

REBONDS

La lettre d'information de l'Office des Sports de Rennes

n°53 janvier-février 2014



Edito

2014, une année de projets

2 Appel à projets
Allez les filles !

3 Le dossier de l'Office
La pratique sportive à Cleunay à la loupe

6 Coup de projecteur
Gant'elles : volley pour toutes

Portrait d'asso
Aïkiryu : un art de la relation

7 La photo du mois
Challenge Breizh Bloc

Coup de pouce
Soutien des collectivités aux clubs

8 Infos de l'Office
• Palmarès du sport rennais 2013
• Candidats aux municipales 2014 : quels projets pour le sport ?
• Les soirées d'information du centre médico-sportif reprennent

Agenda

Il est de tradition en chaque début d'année, de se livrer à deux exercices : un bilan de ce qui a été réalisé l'année écoulée et des souhaits pour l'année qui va s'ouvrir.

En 2013, l'Office des sports a maintenu son cahier des charges. Aux engagements ponctuels auxquels nous répondons avec la plus grande célérité s'ajoutent quelques engagements importants que nous avons mis en chantier pour que l'Office des sports soit au cœur de l'actualité du sport rennais.

Nous abordons la phase terminale de la **refonte des critères de subventions des fonds globaux**. Ce travail s'imposait tant la vie sportive a changé depuis douze ans. Nous développons avec une société informatique la mise en place du nouveau logiciel qui permettra l'intégration des données provenant des clubs et la mise en œuvre des nouveaux critères. Ce travail effectué, nous tiendrons les échéances annoncées et nous rencontrerons les clubs pour mesurer avec eux les effets de la transformation des critères. Un second chantier recueille tous nos efforts. Il concerne les **conditions d'admission au sein de l'Office des nouveaux clubs**. Nous nous sommes rendus compte que les critères

d'entrée n'étaient pas toujours respectés. Plutôt que d'exclure les clubs, nous veillerons à accompagner ceux qui en ont besoin sur deux années probatoires, en les aidants à se structurer. Nous veillerons également à ce que des associations de même activité ne se développent pas dans les mêmes quartiers. Nous poursuivons notre **coopération avec les services du professeur Rochcongar au CHU de Rennes**, afin d'aider les personnes guéries de maladie de longue durée à retrouver une vie sportive normale au sein des clubs et associations rennais.

Enfin, nous mettrons en évidence pour clore ce bilan de l'année le travail de **modernisation de nos outils de communication** (site internet, *Rebonds...*)

Toutes ces réalisations n'existent que par le travail constant du personnel administratif et des membres élus du conseil d'administration. Je le remercie très sincèrement de cet investissement sans faille.

Les souhaits pour l'année à venir vous sont destinés. Nous vous souhaitons pour 2014, beaucoup de réussite dans les actions que vous entreprendrez et tout le plaisir de la convivialité et des projets partagés.

Yvon Léziart



www.sports-rennes.com

Allez les filles !

À l'adolescence, les jeunes filles sont trois fois moins nombreuses que les garçons à faire du sport. Depuis 2005, la Fondation de France finance des projets favorisant la pratique sportive et l'intégration des jeunes filles dans les quartiers sensibles. Coup de projecteur.

C'est un constat que nous faisons au travers de l'étude sur les pratiques sportives dans les quartiers rennais, la pratique sportive des adolescentes est faible et s'amoindrit. Les causes sont multiples : image de soi à l'adolescence, pression sociale, conditions d'accueil des structures sportives peu adaptées... Pourtant, le sport est un véritable facteur d'intégration sociale, de confiance en soi et d'implication dans des projets collectifs.

La Fondation de France soutient la pratique sportive féminine

C'est de ce constat qu'est né l'appel à projet de la Fondation de France « Allez les filles ! ». La pratique physique et sportive comme facteur de développement pour les adolescentes des territoires sensibles ou isolés, telle est la ligne directrice de cet appel à projets.

Allier le social et le sportif

La Fondation de France a déterminé des critères très précis auxquels doivent répondre les projets pour pouvoir être retenus. En 2013, les critères étaient :

- double caractère social et sportif du projet, détenu par le porteur de projet lui-même ou développé au travers d'un partenariat ;
- pré-identification des adolescentes ;
- opportunité de la demande par rapport aux constats et aux besoins repérés, expérience et ancrage territorial du porteur de projet ;

- modalités d'adaptation de l'offre sportive aux besoins des jeunes filles : conditions d'accessibilité, modalités et niveau de l'encadrement, possibilités d'ouverture sur l'extérieur, accompagnement proposé ;
- garantie d'une pratique hebdomadaire ;
- mobilisation et qualité des partenariats opérationnels (par exemple : articulation club sportif/centre social) ;
- implication des adolescentes dans la mise en œuvre et le suivi des activités ;
- mobilisation des interlocuteurs de proximité (famille, entourage scolaire...);
- perspectives de développement dans la durée ;
- recherche de co-financements.

Une opportunité pour les associations rennaises

Tout organisme à but non lucratif possédant une expérience dans l'accompagnement des jeunes filles et justifiant d'une bonne connaissance du contexte et d'un bon ancrage territorial peut prétendre à un financement. Depuis 2005, 300 projets ont ainsi été soutenus en France.

N'hésitez plus, entourez-vous des bons partenaires et imaginez des actions en faveur du développement de la pratique féminine sur les territoires sensibles. C'est l'occasion de faire connaître votre club, de développer votre sport et de toucher un public que vous ne connaissez peut-être pas encore !

Tenez-vous informés, l'appel à projets 2014 sera publié courant janvier sur le site web de la Fondation de France.

EN 3 POINTS

Quels projets peuvent être soutenus ?

Les projets concernant des jeunes filles âgées de 12 à 25 ans de territoires urbains ou ruraux sensibles.

La Fondation de France privilégiera les projets pluriannuels.

Comment répondre ?

Téléchargez l'appel à projets sur www.fondationdefrance.org

Date limite de réception des dossiers

mars 2014



La pratique sportive à Cleunay à la loupe

Qui organise la pratique physique et sportive à Cleunay ? Quels sont les projets en cours, les nouvelles formes de pratiques, les besoins dans ce quartier en pleine évolution ? Coup de projecteur sur l'enquête qui vient de paraître.

L'étude des pratiques sportives dans les quartiers rennais n'est pas une lubie de l'Office des sports de Rennes : c'est la connaissance fine des problématiques spécifiques à chaque quartier qui nous permet de soutenir au mieux les projets des associations et d'accompagner la Ville de Rennes dans ses choix de développement.

Un quartier bien doté en équipements

La quinzaine d'acteurs du milieu sportifs que nous avons rencontrée est unanime, aujourd'hui à Cleunay, les installations sportives sont en nombre suffisant. Avec 380 heures et une trentaine d'équipements, l'offre de pratiques physiques et sportives est conséquente sur le quartier et il n'existe que très rarement des conflits quant à leur utilisation.

Bien sûr, cette enquête réalisée en 2013 ne prend pas en compte le développement urbain de la Courrouze qui, en accueillant à terme 10 000 nouveaux habitants, va nécessairement modifier

les équilibres établis. Plusieurs études sont menées en ce sens par la Ville qui envisage de réhabiliter des installations sportives existantes, comme par exemple l'ancien gymnase militaire racheté par la Ville. Cette situation doit permettre d'inventer de nouveaux espaces sportifs en rapport avec les formes de pratique actuelles.

Soulignons également les possibilités d'innovation en matière d'espace sportif que représente l'immense étendue de la Prévalaye. Accueillant principalement des terrains de football, des possibilités complémentaires importantes existent, où l'imagination en matière d'équipements sportifs pourrait se manifester.

Clubs sportifs et associations socioculturelles

Quatre grosses associations assurent l'essentiel des activités sportives du quartier : le Club de la Garnison de

Rennes, le Cercle Paul Bert, Passion Judo 35 et le Stade Rennais Football Club. Des animateurs qualifiés à fort potentiel humain s'inscrivent dans le paysage du



quartier depuis de nombreuses années. Ils sont connus et reconnus et peuvent ainsi attirer, entraîner et conserver de nombreux jeunes dans leurs équipes sportives. Un certain nombre d'adolescentes et d'adolescents se confrontent ainsi à l'entraînement régulier, à l'effort, à la performance. Ils réalisent d'ailleurs des résultats sportifs enviables.

Mais une diversité d'offres de pratiques physiques est également proposée par les structures de quartiers comme la MJC Antipode ou les maisons Marion du Faouët et Héloïse dans une optique de loisir et de détente.

Plus d'activités, moins de compétition

Il apparaît à Cleunay un constat que nous avons déjà exprimé à propos du Blosne et de Maurepas-Bellangerais, mais qui dans ce quartier se manifeste encore plus nettement. C'est la distinction franche entre les activités sportives

LE SPORT À CLEUNAY EN QUELQUES CHIFFRES

34 équipements sportifs

1 base nautique, **2** dojo, **2** pistes d'athlétisme, **1** CRAPA, **5** gymnases, **2** street-parks, **1** fosse de plongée, **10** terrains de football, **3** terrains de tennis extérieurs, **3** salles multifonction, **1** salle de danse, **1** salle de tir, **1** salle de musculation, **1** salle d'escrime...

380 heures d'entraînement par semaine (écoles, CIS et associations)

21 associations qui proposent du sport dont 8 avec plus de 10 heures par semaine

31 disciplines sportives dont 8 ont plus de 10 heures d'entraînement par semaine

– inscrites dans un système fédéral et alternant compétitions et entraînements – et les activités physiques, qui englobent les pratiques d'entretien et de loisir.

Cette tendance, que les études nationales confirment, se lit jusque dans les lieux de pratique et les institutions supports : les activités sportives se pratiquent dans les clubs traditionnels (Rennes Métropole Handball, Passion Judo 35...), les activités physiques dans les structures de quartier (Antipode MJC, Maison Héloïse...). À l'interface des deux se situe le Cercle Paul Bert, par son engagement important dans le domaine sociosportif, avec par exemple l'école de tennis ou son projet « sport santé ».

Si cette partition est bien réelle, elle interroge les modes de gestion politique de ces activités : peut-on envisager, dans un avenir proche, que les activités physiques rejoignent le monde de l'activité culturelle et de loisir et que les activités sportives demeurent le domaine de l'entraînement et de la compétition, ou doit-on considérer que les structures sportives traditionnelles doivent ouvrir leur champ de pratique à un spectre d'activités physiques et sportives étendu ?

Des démarches innovantes

En matière d'activités physiques et sportives, les associations de Cleunay innovent. La diversité et l'importance de ces projets nouveaux confirment l'implication des dirigeants et bénévoles sportifs dans la réussite de ces actions.

Citons notamment la section handball du Cercle Paul Bert Cleunay qui a su tirer parti de la manifestation *Sandballez à Rennes* en rendant ses jeunes joueurs non seulement participants mais également organisateurs du projet. Citons également *Urbaines*, le festival de pratiques urbaines organisé par la MJC Antipode, qui met notamment à l'honneur des pratiques sportives nouvelles telles que l'urbanball, le street-golf ou le parkour...

Et la pratique libre ?

À Cleunay, comme dans les autres quartiers rennais, émerge une demande de pratique « hors structure sportive ». Cette pratique est difficile à quantifier car elle est irrégulière. Un certain nombre de jeunes ou d'adultes souhaitent pratiquer des activités physiques et sportives hors de toute contrainte institutionnelle. Ces engagements fluctuants rendent tout recensement délicat. Les adolescents et adolescentes s'expriment à ce sujet en affirmant rejeter l'effort et la compétition au profit d'une pratique conviviale, sans obligations temporelles. Cette pratique « sauvage » rend délicate toute gestion d'installations et de créneaux. La

revendication de lieux de pratique libre est difficilement compatible avec une nécessaire organisation de la distribution des équipements et créneaux sur l'année.



Ces revendications lèvent à notre sens une autre question, celle du rapport entre envies et besoins. Le choix d'activités non traditionnelles relève souvent d'un effet de mode et correspond plus à une situation rêvée qu'à une réelle envie de pratique. Un effort important doit être fait pour engager les jeunes dans une pratique physique et sportive régulière. Les actions exemplaires réalisées dans le quartier par des militants sportifs peuvent servir de base à une réflexion approfondie sur la mise en activité des adolescentes et adolescents.

Maîtriser la création de nouvelles associations sportives

L'enquête que nous avons menée à Cleunay nous conforte dans notre volonté de maîtriser la création de nouveaux clubs afin d'éviter la multiplication d'activités identiques dans le même quartier. Cette position de l'Office des Sports de Rennes prend signification alors que des projets de création de clubs similaires se font jour, parfois sous des prétextes de désaccords entre individus au sein de mêmes clubs. La création de sections spor-



tives identiques dans deux associations résidant dans le même quartier entraîne un doublement des frais de fonctionnement et en conséquence des demandes de subventions multipliées. Dans l'objectif d'une gestion saine et mesurée des activités physiques et sportives au sein du quartier, mais également au sein de la ville et de l'agglomération, nous ne pouvons pas soutenir ce type de projets.

Donner envie de faire du sport... et plus si affinités

Le quartier de Cleunay offre de nombreuses perspectives en matière d'activités physiques et sportives. Ces offres multiples laissent cependant un certain nombre de personnes indifférentes. Il s'agit sans doute d'un «air du temps» où l'effort constant n'est plus de mise, où l'investissement à long terme est trop engageant. Cette population mérite d'être conquise aux pratiques physiques

et sportives, car, au-delà du simple exercice, elles permettent de rompre les isollements, de connaître et de conquérir son corps, de s'engager dans des projets collectifs.

Ce sont les associations, qui par leur présence quotidienne, la convivialité, les projets qu'elles développent, les compétences techniques affirmées, et surtout les qualités humaines incontestables, seront en mesure de réduire l'écart entre les pratiquants convaincus et les non encore acquis aux pratiques physiques et sportives. Ces modèles existent, nous les avons rencontrés à Cleunay, où des associations sportives permettent aux jeunes du quartier un engagement réel dans une pratique sportive mais aussi dans l'organisation de celle-ci, du bénévolat à l'arbitrage.

Ces initiatives méritent d'être encouragées. Leur connaissance donnera, nous l'espérons, des envies d'engagement bénévole au service des clubs et associations des quartiers.



PRATIQUES SPORTIVES DANS LES QUARTIERS RENNAIS : L'ENQUÊTE AVANCE

Depuis le printemps 2012, l'Office des sports réalise une enquête sur les pratiques sportives à Rennes, avec pour ambition de couvrir les douze quartiers de la ville. Connaître les pratiques sportives et leurs évolutions est une nécessité pour l'Office des Sports de Rennes. Cette connaissance fine des problématiques de terrain nous permet d'accompagner au mieux le développement des clubs sportifs que nous soutenons.

Notre étude consiste à analyser de près les pratiques sportives de chaque quartier, en nous attachant, outre à collecter et traiter les données quantitatives, à recueillir la parole d'un grand nombre d'acteurs du sport, associations sportives implantées dans le quartier, mais aussi animateurs sportifs, pratiquants, élus de quartier... Cette étude est publiée et diffusée aux acteurs sportifs rennais (dirigeants et salariés de clubs, mais aussi élus et agents de la ville concernés par les questions sportives). Aujourd'hui, quatre quartiers ont été passés au crible de nos

interrogations : le Blosne, Maurepas-Bellangerais, Cleunay Arsenal-Redon et Villejean.

Avant de poursuivre notre enquête, nous sommes en train de réaliser une analyse transversale qui compare les données des quartiers déjà enquêtés. Affaire à suivre...



Gant'elles : volley pour toutes

Le REC Volley est un des meilleurs clubs formateurs de France. Fort de son expérience, le club a eu l'idée d'utiliser le volley-ball pour développer le lien social dans les quartiers difficiles, notamment auprès des jeunes et surtout des jeunes filles.

Permettre la découverte d'une discipline sportive et sa pratique à des jeunes près de chez eux, créer des liens et développer un esprit citoyen, tel est l'objectif de ce projet partenarial. Car si le REC l'a initié, il n'aurait pu voir le jour sans l'accompagnement des bailleurs sociaux et de la Ville qui mène ce genre d'actions expérimentales d'éducation par le sport sur le quartier depuis plusieurs années.

Basé au stade Courtemanche, c'est plus au nord, au cœur du quartier de Maurepas, que le REC Volley a choisi d'implanter son action en invitant les jeunes filles de 8 à 12 ans à venir jouer au volley chaque mercredi au gymnase des Gantelles. Dans un état d'esprit ludique, sans objectif de performance et au-delà de l'apprentissage des bases du volley, il s'agit de développer un climat d'entraide et de solidarité et de faire adhérer à des règles simples de fonctionnement que constituent l'assiduité, le jeu et le respect.



Impulser une dynamique positive sur le quartier

Grâce aux efforts de communication déployés (affiches, flyers, information dans les écoles), à l'exploitation des réseaux d'information de la Ville et des bailleurs sociaux et au bouche à oreille, le groupe compte aujourd'hui une quinzaine de volleyeuses habitant le quartier.

Et pour maintenir la motivation, deux joueurs professionnels ont pris part à une séance d'entraînement. Les jeunes filles ont également été invitées à un match professionnel du Rennes Volley 35 et constitueront même une équipe de ramasseuses de balles le temps d'une compétition le 7 février. Un stage à Dinard est aussi prévu pour récompenser les plus citoyennes. Si ce projet est déjà une réussite, il faut saluer la contribution d'un service civique ainsi que la collaboration des éducateurs sportifs de la Direction des sports et des bailleurs sociaux, sans qui le projet n'aurait pu devenir réalité.

Portrait d'asso

Aïkiryu : un art de la relation

Hélène Paris a fondé l'Académie rennaise aikiryu et arts du geste en 2005 pour partager sa passion. Enseignante de danse contemporaine et d'aïkiryu à l'université de Rennes, pratiquant l'aïkiryu depuis plus de 20 ans, elle a eu envie de transmettre à son tour et de continuer à explorer cette discipline de la relation humaine en accueillant des pratiquants de tous âges.

1+1 = 3

En accord avec le principe de non-violence du fondateur de l'aïkido dont cette discipline est issue, l'aïkiryu est un art martial qui interroge le lien humain, au-delà de la « bagarre ». Et prouve par les gestes que c'est de la rencontre, du « conflit », que naît la création.

L'aïkiryu se pratique à deux, sur un tatami, les partenaires exécutant des mouvements à mains nues, ou travaillant au *boken* (sabre en bois) et au *jo* (bâton en bois) qui matérialisent les différentes qualités de liens possibles. Ils effectuent puis reçoivent des techniques qui permettent de travailler sur l'ouverture du corps, la souplesse, la précision, la stabilité, le rythme.

Pour ceux qui seraient encore rétifs au geste martial, l'association enseigne également l'aïkiryu taïso, un ensemble de postures fixes, d'étirement, de marches, de méditation, d'exercices sur le son et de massages énergétiques. Des séances de mouvement dansé sont également proposées dans le prolongement de l'aïkiryu taïso.

Une association ouverte à tous

Dans l'esprit qui anime l'aïkiryu, le club accueille une trentaine de pratiquants de tous âges, à partir de 7 ans. Ici, les niveaux de performance ne sont pas un critère de répartition des groupes, puisque le débutant apprend autant qu'il est lui-même source d'enseignement aux plus initiés.

Pratiquer l'aïkiryu en étant sourd ? C'est possible puisqu'un des membres de l'association « parle » couramment la langue des signes (LSF). Pratiquer l'aïkiryu en fauteuil roulant ? C'est possible, et c'est même très enrichissant, nous dit encore Hélène Paris qui a eu l'occasion d'accueillir des personnes en situation de handicap.

Le seul impératif pour pratiquer cet art martial de paix : avoir envie de s'ouvrir aux autres, et à soi.

Académie rennaise aikiryu et arts du geste
<http://aikiryu.bretagne.free.fr>
aikiryu.bretagne@free.fr 02 23 20 56 91



La 10^e édition de Vol de Nuit, le challenge de bloc de Bretagne, a été organisé par Vertical Ouest Loisir fin octobre à Rennes.

Coup de pouce

Soutien des collectivités aux clubs

Vous êtes une association sportive et vous avez besoin de matériel spécifique, vous organisez une manifestation sportive, vous souhaitez mettre en place un projet particulier, vous avez besoin ponctuellement d'un équipement ? Plusieurs aides publiques peuvent vous accompagner dans le développement de votre activité.

Qu'ils soient sous forme d'espèce sonnante et trébuchante, de tarifs préférentiels sur la location d'équipement sportif ou de participation en nature, les soutiens publics sont multiples à Rennes. Combinez les différentes aides (créneaux, matériel, fonctionnement, projets) pour boucler votre budget.

L'incontournable : la Direction des sports

La Direction des sports de Rennes est l'interlocuteur privilégié des associations sportives. En début de saison, c'est elle qui vous attribuera les créneaux sur les équipements sportifs municipaux, à des tarifs préférentiels si vous êtes adhérent à l'Office des sports de Rennes. La Direction des sports peut également vous aider à acquérir ou renouveler votre « gros » matériel (d'une valeur supérieure à 150 €) en vous attribuant une subvention à hauteur de 50 % de son coût.

Fonctionnement : c'est l'Office qui répartit

L'Office des Sports de Rennes est notamment missionné par la Ville pour proposer la répartition de la subvention

allouée aux associations sportives amateurs. En fonction d'un faisceau de critères établis par le conseil d'administration en lien avec les associations, une somme vous est attribuée chaque année afin de « faire tourner » votre activité.

Projets spécifiques : des appels à projets ciblés

Vous pouvez également bénéficier d'aides ponctuelles sur des projets spécifiques en répondant à des appels à projets, du Contrat urbain de cohésion sociale (CUCS) par exemple ou de la Fondation de France (*lire notre article page 2*).

Aides aux pratiquants : des retombées non négligeables

Beaucoup de jeunes sportifs peuvent bénéficier d'aides financières de la Région, du Conseil général, du CCAS, de la CAF (chèques sport, coupons sport, dispositif *Sortir!*), ce sont autant d'aides qui peuvent faciliter l'inscription dans vos clubs. N'hésitez pas à transmettre les informations en début de saison.



Palmarès du sport rennais 2013



Retenez votre soirée du 31 janvier. C'est ce jour que seront récompensés les lauréats du Palmarès sportif rennais 2013.

Et pour cette édition, l'Office des Sports et la Ville de Rennes investissent les pratiquables

du Pôle France de gymnastique acrobatique. De beaux intermèdes sportifs en perspective !



Candidats aux municipales 2014 : quels projets pour le sport ?

Comme à chaque élection municipale, l'Office des Sports de Rennes interroge toutes les listes candidates. Les réponses de chaque liste seront publiées dans une édition spéciale de *Rebonds* à paraître début mars.



Les soirées d'information du centre médico sportif reprennent



Le Centre médico-sportif relance ses soirées d'information. Prochain rendez-vous le mercredi 15 janvier pour une soirée spéciale sur la **prévention des chutes chez les seniors** animée par le docteur Patrick Le Gac, gériatre, médecin de rééducation, chef du service gériatrie du Centre régional de gériatrie

de Chantepie qui sera accompagné d'un kinésithérapeute et d'un ergothérapeute.

Entrée gratuite

Nombre de places limité et réservation obligatoire

secretariat@sports-rennes.com / 02 23 20 42 90



4 et 5 janvier 2014 LES RENNES DU BAD Tournoi national de badminton

Cercle Paul Bert
Gymnase Rapatel
www.badcpb.fr



26 janvier 2014 CHAMPIONNAT DE BRETAGNE CROSS COUNTRY

ASPTT Athlétisme
La Prévalaye
<http://aspttrennes.athle.com>



31 janvier 2014 PALMARES DU SPORT RENNAIS 2013

Office des Sports de Rennes
Ville de Rennes
Salle d'acrosport de Bréquigny
www.sports-rennes.com



15 mars 2014 SOCCER DES PTITS LOUPS

11^{ème} édition
Cercle Paul Bert Gayeulles
Complexe sportif des Gayeulles
<http://cpbgayeullesfoot.footeo.com>

Directeur de la publication : Yvon Léziart
Secrétaire de rédaction : Juliette Desmots
Comité de rédaction : Michel Ferasse, Mireille Garnier, René Louesdon, Sabrina Sarazin, Robert Stéphane
Conception graphique : Office des Sports de Rennes
Imprimé à 750 exemplaires sur papier recyclé Cyclus Print par l'Imprimerie du Rimon.
Crédits photos : Office des Sports de Rennes, Académie rennaise Aikiryiu et Arts du Geste, Cercle Paul Bert, F. Blin, REC Volley, Rennes Triathlon.
ISSN en cours
Dépôt légal à parution

Stade Commandant Bouguin
10, rue Alphonse Guérin - 35000 RENNES

Tél. : 02 23 20 42 90 - Fax : 02 23 20 42 91 - secretariat@sports-rennes.com
Accueil du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h et le vendredi de 9h à 12h

