

RENNES SUR UN PLATEAU



RÉCIT DE DÉCOUVERTES
AUTOUR DU VÉLO RÉALISÉES
AVEC DES JEUNES DE MAUREPAS

GRUPE RENNAIS DE PÉDAGOGIE ET D'ANIMATION SOCIALE



RENNES SUR UN PLATEAU

RÉCIT DE DÉCOUVERTES AUTOUR DU VÉLO
RÉALISÉES AVEC DES JEUNES DE MAUREPAS



PRÉFACE

Utilisateur du vélo depuis mon enfance, je n'ai jamais réellement arrêté de pédaler et naturellement, j'ai dû me plonger dans l'entretien et la mécanique, pour pouvoir garder ma bicyclette fonctionnelle.

Mon vélo me permet d'être libre et autonome dans mes déplacements et c'est quelque chose qui compte dans la vie. C'est pour cela que, lorsque j'ai découvert La Petite Rennes, c'est tout naturellement que je me suis mis à participer pour partager les valeurs que porte l'association.

Dans le cadre de notre partenariat avec le GRPAS, nous intervenons directement au cœur du quartier, auprès de personnes, qui n'ont pas nécessairement l'accès à notre atelier, pour diverses raisons, et le fait qu'il soit situé loin d'eux, en centre-ville. Nous permettons donc aux participant·e·s, d'appréhender la mécanique cycle et, dans le même temps, de passer un moment convivial dans leur propre environnement.

À travers le temps, le vélo a toujours été un objet de liberté, pour ses utilisateur·ice·s. Il a influencé le développement des villes en permettant aux cyclistes d'aller toujours un peu plus loin, il a été un outil d'émancipation et un symbole d'indépendance pour les femmes. Et le vélo, c'est également le moyen de transport le plus économique et le plus écologique, il est donc normal aujourd'hui d'œuvrer pour le rendre accessible au plus grand nombre.

Aurélien de l'association la Petite Rennes

PRÉSENTATION GPAS

Le GRPAS (Groupe Rennais de Pédagogie et d'Animation Sociale) est une association membre du GPAS Bretagne, mouvement d'éducation populaire œuvrant à la promotion de la pédagogie sociale. Située au cœur du quartier de Maurepas à Rennes, l'association intervient depuis plus de trente ans auprès d'enfants en leur proposant des activités de découverte de la ville.

Les activités et projets se déroulent toujours hors les murs: les enfants et les jeunes ne sont pas accueillis dans des locaux. À l'inverse, ils sillonnent la ville par petits groupes de trois ou quatre, accompagnés d'un pédagogue, à pied, en bus et à vélo, à la découverte de métiers, des ressources culturelles, sociales et sportives de la ville.

Depuis juillet 2017, cette même démarche pédagogique est proposée aux jeunes de 12 à 18 ans. En trois ans, les pédagogues de rue ont construit un lien fort avec plus de 150 adolescents. Celui-ci s'est créé par le biais d'une présence quotidienne sur l'espace public, au domicile des jeunes et de leur famille, parfois au hasard des rencontres et d'activités de proximité.

Parmi l'ensemble des activités proposées par le GRPAS, les pédagogues ont constaté un engouement particulier en lien avec le vélo: des ateliers de réparation organisés ponctuellement sur le quartier aux activités de découverte privilégiant le vélo comme mode de déplacement. Cet enthousiasme a généré une multitude de pistes à explorer avec les jeunes.

Grâce au travail d'observation des pédagogues lors des temps de présence sociale, il est apparu que la pratique du vélo demeurait principalement masculine et pour une utilisation qui dépassait peu les frontières du quartier. Au fil des discussions (en présence au domicile, en activité), de nombreuses adolescentes se sont confiées sur leur volonté d'apprendre ou réapprendre à en faire.

En un an, ce sont plus de soixante-dix jeunes qui ont participé à des activités en lien avec cette thématique du vélo : à Maurepas et progressivement aux quatre coins de Rennes. Professionnels, associations et particuliers nous ont ouvert leur porte, parfois même leur domicile, pour partager cette passion commune.

Ce livre retrace à la fois leurs apprentissages, leurs découvertes, leurs rencontres mais aussi des bons plans rennais pour découvrir ou redécouvrir le vélo à sa manière et selon son niveau.

L'équipe du GRPAS

RENNES SUR UN PLATEAU

RÉCIT DE DÉCOUVERTES AUTOUR DU VÉLO
RÉALISÉES AVEC DES JEUNES DE MAUREPAS

PREMIERS PAS À VÉLO p.9

J'APPRENDS LE VÉLO

Apprentissage du vélo : récits et témoignages p.10

J'APPRENDS À RÉPARER p.19

Les ateliers d'autoréparation p.21

Comment réparer une roue crevée ? p.22

Comment changer un câble de frein ? p.24

Quand la réparation de vélo devient une fête ! p.26

Quelques bons plans testés pour réparer son vélo ! p.28

EN SELLE p.33

ITINÉRAIRES FACILES POUR LES PETITS ET LES GRANDS

De Maurepas à la place de Bretagne p.34

Les étangs d'Apigné p.36

À la découverte du nord de Rennes par le canal p.38

Parcours street art p.40

Écomusée p.42

Pêche Cesson-Sévigné p.44

ON EN CONNAÎT UN RAYON p.49

À LA DÉCOUVERTE D'INVENTIONS À PARTIR DU VÉLO

Un vélo pour produire de l'électricité	p.50
Le vélo duel	p.51
Un vélo pour faire du beurre	p.51
Un vélo pour faire son jus de fruit	p.52
Autres rencontres et découvertes	p.53

LE VÉLO À DEUX ROUES, À UNE ROUE, SEUL OU À PLUSIEURS!

Rencontre avec des professionnels de Cyclkéo	p.54
À la « Maison du vélo »	p.55
Les jeunes défient leur équilibre en monocycle	p.56

RENCONTRES AVEC DES PASSIONNÉS

Rencontre avec Louis, livreur et élagueur.....	p.57
En balade avec Daniel, papa voyageur	p.58



PREMIERS PAS



À VÉLO

J'APPRENDS LE VÉLO

Pas facile d'avouer que l'on ne sait pas faire de vélo. Pourtant, c'est grâce aux échanges quotidiens avec les pédagogues que des adolescentes ont repris confiance en elles. Des mamans se sont également prises au jeu. Elles témoignent de leur rencontre ou retrouvaille avec le vélo.

NACHIDA ET AYNATI

À 15 ans, il n'est jamais trop tard pour apprendre à faire du vélo ! Avec le soutien d'un membre de leur famille et la volonté de se lancer, nous donnons rendez vous à Nachida et Aynati, deux adolescentes n'ayant jamais fait de vélo auparavant.

Au parc de Maurepas, une piste cyclable est spécialement adaptée à l'apprentissage du vélo et du code de la route. Feux de signalisation, stops, passages piétons et longues lignes droites. Toutes les conditions sont réunies pour se mettre en selle en toute sécurité.





Les premiers tours de pédalier sont hésitants mais le soutien et la complicité entre Nachida et sa sœur Nasrine prouvent qu'il suffit de se lancer pour trouver peu à peu l'équilibre.



Aynati est, elle aussi, accompagnée de sa sœur Nissiya. Toujours de bon conseil, Nissiya partage son expérience suite à un séjour de vacances à vélo auquel elle a participé durant l'été 2019 avec le GRPAS.

En un après-midi seulement, Nachida et Aynati tiennent seules au guidon de leur vélo. Première étape réussie avant de se perfectionner au freinage.



OUMMI

« J'ai appris à faire du vélo à Mayotte. À 10 ans, je suis tombée dans une grande descente et ça m'a traumatisé !
J'en ai plus jamais refait depuis. »

À maintenant 15 ans, Oummi est décidée à braver cette mauvaise expérience en compagnie de son amie Mounissa.

Il lui faut peu de temps pour retrouver confiance en elle. Mounissa l'encourage et l'aide au départ pour qu'Oummi trouve son équilibre.

« En fait, c'est revenu très vite.
J'avais juste peur au début mais là ça va beaucoup mieux.
Je suis contente de ne pas avoir abandonné. »





FATIMA

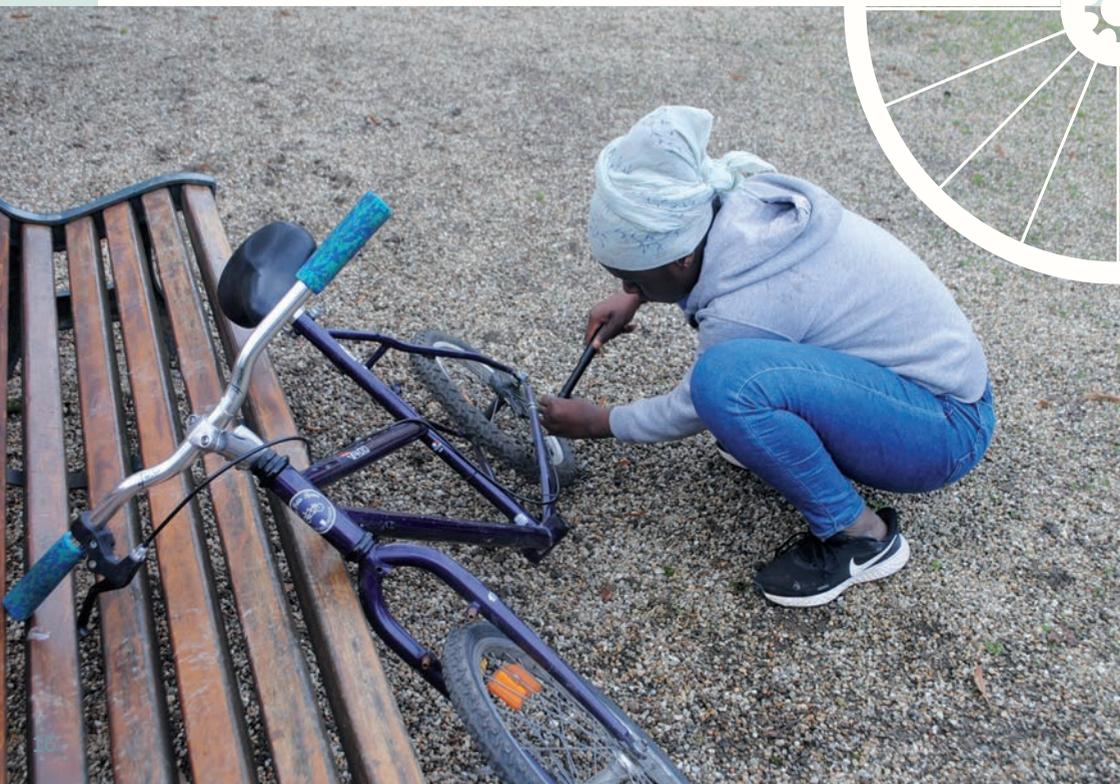
Fatima est une habitante du quartier. Ses enfants fréquentent le GRPAS depuis plusieurs années.

Un soir lors d'un atelier de réparation, elle nous interpelle :

« Est-ce que c'est vrai que vous apprenez à faire du vélo ?
Je voudrais faire du vélo pour aller au travail,
car le permis ça coûte trop cher. »

Quelques semaines plus tard, nous empruntons des draisienne à la Petite Rennes. « Elles ont été spécialement conçues pour l'apprentissage avec des adultes », précise Aurélien, salarié de la Petite Rennes.

Sans pédalier et sans chaîne, ces vélos sont faits pour apprendre l'équilibre sur deux roues. Les mécaniciens de l'association les ont testés avec un groupe d'habitantes du quartier du Blosne ne sachant pas faire du vélo.





Pour l'occasion, Samira, qui dit avant de partir préférer «aider à apprendre» plutôt que d'en faire elle-même, vient soutenir Fatima dans ses premiers pas à vélo. Elle se charge de regonfler les roues avant l'entraînement.

L'après-midi se poursuit et les tours du petit parc s'enchaînent. Fatima se motive et c'est bientôt une autre maman du quartier, présente avec sa fille, qui vient l'encourager à son tour.

Après l'effort, Fatima se confie.

Lorsqu'elle était petite, elle avait interdiction de faire du vélo car lui disait-on «c'est pour les garçons».

Elle avait tenté une fois, avant de tomber et de ne plus jamais remonter jusqu'à aujourd'hui.

De retour sur le quartier, nous prenons rendez-vous pour recommencer l'entraînement.

PAVINA

Pavina elle aussi a envie d'apprendre.

« Je voyais ma sœur partir en balade à vélo avec le GRPAS et j'avais envie de l'accompagner. »



C'est avec cet objectif en tête que Pavina s'est lancée pour la première fois au guidon d'un vélo. Bien entourée de deux pédagogues du GRPAS, elle progresse rapidement.

En deux après-midis, Pavina maîtrise son équilibre et se perfectionne.

« Au début, j'avais peur de tomber mais petit à petit j'ai réussi à avancer toute seule. »

« Maintenant je me sens prête pour sortir un peu plus loin. Au parc des Gayerelles ou même dans le centre ville ! »







LES ATELIERS D'AUTORÉPARATION

HISTOIRE D'UN PROJET INITIÉ IL Y A PLUS DE 10 ANS...

Cette initiative est née en 2007 suite à une concertation auprès d'enfants du quartier de Maurepas.

En 2007, le GRPAS demanda l'avis aux enfants pour statuer sur la mise en place de différentes actions éco-responsables sur le quartier (parmi lesquelles, un atelier de réparation de vélo). Le conseil d'enfants réuni pour l'occasion vota alors à la majorité l'organisation de ces ateliers. Des enfants et leur famille prirent ainsi l'habitude de venir chaque mois au même endroit, apporter leur vélo pour bricoler et apprendre à expérimenter par eux-mêmes: le mot d'ordre? Apprendre ensemble, gratuitement mais sans forcément repartir avec un vélo flambant neuf.

Aujourd'hui, ces ateliers se tiennent toujours le premier samedi du mois et parfois en fin d'après-midi sur la semaine. Durant ces temps, il n'y a pas forcément de professionnel du vélo. En revanche, on peut y rencontrer un ou une habitante voulant donner un coup de main, mais aussi des personnes, jeunes ou adultes qui finiront par apprendre en observant les autres. Pour cela, l'équipe du GRPAS est munie d'une boîte à outils, suffisante pour de la petite réparation. L'atelier qui se déroule directement sur l'espace public est gratuit et fonctionne sur la base de l'échange de savoirs. Les pédagogues présents sur ce chantier peuvent être de tous niveaux. Le but n'est pas de réparer à la chaîne, mais plutôt de comprendre avec chacun comment faire pour garder un vélo en bon état et cela reste surtout un bon prétexte pour favoriser les rencontres entre les habitants.

COMMENT RÉPARER UNE ROUE CREVÉE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Pompe à vélo
Démonte-pneu
Rustine et colle
Un récipient avec de l'eau



ÉTAPE 1

Démonter la roue: pour cela se munir d'une clé plate de la dimension de l'écrou. Libérer la roue du système de freins en otant celui-ci de son encoche.



ÉTAPE 2

Une fois la roue libérée à l'aide d'un démonte-pneu glissé entre la jante et le pneu, extraire la chambre à air de la roue.



ÉTAPE 3

Pour chercher le trou de la crevaison, regonfler le pneu et plonger celui-ci dans une bassine d'eau. Repérer l'endroit où des petites bulles sortent de la chambre à air : elles indiqueront la crevaison.



ÉTAPE 4

Sécher la zone avec un chiffon pour que la colle adhère bien à la chambre à air. Appliquer la rustine et poser la rustine sur la zone en restant appuyé entre 5 et 10 minutes.

ÉTAPE 5

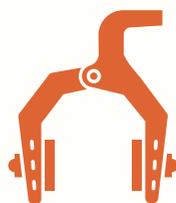
La dernière étape consiste à réinsérer la chambre à air (dégonflée) entre le pneu et la jante à l'aide du démonte-pneu. Enfin, remonter la roue sur le cadre et s'assurer de bien remettre le système de freins.



COMMENT CHANGER UN CÂBLE DE FREIN ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Câble neuf
Pince coupe-cable
Clé allen de 8, 9 ou 10
Tournevis plat



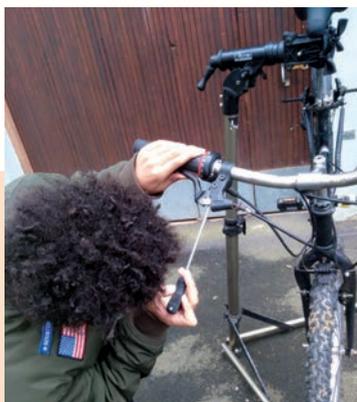
ÉTAPE 1

Extraire le câble usagé.

Dans un premier temps, débloquer l'écrou serrant le câble avec une clé allen.



Au niveau de la poignée du guidon, appuyer comme pour freiner pour faire sortir le câble à l'aide d'un tournevis.



ÉTAPE 2

Installation du nouveau câble.

Glisser le nouveau câble à la place de l'ancien par la poignée de frein.

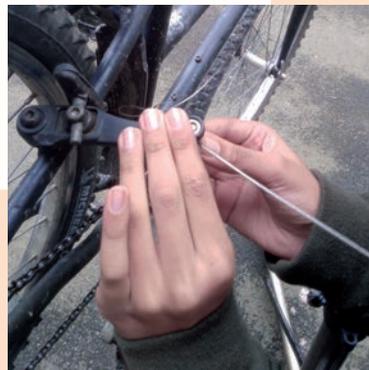
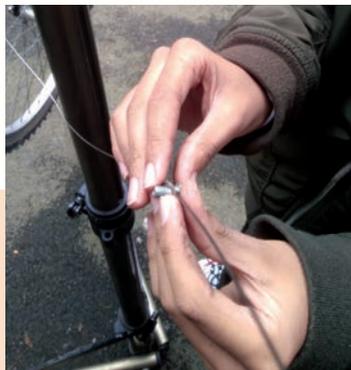


Faire passer le câble dans les gaines.



ÉTAPE 3

Une fois le câble passé dans toutes les gaines jusqu'au système de freins (l'étrier), bloquer le câble avec l'écrou (étape 1). Vérifier le freinage et si besoin répéter l'étape en tirant ou en relâchant le câble pour régler la tension.



QUAND LA RÉPARATION DE VÉLO DEVIENT UNE FÊTE !

7 avril 2018, suite à une sollicitation d'Espacil Habitat, bailleur social du quartier de Maurepas, nous invitons les familles, les enfants et les jeunes du quartier à venir donner une seconde vie à des vélos abandonnés, récupérés dans les bas de tours.

Un mot d'ordre : si vous voulez repartir avec, il faudra le réparer !

Pour l'occasion, les bénévoles et salariés de la Petite Rennes sont mobilisés, certains jeunes du GRPAS comme Sullivan sont présents dès le matin pour nous aider dans l'installation sur la place Clair Detour à Maurepas.

« Où est la clé de 12 ? »

« Vous n'auriez pas une roue de 26 ? »

Dans l'euphorie, les dizaines d'apprentis mécaniciens de tout âge déambulent à la recherche de la pièce qui leur manque, cherchent un outil qui a dû se perdre dans un coin, certains testent leur vélo nouvellement réparé... Un stand de customisation est à disposition pour décorer les montures : peinture, bombes...

Les enfants s'en donnent à cœur joie.

Certains enfants moins habiles sollicitent des bénévoles, d'autres jeunes ou parents s'entraident... Ici et là on se bagarre avec un maillon de chaîne qui ne veut plus se remettre, un dérailleur retrouve une seconde jeunesse, certains jeunes se focalisent sur une mission « ne faire que les crevaisons ».

Toute la journée, petits et grands vont remettre sur roues des vélos, avec plus ou moins de difficultés : certains vélos ne repartiront pas tout à fait finis mais il faudra néanmoins qu'ils soient réparés la semaine d'après pour pouvoir être utilisés.

Environ 90 personnes viendront participer à l'événement parfois les mains vides dans l'idée de repartir à deux-roues et parfois avec leur propre vélo à réparer : une chose est sûre, il y aura du boulot.

«C'était un joyeux bazar» clame Alan (volontaire à la Petite Rennes) à la fin de la journée, lorsque la pluie vient sonner la fin de cette journée de mécanique.

L'année d'après, à l'occasion de l'assemblée générale du GRPAS, nous organisons la deuxième édition de cette grande fête du vélo. Malgré les quelques gouttes de pluie qui viennent perturber cet après-midi sur le parc de Maurepas, cet atelier à grande échelle va rencontrer un grand succès (une centaine de personnes pour une quarantaine de vélos réparés), attirant même certaines personnes ne connaissant pas l'association auparavant.



QUELQUES BONS PLANS TESTÉS POUR RÉPARER SON VÉLO !

FORMATION RÉPARATION À LA PETITE RENNES

L'association la Petite Rennes est un atelier participatif et solidaire d'autoréparation de vélo. Elle invite les personnes souhaitant se former à la réparation de vélo à venir faire par eux-mêmes et apprendre auprès de professionnels et bénévoles contre une adhésion annuelle de 20 Euros (adhésion possible via la carte sortir).



L'atelier est situé au 20 rue Chicogné à Rennes.

Un groupe de jeune va a la découverte de la Petite Rennes à vélo guidés par Alan. Il a accepté de bien vouloir former un groupe de jeunes qui veulent être bénévoles lors d'un atelier d'autoréparation sur le festival Quartiers d'été 2019. Samira, Mehdi, Chihabouddine et Anne-Cécile, ont pu tester l'atelier et découvrir différents outils peu communs.

L'ÉQUILIBREUSE ET LA CLÉ À RAYON



« Comment ça marche pour dévoiler une roue ? » demande Mehdi.

« Tu dois installer la roue dans l'équilibreuse : ça ressemble à une fourche de vélo mais sur le dos. Elle va te permettre de repérer exactement où se trouve le « voile » de la roue. Il te suffit ensuite de régler la tension des rayons avec une clé spéciale. Quand une roue est voilée c'est souvent parce que les rayons sont mal réglés. »

LE PIED DE VÉLO



Anne-Cécile souhaite quant à elle installer des « cale-pieds » sur son BMX.

« Ce sont des pegs » lui explique Alan.

Anne-Cécile installe son vélo sur un « pied » lui permettant de rester debout. « C'est pratique, cela permet de ne pas se tordre de le dos » explique Alan.

La Petite Rennes est dotée de plusieurs de ces pieds sur lesquels les jeunes installent leur vélo pour travailler.

LE DÉRIVE CHAÎNE



Samira tombe sur un outil qu'elle ne connaît pas : un dérive chaîne.

Elle prend un morceau de chaîne et s'entraîne à dériver un maillon.

En quelques secondes, le tour est joué: mais attention de ne pas ôter totalement le rivet.

Samira apprend à dériver un maillon de chaîne

CHIHABOUDINE



«C'est cool comme endroit je reviendrais avec mon frère car il me manque souvent des outils chez moi. Avant à Mayotte j'avais un atelier et contre quelques pièces j'aidais les gens à réparer leur vélo.»

LA PETITE RENNES AU SEIN DES QUARTIERS

Durant plusieurs mois, Alan s'est déplacé sur différents quartiers pour proposer des ateliers d'autoréparation notamment sur le quartier du Blosne et celui de Maurepas.



C'est ainsi que sur plusieurs samedis durant l'année, Alan et d'autres bénévoles de l'association sont venus à la rencontre des habitants de Maurepas au niveau de l'école Trégain, pour venir former les enfants et les pédagogues du GRPAS.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est davantage conseillé de réparer un vélo debout que retourné sur le dos. Cela permet de ne pas endommager la selle et de travailler dans le bon sens. Si vous voulez faire tenir le vélo, posez-le de préférence contre un mur.





EN SELLE



**ITINÉRAIRES FACILES
POUR LES PETITS ET LES GRANDS**

9 MOIS, 57 JEUNES, 300 KIMOMÈTRES !

En 9 mois, 57 jeunes de Maurepas ont exploré à vélo différents itinéraires au départ du quartier.

Un cumul de près de 300 kilomètres. Des balades, des rencontres, des activités, des lieux insolites... autant de raisons de se mettre en selle pour aller découvrir Rennes et ses abords.

Avant toute chose: comment rejoindre le centre de Rennes à vélo depuis Maurepas (et inversement)? Deux itinéraires s'offrent à nous:

Par l'avenue Patton

«- Qu'en pense Evan ?

- Ça grimpe trop, c'est crevant. Ça monte tout de suite!»

Par la rue de Fougères.

«- Qu'en pense Taliana ?

- Y'a trop de voitures et en plus y'a des passages sans pistes cyclables.»

En regardant une carte de Rennes de plus près, on s'aperçoit qu'il est possible de rejoindre la place de Bretagne sans difficulté, en toute sécurité et quasiment sans croiser de voitures.

Avec en bonus une étape en pleine nature!

PLACE DE BRETAGNE

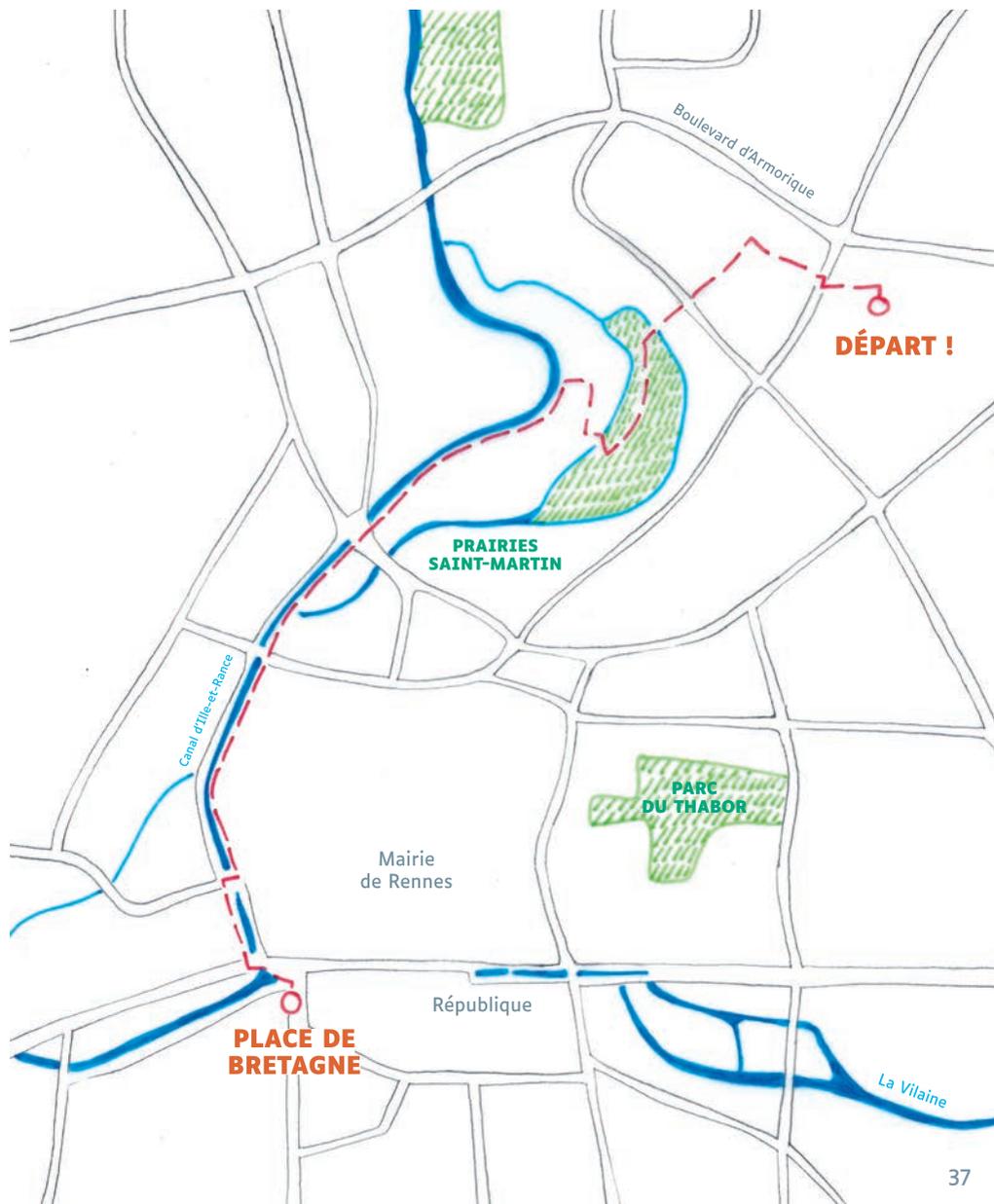
La place de Bretagne est LE carrefour du vélo à Rennes. Vous trouverez ici une borne indiquant le nombre de passages journaliers de vélos à l'intersection des pistes cyclables.



DE MAUREPAS À LA PLACE DE BRETAGNE

4 KM

ÉTAPES: COULÉE VERTE, PRAIRIES SAINT MARTIN,
PISTE CYCLABLE LE LONG DU CANAL D'ILLE-ET-RANCE



LES ÉTANGS D'APIGNÉ

9 KM

ÉTAPES: CANAL SAINT MARTIN, PLACE DE BRETAGNE, ROAZHON PARK, ÉTANGS D'APIGNÉ



ÉTAPE 1

Au niveau de l'auberge de jeunesse, une borne de réparation est mise à disposition. Pompe, clefs, démonte-pneu... Tout le nécessaire pour remettre son vélo en état en cas de pépin.



2



ÉTAPE 2

Au pont **Robert Schuman**, nous rencontrons Christophe qui nous initie à la pêche à l'aimant. Panneaux de signalisation, clous, capsules... On trouve de tout au fond de la Vilaine, même un vélo ce jour-là! À la fois chasse au trésor et geste citoyen, les déchets que l'on remonte à la surface seront ensuite récupérés par le service des eaux de la ville.

ÉTAPE 3

Arrivée à destination, en pleine nature **face aux étangs d'Apigné**. Seulement 30 minutes de la place de Bretagne et la ville nous semble déjà si loin.



3

À LA DÉCOUVERTE DU NORD DE RENNES PAR LE CANAL

11 KM

ÉTAPES: PARC DES GAYEULLES, CANAL NORD, CIRCUIT DE BOSSES PARC LA BELLANGERAIS





ÉTAPE 1

Nous traversons le **parc des Gayeulles** où nous participons chaque année au festival Quartiers d'été. Nous y proposons un atelier de réparation de vélo qui connaît un franc succès.

ÉTAPE 2

Sur le bord du Canal, à l'écluse de Saint-Grégoire, Halima et Djamilia grimpent à bord d'une péniche. La propriétaire de l'embarcation nous apprend qu'elle y habite depuis 18 ans! Il est temps de se remettre en route, un plan nous propose différents itinéraires pour poursuivre notre balade.

ÉTAPE 3

Avant de revenir à Maurepas, Xaisu, Abdallah et Halima se lancent sur le **circuit de bosses à côté du stade de la Bellangerais**. On peut aussi profiter d'être sur place pour assister à un entraînement de football américain et même de football gaélique.

PARCOURS STREET ART

6 KM

ÉTAPES: LES CHAMPS LIBRES, BOULEVARD DU COLOMBIER,
LA COURROUZE





ÉTAPE 1

Devant les Champs Libres, nous nous arrêtons devant une borne vélo Star. En libre service partout dans Rennes, il est possible d'emprunter un vélo pour 1 Euro de l'heure.



ÉTAPE 2

À l'occasion de la biennale d'art urbain organisée par l'association TEENAGE KICKS, le boulevard du Colombier est investi par 30 artistes internationaux le temps d'un weekend. Le « Wall of Fame », frise de 900 m², prend forme sous nos yeux.



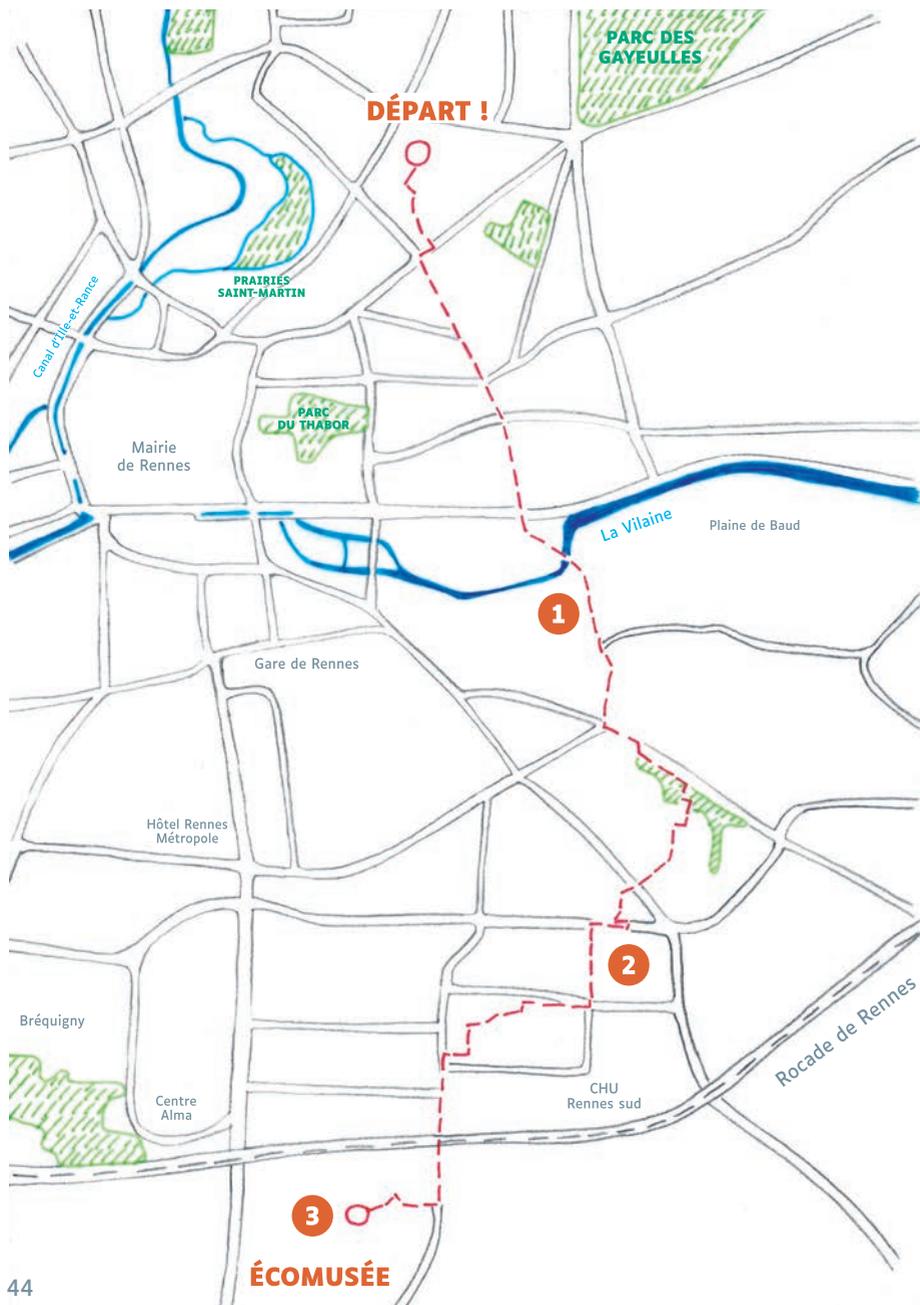
ÉTAPE 3

Exposition hors normes à la Courrouze pour l'événement INSIDE OUT. C'est l'occasion d'explorer ce quartier en pleine transformation et découvrir des graffs gigantesques.

ÉCOMUSÉE

9 KM

ÉTAPES: L'ÉLABORATOIRE, GYMNASSE DES HAUTES OURMES,
ÉCOMUSÉE DU PAYS DE RENNES





ÉTAPE 1

Un passage par l'**Élaboratoire** qui propose un atelier où l'on peut réparer et se procurer un vélo à moindre frais. On y teste des vélos atypiques bricolés par ce collectif d'artistes.

ÉTAPE 2

Au **gymnase des Hautes Ourmes**, nous avons la chance d'être initié à la pratique du vélo tandem par un bénévole du handisport Rennes club. Synchronisation, équilibre, direction... On retrouve des sensations de débutants au guidon de ce deux-roues !

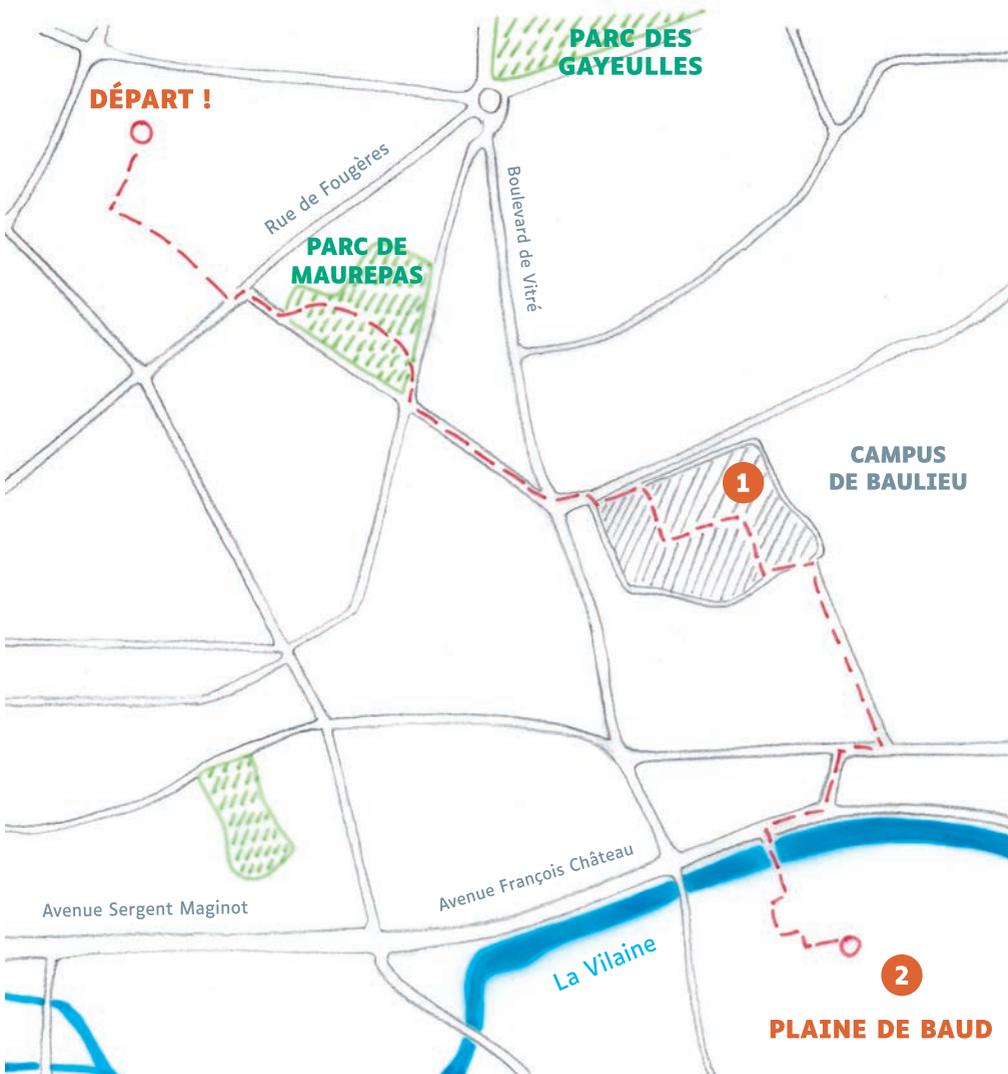
ÉTAPE 3

L'**Écomusée du pays de Rennes** nous transporte à la ferme et sa basse-cour. Tout un parcours nature pour découvrir les animaux, les jardins et potagers ainsi que les bâtiments d'élevage. L'entrée y est gratuite le 1^{er} dimanche du mois.

PÊCHE CESSON-SEVIGNÉ (PARTIE 1)

9 KM

MAUREPAS – PLAINE DE BAUD



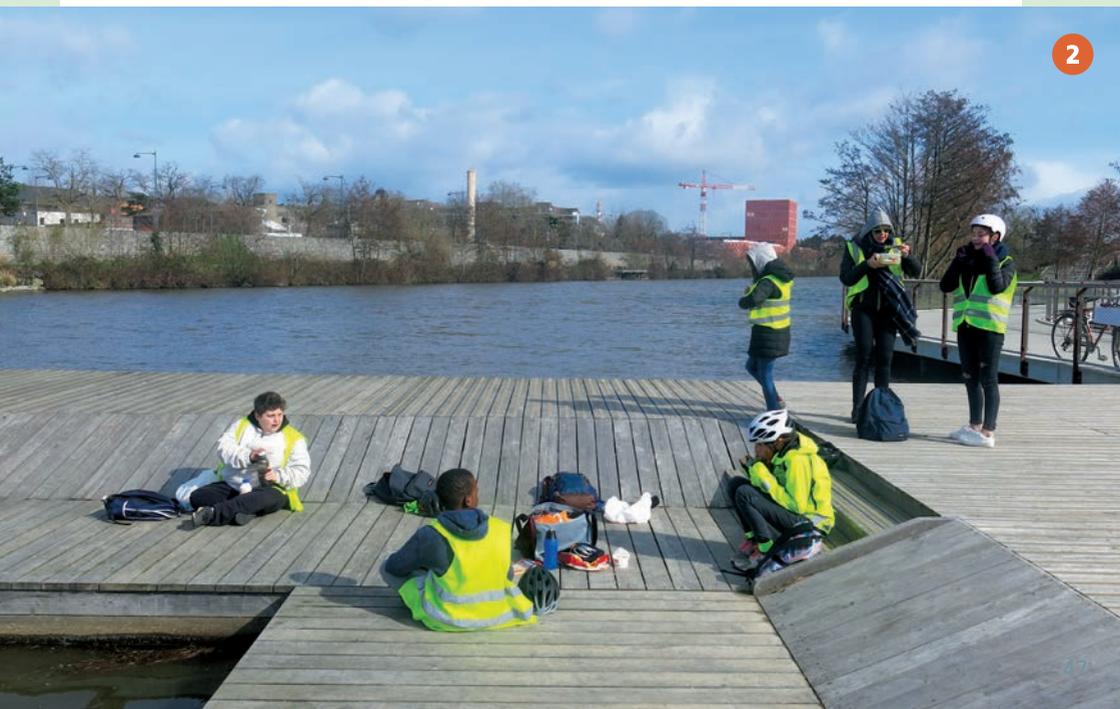


ÉTAPE 1

Nous traversons la **faculté de Rennes 1 à Beaulieu**. C'est ici qu'a lieu tous les ans depuis plus de 50 ans le **festival Rock'n'Solex**. Les vélos à moteurs s'affrontent en vitesse et en endurance sur un circuit à travers le campus.

ÉTAPE 2

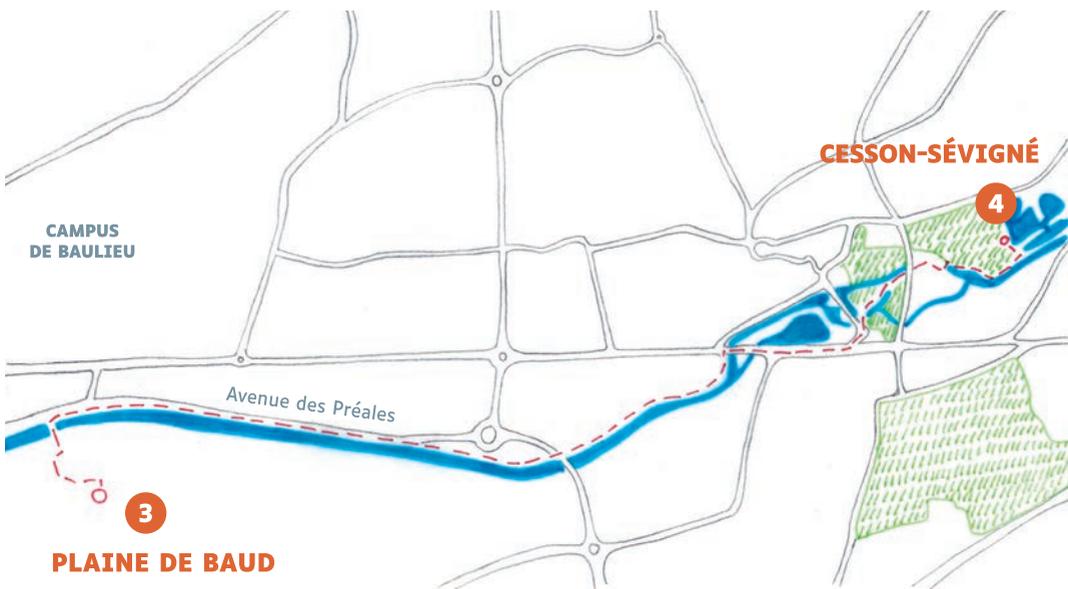
Le **quartier de la plaine de Baud** est en pleine transformation. L'endroit est idéal pour pique-niquer au bord de la Vilaine au parc des plages de Baud.



PÊCHE CESSON-SEVIGNÉ (PARTIE 2)

9 KM

PLAINE DE BAUD – ÉTANGS DE CESSON



ÉTAPE 3

Au centre du grand chantier de la ZAC Baud-Charдонnet, nous profitons des installations sportives avant de reprendre la route le long de la Vilaine. Direction Cesson-Sévigné.



4

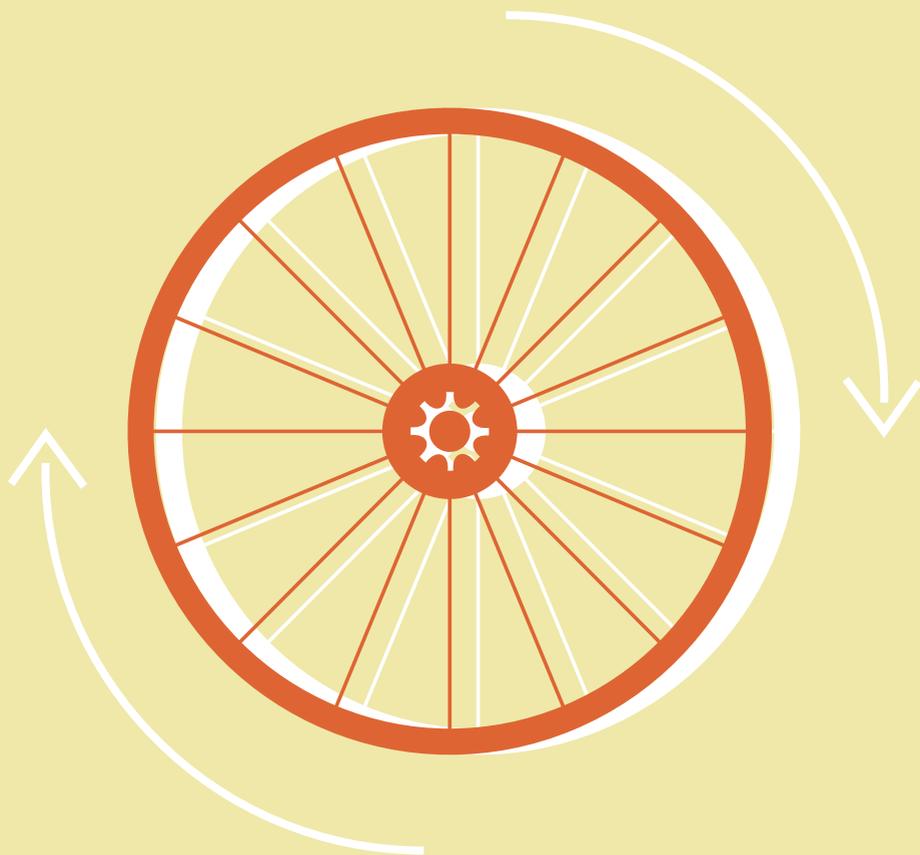


ÉTAPE 4

Au parc de Champagné, la pêche à la ligne est autorisée. Si ça ne mord pas on peut toujours observer les grenouilles !



ON EN CONNAÎT



UN RAYON

À LA DÉCOUVERTE D'INVENTIONS À PARTIR DU VÉLO

Pour aller plus loin dans les découvertes, les jeunes sont allés rencontrer des professionnels ou simples passionnés du « deux-roues » sur des festivals, dans leurs locaux ou parfois chez eux afin de partager leur approche du vélo.

Par petits groupes de trois ou quatre, ils ont surtout pu tester des vélos sous des formes diverses et variées.

UN VÉLO POUR PRODUIRE DE L'ÉLECTRICITÉ

Ludikénergie, est une agence d'événementiel orientée sur les thématiques liées au développement durable créée en 2012. L'agence propose ses animations, lors d'événements culturels, pour des associations ou pour de l'animation en entreprise. Celles-ci allient l'innovation technologique et les questions d'environnement.



En pédalant pendant 3 minutes avec la borne, Milka donne 1% de batterie à son téléphone.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Au niveau du Mail François Mitterrand il est possible de recharger son portable sur une de ces bornes de recharges installée par l'agence.



Milka et Karamba testent la machine.

LE VÉLO DUEL

Objectif : être le premier à remplir sa jauge en pédalant le plus vite.

Une fois terminé, la jauge remplie active une enceinte qui utilise l'énergie pour diffuser une musique.

UN VÉLO POUR FAIRE DU BEURRE

C'est avec l'association [Aux goûts du jour](#) que nous découvrons cette invention. Cette association propose des ateliers de sensibilisation sur l'alimentation, l'éducation au goût ou encore le gaspillage alimentaire...

L'idée de cette machine est de fabriquer soi-même son beurre à partir de l'énergie du vélo. Le pédalier est relié à une baratte qui transforme la crème de lait en beurre.



Taliana découvre la fabrication du beurre tout en pédalant.

UN VÉLO POUR FAIRE SON JUS DE FRUIT

Faire son jus de fruit à la force des jambes : le vélo-blender !
C'est à l'occasion du festival Quartiers d'été 2018 que les jeunes découvrent ce vélo.

Taliana Salvina et Mehdi animent le stand en proposant au public de faire eux-mêmes leur smoothie en suivant les étapes : découpe des fruits, broyage avec le vélo blender, dégustation.



L'année d'après les jeunes ont pu tester différents vélos similaires, sous toutes leurs formes et couleurs : avec une roue, créés sur mesure, verts, rouges, oranges, pouvant se transformer en vélo classique...

AUTRES RENCONTRES ET DÉCOUVERTES

Fabien teste une machine imaginée et créée par le Fab Lab de My Human Kit avec la Petite Rennes. Cette trottinette électrique a été réalisée avec des composants de vélo électrique. Celle-ci est notamment destinée aux personnes à mobilité réduite.

Au détour du marché de Noël, un petit groupe de jeunes s'accorde une pause ludique sur ces petits vélos-chars avant de retourner interviewer des livreurs à vélo afin de les questionner sur leur métier.

À l'occasion de la fête du vélo 2019, les jeunes ont pu tester différentes machines comme le vélo couché, le tandem, et assister à une partie de bike polo. Ils ont également utilisé leurs mollets sur ce jeu interactif développé par la Petite Rennes reliant deux vélos à un ordinateur.



LE VÉLO À DEUX ROUES, À UNE ROUE, SEUL OU À PLUSIEURS !

RENCONTRE AVEC DES PROFESSIONNELS DE CYCKLÉO

Stevens, Abigaël et Syana vont à la découverte de l'atelier de maintenance de Cyclkéo.

Cette entreprise s'occupe du bon fonctionnement du réseau des vélos en libre-service à Rennes : mise en service, réparation, maintenance...

Les jeunes rencontrent les mécaniciens et testent les différents vélos. Ils découvrent également le secret de conception des vélos Star, qui roulent sans chaîne !



À LA « MAISON DU VÉLO »

Hakim, Samina et Tony découvrent et testent les vélos proposés à la Maison du Vélo. C'est ici que l'on peut venir s'informer sur les différentes pistes cyclables ou encore sur la location de deux-roues comme les vélos Star, des vélos électriques ou des vélos cargos... Les jeunes en ont testé pendant deux heures de balade dans Rennes.

- 1 Hakim teste un mini-vélo électrique.
- 2 Tony transporte un autre vélo avec son cargo à assistance électrique.
- 3 Samina et Nolwenn sur un vélo tandem



LES JEUNES DÉFIENT LEUR ÉQUILIBRE EN MONOCYCLE AVEC L'ASSOCIATION MONOSTAR

Pour se tester au vélo à une roue, rendez-vous avec l'association Monostar qui propose des initiations.

Plusieurs jeunes ont relevé le défi sur deux séances de découverte...

Certains ont même pu tester le bi-clown : un double monocycle souvent utilisé dans le monde du cirque.

Les séances du club ont lieu le lundi soir au gymnase Jacques Prévert, le jeudi soir au gymnase Jules Isaac et le week-end au stade du Commandant Bougouin.



RENCONTRES AVEC DES PASSIONNÉS

RECONTRE AVEC LOUIS, LIVREUR ET ÉLAGUEUR

La rencontre commence quelques mois plus tôt alors que trois jeunes du GRPAS, bénévoles sur un festival, font la rencontre de Louis qui possède un vélo de course peu commun. Il serait d'ailleurs sur le point de fabriquer lui-même son vélo fixie...

Quelques mois plus tard Louis nous accueille chez lui pour nous présenter ses vélos. Dans le bus, Maxime, Madiba et Emirhan qui vont à sa rencontre se questionnent :

« Au fait c'est quoi un vélo fixie? »

« Comment il a fabriqué son vélo? »

« Depuis combien de temps fait-il du vélo? »

On peut faire son vélo soi-même! Passionné de vélo depuis son adolescence, Louis s'est lancé lui-même dans l'assemblage de son vélo fixie en commandant les pièces. Il possède dans son garage un petit atelier avec des outils. Il explique aux jeunes comment fonctionne son vélo et leur propose de monter tour à tour dessus... C'est un vélo particulier à pignon fixe. En d'autres termes, on peut freiner si l'on pédale en arrière.

« C'est cool il peut aller en avant, en arrière et même faire du sur place! »

raconte Emirhan

Au retour de l'activité, les jeunes sont motivés à l'idée de construire eux-mêmes un vélo « C'est dur mais c'est peut-être possible! »



EN BALADE AVEC DANIEL, PAPA VOYAGEUR

Ce samedi après-midi, Salvina est accompagnée de son père Daniel qui nous raconte sa passion du vélo.

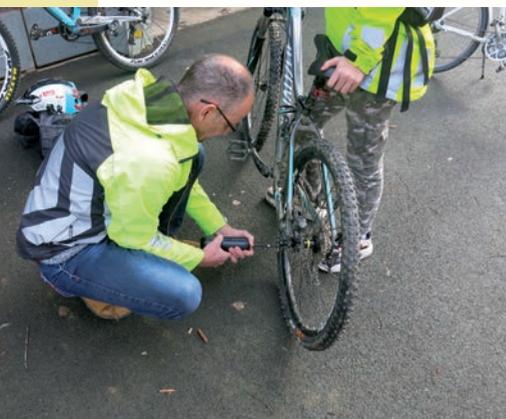
Il y a quelques années, Daniel et son collègue ont rallié les Pyrénées depuis Rennes en moins de trois jours.

« La première fois qu'on est parti, on a mis trois jours.

Et un an après on se dit, bien motivés: « En deux jours et demi on doit y être ». C'était un défi avec le collègue. Lui, il va souvent en montagne car il a des amis là-bas ; je me suis dit « on va se lancer on va bien voir ». Mais ce n'était pas des vitesses folles.

On partait, il était 5 heures du matin et on descendait du vélo il était 8 heures du soir. Il fallait qu'on ait fait 300 km dans la journée. On se perdait des fois et il y a des moments c'était dur.

Un jour, nous avons dormi à la belle étoile car on ne trouvait pas de camping pour passer la nuit. Des fois, j'aurais bien voulu descendre du vélo et je me disais « j'en ai plein les fesses », et puis je continuais quand même. »



Ce jour-là, Daniel nous accompagne car il souhaite découvrir les locaux de la Petite Rennes.

« Moi je ne me déplace qu'en vélo. Je n'ai pas de permis, donc tant que je peux pédaler ce sera le vélo. »



REMERCIEMENTS

Toute l'équipe du GRPAS tient à remercier...

Les jeunes qui ont participé à ce projet :

Sullivan, Guga, Anne-Cécile, Rabouanta, Chihabouddine, Mehdi, Lucas, Samira, Salvina, Nissiya, Samina, Bilal, Warren, Mathias, Nassabia, Stevens, Saber, Jérémy, Syana, Taliana, Abigaël, Clifton, Aissa, Karamba, Luidgi, Pavina, Clara, Saloua, Yasin, Raveen, Aynati, Khaled, Djasma, Marie-Cécile, Djamilia, Hakim, Malik, Kimberly, Océane, Nachda, Louna, Raffion, Kelefa, Swan, Badiaby, Madiba, Maxime, Evan, Racky, Oummi, Mounissa, Ikmal, Naél, Nassima, Akroim, Arsenal, Fabien, Raël, Abdallah, Emmanuella, Eric, Halima, Milka, Nasrine, Xaïsu, Katlyne, Emirhan, Fatou, Moussa, Bernadett, Rayane, Rihanna, Zaenkiddine, Daryl, Dairon, Tony, Shaquille.

Les parents des jeunes et tout particulièrement :

Mme Fatima Ali, Mme Vanessa Pierre, Mr Daniel Oresve.

Toutes les personnes, associations et professionnels rencontrés :

Alan Garcia Gassie de la Petite Rennes, Jean-charles Rouaud et les salariés de Cycléo, Vincent Marchand de Ludik Energie, Christophe Sevagamy de Pêche à l'aimant 35, Espacil Habitat, Louis passionné de vélo, les bénévoles de Monostar, Damien Goualou de la Maison du vélo, le 4 Bis, l'Ilo-R, le Handisport Rennes club, le collectif Elaboratoire, Teenage Kicks, Rayon d'action, My Human Kit, Julia Le Coq d'Aux goûts du jour...

Élodie Le Duigou, présidente du GRPAS et l'ensemble des membres du conseil d'administration de notre association, qui nous accompagnent et nous soutiennent dans nos initiatives.

Les partenaires financiers qui ont soutenu le projet :

La ville de Rennes, Rennes Métropole, la CAF d'Ille et Vilaine, la Voix de l'Enfant, le Conseil Départemental d'Ille-et-Vilaine, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations.

Les partenaires institutionnels

Le groupe territorial de Maurepas du Conseil citoyen Rennais, l'État dans le cadre du dispositif service civique.



ACTIONS DE TERRAIN DU GRPAS

Maxime Cottineau, Pédagogue de rue

Julien Hamon, Pédagogue de rue

Nolwenn Deléon, volontaire en service civique, pédagogue de rue

RÉDACTION DE L'OUVRAGE

Maxime Cottineau

Julien Hamon

PRÉFACE

Aurélien Gautier, salarié de l'association La Petite Rennes

ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUE ET SUIVI ADMINISTRATIF

Fabien Gautrais, secrétaire général du GPAS Bretagne

Hélène Le Breton, secrétaire générale du GPAS Bretagne

Anaïs Massot et Nathalie Chever du GPAS Bretagne

Avec le soutien tout particulier de Marie Sophie

Le Bideau - Le Pallec et Pauline Mirgaine

Avec les aimables relectures des pédagogues

et membres du réseau des GPAS

CONCEPTION GRAPHIQUE, ILLUSTRATIONS

Solène Marzin, Fais Voir

PHOTOS

Association GRPAS

Tristan Deplus

ÉDITION ET RÉALISATION

Association GRPAS

rennesjeunesse@gpas.fr

www.gpas.fr

IMPRESSION

Édicolor, Bain de Bretagne

Imprimé à 1000 exemplaires sur papier Coral Book PEFC

ISBN : 978-2-9572626-0-1

Dépôt légal : mai 2020





