANDREANI**

TUBA

Animé par **Guillaume BOUGEARD** et **Baptiste ANDREANI**

TROMBONE

Animé par **Robin CHESNAIS**

SAXOPHONE

Animé par **Simon CANDELA**

PIANO

Animé par **Abbé NGAYIHI**,
Bertrand FOUQUET et
Yudelkis LAFUENTE

BASSE - CONTREBASSE

Animé par **Abbé NGAYIHI**

GUISTARE

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

CHANT

Animé par **Yudelkis LAFUENTE**



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 DE MUSIQUES DE L'EST

Animé par **Raphaële MERDRIGNAC**

Ouvert à tous les instrumentistes de tous niveaux.

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

LE CHOEUR MOBILE - CHANT DU MONDE

Animé par **Compagnie DICILA**

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

REPETITIONS 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... Il faut par contre 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.





ACCOMPAGNER LA CRÉATION D'UNE VIE DE QUARTIER

« 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. »

ANIMER L'ESPACE PUBLIC

« Être présent avec les habitant.es de Beaugard afin d'améliorer le cadre de vie, de renforcer le lien social, le vivre ensemble, et de lutter contre l'isolement, nous nous devons d'investir l'espace public du quartier. »

« Les équipes de nos différents secteurs seront régulièrement présentes sur l'espace public pour des animations familles, des concerts, des évènements 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 #9 - DÉCEMBRE 2024

Pour cette 9^{ème} édition, les associations, les commerçants et les habitants de Beauregard se mobilisent pour proposer des animations gratuites et conviviales aux familles du quartier. Différents spectacles seront proposés en fonction des âges et également un temps convivial sur la place Aulnette.

FÊTE DE PRINTEMPS - MAI 2025

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 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 - JUIN 2025

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

UN ÉTÉ À BEAUREGARD

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

L'été se termine traditionnellement depuis 3 ans par une journée de clôture désormais attendue des habitants.

Rendez-vous le 29 aout 2025 !

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

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. »

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.

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 du monde de Rugby sur grand écran au Cadran et à la Ferme de la Harpe.

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 fini 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 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.

3 REGARDS 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 !

MEDIATION CULTURELLE



MEDIATION 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

Référente : **Charlotte CARSIN**

Cet espace est ouvert aux habitants et aux artistes locaux. Vous pourrez découvrir régulièrement un nouvel univers (peintures, photos, vidéos, musiques...). 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 les jeudi une à deux fois par mois et durant les vacances.



SUPER FILM

Référent : **Maxime BERTHELEME**

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 PARENTALITÉ



Tarifs & Infos : verso page 12

« 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 amplifions 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 et 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.



DES ANIMATIONS PARENTS - ENFANTS

Régulièrement nous vous proposons des animations à vivre avec vos enfants ou petits-enfants. Le plus souvent elles se déroulent le mercredi après-midi et seront en lien avec des événements de l'association ou du quartier.

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.

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

EVEIL 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

À 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 du quartier, ainsi qu'aux centres de loisirs municipaux. Comme depuis cinq ans, plus de 300 enfants profitent des court-métrages et d'ateliers éducatifs proposés par l'équipe d'animation de 3 Regards. Un événement qui permet d'éveiller les esprits, en proposant des programmes de qualité et gratuits.



BAL DES MONDES ET CARNAVAL

Après trois 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 et 7-14 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



JEUNESSE Référents : Pamela LEFEBVRE, Marie DAL NEGRO et Augustin MAPEL

Tarifs & Infos : verso page 12

Accompagner les jeunesses du quartier et leurs parents

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 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 Beaugard, 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 Beaugard. 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 deux 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

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.



LE PARTENARIAT AVEC LES ACTEURS ÉDUCATIFS DU TERRITOIRE

L'équipe d'animation jeunesse travaille avec des partenaires du quartier Villejean - Beaugard.

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 soirs à chaque veille de vacances scolaires avec les partenaires éducatifs de Villejean.

Des liens se développent avec les établissements scolaires de Villejean Beaugard.



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.



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 ET 7-14 ANS

Animé par **Charlotte CAR SIN**

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

BRASS BAND KIDS & ADOS 8 ANS ET +

Animé par **Baptiste ANDREANI** et **Guillaume BOUGEARD**

"JE DÉBUTE"

Solution idéale pour commencer la musique, l'atelier Brass Band vous plonge dans l'univers des fanfares de la Nouvelle Orleans. 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.

EVEIL CORPOREL 4-6 ANS

Animé par un.e 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 ET 12 -15 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 !



EVEIL 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

DES 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 bienvenu.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.



SPORTS ET BIEN-ÊTRE ADULTES



FITNESS - ADULTES

Animé par **Samantha BÉCOURT**, profession sport et loisirs

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.

ACTIVITÉ PHYSIQUE & BIEN-ÊTRE - SÉNIORS

Animé par **Maëla TRÉMEUR**

Une nouvelle formule par cycle

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 : «Découverte» danse modern'jazz en avril/mai puis «marche oxygène» en mai/juin (marche progressive à une allure de 4 à 6 km/h, ça renforce nos jambes et gaine nos abdominaux).



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.



PILATES - ADULTES

Animé par **Samantha BÉCOURT, profession sport et loisirs**

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 équilibre musculaire et un assouplissement de vos articulations.

L'Art et la Main : 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.

L'ART ET LA MAIN, SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 JANVIER 2025

Depuis plus de 15 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 artisans 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 16^{ème} édition, prenez contact avec nous !



JAZZ À LA HARPE

FESTIVAL JAZZ À LA HARPE - DEBUT JUIN 2025

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 oeuvre. »

L'esprit du jazz souffle encore sur Jazz à la Harpe !

Jazz à la Harpe a renoué en 2023 avec l'esprit qui l'a vu naître il y a 23 ans en proposant des concerts de haut vol dans un esprit entièrement tourné vers la convivialité et l'accessibilité.

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 2024 nous avons été rejoint par nos amis de Toucouleurs qui fêtaient leurs 30 ans. À cette occasion c'est tout un quartier qui a vibré aux sons de cette musique, elle-même traversée de multiples influences et éminemment fédératrice. Le festival a rassemblé sur ces 10 jours aussi bien les mélomanes ou les curieux que les artistes amateurs ou professionnels.

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.

Venez rejoindre l'équipe de bénévoles pour cette 24^{ème} édition en 2025 !

