

LA LETTRE DES LONGS PRÉS



octobre - novembre
décembre n°28

Edito

C'est reparti pour une nouvelle saison !

Et cette année encore, on garde ce qui fonctionne... et on ajoute quelques nouveautés !

Une équipe qui s'agrandit avec des visages familiers et de nouvelles têtes à découvrir, de nouvelles activités : Tai Chi, cours de dessin, des ateliers numériques et puis, un nouveau nom et un nouveau visuel de communication plus moderne pour le Café du coin qui devient le Dé-lire Café.

Cette nouvelle saison sera également marquée par un nouveau projet social, dans le cadre du renouvellement de notre agrément EVS. Une occasion de réaffirmer ce qui nous anime : faire des Longs Prés un lieu vivant, ouvert, accueillant et à l'écoute des habitants.

Et puisque nous ne manquons décidément pas d'idées, un autre projet commence à pointer le bout de son nez, un chantier participatif intergénérationnel pour donner un coup de neuf à la salle Joséphine Baker.

La dynamique est toujours là aux Longs Prés et les projets ne manquent pas mais nous avons envie de défendre une idée un peu à contre-courant : l'éloge de la lenteur. Autour de nous, le rythme de vie s'accélère, les journées sont bien chargées, les situations sociales et environnementales peuvent parfois inquiéter alors prenons le temps de faire, d'apprendre, d'échanger ou même de ne rien faire.

Et avec la lenteur, pourquoi pas l'éloge de la douceur ? Celle qui fait du bien, à soi comme aux autres, celle d'un moment partagé, d'un fou rire, d'une activité que l'on fait juste pour le plaisir, d'une rencontre ou d'un café qui s'éternise un peu.

Alors bonne rentrée à toutes et tous et à vitesse modérée bien sûr !



L'équipe salariée saison 2026-2027

Devant :

Quentin LE NAY, Emilie CHARTIER,
Océane GIRAUDET, Thibault MONNIER,
Mélanie DENIS GUERIN, Virginie
THOMAS.

Derrière :

Zined HALAOUATE, Gaëlle BOTHE,
Florence BOURGES, Milena ARDILA,
Céline GERVAIS DEMELLIER, William
DEBROCK, Brigitte LECAT-BOUDIN, Laurie
DUFOUR, Amélie MORISSON, Gwendoline
GOUGEON, Jean PRIOUL.

Absents sur la photo

Céline DURAND, Fanny DUCHET, David
ROQUES, Estelle CHEBARO, Elisabeth
BRAUD, Léa LERBOUR, Odile POISSON

Des nouvelles têtes aux Longs Prés...Ils se présentent.

Estelle

Educatrice sportive

Je m'appelle Estelle et je suis passionnée par le sport et sa biomécanique.

Je pratique le MMA depuis 10 ans et la musculation depuis 8 ans. Ces disciplines m'ont permis de développer une véritable passion pour le mouvement et le dépassement de soi.

Je suis également instructeur de Pilates, une pratique que j'apprécie particulièrement pour son approche globale du corps, mêlant renforcement musculaire, mobilité, contrôle et respiration.

Au sein de l'association, j'interviens sur des cours de Pilates, de renforcement musculaire et de stretching. Mon objectif est de proposer des séances accessibles et dynamiques, permettant à chacun de progresser à son rythme, de renforcer son corps et de prendre plaisir à bouger.

David

Educateur sportif

Éducateur sportif depuis plus de 20 ans et formateur dans les métiers de la forme, j'accompagne les pratiquants avec une approche simple : mieux comprendre son corps, bouger avec plaisir et entretenir sa mobilité au quotidien.

Passionné par le mouvement et la transmission, je partage aujourd'hui mon expérience à travers mes cours de Pilates, stretching et mobilité fonctionnelle mais aussi auprès de professionnels que je forme à la méthode Pilates.

Aux Longs Prés, je propose deux heures de cours chaque semaine le mercredi matin, dans une ambiance conviviale, bienveillante et accessible à chacun.

Mon objectif ? Faire du mouvement un moment pour soi, sans recherche de performance, avec sérieux... et toujours avec le sourire.

Eva

Intervenante Zumba

Passionnée de danse et de sport, je m'appelle Eva et j'ai 20 ans. Cette année marque ma quatrième année en tant qu'enseignante de Zumba. À travers mes cours, j'aime transmettre mon énergie et ma bonne humeur, tout en permettant à chacun de se dépenser et de prendre du plaisir en musique.

La Zumba est une activité sportive inspirée de différentes danses, notamment latino-américaines. Les cours mélangent des chorégraphies accessibles à tous avec des mouvements cardio, permettant de travailler l'endurance, la coordination et le renforcement musculaire, le tout dans une ambiance conviviale et dynamique.

Je vous retrouve tous les mardis soir de 19h30 à 20h30 au Centre Socioculturel Les Longs Prés pour une heure de danse, de sport et surtout de plaisir !

Que vous soyez débutant ou habitué, chacun peut évoluer à son rythme et profiter du cours.

Gaëlle

Intervenante Taï Chi

Je suis ravie de rejoindre l'équipe du Centre Socioculturel des Longs Prés pour proposer des cours de Taï Chi et Qi Gong. À travers ces pratiques issues de la tradition chinoise, je vous invite à explorer une autre façon de bouger : plus lente, plus consciente, à l'écoute du souffle et des sensations.

Les séances seront l'occasion de travailler en douceur la mobilité, l'équilibre, la coordination et la respiration, tout en développant une meilleure présence à soi. Pas de recherche de performance : chacun avance à son rythme, avec ses possibilités et ses sensations du moment.

Et c'est avec joie que je vous accompagnerai dans cette aventure !

Mon intention est de transmettre des pratiques simples et accessibles, que l'on puisse progressivement intégrer dans son quotidien. Au plaisir de partager avec vous ces moments de mouvement, d'exploration dans la joie.

Présentation de la médiatrice sociale

Depuis le mois de juin, Zineb HALAOUATE a rejoint l'équipe en tant que médiatrice sociale. Elle accompagne les personnes dans leurs démarches administratives et joue un rôle essentiel dans la mise en place ou le rétablissement de leurs droits. Elle contribue également à lever les incompréhensions et les difficultés pouvant survenir entre les personnes et les institutions.

Dans le cadre de ses missions, Zineb est amenée à intervenir auprès d'un public aux situations et aux besoins variés. Son activité repose sur une présence active et de proximité, selon les principes d'« aller vers » et de « faire avec » les personnes.

Elle peut notamment accompagner les usagers dans leurs démarches auprès des différents services administratifs, en particulier les personnes rencontrant des difficultés avec la langue française.

Zineb propose des permanences, avec ou sans rendez-vous, du lundi au jeudi au Centre des Longs Prés, et le vendredi à la Cohue, association avec laquelle elle se déplace avec la Guitoune afin de proposer un accompagnement au plus près des habitants du quartier.

Les expositions pour cette saison

Cette nouvelle saison s'annonce encore une fois riche d'un point de vue culturel. Chaque mois se dressera sur les murs du patio une nouvelle exposition.

Au programme, deux expositions peinture seront proposées : une par Laurent Quenec'hdu et une autre par Bernard Meyran. Une exposition photo nous sera ensuite prêtée par ABM sur les "transports étonnants".

L'année 2027 débutera quant à elle avec l'accueil de l'exposition TZA (Talents Z'Anonymes).

Mais ce n'est pas tout ! En avril 2027, nous vous proposerons une exposition inédite et interactive "Tous vivants, tous différents" créée par l'Espace des sciences de Rennes. Enfin, pour finir l'année en beauté, vous pourrez découvrir les œuvres des différents cours et clubs des Longs Prés lors de la traditionnelle exposition des Ateliers qui portera cette année sur la thématique "mes amis, mes amours" / "l'amour en tout genre".

Laurent Quenec'hdu exposera aux Longs Prés du 2 au 27 novembre 2026

Laurent Quenec'hdu est peintre depuis toujours, mais ce n'est que dernièrement, encouragé par sa fille Léa, qu'il a décidé de présenter ses œuvres au grand public. Infirmier puis cadre de santé au Centre Hospitalier Guillaume Regnier pendant près de trente ans, c'est à l'approche de la retraite qu'il a finalement commencé à assumer son côté artiste. Pourtant, il peint et expérimente depuis son adolescence : pour lui, la création s'est imposée comme une nécessité. Tout au long de sa vie, il a peint pour lui, guidé par les sensations, la musique et les couleurs. Autodidacte, ses tableaux sont souvent abstraits et toujours colorés. Les grands peintres expressionnistes, l'art moderne et l'art aborigène ont beaucoup influencé son style. Il est toujours à la recherche de matière pour donner plus de dimension à ses toiles, et ces dernières années, il explore beaucoup avec des techniques de collage.

Ses réseaux sociaux : [instagram](#) - [Facebook](#)

Son site internet : laurent-quenechdu.com



Exposition photos de l'association ABM "Transports étonnants" du 30 novembre au 18 décembre 2026

"Transports étonnants" propose 50 clichés pris dans le monde entier par les adhérents locaux de l'antenne rennaise de l'association nationale "Aventure au Bout du Monde", qui illustrent la variété de ces transports et leur inventivité.



Des nouveautés pour votre espace café

Après une première année d'ouverture le Café du coin change de nom et devient le "Dé-Lire Café". Après avoir discuté avec plusieurs adhérents et habitants du quartier nous en avons conclu que l'ancien nom du Café n'était pas suffisamment attractif et ne traduisait pas tout ce qu'il s'y passait. Quoi de mieux donc qu'un jeu de mots pour relancer la dynamique de cet espace convivial pour cette saison 2026-2027 ?

Au-delà du nom, quelques changements sont également à noter. Grâce à notre chargée de communication, Virginie et au visuel dessiné par notre professeure de dessin Florence, la communication s'est refaite une beauté. Vous pourrez retrouver deux nouvelles affiches : une pour les informations générales et une pour les soirées jeux de société.



Les jours et horaires d'ouverture ont eux aussi changé.

Le Dé-lire café sera désormais ouvert :

- Le mercredi de 9h30 à 17h30
(pour venir se détendre et participer à des activités créatives seul ou en groupe)
- Chaque dernier vendredi du mois de 18h à 22h
(pour participer aux soirées jeux)
- Le samedi en fonction de la programmation



Les bénévoles et Océane n'attendent plus que vous au Dé-lire café, petit, grand, seul, entre amis ou en famille, vous êtes toutes et tous les bienvenus !
Les mineurs doivent cependant être accompagnés d'un adulte.



Afin de maintenir et de faire vivre ce lieu il vous sera demandé une participation aux frais (consommation au café et utilisation du matériel dans l'espace créatif).

Appel aux bénévoles saison 2026-2027

Si le nombre de bénévoles augmente chaque année aux Longs Prés, l'association a toujours besoin de vous et particulièrement sur les missions suivantes : l'accompagnement à la scolarité, le Dé-Lire café, les ateliers jardinage, les chantiers participatifs, l'organisation d'événements, la mise en place des expositions.

Aux Longs Prés nous nous adaptons à vos contraintes et nous prenons le temps de trouver avec vous les missions qui vous correspondent le mieux.

Alors si vous souhaitez rejoindre l'équipe bénévole des Longs Prés sur les missions citées précédemment ou si vous êtes volontaires pour participer à d'autres actions bénévoles, n'attendez plus et contactez Océane pour plus de renseignements au 07.68.95.42.06 - vieassociative@leslongspres.fr



Chantier participatif intergénérationnel

Après le succès du chantier participatif 2025 pour transformer l'ancien espace lecture en Dé-lire café, l'idée de réaménager une autre salle a été évoquée.

Sur le même modèle que le premier chantier, celui-ci aurait pour objectif de rafraîchir la salle Joséphine Baker (seule salle du centre à n'avoir jamais été modifiée depuis sa création en 1985). Cette salle conservera sa fonction de salle d'activité (activités artistiques, clubs, accompagnement à la scolarité, ALSH...), il s'agira seulement de la "moderniser", de la réaménager et de la décorer pour qu'elle soit plus accueillante pour les petits comme pour les grands.

Pour que ce chantier puisse avoir lieu, nous recherchons activement des bénévoles motivés pour nous prêter main forte. Ce chantier se déroulera sur les vacances d'hiver et en compagnie d'un petit groupe d'enfants du centre de loisirs.

Si vous êtes intéressés pour y participer n'hésitez pas à contacter Océane.



Dossier de renouvellement EVS déposé !

Le temps passe vite !

Après avoir bénéficié de l'agrément Espace de Vie Sociale (EVS) par la CAF depuis janvier 2024, nous arrivons bientôt à son terme. Valable 2 ans et assorti d'une subvention, cet agrément nous a permis de maintenir les actions déjà mises en place, notamment concernant les événements, mais également de développer de nouveaux projets liés aux expositions (rencontre avec les artistes, journée du 7 mars sur la santé et le bien-être des femmes...).

Cet agrément a également contribué à la création du Dé-lire Café en permettant de financer les travaux de « rafraîchissement » du lieu. Il a par ailleurs soutenu le financement du poste de coordinatrice de vie associative et les missions qui lui sont liées : coordination du bénévolat, mise en place d'actions intergénérationnelles et accompagnement de projets citoyens. Souhaitant poursuivre cette dynamique, nous avons décidé de déposer une demande de renouvellement de l'agrément qui permettrait cette fois-ci de bénéficier d'un agrément pour une durée de cinq ans.

Nous avons alors mené un travail de terrain et de collecte de données auprès des habitants du quartier afin de mieux identifier leurs besoins, leurs attentes et les enjeux du territoire. Ce travail a donné lieu à l'élaboration de notre « projet social », dossier indispensable à la demande de renouvellement. Le dossier a été déposé auprès de la CAF en septembre 2026. Il sera étudié durant de l'automne, pour une réponse espérée début 2027.



Les Jeudis de la santé 2026 - 2027

La santé mentale on agit !

Pour cette saison 2026-2027, Les Jeudis de la santé vous proposent d'explorer le thème de la santé mentale.

La santé mentale est un état de bien-être indispensable à notre équilibre et à notre qualité de vie. Elle ne se résume pas à l'absence de troubles mentaux ou psychologiques. Tout comme la santé physique, elle nous permet de nous sentir bien dans notre peau, de nous épanouir et d'agir pleinement dans notre vie.

Santé physique et santé mentale sont étroitement liées, chacune pouvant influencer l'autre.

D'octobre à avril, nous vous invitons à découvrir et à échanger autour de ce vaste sujet à travers des conférences, des ateliers et des cycles thématiques, animés par différents intervenants.

Si le sujet vous intéresse, nous vous attendons le jeudi 1er octobre pour la conférence de lancement, animée par Morgane Baudet, psychologue clinicienne. À cette occasion, vous découvrirez le programme complet de la saison, avec les dates des ateliers, cycles et conférences. Vous pourrez également rencontrer plusieurs des intervenants qui vous accompagneront tout au long de l'année.

Au programme : réflexologie, dessin méditatif, sophrologie, cycle bien-être psychique... Un programme riche et varié pour prendre soin de soi et de sa santé.



Les 4 saisons de Maurepas



Bal de l'automne !

Vous aimez danser ? Nous vous donnons rendez-vous le vendredi 20 novembre à 14h à l'association Jeanne d'Arc pour notre Bal de l'automne. Un bal intergénérationnel animé par les jeunes du lycée Jeanne d'Arc dans une très bonne ambiance.

Fêtons Noël ensemble !

Jeudi 17 décembre à partir de 12h, retrouvons-nous pour partager ensemble le repas de Noël dans la salle familiale du Pôle associatif de la Marbaudais. Ambiance garantie avec Christine Desilles et son animation musicale.

Et parce que la fête se prépare aussi ensemble, des ateliers de décoration seront organisés en amont. Toutes les personnes souhaitant donner un coup de main sont les bienvenues pour contribuer à la réussite de cette journée.

Eloge de la lenteur

Cette année, nous proposons aux personnes qui souhaitent ou ressentent le besoin de ralentir le rythme un projet nommé "Eloge de la lenteur".

C'est une invitation à prendre son temps, à profiter différemment de chaque instant.

Un premier temps d'échanges a eu lieu le 25 septembre dernier, si vous souhaitez nous rejoindre n'hésitez pas à vous renseigner auprès de Gwendoline.