

# LE PASS' #16 MURAILLE

LE PASS MURAILLE - journal du quartier Colombier / Responsable de publication : Jean Jacques Le Roux - ISSN 2117-2110



## Alimentation

### BIEN VIEILLIR, PAR UN ACCOMPAGNEMENT À L'AUTONOMIE POUR MIEUX MANGER.

Depuis le mois de janvier 2019, la Mce propose un cycle d'ateliers sur l'alimentation : des ateliers de prévention de la perte d'autonomie à la résidence de personnes âgées du Colombier à Rennes.

Animés par Rolande Marcou, diététicienne à la Mce, avec le soutien de Yolande Drapier, animatrice à la résidence, ce sont au total 8 ateliers qui sont proposés aux résidents, avec comme objectif de prévenir la dénutrition et de maintenir ses sensations alimentaires (faim, plaisir, satiété).

Grâce aux activités, les participants échangent ensemble sur leurs envies, leur plaisir de cuisiner. Petit à petit, ils renforcent leur confiance en eux, depuis le choix des aliments jusqu'à leur consommation. L'intérêt de ces ateliers est aussi l'occasion pour le personnel de la résidence, de transmettre des conseils de prévention pour maintenir un état de santé satisfaisant : le poids, l'hydratation, l'état dépressif, le diabète, les intolérances digestives, etc.) Pendant 1h30, ce temps de partage très convivial est un espace d'expériences culinaires, d'échanges sur les ressentis. En leur donnant quelques clés pour mieux

connaître les aliments, Rolande et Yolande permettent aux résidents de stimuler le goût et le plaisir de manger, de connaître les quantités recommandées, de savoir décoder les étiquettes ou conserver ses aliments. Les ateliers alternent théorie et pratique dans une approche ludique et participative. Au delà de l'objectif santé nutrition, les séances font aussi appel à l'histoire alimentaire de chacun, ses habitudes, sa culture et les émotions associées.

#### Un programme varié et complet

Après un premier atelier orienté sur les représentations, les attentes et les besoins, les participants ont pu distinguer la faim, le plaisir, la satiété en dégustant 3 types de chocolat à croquer : chocolat au lait sucré, chocolat noir à 52% de cacao. Le plaisir de déguster délivre la parole ! Ensuite, chaque atelier commence par un décryptage d'un plat préféré : son intérêt nutritionnel, sa place dans l'alimentation, sa digestibilité... et qui sera préparé avec l'aide des participants : crème de betterave, cake au jambon-olive, gâteau à l'orange... Puis pendant la cuisson, place aux échanges sur différents sujets : les fruits et les légumes de saison, les saveurs (amer, salé, acide et sucré), les menus équilibrés, le décodage des étiquettes, le comportement alimentaire, les défenses naturelles avant l'hiver ou les liens entre santé, alimentation et environnement.

A chaque fois les participants sont très satisfaits car, en plus d'avoir dégusté un bon plat, ils sont ravis d'avoir appris des informations sur leur alimentation dans une ambiance très conviviale.



## Nature

### ÇA POUSSE AU JARDIN DU PAPIER TIMBRÉ !

Le « Verger partagé » est sorti de terre au printemps. Ce jardin participatif est dédié à la culture d'arbres fruitiers dans les espaces verts du quartier Colombier.

Situé jardin du Papier Timbré, le terrain a été préparé par les services des jardins de la ville qui ont retourné la terre, clôturé le site. La ville a fourni les essences et planté trois petits fruitiers (Abricotier, poirier, prunier). Les habitants se sont occupés des petits arbustes (Framboisiers, muriers, groseilliers et cassissiers). Si les petits fruitiers ne donneront pas avant un certain temps, l'ensemble commence à prendre et les petits arbustes ont déjà commencé à produire une modeste mais réelle récolte.

**Si vous souhaitez rejoindre notre groupe de jardiniers, contactez Richard au 02 99 65 19 70 ou [richard.guilbert@phakt.fr](mailto:richard.guilbert@phakt.fr)**





## Environnement

# L'ESPACE NATURE DE L'ACCUEIL DE LOISIRS LOUISE MICHEL

*Dans le Pass Muraille de décembre, l'article sur l'accueil de loisirs Louise Michel vous parlait du suivi du projet « aménagement de la cour et création d'un espace nature »*

« Nous attendions les grenouilles pour notre mare, le potager devait prendre forme, ainsi que le mobilier de jardin. Les enfants, durant tout l'hiver, ont participé activement à la concrétisation de tous ces projets.

### La vie du potager

Le beaux jours arrivant, le jardin se réveille. Avec les enfants de l'atelier jardin, nous avons choisi différents légumes que nous voulons voir pousser au potager, certains comme l'oignon et les petits pois ont été semés directement en pleine terre, d'autres plus fragiles et craignant le froid, les gelées, nécessitent d'abord d'être semés en godet à l'intérieur ou sous serre afin de se développer et de se fortifier avant le repiquage au potager. Pour notre part, nous avons prévu des semis intérieurs de tomates, poivrons, courgettes et aubergines. Les autres plantes ont pris leur place dans le potager.

### Mon coin nature

Avec les enfants, nous nous sommes lancés dans la réalisation de mobilier de jardin afin de mieux investir les coins nature de la cour. Il s'agit de mobilier fabriqué avec des matériaux de récupération. Ainsi des palettes vont devenir un banc et une petite table, des chaises de bois restructurées avec des planches deviendront 2 bancs et des tourets de chantier deviendront des tables. Nous avons fini le ponçage (à la main + ponceuse électrique), nous avons peint, juste quelques touches, nous avons fait le choix de garder l'aspect bois et avons opté pour une lasure.

Dans un même temps, nous avons réalisé une maison en bois de palette pour notre mascotte Milou le jardinier qu'il partagera bien sûr avec les enfants. Elle a pris sa place dans le jardin en élémentaire à coté des salons de jardin. Il ne reste que les plantes d'agrément à installer sur le toit végétalisé de la maison.

### La mare

Pour la petite histoire, on espérait pour les beaux jours que des grenouilles prennent possession des lieux. Avec un peu d'aide des animateurs (mais ça reste entre nous) les têtards sont bien arrivés, mais huit jours plus tard et pour la première fois, nous avons eu aussi des canards qui nous ont rendu visite. Ils ont beaucoup aimé la mare de Louise Michel et également les têtards.»



## Sport

# DES VACANCES SPORTIVES À LA TOUR D'Auvergne

**Durant les mois de juillet et août, la Tour d'Auvergne propose toute une série d'activités sportives à destination des plus petits et des plus grands à Rennes et en Europe.**

Pour les plus jeunes, de 5 à 10 ans, la Tour d'Auvergne propose Vacan'sport un accueil à la journée autour de semaine à thème, sorties et stages. Fin juillet, les 9 à 12 ans pourront partir pour des mini séjours nautiques et multi activités en bord de Mer.

Si les 11 - 14 ans peuvent être également accueillis à la Tour d'Auvergne pour des activités à la journée, un mini camp d'activités à la Mézières sur Couesnon est organisé début juillet.

Pour les plus grands, au mois de juillet, deux stages de football sont proposés : le premier au stade Salengro de Rennes et le second, plus dépaysant, en Suède. Les amateurs de Basket Ball pourront aller s'exercer lors d'un séjour en Pologne. Fin août, deux stages de Roller Hockey et de football seront possibles pour conclure un été résolument sportif.

Le forum de rentrée aura lieu le 6 septembre de 16h30 à 19h30 avec la présentation de nos activités et des associations accueillies.

### La Tour d'Auvergne

8 passage du Couedic - 35000 Rennes  
02 99 30 10 89 / [www.tourdauvergneasso.com](http://www.tourdauvergneasso.com)



## Exposition

# LA GRANDE EXPOSITION DES ADHERENTS

Comme chaque saison, les adhérent.e.s (petit.e.s et grand.e.s) des ateliers arts visuels du PHAKT présentent les productions réalisées dans les ateliers à partir d'une thématique commune à tous. Du 15 juin au 07 septembre 2019, l'exposition «Pas si bête...» présente un ensemble de recherches qui explorent la figure animale, les créatures et autres monstres ou chimères dans un bestiaire ludique et coloré mais aussi inquiétant, poétique ou politique. C'est donc une thématique riche, large et ludique qui a permis de nombreux développements plastiques, picturaux, photographiques et graphiques tout autant qu'une traversée de l'histoire de l'art.



© Sten & Lex

## STREET ART AU PHAKT

A partir de la mi-septembre, vous pourrez retrouver un duo d'artistes italiens nommé Sten & Lex. Invités dans le cadre du festival de Street-art Teenage Kicks à qui l'on doit déjà la grande fresque murale situé le long de la voie de chemin de fer du boulevard du Colombier, les autruches du parking de la rue du 50ème d'Artillerie et les étranges volatiles situés sur le fronton du Cinéville.

Sten & Lex développent leur travail dans des espaces urbains du monde entier. Considérés comme les pionniers du pochoir urbain en Italie, leurs œuvres combinent collage, pochoir et Op-art et prennent la forme de portraits monumentaux ou de vastes compositions abstraites. Dans le cadre et en partenariat avec le Festival Teenage Kicks, le projet développé par Sten & Lex à Rennes se déploiera dans deux endroits différents et complémentaires, des œuvres seront exposées dans la galerie du PHAKT et une fresque pérenne sera réalisée sur un des accès au parking Colombia situé rue du Papier Timbré.

### PHAKT - Centre Culturel Colombier

5 place des Colombes - 35000 Rennes  
02 99 65 19 70 / [www.PHAKT.fr](http://www.PHAKT.fr)

Entrée libre du lundi au vendredi de 12h à 19h, le samedi de 14h à 18h sauf les jours fériés



© Nelly Monnier

## Exposition

# DEUX EXPOSITIONS DE PEINTURE À LENDROIT EDITION

Cet été, Lendroit Editions propose une toute nouvelle exposition autour du travail de l'artiste parisienne Nelly Monnier. Intitulée « Variétés » l'exposition présente un ensemble de peintures, alliant formes organiques, naturelles et enjeux sociétaux.

Fin juin, le directeur artistique Mathieu Renard s'envolera pour la Singapore Art Book Fair aux côtés de l'artiste Guillaume Pinard. Ce dernier inaugurera la rentrée avec une exposition intitulée « Le Cas Casper » présentée du 11 septembre au 15 novembre. Un poster et une sérigraphie seront édités pour l'occasion.

En Avril dernier, l'équipe de Lendroit Editions a vu arriver de nouvelles recrues : Inès Day, nouvelle administratrice, et Sarah Pellerin en service civique communication jusqu'en Décembre. Lendroit Editions est à la fois une galerie, une librairie et une maison d'édition. Elle est située au pied du Cinéville.

### Lendroit Edition

24 bis place du Colombier - 35000 Rennes  
02 99 01 08 79 / [www.lendroit.org](http://www.lendroit.org)

Entrée libre du mardi au samedi de 12h à 18h, sauf jours fériés



© Guillaume Pinard



## Exposition

# ORTIE ET COMPAGNIE

Bretagne vivante et la Maison de la consommation et de l'environnement présentent « Ortie et compagnie », une exposition pour changer de regard sur la flore sauvage des rues et des jardins. Prise au grand angle, la plante est visible dans son environnement. On se familiarise alors avec cette flore sauvage, présente dans nos rues, nos espaces verts et nos jardins. Et peu à peu on l'intègre dans notre espace quotidien. L'exposition est visible jusqu'au vendredi 30 août à la Mce.

### MCE - Maison de la Consommation et de l'Environnement

48 Boulevard Magenta - 35000 Rennes

02 99 30 35 50 / [www.mce-info.org](http://www.mce-info.org)

Entrée libre du lundi au jeudi

de 9h à 12h30 et 14h à 17h30,

le vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h



## Inauguration

# Le Square du PRÉ PERCHÉ en fête le jeudi 4 juillet 2019

Le projet de réaménagement du Square du PRÉ PERCHÉ lauréat du budget participatif 2018 sera livré au début juillet 2019 .

À cette occasion , une animation destinée aux enfants suivie de l'inauguration est prévue dans le Square :

- l'animation aura lieu de 14h 15 à 15h 45 avec de multiples ateliers variés suivis d'un goûter .
- l'inauguration avec un accueil et un temps musical aura lieu de 16h00 à 19h30 .

BIENVENUE à ce moment de CONVIVIALITÉ !



# LA RECETTE DU CHEF

## ROCHERS COCO

Pour 25 rochers environ

100 g de noix de coco râpée

90 g de sucre semoule

40 g de blanc d'œuf

10 g de compote de pomme

Préchauffer le four à 220 °C.

Dans un récipient, verser la noix de coco, le sucre, le blanc d'œuf puis ajouter la compote de pomme.

Mélanger avec une spatule puis avec les mains.

Faire chauffer la préparation au bain marie à 50° C pendant 10 minutes en remuant avec la spatule.

Le mélange doit s'amalgamer.

Couvrir une plaque du four de papier sulfurisé ou d'une toile en silicone.

Y déposer des petites boules de pâte d'une dizaine de grammes chacune.

Laisser les rochers refroidir puis les rouler entre les mains légèrement humides pour leur donner une forme lisse et pointue.

Enfourner 6 à 7 minutes à 220 °C.

Après 3 minutes de cuisson, tourner la plaque pour que les rochers aient une couleur régulière.

Cette recette nous est proposée par le

**Café Cortina**

12 Rue Docteur Francis Joly - 35000 Rennes

## Éphémère

par Erika Pelletier

*Je la regarde,  
elle s'échappe*

*La nue,  
des heures passées,  
se noircit*

*Je la dépeins  
comme mes pensées,  
fugaces et légères*

*Vapeur cotonneuse,  
d'une nuance transparente,  
tu embrasses l'horizon*

*Et chargée de caractère,  
l'Azur incertain.*



## Découverte

# CIRQUE ET MARIONNETTES À L'ACCUEIL DE LOISIRS COLOMBIER

« Cette année au centre de loisirs du Colombier, nous avons choisi de faire des ateliers autour du bien vivre ensemble. Deux projets ont été proposés aux enfants : du jonglage et de la création de marionnettes. À travers ces projets, nous souhaitons faire découvrir de nouvelles techniques artistiques et travailler ensemble autour d'une proposition commune. L'idée est que les enfants échangent entre eux dans le but de s'appropriier ces projets tout en s'entraînant.

Avec Lucile, nous avons découvert le cirque : le jonglage avec les balles et les cerceaux, les assiettes chinoises et même le diabololo. À toutes les séances, un nouvel agrès. Après tous ces jeux d'équilibre, nous avons appris des tours de magie. A l'occasion du festival Ay-Roop qui a lieu sur la place Charles de Gaulle, nous sommes allés voir un spectacle de voltige aérienne et de musique : « Les Dodos ». C'était très impressionnant. Nous avons

*parfois eu peur pour eux, nous avons ri, nous avons chanté, et surtout, nous avons beaucoup applaudi ! Pour finir notre atelier, nous avons créé notre propre spectacle que nous avons présenté au mois de mars devant tout le centre de loisirs.*

*Dans l'atelier de Rachida, nous avons créé des marionnettes à partir de matériaux de récupération. Chaque enfant a imaginé sa propre marionnette, aussi unique que personnelle car nous y avons mis du nôtre en la créant. Pour les réaliser, nous avons découvert plusieurs techniques comme celle du papier mâché, de la couture, de l'habillage, du maquillage... Dans le but de faire vivre nos marionnettes, nous avons imaginé une histoire tous ensemble sur le thème fil rouge de l'année, « le bien vivre ensemble ». Nous avons choisi de traiter le sujet de la politesse. C'est très important d'être poli entre nous pour vivre tous ensemble. C'est une façon de reconnaître ce que font les autres pour nous et de les remercier. L'histoire, que nous avons inventée, a d'ailleurs été présentée le mercredi 19 juin au centre de loisirs au cours d'une petite fête.»*



## Vivre ensemble

# POUR NOS AÎNÉS

L'OPAR, Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités, est une association rennaise qui depuis 50 ans s'attache à proposer des activités et des temps de rencontre pour que la retraite soit synonyme de convivialité, de dynamisme et de solidarité.

L'association s'inscrit pleinement dans la dynamique du « Bien vieillir à Rennes » en proposant plus de 60 activités différentes permettant ainsi aux retraités de garder le plus longtemps possible un épanouissement personnel à travers des liens sociaux chaleureux, des activités culturelles, physiques, de loisirs et diverses animations.

L'OPAR est également présent dans différents quartiers rennais et notamment dans le quartier du Colombier depuis plus de 20 ans, avec son club Alma Colombier, qui se réunit le lundi et le mercredi de 14h à 17h à la résidence autonomie de Colombier. Ce club propose des activités autour du jeu : tarot, belote, scrabble et triominos. Tous les retraités qui souhaitent y participer sont les bienvenus.

Venez nous rencontrer lors de nos portes ouvertes le mercredi 11 septembre 2019 de 10h à 17h (62, rue de Dinan, au fond de la ruelle aux chevaux).

**Plus d'informations**  
02.99.54.22.23 / [www.opar.fr](http://www.opar.fr)



## Grands travaux

# STATION DE MÉTRO COLOMBIER

**Les travaux de la ligne se poursuivent avec pour la station du Colombier une mise en lumière définitive.**

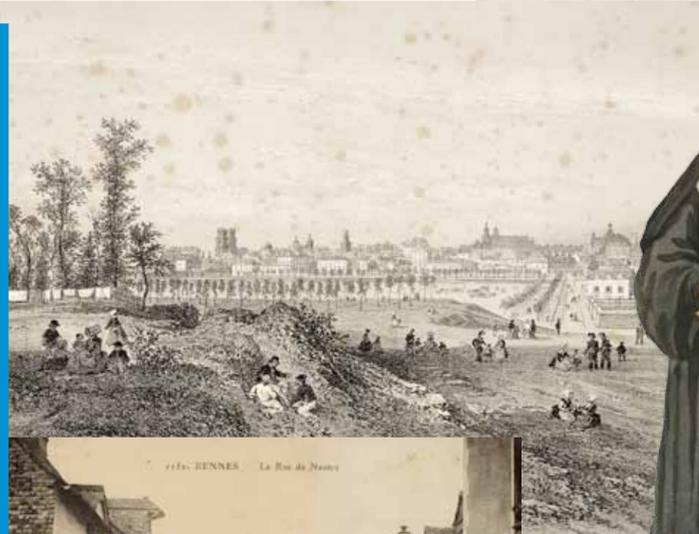
Les 700 cassettes éclairantes du plafond et des murs de la station ont été installées. Elles ont été découvertes lors du week-end portes-ouvertes des 18 et 19 mai par près de 6 000 personnes.

Les travaux préparatoires à la pose du carrelage ainsi que la mise en œuvre de la serrurerie fine (garde-corps et habillages muraux de la salle des billets) vont démarrer.

L'emprise du chantier va être réduite, principalement côté entrée Centre Colombier à la fin du mois de juin, laissant place ensuite à une nouvelle étape de travaux d'aménagement de l'espace public, sous la conduite de Rennes Métropole.

# UNE HISTOIRE DE QUARTIER

C'est l'histoire d'un quartier qui avant d'être celui que l'on connaît aujourd'hui accueillit en 1641 un couvent. Vendu comme bien national en 1792, on pensa un moment y construire une maison d'arrêt entre 1820 et 1833 mais on choisit d'en faire une caserne militaire. A la fin des années 60, le terrain fut cédé à la ville pour y bâtir le quartier que l'on connaît aujourd'hui. C'est l'histoire des individus qui y travaillent, qui y vivent, qui y passent... ce quartier, c'est le Colombier.



Des faubourgs de la rue de Nantes au Colombier ?



Qui étaient les Visitandines ?



Qui était la Tour d'Auvergne ?



Le Colombier sous l'occupation ?



Des remparts rue du Pré Perché ?



Henri Fréville et le Colombier ?

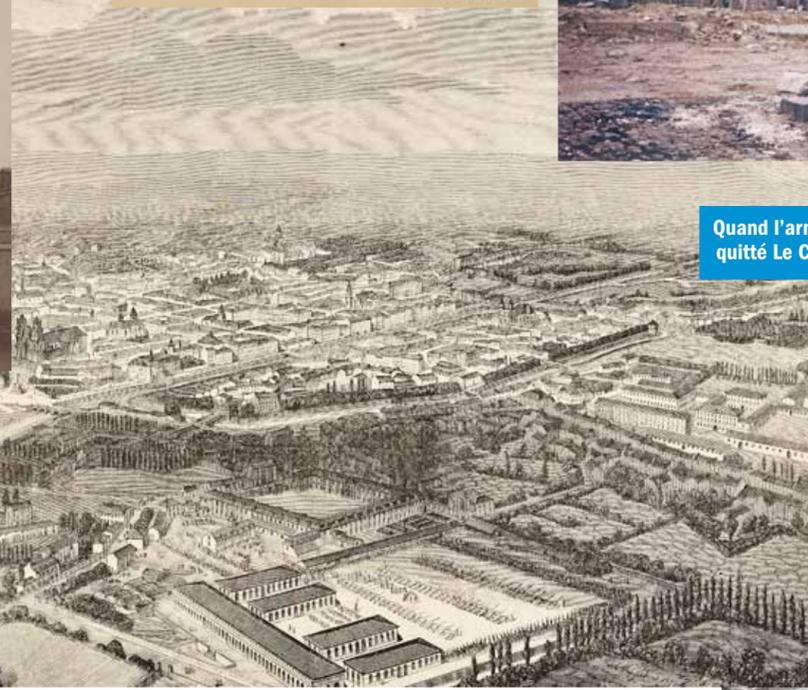


Combien de temps a duré la construction le Colombier ?



Quels régiments à la caserne du Colombier ?

Le champ de Mars : terrain de manœuvre militaire ou champ de foire ?



Quand l'armée a-t'elle quitté Le Colombier ?



Mais où est passé cet abreuvoir ?



Où était la gare routière ?



© Barmay Charles



**APPEL À CONTRIBUTION**  
Si vous possédez des photos ou des vidéos, des documents, d'avant, pendant et après la construction du Colombier, contactez nous !

+ d'information :  
richard.guilbert@phakt.fr  
Tél. 02 99 65 19 70

# VINCENT MALASSIS, UN ARTISTE EN RÉSIDENCE

À partir du mois de juillet 2019, l'artiste Vincent Malassis s'installe au Colombier pour une année de résidence artistique autour de l'histoire du quartier

Vincent Malassis est photographe, compositeur et artiste sonore. Il développe un travail à la fois artistique et documentaire basé sur une exploration géographique du territoire. Au fil des rencontres, l'artiste saisit des scènes de vie quotidienne, des paysages insolites et dresse le portrait d'habitants immortalisant des communautés d'individus.

Dès cet été, venez partager vos histoires de vie avec Vincent Malassis qui s'installera pendant 4 semaines au PHAKT transformé pour l'occasion



en atelier d'artiste. L'artiste va parcourir le quartier Colombier à la recherche de son histoire. Des archives officielles aux tiroirs des habitants, il va récolter des images et documents d'époque, des photos de famille, enregistrer des témoignages, photographier les témoins.

Rencontres, événements, stages, la résidence sera ponctuée tout au long de l'année de temps publics. Elle fera l'objet d'une création sonore avec les enfants des centres de loisirs Louise Michel et Colombier et d'une édition de l'artiste. Enfin, Vincent Malassis présentera le résultat de ses recherches sous la forme d'une grande exposition au PHAKT au mois de mars 2020.

Cette résidence intitulée *Appartement témoin* fait référence aux logements que peuvent visiter les locataires potentiels d'une nouvelle résidence. Aménagé pour tout le monde et personne en même temps, cette habitation est le lieu de tous les possibles, de tous les croisements et toutes les rencontres.

**APPEL À TÉMOIGNAGES**  
**Vous vivez, avez vécu ou grandi dans le quartier Colombier. Vous l'avez vu construire, évoluer, contactez Vincent !**

**Tél. 07 67 75 32 67**



© Barmay Charles

## Soirée projection

# UNE HISTOIRE DE QUARTIER : LA SOIRÉE DIAPO

**Jeudi 12 septembre 2019**  
**18 h 30 au PHAKT**  
**Centre Culturel Colombier**  
**5 place des Colombes**  
**02 99 65 19 70**  
**Entrée libre et gratuite**

Le temps d'une soirée conviviale et gratuite, venez découvrir un ensemble de cartes, de photographiques anciennes et de documents d'archives retraçant les évolutions de notre quartier.

En s'aidant de vos anecdotes et de vos souvenirs, nous essayerons de comprendre l'histoire du Colombier pour en commencer son archive.