

Les Longs Prés

Centre socioculturel



Saison
2024 - 2025

Sommaire

Page 3

Edito

L'équipe de salariées permanentes

Les administrateurs

Page 4 - 5

Un Centre socioculturel, c'est...

Être bénévole.

Page 6 - 7

Adultes

Sport danse et bien-être

Page 8 - 9

Adultes

Activités artistiques et techniques

Stages et conférences

Club encadrés par des bénévoles

Page 10 - 11

Enfants - Ados - Familles

Page 12 - 13

60 ans et +

Pages 14

Espace numérique

Page 15

Vie du Centre

Page 16

Venir aux Longs Prés

Agenda



2024

7 au 25 octobre : 60^{ème} anniversaire du jumelage Rennes - Erlangen

4 au 22 novembre : Exposition, Alycia, jeune artiste de 14 ans nous fait découvrir son univers.

25 novembre au 13 décembre : Exposition de Alix Morère " Motifs végétaux et paysages imaginaires ".

Vendredi 22 novembre : Bal d'Automne

Dimanche 24 novembre : Vide Grenier

Jeudi 19 décembre : Fêtons Noël ensemble

16 au 20 décembre : Le Café de Noël

9 au 20 décembre : Collecte Noël solidaire

2025

20 janvier au 7 janvier : Exposition des Talents Z'Anonymes.

Mercredi 22 janvier : Assemblée générale du Centre.

24 mars au 1er avril : Exposition Concours de peinture.

Vendredi 28 mars : Vernissage Concours de Peinture.

Samedi 24 mai : Barbecue partagé des Longs Prés.

2 au 20 juin : Exposition des Ateliers du centre.

Samedi 14 juin : Portes Ouvertes

Inscription

Pour toute activité, une fiche d'inscription doit-être remplie. Vous pouvez la trouver à l'accueil ou sur notre site internet.

Adhésion adulte 15€

Adhésion mineur 6€

Edito

Nous vous invitons à découvrir le programme de nos activités pour l'année 2024-2025. Enfants, ados, adultes, nous souhaitons que vous y trouviez de quoi satisfaire vos envies de loisirs et d'activités au sein d'un lieux ouvert et convivial.

Comme chaque année, notre programme s'enrichit de nouveaux cours et clubs qui vous permettront de pratiquer, régulièrement ou ponctuellement, une activité sportive, artistique, ludique ou de détente.

Le secteur 60 ans et + propose de nombreuses activités et animations.

Le secteur Enfance propose un accueil de loisirs pendant les vacances, un espace 8-12 ans le mercredi après-midi en période scolaire ainsi que des soirée famille autour des jeux de société.

Dans notre espace numérique vous pourrez vous initier ou vous perfectionner à l'informatique ou bénéficier d'une aide pour vos démarches administratives en ligne.

La Lettre des Longs Prés, le site internet et l'écran du hall d'accueil vous informent, tout au long de l'année, des actualités et des activités s'ajoutant au programme établi. J'ai le plaisir de vous annoncer, qu'un nouveau site internet, plus fonctionnel et intuitif, sera mis en ligne en septembre.

En vous inscrivant à ces activités vous devenez membre de notre association. Afin de permettre au plus grand nombre de nous rejoindre, le montant de l'adhésion adulte est réduite à 15 €.

Nous vous souhaitons une excellente année.

Les administrateurs

Raymond Bleunven, Viviane Prévost, Didier Barbé, Gérard Le Nouvel, Dominique Crochu, Guillemette Le Moigne, Stéphanie Ribouleau, Jacques Calvar, Patrick Berthelot.

L'équipe de salariées permanentes

Odile Poisson, directrice.

Virginie Thomas, chargée d'accueil et de communication.

Gwendoline Gougeon, coordinatrice Secteur 60 ans et +.

Pauline Davy, coordinatrice Secteur enfance.

Un centre socioculturel, c'est...



Le Centre socioculturel les Longs Prés fonde son action sur les valeurs et les principes de l'éducation populaire avec la volonté de permettre à chacun d'avoir accès aux loisirs, à la culture, aux sports, de se rencontrer, d'apprendre, de s'entraider et d'agir.



C'est un lieu d'accueil ouvert à tous qui favorise le vivre ensemble et le lien social.

C'est un lieu d'expériences, de créativité, de coopération et de participation collective au sein duquel des actions, des projets, des initiatives peuvent émerger et être menés par les habitants.

C'est un lieu pour lequel les acteurs du centre, salariés et bénévoles, agissent avec un réseau de partenaires pour contribuer au projet de développement du quartier.

L'Association est aujourd'hui bien engagée dans l'élaboration de son projet associatif et fixe ses axes d'orientation et ses objectifs pour les 6 ans à venir autour de quatre idées fortes :

La participation active des habitants

La transition écologique

L'égalité et le vivre ensemble

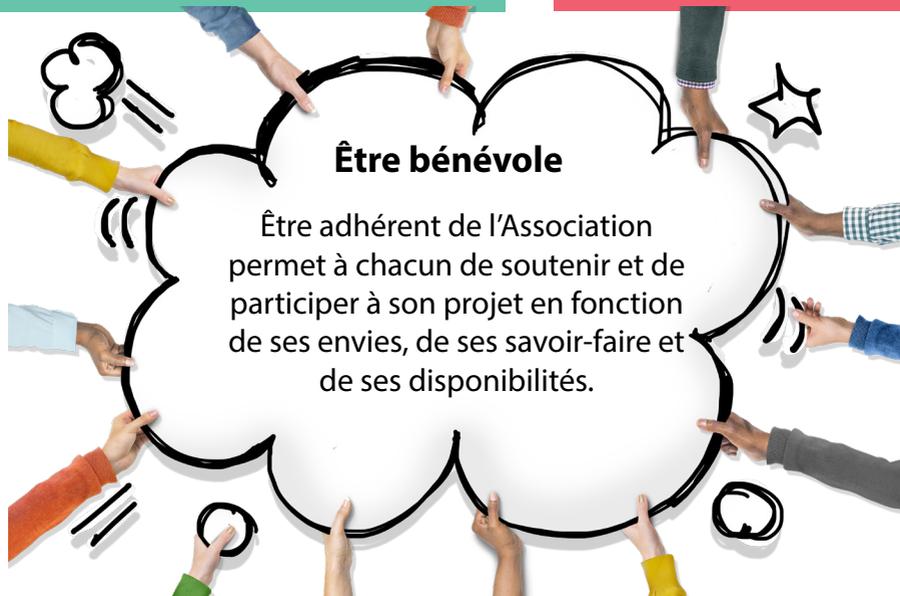
L'émancipation individuelle et collective

Être bénévole

Partager un savoir, un loisir, une passion dans le cadre d'une activité déjà organisée (clubs, sections...) ou la création d'une nouvelle activité avec le public de votre choix : les enfants de l'accueil de loisirs, de l'espace 8 - 12 ans, de l'accompagnement à la scolarité, les familles, des adultes...

Disponibilité : ponctuel ou régulier selon l'activité.

Donner un coup de main pour l'entretien du jardin, pour la distribution des supports de communication (flyers, affiches, plaquette) dans le quartier, pour l'organisation d'événements festifs, pour des petits bricolages...



Participer à une commission encadrée par une professionnelle

(Enfance, 60 ans et +, Multimédia, Culturelle, Environnement) pour construire et mettre en place des actions et des projets d'animation, des activités, des sorties...

Les dates de rencontres varient en fonction des commissions et sont choisies par les participants.

Disponibilité : ponctuel ou régulier si investi dans plusieurs commissions

Être membre du Conseil d'Administration

pour réfléchir à de nouvelles orientations, impulser ou valider de nouveaux projets, donner son avis sur l'organisation de la structure et participer aux décisions.

Disponibilité : 6 réunions du Conseil d'administration dans l'année prévues les mercredis de 19h à 21h

Aider les enfants

dans le cadre de l'accompagnement à la scolarité les mardis et/ou jeudis de 16h30 à 18h

Adultes

Sport, danse et bien être

Lundi

Stretching 9h15 - 10h15

144€/137€/130€

Gym entretien stretching 10h15 - 11h15

144€/137€/130€

Pilates Tous niveaux 11h15 - 12h15

144€/137€/130€

nouveau **Circuit training** 12h15 - 13h00

117€/110€/103€

Gym senior 14h00 - 15h00

144€/137€/130€

Activité physique adaptée

144€/137€/130€ 15h00 - 16h00

nouveau **Jin Shin Jyutsu** 16h00 - 17h00

144€/137€/130€

Gym bien-être 17h30 - 18h30

144€/137€/130€

Renforcement musculaire

144€/137€/130€ 18h30 - 19h30

Pilates Tous niveaux 19h30 - 20h30

144€/137€/130€

Pilates Intermédiaire 20h30 - 21h30

144€/137€/130€

Mardi

Renfo musculaire et stretch

144€/137€/130€ 9h15 - 10h15

Stretching 10h15 - 11h15

144€/137€/130€

Zumba® senior 11h15 - 12h15

144€/137€/130€

Danse en ligne 14h30 - 16h00

211€/204€/197€

Renforcement musculaire **nouveau**

144€/137€/130€ 17h30 - 18h30

Circuit training 18h30 - 19h30 **nouveau**

144€/137€/130€

Zumba® 19h30 - 20h30

144€/137€/130€

Fitness Pound® 20h30 - 21h30 **nouveau**

144€/137€/130€

Mercredi

Gym entretien stretching

144€/137€/130€ 9h15 - 10h15

Pilates 10h15 - 11h15

144€/137€/130€

Zumba® senior 11h15 - 12h15

144€/137€/130€

Judi

Sophrologie 9h30 - 10h30

144€/137€/130€

Yoga 10h30 - 12h00

Intermédiaire et avancé

226€/219€/212€

Yoga Tous niveaux 14h15 - 15h45

226€/219€/212€

Yoga avec chaise 16h00 - 17h15

190€/183€/176€

Sophrologie 17h30 - 18h30

144€/137€/130€

Yoga Tous niveaux 18h30 - 19h30

154€/147€/140€

Renforcement musculaire

19h30 - 20h30
144€/137€/130€

Stretching dos 20h30 - 21h30
144€/137€/130€

Vendredi

Gym entretien stretching

9h15 - 10h15
144€/137€/130€

Stretching 10h15 - 11h15
144€/137€/130€

Yoga Tous niveaux 11h15 - 12h15
154€/147€/140€

nouveau Yoga Tous niveaux 12h15 - 13h15
154€/147€/140€

Pilates 14h00 - 15h00
144€/137€/130€

Gym senior 15h00 - 16h00
144€/137€/130€

Samedi

nouveau Renfo stretching 10h00 - 11h00
144€/137€/130€

Circuit training 11h00 - 12h00
144€/137€/130€

Randonnée 53€ licence FFRP incluse

Présidente : Yvette Nedelec

Mardi à 14h - 6 à 7km rythme léger

Mercredi à 13h30 - 10 à 13km

Dimanche (tous les 15 jours) :

15 à 25 km - Départ 9h00

10 à 15 km - Départ 13h30

Randonnées encadrées par des bénévoles.

Programme des randonnées consultable au tableau d'affichage à l'accueil du Centre et sur le site internet.

Marche nordique 49€

Présidente : Patricia Cateline

Une activité tonique en plein air accessible à tout marcheur.

Des sorties hebdomadaires encadrées par des animateurs bénévoles formés, en alternance le vendredi à 14h et le samedi à 9h30 et à 14h.

Des temps techniques vous seront proposés au cours de l'année.

Possibilité de découvrir l'activité en septembre (gratuit).

Programme des sorties consultable au tableau d'affichage à l'accueil du Centre et sur le site internet.

Activités artistiques et techniques

Aquarelle (activité hébergée) 305€

Céline Dodeman

Information et inscription : 06 64 73 19 00

celine.dodeman@gmail.com

www.celine-dodeman.com

Mardi 13h45 - 15h45

Mardi 15h50 - 17h50

Anglais (activité hébergée)

Lang' Aren (Sabrina)

Contact et inscription : 06 34 95 82 72

www.langaren.com

Mercredi conversation 2 9h30 - 11h00

Mercredi perf 11h00 - 12h30

Jeudi conversation 3 9h30 - 11h00

Jeudi conversation 4 11h00 - 12h30

Chorale 108€/101€/94€

Lundi 15h00 - 16h30

Couture 293€/286€/279€

Mardi 18h00 - 20h00

Mardi 20h00 - 22h00

Dessin Peinture 293€/286€/279€

Lundi 9h30 - 11h30

Huile/Pastel/Acrylique 293€/286€/279€

Mardi 13h30 - 15h30

Théâtre 241€/234€/227€

Mercredi 19h30 - 21h30

Conférences et stages

Atelier mémoire 112€/105€/98€

Mercredi 10h00 - 12h00

L'Atelier mémoire est un espace conçu pour se distraire et faire travailler son cerveau au moyen de petits exercices ludiques. Cycle de 10 ateliers de 2h.

Calendrier disponible à l'accueil et sur le site.

Cycle entretien mémoire

92€/85€/78€

Jeudi 10h00 - 11h30

Pour les personnes ayant déjà participé à des ateliers mémoire.

2 séances par mois d'octobre à avril. une séance avec l'intervenante et une séance en autonomie.

Calendrier disponible à l'accueil et sur le site.

Expression théâtrale cycle 1

56€/49€/42€

Jeudi 10h45 - 12h15

Cycle de 4 séances pour découvrir l'expression théâtrale, prétexte à jouer, bouger et lâcher prise.

Calendrier disponible à l'accueil et sur le site.

Expression théâtrale cycle 2 nouveau

56€/49€/42€

Jeudi 10h45 - 12h15

Cycle de 4 séances pour les personnes ayant déjà participé au cycle 1 ou ayant déjà fait du théâtre.

Calendrier disponible à l'accueil et sur le site.

Histoire de l'art 67€/60€/53€

Cycle de 6 conférences (d'octobre à mars) sur le thème choisi par la commission culturelle : "Art et Urbanité"

Jeudi 18h00 - 19h45

Calendrier et thèmes de chaque séance sur le site internet.

Activités de club encadrées par des bénévoles

Lundi

nouveau	Origami Catherine Moutreuil	22€
	Lundi 1 séance/mois	14h30 - 16h00
	Peinture Jeannine Chevalier	22€
	Lundi	14h00 - 17h00

Mardi

nouveau	Atelier écriture	22€
	Marie France Tiroit	
	Mardi 1 séance/mois	14h00 - 16h30
	On clic ensemble	22€
	Bernard Chabaliar	
	Echanges d'idées et/ou de techniques sur le numérique.	
	Mardi 1 séance/mois	10h00 - 12h00
	Belote Guillemette Le Moigne	22€
	Mardi	14h00 - 18h00
	Scrabble	22€
	Mardi	14h00 - 18h00

Mercredi

	Bridge Noëlle Froger	22€
	Mercredi	14h00 - 18h00
nouveau	Club du rire	22€
	Pierre Yves Trémoureux - Tous les 15 jours	
	Mercredi	17h30 - 18h30

Jedi

	Cuisine Monique Mabile	22€
	Jedi 1 séance/mois	9h30 - 13h45
	Cuisine	22€
	Jeanine Pondard, Jeannine Le Nouvel et Annick Launay	
	Jedi 1 séance/mois	9h30 - 13h45

Cercle de lecture

	Brigitte Chatel et Catherine Mignot	22€
	Jedi 1 séance /mois	10h00 - 12h00

Tarot

	Didier Barbé	22€
	Jedi	14h00 - 18h00

Bonsaï

	Brice Le Gouellec	22€
	Jedi 1 séance/mois	17h30 - 21h00

Echecs tout public

	Ronan Guyader	90€ licence FFE incluse
	Vendredi	18h00 - 20h00
	Samedi	10h00 - 12h00

Balades à petits pas

Gratuit
Annick Jeanne, Françoise Beaujour, Stéphanie Ribouleau

Balade à votre rythme à travers le quartier avec des bénévoles deux samedis par mois. Rendez-vous à 14h30 devant le Centre.

Calendrier disponible à l'accueil et sur le site.

Selon programme

Escapade

22€
Sylvie Drouyer et Brigitte Allanic
Organisation de séjours culturels.
Calendrier disponible à l'accueil et sur le site.

Nature

28€
Georges Collin
Sorties ornithologiques, botaniques, mycologiques animées par des spécialistes. Visites commentées de parcs, jardins, maisons spécialisées, espaces naturels et conférences.

Calendrier disponible à l'accueil et sur le site.



Enfants - Ados - Familles

Dessin Peinture 190€/183€/176€

Mercredi 14h00 - 15h15

Mercredi 15h15 - 16h30

Échecs 90€ avec licence FFE

Mercredi 14h00 - 16h00

nouveau Zumba® Kids 117€/110€/103€

Mercredi 14h30 - 15h15

Manga 226€/219€/212€

Lundi 17h30 - 19h00

Théâtre 226€/219€/212€

11-14 ans

Samedi 11h00 - 12h30

Jazz Roots Swing **nouveau**

152€/145€/138€

Mercredi 15h30 - 16h30

Coordinatrice : Pauline Davy

Dans les écoles...

Accompagnement à la scolarité

Tous les mardis et jeudis de 16h15 à 18h, des élèves du CP au CE2 de l'école des Gantelles sont accueillis au Centre des Longs Prés.

L'accompagnement à la scolarité ce n'est pas uniquement faire les devoirs. La lecture, l'écriture, l'apprentissage par le jeu font partie intégrante du projet.

Accompagnés par des bénévoles, les enfants ont l'opportunité de découvrir de nouvelles activités autour de différents projets avec l'école ou d'autres structures ou partenaires du quartier (Rue des Livres, la Semaine sans écrans, Brèves de Quartier par exemple).

Ateliers périscolaires

Les animateurs des Longs Prés interviennent au sein des écoles du quartier (Gantelles, Toni Morrison, Tregain, Jules Isaac et Jules Ferry) pendant les temps périscolaires du midi et du soir. Différents ateliers sont proposés : cuisine, échecs, jeux, théâtre, arts plastiques, expression corporelle, ... L'objectif de ces ateliers est de faire découvrir et de s'initier à de nouvelles activités, en liant l'apprentissage et le loisir.



Au centre

Accueil de loisirs

L'accueil de loisirs des Longs Prés accueille les enfants de 6 à 11 ans de 8h à 18h30 durant les vacances scolaires.

Activités manuelles, cuisine, sorties, grands jeux coopératifs et sport pour se défouler, le centre de loisirs offre l'opportunité à toutes et tous, petit(e)s et grand(e)s de s'épanouir dans un environnement bienveillant et respectueux du rythme de chacun. Le programme d'activités et de sorties, préparé par l'équipe d'animation, est transmis aux enfants et familles. Au quotidien, les enfants expriment leurs envies, idées d'activités, de jeux, de sorties. Celles ci sont ajoutées lors des vacances en cours ou gardées pour les vacances suivantes.

Inscription à la journée ou à la demi-journée, avec ou sans le repas.

Tarifs selon le quotient familial de la CAF.

Espace 8-12 ans

L'espace 8-12 ans est ouvert tous les mercredis après-midi en période scolaire.

De 14h à 17h, les enfants peuvent s'inscrire à des activités manuelles, sportives, de bricolage, de cuisine et une fois par mois à une sortie (cinéma, Musée des Beaux Arts, Les Champs Libres,...).

Le programme, les réservations, les commandes, les recherches de sorties sont faites avec les enfants pour que chacun-e trouve satisfaction dans son mercredi de loisirs.

Famille

Le Centre organise 4 soirées en famille autour des jeux de société, jeux géants.

Des sorties, rencontres, activités en famille sont proposées sur quelques samedis dans l'année.

Calendrier disponible à l'accueil et sur le site.

Dans le quartier

Tous les après-midi pendant les vacances, les animateurs accueillent les jeunes de 6 à 12 ans au gymnase des Gantelles. De 14h à 17h, des activités sportives en intérieur ou extérieur sont proposées.



60 ans et +

Coordinatrice : Gwendoline Gougeon

La coordinatrice et les bénévoles de la commission 60 ans et + mettent en place des actions permettant aux adhérents et aux habitants du quartier de prendre soin d'eux, de garder et de nouer des liens et d'allier plaisir et santé.

Le programme mensuel des animations est disponible à l'accueil du centre et sur le site internet.

Les jeudis de la santé

Ils permettent aux habitants du quartier d'acquérir des connaissances sur différentes thématiques de santé. Une série de conférences, de rencontres, et d'ateliers auront pour thème cette saison : « Tout est une question d'équilibre ». Un calendrier des activités (café philo, ateliers d'auto hypnose, gestion de la douleur et du sommeil etc...) sera disponible à l'accueil et sur le panneaux d'affichage.

Un atelier nutrition et un atelier équilibre seront proposés par "Pour Bien Vieillir Bretagne" au cours de la saison.

Les rencontres

Des activités créatives, de cuisine et traditions du monde, des balades urbaines sont proposées tout au long de l'année. Thèmes et animations selon le calendrier des évènements du quartier et de la ville.

Évadons-nous

Nous proposons cette saison plusieurs temps autour des chemins de Compostelle, conférences et témoignages de participants.

Evadons nous, ce sont aussi des propositions de visites, des expositions, des sorties tout au long de l'année.





Viens je t'emmène

Afin de rompre l'isolement des plus âgés, la ville de Rennes proposera courant novembre des activités entre générations. Le Secteur 60 ans et + participera à cette opération en proposant des animations.



C'est l'été

Afin de vous faire profiter de la période estivale, la commission prévoit d'organiser des activités en juillet et les deux dernières semaines d'août :

- des sorties (demi-journée ou journée), des pique-nique, des balades, ... (en train ou avec le réseau STAR et Breizh GO).
- 3 sorties en car à la journée (2 en juillet et 1 en août).
- Des activités aux Longs Prés ou dans le quartier.

Dans le cadre d'Exporama, le Centre propose chaque été de participer aux expositions proposées par la ville de Rennes dans les différents musées. Elles sont commentées par Gwendoline.

Séjour "Changez d'air"

C'est un séjour de 5 jours, pour 8 personnes, préparé et organisé par et pour les participants, à partir de janvier pour un départ en été. C'est une promesse d'évasion et de détente, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Fêtons Noël ensemble

13^{ème} édition, mise en oeuvre en partenariat avec des associations du quartier. Cette action vise à favoriser les échanges et la création du lien social entre les habitants.

En amont, des ateliers sont mis en place dans les différentes structures partenaires afin de confectionner les décorations du sapin, de la table, etc. Le point d'orgue est un repas et un après-midi dansant le jeudi 19 décembre 2024 dans la salle du nouvel Espace social commun.

Les samedis des Longs Prés

Un samedi par trimestre, des temps festifs vous sont proposés à partir de 14h

Espace numérique

Cours d'informatique

Intermédiaire	308€/301€/294€
Mardi	10h00 - 12h00
Perfectionnement	308€/301€/294€
Jeudi	14h00 - 16h00



Le Centre des Longs Prés dispose d'un espace public numérique reconnu et conventionné par la ville de Rennes. Le but est de lutter contre la fracture numérique en proposant des accompagnements et ateliers individuels et collectifs.

Aide aux démarches administratives

Vous avez des difficultés à utiliser internet et vous souhaitez être aidé, une conseillère numérique vous accompagne dans vos démarches en ligne tous les lundis.

Lundi 9h00 - 12h00 - Tout public sans rendez-vous.
14h00 - 16h00 - Tout public sur rendez-vous.

Gratuit

Ateliers numériques senior

Vous souhaitez vous initier au numérique, acquérir de l'autonomie, utiliser au mieux les réseaux sociaux, gérer votre messagerie et effectuer des achats en ligne, nous vous proposons des ateliers numériques.

Jeudi 9h30 - 11h30
Vendredi 9h30 - 11h30

Sur inscription - Gratuit

Accès libre

L'espace numérique est ouvert à tous pour une utilisation libre des ordinateurs et de l'accès à internet.

Mardi 14h00 - 16h00
Gratuit

Vie du Centre

Le café des Longs Prés

Envie de venir boire un café, de jouer aux cartes, de discuter entre amis, le café des Longs Prés est ouvert, le mardi matin de 9h30 à 12h.

Le p'tit Bol d'Air

Le jardin des Longs Prés ouvert à tous.

Collectif jardin

Les bénévoles du collectif entretiennent le P'tit Bol d'Air toute l'année.

Vous êtes intéressé par le jardinage et souhaitez rejoindre le collectif jardin, laissez vos coordonnées à l'accueil.

Les petits plus

Les paniers bios livrés par les jardins du Breil sur commande. www.jardinsdubreil.fr/le-panier-bio/

Le Centre **collecte les bouchons** de bouteille en plastique au profit des personnes en situation de handicap. Déposez-les dans le hall du Centre. <http://solidaritebouchons35.org/>

La Lettre des Longs Prés

Transmise par mail tous les deux mois aux adhérents qui en font la demande.

Elle est téléchargeable sur le site internet du Centre.

Sorties culturelles

La commission culturelle, composée de bénévoles du Centre, organise des visites de villes et de musées (patrimoine, architecture, art, sites industriels...) à la journée ou à la demi-journée (en car ou en covoiturage).

Calendrier disponible à l'accueil et sur le site internet.

Bibliothèque

Une bibliothèque est ouverte au Centre, accessible aux enfants et aux adultes. Romans, BD, mangas, documentaires, livres audio, romans gros caractères, albums sont à votre disposition.

La bibliothèque vous accueille le lundi, mercredi et vendredi de 15h à 17h.

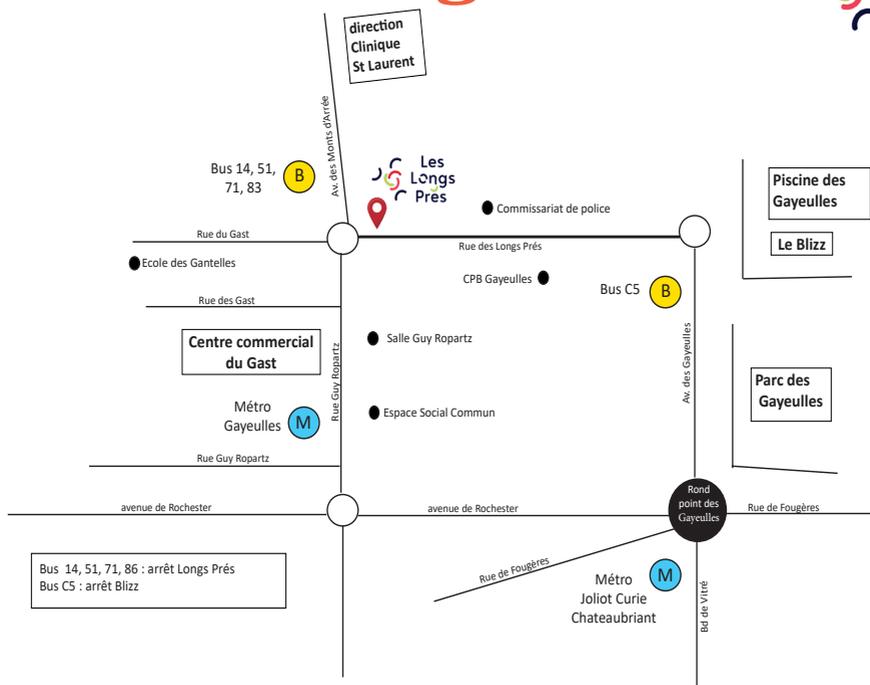
La Boîte à lire

Une Boîte à lire est à disposition à l'entrée du Centre.

Le principe d'une Boîte à lire est de pouvoir échanger, donner, prendre des livres, de façon libre, et de permettre un recyclage de biens culturels pour tous.



Venir aux Longs Prés



Horaires de l'accueil

Lundi, mardi et mercredi

9h30 - 12h30 / 13h30 - 18h00

Vendredi

9h30 - 12h30

fermé l'après-midi

Jeudi

fermé le matin

13h30 - 18h00

Vacances scolaires

Mardi, jeudi et vendredi

9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00

Infos

- Accessibilité aux personnes en situation de handicap.
- Parking autos 🚗 ■ Parking vélos 🚲
- Accès bus :
ligne 14 arrêt Longs Prés
ligne C5 / arrêt Le Blizz
- Accès métro :
ligne B station "Les Gayeulles"

Centre socioculturel Les Longs Prés

- 3 rue des Longs Prés - 35700 Rennes ■ Tél : 02 99 38 43 86
- mail : accueil@leslongspres.fr ■ www.leslongspres.fr

