



Le Clin d'Œil Janvier 2026

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. C'est important !	4
2.1. Appel à participation pour photos et vidéos	4
2.2. Proposition d'une nouvelle activité	4
2.3. Atelier "Rango" à l'AVH Rennes : Découvrez les nouvelles fonctionnalités adaptées à votre canne	4
3. Les activités du Comité AVH 35 Rennes	5
3.1. Activités permanentes	5
3.2. Activités en Janvier (à partir du 5 janvier)	6
3.3. Activités en Février	8
4. Les dernières nouvelles	8
4.1. Prenez la parole sur "le Clin d'Oeil" !	8
4.2. Rencontre des "Donneurs de voix" du Comité de Rennes	8
4.3. Eloge du braille au Diapason	9
4.4. "Ce que nous sommes"	10
4.5. Les temps forts de l'année 2025 au Comité	10
5. L'accessibilité numérique	11
5.1. Faciliter son quotidien avec les Intelligences Artificielles	11
6. La boutique du comité	11
6.1. Un podcast vocal pour bien choisir son téléphone	11
7. Sortir en Ile et Vilaine	11
• à l'Opéra	11
• aux Champs Libres	11
• à La Criée, centre d'art contemporain	12
• au Musée des Beaux-Arts	12
• à L'UBU	12
8. Soutenir l'AVH Comité d'Ille-et-Vilaine	13

1. Edito

Chers bénéficiaires, chers bénévoles

En ce mois de Janvier 2026 , je veux tout d'abord , au nom du comité d'Ille et Vilaine , vous présenter tous mes vœux de bonheur, santé et prospérité à vous et vos proches pour cette nouvelle année .

En ces temps que je qualifierais de tourmentés et difficiles, j'espère que vous trouverez joie et sérénité auprès de vos proches, de votre famille et de vos amis.

L'année 2025 s'est achevée par le traditionnel repas de Noël au restaurant Popote et sourire, où nous nous sommes retrouvés à une trentaine de personnes, bénéficiaires et bénévoles, dans une ambiance chaleureuse et conviviale, autour d'un excellent repas : les fêtes de fin d'année étaient bien lancées !

Chacun a pu apprécier les talents du cuisinier en chef , et tout le monde est reparti enchanté de cette parenthèse gastronomique fort agréable ! Seul bémol : nous avons été obligés de refuser quelques inscriptions car le restaurant affichait complet...à méditer pour l'année prochaine...

Parmi les nouvelles de ce mois de décembre, j'ai le plaisir de vous annoncer la nomination de notre nouveau trésorier, monsieur Stanislas Ligot dont vous ferez la connaissance très prochainement .

Stanislas Ligot a pris ses fonctions le 9 décembre et est d'ores et déjà opérationnel ! L'équipe est maintenant au complet et je ne doute pas que nous allons faire du bon travail en 2026.

Janvier débutera par notre traditionnelle galette des rois, qui se tiendra cette année à la maison des associations le 14 janvier. Nous vous y attendons nombreux !

D'ici là, je vous renouvelle tous mes vœux de bonne et heureuse année 2026.

A très bientôt

Patrick Aubertin, président comité Ille et Vilaine

2. C'est important !

2.1. Appel à participation pour photos et vidéos

L'AVH nationale lance un projet pour actualiser ses outils de communication et mettre en lumière la richesse et l'impact de ses actions au niveau local. Votre comité a l'opportunité d'y participer, et pour cela, nous avons besoin de vous.

L'objectif est de montrer les initiatives locales que les comités développent.

Ces images (photo et vidéo) serviront à :

- Valoriser les activités de votre comité (réseaux sociaux, site internet, plaquettes).
- Illustrer les supports de communication de l'AVH nationale.
- Capturer des moments de vie : vos activités régulières en intérieur (ateliers, formations, cours de cuisine, etc.) et en plein air (balades, sport, cours de locomotion).
- Recueillir des témoignages de bénéficiaires, de bénévoles et de professionnels sur leur expérience et leur engagement.

Si ce projet vous intéresse, que vous soyez bénévoles ou bénéficiaires, inscrivez-vous à l'accueil au plus tôt. Nous vous en remercions par avance.

2.2. Proposition d'une nouvelle activité

“Bonjour, nous allons essayer de mettre en place à partir de Février 2026, une randonnée pour les périple entre 7 et 10 km, avec un bon rythme de marche. Aux beaux jours ces sorties pourraient être en d'autres lieux que Rennes Métropole et à la journée, où chacun apporterait son pique-nique et sa boisson.

Pour les participants réguliers, vous pouvez aussi apporter vos idées en espérant que vous trouverez de l'intérêt à ce projet.”

(Amicalement - Françoise)

2.3. Atelier “Rango” à l'AVH Rennes : Découvrez les nouvelles fonctionnalités adaptées à votre canne

Le mardi 10 février, l'équipe de “Rango” s'invite, dans votre comité, pour vous présenter ses dernières innovations dédiées à l'autonomie. Ce dispositif qui s'insère sur votre canne blanche évolue avec trois fonctions majeures :

- Guidage GPS vocal : Suivez un itinéraire sans sortir votre smartphone.
- Annonce des intersections : Anticipez vos changements de direction.
- Transports en commun : Accédez aux informations pour faciliter vos trajets urbains.

Venez tester ces nouveautés en conditions réelles (environ 45 minutes par personne). Gratuit et sur inscription. Un entretien téléphonique préalable sera réalisé pour personnaliser votre accompagnement selon votre pratique de la canne blanche.

3. 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.

3.1. Activités permanentes

Bibliothèque sonore :

Tous les mercredis et vendredis de 14h00 à 17h00 avec Régine et Jeannette. D'autres jours sont possibles, en prenant rendez-vous au Comité.

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 vous rendre accessible vos ordinateurs, tablettes, téléphones portables.

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

Piscine :

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.

Jardinage : fermé en période hivernale !

A l'arrivée du printemps, tous les lundis à partir de 14h, au parc Saint-Cyr de Rennes. Avec Jacques, venez en amateur ou en professionnel du potager, cultiver légumes et fruits. Le jardinage est une activité conviviale avec ses multiples bienfaits pour le corps et l'esprit.

3.2. Activités en Janvier (à partir du 5 janvier)

Informations pour l'activité "Groupe de Parole"

Ce groupe va prendre une pause n'ayant pas eu de succès au retour des vacances. Marie-Annick vous propose de réfléchir à une autre approche. Si vous souhaitez vous inscrire pour l'année prochaine vous pouvez contacter directement Marie Annick au 06.70.34.74.37

Mardi 6 Janvier : Repas du 1er mardi du mois

Rendez-vous vers 11h45 directement à la crêperie "KRAZ" au 4 Rue St Georges, à Rennes.

[Lien vers Google Maps ici](#)

Mardi 6 Janvier : Lecture à haute voix "Rentrée littéraire"

Durant les mois d'octobre et novembre sont décernés tous les prix littéraires, et il y en a beaucoup. C'est l'occasion pour nous d'en savoir un peu plus sur le monde de l'édition, les enjeux de ces prix, notamment le Goncourt des Lycéens dans lequel nous sommes impliquées. Cela nous permettra aussi de décrypter les tendances de la saison à travers quelques romans sélectionnés. C'est vous qui aurez le dernier mot, en nous faisant partager vos coups de cœur (5 minutes si possible, sans casser le suspens !). A bientôt, lisez bien !

Mercredi 7 Janvier : Yoga, avec Marie-Renée, de 15h à 16h30 au comité.

Lundi 12 Janvier : Mobilité physique et confiance en soi, avec Julien de 14 h 15 à 16 h 30 au Comité.

Les séances de mobilité se déroulent tous les 15 jours. Au programme :

- Échauffement articulaire et étirements (souvent en binômes) pour délier le corps
- Exercices de renforcement des jambes et d'équilibre, avec et sans chaise
- Coordination des gestes et de la respiration, Détente avec des exercices de contraction–relâchement

Mardi 13 Janvier : Sophrologie avec Stella de 14h30 à 16h30 au comité.

Mercredi 14 Janvier : Galette des Rois, à la maison des Associations 6 cours des Alliés de 14h30 à 17h - Salle 012

Jeudi 15 Janvier : Promenade : “Bord de Vilaine” préparée par Solange et Yvonne. Rendez- vous République à 13 h 45 Metro B, Retour à l'AVH à 17 h.

Lundi 19 Janvier : Club de lecture

de 14h30 à 16h au comité, avec Annette, Huguette et René.

- Première partie : débat autour du livre retenu pour janvier : “Son odeur après la pluie” de Cédric Sapin-Defour.

résumé “Eole” : “Le récit du lien, unique, surpassant tellement d'autres relations, qui unit l'auteur à son bouvier bernois Ubac”. ©Electre 2023

[Livre à télécharger ici](#)

- Deuxième partie : les coups de cœur !

Mardi 20 Janvier : Sophrologie avec Stella de 14h30 à 16h30 au comité.

Mercredi 21 Janvier : Yoga, avec Marie-Renée de 15h à 16h30 au comité.

Lundi 26 Janvier : Mobilité physique et confiance en soi, avec Julien de 14 h 15 à 16 h 30 au Comité.

Mardi 27 Janvier : Sophrologie avec Stella, de 14 h 30 à 16 h 30 au Comité.

3.3. Activités en Février

Mardi 3 Février : Repas à 11h45 à la crêperie Kraz, 4 rue Saint-Georges à Rennes

Mardi 3 Février : Lecture à haute voix avec Michèle, Fabienne et Geneviève, à 14h15 au comité. Thème du jour : la parentalité aujourd'hui » (sujet choisi par les participants).

Mercredi 4 Février : Yoga, avec Marie-Renée de 15h à 16h30 au comité.

Lundi 9 Février: Mobilité physique et confiance en soi avec Julien, de 14 h 15 à 16 h 30 au comité.

4. Les dernières nouvelles

Vous pouvez lire, écouter les nouvelles du comité, dans leur intégralité, en visitant le site “Le Clin d’Oeil web” en cliquant sur ce lien : [le portfolio du Comité d’Ille et Vilaine](#).

Ci-dessous, quelques propositions ou extraits :

4.1. Prenez la parole sur “le Clin d’Oeil” !

Nous continuons à vous solliciter pour la nouvelle rubrique : “Paroles libres”. Elle vous offre un espace, dans cette lettre mensuelle et sur le site du même nom. Si vous voulez vous exprimer, si vous aimez écrire ou vocaliser pour décrire votre vision du Monde, de votre quotidien face à la déficience visuelle, n’hésitez pas à contacter l’accueil du comité.

[Lire la suite ici “les paroles libres”](#)

4.2. Rencontre des “Donneurs de voix” du Comité de Rennes

En décembre, comme tous les ans, les “**Donneurs de voix**” se sont retrouvés pour faire connaissance et partager leur expérience

d'enregistrement. La soixantaine de lecteurs inscrits au Comité de Rennes a enregistré cette année environ 160 ouvrages auxquels s'ajoute la vocalisation du magazine mensuel Rennes Métropole. Au niveau national, on compte 500 donneurs de voix produisant cette année environ 1500 ouvrages (*contre 1200 en voix de synthèse*).

Donner sa voix est un exercice particulier et solitaire qui suscite de nombreuses interrogations d'où le besoin de partager sa pratique. Par exemple : comment trouver le ton juste, le rythme qui ne lasse pas l'auditeur, faut-il, au risque d'alourdir la lecture, lire intégralement les notes de bas de page ? Faut-il lire toutes les citations ? faut-il décrire les illustrations ? etc... Les règles régissant la lecture à haute voix ne sont pas toujours ni précises ni définitives. Avec l'expérience les lecteurs finissent peut-être par trouver une bonne façon de lire pour donner à l'auditeur un accès agréable à la littérature. En tout cas les donneurs de voix font de leur mieux et ne sont pas prêts à être remplacés par l'intelligence artificielle...

Deux stages viendront ponctuer l'année à venir : l'utilisation technique du logiciel d'enregistrement Audacity et l'art de poser sa voix. Et tout ceci permettra d'enrichir encore la bibliothèque EOLE, accessible à toute personne empêchée de lire, déjà forte de 75000 titres. Le Comité recrute en permanence de nouveaux Donneurs de voix en espérant toujours susciter des vocations.

(Christian Hamon, bénévole chargé de formation)

4.3. Eloge du braille au Diapason

Le 27 novembre s'est tenue une journée spéciale dédiée au braille au Diapason à Rennes, axée sur les expositions et les conférences auxquelles a assisté Laurence. Voici son compte-rendu :

- Expositions de matériel braille :

François Le Berre a présenté avec succès la maquette du métro qu'il a réalisée, ainsi que sa « braille rap » (outil ou méthode de communication).

Le collège des Ormeaux a exposé diverses réalisations, notamment une maquette détaillée de leur serre.

- Table Ronde et Hommage :

Une table ronde a été organisée et a rencontré un vif succès, portant sur la vie et l'œuvre de Louis Antoine, célèbre mathématicien aveugle.

Il est notamment connu pour avoir créé, en 1921, le « collier Antoine » (une chaîne d'anneaux entrelacés) et pour avoir développé un système

de notation en braille mathématique. En hommage à son héritage, une plaque commémorative sera prochainement posée dans l'amphithéâtre de l'université qui porte son nom.

- Clôture :

La journée s'est achevée en soirée par la représentation d'une pièce de théâtre retraçant la vie de Louis Braille, l'inventeur du système.

4.4. “Ce que nous sommes”

Ce lundi 8 décembre, au club de lecture du comité, des échanges toujours aussi chaleureux et toniques...sans oublier l'humour !

Tous ont apprécié "Gouverneurs de la rosée" de Jacques Roumain : un livre riche de beaux sentiments, personnages attachants, fonctionnements familiaux complexes avec là encore des places particulières pour des femmes aux pouvoirs discrets mais efficaces...

Ce livre nous a permis d'échanger sur l'écologie, question centrale même si pas nommée comme telle, questions aussi face au vocabulaire usité tel négre et négresse...mots qui seraient aujourd'hui interdits...

Ce fut riche d'associations...

Ensuite , nous avons interrogé le fonctionnement du groupe et serions favorable à mettre au travail deux sous-groupes en choisissant deux livres pour chaque séance un par groupe formé en fonction des choix de chacun..

Nous avons retenu toute une liste de livres qui ont plu à certains d'entre nous et nous vous les partageons :

- “Passion simple et le jeune homme” d’Annie Ernaux
- “Le premier homme” d’Albert Camus
- “Une vie entre deux océans” de M.L. Stedman..
- “Certaines n'avaient jamais vu la mer” de Julie Otsuka
- “Le sang des innocents” de S.A. Cosby
- “Et ensuite le silence” de Rose Mallai

A rediscuter avec tous...(Huguette)

[Lien pour lire l'ensemble des comptes-rendus de l'activité "Club de lecture"](#)

4.5. Les temps forts de l'année 2025 au Comité

Lire ou écouter une synthèse et la liste (non exhaustive) des événements du comité AVH d'Ille-et-Vilaine pour l'année 2025 ,
[en cliquant ici,](#)

5. L'accessibilité numérique

5.1. Faciliter son quotidien avec les Intelligences Artificielles

Comparez ce que vous pouvez faire avec les lunettes connectées Meta AI ou avec Gemini en utilisant uniquement votre voix.

[Accédez au tableau comparatif ici](#) ou [écoutez ce comparatif audio en cliquant ici](#)

6. La boutique du comité

6.1. Un podcast vocal pour bien choisir son téléphone

[Lien ici pour écouter le podcast audio](#) ou [la page du diaporama](#)

7. Sortir en Ille 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 newsletter ou de visiter leur site web.

- à l'Opéra

Contactez "l'Opéra" au 02 23 62 28 00 - delphine.diveu@opera-rennes.fr

[Lien vers la page web de l'Opéra](#)

Samedi 14 février à 18h : Opéra en audiodescription : Lucia di Lammermoor de Gaetano Donizetti

Entre amours interdites à la Roméo et Juliette, complots et folie, la partition de Donizetti dépeint un drame intense dans les collines écossaises, où Lucia, manipulée et brisée, sombre dans la démence après un mariage forcé. Dans une mise en scène épurée et intemporelle, l'émotion et la puissance musicale offrent une expérience immersive au spectateur, entre passion et fatalité. Le bel canto porté à son apogée et servi par des voix d'exception.

Durée 2h45 entracte compris - Tarif audiodescription 19€

Sur réservation

Mardi 10 février de 18h à 19h : visite tactile dans les coulisses de Lucia di Lammermoor

Durée 1h - Gratuit - sur réservation

- **aux Champs Libres**

Contactez "Les Champs Libres" au 02 23 40 66 00

[Lien vers la page web des Champs Libres](#)

Jusqu'au 11 juin : un accompagnement personnalisé aux Champs Libres

Vous êtes intéressés par une rencontre, une visite guidée, un concert aux Champs Libres mais vous n'avez personne pour y aller avec vous? Notre partenariat avec Unis-cités vous permet d'être accompagné par de jeunes volontaires pour profiter pleinement des Champs Libres !

Unis-cité est une association nationale qui encadre des jeunes volontaires en service civique, notamment dans l'aide aux personnes handicapées ou âgées. Ce service est gratuit et disponible du mercredi au dimanche, jusqu'au 11 juin 2026, sur réservation obligatoire auprès de la Mission Accessibilité, au moins une semaine à l'avance.

Le lieu de rendez-vous sera fixé selon votre situation: soit directement aux Champs Libres, soit à proximité de votre domicile ou d'un service de transport si vous n'êtes pas Rennais.

Les vendredis 9, 16 et 30 et le jeudi 15 janvier : La fabrique de l'info

Quatre rendez-vous à ne pas manquer autour de l'information, du journalisme & des médias :

- Ven. 09/01 17h30 - Être journaliste au procès des viols de Mazan, avec Marion Dubreuil, journaliste & dessinatrice judiciaire
- Jeu. 15/01 - L'info de vive voix : reportages, analyses, interviews racontés par une journaliste, suivis d'une discussion
- Ven. 16/01 17h30 - Journalismes et industrie agro-alimentaire, avec les journalistes indépendantes Morgan Large et Nolwenn Weiler, animée par Marie Barbier, journaliste à la revue féministe La déferlante

- Ven. 30/01 17h30 - Peut-on déjouer les fake news ?, avec Richard Monvoisin, enseignant à l'Université Grenoble-Alpes

Jeudi 22 janvier à 17h. Visite descriptive de l'exposition « Cathered Leaves »

« L'exposition est tirée du recueil de l'artiste Alec Soth. Il fait référence à la photographie comme feuilles de papier rassemblées. Il capture une Amérique du XXIe siècle en tension entre individualisme et communauté... » [lien vers le descriptif de l'exposition ici](#)

- **à La Crieé, centre d'art contemporain**

Contactez "La Crieé" au 02 23 62 2511

[Lien vers la page web de La Crieé](#)

- **au Musée des Beaux-Arts**

Contactez le "Musée des Beaux-Arts" au 02 23 62 17 45

[Lien vers la page web du musée des Beaux-Arts](#)

- **à L'UBU**

Contactez Lucie BEIGNET, Chargée de l'action culturelle,
au 02 30 96 21 10

8. 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 ou 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