



Avec les aveugles et les malvoyants

Comité

Ille et Vilaine

Rennes

Le Clin d'Œil

Juin 2026

Association Valentin Haüy Comité d'Ille-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, complétées et actualisées, de cette lettre, ainsi que les archives des années 2023, 2024, 2025.

ou scanner ce QR code pour y accéder directement



Sommaire

Sommaire	2
1. Edito	3
2. C'est important à savoir !	4
2.1. Sortie 10 septembre 2026 à DINAN	4
2.2. Rappel : Les ascenseurs du métro de Rennes en rénovation	4
2.3. Participez au Clin d'Oeil	5
3. Les activités du Comité AVH 35 Rennes	5
3.1. Activités permanentes	5
3.2. Activités en Juin	6
4. Les dernières nouvelles du comité	11
5. L'accessibilité numérique	11
6. La boutique du comité	11
7. Sortir en Ille et Vilaine	12
• à l'Opéra	12
• aux Champs Libres	12
• au FRAC, Fonds Régional d'Art Contemporain	13
• à La Criée, 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,

Voici venu le mois de juin qui sera le dernier mois complet de cette saison 2025/2026 avant la parenthèse d'été au cours de laquelle nous fonctionnerons en horaires allégés au mois de juillet avant une fermeture pour congés d'été du 31 Juillet au 21 août. Ces informations vous seront précisées dans le numéro du clin d'œil qui paraît fin Juin et qui sera un numéro double couvrant les deux mois de Juillet Août .

Le mois de mai s'achève. En plus des activités habituelles, il aura été marqué par le goûter au jardin qui a eu lieu le lundi 18. Je n'ai malheureusement pas pu y participer mais on m'a rapporté que le jardin était magnifique, et que les participants avaient pu y planter quelques salades avant de profiter du goûter. Un très bel après-midi convivial rendu possible grâce à vous tous ,bénéficiaires et bénévoles. N'hésitez pas à venir encore plus nombreux les lundis pour profiter de cette activité pendant les beaux jours !

Au mois de juin, nous organisons deux événements dont vous trouverez le détail dans ce clin d'œil

- Le 6 juin la sortie jardin de brocéliande
- Les 17 et 18 Juin les journées Franco espagnoles inclusives

N'oubliez pas de vous inscrire ! il reste encore quelques places

Enfin le Jeudi 4 Juin à 18h le Cinéma Mega CGR projette un très beau film 'la vie de Lise ' suivi d'un débat sur la malvoyance auquel je participe avec Mrs Nasli-Bakir et Le Berre de l' AVH. Vous pouvez réserver vos places auprès de Cinéma Mega CGR. Nous vous attendons nombreux !

Je vous souhaite un très beau mois de juin.

A très bientôt

Patrick Aubertin, président comité Ille et Vilaine

2. C'est important à savoir !

2.1. Sortie 10 septembre 2026 à DINAN

Nous organisons pour la rentrée une visite de Dinan.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez vous inscrire auprès de nos bénévoles de l'accueil.

voici le déroulé de la journée :

- visite de la ville le matin (1h30)
- repas au restaurant le midi
- balade en bateau promenade sur l'estuaire de la Rance (1 h)

Perchée sur un piton rocheux, la ville de Dinan fut bâtie sur les rives de la Rance, près du vieux pont qui enjambe le fleuve, voie de communication séculaire entre Brest et la Normandie. A bord du "Jaman V", vous passerez l'écluse de Léhon, admirerez l'abbaye Saint-Magloire et les ruines du château....

Les horaires et lieux de départ de Rennes vous seront communiqués dans le prochain clin d'œil.

2.2. Rappel : Les ascenseurs du métro de Rennes en rénovation

Dès le mardi 26 mai prochain, vont commencer les travaux de l'ascenseur Sainte-Anne. Il relie la place Sainte-Anne avec la salle des billets et le quai vers Poterie. Pour les voyageurs se rendant vers Kennedy, les voyageurs peuvent emprunter l'ascenseur de la ligne B et rejoindre l'ascenseur de la ligne A en traversant la salle des billets de la ligne B.

Pour les voyageurs se rendant vers Poterie, les voyageurs empruntent également l'ascenseur de la ligne B et doivent emprunter l'ascenseur de la ligne A et faire demi-tour à la station

Il y a une affiche sur l'ascenseur extérieur indiquant comment rejoindre la salle des billets en empruntant l'ascenseur ligne B et des affiches dans la salle des billets pour indiquer comment rejoindre les stations vers Poterie. Une affiche sur le quai indique comment sortir de la station.

Pour connaître l'ensemble du planning jusqu'à la fin de l'été, [cliquez ici vers "Le Clin d'Oeil"](#) ou [ici pour ouvrir la page du site Le Star](#)

2.3. Participez au Clin d'Oeil

Si vous voulez participer à la création de la prochaine newsletter "le Clin d'Oeil", donner votre avis, proposer des idées, un texte...N'hésitez pas à contacter l'accueil du comité ou envoyer un mail à cette adresse : r.allet@avh.asso.fr

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

Bibliothèque et apprentissage braille, chaque mardi de 14h à 18h :
Avec Laurence, au comité.

Espace numérique, chaque mardi de 14h à 18h :
chaque mercredi de 14h à 18h : Avec Gilles,
chaque mardi de 14h à 18h : Avec Cécile,
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 jours ou d'autres créneaux horaires.

Piscine, chaque vendredi de 16h à 17h : **le vendredi 19 juin sera la dernière séance de la saison 2025 - 2026.**

Avec Jean-Dominique et Jacques, à la piscine Saint-Georges de Rennes.
Hors périodes de vacances scolaires.

Jardinage, chaque lundi à partir de 14h :

Avec Jacques, au parc Saint-Cyr de Rennes. Tous les participants ont mis les mains dans la terre, pour planter, semer les légumes et les fruits. Le jardinage est une activité conviviale avec ses multiples bienfaits pour le corps et l'esprit.

3.2. Activités en Juin

Mardi 2 Juin : Repas, Rendez-vous à 11h45, dans ce nouveau restaurant : "LA TAVERNE" au 2 Rue de l'Alma à Rennes. L'inscription est impérative avant le 27 mai 2026.

[Lien vers Google Maps ici](#)

Mardi 2 Juin : Lecture à haute voix, de 14h15 à 16h :

avec Michèle, Fabienne et Geneviève, au comité.

Thème du jour : L'or et autres métaux

un sujet bien aride en apparence nous attend pour la dernière séance de l'année ... en apparence seulement. Certes, l'aluminium et l'acier évoquent plutôt l'industrie, les métaux rares des enjeux géopolitiques, et cela est bien sérieux. Mais parmi les métaux il y a l'or ; et avec l'or, tout l'imaginaire depuis la nuit des temps se met en route. Les plus anciennes monnaies, les bijoux d'hier et d'aujourd'hui sont en or ; il est à l'origine des conflits, des grandes quêtes ou des fantasmes les plus débridés : conquête des mines d'or de l'Ouest américain, alchimie et rêves de transmutation. Les métaux ont aussi une valeur symbolique, le Veau d'Or symbole de l'asservissement à l'argent en témoigne.

Un petit verre en fin de séance nous aidera à nous dire au revoir !

Mercredi 3 Juin : Mobilité physique et confiance en soi, de 14 h 15 à 15 h 45, avec Julien, 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 Échauffement articulaire et étirements (souvent en binômes) pour délier le corps

- Coordination des gestes et de la respiration, Détente avec des exercices de contraction–relâchement

Jeudi 4 Juin : Promenade, CHAVAGNE. Pique-nique (chacun apporte son pique nique) Rendez-vous Métro République Bus 56 à 11h. Retour à 17h30 à l'AVH prévoir Handistar pour 18h. préparée par Jacqueline.

Jeudi 4 juin à 18h : Venez assister au film “la vie de Lise”, un film documentaire de Thierry Jourdan et Svitlana Bahaieva Jourdanet. Vous participeez aussi à un débat, en présence de Patrick Aubertin et Nasredine Nasli Bakir, déficient visuel spécialiste en audiodescription.

Rendez-vous au cinéma CGR Cap Malo, La Mézière - Zone de Millet

[Lien Google Map](#)

Samedi 6 juin : Jardin de Brocéliande à Bréal sous Montfort

Le comité a organisé une sortie le samedi, il y a déjà plusieurs personnes inscrites mais vous pouvez encore vous inscrire !

C'est une collaboration exceptionnelle entre l'association Valentin Haüy, le ministère de la Culture et le Comité des parcs et jardins de France pour offrir l'opportunité aux publics malvoyants et aveugles de découvrir la dimension sensorielle des jardins. Le thème 2026 « les cinq sens au jardin : “la vue”.”

Déroulement de la journée :

- rendez vous Sortie Gare de Rennes, devant l'Hôtel kyriad (6 place de la gare) à 11h pour un départ à 11h30
 - arrivée à Bréal sous Montfort vers 12 h
 - pique nique dans le parc à côté du jardin (chaque personne amène son repas, sa boisson.)
 - rendez vous à 13 h 45 à l'entrée du jardin
 - animation organisée par l'équipe des jardins
 - poulaillers, jardin de sorcière sonore, parcours les yeux masqués
 - balade dans les jardins avec les accompagnateurs
 - retour au car vers 16 h 30
 - départ de Bréal sous Montfort 17 h
 - arrivée à Rennes devant l'Hôtel kyriad (6 place de la gare) à 17 h 30
- Pour ceux qui prennent un Handistar, merci de prévoir un horaire pour 18 h.

Lundi 8 Juin : Musique groupe A'mnez Zique (duo de chanson française) Dominique, Jean Paul et la participation de Jean au Djembé vous propose de vous retrouver de 15 h à 16 h 30.

Mardi 9 Juin : Sophrologie "séances collectives" (nouveau mode de participation)

Les séances collectives se déroulent à l'AVH de Rennes, de 14h30 à 16h30, au tarif de 15 € par personne et par séance.

"Offrez-vous une parenthèse de sérénité et de reconnexion à soi"

Je suis Stella LE RAY, sophrologue et moi-même déficiente visuelle. Depuis plus d'un an, j'ai la joie d'accompagner les adhérents de l'AVH de Rennes, au sein même des locaux de l'association, à travers des séances individuelles et collectives de sophrologie. Au fil des rencontres, ces moments de partage et de bien-être ont suscité de très beaux retours, empreints d'apaisement, de confiance retrouvée et d'une profonde richesse humaine.

Aujourd'hui, je vous invite à vivre à votre tour cette expérience unique : une parenthèse de douceur pour ralentir, respirer pleinement, relâcher les tensions et retrouver une harmonie intérieure. Dans une ambiance chaleureuse, bienveillante et sécurisante, chacun avance à son rythme, se reconnecte à ses ressources personnelles et redécouvre le plaisir d'être pleinement à l'écoute de soi.

Merci de vous inscrire préalablement auprès de l'accueil du Comité pour toutes séances individuelles ou collectives.

Mercredi 10 Juin : Yoga, de 15h à 16h30, avec Marie-Renée au comité.

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

Lundi 15 juin : Club de lecture en plein air au Jardin Saint-Cyr

de 14h à 16h30, proposée par Annette, Huguette et René.

Véronique sera notre invitée pour partager notre dernière séance avant les vacances et avant son départ vers d'autres aventures...

Le livre commun est "**le Montespan**" de Jean Teulé

Résumé : "Au temps du Roi-Soleil, avoir sa femme dans le lit du roi était pour les nobles une source de privilèges. Seul le marquis de Montespan semble ne pas apprécier cet honneur."

Lien du téléchargement : <https://eole.avh.asso.fr/le-montespan-0>

Nous avons aussi décidé de prendre un moment pour une lecture à voix haute. C'est Huguette qui se prêtera à cet exercice et qui a choisi un livre de poésie en lien avec l'exil, livre écrit par une jeune femme libanaise, Sofia Karampali Farhat...titre de son recueil "ZAATAR" (Durée de la lecture 20 minutes)

Retrouvez tous les échanges du club de lecture, en cliquant ici, pour accéder à la page dédiée

Mardi 16 Juin : Sophrologie "séances collectives" (nouveau mode de participation)

Les séances collectives, proposées par Stella, se déroulent à l'AVH de Rennes, de 14h30 à 16h30, au tarif de 15 € par personne et par séance.

Mercredi 17 Juin et jeudi 18 Juin : "La ville pour tous"

Un événement artistique et culturel qui explore la ville sous toutes ses formes. Venez participer à des ateliers, assister à des conférences et partager vos expériences de citadin. Les villes mises à l'honneur pour cette nouvelle édition sont : Rennes, Barcelone, Saint Jacques de Compostelle. Proposé par l'Edulab (Université Rennes 2), coorganisés par le comité AVH d'Ille et Vilaine, la Maison Internationale de Rennes, l'office de tourisme de Rennes. l'université de Santiago de Compostela, l'université de Nantes, Universidad del País Vasco, Université de Pau, Fundación Once.

Pour connaître l'ensemble du programme :

- cliquer sur ce lien vers le Clin d'Oeil WEb à la page : "la ville pour tous"
- ouvrir le document joint à ce mail.

N'hésitez pas à vous inscrire auprès des bénévoles du comité.

Jeudi 18 Juin : Promenade - Gayeulles, Pique-Nique. Rendez-vous Métro République à 10h45, Bus C5. retour à 17H30 h à l'AVH prévoir Handistar pour 18h.

Lundi 22 Juin : Jardin “Goûter” Avec Jacques, au parc Saint-Cyr de Rennes. de 14 h à 17 h.

Lundi 22 juin : Sophrologie & Jardinage : une séance découverte en pleine nature

Pour celles et ceux qui souhaitent découvrir la sophrologie autrement, j'aurai également le plaisir de proposer une séance découverte gratuite lors de l'atelier jardinage animé avec Jacques, au Parc Saint-Cyr de Rennes, un lundi de juin de 14h à 17h.

Une première expérience avait déjà été proposée au mois de mai au jardin et l'activité a rencontré de très bons retours. C'est avec enthousiasme que j'ai souhaité renouveler ce moment.

Le jardin est un lieu merveilleusement propice à la sophrologie : la douceur de la nature, le chant des oiseaux, le parfum de la terre, les légumes qui poussent au fil des saisons et la beauté apaisante du vivant créent une atmosphère chaleureuse, harmonieuse et ressourçante, idéale pour se reconnecter à soi et au moment présent.

Je reste à votre disposition pour toutes questions.

Je vous remercie pour votre confiance et serai ravie de vous accueillir afin de partager ensemble ces précieux instants de détente et de sérénité.

Stella LE RAYE RAY ☺ 06 77 42 13 46 stella.sophrologie35@gmail.com

Mardi 23 Juin : Sophrologie “séances collectives” (nouveau mode de participation)

Les séances collectives, proposées par Stella, se déroulent à l'AVH de Rennes, de 14h30 à 16h30, au tarif de 15 € par personne et par séance.

Mercredi 24 Juin : Randonnée : Bois de Soevres Rendez-vous place de la Gare SNCF devant le restaurant Epi d'or et ascenseur Métro 0 13 H 45. bus C1 à 13H51 pour une randonnée d'environ 10 km. retour AVH au comité. Merci de vous inscrire pour jeudi soir impérativement. Proposée par Christian et Martial, ces randonnées sont organisées pour des bons marcheurs entre 7 et 10 km environ, sur Rennes et environ.

Jeudi 25 Juin : Yoga, de 15h à 16h30, avec Marie-Renée au comité.

Jeudi 25 juin : “Café Intelligence Artificielle”, de 14 h à 17 h 30

Proposé par René, de 14h à 17h au Comité.

Vous voulez envoyer un mail, uniquement par la voix ? Venez tester cette application pour smartphone et Iphone.

Je vous propose aussi d'échanger, de débattre, de se former autour des Intelligences Artificielles.

Faites-moi parvenir un message, sur ce que vous souhaitez, soit directement à mon adresse mail : r.allet@avh.asso.fr soit en appelant l'accueil au comité et en laissant vos coordonnées.

A bientôt. René.

[Vous pouvez consulter, en cliquant ici, la page consacré à cet atelier sur le Clin d'Oeil Web.](#)

Mardi 30 Juin : Mobilité physique et confiance en soi, de 14 h 15 à 16 h 30. Avec Julien, au comité.

Mardi 30 Juin : Sophrologie “séances collectives” (nouveau mode de participation)

Les séances collectives, proposées par Stella, se déroulent à l'AVH de Rennes, de 14h30 à 16h30, au tarif de 15 € par personne et par séance.

En Juillet :

Jeudi 7 Juillet : Promenade - Jardin des Tanneurs. Rendez-vous Métro République à 13h45, retour à 17h30 à l'AVH prévoir Handistar pour 18h. Préparée par Jacqueline et Colette.

4. Les dernières nouvelles du comité

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

Ci-dessous, quelques extraits :

5. L'accessibilité numérique

- **Faciliter son quotidien avec les Intelligences Artificielles**

Une page sur le clin d'Oeil Web est consacrée à l'Intelligence Artificielle.

Vous pouvez y accéder en cliquant [ici](#).

6. La boutique du comité

- **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](#)

Vendredi 19 juin : de 18h à 19h Visite tactile et descriptive dans les coulisses de Robinson Crusoé - Durée 1h | Dès 10 ans.

Samedi 20 juin: à 18 h : Robinson Crusoé de Jacques Offenbach

En audiodescription

La célébrissime histoire de Robinson Crusoé de Daniel Defoe, l'irrésistible talent de Jacques Offenbach, la première mise en scène de Laurent Pelly présentée à l'Opéra de Rennes et une distribution particulièrement prometteuse... un rendez-vous d'exception pour clore la saison !

Tarif audiodescription 19€ -

- **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.

Mardi 23 juin à 17h30 : Visite descriptive de l'exposition « La mer jamais ne s'oublie »

Durée : 1h environ - Gratuit, sur réservation auprès de la mission accessibilité
Cinq regards féminins sur la mer, sa beauté, ses mystères et sa fragilité.

Il y a tant de manières de voir la mer, tant de façons de la regarder. C'est un territoire encore largement inconnu, une source infinie de récits, d'aventures et de légendes mais aussi un écosystème menacé.

[Lien ici vers la page de présentation de l'exposition](#)

- **au TNB (Théâtre National de Bretagne)**

Accueil des publics / Billetterie 02 99 31 12 31

- **au FRAC, Fonds Régional d'Art Contemporain**

Contact : 02 99 37 37 93 - mail : accueil@fracbretagne.fr

Accéder au site web en cliquant ici :

<https://www.fracbretagne.fr/fr/expositions/>

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

Contactez "La Criée" au 02 23 62 2511- c.brulard@ville-rennes.fr

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

Vendredi 26 juin à 17h30 : expo "Bienvenue à la Criée !"

Visite descriptive et gustative - Durée : 1h30 - Gratuit, sur inscription

À l'occasion de l'exposition Bienvenue à La Criée ! (40 ans de création), les personnes déficientes visuelles, leurs accompagnants et amis sont invités à participer à une médiation sensorielle autour des œuvres exposées. Spécialisée dans les visites gustatives, Capucine Priser propose de réactiver la mémoire sensorielle du lieu lors d'un temps d'échange, de convivialité et de partage. La visite de l'exposition sera agrémentée de dégustation de petits gâteaux d'anniversaire avec des fruits et légumes locaux et de saison, en écho à l'histoire du lieu.

- **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](#)

- Le **20 juin 2026**, le musée ouvre sa toute nouvelle exposition permanente dédiée à *L'Affaire Dreyfus à Rennes*. Le parcours est pensé dès sa conception pour intégrer des outils d'accessibilité.
- [Lien ici vers la page 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