



PHAKT

Centre Culturel Colombier

*Où les arts se croisent
dans la création et la pratique*

Ateliers 2023-2024

Arts Plastiques · Musique
Bande Dessinée · Dessin · Théâtre
Peinture · Photographie · Anglais
Activités de la forme

PHAKT

CENTRE CULTUREL COLOMBIER

É D I T O

Le PHAKT c'est quoi... ?

Au cœur de la ville, le PHAKT – Centre culturel Colombier est un **équipement associatif culturel**, largement ouvert vers le quartier centre et la ville de Rennes.

C'est comment ?

Nous vous proposons un vaste panel d'activités artistiques et culturelles, pour tous les âges de la découverte à l'initiation puis la pratique amateur, accompagnées par une équipe d'animation qui encadre et valorise chacun et chacune dans sa pratique. Chaque année des **moments conviviaux** viennent ponctuer le calendrier pour partager et apprécier ensemble les propositions ; **des sorties** sont proposées pour découvrir la richesse culturelle de la ville. Ainsi, le plaisir de la découverte se mêle à celui de la pratique.

C'est pour qui ?

Pour et avec les familles et les personnes, les écoles, les élèves et les enseignant-es, les habitant-es, les associations, les artistes et les partenaires, ce sont une multitude de projets qui se construisent pour participer, vivre et partager une culture riche et féconde.

Merci à toutes celles et ceux qui participent à cette vitalité, adhérent-es, animateur-trices et, usager-es, professionnel-les, bénévoles, administrateur-trices et partenaires.

Les associations sont des espaces où le croisement, la rencontre et l'échange permettent plus que jamais de penser, d'imaginer et de débattre de nos communs. Nos portes vous sont ouvertes,

Nous vous attendons, à très bientôt.

Jean-Marie Desprès
Président

Jean-Jacques Le Roux
Directeur

Conseil d'administration du Phakt :

Jean-Marie Despres, Président · Marie Mlekuz, Secrétaire ·
Milene Lemitres, Trésorière · Stéphanie Latouche, Vice Trésorière

Pierre Betremieux, membre · David Binard Martin, membre ·
Véronique Charlot, membre · David Chavarel, membre ·
Kellig Le Roux, membre · Annie Ramadier, membre ·
Leo Lagrange Ouest, membre de droit

SOMMAIRE

Présentation de nos ateliers	4
Nos nouveaux ateliers	5
Les ateliers arts plastiques	6
Les ateliers musique	10
Les ateliers langues et théâtre	12
Les activités de la forme	13
Dans le quartier et les associations hébergées	14
Les infos pratiques	15

LES ATELIERS

Les ateliers de pratiques artistiques et corporelles sont construits et animés par des professionnel·les. Chaque intervenant·e s'adapte et accompagne les adhérent·es de la découverte à la pratique amateur pour proposer un suivi pédagogique adapté.

Fête des adhérent·es

Samedi 17 Juin 2023

Découverte du centre culturel avec des concerts, une exposition et autres activités tout au long de la journée. Cette journée sera aussi l'occasion de rencontrer les animateur·trices, de s'informer sur la prochaine saison et de s'inscrire.

Lundi 11 septembre 2023

Rentrée des activités corporelles

Lundi 18 septembre 2023

Rentrée des ateliers

Fonctionnement

Les ateliers fonctionnent à partir de la mi-septembre 2023 et se terminent courant juin 2024 hors périodes de vacances scolaires et jours fériés.

Effectifs

Le Phakt se réserve tous droits de modifier ou annuler un atelier si le nombre d'inscriptions est insuffisant, de déplacer ponctuellement certains ateliers.

Remboursement

Après la première séance d'essai, les désistements qui ne sont pas liés à une cause majeure n'entraînent pas de remboursement (mutation professionnelle ou maladie ne permettant plus la pratique de l'activité). **Seuls les cours d'éveils (musique et arts plastiques) ont deux séances d'essai.** Les absences isolées et consécutives des participant·es ne sont ni récupérées, ni remboursées quelle qu'en soit la cause.



NOS NOUVEAUX ATELIERS

*Enfants
Adolescent·es
Adultes*

Laboratoire artistique

Cet atelier est ouvert à toute technique d'arts graphiques (sauf peinture). L'intervenant·e s'attache à mener un accompagnement auprès de chacun·e afin de révéler son univers artistique personnel en expérimentant, explorant et développant des pratiques.

- Vendredi 14h - 16h30

TARIF
394 €

Cours de guitare collectif

Dès 16 ans

Atelier ouvert à tous·tes pour les débutant·es afin de travailler à plusieurs les apprentissages de la guitare d'accompagnement. À la fois dans la technique mais aussi dans la pratique du rythme.

- Mercredi 19h30 - 20h30

TARIF
360 €

Orchestre

Un atelier collectif s'ouvre pour former un orchestre enfants pour les cordes frottées et les bois. Les participant·es jouent un ensemble d'œuvres du répertoire adaptées à leur niveau, avant de présenter leur travail en fin de saison.

- 1 samedi sur 2, 10h30 - 12h

TARIF
150 €

Initiation jazz

Découvertes et pratiques instrumentales des standards simples de jazz. Cet atelier collectif propose de travailler les gammes et les accords pour découvrir l'improvisation. Ouvert à tous les instruments (piano, basse, guitare, saxo, trompette, flûte...)

- Mardi 19h30 - 21h

TARIF
560 €

Fit' training

Cours collectif tonique et intense proposant un renforcement musculaire et une endurance jouant sur le cardio. Le·la professeur·e accompagne chaque individu·e à sa physiologie et sa forme physique.

- Mercredi 19h15 - 20h

*Peut se cumuler avec d'autres cours d'activités de la forme.
Formule tarifaire voir p. 13*

TARIF
228 €



ARTS VISUELS

Adultes

Nos cours adultes sont ouverts
dès 16 ans avec l'accord parental.

Peinture

Il s'agit de développer au rythme de chacun·e un apprentissage technique et une pratique personnelle où chaque médium est envisageable : huile, acrylique, pigments ou techniques mixtes.

Le matériel de peinture pour débiter les premières séances est fourni.

Dessin / Arts graphiques

Découvrir et utiliser le dessin et le trait pour accéder à la représentation, puis jouer avec pour imaginer des formes abstraites, amplifier des détails, enrichir l'approche...

Les **arts graphiques** ouvrent un grand nombre de possibilités par l'utilisation de l'encre, du fusain, de craies, pastel, collages, gravure et peinture.

INTERVENANT·ES

- Céline Géraud
- Jacques Mahé
- Maria Revilla

Bande dessinée

L'atelier BD propose une approche de la narration et l'apprentissage de la maîtrise technique pour illustrer un récit. À partir d'exercices, d'échanges de connaissances, de références et d'aide technique.

 Le PHAKT s'engage pour l'environnement, respecte la réglementation en vigueur, et accorde une importance particulière aux traitements particuliers des déchets liés à la pratique picturale.





HORAIRES

Peinture

Débutant·e·s et initié·e·s :

- Lundi 13h30-16h30
- Lundi 16h30-18h30
- Mardi 19h30-22h
- Jeudi 14h-17h
- Jeudi 18h-20h

Dessin

Débutant·e·s :

- Lundi 19h-21h

Initié·e·s :

- Mardi 17h30-19h30

Arts graphiques

- Mercredi 18h-20h
- Mercredi 20h-22h

Bande dessinée

- Mardi 19h-21h

TARIFS

Cours et ateliers

fournitures non comprises

- pour un atelier de 2h : **357 €**
- pour un atelier de 2h30 : **394 €**
- pour un atelier de 3h : **416 €**
- Forfait 2 ateliers (2h + 2h) : **599 €**
- Forfait 2 ateliers (2h + 2h30) : **615 €**
- Forfait 2 ateliers (2h + 3h) : **626 €**
- Forfait 2 ateliers (2h30 + 3h) : **648 €**



LE GÉANT
DES BEAUX-ARTS 

58 Rue Poullain Duparc, 35000 Rennes
www.geant-beaux-arts.fr

ARTS PLASTIQUES

*Enfants
Adolescent-es*

Bande dessinée

Enfants & Adolescent-es

Une première approche adaptée où les exercices pratiques (décors, cadrage, angles de vue, scénario) permettent de donner vie à une multitude de planches, d'histoires et de personnages.

Arts plastiques

Enfants

Découvrir les différentes formes de créations : portrait, paysage, graphisme, collage, volume en faisant jouer son imaginaire.

Dessin

Adolescent-es

Un apprentissage du dessin qui s'appuie sur des axes techniques variés (ombre/lumière, texture, matérialité du trait...) et une large palette d'outils (fusain, sanguine, encre ...) permettant de découvrir de multiples possibilités.

INTERVENANT-ES

- Céline Géraud
- Jacques Mahé

HORAIRES

Bande dessinée

- Primaire :
- Mercredi 14h-15h
- Collège / Lycée :
- Mercredi 17h45-18h45

Arts plastiques

- 5-7 ans :
- Mercredi 16h30-17h30
- 7-10 ans :
- Mercredi 15h-16h15

Dessin

- Adolescent-es 11-17 ans :
- Mercredi 14h-15h30
 - Mercredi 15h30-17h
 - Mercredi 17h-18h

TARIFS

- Cours de 1h : **189 €**
Cours de 1h15 : **216 €**
Cours de 1h30 : **280 €**



PHOTOGRAPHIE

Adultes

Nos cours adultes sont ouverts
dès 16 ans avec l'accord parental.

L'atelier de photographie est avant tout un lieu dédié à la pratique de la prise de vue permettant de se familiariser avec ce médium ou plus simplement de se perfectionner.

Sont abordés des aspects plus techniques de la photographie, tant numérique qu'argentique : développement, tirage, retouches, etc. ; ou des aspects plus théoriques.

Les diverses thématiques proposées durant l'année permettent à tous-tes de préciser son regard et plus encore de forger une pratique personnelle.

À partir de ces rendez-vous de début de saison, un volant de 30 heures est réparti permettant apports techniques, échanges au Phakt et sorties en journées (le samedi) pour des prises de vues tout au long de l'année.

Pour aller plus loin :

LABO PHOTO

L'inscription à un atelier donne l'accès, sur réservation, au laboratoire photographique argentique.

TARIFS
284 €

INTERVENANT

- Alexandre Texier

HORAIRES

Niveau 1 débutant-es :

- Jeudi 19h-21h

Niveau 2 intermédiaires :

- Mercredi 19h-21h



MUSIQUE

*Enfants
Adolescent-es
Adultes*



Nous favorisons une approche large et ludique de la musique qui s'adresse à tous les publics : de l'enfant par l'éveil musical à l'adulte qui cherche à apprendre ou se perfectionner, à l'adolescent pour apprendre des morceaux.

Éveil musical & Instrumentarium

Découvertes de l'univers de la musique par l'écoute, les vocales, des pratiques d'instruments et des exercices de respiration. Cet atelier propose aux enfants d'apprendre à poser sa voix, reconnaître des timbres et styles musicaux par la pratique de chansons à gestes et de jeux rythmiques.

Initiation à l'instrument violon, piano, guitare

Mini-collectif pour découvrir l'un de ces instruments à partir de comptines et morceaux simples.

- 3 élèves par cours
- À partir du CP

INTERVENANT-ES

- Marcelle Caro, violoncelle
- Nathalie De Langlais, éveil violon & violon
- Philippe Douet, guitare classique et électrique, basse
- Guillaume Dupont, éveil piano & piano
- Aurélien Massé, piano
- Arecia Oliveira, éveil guitare & guitare
- Christophe Paquereau, éveil musical, instrumentarium, saxophone et chorale
- David Ranft, batterie

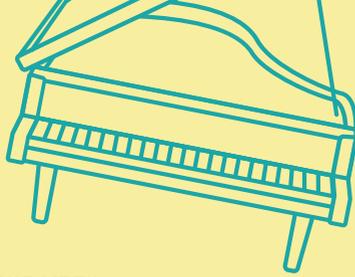
Chorale adultes - Chants populaires du monde

Aborder les notions techniques essentielles et nécessaires pour se faire plaisir : poser sa voix, travail de la respiration et de la justesse.

Cours particuliers Dès 6 ans

Pour tous les âges et tous niveaux, les cours particuliers permettent de découvrir ou approfondir un instrument sur un format de 30 minutes en cours individuel.





HORAIRES

Cours collectifs

Éveil musical

- Moyenne Section :
- Mercredi 15h-16h
- Grande Section :
- Mercredi 16h-17h

Instrumentarium

- 6-9 ans :
- Mercredi 14h-15h
 - Mercredi 17h-18h

Initiation à l'instrument

- À partir du CP
- Éveil violon : Mercredi 15h-16h
 - Éveil piano : Mercredi 15h-16h
 - Éveil guitare : Mercredi 15h-16h

Chorale adultes

- Mercredi 19h30-21h

Cours particuliers

Violoncelle

- Samedi 10h30-16h

Guitare débutant-es

- 8-11 ans
- Mercredi 13h30-18h30

Guitare adolescent-es et adultes

- (Classique - Blues - Rock / Basse électrique)
- Mercredi 13h-19h

Saxophone

- Mardi 17h-19h30
- Mercredi 13h-14h et 18h-19h30

Piano Classique - Jazz - Variétés

- Lundi 16h-20h
- Mardi 16h-20h
- Mercredi 13h-20h
- Jeudi 15h-19h

Batterie

- Lundi 18h30-21h30
- Vendredi 16h-20h30
- Samedi 10h30-12h30

Violon

- Mercredi 13h30-19h30
- Mardi 16h-19h
- Vendredi 15h30-19h30

TARIFS

- Cours collectifs enfants : **189 €**
- Initiation à l'instrument : **465 €**
- Cours particulier : **628 €**
- Chorale Adultes : **252 €**
- Cours collectif de guitare : **360 €**



Duros Violons, violoncelles,
pianos numériques et acoustiques, flûtes,
clarinettes, saxophones... Librairie musicale

Location, vente et réparation

10, rue de Piélo - Rennes - Tél. 02 99 30 32 04

Studio Rock - Tél. 02 99 79 68 69
Guitare, amplis, effets, sono, batterie



ANGLAIS THÉÂTRE

Adultes

De l'initiation au perfectionnement.
Acquisition de bases solides écrites et orales (vocabulaire, grammaire, écoute, prononciation, conversation).

Un regard est porté sur la culture et la civilisation anglo-saxonne à travers divers supports audiovisuels (vidéo, radio, films en version originale).

INTERVENANTE

- Nathalie Kermarec

HORAIRES

Intermédiaires :

- Mardi 14h-16h

Avancés :

- Mardi 16h15-17h45

TARIFS

Cours de 1h30 : **351 €**

Cours de 2 heures : **465 €**

Enfants Adolescent-es Adultes

L'atelier théâtre, ouvert aux débutant-es comme aux initié-es, est un temps de travail collectif dans lequel chacun-e est invité-e à prendre sa place et à s'épanouir individuellement.

Viennent ensuite le rapport au texte, la construction d'un personnage et le travail d'interprète.

INTERVENANTE

- Estelle Jégou

HORAIRES

Enfants 8/10 ans

- Mercredi 16h30-17h45

Pré-ados 11/13 ans

- Vendredi 17h30-18h45

Adolescent-es 14/16 ans

- Mardi 18h15-19h45

Adultes, à partir de 18 ans

- Lundi 20h15-22h15

TARIFS

Comprend une sortie spectacle dans l'année

Enfants & pré-ados : **293 €**

Adolescent-es : **333 €**

Adultes : **384 €**



ACTIVITÉS DE LA FORME

Adultes

Yoga

Discipline d'harmonisation et de développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et des facultés corporelles (fermeté, souplesse).

Stretching

S'étirer, se relâcher, respirer en douceur pour entretenir et améliorer sa souplesse musculaire et le fonctionnement articulaire.

Stretching Postural®

Le Stretching Postural® favorise une régulation tonique grâce à des étirements et contractions musculaires profondes agissant sur les fonctions organiques.

Pilates

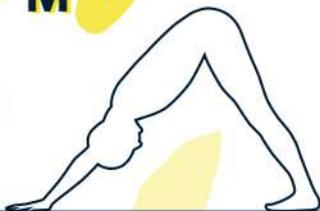
Entraînement sur mesure, la méthode Pilates s'adapte à chaque individu, à sa physiologie

Elle est conçue pour accroître force et souplesse et développer le corps de manière harmonieuse selon divers niveaux d'intensité.

Fondamental : Bases de la technique et intensité basse

Intermédiaire – Appropriation de la technique et intensité moyenne

Accessible à tous·tes, adultes et seniors



INTERVENANT·ES

- Dominique Krier / Yoga
- RD Pilates / Activités de la forme

HORAIRES

Yoga

- Vendredi 9h30-11h

Activités de la forme

Lundi

- Pilates Intermédiaire 12h15-13h
- Stretching Postural 13h-13h45

Mardi

- Pilates Fondamental 12h15-13h
- Stretching Postural 13h-13h45

Mercredi

- Stretching 12h15-13h
- Pilates fondamental 13h-13h45
- Pilates fondamental 18h30-19h15
- Fit' Training 19h15 – 20h

Judi

- Pilates fondamental 12h15-13h
- Pilates intermédiaire 13h-13h45

Vendredi

- Pilates intermédiaire 12h15-13h
- Stretching 13h-13h45

TARIFS

Pilates / Stretching / Fit' Training

1 cours : 228 €

2 cours : 297 €

3 cours : 354 €

4 cours : 411 €

Hatha Yoga : 342 €



DANS LE QUARTIER



Le PHAKT s'engage pour le quartier Colombier et dans la vie de la cité, initie de nombreux partenariats au long cours, de la crèche à la maison de retraite et au réseau d'art contemporain en région, des artistes à tous les publics, de l'école maternelle à l'université et en réseau avec les équipements de la Fédération Léo Lagrange : l'association 3 Regards et la Maison de quartier Bellangerais.

Une histoire de quartier

Une Histoire de quartier est une collecte d'archives visant à mettre en valeur, publier et partager l'histoire du quartier. Tel un puzzle, le projet se construit sur la récolte de témoignages et de documents auprès d'habitant-es ainsi qu'une exploration de différents services d'archives.

En partenariat avec les Archives municipales de Rennes, les Archives Départementales d'Ille et Vilaine, le Musée de Bretagne et la Cinémathèque de Bretagne. Il fait l'objet de donations volontaires des habitant-es.

Vous avez des photos ou vidéos du quartier Colombier avant, pendant et juste après sa construction ?

Photos de famille, images de chantier, cartes postales, publications d'époque, films, vidéos... aidez-nous à créer une archive participative et conviviale de la petite histoire du quartier.

→ www.unehistoiredequartier-colombier.org

→ Informations : richard.guilbert@phakt.fr

ASSISTANTES MATERNELLES

Dans le cadre de leur accueil permanent elles proposent des activités d'éveil corporel et d'éveil artistique en collaboration avec le PHAKT le mardi et le jeudi de 10h à 11h.

→ Informations : espacejeux.colombier@gmail.com

JOURNAL DE QUARTIER

« Le petit journal du Colombier »

Gratuit, il est un vecteur de l'échange et de la relation entre les habitant-es. Relais d'information, contact, lieu d'échange et de débat, il est édité à raison de deux numéros par an, tiré à 2500 exemplaires.

ASSOCIATIONS HÉBERGÉES

- **QiGong / Terre&Ciel**
02 99 65 13 26 - www.qigongterreciel.fr
- **AREJ - Réseau Assistantes Maternelles Colombier**
espacejeux.colombier@gmail.com
- **Tai Chi Chuan - Qi Gong / L'art du Tao**
06 63 54 39 97 - lartdutaog@gmail.com
- **Ateliers du Regard**
Véronique Boucheron : boucheron.veronique@free.fr



INFOS PRATIQUES

Contacts

5 place des Colombes, 35000 Rennes

02 99 65 19 70

contact@phakt.fr

Accueil & Exposition ouverts du lundi au jeudi de 13h à 19h et le vendredi de 13h à 18h

L'exposition est aussi ouverte le samedi de 14h à 18h

Accès et accessibilité

- Vélo Star : station Cité Judiciaire
- Bus C6 - Arrêt Cité judiciaire
- 54 / 55 / 56 : Arrêt Charles de Gaulle
- Métro Ligne A : Charles de Gaulle
- Ligne B : Colombier

Le PHAKT-Centre Culturel Colombier est un équipement de plain-pied accessible aux personnes à mobilité réduite.

Tarifs

Les ateliers : une adhésion à l'association + tarif de l'activité.

Adhésion

- Individuelle : 20 €
- Familiale : 30 €
- Personne morale : 60 €

Réductions

Une réduction de 5 % est accordée à partir du second atelier pour une même famille ou une même personne (hors forfaits et hors cours de musique en individuel).

NOUVEAU

Tarif étudiant-e / demandeur-euse d'emploi / invalidité : -10%, sur justificatif

Le PHAKT – Centre Culturel Colombier est partenaire du dispositif SORTIR !

Équipe PHAKT

Direction : Jean-Jacques Le Roux

Coordination / Service éducatif : Louri Louarn

Comptabilité : Quentin Aouam

Exposition / Action culturelle : Richard Guilbert

Médiation : Camille Vlerick

Communication : Gaëlle Julé

Information / Accueil / Secrétariat : Charlotte Lefevre

Entretien des locaux : Benjamin Louise

Crédits

Directeur de la publication : Jean-Jacques Le Roux

Textes : Louri Louarn / David Roques

Photos : sauf mention contraire : PHAKT-Centre Culturel Colombier / Tous droits réservés

Conception graphique : Margaux Guinard

Impression : Média Graphic



PHAKT - Centre Culturel Colombier

Où
les arts se croisent
dans la création
et la pratique

PHAKT
CENTRE CULTUREL COLOMBIER

5 place des Colombes · 35000 Rennes
contact@phakt.fr
www.phakt.fr
02 99 65 19 70

