



Le Clin d'Œil Mars 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

Sommaire	2
1. Edito	3
2. C'est important !	4
2.1. Appel à participation pour photos et vidéos	4
3. Les activités du Comité AVH 35 Rennes	4
3.1. Activités permanentes	4
3.2. Activités en Mars	5
3.3. Activités en Avril	8
4. Les dernières nouvelles	9
4.1. C'était le 26 janvier : En savoir plus sur le "Groupe de paroles" proposé par Marie-Annick	9
4.2. Le podcast à écouter : "Tranche de canne blanche"	10
4.3. Prenez la parole sur "le Clin d'Oeil" !	11
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 Ille et Vilaine	11
• à l'Opéra	11
• aux Champs Libres	12
• à La Crieée, centre d'art contemporain	13
• au Musée des Beaux-Arts	13
• à L'UBU	13
8. Soutenir l'AVH Comité d'Ille-et-Vilaine	14

1. Edito

Chers bénéficiaires, chers bénévoles

J'écris cet éditorial sous le soleil, signe annonciateur du printemps et du retour des beaux jours ? C'est ce que nous espérons tous après toutes ces journées de pluie et la situation catastrophique qui en a résulté, sur le front des inondations dans l'ouest et plus particulièrement en Ile-et-Vilaine. Espérons que Mars nous apporte réellement le printemps tant attendu, accompagné de soleil et de temps sec.

Au comité d'Ile-et-Vilaine, nous accueillons ce mois-ci Isabelle, une nouvelle bénévole qui viendra travailler le jeudi sur les dossiers de demande de subventions, en remplacement de Jeannette qui s'occupe désormais avec Régine de la bibliothèque Audio les mercredi et vendredi.

Courant Février, j'ai pu rencontrer un duo de chanteurs/guitaristes qui serait prêt à mettre en place une activité musique/chant dans l'esprit de celle qui était animée l'an dernier par Yves, Jean-Do et Jean ...J'espère qu'au mois d'Avril nous aurons le plaisir de mettre en œuvre une première session qui en appellera d'autres (a priori une fois par mois).

Nous continuons aussi à travailler sur d'autres manifestations :

- Une sortie Jardin qui aura lieu le Samedi 6 Juin dans le cadre des journées du patrimoine. Notez déjà dans vos agendas cette date. Vous trouverez des premières informations à ce sujet dans le numéro de clin d'œil du mois d'Avril
- Une visite à la journée du château de Fougères qui aura lieu en Juin ou en Septembre.
- Une visite de la piscine St Georges et ses mosaïques qui est prévue en Avril par l'équipe Piscine, avec l'office de Tourisme de Rennes

Voilà donc quelques-uns des projets qui devraient voir le jour au deuxième trimestre 2026.

Enfin, vous n'ignorez pas que Mars est cette année le mois de élections municipales. Notre bureau a prévu de rencontrer la nouvelle équipe municipale de Rennes après cette échéance afin de travailler sur le thème de l'accessibilité de la Ville pour les personnes handicapées, et ceci aussi bien sur le thème des transports que sur celui de l'accessibilité numérique. Nous aurons l'occasion d'en reparler tout au long de cette année 2026.

Je vous souhaite à toutes et à tous un très beau et bon mois de Mars

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.

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 :

Avec Régine et Jeannette, tous les mercredis et vendredis de 14h à 17h au comité. D'autres jours sont possibles, en prenant rendez-vous à l'accueil.

Bibliothèque et apprentissage braille :

Avec Laurence, chaque mardi de 14h à 18h au comité.

Espace numérique du Comité :

Avec Gilles, chaque mercredi de 14h à 18h, au comité, hors périodes de vacances scolaires. C'est le rendez-vous pour rendre accessible vos

ordinateurs, tablettes, téléphones portables. Possibilité de prendre rendez-vous sur d'autres créneaux horaires.

Piscine :

Avec Jean-Dominique et Jacques, chaque vendredi de 16h à 17h à la piscine Saint-Georges de Rennes. Hors périodes de vacances scolaires.

Jardinage : fermé en période hivernale !

Avec Jacques, chaque lundi à partir de 14h, au parc Saint-Cyr de Rennes. Dès le début du printemps, 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 Mars

Mardi 3 Mars : Repas : Rendez-vous à 11h45, dans ce nouveau restaurant : "Le Globe" au 32 Bd de la Liberté à Rennes. L'inscription est impérative avant le 27 février 2026.

[Lien vers Google Maps ici](#)

Mardi 3 Mars : 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 Mars : Yoga

avec Marie-Renée de 15h à 16h30 au comité.

Jeudi 5 Mars : Promenade - Repas pour les participants à l'activité "promenade" au restaurant "le Gueuleton" : les inscriptions sont malheureusement terminées - Rendez- vous au 96 Rue de la Poterie à Rennes à 12 h 30. Après le repas, petite promenade - retour à 17 h à l'AVH prévoir Handistar pour 17h30.

Lundi 9 Mars : 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 10 Mars : Sophrologie

avec Stella de 14h30 à 16h30 au comité.

Mercredi 11 Mars : Randonnée (nouvelle activité)

proposée par Françoise, rendez-vous au Métro Fréville à 13 h 45 pour une randonnée d'environ 10 km. retour AVH au comité.

Ces randonnées sont organisées pour des bons marcheurs entre 7 et 10 km environ, sur Rennes et environ.

Lundi 16 Mars : Club de lecture

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

- Première partie : Débat autour du livre commun de la "grand reporter" Maryse Burgot, intitulé ***"Loïn de chez moi : grand reporter et fille de paysans"***.

Résumé "Eole" : Fille d'agriculteurs bretons, Maryse Burgot est devenue une reporter de renom qui a couvert la plupart des conflits du XXI^e siècle : la guerre russo-ukrainienne, le conflit israélo-palestinien, entre autres. Elle revient sur ses origines et sur son parcours aussi bien personnel que professionnel.

[Lien ici pour le téléchargement du livre](#)

- Deuxième partie : Les coups de cœur ou de griffes des livres que nous avons aimé ou pas !

[Lien ici pour la page "club de lecture" avec la synthèse de chaque séance.](#)

Mardi 17 Mars : Sophrologie

avec Stella de 14h30 à 16h30 au comité.

Mercredi 18 Mars : la 31^{ème} édition du concours du "poinçon magique"
dans les locaux du comité d'Ille et Vilaine, à de 14 h

Ce concours est totalement gratuit et accessible que vous soyez voyant, aveugle ou malvoyant.

Depuis 1995, l'association Valentin Haüy organise son concours « Le Poinçon Magique », une grande dictée nationale en braille.

Jeudi 19 mars : Promenade “Salvador Allende”

Préparée par Yvonne . Rendez- vous au métro République puis descendre à l'arrêt “Pressoir”, bus C5 à 13 h 45 Ligne B, Retour à l'AVH à 17 h.

Jeudi 19 mars : Intelligence Artificielle, Pratiques et débats (nouvelle activité) avec René de 14h à 16h au comité

Vous avez un smartphone tactile et vous vous intéressez à l'Intelligence Artificielle ?

Je vous propose ce nouvel atelier mensuel et apprendre à les utiliser au mieux dans votre quotidien. Avec une séance par mois d'une durée de 2 heures, nous débattons et apprendrons ensemble à transformer votre téléphone en véritable assistant personnel.

Il est prévu 4 séances dans l'année. Premier rendez-vous le jeudi 19 mars

Même si l'objectif est de se passer, le plus possible, de l'écran du téléphone, il faut malgré tout savoir utiliser les gestes de base (très simple) de TalkBack.”

Venez découvrir, en vous inscrivant à l'accueil, comment cet outil numérique peut simplifier votre vie de tous les jours et participer au premier débat : “Peut-on faire confiance à une IA ?”

Lundi 23 Mars: Mobilité physique et confiance en soi avec Julien, de 14 h 15 à 16 h 30 au comité.

Mardi 24 Mars : Sophrologie avec Stella de 14h30 à 16h30 au comité.

Mercredi 25 Mars : Yoga avec Marie-Renée de 15h à 16h30 au comité.

Mardi 31 Mars : Sophrologie avec Stella de 14h30 à 16h30 au comité.

3.3. Activités en Avril

Jeudi 2 Avril : Promenade “Plaine de Baud-Cesson Beaulieu”

Préparée par Colette. Rendez- vous au métro République à 13 h 45. Retour à l'AVH à 17 h.

Mardi 7 Avril : Repas : rendez-vous à 11h45, au restaurant “Le Globe”

32 Bd de la Liberté à Rennes. Inscription impérative avant le 27 mars 2026.

[Lien vers Google Maps ici](#)

Mardi 7 Avril : Lecture à haute voix

avec Michèle, Fabienne et Geneviève, à 14h15 au comité.

Thème du jour : non déterminé à ce jour.

Mercredi 8 Avril de 10 h à 17 h : Atelier Utilisation de la canne “Rango” à l'AVH Rennes : Découvrez les nouvelles fonctionnalités !

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.

Merci de vous inscrire le plus tôt possible à l'accueil du comité.

Mercredi 8 Avril : Yoga

avec Marie-Renée de 15h à 16h30 au comité.

4. Les dernières nouvelles

Vous pouvez lire ou écouter les nouvelles du comité, dans leur intégralité, en visitant le site "Le Clin d'Œil web" et en cliquant sur ce lien : le portfolio des événements passés du Comité d'Ille et Vilaine.

Ci-dessous, quelques propositions de lecture :

4.1. C'était le 26 janvier : En savoir plus sur le "Groupe de paroles" proposé par Marie-Annick

"En tant que psychologue, je vous invite, par ce texte, à découvrir ce qu'est cette activité que je vous propose. Souvent, on imagine qu'il s'agit d'une sorte de psychothérapie. Or, la réalité est bien différente : ce n'est pas "que du psy", c'est un moment, construit par vous et pour vous.

Voici ce que vous pouvez en attendre.

1. De quoi parlons-nous ? L'objectif premier est de libérer la parole sur des sentiments parfois intimes ou liés à la souffrance du handicap, mais aussi sur les défis très concrets du quotidien.

- La perte de la vision et la réinvention : Nous abordons souvent le passage difficile de l'acceptation. Il s'agit de faire le deuil de son ancienne autonomie (comme ne plus pouvoir conduire) pour ensuite "se reprendre" et inventer une nouvelle façon de vivre.

- Le quotidien pratique : Les discussions portent sur des choses tangibles : comment faire à manger, comment sortir, comment gérer ses courses ou utiliser des applications adaptées.

- Les symboles du handicap : Un sujet récurrent est par exemple la difficulté d'accepter la canne blanche. Certains partagent qu'il leur a fallu des années ou une frayeur dans la rue pour enfin l'utiliser.

- La relation aux autres : Pour ceux qui participent aux sessions incluant les proches, nous travaillons sur la culpabilité : celle de l'aidant qui pense ne pas en faire assez, et celle de la personne aidée qui a peur d'être un poids.

2. Pourquoi y participer ? L'intérêt majeur de ce groupe est de transformer le vécu individuel en une force collective.

- L'échange de "petites combines" : C'est l'un des aspects les plus riches. Chacun partage ses astuces et recettes pour faire face aux situations de la vie. Cela permet de se sentir utile : en donnant une astuce à l'autre, on réalise qu'on a quelque chose à apporter.

- Surmonter le négatif : Entendre le cheminement psychique des autres, voir comment certains ont "surmonté" le handicap pour retrouver le plaisir de vivre, donne de la force à ceux qui sont encore dans une phase plus sombre.

- Une parole plus libre : Lorsque le groupe se réunit, c'est l'occasion de dire des choses que l'on n'ose pas dire à son conjoint ou à sa famille pour ne pas les blesser.

3. Comment ça se passe ? Mon rôle n'est pas de vous dire quoi penser, mais de garantir un cadre sécurisant. Je ne prévois pas les sujets à l'avance ; c'est ce que vous apportez le jour J qui crée la séance.

Je veille à ce que la parole circule, que personne ne monopolise l'espace et que les échanges ne "dérapent" pas vers quelque chose de trop intrusif.

À la fin, il n'y a pas de synthèse formelle. Le principe est de laisser tout ce qui a été dit se "reposer" en vous. C'est dans les jours qui suivent que le travail se fait et que vous ressentez si cela vous a fait du bien.

Rejoindre ce groupe, c'est accepter de partager ses doutes, mais surtout découvrir que vous n'êtes pas seul à inventer des solutions pour continuer à profiter de la vie. C'est un Espace pour Soi et pour les Autres"

Contact : Marie-Annick GOBERT au 06.70.34.74.37

4.2. Le podcast à écouter : “Tranche de canne blanche”

“La canne blanche est souvent perçue comme un symbole du handicap. Mais quand on est malvoyant, qu’est-ce qu’elle représente vraiment : une contrainte, un stigmate... ou une clé de liberté ?

Dans cet épisode, je raconte ma relation longue, complexe et évolutive avec la canne blanche. Du rejet viscéral de mes débuts, quand je l’ai enfouie au fond de mon sac pendant des années, jusqu’à son adoption progressive comme outil indispensable de mon autonomie.

Je reviens sur l’histoire de la canne blanche, sur ce qu’elle signifie dans le regard des autres, et sur les raisons pour lesquelles tant de personnes malvoyantes hésitent à l’utiliser. Je partage aussi des moments très concrets de mon quotidien : mes premières traversées de rue hésitantes, mon apprentissage en Allemagne avec une instructrice en locomotion, les regards, les maladresses, mais aussi les petits soulagements et les grandes victoires.

Je parle des bénéfices réels de la canne : la sécurité, la liberté de mouvement, la possibilité de demander de l’aide plus simplement, l’élargissement du périmètre de déplacement... mais aussi de ses limites, de son esthétique discutée, des innovations, des cannes électroniques et de la question du chien guide.” (Lise Wagner)

[A écouter sur la page web de Lise Wagner en cliquant ici](#)

4.3. 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”](#)

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 newsletters 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 mars : Visite de l’Opéra de Rennes

10h30 et 11h15 le matin, de 14h à 17h00 (dernier départ) l’après-midi

Visite toutes les 30 minutes. Durée : 1h environ

(vérifiez auprès du pôle accessibilité pour le guidage descriptif spécifique).

- **aux Champs Libres**

Contactez “Les Champs Libres” au 02 23 40 66 00

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

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.

Jeudi 5 à 18h30 : Le Roman de la Rose, un best-seller du Moyen Âge

Rencontre - à l'Auditorium - 1h30

Tout à la fois poème d'amour courtois, conte allégorique et satire sociale, le Roman de la Rose est l'une des œuvres les plus célèbres du Moyen Âge. L'histoire, écrite en deux temps par Guillaume de Lorris et Jean de Meung, suit un amant en quête de la Rose, représentant l'objet de son désir...

Sarah Toulouse, conservatrice du fonds ancien, présente ce best-seller à partir du magnifique manuscrit enluminé conservé dans les collections de la Bibliothèque des Champs Libres.

Vendredi 13 à 17h30 à la bibliothèque des Champs Libres

Citoyennes ou rebelles, des bretonnes dans la révolution française

Solenn Mabo, historienne, explore le rôle des Bretonnes dans la Révolution. Loin des projecteurs de la capitale et des foyers révolutionnaires les plus actifs, elles ont laissé peu de traces dans les archives, et pourtant elles interviennent sur tous les fronts, dans un temps de crise où s'invente la citoyenneté.

Rencontre suivie d'une séance de dédicaces avec la librairie Encre de Bretagne.

Événement : “Nos Futurs” du 27 au 29 mars aux Champs Libres.

Pendant trois jours, Les Champs Libres deviennent un terrain d'expérimentations et de débats. Une programmation par les jeunes, pour tout le monde.

[Programme en cliquant ici](#)

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

Contactez "La Criée" au 02 23 62 2511

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

Vendredi 27 mars à 17h30 : Visite descriptive et tactile à La Criée pour l'exposition de Marcel Dzama, "Le voyage dans la Lune".

[Cliquer ici pour en savoir plus](#)

- **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](#)

Jeudi 5 mars à 16h au Musée des Beaux-Arts Maurepas

Visite tactile de l'exposition : "Ce qui nous lie"

Gratuit - sur réservation

[Lien vers la page web présentant l'exposition](#)

- **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