

Des cours de gym pour les mamans avec leur bébé

Tous les jeudis, au club Santez-vous sport, Corinne Prioul, éducatrice sportive, donne des cours de gym aux mamans qui viennent d'accoucher.

Reportage

« Comment ça va aujourd'hui ? » La séance débute par un tour de salle. « Fatiguée », soupire une maman. « Il y a des jours avec, et des jours sans », rétorque une autre. Les femmes échangent rapidement sur leur quotidien. « Elles voient qu'elles ne sont pas seules à avoir des difficultés, c'est important. Nous sommes toutes dans le même cas », raconte Corinne Prioul, l'éducatrice sportive. Une fois les esprits libérés, la séance commence par des exercices de respiration.

Se réapproprier son corps

Mais Sven et Edwige en ont décidé autrement. Les deux bébés, allongés à côté de leurs mères, donnent de la voix. Aurélie interrompt sa gymnastique pour s'occuper de son fils. « Pendant le cours, les mamans peuvent s'arrêter pour leur enfant », explique l'éducatrice. La séance continue. Pendant une heure, les mères effectuent des exercices tout en douceur.

« Le cours est basé sur la méthode de Gasquet. Nous faisons des exercices doux qui musclent en profondeur pour retrouver un ventre plat tout en protégeant son périnée et son dos. Pour cela, on évite toutes pressions qui pourraient abîmer les tissus », note Corinne Prioul.

Pour accompagner au mieux ces mamans, l'éducatrice suit régulièrement des formations sur cette mé-



À Rennes, Corinne Prioul conseille les mamans pour se remuscler tout en faisant attention à leur corps.

thode. « Cela ne fait que quelques années qu'elles sont ouvertes aux éducateurs sportifs. Avant, uniquement les professionnels de la santé y avaient accès », poursuit-elle.

Pour Caroline Calloc'h, maman de 33 ans, ce cours est un bon compromis. « Cela permet de se détendre et de se réapproprier son corps, tout en partageant un moment avec son bébé. »

Christelle Le Fellic, mère de deux enfants, est une adepte. Lors de sa première grossesse, cette femme de 42 ans, a suivi les cours prénataux, donnés également au club de Corinne Prioul. « J'en garde une très bonne expérience du côté de la préparation physique. Je n'ai eu aucun mal de dos pendant ma première grossesse. J'ai donc eu envie de continuer après la naissance. Cela

m'apporte en tonicité musculaire sur le long terme. »

Clémentine MERCIER.

Tous les jeudis, 14 h 30, 2A rue Pâtis Tatelin (1^{er} étage). Renseignements : www.santezvousport.fr. Tél. 06 15 45 03 31/ Regarder la vidéo sur ouestfrance.fr/rennes

Ils font du hapkido, un art martial coréen

Un stage de ce sport d'auto-défense a réuni, samedi, plus de cinquante participants au Dojo rennais de Cleunay.



Une cinquantaine de personnes ont participé au stage de hapkido.

Échauffement à base d'étirements et de renforcements musculaires, ateliers de techniques de percussion et de défense...

Le stage de hapkido, proposé samedi au Dojo rennais de Cleunay, entièrement rénové cet été et regroupant désormais de nombreuses activités martiales, était axé spécifiquement sur le combat. Les hapkido-in (le nom des combattants) munis de protections se sont affrontés.

Vous ne connaissez pas ce sport ? C'est une méthode de self-défense d'origine coréenne. Très complète, elle combine des techniques d'immobilisation de l'adversaire (nombreuses clés et contrôles des articulations) avec des techniques de percussion pied-poing, ainsi que des projections.

Entreprises rennaises

Pour les plus aguerris, le maniement des armes (sabre, bâton...) est également enseigné. Le hapkido, littéralement « la voie des énergies unifiées », comporte trois grands principes : la souplesse du corps, l'harmonie et la circulation de l'énergie, grâce notamment à des exercices respiratoires spécifiques.

Avec l'idée de se servir de la force de son adversaire pour le combattre,

cette discipline permet à chacun d'apprendre à se défendre quel que soit son âge ou son gabarit. L'apprentissage de cet art martial implique aussi la maîtrise de soi allié au respect de l'autre.

En 1991, Maître Thierry Luron, aujourd'hui ceinture noire 5^e dan de la fédération coréenne, a créé l'Association rennaise de hapkido coréen (ARHC) à l'origine du développement en France de l'école coréenne Kum Moo Kwam, dont il est le représentant officiel. Après Rennes, trois autres clubs se sont ouverts dans la région : Chavagne, Janzé et Dinan, portant ainsi le nombre d'élèves bretons à 300 (enfants, adolescents et adultes).

Thierry Luron précise que « la compétition en hapkido n'existe pas en France au contraire de la Corée. L'objectif est donc de préparer un groupe de compétiteurs pour participer à une compétition combat en Corée. » D'autres stages thématiques seront proposés durant l'année. Il propose aussi des cours de self-défense au sein de grandes entreprises rennaises.

Dojo rennais, 124, rue Eugène-Potier. Courriel : luronhkd@gmail.com www.hapkido-asso.com

Rennes en bref

Un Café européen sur la Finlande ce soir

Le 6 décembre, la Finlande fêtera le 97^e anniversaire de son indépendance. À cette occasion, la Maison de l'Europe - Centre d'information Europe direct de Rennes invite à un nouveau café européen « À la découverte de la Finlande », après le succès de la présentation sur la République Tchèque.

Entourée par la Suède au nord-ouest, la Norvège au nord et la Russie à l'est, la Finlande possède bien des atouts. Le pays le plus septentrio-

nal de l'Union Européenne peut se réjouir des aurores boréales. Après une présentation sur l'histoire, l'économie et la culture de ce pays, une dégustation de produits caractéristiques sera servie.

Mardi 2 décembre, à partir de 18 h, à la Maison de l'Europe, 10, place du Parlement de Bretagne. Renseignements : maisoneuropederennes@gmail.com. Tél. 02 99 79 57 08.

Quand le numérique est au service du social

La « Social Good Week » est un événement national qui a pour but de promouvoir l'impact social du numérique. Dans ce cadre, la Cantine numérique organise ce mardi une soirée qui mêle performances musicales et échanges autour de projets et d'entreprises.

Trois projets locaux dans le domaine de la santé seront présentés : Talkactiv qui propose une application qui permet aux personnes ayant per-

du l'usage de la parole de communiquer en construisant des phrases à partir de pictogrammes, L'Effet Papillon qui intervient à l'hôpital pour améliorer le quotidien des patients et Les P'tits Doudous qui souhaite améliorer la qualité de vie des enfants devant être opérés.

Mardi 2 décembre, de 18 h 30 à 20 h 30, à La Cantine numérique, 46, boulevard Magenta.

Carnet

Naissances

Centre hospitalier privé, 6, boulevard de la Boutière. Saint-Grégoire. Capucine Apert, Nina Briand, Maeva Delamotte, Francisca Ferreira da Silva Machado, Ambre Laillé, Leïa Pompée, Edouard Villemain.

Clinique de la Sagesse, 4, place Saint-Guénolé. Lola Afonso Mabit, Liam Aubry, Maëlyss Billaud, Hélène Brault-Renault, Lili Brilland, Soan Cadiou, Antoine Chatain, Timo Commereuc, Mila Dauny Terashima, Solène Despierres, Lucas Faucon, Henri Forveille, Sofya Fresneau, Malcolm Galipot, Neil Gallais, Noémie Gatel, Félix Guichet, Eliana Huybrechts, Lou Kervella, Erine Le Guillou, Adèle Martin, Allie Mazeas, Anouck Mériaux, Anna Pouliguen, Alyssa Quidu, Evan Renouard Ya.

CHU hôpital Sud, 16, boulevard de Bulgarie. Mané Avetisyan, Mélyna Deperiers, Mélija Domalain, Safâ El Hadjioui, Soan Gaillat, Rose Hernandez, Ayse Tuana Kale, Husna Karaca, Meï Keravec Clec'H, Hugo Lerouvoillois.

Elzéard Pinçon, Anne Potier Trébos, Lou Quistrebort, Nino Roinel, Faustine Roussel, Cahyna Six, Mathis Vanacker, Isaya Vasil Block.

Décès

2, rue de l'Hôtel-Dieu. Annick Lacroix, 78 ans.

2, rue Henri-Le-Guilloux. Romain Cachereul, 25 ans. Dilva Di Cristoforo, veuve de Fernand Lecomte, 89 ans. Denise Gravot, épouse de Alexandre Razé, 77 ans. Hyacinthe Orhant, 78 ans. Geneviève Pichard, 60 ans.

30, rue Saint-Louis. Madeleine Gefroy, veuve de Félix Gilbert, 91 ans. **320, avenue Général-George-Patton**. Irma Breillot, épouse de Joseph Moreau, 80 ans. Guy Clolus, 87 ans. Clémentine Mellier, 82 ans.

4, rue Adolphe-Leray. André Levallois, 91 ans.

Avenue de la Bataille-Flandres-Dunkerque-Mai-1940. Michel Aumont, 80 ans.

Rue de la Tauvrais. Thérèse Gohel, veuve de Francis Briand, 78 ans.

Urgences et santé

Police - Gendarmerie : 17 (ou le 112 d'un fixe ou d'un portable)
Pompiers : 18 (ou le 112) **Samu-Smur** : 15 (ou le 112)
SOS médecin : 36 24 (0,12€/mn).
Pharmacie de garde : 32 37 (0,34€/mn).
Accueil sans abri : 115 (N° vert) **Enfance maltraitée** : 119 (N° vert)
Opposition carte bancaire : 0 892 705 705
Escroquerie internet : 0 811 02 02 17

Ouest-France à votre service

Site Internet : www.ouest-france.fr
Publicité : Précom, Tél. 02 99 26 45 45.
Faire paraître une petite annonce : 0 820 000 010 (0,12 € TTC/min).
Faire paraître une annonce emploi : 0 820 200 212 (0,12 € TTC/min).
Faire paraître un avis d'obsèques : 0 810 060 180 (prix appel local).
Abonnement par Internet : www.abonnements.ouest-france.fr
Relations abonnés. journal avant 7h30. portage : 02 99 32 66 66.

Infocale

Annoncez vos événements sur : www.infocale.fr

Vie quotidienne

Association enfance et partage

Permanence mardi 2 décembre, 14 h à 17 h, chambre d'agriculture, rond-point Maurice-le-Lannou. Écoute, recueil de signalement, renseignements sur la défense des mineurs victimes de maltraitance, accompagnement psychologique, juridique, actions d'information, de prévention en milieu scolaire (recherche de bénévoles). Accueil sur rendez-vous. Contact : 02 23 48 27 82, 06 83 12 91 21, enfanceetpartage35@free.fr, www.enfance-et-partage.org

Catherine Debroise, élue de quartier F. Ferrer Landry Poterie

Permanence de l'élue des quartiers F. Ferrer, Landry, Poterie, mercredi 3 décembre, 17 h 30, maison du Ronceray, 110, rue de la Poterie.

CLCV : défense des consommateurs et usagers

Permanence mercredi 3 décembre, 14 h à 17 h, MCE, 48, boulevard Magenta. Juriste et bénévoles aident à résoudre les litiges de consommation et

de logement. Accueil sans rendez-vous.

Deuil d'enfant

Permanence jeudi 4 décembre, 17 h à 19 h, 36, boulevard Albert-1^{er}. L'association Jonathan pierres vivantes aide les familles endeuillées d'enfant.

Fnaca

Permanence mercredi 3 décembre, 14 h à 16 h, maison du combattant, 241, rue de Nantes. Renseignements, renouvellements des adhésions 2015, calendriers 2015, GFO 2015.

Point-rencontre pour les parkinsoniens et aidants

Mardi 2 décembre, 14 h, hôtel-dieu, au fond de la cour d'entrée, rue de la Cochardière. Organisé par l'association de parkinsoniens d'Ille-et-Vilaine, pour aider les malades et les aidants, pour répondre aux questions du grand public sur la maladie de Parkinson. Témoignage de malades. Jeux à disposition. Gratuit. Contact : 02 99 62 79 74, 02 99 67 37 74, asso.apiv@orange.fr

SOS amitié

Permanence du mardi 2 au mardi 9 décembre. 24 heures sur 24, écoute anonyme, confidentielle, des personnes en difficulté par des bénévoles formés, tél. : 02 99 59 71 71, internet : www.sos-amitie.com. L'association recherche de nouveaux écoutants, prochaine formation en janvier, écrire à : sosamitierennes@wanadoo.fr ou BP 70 837, 35 008 Rennes.

Réunions, formations

Association Bistrot mémoire

Mercredi 3 décembre, 14 h 30 à 17 h 30, bar-restaurant La Marmite sénégalaise, 13, rue Danton. Rencontre s'adressant aux personnes confrontées à une maladie de la mémoire, maladie d'Alzheimer en particulier et à leurs aidants. Ce mercredi, intervention de Geneviève Du Defrance, microkinésithérapeute sur le thème : approche thérapeutique de la mémoire du corps et de ses blessures. Gratuit. Contact : 06 66 31 40 92, 02 99 35 02 23.

Europe, éthique et valeurs : travail, consommation...

Débat public mercredi 3 décembre, 18 h 30, Maison internationale de Rennes, 7, quai Chateaubriant (salle Atlantique). Organisateur : Mouvement européen Ille-et-Vilaine. Un « message à l'Europe » pour transformer, en prise de position, les points clés des ateliers de la journée de débat du 4 octobre à l'abbaye de Saint-Jacut. L'occasion de valoriser ces grands moments. Gratuit. Contact : 06 81 68 86 05, mouvementeuropeen35@gmail.com, <http://mouvement-europeen-bretagne.eu>

Groupe d'écoute et de parole sur l'homosexualité

Samedi 6 décembre, 17 h, 2, allée de Finlande. À l'attention de ceux et celles qui se sentent concernés par l'homosexualité, où chacun (e) peut témoigner dans un climat de confiance, d'écoute et en toute confidentialité. Pot de l'amitié à l'issue de la réunion. Gratuit.

Inégalités femmes-hommes : d'où ça vient ?

Vendredi 5 décembre, 9 h 30 à 17 h, Pôle associatif de la Marbaudais, 32, rue de la Marbaudais. Organisateur : Questions

d'égalité. État des lieux, découverte des inégalités femmes/hommes : où se nichent-elles ? Comment évoluent-elles ? Comment se reproduisent-elles ? Ouvert à toutes et tous, à partir de 16 ans. Contact : 06 74 69 81 57, questionsdegalite@gmail.com

L'égalité filles-garçons dans la petite enfance

Lundi 8, mardi 9 décembre, 9 h 30 à 17 h, espace Anne-de-Bretagne, 15, rue Martenot. Organisateur : association Questions d'égalité. Prendre conscience des pratiques éducatives « inégalitaires » inconscientes. Permettre aux professionnels d'agir pour ouvrir le champ des possibles aux enfants. Permettre aux enfants de développer l'ensemble de leurs aptitudes dans le respect de leurs individualités. Contact : 06 74 69 81 57, questionsdegalite@gmail.com, <http://questionsdegalite.blogspot.com>

Soutenance de thèse

Mercredi 3 décembre, 14 h, faculté des sciences économiques, place Hoche. Gauthier Vermandel soutiendra une thèse de doctorat de l'université de Rennes 1 en sciences

économiques, « Essays on cross-border banking and macroprudential policy. ».

Soutenance de thèse

Mercredi 3 décembre, 10 h 30, Amphithéâtre - Bat.10B - Beaulieu, 263, avenue du Général-Leclerc. Thibault Broux soutiendra une thèse de doctorat de l'université de Rennes 1 en chimie, « Caractérisations structurales in situ avancées d'oxydes dérivés de pérovskite pour des applications électrochimiques à haute température. ».

Soutenance de thèse

Mercredi 3 décembre, 10 h, salle Métivier - IRISA - Beaulieu, 263, avenue du Général-Leclerc. Joao Ferreira Filho soutiendra une thèse de doctorat de l'université de Rennes 1 en informatique, « Leveraging model-based product lines for systems engineering. ».

Soutenance de thèse

Mardi 2 décembre, 14 h, Salle des thèses - Campus de Beaulieu, 263, avenue du Général-Leclerc. Kévin Hidalgo soutiendra une thèse de doctorat de l'université de Rennes 1 en biologie, « Plasticité phénotypique de la résistance à la

dessiccation chez les moustiques anophèles coluzzi et An. Gambiae en Afrique subsaharienne. ».

Loisirs et sports

Histoires en mouffles et petite voix

Mercredi 3 décembre, 15 h 30, bibliothèque Les Champs libres, 10, cours des Alliés. À partir de 6 ans. Histoires de naissances, de nuit et de Noël. Histoires à deux lectrices, deux corps et une voix, tout en poésie gestuelle, en mots de signes et en mots de sons. En partenariat avec 10 Doigts Compagnie. Gratuit. Réservation : 02 23 40 66 00, www.leschampslibres.fr

Loisirs solidarité retraités

Peinture, aquarelle et pastel. Mardi 2 décembre, 14 h 30, au 31, boulevard du Portugal. Boules et palets au jardin de la Touche à 14 h. Contact : 02 99 78 27 89.

Piscine Bréguigny

Mardi 2 décembre, 8 h 30 à 16 h et 18 h 30 à 22 h, 12, boulevard Albert-1^{er}. Petit bassin fermé. Contact : 02 23 62 27 30.

Piscine des Gayeulles

Mardi 2 décembre, 12 h à 14 h 20 et 20 h à 22 h, avenue des Gayeulles. Espace ludique de 20 h à 22 h. Contact : 02 23 62 27 40.

Piscine Saint-Georges

Mardi 2 décembre, 12 h à 14 h, 2, rue Gambetta. Contact : 02 23 62 15 40.

Piscine Villejean

Mardi 2 décembre, 20 h à 22 h, square d'Alsace. Contact : 02 23 62 27 50.

Événements commerciaux

AXEO Services ouvre une agence à Rennes

AXEO Services propose une large gamme de services aux clients, particuliers ou professionnels. Axéo Services Rennes Est 1, rue de la Chalotais, Cesson-Sévigné. Contact : 02 99 52 01 83, rennes-est@axeoservices.fr, <http://rennes-est.axeoservices.fr>