

ici Rennes

Le journal de l'info métropolitaine décembre 2025 # 23

MÉTROPOLE



LE P'TIT CANARD

Un Noël 100 %
fait maison !

→ PAGES CENTRALES

REPORTAGE

La fête
des classes
à Romillé



P. 6-7

GRAND ANGLE

TOUS ACCROS au NUMÉRIQUE ?

Pour s'informer, se divertir, faire des achats,
communiquer... nous passons de plus en plus de temps
sur nos écrans. Faut-il s'en inquiéter ?

Quels sont les risques, notamment pour la santé
mentale des plus jeunes ? C'est un sujet
de société et de santé publique dont
on s'empare à Rennes Métropole.

P. 18-21



LE POINT SUR

Seniors : bien
manger dans
les Ehpad

P. 14-15

PORTRAIT

Tom Marceau :
luthier au sommet
de son art

P. 23

INVITATION À

Anne-Cécile Esteve,
photographe,
expose l'amour

P. 24-25

PHOTO

Glaz festival :
5 bonnes raisons
d'avoir le déclic

P. 26-27

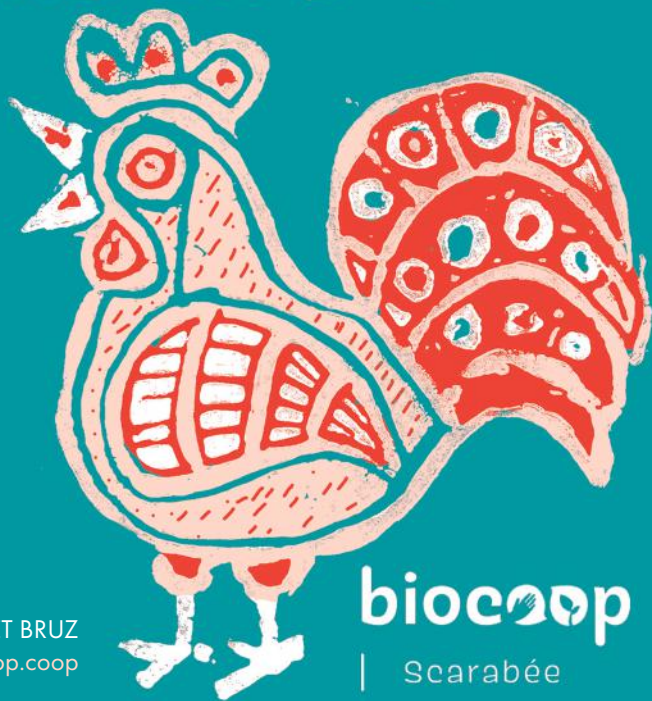
ON N'A PAS DE FOIE GRAS MAIS ON A FOI DANS LA BIO PAYSANNE ET LOCALE



UN REPAS DE FÊTES ENGAGÉ,
C'EST POSSIBLE !

VOLAILLES, RÔTIS, BÛCHES, FROMAGES, VINS, APÉRITIFS AVEC ET SANS ALCOOL,
ÉPICERIE, PAINS, FRUITS ET LÉGUMES BIO ET LOCAUX SONT DISPONIBLES
DANS NOS RAYONS OU EN COMMANDE.

MAGASINS BIO À RENNES, CESSON-SÉVIGNÉ, ST-GRÉGOIRE, VERN-SUR-SEICHE ET BRUZ
RESTOS BIO-VÉGÉTARIENS À CLEUNAY ET CESSON-SÉVIGNÉ. www.scarabee-biocoop.coop



biocoop
| Scarabée

On a réussi
à faire 115
dans
demi-page.
rentre
boutiques
cette



Scannez-moi !

Découvrez un quartier avec plus de 115 boutiques.

SUPER U

KIABI

boulangier

BRICO
DEPOT

Cultura



MANGO

Rennes • Saint-Grégoire



mongrandquartier.com



GRAND
QUARTIER
Chaque jour
à vos côtés



Directrice de la publication
Nathalie Appéré

Directeur de la communication
et de l'information
Laurent Riéra

Responsable des rédactions
Marie-Laure Moreau

Rédactrice en chef
Isabelle Audigé

Rédactrice en chef adjointe
Marilyne Gautronneau

Secrétaire de rédaction
Nicolas Roger

Rubrique "Sortir"
Jean-Baptiste Gandon

Directrice artistique
Esther Lann-Binoist

Maquette
Florence Dollé, Mai Huynh

Une
Jocelyn Collages

Photothèque
Myriam Patez

Contact rédaction
02 23 62 12 50
icirennnes@rennesmetropole.fr

Impression
Ouest-France Rennes
Imprimé sur du papier fabriqué
au Royaume-Uni, 100% recyclé

Distribution
Groupe La Poste

Régie publicitaire
Ouest Expansion, 02 99 35 10 10

Création maquette
Atelier Marge Design

Dépôt légal
4^e trimestre 2025
ISSN 3000-7380

L'IMAGE

Le bal
de l'horreur

p. 5

REPORTAGE

La fête des classes
à Romillé

p. 6-7

L'ACTU EN BREF

p. 8-13

LE POINT SUR

Seniors : bien
manger dans
les Ehpad

p. 14-15

LE P'TIT CANARD

Un Noël 100 %
fait maison !

p. 16-17

GRAND ANGLE

Tous accros au numérique ?

p. 18-21



PORTRAIT

Tom Marceau :
luthier au sommet
de son art

p. 23

INVITATION À

Anne-Cécile
Esteve,
photographe,
expose l'amour

p. 24-25

SORTIR

Glaz, festival photo :
5 bonnes raisons
d'avoir le déclic

p. 26-27

L'agenda

p. 28-29

Échappée belle
À Rennes, la lumière
créé l'ambiance

p. 30

ICI RENNES MÉTROPOLE UN JOURNAL ÉCO-CONÇU

Tout a été fait pour limiter
la consommation de ressources
et d'énergie pour produire
ce journal.

Imprimé localement
par *Ouest-France*, sur du papier
100% recyclé, non traité et peu
épais, son format est ajusté
pour ne générer aucun gaspillage
de papier. En outre, l'imprimeur
veille à utiliser la juste quantité
d'encre et la maquette
vise à éviter les surcharges
de couleurs.



VOS IDÉES POUR LE JOURNAL !

Ici Rennes Métropole présente
les actions et services publics
portés par Rennes Métropole et
la Ville de Rennes (pour le cahier
municipal inséré au centre du
journal). Il parle aussi de tous
ceux qui font vivre le territoire :
habitants, associations,
entreprises... Envie d'en savoir
plus sur un service public,
un projet, une action ? De faire
connaître une personne
(ou un collectif), une initiative
dans votre quartier ou votre
commune ?

Faites-le-nous savoir sur :
icirennnes@rennesmetropole.fr.



VERSION WEB ET VERSION AUDIO

Le journal peut être consulté
en ligne et téléchargé, ou écouté
en version audio.
Rendez-vous sur
[metropole.rennes.fr/
nos-magazines](http://metropole.rennes.fr/nos-magazines)

Il existe
également
une version audio sur CD
pour les non-voyants
et les malvoyants. Disponible
auprès de l'Association
Valentin-Haüy
14, rue Baudrairie, Rennes
02 99 79 20 79
bibliothequerennes@avh.asso.fr



JOURNAL NON REÇU ?

Même si vous avez apposé
un autocollant « Stop pub »
sur votre boîte aux lettres,
vous devez recevoir ce journal.
Il est distribué au début
de chaque mois, de septembre
à juillet. Si le 15 du mois
vous ne l'avez pas reçu :
1/ assurez-vous auprès
des membres de votre foyer
qu'il n'a pas été jeté
2/ si ce n'est pas le cas,
signalez-le-nous sur :
demarches.rennes.fr, ou au
02 23 62 12 50. Le magazine est
aussi disponible dans le métro, les
mairies et équipements culturels.



Certifié PEFC –
PEFC/10-31-3502



IMPRIM'VERT®



Belle Brocante des Lices

#5

**Dimanche
14 décembre**
Halle Martenot
Rennes
9h-18h

Entrée gratuite

Association des brocanteurs de l'ouest : 06 99 93 59 09

RIEN.

C'EST

LE MENU

DU JOUR

POUR

DES MILLIONS

DE FRANÇAIS.



POUR AIDER LES PLUS
VULNÉRABLES À SORTIR
DE LA PAUVRETÉ
FAITES UN DON SUR
RESTOSDUCOEUR.ORG



LAILLÉ
QUARTIER DE LA TOUCHE

à 15 min. au sud de Rennes
& 5 min. de la halte ferroviaire « Laillé - Guichen »



**TERRAINS LIBRES
DE CONSTRUCTEUR**

DE 270 À 550 M²

**À PARTIR DE
73 000 €**

Toutes
les infos



www.territoires-rennes.fr

02 99 35 15 15



**TERRITOIRES
RENNES**

ASSEMBLEURS D'IDÉES, AMÉNAGEURS DE DIVERSITÉ

**Vous m'avez lu ...
vous serez vu !**

Avec le magazine « Ici Rennes Métropole »



vosre publicité est diffusée
dans les 240 000 boîtes aux lettres
de la métropole (Rennes et 43 communes autour).

Préparez vos communications pour 2026, contactez

Jacques Bertho - 06 80 68 50 07

OUEST EXPANSION
édition / régie publicitaire

jacques.bertho@ouestexpansion.fr



LE BAL DE L'HORREUR

Photo : Christophe Le Dévéhat

Effrayant engouement pour le Bal de l'horreur du 31 octobre ! Le premier du nom, concocté par l'association rennaise du Bourg-l'Évêque, a accueilli un concours des costumes les plus horribles, un *drag show*, des reprises de la comédie musicale *The Rocky Horror Show*, un concert et un bal sanglant. De quoi frissonner de plaisir toute la soirée !



À ROMILLÉ, LES RETROUVAILLES ONT LA CLASSE

↑ De 10 à 90 ans,
la photo
des classes 5
réunit toutes
les générations.

Qu'ils aient 10, 20, 30... 90 ans, les habitants et habitantes d'une commune entrant dans une nouvelle dizaine se retrouvent chaque année pour la fête des classes. Une tradition vieille de plus de deux siècles.

Pauline Roussel Photos : Julien Mignot

« **A**llez, donnez tout ce que vous avez ! Vos plus beaux sourires ! » Cheese, clac. C'est dans la boîte. Nous sommes le samedi 8 novembre, à Romillé. Il est près de 13 heures et, sous le soleil qui a chassé le brouillard, une soixantaine de personnes, toutes générations confondues, amassées sur une estrade métallique, se font tirer le portrait. C'est un grand jour dans le bourg, celui de la fête des classes. Une tradition vieille de plus de deux siècles, qui perdure. Ici, du moins.

Classes de guerre, classes d'hier
Remontons le temps. La fête des classes trouve son origine dans la conscription. En 1798, la loi Jourdan-Delbrel impose à tous les Français de 20 ans de s'inscrire sur les tableaux de recrutement de l'armée, jusqu'à l'âge de 25 ans. Parmi eux, on tire au sort les « conscrits ». Des hommes nés la même année, appelés ensemble sous les drapeaux. Alors, ils font leurs classes ensemble. En 1905, la conscription devient le moment de l'appel au service militaire. Avant leur départ, les jeunes fêtent cette étape charnière, symbole de l'entrée dans l'âge adulte.

Avec la fin du service national obligatoire, cette tradition militaire devient un rendez-vous convivial plus ouvert. Aujourd'hui, une fois l'an, la fête des classes rassemble les personnes nées la même année, originaires de la commune ou y résidant. Et, puisque nous sommes en 2025, ce samedi, les classes regroupent les Romilléens et Romilléennes nés une année se terminant par 5. On les appelle les « classes 5 ».

Une coutume bien rodée

De retour dans le bourg. La photo de groupe est prise. Dans un doux brouhaha, place aux photos par génération. Les aînés commencent. « On débute d'ordinaire la journée par une messe, mais nous ne l'avons pas fait

cette année. Avant les photos, nous avons déposé une gerbe au monument aux morts. Après, on enchaîne avec un repas entre personnes des classes. Puis, ce soir, un bal », présente Solène Le Guilloux, du groupe des 50 ans. Rose à lèvres, tailleur bleu clair, chemise blanche : la patronne du café Au boulot a de l'allure. Et un côté *working girl*. Elle garde sous le coude une pochette en plastique où se trouve la liste manuscrite des inscrits. Elle fait les comptes : « On a 86 inscrits, de tous les âges sauf les 10 ans, ce midi. Les classes sont assez attendues ici. Ça rameute du monde. » Vous l'aurez compris, c'est elle qui a organisé bénévolement l'événement. « Personne n'était sur le coup, et certains clients du bar avaient l'air déçus qu'il

« Ces fêtes nous rapprochent, sans aucune distinction sociale, d'âge ou d'origine... » Elaine Frodin



↑ La fête des classes est aussi l'occasion de réunir les habitants pour des moments conviviaux.



↑ Solène Le Guilloux a organisé l'événement bénévolement, pour que vive la tradition.

« Certains clients du bar avaient l'air déçus qu'il n'y ait rien cette année. Alors, j'y suis allée. »

Solène Le Guilloux, patronne du café Au boulot et organisatrice de la classe 5 de Romillé

« Les vies ont changé. Les gens se croisent moins, se connaissent moins. » François Vilboux

n'y ait rien cette année. Alors, j'y suis allée. La tradition voudrait que ce soient les 20 ans qui organisent, mais ça ne se fait plus vraiment. »

Réunir le peuple

« On aurait pu le faire, mais on n'avait pas trop d'amis motivés pour nous accompagner dans l'orga. Il y en a beaucoup qui bossent le samedi. En tout cas, Solène a très bien géré », remercie

Emeric Villeboux, 20 ans. Mains dans les poches, il attend son tour pour la photo avec ses amis d'enfance. Lui et Antoën Baudrier ont déjà fait leurs classes à 10 ans : « Pour nous, c'est normal ! Une vraie tradition, quoi. »

Il est bientôt 14 heures. « J'ai les papilles ! » lance une dame. Elaine Frotin, 40 ans, acquiesce. Mais l'impatience de manger n'efface en rien le grand sourire accroché à son visage. « À la

campagne, on a encore des fêtes qui réunissent tout le peuple, que tu sois ancien ou nouveau dans la commune. Ça fait la différence avec la ville, plus individualiste », pense la Romilléenne, qui a vécu dans des grandes villes avant de revenir vivre ici, une fois devenue maman.

« Ces fêtes nous rapprochent, sans aucune distinction sociale, d'âge ou d'origine... On a une commune super vivante, citoyenne et solidaire. » Les classes sont une journée suspendue de vie locale, de lien social intergénérationnel. Et de retrouvailles, aussi, d'amis d'enfance.

Mais la tradition se perd

« À chaque fois, je viens pour voir les nouveaux arrivants au pays et retrouver mes anciens camarades. On était une dizaine il y a dix ans. Mais, vous savez, à nos âges, certains sont partis : aujourd'hui, nous sommes trois », raconte François Vilboux, né à Romillé en juillet 1935, le regard doux.

Habillé sur son 31, costume parfaitement coupé et cravate ajustée, l'homme de 90 ans est sûrement le plus classe de la journée. Coupe à la main, il trinque avec ses « camarades » attablés. Le repas se déroule à la salle Pré Vert. Lumière tamisée, musique feutrée. Sur les tables, nappes blanches, serviettes noires et service en argent. Chic.

Marie-Claude Simon, mariée depuis 63 ans à François — comme elle aime le rappeler avec affection — nuance :

« La fête des classes, ça se perd quand même. C'était plus vivant et familial avant. Il y avait beaucoup plus de monde. » Et François, de renchérir : « Le pays s'agrandit, les vies ont changé. Les gens ne travaillent plus forcément dans la commune. Ils se croisent moins, se connaissent moins. »

Au-delà des classes

Si les classes étaient autrefois organisées dans de nombreuses communes de la métropole, la tradition s'essouffle aujourd'hui : seules quelques-unes, comme Romillé, Langan, Saint-Gilles ou L'Hermitage, pour ne citer qu'elles, ont fait les classes 5. À Saint-Sulpice-la-Forêt, par exemple, deux semaines avant l'événement qui demande un grand investissement, le comité d'organisation s'inquiétait du faible nombre d'inscrits. Comme pour toutes les fêtes locales, deux défis se posent : trouver des bénévoles et attirer du monde.

Derrière la table de François et Marie-Claude, on retrouve celle d'Emeric, Antoën et de leurs amis : « On a essayé de convier les copains du primaire et du collège de notre âge, mais ce sont surtout les 70 ans les plus présents aujourd'hui. » Le bal de ce soir, animé par Jonas Kosh, trois fois DJ champion de France, pourrait donner le change. La soirée est ouverte à tous, et « les gars du foot » sont particulièrement attendus. Car, finalement, ces fêtes ne sont pas qu'une question de classes : elles entretiennent les liens de toute une commune.

↓ Les classes 5 de Mordelles, en 1955.



© Archives Anne-Marie Nédelec (collection Angèle Thézé et Maurice Costo, habitants de Mordelles).

L'ACTU EN BREF

ORIENTATION

Rendez-vous au salon de l'étudiant

Perdu parmi les 26 000 formations proposées par Parcours sup ou en réflexion sur votre futur parcours d'études ? Organisé en partenariat avec l'Académie de Rennes, le Salon du lycéen et de l'étudiant peut vous éclairer. Rendez-vous les vendredi 9 et samedi 10 janvier 2026 au Parc Expo, hall 4 et 5, de 9h à 18h.

↳ Inscriptions :
rm.bzh/etudes

THORIGNÉ-FOUILLARD

Travaux Zac Porte de Tizé

Rennes Métropole a démarré les travaux de viabilisation de la porte de Tizé mi-octobre. Ils devraient s'achever fin 2026. D'une surface d'environ 25 hectares, la Zac Porte de Tizé est destinée à accueillir des activités économiques pour des entreprises artisanales et semi-industrielles (conditionnement, transformation, stockage...).

MINIAC-SOUS-BÉCHEREL

TOUT UN VILLAGE SOUS LE SAPIN

À Miniac-sous-Bécherel, les habitants décorent eux-mêmes les rues de la commune à partir de matériaux de récupération.

Quand sonne la rentrée scolaire, Noël pointe le bout de son nez. Dès septembre à Miniac-sous-Bécherel, on repeint le traîneau, les rennes, les sapins. On bricole des igloos, des pin-gouins.

Tout se passe au hangar communal, prêté par la mairie. Deux samedis par mois, une douzaine d'habitants s'y relaient pour égayer l'hiver. Des jeunes, des anciens, des familles... « La réalisation de décors de Noël est une activité qui rassemble, confirme Hélène Chassan, présidente du comité des fêtes, en duo avec l'association Les Z'arts d'ici et d'ailleurs. C'est un prétexte joyeux pour dynamiser le bourg, faire des rencontres. »

Inspirée par les voisins de La Chapelle-Chaussée, l'initiative avait ren-

contré un franc succès l'an passé. « Alors on en fait deux fois plus cette année pour en mettre dans le bourg, devant l'école, dans les lotissements... On veut que tout le monde en profite ! »

Récup' créative

Ce samedi frisquet d'octobre, Maxime, William et Ludo collent des rondelles de bois au mastic sur une silhouette de conifère. « Pas besoin d'être manuel. Chacun fait comme il peut. C'est la motivation qui compte. » Au feeling, Lisson peint ce qui ressemble à de gros paquets cadeaux. Elle est venue « pour les copines ». Accompagnée de son fils, Emeline avait raté le coche l'an dernier. « On avait décoré la maison de notre côté. Cette année, on participe à un projet collectif. »

Tous les décors sont assemblés à partir de matériaux de récupération, en particulier du bois et de la ferraille, récupérés sur des chantiers. Répondant à un appel aux dons, des entreprises ont fourni du papier et des pots de peinture ; un agriculteur, des bottes de paille. Un fût d'huile garni de mousse expansive donne une délicieuse tasse de chocolat fumant... C'est la magie de Noël.

Olivier Brovelli

↳ Bourse aux jouets

vendredi 5 (16h30-19h30) et samedi 6 décembre (10h-13h ; 15h-20h), salle de la mairie.

Marché de Noël

samedi 6 décembre (15h30-20h), place de la mairie.

© Franck Hamon



↑ Pas besoin d'être grand bricoleur... Tout le monde peut mettre la main à la pâte pour fabriquer les décors de Noël.



© Anne-Cécile Esteve

© Esther Lann-Binoist

CAOZ'OU GALLO ?



Lé de guerouë

« Vla l'ivë! », voilà l'hiver. En rentrant chez lui, Batiss a « lé de guerouë », les doigts gelés. « Guerouë » signifie geler en langue gallèse, « la grou », c'est le gel ou la gelée. Batiss sort de sa poche son téléphone portable, mais soupire : « Tapë su son telefonn de pouchët wo lé de guerouë, s'é pouint ézë. » Dans le gallo aujourd'hui, « in telefonn de pouchët » ou « in pouchtië » peuvent être employés pour un téléphone portable ou un smartphone. La compagne de Batiss lui conseille alors : « Tanpirr, espërr d'ava bën chaod é de, avan qe d mèt en march ton pouchtië. »

Nicolas Auffray

À LIRE Haute-Bretagne :
L'encyclopédie.

Parue cet automne aux Presses universitaires de Rennes, réalisée sous la direction de l'historien et académicien Pascal Ory et de Léandre Mandard. Cet ouvrage de référence sur la culture et la société de la Bretagne gallèse rassemble sur plus de 590 pages des contributions d'une trentaine d'auteurs accompagnées d'éclairantes illustrations. En vente en librairie, 34€.

↑ Discussions, ateliers, repas... aux Albatros, les autistes viennent trouver humanité et réconfort.

AUTISME

LES ALBATROS : UN LIEU REFUGE

Le Groupement d'entraide mutuelle (Gem) Les Albatros existe depuis 2021 à Rennes. Son objectif ? Rompre l'isolement des personnes adultes souffrant du trouble du spectre de l'autisme.

Sur la porte d'entrée du lieu d'accueil, une jauge indique le niveau de fréquentation : huit. C'est beaucoup. Les personnes souffrant du trouble du spectre de l'autisme (TSA) subissent le bruit, les lumières, certaines les odeurs, d'autres les matières. Elles ont du mal avec la foule. Elles font bonne figure quand c'est possible, mais n'ont qu'une envie : s'enfuir pour se remettre de l'inévitable fatigue pro-

voquée par l'agitation du monde. Comme l'albatros du poème de Baudelaire, l'autiste est inadapté : « Exilé sur le sol au milieu des huées, ses ailes de géant l'empêchent de marcher. »

Un lieu pensé ensemble

Ici, chaque personne fait comme elle veut. Ce n'est pas un institut médico-social, c'est une deuxième maison. Pour Tiphaine, présidente de l'association et autiste : « La base, c'est l'autodétermination. Tous les adhérents décident pour eux-mêmes. » On vient pour échanger, déjeuner ou participer à l'un des ateliers qui posent un cadre pour la semaine. Parce que ça aussi, c'est important. Sean fait le tour du propriétaire : pièce dédiée aux ateliers, salle pour s'isoler, salle de détente.... Cette dernière est aménagée par et pour les membres : tapis moelleux, gros coussins, couvertures lestées... Tout est fait « pour se réguler et atténuer le stress », précise Sofia.

Points communs

Pour Mélo, le Gem est une aubaine : « Avant de venir, je n'étais pas à l'aise avec les gens. Ici, je me suis découverte sociable. » Les autistes ont des profils différents, mais ils partagent un trouble de la communication et des interactions. Et aussi les « intérêts spécifiques ». Sofia aime les langues étrangères et Gaspard l'histoire. À priori, rien d'insolite. Ce qui l'est, c'est le niveau de focalisation et le temps qu'elle et il leur consacrent. Ces « passe-temps » sont surtout de formidables refuges. L'autisme peut être invisible et beaucoup rechignent à en parler pour ne plus entendre : « Tu n'as pas l'air autiste ! » Au Gem, on peut se reconnaître et vivre sans masque.

Anne-Claude Jaouen

➔ Renseignements :
gemlesalbatros.fr

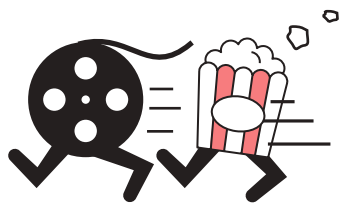
ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

Écomotive :
à vos idées !

Vous avez un projet de création ou de développement d'une entreprise de l'économie sociale et solidaire (ESS) ? L'appel à projets de l'Écomotive permet de solliciter une subvention d'investissement. Vous pouvez présenter votre candidature si vous remplissez les critères suivants : un modèle économique viable en faveur des transitions écologiques et sociales ; une installation sur le territoire de Rennes Métropole ; une création d'emplois et des investissements dans les deux ans.

Date limite : 14 janvier 2026.

➤ Plus d'informations :
rm.bzh/transitionsentreprises



CINÉ JUNIOR

Tu veux
participer
à Travelling ?

Le festival de cinéma Travelling cherche des enfants entre 8 et 10 ans pour devenir membres du jury Junior de la compétition internationale de courts métrages. Avant le 18 janvier, envoie une critique d'un film de ton choix et réponds à la question : si ce film était une couleur, ce serait... ?

➤ Par écrit (1 page) ou en vidéo (3 mn max).
cecile@clairobscur.info
ou Clair Obscur, Jury Junior,
bâtiment Creative Seeds,
3679, bd des Alliés,
35510 Cesson-Sévigné



TRANSITION

À L'OMBRE
DES PANNEAUX SOLAIRES

© Arnaud Loubry

Vous êtes-vous demandé pourquoi on se gare de plus en plus sous de larges panneaux solaires ? En fait, c'est une obligation légale : les parkings ouverts au public de plus de 500 m² doivent être à l'ombre, au moins pour moitié. Entre 500 et 1500 m², cet ombrage peut être créé par des panneaux solaires, des arbres ou des pergolas. Mais au-delà de cette superficie, les ombrières photovoltaïques s'imposent. En plus de produire de l'élec-

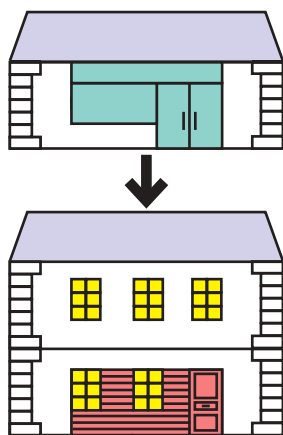
tricité ensuite injectée dans le réseau public, elles réduisent l'impact de ces larges surfaces bitumées sur le réchauffement de notre planète.

Les parkings du crématorium de Vern-sur-Seiche, des salles municipales de La Chapelle-Thouarault et de Nourvoitou, les parc relais des Préales et de la Poterie ont, par exemple, été équipés au cours des derniers mois. Chartres-de-Bretagne et Pacé suivront bientôt. L'obligation concerne des

zones de stationnement existantes après juillet 2023. Elle précise que l'installation des ombrières doit être programmée avant juillet 2028 pour les parkings entre 1500 et 10 000 m². Et avant juillet 2026 pour les plus de 10 000 m². Une étude de faisabilité est en cours à l'échelle de la métropole de Rennes sur 170 parkings correspondant à ces critères. Elle déterminera lesquels seront les prochains à être équipés.

LOGEMENT

RECYCLAGE IMMOBILIER : APPEL À PROJETS



↑ Un exemple de recyclage immobilier, la surélévation de bâtiments existants permet de produire du logement sans avoir besoin de nouvelle surface foncière.

Transformer des bureaux en habitat, surélever une bâtisse, rénover des logements inoccupés... Bref, faire du neuf avec de l'existant : c'est le principe et l'ambition du recyclage immobilier. Dans le cadre de son Programme local de l'habitat (PLH), Rennes Métropole encourage des solutions innovantes pour créer une nouvelle offre de logement, diversifiée.

Depuis novembre, un appel à projets (ou Appel à manifestation d'intérêt - AMI) intitulé « Faire avec et mieux ensemble » est en cours.

Propriétaires, promoteurs, bailleurs... Vous avez des idées pour transformer

le bâti existant en nouveaux logements ? N'hésitez pas à candidater. Une dizaine de projets seront retenus et pourront bénéficier d'un accompagnement technique et financier (entre 25 000 € et 40 000 € par projet).

Pour être éligibles, les projets doivent : être situés sur le territoire de Rennes Métropole ; être portés par des acteurs professionnels de l'immobilier ou des propriétaires particuliers, concerner du recyclage immobilier à vocation de logement (social ou libre), présenter un intérêt en termes de reproductibilité.

➤ Les dossiers sont à adresser au service Habitat de Rennes Métropole.
Contact : v.vaudoux@rennesmetropole.fr / 06 10 26 45 15
Pour plus d'infos, consulter l'AMI et candidater :
rm.bzh/recyclage-immo-rennes



© Julien Mignot

↑ Lors de la Bourse aux projets en octobre à l'Hôtel Pasteur, les visiteurs ont pu s'informer sur les projets d'habitat participatif.

HABITAT

POUR VIVRE HEUREUX, VIVONS ENSEMBLE

Quand il en trouve, l'habitat participatif gagne du terrain. Ville et campagne, la formule séduit des profils toujours plus variés, mus par l'écologie et la solidarité.

Imaginez un groupe de personnes qui se forme pour concevoir ensemble leur résidence. Avec des logements individuels et des espaces communs partagés, gérés directement par leurs occupants. C'est l'habitat participatif.

Le dernier en date a été inauguré au Rheu cet été. Au Vilajoa, cinq familles partagent une salle commune, une buanderie, un atelier-garage et un grand jardin avec potager. À Rennes, Johan habite le Fil Hémon, où quinze foyers se côtoient avec bonheur depuis 2022. La retraitée et son mari occupent un T3 : « *Tous les jours, on se croise. On se parle, on fait des choses, on se rend service. Parfois ça gratte. Mais les conflits sont vite réglés. Vivre ici est à la fois stimulant et apaisant.* » Les copropriétaires ont dessiné les plans ensemble. « *Notre doyen a 92 ans. On a préféré l'ascenseur aux balcons.* »

En octobre, Johan témoignait de son expérience à l'Hôtel Pasteur lors de la Bourse aux projets de l'habitat participatif, organisée par les associations Parasol et l'Epok.

Tous âges, tous budgets

Dans la métropole, douze projets sont en cours. Certains sont initiés par des habitants en auto-promotion, d'autres portés par des collectivités, délégués à des promoteurs. Les uns se limitent à une poignée de familles. Mais au Bois-Perrin, à Rennes, « Les Passerelles » regrouperont une vingtaine de logements. Et même le double au Blosne dans « L'Îlot possible ». Le Covid a mûri les envies de nature, de partage. Hier affaire de militants, l'habitat participatif séduit maintenant de jeunes couples au budget serré, des aînés en mal de convivialité. Philippe Jouin est coprésident de l'association Parasol : « *Les premiers se tournent vers la campagne, où le foncier est moins cher. Les seconds optent pour la ville et ses services.* »

La sobriété est un sujet qui touche Catherine. En couple avec un jeune enfant, elle aimerait franchir le pas. « *On n'occupe pas tous les jours la buanderie, l'atelier ou la chambre d'ami. En mutualisant ces espaces, on peut vivre tout aussi bien dans un logement plus petit, moins cher et moins énergivore.* »

Pour Michel, à Brécé, l'emménagement au « Pré des possibles » est prévu en 2027. L'ancien agriculteur a hâte : « *Je vis loin de tout en pleine campagne. Je ne veux pas vieillir seul dans une maison trop grande à entretenir.* » Tandis que l'intergénérationnel s'épanouit, la mixité sociale s'affirme aussi. Aux Passerelles, 100 % des logements étaient éligibles au bail réel solidaire (BRS). La performance environnementale demeure un incontournable. À Acigné, la résidence Ker Célu sera coiffée de panneaux solaires. Au Bois-Perrin, les Passerelles visent 60 % de matériaux biosourcés.

Olivier Brovelli

À SAVOIR

En 2024, Rennes Métropole a lancé un appel à manifestation d'intérêt pour encourager l'émergence de l'habitat participatif avec l'objectif de livrer 120 logements supplémentaires d'ici à 2028.

SAINT-SULPICE-LA-FORÊT

3,6 M€ pour le centre-bourg

La commune de Saint-Sulpice-la-Forêt a obtenu une subvention de 3,6 millions d'euros de l'État dans le cadre du programme France 2030 pour son projet « La Fabrique du village métropolitain », porté par la commune et l'aménageur Territoires Rennes. Ce soutien va permettre la réalisation du renouvellement du centre-bourg d'ici à 2031, autour de quatre axes : participation citoyenne, construction en terre crue, autonomie énergétique et redynamisation économique.

HISTOIRE

Une conférence de Patrick Boucheron

La prochaine Conférence du temps organisée par Rennes Métropole sera avec l'historien Patrick Boucheron, en partenariat avec le TNB. Thème : « Le temps qui reste ? » Vendredi 12 décembre à 19h au TNB, salle Serreau.

➤ Gratuit sur réservation : t-n-b.fr

SOLIDARITÉ

Top départ pour l'appel à projets

Comme tous les ans, un appel à projets est lancé auprès des associations des 43 communes de la métropole, engagées dans les domaines de la solidarité et de l'égalité. Celles-ci ont du 19 décembre 2025 au 13 février 2026 pour candidater. L'instruction des dossiers aura lieu au printemps et la notification et le versement des subventions en juin.

➤ Plus d'infos : rm.bzh/aac

QUE CHERCHEZ-VOUS ?

Chaque année, Rennes Métropole soutient financièrement les travaux de chercheurs et chercheuses d'excellence. Quel est l'objet de leurs recherches ? À quoi ça sert ? À chaque numéro, nous présentons leur travail.

Sport et supporters dans l'ex-Allemagne de l'Est

Sur quel sujet portent vos recherches ?

Je travaille sur les phénomènes d'identité de groupe dans le sport collectif de l'ex-Allemagne de l'Est depuis 1990, comme le foot, le hockey sur glace. Suite à la réunification, il y a eu le sentiment en Allemagne de l'Est d'être déclassés, d'être des citoyens de seconde zone et que l'histoire du territoire a été effacée des discours publics. Ce sentiment est une plaie qui ne s'est jamais vraiment cicatrisée. Je mène un travail de linguistique appliquée, en analysant un corpus de fanzines¹ des clubs, afin d'étudier les mots utilisés pour se dé-

finir. Des supporters se sont ressaisis de cette histoire personnelle et des références datant de la RDA pour construire une identité. Il existe des éléments communs dans la manière dont les gens se définissent à Leipzig, Dresde ou Magdebourg, que l'on retrouve très souvent dans les fanzines, comme le sentiment de devoir se battre contre le système, d'avoir été négligés.



© Arnaud Loubry

Julien Beaufls,
enseignant-chercheur
en civilisation des pays
germanophones
à l'université Rennes 2

Quel phénomène votre travail peut-il permettre d'éclairer ?

En termes d'histoire des nouveaux länder², il peut permettre d'étudier, à travers des manifestations concrètes, les conséquences de cette plaie non refermée. Il porte aussi sur les identités à travers le sport car il y a, chez les fans, des phénomènes complexes, pas forcément conscients, qui montrent un certain rapport à l'histoire locale et l'identité.

Propos recueillis par Nicolas Auffray

1. Des magazines faits par et pour les fans.

2. Ou États fédéraux. L'Allemagne en compte 16.

BRÉCÉ

STATION D'ASSAINISSEMENT NOUVELLE GÉNÉRATION

© Arnaud Loubry



La station de Brécé est désormais à la fois plus performante et plus écologique.

Agrandie, modernisée, la nouvelle station d'assainissement de Brécé a été inaugurée début novembre. Le besoin devenait pressant. La station d'épuration de Brécé traite aussi les eaux usées de Servon-sur-Vilaine depuis sa mise en service en 1998. Pour faire face à l'augmentation du nombre d'habitantes et habitants des deux communes, mais aussi à l'installation de nouvelles entreprises, sa capacité est passée de 5 000 à 9 000 équivalents-habitants.

Tout comme celle de Romillé inaugurée cet été, la station de Brécé représente une nouvelle génération d'équipements, plus performants du point de vue énergétique et écologique. Elle inclut une étape de traitement supplémentaire, appelée filtration tertiaire. Celle-ci consiste à réduire les matières en suspension et le phosphore pour diminuer l'impact du rejet dans le milieu naturel (ici, la Vilaine). Les boues résiduelles sont retraitées sur place pour les valoriser en épandage agricole. Avec 22 GWh/an, l'assainissement est un des services de Rennes Métropole les plus consommateurs d'énergie. D'ici à dix ans, toutes les installations d'assainissement de la métropole seront équipées de panneaux photovoltaïques pour en produire une partie. Comme sur la station de Brécé, où un tiers des besoins sont couverts par 650 m² de panneaux.

Maxime Hardy

© Franck Hamon



↑ Wake up Café : un lieu charnière après la prison, pour favoriser la réinsertion.

RÉINSERTION

UN LIEU D'ACCUEIL POUR LUTTER CONTRE LA RÉCIDIVE

L'association Wake up Café accompagne les détenus et anciens détenus pour faciliter leur réinsertion. Le site rennais a ouvert en 2025.

Ne vous fiez pas à son nom : Wake up Café n'est pas un bistrot. C'est un lieu d'accueil pour aider les détenus et anciens détenus à construire leur vie après la prison. Depuis 2014, l'association a accompagné partout en France 3 000 « wakeurs » et « wakeuses », comme elle les appelle. C'est le cas de Chris. Depuis un mois, il passe ses journées sur le site rennais. Quand il a commencé ce programme, le Breton de 58 ans était en semi-liberté : il avait obligation de se rendre à Wake up Café dans le cadre d'un aménagement de peine et retournait dormir en prison le soir. « Je suis libre depuis deux jours », sourit-il. Un soulagement qui vient avec son lot de difficultés : trouver un travail, un logement... et un cadre. Cet ancien chef de chantier sera accompagné jusqu'à ce qu'il retrouve un emploi.

Gestion collective

Pendant que Chris découpe les courgettes, Ludvine Martin, l'une des trois salariées du site, prépare l'appareil de la tarte salée qui sera servie au déjeuner. Courses, ménage, cuisine... Ici, tout le monde met la main à la pâte. Une quinzaine de bénévoles contribuent à faire vivre ce lieu. « Ils sont là pour discuter, faire des jeux et aider sur les démarches administratives », explique Ludvine. Le programme de la semaine comprend aussi des temps de réveil musculaire, un atelier de gestion des émotions, une intervention en Ehpad... « On travaille la reconstruction de soi, le savoir-être et le lien pour que la réinsertion soit durable », explique Domitie Bourgain, coordinatrice par intérim.

Et pour éviter le retour en détention. « Le taux de récidive est plus élevé quand la sortie de prison est sèche », précise la responsable. L'association travaille étroitement avec l'administration pénitentiaire, qui les met en contact avec des détenus. Elle compte également plus de 400 entreprises partenaires sur le territoire qui proposent « du mécénat de compétences, du financement, et parfois même une embauche ».

Hélaine Lefrançois

DESSIN ANIMÉ

Compostman et moi : une série TV jeunesse made in Rennes

Compostman et moi, la nouvelle série d'animation écolo signée Vivement Lundi!, est née à Rennes, au cœur d'un studio devenu l'un des piliers du film d'animation français. Coproduite avec Superprod et France Télévisions, ce dessin animé (52 épisodes de 11 minutes) suit Charlie, 6 ans et demi, son frère Zach et leur ami Compostman, un tas de compost vivant, tendre et maladroit. Tous les décors très colorés de cette série, qui a demandé deux ans de développement, ont été réalisés dans les studios de Vivement lundi! ; l'animation entre Angoulême et l'Italie. Et la voix de Compostman ? Rennaise également, en la personne de Benjamin Botella.

© Vivement Lundi!



↑ 55 épisodes de 11 mn pour suivre les aventures écolo de Compostman et ses amis.

↘ *Compostman et moi*, sur Okoo, la plateforme jeunesse de France Télévisions (gratuit).



« Le repas c'est un moment convivial, j'en ai besoin. Certains jours, on a de l'appétit, d'autres moins mais c'est très bon ! »

Julia Ruiz, résidente à l'Ehpad du Gast

↑ À l'Ehpad du Gast, comme dans les autres établissements rennais, 90 % des repas sont faits maison, pour le plus grand plaisir des résidents.

SENIORS

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR BIEN MANGER !

Que mangent les personnes âgées dans les Ehpad ? Comment garder du plaisir, s'alimenter sainement et lutter contre la dénutrition ? Le dispositif « Nourrir ses plaisirs » a permis à sept établissements de la métropole de se pencher sur la question.

Françoise Rouxel-Le Nigen | Photos : Julien Mignot (sauf mention contraire)

Julia Ruiz a 93 ans et vit à l'Ehpad du Gast, aux Gayeulles à Rennes. Très alerte pour son âge, la nonagénaire fait chaque jour une petite marche dans le quartier et lit beaucoup pour se maintenir en forme. Quand elle est arrivée ici il y a deux ans, on lui a demandé si elle préférerait manger seule, elle a tout de suite dé-

cliné : « Le repas c'est un moment convivial, j'en ai besoin. Certains jours on a de l'appétit, d'autres moins mais c'est très bon ! » sourit-elle.

Bien manger, c'est important pour la santé. Et quand on vieillit, c'est primordial. Camille Matwijiw est chargée de mission restauration collective durable à Rennes Métropole. Elle a répondu à un appel de l'Agence régio-

nale de santé (ARS) et de la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (Draff) l'an passé. Le dispositif « Nourrir ses plaisirs » a permis de former des professionnels du grand âge, soignants ou non, aux questions d'alimentation et de plaisir dans l'assiette. Sept Ehpad se sont déjà mobilisés, à Rennes, Vezin-le-Coquet, Mordelles et Saint-Gilles.

Du fait maison et du plaisir

« On dit souvent que la nourriture, c'est le dernier plaisir qu'il nous reste », soutient Émilie Masclet, la directrice de l'Ehpad des Champs-Manceaux à Bréquigny. Ici, les équipes soignantes et le personnel de restauration sont déjà bien sensibilisés à l'importance du plaisir : « Quand on arrive en fin de vie, même si on mange un peu trop sucré, ce n'est pas si grave... Mais on essaie quand même de limiter les crèmes enrichies. » Justement, pour les éviter, Virginie Pencrec'h, la diététicienne coordinatrice pédagogique du dispositif, incite à privilégier le fait maison. Le fait maison est porté par la Ville de Rennes depuis six ans, avec la création de postes de deux cuisiniers dans les

Ehpad, permettant d'obtenir 90% des repas réalisés sur place. « Cela permet de garder le plaisir et d'éviter de devoir utiliser des compléments nutritionnels », souligne la spécialiste, qui travaille pour ce projet avec la Maison de la nutrition et du diabète (voir encadré).

Entre 25 et 30 professionnels ont participé à chaque journée de formation, de février à juin 2025, avec différents intervenants : ergothérapeute, cuisinier spécialisé en cuisine durable ou spécialiste de la communication... La notion d'échange et de transmission est essentielle. Par exemple, « le cuisinier doit bien expliquer le menu aux agents de restauration pour qu'ils répondent aux questions des résidents sur une sauce ou la spécificité d'une recette », présente Isabelle Dutertre Ladurée, infirmière au Gast et référente nutrition. « Ce midi, nous ne comprenions pas ce qui était prévu au menu, relate Julia Ruiz en parlant des fish and chips. Après on a compris que c'était du poisson pané ! »

Lutter contre la dénutrition

Les résidents des Ehpad rennais relisent les menus lors de commissions restauration organisées par la diététicienne de la Ville. « Nous appliquons le règlement qui définit les besoins des personnes âgées », explique Manon Royer, diététicienne à la Ville de Rennes. Avec une attention donnée avant tout au plaisir, puis à la lutte contre la dénutri-



« Le cuisinier doit bien expliquer le menu aux agents de restauration pour qu'ils répondent aux questions des résidents »

Isabelle Dutertre Ladurée, infirmière et référente nutrition.

tion. « Les personnes âgées ont les mêmes besoins nutritionnels qu'une personne de 50 ans mais peuvent avoir moins d'appétit ou des problèmes de déglutition ou de mastication. »

Manger peut aussi devenir difficile quand on ne voit plus bien ses couverts par exemple. Une réalité que les professionnels ont pu approcher en utilisant un simulateur de vieillissement. Cette prise de conscience a engendré des ajustements : « Nous avons acheté de nouvelles assiettes avec un

liseré rouge qui permet de mieux visualiser le contenu », donne comme exemple Karen Soyer-Hooge, la directrice de l'Ehpad du Gast. Pour les personnes plus dépendantes, un effort est porté sur la présentation des assiettes de produits mixés.

L'importance de la convivialité

Les premiers changements mis en place après la formation, même s'ils paraissent minimes, peuvent améliorer le quotidien. « Nous avons changé le tablier des agents de restauration pour faire plus restaurant, présente Karen Soyer-Hooge. Et nous avons réaménagé le coin salon pour les collations. » Un moment d'échange qui rythme la journée de Julia Ruiz : « Nous prenons un thé avec des petits gâteaux et nous discutons. » Parfois, Géraud Afouda, le cuisinier de l'Ehpad du Gast, tente de nouvelles recettes, comme ce gâteau aux haricots, intéressant pour son apport en protéines. Test réussi : les résidents n'y ont vu que du feu ! « On voit des équipes qui commencent à changer la collation, comme proposer du fromage blanc à la place de la madeleine sous plastique qui n'a pas vraiment d'intérêt nutritionnel », confirme Virginie Pencrec'h.

À l'ouest de Rennes, dans les trois Ehpad gérés par le CIAS, le dispositif est tombé au bon moment : « Nous avons engagé une réflexion pour la création de postes de référents nutrition, afin de répondre aux besoins des résidents », présente Romain Langlois, directeur technique. Autre avantage que celui du « mieux manger » : s'adapter aux besoins permet également de lutter contre le gaspillage alimentaire. « La communication entre les services devrait aider également à rationaliser les achats », souligne Romain Langlois.

EN CHIFFRES

930
repas
sont produits
quotidiennement
dans les Ehpad
publics rennais
dont 70 à 90 %
sont cuisinés
sur place

600
repas
sont produits
par la cuisine du
CIAS à l'Ouest
de Rennes
(Ehpad, crèches
et portage
de repas
à domicile)



↑ La diététicienne Virginie Pencrec'h présente des recettes originales lors d'un atelier du dispositif Nourrir ses plaisirs.

© Franck Hamon

LE SAVEZ-VOUS ?

Vous pouvez déjeuner à l'Ehpad

L'Ehpad Gaétan-Hervé au Blosne propose de venir déjeuner, tous les jours à midi. Au menu, un repas complet, équilibré composé d'une entrée, d'un plat, d'un dessert et avec une boisson. Il est nécessaire de réserver 72 heures à l'avance, par téléphone, au 02 23 30 02 25. Le paiement se fait exclusivement par chèque. 12,56€ du lundi au samedi et 16,41€ les dimanches et jours fériés.



Un Noël 100 %

Et si, cette année, tu préparais la fête toi-même ?

Voici des idées de déco et recettes à faire à la maison. Joyeux Noël !

Sophie Bordet-Pétillon

Illustrations Florence Dollé et Mai Huynh

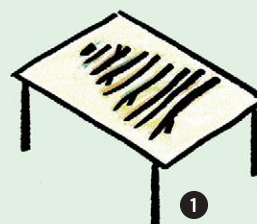
L'arbre de Noël

Il te faut :

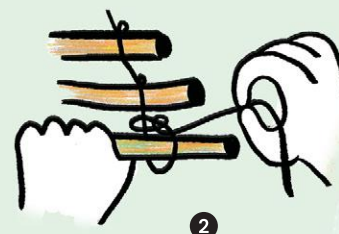
Des branches
de différentes
tailles
(tu peux en ramasser
en forêt)

De la
ficelle

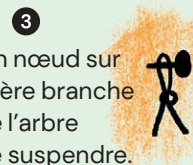
Une petite
scie à bois
Des
décorations



1
Dispose les branches
sur une table, de la plus petite
à la plus grande, comme sur
le dessin. Tu peux les ajuster
en les sciant, si nécessaire
(demande l'aide d'un adulte).



2
Assemble les branches
une par une avec de la
ficelle, en faisant un
nœud simple.

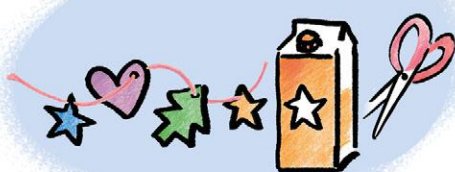


3
Fais un nœud sur
la dernière branche
de l'arbre
pour le suspendre.

4
Tu peux mettre une étoile
à son sommet, et y
accrocher des décorations
avec du fil ou des punaises.



La guirlande brillante



Découpe des sapins, des étoiles
et des cœurs dans des briques
de jus de fruits propres.

Perce-les et enfle-les
sur un ruban de couleur.

Les lumières scintillantes

Enfile des perles sur des fils élastiques
pour en faire des petits bracelets.

Mets les bracelets autour de pots
en verre (des pots de yaourt,
par exemple), comme sur le dessin.

Puis glisse une bougie dedans.



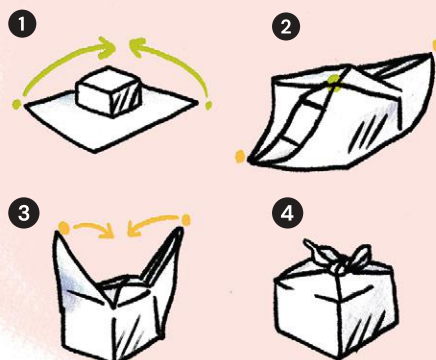
Oh les beaux paquets !

Pour emballer tes cadeaux, tu peux utiliser :

Du tissu

Pose ton cadeau dessus.

Plie-le comme indiqué sur le dessin,
et fais un nœud avec les deux coins qui restent.



Une page de magazine

Roule-la en forme de cône
et scotche-la. Place ton cadeau
dans le cornet et ferme-le.

Décore-le avec un bout de ficelle
et une étoile découpée dans
du papier argenté ou doré.

Du papier journal

Décore-le avec des autocollants,
des gommettes ou des tampons.



fait maison !

Les truffes tout choco

Il te faut :



200g de
chocolat noir
pâtissier



10 cl
de crème
liquide



30g de
beurre



du cacao
en poudre

1

Fais fondre
le chocolat noir
avec la crème
liquide à feu doux.



2

Ajoute
le beurre.

3

Place le mélange dans
un bol au réfrigérateur,
jusqu'à ce que la pâte
devienne un peu ferme.



4

Fais des petites
boules en roulant
un peu de pâte
dans ta main.



5

Roule-les
dans le cacao
en poudre.



Les étoiles croquantes

Pour une quarantaine
de sablés, il te faut :



250g de
Farine



Cannelle



125g de
beurre



1
œuf

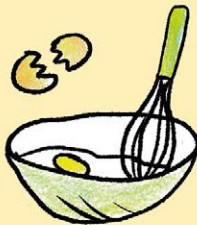


125g de
sucre



3

Étale la pâte
avec un rouleau
sur une planche farinée.



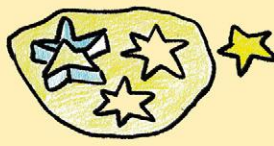
1

Dans un saladier,
bats l'œuf avec le sucre.



2

Ajoute le beurre
en pommade et la farine.
Malaxe avec les mains jusqu'à
obtenir une pâte souple.



4

Découpe
des étoiles avec
un emporte-pièces.



5

Place-les sur une plaque beurrée
et enfourne-les 8 à 10 minutes
à 180°C, jusqu'à ce qu'elles soient
bien dorées.

Tu peux les mettre dans une jolie boîte pour les offrir !

JEU-CONCOURS

Bravo aux gagnants
du mois dernier !



Léon, 5 ans



Lalia, 8 ans



Cassie, 10 ans

À tes crayons

La nouvelle année
est l'occasion de faire
des vœux, d'exprimer
ce que l'on souhaite
pour les autres,
qu'on les connaisse ou non.

Quels sont tes vœux
pour 2026 ?

Choisis-en un et dessine-le.
Tu peux aussi écrire
un petit message.

Envoi ton dessin à
[petitcanard@
rennesmetropole.fr](mailto:petitcanard@rennesmetropole.fr)
avant le 15 décembre.

Le P'tit canard de janvier sera
fait avec vos mots et dessins.

SOCIÉTÉ

TOUS ACCROS au NUMÉRIQUE ?



Pour travailler, s'informer, faire des achats, communiquer, se divertir... Le temps que nous passons sur les écrans va croissant, jusqu'à occuper deux tiers de notre temps éveillé. Faut-il s'en inquiéter ? Quels sont les risques, notamment pour la santé mentale des plus jeunes ? C'est un sujet de société et de santé publique dont on s'empare à Rennes Métropole.

Nicolas Roger | Illustrations : Jocelyn Collages

Un mercredi d'octobre à l'Édulab Pasteur de Rennes. Une centaine de professionnels – éducateurs, animateurs périscolaires, travailleurs sociaux... – assistent à la conférence « Parentalité numérique : s'outiller pour les accompagner » animée par Marie Danet, psychologue clinicienne et maître de conférence à l'université de Lille. Pensez-vous que les écrans rendent les enfants hyperactifs ? Les empêchent de développer des relations avec les autres ? Provoquent l'autisme ? ... autant de questions, d'affirmations fréquemment relayées par les médias, les parents, ou même les professionnels, soumises aux participants, et décortiquées par la psychologue : « *Il s'agit d'objectiver, de bien faire la différence entre ce qui relève de l'opinion ou d'études scientifiques.* » Celles-ci, selon elle, révèlent un lien plus ténu, et plus complexe, entre écrans et santé mentale. On y reviendra. Les participants repartent eux avec des clés pour mieux accompagner les enfants et les familles vers un usage « responsable », du moins conscient, des outils numériques.

Plusieurs rendez-vous de ce type sont organisés dans l'année par l'Édulab Pasteur et ses partenaires. Le tiers-lieu, sous l'égide de la Ville de Rennes, propose d'expérimenter le numérique de façon éducative, créative ou ludique, mais aussi de questionner et d'accompagner ses usages. Dans cette même optique, la Ville a adopté une Stratégie numérique responsable et un Plan numérique et éducatif local (voir encadré). Par ailleurs, un peu partout dans la métropole, des communes comme Chavagne à l'automne 2024 ou Vern-sur-Seiche en mai dernier organisent des « Semaines sans écran » pour inciter enfants et familles à « lever les yeux » et réinvestir des activités communes « en réel ».

Temps de cerveau disponible

Mais alors que doit-on craindre de ces outils numériques – applis, réseaux sociaux... – censés nous

apporter progrès et émancipation ? Déjà, le temps que nous y passons, exponentiel. Entre 2012 et 2019, le temps d'écran des Français (tous écrans confondus : smartphone, ordinateur, télé...) est passé de 5h40 en moyenne par jour à un peu plus de 10h, et jusqu'à 11h45 pour les 16-24 ans¹. Soit les deux tiers du temps éveillé. Nous passons en moyenne 7 heures par jour sur internet et 2h30 à « scroller » sur X, Facebook ou enchaîner les vidéos sur Instagram, YouTube, Tik Tok... Les élèves des pays de l'OCDE passent 3 fois plus de temps sur les écrans qu'à l'école. Hyper-connectés, sur-stimulés...

« Il faut accompagner, sensibiliser à tous les âges de la vie. Il faut comprendre le numérique pour se l'approprier. »

Lydie Pierret, Édulab Pasteur

Pour Sylvie Chokron, neuropsychologue et directrice de recherche au CNRS, spécialisée dans les troubles neurovisuels et cognitifs², le recours systématique aux outils numériques pose problème : « *Plus on prend l'habitude de déléguer nos fonctions cognitives à des outils dits "intelligents", moins on est capable de se servir de ces fonctions. (...) Si vous ne vous servez pas d'une fonction existante de votre cerveau, celui-ci va se modifier de manière à ne pas consacrer une de ses régions à quelque chose que vous n'utilisez pas.* » Selon elle, le danger est encore plus prégnant chez

les jeunes enfants : « *Quelques études montrent que l'utilisation des écrans chez les tout-petits est corrélée à des retards de la parole et du langage, à des troubles de l'interaction, à des difficultés et retards sur le plan psychomoteur.* » Mais, précise-t-elle, « *ce n'est pas l'écran ou ce que l'enfant y fait qui est nocif, c'est ce qu'il empêche l'enfant de faire : courir, sauter, attraper des objets, jouer, interagir...* »

Domages collatéraux

Une nuance de taille, valable aussi pour les jeunes et les adultes. Sans incriminer les écrans seuls, les professionnels de santé constatent : « *Les jeunes comme les adultes dorment de moins en moins ; en quelques décennies, on a perdu une heure et demie de sommeil*, explique Pauline Pagès, médecin généraliste intervenant à la Maison des adolescents (MDA)³ de Rennes. *D'autre part, on constate qu'en 25 ans, enfants et jeunes ont perdu en moyenne 40 % de leurs capacités cardio-vasculaires.* » Nuits courtes et sédentarité, un cocktail – souvent consommé devant son smartphone – aux effets potentiellement désastreux pour la santé. Troubles du sommeil, de l'attention, fatigue, angoisse, dépression, surpoids... sont des motifs de consultation de plus en plus fréquents.

Tout est sous contrôle ?

Outre les enjeux de santé publique, l'usage sans réserve des outils numériques pose la question du contrôle de son image et du respect de la vie privée. Pour Marine Labbé, psychologue à la MDA, « *les jeunes n'ont souvent pas conscience qu'il n'y a pas d'oubli numérique : leur vie privée, leur image continuent de circuler sans aucun contrôle* ». La docteure Pauline Pagès pointe les cas de harcèlement, selon elle « *amplifiés par les réseaux sociaux sur des jeunes déjà vulnérables* ». Sans parler de l'exposition des plus jeunes à des contenus inappropriés à leur âge : violence, pornographie... ou encore du fonction-

nement des algorithmes, qui enferment dans une bulle restreinte d'informations et de connaissances, sapant ainsi l'esprit critique...

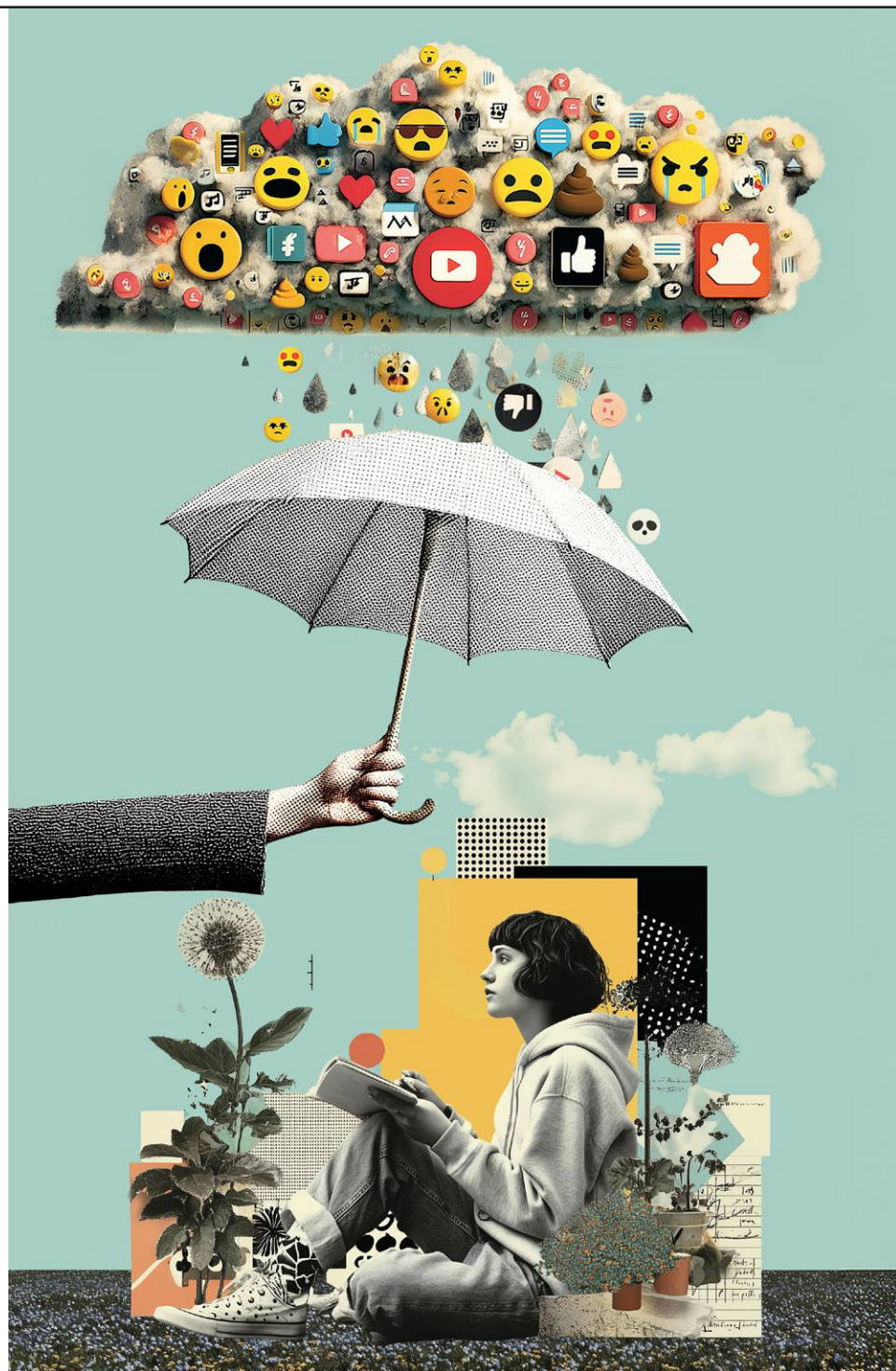
Ne pas diaboliser, accompagner

Les écrans n'offrent-ils donc qu'un tableau noir ? Et faut-il jeter aux orties des outils qui nous sont devenus incontournables au quotidien ? Non, répondent unanimes les professionnels. Il faut relativiser et remettre en perspective. Pour la psychologue Marie Danet « *le temps d'écran n'est pas un indicateur qualitatif ; on peut scroller pendant des heures sans but, mais on peut aussi faire des choses créatives, du dessin, de la musique, s'informer...* » Par ailleurs, « *plusieurs études démontrent que le lien entre écrans et développement cognitif ou santé mentale des enfants est très faible* ». En revanche, « *le contexte familial et le contexte socio-économique sont déterminants* ». Autrement dit, quand les parents sont présents, accompagnent, expliquent, régulent... il y a moins de risque pour les enfants. Et les études montrent que c'est dans les familles les plus défavorisées et/ou les moins diplômées que l'on est plus enclin à un usage excessif et problématique des écrans. Un problème de société donc, plus que d'outils numériques. Lydie Pierret, responsable de l'Édulab Pasteur, synthétise : « *L'idée n'est pas soit de tout interdire, soit de consommer sans modération ; il faut accompagner, sensibiliser à tous les âges de la vie... Il faut comprendre le numérique pour se l'approprier voire le détourner.* » Pour en exploiter le potentiel créatif et positif. Bref, pour contrôler « la machine » plutôt que d'en être esclave. ●

1. Chiffres du baromètre de la santé visuelle 2019.

2. Dans une interview à *Ouest-France*, octobre 2025.

3. La Maison des adolescents est un lieu d'accueil, d'écoute, de prévention, d'accompagnement pour les jeunes de 11 à 21 ans, mais aussi leurs parents et leur entourage. C'est gratuit, confidentiel, et ouvert à tous sans condition. mda35.bzh



FORCE D'ATTRACTION

Scroller pendant des heures, se jeter sur son smartphone au moindre « like »... C'est plus fort que vous ? C'est normal. Pour capter au maximum notre attention, afin de générer plus de vues, de clics, donc plus d'argent, les géants du numérique créent des outils et designs au pouvoir fortement attractif. 3 exemples.



L'autoplay

La lecture automatique des contenus peut capter notre attention « *avant même d'engager nos processus de réflexion* », selon Mehdi Kamassi, chercheur en sciences cognitives au CNRS. Le cerveau passe ainsi en mode passif, donc captif. De plus, la nouveauté à chaque vidéo stimule notre dopamine.



Les likes

De la même façon qu'une machine à sous, les likes, partages, commentaires... agissent comme des récompenses pour notre cerveau, stimulent la dopamine et procurent une sensation de plaisir immédiat. Hautement addictif.



Les notifications

Sons, bulles, pop-up... sont comme des rappels à l'ordre, intrusifs. Ils nous poussent à réagir et captent nos ressources cognitives. Être souvent interrompu dégrade nos capacités d'attention sur un temps plus long.

INTERVIEW

Floriane Didier,
Association Lève les yeux*,
responsable de l'antenne de Paris

« Il faut réenchanter la vie réelle ! »

On parle parfois d'addiction aux écrans, aux réseaux sociaux... Peut-on en sortir ?

D'abord, il ne faut pas culpabiliser les individus. Il faut bien comprendre que ces mécanismes d'addiction sont sciemment pensés par les géants du numérique (Google, Facebook, Microsoft...). Les outils, les applis, souvent conçus avec des chercheurs en neurosciences et spécialistes en sciences comportementales, sont pensés pour capter au maximum notre attention, notre « cerveau disponible ». On appelle cela la « captologie ». En termes économique, c'est un marché colossal ; on parle désormais d'« économie de l'attention ». Nous sommes donc tous plus ou moins captifs, victimes en quelque sorte. Avoir conscience de cela, c'est déjà un début de solution, ça pousse à adopter des gestes, des comportements pour se protéger et reprendre le contrôle.

Quels sont les gestes qu'on peut adopter individuellement ?

Globalement il s'agit de s'accorder des temps de déconnexion, de sanctuariser des lieux et des moments sans écran, individuellement ou en famille : le temps du repas, d'une balade... Il y a la règle d'or des « 4 pas » : **pas** d'écran le matin avant l'école ou le travail, **pas** pendant les repas, **pas** d'écran dans la chambre, et **pas** d'écran au moins deux heures avant le coucher. On peut désactiver les notifications pour ne pas être interrompu sans cesse, mesurer le temps passé sur son smartphone, et paramétrer des limites de temps sur ses applis... On peut aussi réinvestir des objets non connectés :



un téléphone à touches, un réveil, une montre, une carte routière... même pour quelque temps. L'idée est de réenchanter la vie réelle !

Et collectivement, comment agir ?

Le collectif est très important, face à la pression sociale, au besoin de « faire comme les autres », surtout chez les jeunes... On peut par exemple, à l'échelle d'une école, d'un collège et même d'une commune, organiser des « défis déconnexion » : plusieurs jours, une semaine ou plus sans smartphone. Face au pouvoir des géants du numérique, il faut aussi une volonté politique. Notre association milite auprès des pouvoirs publics pour qu'ils légifèrent, encadrent les usages : par exemple retarder l'âge d'accès au smartphone à 15 ans, faire respecter la majorité numérique – certains pays comme l'Australie ont interdit les réseaux sociaux avant 16 ans – ; obliger les plateformes à réellement vérifier l'âge légal des utilisateurs ; pour des écoles, crèches, maternelles sans écran ; ou encore que les acteurs de la prévention sur ce sujet soient indépendants de l'industrie du numérique... Il faut s'emparer du sujet, c'est un enjeu de santé publique !

*** LÈVE LES YEUX**

est une association indépendante créée en 2018. À travers des ateliers pour enfants et adultes, des conférences, du plaidoyer politique, des publications, elle sensibilise aux effets du numérique sur la santé, l'éducation, la démocratie, l'écologie...

➤ En savoir plus : levelesyeux.com

QUELQUES CHIFFRES

87 %

des Français possèdent un smartphone (chiffres 2022). Contre 17 % en 2011

10h

c'est le temps que nous passons chaque jour sur écran, tous écrans confondus (chiffres 2019). Contre 5h40 en 2012. Dont 2h30 à « scroller » sur X, Facebook ou enchaîner les vidéos sur Instagram, YouTube, Tik Tok

25 %

des enfants de 9 à 11 ans en France ont accès aux réseaux sociaux (l'âge légal minimum pour s'y inscrire est... 13 ans)

70 %

d'entre nous naviguent sur internet au moindre temps « mort »

4

personnes sur 10 jugent qu'elles y passent trop de temps

Sources : baromètre du numérique, 2022 ; baromètre de la santé visuelle, 2019 ; Santé publique France, sept. 2025 ; étude de l'Observatoire santé Pro BTP avec le centre de recherche de l'Institut Rafaël, 2024.

RENNES MÉTROPOLE POUR UN NUMÉRIQUE RESPONSABLE

Consciente des enjeux et risques liés au numérique, Rennes Métropole a adopté en 2022 une Stratégie numérique responsable. Élaborée avec les habitants, les entreprises, les universitaires, les associations..., elle recense des actions et objectifs au niveau local pour un numérique plus éthique, plus respectueux de l'environnement, de la vie privée, accessible à tous... Émanation de cette stratégie, un Conseil citoyen du numérique responsable

a été créé, composé d'habitants tirés au sort, qui peut émettre des avis et propositions pour guider l'action de la Ville de Rennes. Avec une attention particulière pour les enfants et jeunes (0-18 ans) à travers le Plan numérique et éducatif local (PNEL). Le PNEL a notamment créé un réseau d'acteurs éducatifs et du numérique. Plus d'infos et documents : rm.bzh/numerique-responsable-rennes

➤ Tout savoir sur le PNEL : rm.bzh/pnel-rennes

cet hiver à Rennes

du 29 nov. 2025
au 4 janv. 2026

Programme des fêtes de fin d'année
hiver.rennes.fr

 Ville de
RENNES



Direction de la communication, Rennes, Ville et Métropole - Graphisme et illustration : Florence Dollé

Partager un bon moment
Vivre un instant gourmand
Parcourir le centre-ville en marchant

BRETAGNE[®]



RENNES
Humaine_Urbaine_Bretonne



Rejoignez le centre de Rennes en transport en commun, les parkings relais sont gratuits.
Réseau STAR gratuit le 21 décembre



TOM MARCEAU

Un luthier au sommet de son art

Elles s'appellent la Déferlante, la Fascinante, la Délicate, la Redoutable... Dans son atelier à Betton, Tom Marceau fabrique des guitares et basses d'exception, qui enchantent les musiciens les plus exigeants. De ses premiers instruments bidouillés dans un garage à la création de sa marque, réputée par-delà nos frontières, itinéraire d'un bricoleur surdoué devenu luthier des stars.

Nicolas Roger | Photo : Arnaud Loubry

Touche-à-tout

Son cursus ? Tom Marceau le dit d'emblée : *« L'école, ça n'était vraiment pas pour moi ! »* L'enfant, curieux à l'extrême et doué de ses dix doigts, préfère passer son temps à démonter et remonter des objets, *« comme l'aspirateur de ma mère »*. Sa première guitare, un modèle bon marché qu'on lui offre vers ses huit ans, ne résiste pas à sa soif de connaissance. *« Après quelques années, il y avait des éclats de peinture et j'ai vu que le bois en dessous était du contre-plaqué. Ça ne m'a pas plu. »* Ni une ni deux, Tom file chez un menuisier acheter une planche de frêne massif pour « pimper » son instrument. Il a 15 ans. Début d'une vocation.

La Chanceuse

Dans la maison maternelle, à Dinard, Tom se consacre désormais à la lutherie – travail du bois, électronique... – avec la passion de l'autodidacte. Ses premiers modèles : une guitare pour son frère, une basse pour un ami... Jusqu'à ce jour fatidique de 2008. Tom décroche son téléphone : au bout du fil, Lucky Peterson, le célèbre bluesman américain, en tournée en France, a eu vent de son travail et lui commande une guitare. Inespéré ! *« J'avais 18 ans, j'étais encore tellement novice ! Il m'a fait confiance. »* Tom s'attelle à la tâche, jour et nuit, pour accoucher d'un superbe modèle signature : la Lucky Peterson est née. Toujours au catalogue aujourd'hui et rebaptisée « la Chanceuse ». On comprend pourquoi...



Success story

Dès lors, les demandes d'interview et les commandes affluent. Le luthier passe dans une autre dimension. Après un premier atelier à Gézévez, il investit un espace plus vaste, à Betton, et recrute quatre personnes. Il développe son activité et crée Marceau Guitars, seule marque de guitare 100 % française actuellement. Orfèvre, Tom crée des instruments sur mesure, et revisite les modèles légendaires de Gibson, Fender... S'il choisit d'automatiser certaines étapes comme la découpe, *« tout reste artisanal : l'assemblage, les finitions, les réglages et même les micros sont faits main »*. Aujourd'hui, 300 guitares sortent chaque année de l'atelier. *« Outre les créations, nous produisons aussi des pièces pour des marques un peu partout en Europe. »*

Luthier des stars

L'excellence et la « patte » Marceau ne tombent pas dans l'oreille de sourds, et amateurs éclairés comme pros s'enthousiasment de ses instruments. On citera Dan Ar Braz, Jean-Michel Kajdan, Waxx, Alan Stivell – *« un voisin, très exigeant »* – pour qui Tom fabrique les harpes électriques. Sans oublier les Youtubers PV Nova, Rockloé... et David, de McFly et Carlito, dernière « collab » en date qui donnera naissance à un modèle signature. Quant à Lucky Peterson (aujourd'hui décédé), il se fera voler sa guitare, qu'un ami de Tom retrouvera par hasard des années plus tard dans une brocante... à Dallas ! Rachetée par son créateur, elle trône désormais à jamais dans le showroom du luthier, à Betton (photo). Un beau clin d'œil du destin.

➡ Découvrir marceauguitars.com

ANNE-CÉCILE ESTEVE, PHOTOGRAPHE

À VOS AMOURS !



EN PRATIQUE

L'exposition se déroule dans l'espace public à la Courrouze, jusqu'au 18 janvier. Le parcours s'étend entre le métro Courrouze et l'Antipode, en passant par les Halles en commun et la place des commerces. Des visites guidées, déambulations et lectures sont programmées en partenariat avec les Tombées de la nuit.

➔ En savoir plus
lestombeesdelanuit.com

Et si on parlait d'amour ? C'est simple, c'est universel, et tellement salutaire dans ce monde en tourments. La photographe Anne-Cécile Esteve est allée poser son objectif et son oreille pour capter les histoires d'amour des habitants. Elle nous les livre dans « À vos amours », une exposition mêlée à des récits intimes.

Fleur Gueutier

« **Q**uand quelqu'un te raconte une histoire d'amour, il n'y a pas de débat. C'est doux. C'est simple. Ça met tout le monde d'accord. » Anne-Cécile Esteve ne se cache pas. Elle dit les choses simplement. Son projet « À vos amours », porté par les Tombées de la nuit, part d'un vertige intime face au monde d'aujourd'hui. Trop de guerres, trop de colère, trop de bruit, trop d'avis tranchés. Alors, elle a voulu se raccrocher à ce qu'il reste de fragile et de fondamental : l'amour. « C'est un projet très léger en surface, mais très politique sans tomber dans le mièvre. » Il réaffirme le droit à la douceur, à la sensibilité, à la joie d'être traversé par le vivant. « C'est un cri de vie », dit-elle.

Permanences amoureuses, récits tendres

Pendant plusieurs mois, elle installe des permanences à Rennes, du Triangle à l'Ehpad Saint-Cyr, en passant par le Grand Huit ou l'hôpital Guillaume-Régner. Chaque fois, une consigne : venir raconter une histoire d'amour. Il y en a des tendres, des drôles, il y a des éclairs fulgurants, des rendez-vous manqués... Anne-Cécile collecte 74 récits, « 64 seront publiés au final ». Entre-temps, quelques déconvenues ou séparations sont passées par là... La vie quoi. Chaque amoureuse et amoureux était également invité à parler d'un lieu rennais en lien avec son récit. « J'ai une relation d'amour avec Rennes, confie Anne-Cécile. Cette ville m'a permis de m'épanouir dans mon travail, dans ma création. J'ai voulu la raconter à travers leurs histoires. » L'attachement à un endroit passe par les liens qu'on y tisse, les joies qu'on y partage, les blessures qu'on y traverse. À travers ces bouts de vie anonymes, c'est un portrait sensible de Rennes qui se dessine, comme une carte du tendre.

Polaroids secoués, fragments de ville

Pour mettre en lumière ces lieux, Anne-Cécile opte pour un procédé délicat et imprévisible : le Polaroid. « Je voulais que ça me résiste. Comme l'amour. On ne sait jamais vraiment ce qu'on va obtenir. » Trop froid, l'image vire au vert ; trop chaud, elle tire sur le rose. Après de nombreux essais, de jour comme de nuit, elle trouve son rythme. De mars à juillet, elle ne photographie donc pas les amoureux, mais capture des ambiances, déniche la poésie cachée dans les endroits proposés, tout en évitant les clichés de cartes postales. Le fruit de ce travail : 25 photos, chacune portée par l'écho discret d'un récit.

Lecture rythmée, notes complices

Et puis, il y a la voix d'Anne-Cécile. La photographe se met à lire deux ou trois histoires pour présenter son projet. « J'ai adoré les rires dans la salle, palper l'émotion. J'y ai pris goût. » Les Tombées de la nuit lui proposent des lectures pendant le festival. Et puis, au détour d'une rencontre avec le groupe Rossetto, elle s'embarque dans un format musical : une lecture-concert. Les musiciens l'accompagnent discrètement. Et entre chaque histoire, une reprise se joue. Mais pas n'importe laquelle, toujours en lien avec le récit. « Par exemple la chanson de Sexy Sushi J'aime mon pays, qui accompagne l'histoire d'une femme militante féministe de gauche qui se rend compte, après être tombée amoureuse, que son mec est un fachos. » Oups pas de bol, le cœur a ses raisons que la raison ignore ! « Ce projet est une véritable aventure. Il s'est dessiné avec le temps, au fil des rencontres. J'ai eu peur de ne pas y arriver. Je suis sortie de ma zone de confort. Mais aujourd'hui, je suis fière. » À vos amours est un projet aux mille facettes. Un hymne tendre, léger et joyeux. Une façon d'aimer le monde, encore.



« Notre histoire d'amour a duré 11 ans et on s'est séparés. Depuis, on a toujours gardé une place dans la vie de l'autre, en tant qu'ami(e), confident(e), frère, sœur. Il fait partie de moi... On prend soin l'un de l'autre.

Aujourd'hui, je vais régulièrement dormir chez lui. On a une petite vie de couple mais sans être en couple. En 2023, après

un infarctus, on lui détecte un cancer. Au moment de l'annonce de l'arrêt des soins, il m'a écrit une lettre me disant qu'il voulait que je fasse partie de sa mort autant que j'avais fait partie de sa vie... On s'est mariés en décembre 2024. »

RUE HOCHÉ
Cléo, 47 ans

« Mon amour le plus récent, c'est une assistante sociale. Je la voyais souvent le vendredi après-midi quand on jouait au Scrabble ou aux dominos. Je suis tombé amoureux d'elle dès que je l'ai vue.

J'avais l'habitude de lui lire des poèmes. C'est ma plus belle histoire d'amour parce que c'est celle qui a le plus duré dans le temps. On n'a pas vécu

ensemble. En fait, c'était platonique. J'aime bien les femmes sensibles et intelligentes, sympa et pro. J'aime chez elles la bonne humeur, la pêche et leur amour du métier. Je suis amoureux de quasiment toutes les infirmières. Il faut avouer que j'ai un cœur d'artichaut. »

CAFÉTÉRIA CHGR (CSTC)
Gwenaél, 65 ans



« Je ne dors plus. C'était vendredi dernier. On s'est embrassés alors que ça fait 15 ans qu'on se connaît. J'ai appris il n'y a pas longtemps qu'il était séparé et, depuis, j'ai commencé à le regarder avec un autre œil.

Et puis là, à la faveur d'une soirée complètement folle, on s'est embrassés devant tout le monde, quasiment au milieu de la piste de danse.

Ce matin, c'est retour au boulot. Ça change les rapports. C'est drôle... On a l'impression d'avoir 15 ans, d'être au collège, avec en plus les collègues qui veulent tout savoir. Tout le monde est super content et moi je suis complètement bouleversée. Je ne dors plus, mais je suis heureuse. »

BAM - Anne, 53 ans

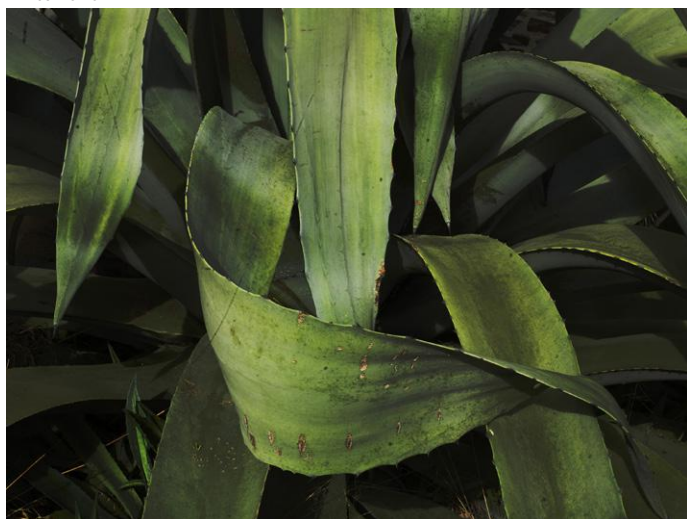
GLAZ FESTIVAL : 5 BONNES RAISONS D'AVOIR LE DÉCLIC

Baptisée « Des actes d'amour et de rébellion », la 2^e édition du Glaz festival – Rencontres internationales de la photographie invite à un arrêt sur images riche en émotions et propice à la réflexion. À découvrir, 63 photographes posant un regard personnel et engagé sur le monde. Vous ne savez pas par quel bout commencer ? Pas de panique, on vous aide à avoir le déclic !

Jean-Baptiste Gandon

➤ Jusqu'au dimanche 4 janvier, aux Champs libres et une trentaine d'autres lieux, Rennes Métropole.
Glaz-festival.com

© Yves Trémorin



1 Prendre un bain révélateur des talents locaux

Par exemple Lise Gaudaire, qui continue de développer son œuvre, au carrefour des réalités environnementales, du monde paysan de son enfance et des révoltes « grondissantes » qui en surgissent (les Champs libres). Yves Trémorin invite à une déambulation au grand air, le long du quai Aristide-Briand,

où sa vision poétique s'expose en grand format sur les panneaux en 4X3. Richard Dumas propose enfin une sélection de 24 photographies constituant un hommage au cinéma-monde (La Confluence, Betton). Et aussi : Richard Volante, Anne-Cécile Esteve, Damien Rouxel...

© Alec Soth



2 Découvrir des photographes de renom

Immanquable, la rétrospective inédite consacrée à Alec Soth, dans laquelle la figure majeure de la photographie américaine explore avec poésie les marges de la société. Un *road trip* très éclairant du Mississippi aux chutes du Niagara et des déserts aux banlieues (les Champs libres). On pourrait le qualifier de Martin Parr de l'ombre, et pourtant, que son travail est lumineux ! L'ancien maçon Paul Reas propose pour

la première fois en France une vision documentaire percutante de l'Angleterre et de sa classe ouvrière, des années Thatcher à nos jours (Carré d'art, Chartres-de-Bretagne). Gros coup de cœur, enfin, pour le photographe sud-africain de l'apartheid Gideon Mendel, dont les clichés réalisés dans les années 1980 avaient sombré dans l'oubli, avant d'être abîmés par une inondation et de ressurgir comme une métaphore de l'Histoire (Phakt).

3

Suivre la créativité féminine du regard

Parmi les 34 regards féminins à l'honneur, celui de **Sian Davey** ne laissera personne insensible. La grande photographe britannique nous invite dans son jardin, transformé en paradis vert luxuriant et en un espace symbolique dédié à la guérison, au chagrin, à la joie et à la connexion humaine (université Rennes 2). Citons encore **Jenna Garrett** et son exploration de l'histoire trouble des Bald Knobbers, un groupe de justiciers américains né après la guerre de Sécession (les Champs libres), **Sylvie Meunier** et son errance américaine, installant un dialogue entre fiction photographique et narration littéraire (Maison du livre, Bécherel).



© Vincent Malassis

© Sian Davey

4

Assister à une conversation franco-britannique originale aux Ateliers du vent

The place to be pour assister à la rencontre entre ce lieu de création porté sur la recherche et l'expérimentation artistique, et le GRAIN Projects, une plateforme britannique faisant notamment la promotion de la jeune photographie. Trois artistes

rennaises (Estelle Chaigne, Catherine Duverger, Candice Hazouard) et leurs homologues anglais (Lydia Goldblatt, Murray Ballard, Sam Laughlin) y dialoguent dans la langue universelle de la photographie.



© Catherine Duverger

5

Faire des rencontres inoubliables

Avec les résidents de deux Ehpad d'Ille-et-Vilaine portraisisés par **Vincent Malassis**, avec l'âge d'or de l'accordéon en toile de fond (Superflux, Bazouges-la-Pérouse). **Damien Rouxel** nous emmène quant à lui dans la ferme familiale, où ses souvenirs de jeune garçon « rêvant de paillettes dans la bouse » resurgissent pour créer un nouveau terrain de jeu (Netplus,

Cesson-Sévigné). Les habitants de Rennes exposent enfin leurs actes de rébellion et d'amour au **Cabinet photographique**, une association basée à Maurepas. L'occasion de faire connaître ce quartier croulant sous les clichés, mais aussi de s'essayer aux techniques photographiques, ou tout simplement d'échanger autour d'un café ou d'un thé.

AGENDA

Extrait de l'agenda réalisé en collaboration avec Destination Rennes.



MUSIQUE

Antipode

Puggy (mer. 10 décembre, de 26 à 30 €); Totorro + Landrose + Yelle Neo Metal DJ set (ven. 12 décembre, de 5 à 17 €); Dominique A + Meimuna (sam. 13 décembre, de 5 à 32 €). antipode-rennes.fr

Baïkal

Acoustique électro inspirée du lac le plus profond du monde. Mar. 9 décembre, 20h30, Grand Logis, Bruz. Gratuit. legrandlogis-bruz.fr

Celtic Seas

Carlos Nunez jette son ancre dans l'océan celtique et nous emmène en voyage sur les routes maritimes de la Brittany Ferries, de la Bretagne à la Galice. Jeu. 8 janvier, Le Liberté, Rennes. orchestrenationaldebretagne.bzh

DANSE

Kae B. Carvalho & Jerson Disonama + Majeko + Iron Skulls

Des créations fleurant bon la capoeira et les grimaces au programme de ce plateau partagé. Jeu. 18 et ven. 19 décembre, 20h, CCNRB, Rennes. ccnrb.org

Voyage au bout de l'ennui

Qui n'a pas passé des longs trajets en voiture, des dimanches pluvieux sans fin, et autres souvenirs d'ennui profond? Une ode à l'ennui par Sylvère Lamotte. Ven. 19 décembre, 19h, Le Triangle, Rennes. letriangle.org

THÉÂTRE

L'après-midi d'un foehn Version 1

Cirque, danse et musique : la Cie Non Nova et Phia Ménard imaginent un spectacle rare où la danse du ventre façonne un monde onirique et insaisissable.

Du ven. 12 au mer. 17 décembre, TNB, Rennes. t-n-b.fr

Géométrie variable

Magie et mentalisme avec la Cie du Faro. Sam. 13 décembre, 20h30, Le Volume, Vern-sur-Seiche. Dès 10 ans. De 3,50 à 12 €. levolume.fr

Hand hop

Une célébration de la street dance qui s'impose aujourd'hui comme un incontournable du paysage chorégraphique contemporain. Théâtre d'objets et breakdance par Cédric Hingouët et Scopitone Cie. Mer. 17 décembre, 15h et 19h, La Paillette, Rennes. la-paillette.net

Happy Apocalypse

Née il y a 30 ans, Perle est le premier enfant hybride de l'humanité... Par la Cie F.O.U.I.C. Jeu. 18 décembre, 20h30, Le Grand Logis, Bruz. 14 et 20 €. Dès 13 ans. legrandlogis-bruz.fr

La Petite Rouge courroux

Marina Le Guennec et la Cie Les Becs verseurs nous plongent dans le monde de l'enfance et de ses émotions. Jeu. 18 décembre, 12h30, Pôle Sud. Gratuit. chartresdebretagne.fr/agenda

ANIMATIONS

COUCOU, CET HIVER À RENNES REVIENT!

Projections sur l'hôtel de ville, rues illuminées, marchés de Noël, fête foraine, spectacles, visites guidées et animations... L'hiver rennais sera une nouvelle fois animé.

Notamment grâce aux services de la Ville qui concevront l'éclairage (10 km de guirlandes!) et les décors dans une logique de sobriété, sans oublier l'atelier du Père Noël, place Saint-Germain. De quoi faire un « Rêve de lumière », pour reprendre le nom des projections pensées par Spectaculaires (du 19 décembre au 4 janvier), lesquelles nous emmèneront dans le sillon d'une poule Coucou de l'Écomusée de la Bintinais, en vadrouille dans la ville illuminée d'ampoules (led, évidemment). Animations dans le cloître des Jacobins,



© Florence Dollé

Arts du feu, marché des Ateliers du vent et du Mur habité, concert et manèges enchanteurs au Grand Huit, Cendrillon à l'opéra... Quelques beaux exemples de la longue liste de cadeaux déposés par le Père Noël au pied du sapin de 13 mètres de haut, place du Parlement. À noter : la journée de gratuité du réseau Star du 21 décembre ; les illuminations en continu du 24 au 25 décembre et du 31 au 1^{er} janvier ; l'ouverture des commerces les dimanches 14 et 21 décembre...

hiver.rennes.fr

DANSE

ROBYN ORLIN : UNE FLEUR DANS LE DÉSERT



© Valerian Galy

Avec *How in Salts Desert is it Possible to Blossom...* Robyn Orlin transcende les blessures de la colonisation en Afrique du Sud pour créer un spectacle flamboyant et musical.

Avec le Garage Dance Ensemble et le groupe Ukhoikhoi, la chorégraphe revient sur l'histoire de son pays, délesté de ses richesses minières et culturelles dès le XVII^e siècle par les colons hollandais. Une plaie jamais cicatrisée dans laquelle elle nous plonge pour mieux danser l'espoir et la joie. Cette miraculeuse floraison et ce vibrant hommage à la vie nous renvoient à une œuvre prolifique inscrite depuis 35 ans dans une démarche critique et politique. Prêts pour la transcen... danse?

Du mar. 9 au ven. 12 décembre, TNB, Rennes. t-n-b.fr

Bons plans avec la carte Sortir!



Envie de pratiquer une activité ou d'aller voir un spectacle à un tarif réduit? Le site dédié à la carte Sortir! et son moteur de recherche simplifié sont là pour répondre à vos besoins. Vous y trouverez aussi des propositions d'événements et tous les renseignements pratiques pour obtenir votre carte. sortir-rennesmetropole.fr

Nexus

Deux jongleurs, une poignée de balles et un diabolo...
Un ballet d'objets et de gestes.
Jeu. 18 décembre, 18h30,
Le Milieu, Saint-Jacques-
de-la-Lande.
ay-roop.com

Marius

À Marseille, Marius vacille entre son amour pour Fanny et son désir de la mer. Joël Pommerat réécrit la comédie de Marcel Pagnol.
Du mar. 6 au ven. 23 janvier,
TNB, Rennes.
t-n-b.fr

EXPOSITION**Force et Liberté**

Nourrie par un travail avec les habitants, cette exposition de Camille Bondon interroge notre attachement aux objets qui nous accompagnent.
Du sam. 20 décembre
au dim. 26 avril, Musée
des beaux-arts Maurepas,
Rennes.
mba.rennes.fr

4X3

Le photographe rennais Yves Trémorin s'expose en 4X3. Dans le cadre du Glaz festival. Jusqu'au ven. 2 janvier, avenue Aristide-Briand, Rennes. Gratuit.
lendroit.org

Elles, leurs droits, notre histoire

Une exposition sur l'histoire des droits des femmes « Elles, leurs droits, notre histoire – Les Breilliennes s'émancipent (19-20^e siècles) »
Jusqu'au dim. 8 mars,
Archives départementales.
archives.ille-et-vilaine.fr

Quand la terre tremble

Qu'est-ce qu'un tremblement de terre? Comment l'enregistre-t-on? Peut-on prévoir les séismes? Une exposition sans faille à découvrir sans tarder.
Jusqu'au dim. 8 mars,
Espace des sciences,
les Champs libres, Rennes.
espace-sciences.org

La jeunesse**des beaux-arts**

Jusqu'au lun. 30 mars, Musée
des beaux-arts, quai Zola, Rennes.
mba.rennes.fr

FESTIVALS**Regards**

2^e édition pour le festival de cinéma et de culture queer avec au programme : projections en présence de réalisateur-trices, conférences, spectacles, DJ set...
Du mer. 10 au dim.
14 décembre, ciné TNB, Arvor,
Frac, Champs libres, Rennes.
festival-regards.com

JEUNE PUBLIC**JEU DE L'OUÏE À L'OPÉRA**

Avec *Marelle : Contes et légendes*, le Banquet céleste transforme l'opéra en un labyrinthe plein de mystère et de magie.

Pendant une heure, l'ensemble de musique baroque invite les enfants et leurs parents à un parcours insolite au cœur de l'équipement rennais, avec au programme, trois courts concerts variés et contrastés. L'occasion d'explorer de manière originale le répertoire de la musique baroque et de faire connaissance avec les compositeurs. Une balade musicale idéale pour se sentir à son aise dès l'enfance dans cet écrin des arts lyriques pour le moins impressionnant.

Du lun. 15 au mer. 17 décembre,
Opéra de Rennes. Dès 5 ans. 2,50 et 5 €.
opera-rennes.fr



© Sophie Munier

MAIS AUSSI...**Suzanne aux oiseaux**

Chaque semaine, une vieille dame se rend dans un jardin public et s'assoit sur son banc. Un jour, elle y trouve installé un jeune homme perdu... Des marionnettes, par Scopitone & Cie.
Mer. 10 décembre, 15h,
Grand Logis, Bruz. Dès 8 ans.
legrandlogis-bruz.fr

Scooooootch !

Trois membres d'un groupe de rock féministe dessinent leur nouvel abri. Par Amélie Poirier et Les Nouveaux Ballets du Nord-Pas-de-Calais.
Ven. 19 décembre, 9h30 et 11h,
sam. 20 décembre, 11h,
Lillico, salle Guy-Ropartz,
Rennes.
lillicojeunepublic.fr

Sous la neige

Poésie visuelle et sonore avec la Cie des Bestioles.
Ven. 9 janvier, 18h,
Pôle Sud,
Chartres-de-Bretagne.
De 6 mois à 6 ans. 4 €.
chartresdebretagne.fr/agenda

© Laurent Guizard

**CENDRILLON, EN FIN DE CONTE**

Immortalisé par Giambattista Basile, Charles Perrault et les frères Grimm, *Cendrillon* est aussi le dernier opéra de Pauline Viardot.

Créé en 1904, cet opéra de salon pour sept chanteurs et un piano, a été adapté pour l'occasion au format musique de chambre, par le compositeur Jérémie Arcache. Sur scène : quatre instrumentistes et une brillante équipe de jeunes chanteurs, guidés par la cheffe Bianca Chillemi et le metteur en scène David Lescot. Entre fantaisie et poésie, rire et profondeur, cette chaussure perdue et cette citrouille roulante nous révèlent, en fin de conte, qu'une vision plus trouble de l'état du monde se cache derrière ce monde enchanté. À partager en famille!

Du sam. 27 décembre au sam. 3 janvier,
Opéra de Rennes. Dès 7 ans. De 5 à 48 €.
opera-rennes.fr

**VIVEMENT DIMANCHE À RENNES!**

Des spectacles gratuits ou à des tarifs raisonnables, proposés par la Ville et les Tombées de la nuit : les fins de semaines sont plus belles avec Dimanche à Rennes. Voici notre sélection du mois.

ART ET ARTISANAT

SOLIDAIRE. Amnesty International Rennes invite 90 artistes et artisans à présenter leurs créations pour des cadeaux de Noël originaux. Une manière de participer au combat pour le respect des droits humains dans le monde.
Dim. 7 décembre,
10h-19h, Halle Martenot.
Gratuit.
amnesty.fr

FESTIVAL REGARDS.

Le film inédit *Norwegian Dream* nous emmène dans une usine de poisson, où s'éveille la passion de Robert, un jeune Polonais de 19 ans, pour le jeune drag queen Ivar.
Dim. 14 décembre, 18h,
cinéma Arvor.
De 3,5 à 7 €.
festival-regards.com

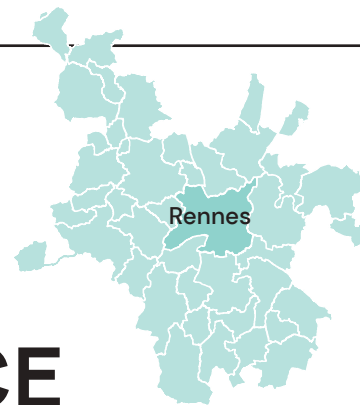
TAPIS ROUGE.

La Ko-Compagnie propose une version hivernale et intimiste de son projet, avec sur scène 150 choristes enfants et adultes pour chanter les droits de l'enfant.
Dim. 28 décembre, 16h,
L'Étage, dans le cadre des Petits dimanches.
4 et 9 €.
leliberte.fr/spectacles/tapis-rouge/

Plus d'infos sur
dimanche.rennes.fr



ÉCHAPPÉE BELLE

À RENNES,
LA LUMIÈRE CRÉE L'AMBIANCE

Rennes scintille dans l'obscurité de l'hiver. Des kilomètres de guirlandes, de grands lustres, des cœurs, étoiles et projections éclairent la nuit et réchauffent le cœur de la ville. Les fêtes de fin d'année sont l'occasion parfaite de (re)découvrir ce paysage remodelé, ses édifices, ses axes commerçants et perspectives

sous le prisme de l'ombre et la clarté. « La lumière crée l'ambiance », les visites proposées par Destination Rennes guident le public dans cette métamorphose pour saisir l'importance de la lumière dans l'environnement des citadins, et sa symbolique.

PRATIQUE

Visites « La lumière crée l'ambiance ». Durée : 1h30, gratuit. Rendez-vous au pied du sapin, place du Parlement. Mercredi 3, samedis 6, 13 et 20 décembre, mardis 23 et 30 décembre, à 18h.

➤ Informations et réservations obligatoires : tourisme-rennes.com/billetterie



{26}
BONNES
RAISONS DE
(RE)DÉCOUVRIR
MAUREPAS
2016-2026

A

COMME

appartement
confortable
et lumineux



QUARTIER MAUREPAS - RENNES 21 APPARTEMENTS, DU T2 AU T4 à partir de 89 110 €

Au cœur d'un quartier en plein renouveau,
devenez propriétaire à un coût accessible
et en toute sécurité grâce au bail réel
solidaire (BRS).

Renseignements et réservations :
www.archipel-habitat.fr



VISITE
VIRTUELLE
EN SCANNANT
LE QR CODE



2016-2026
MAUREPAS

Archipel
habitat
OPH DE RENNES METROPOLE
DONNER DU SENS
AU MOT LOGER

ROCHER PORTAIL LE CHÂTEAU DES SORCIERS

A 30 min de Rennes

Nouveautés 2025

LA MAGIE DE NOËL

ROCHER PORTAIL
RESERVEZ VOTRE
BILLET

DU 6 DÉCEMBRE AU 3 JANVIER 2026 www.lerocherportail.fr



AQUATONIC

EAU • SPORT • SPA



OFFREZ LA MAGIE D'UN
voyage sensoriel

Toutes nos idées cadeaux dès 34€ sur
www.aquatonic.fr/st-gregoire  