



Le Clin d'Œil Juillet - Août 2025

Association Valentin Haüy Comité d'Ile-et-Vilaine (35)

14 rue Baudrairie - 35000 RENNES

Tél : 02.99.79.20.79

Mail : comite.rennes@avh.asso.fr

Site internet du Comité AVH 35 : <https://rennes.avh.asso.fr/>

Site internet de l'AVH : <https://www.avh.asso.fr/fr>

N'hésitez pas à visiter [le site du Clin d'Oeil Web](#) où vous retrouverez toutes les informations de cette lettre complétées et actualisées ainsi que les archives des années 2023 et 2024.

ou scanner ce QR code pour y accéder directement



Sommaire

1. Edito	3
2. Les périodes d'ouverture et de fermeture pour la période estivale	4
3. Les dernières nouvelles	4
3.1. "Le poinçon magique"	4
3.2. "Tissage"	4
3.3. "Club de lecture"	5
3.4. "Balade botanique"	6
3.5. "Vers le bien-être"	6
4. Aimez-vous lire ?	8
4.1. "Alors, on danse ?"	8
5. L'accessibilité numérique	9
5.1. Guidage vocal avec Google Maps	9
5.2. Le podcast du Clin d'œil de juillet-août avec Gemini	9
5.3. Au musée des Beaux-Arts, venez participer à la prochaine exposition !	10
6. Les activités du Comité AVH 35 Rennes	10
6.1. Activités permanentes au Comité de Rennes	10
7. Les activités en juillet du Comité AVH 35 Rennes	11
8. Les activités en septembre du Comité AVH 35 Rennes	11
9. Sortir en Ille et Vilaine	12
• Festival Transat en ville	12
• Les Tombées de la Nuit	12
• à l'Opéra	12
• aux Champs Libres	12
• La Criée, centre d'art contemporain	12
• au Musée des Beaux Arts	13
10. Des conseils pour l'accessibilité numérique	14
11. Soutenir l'AVH Comité d'Ille-et-Vilaine	14

1. Edito

Chers bénévoles et bénéficiaires,

Le mois dernier, nous vous avons fait part de notre volonté de constituer une équipe pour reprendre la gestion du comité AVH 35 de façon collégiale.

Toutes les personnes adhérentes à ce projet se sont réunies le mardi 3 juin 2025 au comité. Lors de cette réunion, qui comptait une dizaine de personnes, nous avons constitué une équipe de 6 personnes prêtes à s'engager pour reprendre la gestion du comité, en assurer la continuité et préparer la reprise des activités de septembre.

Nous avons ensuite présenté ce projet le vendredi 20 juin à Mr Bernard Esnault, responsable Grand Ouest de l'AVH, et à Mr Jean-Michel Estrade, Vice-président national de l'AVH.

Ces personnes ont validé notre projet, sous réserve que l'équipe soit organisée de manière classique en bureau avec un président du comité, des vice-présidents, un trésorier et des membres du bureau.

Afin de ne pas bloquer la situation, nous avons accepté cette proposition, ce qui m'a amené à présenter officiellement ma candidature au poste de président du comité AVH 35.

Celle-ci ayant reçu un avis favorable de Mrs Esnault et Estrade, elle sera donc soumise à l'approbation du prochain Conseil d'administration de l'AVH qui aura lieu en septembre ou en octobre 2025.

D'ici là, Mr Estrade m'a confié à titre provisoire la présidence du comité par intérim. A ce titre je le remercie ainsi que Mr Esnault.

Je remercie également l'équipe de bénévoles /bénéficiaires qui a accepté de me seconder en rejoignant le bureau : il s'agit de Jean Louis Lesaint (Vice-Président), Aurélien Macé (Vice-Président), Beatrice Rieunier (Secrétaire), René Allet, Françoise Blain.

Par ailleurs, un trésorier est en cours de recrutement.

Nous voilà donc prêts à reprendre la gestion du comité ! Nous reviendrons vers vous en septembre pour vous faire part de nos orientations et de nos nouveaux projets !

En attendant je vous souhaite à toutes et à tous un très bel été et de très belles vacances

A très bientôt

Patrick Aubertin, Président par intérim du comité AVH 35

2. Les périodes d'ouverture et de fermeture pour la période estivale

Le comité sera :

- Ouvert du mardi 1 juillet au jeudi 14 août, les mardis et jeudis de 14h à 18h et les vendredis de 14h à 17h.
- Fermé du 15 août au 8 septembre 2025.

3. Les dernières nouvelles

3.1. “Le poinçon magique”

Les résultats du Poinçon Magique du 19 mars :

Félicitations à tous les participants du poinçon magique.

Le classement était bon cette année de la 8ème place à la 40ème sur 120 participants.

Merci et bravo à tous.

Rendez-vous en 2026 pour une nouvelle dictée

3.2. “Tissage”

Les 21 et 22 mai derniers, le comité rennais de l'AVH était heureux d'organiser l'événement « Portraits hispaniques » en partenariat avec Dolores Thion, professeure de littérature à l'Université Rennes 2.

Nous tenions à remercier toutes les personnes mobilisées pour la réussite de cet événement et d'abord l'ensemble des collègues de Madame Thion, artistes et chercheurs, dont certains avaient fait le déplacement depuis l'Espagne. Nous remercions également les bénévoles et amis du comité qui ont participé à la convivialité des différents ateliers proposés. Ainsi, mercredi après-midi, dans ses locaux, le comité a accueilli une trentaine de visiteurs, curieux et curieuses de partager un temps de découverte et d'échange, autour de textes courts, de musiques traditionnelles et de diverses créations artistiques.

Jeudi, nous avons eu le plaisir de poursuivre notre voyage au cœur des différentes cultures hispaniques dans l'auditorium de la MIR, la Maison Internationale de Rennes, à laquelle nous adressons aussi nos remerciements. Dans le contexte de la Fête de l'Europe, l'équipe d'organisation, animée par Patrick et Aurélien, avec le soutien de Laurence, de Jeannette, de Véronique et de beaucoup d'autres, a été ravie d'apporter sa contribution à la réalisation d'un événement original et accessible.

Nous espérons qu'il permettra de nous faire progresser collectivement pour rendre la culture plus inclusive, quelles que soient ses formes.

3.3. "Club de lecture"

Comme prévu, la réunion du club de lecture du 2 juin a commencé par la discussion autour d'un même livre puis, des propositions de nouvelles lectures. L'ambiance était détendue et conviviale. Les participants ont échangé librement et donné leurs opinions sur le livre proposé. Ils ont partagé des anecdotes personnelles et ont fait preuve d'humour à plusieurs reprises.

Le livre commun était : **"La paresse pour tous" d'Adrien Klempt**

Il propose une réflexion socio-politique sur l'organisation du travail dans la société. Il critique la société productiviste et marchande actuelle. Le personnage principal est un économiste fictif, prix Nobel, qui se présente à la présidence avec un programme de réduction drastique du temps de travail.

- Certains participants trouvent le livre intéressant, facile à lire mais utopiste, d'autres ennuyeux et trop idéaliste. Des réserves sont émises sur la faisabilité d'une telle réduction du temps de travail, notamment dans certains secteurs comme la santé. La réflexion en commun porte ensuite sur le travail et la société.
- La discussion a continué sur l'évolution du monde du travail ces dernières années avec l'évocation des difficultés actuelles dans certains métiers, notamment à l'hôpital pour l'impact considéré comme négatif à cause de l'application des 35 heures sans augmentation du personnel.
- L'intelligence artificielle a été aussi abordée puisque de nombreux économistes soutiennent que son utilisation croissante dans le secteur du travail va provoquer un chômage important et pour un ensemble de métiers autrefois à l'abri de l'automatisation. Des inquiétudes se sont exprimées sur la déshumanisation potentielle et la perte de curiosité chez les jeunes générations. Mais il a été évoqué aussi l'apport de l'IA, notamment en médecine.

Pour le 8 septembre 2025, le livre choisi par Annette est :

"Qui a tué l'homme-homard ?" de JM (Jean-Marcel) Erre.

3.4. “Balade botanique”

Cette troisième balade nature, le 12 juin, organisée et guidée par Christelle Pichon, experte en botanique, à la base de loisir Dézerseul de Cesson-Sévigné, avait pour cadre un environnement regroupant différents étangs. Il a permis aux participants de découvrir ou d'approfondir leurs connaissances sur la flore et la faune locales en zone humide.

Comme les précédentes balades, l'observation directe et les explications détaillées sur les caractéristiques des plantes et des insectes rencontrés ont été privilégiées. Il a également été abordé certains aspects pratiques liés au jardinage et aux différents usages des plantes.

L'ambiance était très détendue et amicale et l'intérêt pour chacune et chacun s'est porté sur une meilleure compréhension de la nature aménagée en ville. Tous ont été curieux, intéressés et engagés en partageant leur vécu et leurs connaissances personnelles.

En fin de promenade, Christelle a suggéré de continuer à organiser des balades similaires et éventuellement de laisser les participants suggérer d'autres lieux pour de futures découvertes.

N'hésitez pas à vous inscrire pour les prochaines balades et ainsi redécouvrir l'environnement naturel qui nous entoure.

Lien pour lire ou écouter le compte-rendu complet, en cliquant [ici](#).

3.5. “Vers le bien-être”

Stella, sophrologue certifiée et formée à l'école de sophrologie Caycédiennne (fondée par le neuropsychiatre Professeur Alfonso CAYCEDO dans les années 1960), propose, au comité, des séances, à la demande ou planifiée, visant à apaiser le corps et le mental. Sa pratique s'inspire de diverses méthodes orientales comme la méditation et le yoga, intégrant parfois des techniques de "question radicale" pour libérer la pensée.

Stella évoque sa découverte de la sophrologie : “Je l’ai découverte grâce à un sophrologue du centre anti-douleur, suite à d’importantes interventions chirurgicales pour lesquelles les traitements antalgiques n’étaient pas supportés. Les bénéfices de la méthode ont été si significatifs que j’ai choisi de continuer à la pratiquer régulièrement. En 2022, j’ai décidé de me former à la sophrologie et, une fois certifiée, j’ai débuté mon activité en exercice libéral.”

Chaque séance, au coût de 15 € par personne, débute par un recentrage pour évaluer le ressenti de chacun. Cette étape initiale permet à Stella d'adapter la séance aux besoins spécifiques des participants, qu'il s'agisse de problèmes de sommeil, de douleurs physiques comme les sciaticues et les migraines ophtalmiques, ou simplement du besoin de ramener la conscience au corps.

La sophrologie est présentée comme un outil universel et bénéfique pour tous. Elle permet d'apaiser le corps et le mental, aide à gérer la stimulation cérébrale permanente. Les témoignages confirment cet impact positif avec un état de calme, de bien-être et la capacité à reproduire certains exercices à la maison.

Stella propose une série d'exercices pratiques, guidés par la voix et axés sur la respiration, le mouvement, les tapotements pour restimuler les membres et favoriser une détente du corps et de l'esprit.

Voici quelques exemples de pratiques :

- Mains sur le ventre pour ressentir la respiration abdominale : Inspirer en gonflant le ventre, petite rétention de l'air, légère tension (en appuyant les mains sur notre ventre) et relâchement de l'abdomen.
- Mouvements de la tête (droite-gauche, bas-haut, rotations) et exercices des coudes (montée/descente) pour prendre conscience des sensations articulaires, avec une emphase sur la lenteur et la respiration. Le mouvement est à pratiquer pour compenser des douleurs liées à la sciatique, par exemple. (Ce sont des mouvements lents et conscients des coudes, synchronisés avec la respiration, qui permettent de soulager certaines douleurs corporelles, comme celles liées à la sciatique, en favorisant une meilleure perception du corps et une détente globale.)
- Tapotement des bras (dessus et intérieur) puis les jambes avec les mains, et les jambes pour stimuler les membres, la circulation et la conscience corporelle.
- Exercice de "voyage intérieur", appelé en sophrologie le scan corporel, pour prendre conscience des différentes parties du corps, notamment celles qui peuvent sembler insensibles ou lourdes.
- Inspirations et expirations conscientes, avec l'intention d'évacuer à chaque expiration ce que l'on souhaite libérer sur les plans physique, mental, émotionnel. Cet exercice vise à "vider la tête" et "la conscience".
- Puis d'autres exercices pour redynamiser le corps et inspirer la vitalité intérieure.

A la fin de cette séance, sont partagées les impressions et sensations vécues et ressenties. Stella insiste aussi sur l'importance de la régularité des exercices et surtout ne pas percevoir cette pratique comme une contrainte. Une durée d'environ 15 minutes le matin est suggérée. L'enregistrement de sa voix est proposé pour faciliter la pratique autonome à la maison.

4. Aimez-vous lire ?

4.1. “Alors, on danse ?”

Des rats de bibliothèque aux rats de l'Opéra, n'y a-t-il pas qu'un pas ? une arabesque ou bien un changement de pied ?

C'est en s'exerçant sur des figures chorégraphiques et sans s'interdire le moindre trait d'esprit que vos bibliothécaires, accompagnés des paroles d'un maestro à l'envers bien connu (auquel le critique musical Stéphane Koechlin a consacré une biographie disponible sur Éole), vous retrouvent aujourd'hui.

Langage universel des corps, médium culturel et parfois spirituel (pensons aux derviches tourneurs pour ne citer qu'un exemple), la danse se trouve au croisement de l'expression artistique et de la performance sportive.

Quant à sa relation et ses va-et-vient avec la littérature, ils ne sont pas des moindres. Nombreux sont les hommes de lettres ayant écrit des textes à vocation chorégraphique (c'est le cas notamment de Théophile Gautier au XIX^e siècle, de Jean Cocteau, Jacques Prévert et d'Eugène Ionesco au XX^e siècle ou encore de Pascal Quignard au XXI^e siècle) et cette tradition perdure. De même que sont nombreux les chorégraphes qui se sont inspirés et ceux qui s'inspirent aujourd'hui des textes littéraires et des personnages emblématiques tels que Don Quichotte ou Roméo et Juliette.

Parler d'enrichissement mutuel et souligner que la danse s'entremêle avec la littérature n'est pas un vain mot. L'acte de se plonger dans un livre ne constitue-t-il pas pour le lecteur une danse de l'esprit ? Et ce n'est pas pour rien si le poète et philosophe Paul Valéry, qui a beaucoup disserté sur cette forme d'art vivant, a pu décrire les danseuses en son temps avec ces mots : « Leurs mains parlent et leurs pieds semblent écrire. »

Les ouvrages retenus dans ce numéro virevoltant portent sur de nombreux registres littéraires (roman, policier, poésie, science-fiction, biographie, bien-être...) et différents types et modalités de danse, allant du ballet au breakdance (se distinguant par ses acrobaties au sol et promue au rang de discipline olympique), du Tango au Flamenco, sans compter la danse extatique ou encore les marathons tragiques durant l'entre-deux-guerres.

Avec la saison estivale qui s'annonce, et, dans le même enchaînement, la fête de la Musique, pourquoi n'entreriez-vous pas dans la danse ?

Bonnes découvertes !

5. L'accessibilité numérique

5.1. Guidage vocal avec Google Maps

Connaissez-vous le "guidage vocal détaillé" avec Google Maps pour faciliter les déplacements des déficients visuels ?

Ce paramétrage dans Google Maps permet aux personnes utilisant le guidage amélioré de se sentir plus en confiance dans leurs déplacements par des informations vocales plus fréquentes.

5.2. Le podcast du Clin d'œil de juillet-août avec Gemini

Écouter le podcast de cette newsletter "Le Clin d'œil juillet-Août" réalisé avec l'intelligence artificielle Gemini de Google.

5.3. Au musée des Beaux-Arts, venez participer à la prochaine exposition !

Ce sera le mardi 8 juillet, de 16h à 17h, au musée des Beaux-Arts, quai Zola :

Voici le message de la part de Typhaine Rouxel, médiatrice culturelle (Contact : 06 48 26 95 35) :

"Dans la lignée de ce que nous avons amorcé avec l'exposition "Prière de toucher", nous aimerions vous présenter une future exposition qui sera présentée au musée des beaux-arts de Maurepas et échanger avec

vous sur des idées de dispositifs à mettre en place pour le public déficient visuel.

Nous pourrions aussi profiter de cette rencontre, pour ceux qui sont intéressés, de vous présenter la BrailleRap, une imprimante de document en braille, que nous avons acquis récemment.

6. Les activités du Comité AVH 35 Rennes

Pour une bonne organisation des activités, nous vous remercions de bien vouloir vous inscrire auprès de l'accueil au 02 99 79 20 79 ou à l'adresse comite.rennes@avh.asso.fr. Également, merci de régler le jour même les activités avec participation financière.

6.1. Activités permanentes au Comité de Rennes

Bibliothèque sonore :

Tous les jeudis de 14h00 à 17h00 avec Patrick. Des mercredis ou vendredis sont possibles, en prenant rendez-vous au Comité. Aide à l'accès gratuit aux livres audio.

Pour mieux connaître le dispositif Éole et les livres audio disponibles,

Bibliothèque et apprentissage braille :

Tous les mardis de 14h à 18h avec Laurence.

Espace numérique du Comité :

Permanence le mercredi de 14h à 18h, hors périodes de vacances scolaires, animé par Gilles pour rendre accessible vos ordinateurs, tablettes, téléphones portables.

Possibilité de prendre rendez-vous sur d'autres créneaux horaires.

Piscine :

Reprise pour la rentrée de septembre 2025, le 12 septembre. Tous les vendredis de 16h à 17h à la piscine Saint Georges de Rennes, accompagnés de Jean-Dominique et Jacques. Hors périodes de vacances scolaires.

7. Les activités en juillet du Comité AVH 35 Rennes

Jeudi 3 juillet : promenade dans les parcs de la ville de Rennes, rendez-vous à partir de 14h au comité AVH. Retour à l'AVH

Mardi 8, Mardi 22 et Jeudi 24 juillet : Sophrologie avec Stella, au comité, de 14h30 à 16h

8. Les activités en septembre du Comité AVH 35 Rennes

Lundi 8 septembre : Club de Lecture, de 14 h 30 à 16 h 30, au Comité.

Vendredi 12 septembre : reprise de la piscine de 16h à 17h à la piscine Saint Georges de Rennes.

Lundi 15 septembre : Mobilité physique et confiance en soi, de 14 h 30 à 16 h 30 au Comité.

Lundi 15 septembre : Groupe de parole, de 14 h 30 à 16 h, au Comité.

Lundi 22 septembre : le comité vous propose un pot de rentrée au jardin de l'AVH parc St Cyr, Bus n°4 arrêt : Guilloux.

En cas de mauvais temps, le pot de rentrée aura lieu dans les locaux de l'AVH

Mardi 7 octobre 2025. Lectures à haute voix. Sujet : " Le corps dans tous ses états", nous parlerons des tatouages, body building...

9. Sortir en Ile et Vilaine

Quelques propositions, de nos partenaires, que nous vous avons sélectionnées. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à les contacter directement, de vous inscrire à leurs newsletters ou de visiter leur site web.

N'oubliez pas, c'est l'été à Rennes !

● Festival Transat en ville

Période : du 12 juillet au 23 août (jeudis dans les quartiers, samedis place de la Mairie à 20 h).

Accessibilité : espaces détente ouverts, animations gratuites — l'Opéra et partenaires proposent aussi des prestations accessibles aux publics en situation de handicap.

● Les Tombées de la Nuit

Dates : 2 au 6 juillet (festival d'arts de rue, plusieurs jours)

Accessibilité : démarche inclusive : programmes FALC, pictogrammes, visites tactiles, LSF, boucles magnétiques, navettes adaptées, accueil sensibilisé.

● à l'Opéra

Contact l'Opéra : 02 23 62 28 00 -

Lien vers la page web de l'Opéra

● aux Champs Libres

Contact Les Champs Libres : 02 23 40 66 00

Lien vers la page web des Champs Libres

Les Champs Libres offrent aussi un service d'accompagnement par des jeunes volontaires d'Unis-Cité pour les personnes souhaitant être accompagnées lors de visites ou d'événements. Ce service est disponible jusqu'au 11 juin 2025, sur réservation une semaine à l'avance auprès de la Mission Accessibilité.

● La Criée, centre d'art contemporain

Contact La Criée : 02 23 62 2511

Lien vers la page web de La Criée

● au Musée des Beaux-Arts

Contact Musée des Beaux-Arts : 02 23 62 17 45

Lien vers la page web du musée des Beaux-Arts

Dans le cadre du temps fort estival de l'art contemporain **Exporama**, des visites descriptives et tactiles sont proposées sur les expositions au Couvent des Jacobins et au Musée des beaux-arts de Rennes :

Les 5 juillet et 13 septembre à 9h30, au Couvent des Jacobins aura lieu l'exposition *Les yeux dans les yeux*, du 14 juin au 14 septembre 2025, une exposition de la Collection. Près de 90 œuvres d'art contemporain explorent la figure humaine, de la peinture à la photographie. Ces visages reflètent émotions, révoltes et histoires, tout en questionnant notre rapport à l'image.

- La visite est sur réservation à groupe@destinationrennes.com

Samedi 6 septembre :

Au Musée des Beaux-Arts aura lieu l'exposition " Entre la mémoire et l'oubli", du 14 juin au 21 septembre 2025. Le Musée offre une plongée dans l'univers sensible et envoûtant de Claire Tabouret, à travers le prisme du portrait. Retraçant 12 ans de création de l'artiste, l'exposition invite à découvrir ses tableaux et sculptures, incarnant des identités fragiles, rebelles, parfois légèrement inquiétantes, insaisissables comme l'eau. C'est la première exposition de cette envergure consacrée par un musée français à cette artiste internationalement reconnue.

- La visite dure 1h30.
- La visite est sur réservation à mba-accessibilite@ville-rennes.fr

10. Des conseils pour l'accessibilité numérique

Si vous rencontrez des difficultés avec Internet et à vous rendre sur le site du Clin d'Œil Web, n'hésitez pas à nous contacter au Comité pour trouver des solutions alternatives (messages audios, textes, braille...). À tout moment et à votre demande, vous pouvez bénéficier d'une aide personnalisée pour la maîtrise des outils de l'autonomie (téléphone, ordinateur, appareils du quotidien...). N'hésitez pas à faire connaître vos besoins.

11. Soutenir l'AVH Comité d'Ille-et-Vilaine

L'association Valentin Haüy agit depuis plus de 135 ans, à travers 126 implantations réparties sur toute la France, DOM-TOM compris et avec l'aide de plus de 3 200 bénévoles. Ensemble, agissons pour les personnes déficientes visuelles. Donner à l'Association Valentin Haüy, c'est contribuer avec nos bénévoles à la défense des droits de ceux qui ne voient pas ou ne voient plus, c'est les aider à sortir de leur solitude et à retrouver leur autonomie. C'est donner un avenir à ceux qui perdent la vue, quel que soit leur âge.

Les données personnelles recueillies par l'association Valentin Haüy en tant que responsable de traitement sont utilisées pour l'envoi de la newsletter et pour vous informer de nos actualités. La base légale de traitement est l'intérêt légitime de l'association à savoir soutenir notre action en faveur des personnes déficientes visuelles. Ces données sont conservées jusqu'à une demande de désinscription de votre part via le lien ou l'adresse mail indiquée. Les données sont destinées aux services compétents de l'association Valentin Haüy et aux tiers mandatés à des fins de gestion interne, pour répondre aux finalités susmentionnées. Vous pouvez accéder aux données vous concernant où demander leur effacement. Vous disposez des droits à opposition, rectification, limitation, portabilité de vos données. Vous disposez également du droit de définir le sort de vos données « post mortem ». Pour exercer ces droits, contacter : comite.rennes@avh.asso.fr. Si vous estimez que vos droits Informatique et Libertés ne sont pas respectés, vous pouvez également vous adresser à la CNIL.

Si vous souhaitez vous désinscrire de la newsletter Le Clin d'Œil, merci d'adresser un mail à comite.rennes@avh.asso.fr