

Journal de l'association de quartier Alphonse Guérin

LeP'tit mot
de l'association

LeP'tit mot d'Alphonse

N° 52 - JANVIER 2014

Chers habitantes & habitants de notre quartier,

Je vous souhaite, au nom des 24 membres du Conseil d'Administration de l'Association de Quartier Alphonse Guérin, **une très belle et heureuse année 2014**, à vous comme à vos proches. Je suis certain qu'elle sera aussi riche de rencontres que cette année passée, au sein de notre quartier si vivant, à l'occasion de ses différents événements et activités, grâce au dévouement et à l'énergie de tous ses bénévoles, que je remercie chaleureusement.

Votre implication et votre adhésion nous permettent d'entretenir des activités lancées précédemment et d'initier de nouveaux projets. Nous aurons d'ailleurs l'occasion de réaliser un bilan de ces réussites à l'occasion de notre **Assemblée Générale du vendredi 24 janvier** prochain et de vous présenter les nouvelles idées à venir. Nous vous attendons nombreux pour cette soirée, car elle est une des rares occasions de témoigner de manière irréfutable votre soutien à notre action. **Renouveler votre adhésion est primordiale pour la bonne santé de notre association.** Vous trouverez à cet égard un bulletin au bas de cette page, ainsi que sur la dernière. La très grande majorité de nos manifestations sont gratuites, votre adhésion y contribue fortement bien évidemment. Mais nous avons aussi et surtout besoin de vos bras, votre tête et votre temps, pour nous permettre de les réaliser.

Je vous propose donc 2 bonnes résolutions pour 2014 que vous pourrez tenir (incroyable non ?!!!) :

- **Adhérez** : très facile à réaliser immédiatement (cf. tout en bas) !
- **Agissez** : facile, aidez-nous lors des différentes manifestations.

Au plaisir de vous renouveler ces vœux de bonheur lors de notre prochaine Assemblée Générale. A bientôt dans notre quartier,

Cyril Larose



SOMMAIRE

P 1 /
P 2 / 4
P 5
P 6 /
P 7 /
P 8 / 9
P 10 /
P 11 /
P 12 /

MOT DE L'ASSOCIATION
AMÉNAGEMENT/ENVIRONNEMENT
UN PEU D'HISTOIRE
VIE DE QUARTIER
LYCÉE CHARLES TILLON
VIE DE QUARTIER/ÉVEIL technologique
RÉTROVISEUR
BLAGUES ET RECETTE
RENDEZ-VOUS

BULLETIN D'ADHÉSION INDIVIDUELLE

A retourner à l'association AQAG 4, allée Georges Palante - 35000 RENNES

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél personnel : _____ Mél : _____ @ _____

Je soutiens l'A.Q.A.G. et y adhère en versant 8 euros ou plus (préciser) _____

On peut désormais payer son adhésion par paypal. Rendez-vous directement sur le site de l'asso





Aménagement rue A. Guérin un micro tunnelier

ENVIRONNEMENT
AMÉNAGEMENT

Comme vous l'avez
tous forcément
remarqué,
les travaux de notre rue
battent leur plein.

mise en place d'une buse dans le tunnel



Dans le cadre de l'aménagement, un **renforcement du réseau d'eaux pluviales a débuté début novembre**. L'opération consiste à relier le début de la rue Alphonse Guérin, côté pont Laënnec, à la rue Robidou (avec un petit détour par l'allée Alexandre Prévost) par un réseau de tuyaux d'environ 800mm de diamètre.

Si une partie de cette opération est prévue en tranchée ouverte, l'autre est réalisée par forage à l'aide d'un micro-tunnelier. Cette méthode prend en compte l'aspect environnemental des travaux d'assainissement ou d'eau pluviale évitant l'inconvénient majeur d'ouvrir des tranchées.

Cette technique offre une gamme davantage sans réserve :

- pose de tuyaux de 400 à 2500mm avec des longueurs de 1,50m à 5 m
- puits d'attaque et de réception de faible encombrement
- protection de l'environnement et de l'habitat, peu de nuisances, peu de bruit, peu de poussière.

En travail rapide, l'avancée journalière est de l'ordre de 4 à 25 m en fonction de la géologie rencontrée mais malgré tout avec une précision de 2 cm sur tous les plans.

Bien que ces travaux sont pour nous, riverains, source de (temporaires) nuisances, ils renforcent la sécurité de notre quartier qui conserve un passé assez lourd en ce qui concerne les inondations.

AJP - Immobilier

Sylvain Thomme
Directeur d'agence
06 87 40 77 60
thomme.rennes@ajp-immobilier.com

10 boulevard Laënnec
35000 RENNES

02 99 27 22 22
Fax 02 99 27 61 29

www.ajp-immobilier.com

S O S MIROITERIE
Dépannage et travaux de miroiterie

Travaux de miroiterie

C. DROUILLER
J.M. BUREL
56 rue Alphonse Guérin
35000 Rennes

02.99.63.46.40

- Bris de glace
- Vitrage isolant
- Miroir
- Vitrine
- Agencement
- Décoration

Boulangerie-Pâtisserie Au Bonheur du Matin
8, boulevard Laënnec 35000 RENNES

Boulangerie-Pâtisserie Au Bonheur du Matin
"Les petites Boulottes"
02 99 36 26 37
06 24 96 19 27
lespetitesboulottes@free.fr

8 boulevard Laënnec
35000 RENNES



COPYRIGHT 35
le spécialiste de la repro !
 PHOTOCOPIES / IMPRESSION
 T-SHIRT PERSONNEL / INTERNET
 RELIURES / COPIE VHS SUR DVD
 143, av du Général Leclerc
 RENNES
WWW.COPYRIGHT35.COM

Le Pacific
 Tabac- Presse- Loto- PMU
 96, rue Alphonse Guérin
 35000 RENNES
02 99 36 15 65

DÉPANNAGE - ENTRETIEN - CHAUFFAGE
D.E.C.
 Contrat d'entretien
 Dépannage toutes marques, Plomberie
 chauffe-eau, chaudière, fuel, électricité, gaz
 dec35@wanadoo.fr
DEC SARL David Martineau
 1, square Docteur Guérin 35000 RENNES
 Fax : 02 99 38 82 21
02 99 38 03 03

**BOUCHERIE
 CHARCUTERIE
 TRAITEUR
 S.A.R.L ROULIN**
02.99.36.69.81 14, BOULEVARD LAËNNEC
 35000 RENNES

L'arbre

“J'étais là depuis plusieurs dizaines d'années, bien implanté dans ce petit square au début de la rue Alphonse Guérin, croisant tous les jours les riverains parfois pressés et les chiens, eux, beaucoup moins...”

L'été, mes feuilles servaient d'ombrage et j'acceptais bien volontiers la banderole de l'association de quartier annonçant la braderie, l'hiver me laissait sans habit, mais j'étais paré d'une belle guirlande lumineuse.

Et puis des travaux ont commencé, j'ai entendu des paroles inquiétantes qui parlaient d'axe est-ouest, de bordures en granit, d'élargissement de voies et là, je me suis préparé au pire....

Ce pire est arrivé un sombre jour de septembre, l'on m'a dépouillé des mes plus hautes branches, puis les tronçonneuses ont mis fin à mon calvaire, fini la fête...

Il reste encore 4 copains dans le square mais je leur trouve quand même une petite mine Et même cette année, ils n'ont pas eu le droit de se parer d'un peu de lumière, c'est d'un triste...”



Adieu les artistes

L'histoire pourrait commencer par :



Il était un fois la Plaine de Baud !!!!

Cette zone traditionnellement « écartée » de la Ville, ajoutée à la marginalité de cet espace, avait permis, il y a de très nombreuses années, l'installation d'artistes, d'ateliers divers, d'entreprises sans oublier l'implantation de jardins familiaux.

En juin 2010, le projet d'urbanisme de cette zone est présenté et comble de bonheur, le vert y est omniprésent. Dans un premier temps, les jardins sont conservés, l'idée directrice étant de faire coexister une zone cultivée avec une zone résidentielle.

Mais en 2011, décision contraire les jardins doivent « dégager », en cause, des pollutions au plomb et les risques d'inondation.

Sur ce dernier point, il faut souligner que lorsque les jardiniers parlent de maraîchage, ils parlent de cultures de légumes et de fruits en zones de marais, donc assez

logiquement des zones qui peuvent, cycliquement, être inondées.

Les jardiniers eux-mêmes en sont conscients, mais pour l'un des responsables, ces jardins n'ont pas seulement vocation qu'à faire pousser des fruits et des légumes, ils font partie de la mémoire de la Ville, ils restent un lieu d'échanges et de partage, avec parfois ses manies, ses lubies et ses humeurs, mais ils sont et demeurent un véritable lien social, un lieu pour respirer à pas cher.

Ils permettent aussi de s'alimenter autrement et de maintenir un lien avec la nature, et l'attachement des jardiniers à ces lieux est historique et pour certains vital.

Ces jardins, créés en 1938, ont été mis à disposition des ouvriers (d'où leur nom de départ) au début de la seconde guerre mondiale. Au fil des années, les 54 parcelles ont été exploitées et le paysage du lieu s'est totalement transformé. Ces jardins ont vu défiler les parents, les enfants et pour certains les petits-enfants créant ainsi un vrai passe-temps familial.


Lors de leur fermeture, 62 familles étaient adhérentes à l'association et l'abandon des terrains ne s'est pas passé dans la sérénité.

En effet, l'association contestant l'expulsion, s'est trouvée condamnée à une amende, à démonter à leurs frais les abris de jardins et comble de l'ironie, à remettre le terrain dans l'état où il était en 1938.....

Une page de l'histoire de notre quartier se tourne, un lieu, un mode de vie convivial et solidaire qui disparaît...

Au milieu de cette désolation, un jardinier qui remplissait une poubelle de terre disait, très ému : « Au moins, je garderai un peu de cette terre que j'ai tant travaillé... ».




Le spécialiste du nettoyage auprès
des particuliers, des entreprises et des locaux
commerciaux

Mohamed EL MARNAOUI
Gérant

Imm. Informatica
18, Square du docteur Guérin
35 000 Rennes
Tél : 06 95 50 01 05

www.roazhon-services.fr
contact@roazhon-services.fr

 ÉLECTRICITÉ - AUTOMATISME
CONTRÔLE D'ACCÈS

35, rue Alphonse Guérin - 35 000 RENNES
TEL 02 99 63 89 76 . FAX 02 99 36 89 83

 Guillaume LAURENT
AGENT

Garage Laurent
5, rue Maquis de St Marcel
35000 Rennes - France
Tél : +33 (0)2 99 36 33 94 - Fax : +33 (0)2 99 63 84 98
Portable : 06 99 19 90 00
E-mail : garagelaurent35@orange.fr

La Fête de la jeunesse ...suite

1 peu d'HISTOIRE

Le départ Place Hoche du défilé avant la seconde guerre mondiale laisse la place après 1945, à un rassemblement initial rue d'Echange pour les garçons, sur la place du vieux Saint-Etienne pour les filles. Plusieurs dizaines d'écoles, la musique militaire de la garnison, l'harmonie municipale, la fanfare de l'école normale d'instituteurs de Rennes et de nombreuses musiques d'associations laïques, des groupes sportifs laïcs traversent le centre ville. Après l'arrêt traditionnel à la Mairie pour le dépôt de gerbes au Panthéon, le défilé emprunte les quais pour arriver au vélodrome vers 15 heures. Les élèves défilent en tenue blanche (à l'exception de certains établissements, tels le lycée ou les écoles normales qui ont leur propre tenue). Un fanion à leur tête et le port d'un ruban de couleur, puis d'un écusson sur la poitrine des élèves permettent de reconnaître chaque école sur le parcours.

Le spectacle donné au vélodrome est ponctué de moments symboliques. Il débute par une envolée de pigeons du Pigeon Sport rennais, avant l'entrée des élèves sur le terrain au son de marches militaires. Une fois les élèves en place, la « cérémonie des couleurs » et l'exécution de la Marseillaise précédent, à partir de 1955, la minute de silence, en l'honneur du Commandant Bougouin « créateur » de la fête de la jeunesse.

Pendant la seconde moitié du 20ème siècle, le spectacle a toujours connu des mêmes grands moments. Le programme de la fête de la jeunesse de 1957, établi par les instances dirigeantes et du cercle Paul Bert, présente 8 grandes parties : 1. La cérémonie des couleurs ; 2. La légende du pingouin (exercice rythmique de 3700 enfants des petites classes) ; 3. Exercice rythmé avec cerceaux (filles de l'enseignement secondaire) ; 4. Mouvements d'ensemble avec massues (garçons du secondaire) ; 5. Démonstration sportive simultanée (football, basket, handball, ballets, gymnastique) ; 6. Danses rythmiques par 1500 fillettes ; 7. Mouvements d'ensemble des garçons et filles du secondaire ; 8. Lendit 1957 (8 séries d'exercices).

Le traditionnel Lendit constitue le point d'orgue de la fête pendant 3 décennies. Il définit depuis le milieu du 20ème siècle des mouvements d'éducation physique, accompagnés d'une musique rythmée et proposés par la commission technique nationale de l'USEP. C'est un mouvement de masse de plusieurs milliers d'enfants.

A l'issue du Lendit, les élèves sont récompensés par une boisson et une friandise. Le Président de la fête prononce une allocution et accorde un congé pour le lendemain. La cérémonie aux couleurs précède le défilé de retour, le long des quais et jusqu'à la Mairie. Dans les années 80, la dislocation de la fête se fait au stade même. La fête de la jeunesse évolue avec la société mais sans doute moins vite que la société.

En 1969, la participation des élèves du secondaire général et technique s'estompe au profit des seuls enfants des écoles primaires.

Au cours de la décennie 1980-1990 les changements se poursuivent. Ils touchent autant au contenu qu'à l'esprit de la fête. Des enchainements gymniques sont substitués au traditionnel Lendit de plus en plus contesté. La fête de la jeunesse conserve le ferme soutien de la ville de Rennes et bénéficie, dans les 1990-2000, du sponsoring privé, qui récompense, par ses produits, la participation des enfants à la fête (Bridel, puis Coca-Cola).

A partir de la décennie 1980-1990 l'esprit martial et le militantisme laïc de la fête s'atténue. La fête affiche un caractère moins formel, plus ludique. Elle se déroule à la tombée de la nuit (à partir de 1983), ouvrant sur l'utilisation des jeux de lumières, plus féériques. Enfin, elle délaisse la date provocatrice de l'Ascension pour un vendredi du mois de juin. Le départ de Jean-Pierre Bigrel, en 2000 constitue une incontestable rupture. La fête de la jeunesse devient un simple rassemblement festif des enfants des écoles publiques rennaises, sans moniteur général. Malgré la recherche de nouvelles formes de rassemblement des enfants des écoles publiques, la fête de la jeunesse est de plus en plus contestée, par les parents, par le corps enseignant et par une partie de l'administration des sports et du conseil municipal. Le front des oppositions et la déception engendrée en juin 2004 par la 75ème édition conduisent à la suppression de cette tradition rennaise en 2005.

Fin



**Bar Américain
Le Petit
Chicago**

Ouvert
du lundi au vendredi
de 17h à 1h

35, rue Alphonse Guérin - 35000 RENNES
02 99 36 58 91



**LA MIE
MOBILE**

Ouvert de 9h à 21h du Lundi au Vendredi

RESTAURANT - BAR
34, bd Villebois Mareuil
35000 Rennes
Tél. 02 99 36 15 40
Fax 02 99 36 24 45



AGENCE3000
GROUPE CHEVALLIER

Céline FORTIN
NÉGOCIATRICE

tél 06 62 28 47 38
celine@agence3000.fr

71 avenue Aristide Briand
35000 Rennes
www.agence3000.fr

tél 02 99 31 60 11
fax 02 99 31 97 98
info@agence3000.fr



Bistrot Le Temps d'1 Verre

6, Bd Laennec
RENNES

Tél. 02 99 36 20 31



Eric Mimaud... Valentino Pizza

Depuis novembre dernier, ce pizzaiolo officie dans notre quartier, chaque mercredi soir (17h - 21h), sur la placette Robidou, grâce aux démarches entreprises par notre association. Après avoir travaillé quelques années dans la restauration sur plusieurs points de ventes à l'aéroport d'Orly, il a décidé de changer d'air et de déménager avec sa famille à Rennes. Il a suivi une formation de pizzaiolo à Paris. C'est un pizzaiolo ambulant qui s'inspire des traditions. Son choix a été motivé par l'envie d'être indépendant, de pouvoir changer de lieu de travail pendant la semaine, et de faire des rencontres variées chaque jour. Il utilise un four à bois dans son camion pour donner un gout d'antan à ses pizzas.

Camion à Pizzas au feu de bois - 06.51.44.23.16

valentino.pizzas.free.fr



Yann Mahé... Mahé plomberie

Au mois de septembre, Yann Mahe, un habitant du quartier a créé son entreprise: "Mahe plomberie". Certains le connaissent déjà car cela fait des années qu'il y vit avec sa femme et ses enfants, et est impliqué dans la vie associative du quartier. Il a notamment participé à l'élaboration du jardin biologique.

Aujourd'hui Il vous propose des solutions esthétiques et pratiques pour favoriser le confort de votre salle de bain afin d'envisager sereinement l'avenir dans votre domicile.

Alors concrètement, si vous envisagez de remplacer votre baignoire par une douche, de rénover vos lavabos, d'installer des nouveaux wc, ou même de créer une salle d'eau supplémentaire, n'hésitez pas à le contacter.

Mahé Plomberie - 06.50.37.73.03



Adaptez votre logement pour préparer l'avenir



Monsieur BOULKOROUM... Primeur

Monsieur BOULKOROUM est un nouveau commerçant sur notre marché. Il est présent sur d'autres marchés : Ste Thérèse, Chateaugiron, Plélan le Grand, Domloup, Bruz sans oublier Les Lices. Présent sur la photo avec sa vendeuse Nolwen.

La vie après l'accident

Le lycée professionnel Charles Tillon de Rennes a organisé dans le cadre du CESC une action de sensibilisation aux conduites à risques sur la route, en direction des élèves des classes de terminales industrielles, les 10 et 11 Octobre 2013.

Cette action, menée par des étudiantes de l'école d'ergothérapie de Rennes, en partenariat avec les infirmières du lycée, s'est déroulée sur 2 demi-journées.

Après la projection d'une vidéo de la prévention routière, montrant l'enchaînement des faits lors d'une soirée alcoolisée, aboutissant à l'accident fatal, les élèves ergothérapeutes ont défini de manière compréhensible et abordable les différents pathologies (traumatisme crânien, paraplégie, tétraplégie...) et surtout les problèmes « non visibles » liés à ces pathologies (vie intime, troubles de l'élimination, problème cutané).

Un jeune homme amputé d'une jambe après un accident de moto dont il n'était pas responsable a répondu aux questions des élèves, sur les changements que cet accident a provoqué dans sa vie personnelle et professionnelle.

Les élèves ont ensuite été invités à prendre conscience des difficultés quotidiennes liées au handicap en utilisant des fauteuils roulants sur un parcours aménagé dans la cour du lycée.

Durant l'intervention, les élèves ont participé activement et ont apprécié l'approche très concrète des conséquences d'une conduite à risques au volant.

L'évaluation de cette intervention a mis en évidence que les jeunes connaissent les risques et leurs conséquences possibles mais ils croient encore trop souvent que « ça n'arrive qu'aux autres ». Ils ont été intéressés par cette approche différente mais très concrète des dangers de l'alcool ou autre comportement à risques au volant.

“ Le fauteuil c'est amusant 10 minutes mais certainement pas tous les jours ... ”.

Les infirmières du lycée



**Crédit Mutuel
de Bretagne**

LA banque à qui parler

Caisse de Rennes-Liberté
73, rue Saint Hélier Rennes
Tél : 02.99.30.16.20

LA LOCO

Snack - Bar

Cuisine Traditionnelle

Découverte des Vins

58, Bd Villebois Mareuil | Tél. 02 99 51 06 57
35000 RENNES | restoloco@orange.fr

**SOCIÉTÉ
GÉNÉRALE**
Banque & Assurances

Christine Manceau
Directrice d'Agence

et toute son équipe,
sont heureux de vous accueillir dans leur locaux :
du Mardi au Vendredi de 9h à 12h15 et de 13h45 à 18h15
le Samedi de 8h30 à 12h30

Agence "Rennes Alphonse Guérin"
88 rue Alphonse Guérin
35000 RENNES
Tél. +33 (0)2 99 27 63 83 - Fax +33 (0)2 99 36 90 99
Christine.Manceau@socgen.com

Senior Compagnie
Plus qu'une aide, une compagnie

Aide et Soutien à Domicile
Agrément Qualité n° N260 112F 035Q 720

Anne-Marie KERFYSER

02 23 20 15 66

de 9h à 19h

65, Avenue Aristide Briand

anne-marie.kerfysier@senior-compagnie.fr
www.senior-compagnie.fr

Le parrainage de proximité, une aventure à partager !

Je m'appelle Morgane, j'ai 38 ans.

Je fais partie de l'Association de Quartier Alphonse Guérin.

En plus de cette activité, je m'implique dans l'association France Parrainages. Depuis bientôt 1 an, je passe 1 ou 2 après-midis par mois avec Youna, une jolie jeune fille de 9 ans, très sympathique et dynamique. Nous sommes allées au cinéma, faire de grandes balades dans les parcs, manger des crêpes à Saint Malo. J'ai promis que nous irions à la piscine, mais j'aime pas trop y aller quand il fait froid !! Je suis la marraine de Youna, et cela s'appelle du parrainage de proximité.

Le parrainage de proximité, c'est quoi ?

C'est aider à grandir et s'épanouir

Tout parent cherche un entourage bienveillant pour contribuer à l'épanouissement de son enfant. Cela peut-être la famille, des amis, des voisins, ou un parrain / marraine de proximité. Le parrainage de proximité c'est étoffer l'entourage affectif d'un enfant ou d'un adolescent.

Devenir parrain ou marraine, c'est être un adulte de plus à l'écoute d'un enfant. C'est partager avec lui des moments privilégiés, c'est tisser un lien unique qui l'aidera à s'ouvrir aux autres en confiance.

C'est s'enrichir mutuellement

La parrainage est fondé sur une relation de confiance entre les parrains et les parents où chacun respecte la place de l'autre. L'intérêt commun, c'est le bien-être de l'enfant. Cette relation s'appuie sur l'écoute et l'ouverture à l'autre. Le dialogue est alors une vraie source d'enrichissement mutuel.

Le parrainage c'est un coup de pouce pour avancer, autant pour les enfants que pour les adultes.

C'est s'entraider

Le parrainage c'est d'abord un réseau de solidarité où les adultes se réunissent régulièrement pour échanger et partager leur expérience. L'association avec l'appui de son équipe de permanents, favorise les rencontres et accompagne chacun dans son projet de parrainage. Régulièrement des moments d'échanges à thème sont organisés pour permettre à chacun de trouver ses propres réponses.

C'est convivial

Le parrainage de proximité, c'est aussi des bénévoles enthousiastes de tous âges et de tous horizons qui font avancer l'association, sorties, fêtes, activités sont proposées régulièrement.

Et moi, pourquoi ?

De mon adolescence, je garde de très chouettes souvenirs des rencontres avec des personnes adultes hors de mon cercle familial et proche, dans le cadre des vacances ou de mes activités. J'avais le souhait moi-même plus tard de pouvoir apporter cet échange à des jeunes. France parrainages me permet de réaliser ce souhait, tout en associant des valeurs auxquelles je suis attachées.

Je suis vraiment contente que nos routes se soient croisées.

Devenir parrain, marraine, comment ça se passe ?

Tout adulte avec ou sans enfant peut devenir parrain ou marraine. L'adulte volontaire, selon ses disponibilités va rencontrer l'équipe de France Parrainages pour préparer son projet, puis va faire connaissance avec son (sa) filleul(e) et sa famille via l'association. Ensuite il s'agira de partager avec le jeune des moments, des activités pendant un après-midi ou une journée, pendant les vacances ou les weekends.

Les coordonnées :

bretagne@france-parrainages.org
02 99 22 03 38 - 02 99 50 09 73
www.france-parrainages.org



2G, 3G, 4G... l'extase sur son mobile ?

**ÉVEIL
TECHNOLOGIQUE**

Les nouvelles technologies nous abreuvent sans cesse de nouveaux termes et acronymes et la fin de l'année 2013 n'a pas dérogé à la règle avec en particulier l'arrivée chez tous les opérateurs de téléphones mobiles de la "4G". Ce terme désigne simplement la "4ème génération des standards pour la téléphonie mobile" et regroupe un très grand nombre de normes approuvées par les différents opérateurs de télécommunications dans le monde entier. Ces normes sont impératives pour assurer que vous arriverez à vous appeler quoiqu'il arrive entre 2 téléphones mobiles de 2 constructeurs différents sur 2 réseaux mobiles différents.

La 2G (connu aussi sous le terme GSM) est la norme qui a permis l'essor extraordinaire du téléphone mobile, et permis les balbutiements de l'internet sur le mobile, démocratisé ensuite par la 3G.

La 4G quelle différence ?

La 4G est une rupture dans l'histoire des télécommunications : pour la 1ère fois, vous allez pouvoir surfer souvent plus vite hors de votre domicile, qu'à la maison. En effet, votre ligne ADSL vous offre un débit maximal de 15 Mbits/s, alors que votre téléphone 4G vous permettra d'atteindre plus de 50 Mbits/s ! L'affichage d'une page Web devient quasi instantané et l'envoi d'une photo par mail ne vous demandera que 5 secondes, contre près d'une minute en 3G, la technologie précédente.

En ai je vraiment besoin ?

C'est l'éternelle question que nous nous posons devant chaque saut technologique, avec ses nouveaux usages et ses éventuels risques... Quoiqu'il en soit, il est critique de ne pas oublier que le moyen de communication le plus fantastique est la 0G : frappez à la porte de votre voisin, de vos proches, de vos amis et échangez avec eux... vous verrez c'est tellement immédiat et enrichissant !



Les arbres du futur

Jean-Baptiste DUBREUIL
III Agent Général AXA Prévoyance et Patrimoine

06 61 95 26 86
agencea2p.jeanbaptiste.dubreuil@axa.fr

www.prevoyance-rennes.com

AXA
AGIPI

Protection de votre famille
Protection de votre patrimoine
Protection de votre entreprise



7 rue Saint Pol Roux - 35000 Rennes
Orias N° 11 059 086 - DBF N° 11114080838C



**Tatouage &
Piercing**

Mardi au Samedi
de 11h à 19h

8 Boulevard
Laënnec
35000 Rennes
02.20.23.95.29



Madylou couture
4 boulevard Laënnec Tél : 0626060493
Horaires d'ouverture :
Espace couture : du lundi au vendredi
10h00-12h30/14h00-19h00



Laverie automatique: 7Jours/7
7H30-20h30

Dépôt de pressing



**Confidences
DES VIGNOBLES**



62 Bd Villebois Mareuil
35000 RENNES
02 99 51 28 04
www.confidences-des-vignobles.fr

Repas d'automne

Destination l'Italie

Notre repas d'automne a réuni 100 personnes le samedi 23 novembre pour un moment très chaleureux. Concoctée par son équipe de bénévoles, la soirée s'est déroulée sous le ciel d'Italie, à la fois pour le délicieux menu - du veau marengo au panneton - et pour le décor, ce dernier étant rehaussé par un superbe Vespa rose, prêté gracieusement par le Vespa Club de Rennes. La soirée s'est poursuivie tard dans la nuit sur la musique très variée proposée par Fabrice Feret et offerte par l'association, mixant danses classiques, tubes des années 80 à nos jours.

Nombreux se sont quittés en se donnant rendez-vous dès le samedi suivant pour le concours de belote de l'Association.

Avec en prime, la recette du cocktail.

Pour une bouteille de Lambrusco 75cl, vin rouge italien pétillant, peu alcoolisé (8°)

20cl de jus d'annanas (pur jus)

50cl de jus d'orange (pur jus)

8cl de jus de citron (ou pulco)

8cl de sirop de canne à sucre

25cl de ginger ale (canada dry)

10cl de rhum brun ou ambré

Voilà, à consommer avec modération, évidemment.

Bar Restaurant Le pt'i Alphonse

Le pt'i Alphonse vous propose une cuisine traditionnelle élaborée à partir de produits frais.

Tous les midis du lundi au vendredi. Le soir sur réservation uniquement.

4, rue Alphonse Guérin - Rennes • 02 99 36 41 20

Pompes Funebres de l'Ille

Entreprise Indépendante

pompesfunbres.ille@gmail.com 25 Bd de Metz
www.pf-ille.fr 35700 RENNES
www.pf-ille.org.over-blog.com 02 99 68 96 96
06 33 85 96 31

Concours Belote

Cette manifestation, qui se déroule 2 fois par an, est organisée par les bénévoles de l'association, et plus particulièrement les membres de son "Club du jeudi". Elle a réuni plus de 50 personnes et a permis aux 26 équipes de passer un moment convivial, chacune rencontrant 4 équipes différentes. Si le silence et la concentration - toute relative - étaient de mise pendant les parties, chacun a surtout profité des pauses pour échanger quelques mots et nouvelles autour de la restauration proposée. Les vainqueurs Pierre Menant et Joël Cochet, Clémentine Kohl et Marie Jo Pillet sont repartis avec des bons d'achat et l'ensemble des participants se sont donnés rendez vous pour la prochaine édition du 22 mars 2014.



C pour rire !

Blagues

Un jeune homme se présente pour un poste dans une entreprise. Le directeur lui précise : « Ce que nous recherchons avant tout, c'est quelqu'un de responsable.

Alors là ...vous ne pouvez pas tomber mieux, dans tous mes précédents boulots, chaque fois qu'il se passait un problème, on disait que c'était moi ! »

Pourquoi les plongeurs plongent-ils toujours en arrière et jamais en avant ?
Parce que sinon, ils tombent dans le bateau !

Un petit garçon demande à son père : « Papa, combien coûte un mariage ? »
Le père répond : « je ne sais pas mon fils, je paie encore. »

(vraiment)

C PAS SÉRIEUX

Poulet aux figues

Ingrédients :

Cuisses et blancs de poulets
Un paquet de figues séchées
Un verre de whisky
Un verre d'eau

Un gros oignon
Un demi litre de jus d'orange
Beurre

Sel, poivre, une cuillerée à café d'huile pimentée (facultatif)
Un jus de citron, si l'on trouve la sauce trop sucrée.

Préparation :

La veille :

Mettre dans le saladier : jus d'orange, whisky, figues.

Piquer les figues à la fourchette et enlever la petite queue.

Le lendemain :

Faire dorer les morceaux dans la matière grasse et retirer

Faire blondir l'oignon coupé en morceaux

Remettre les morceaux de poulet et la marinade de la veille, le verre d'eau, saler, poivrer, huile pimentée s'il y a.

Faire mijoter 35 à 40 mn ou plus

Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson – si trop sucré ajouter un demi jus de citron.

Servir avec soit du riz – des pommes vapeur ou pâtes fraîches.

Couper 4 figues en 4 pour qu'elles se diluent dans la sauce.



Bon appétit !

Men'LY

INSTITUT DE BEAUTÉ POUR HOMME

Tél. 02 22 93 38 67 • menly-institut.fr

Allianz 

Patrick POULAIN

Agent Général - Orias 07021587
Toutes Assurances - Finance
Particuliers - Professionnels

90 rue Alphonse Guérin- 35000 Rennes
Tél 02 99 38 92 20 Fax 02 99 36 12 84
info@assurance-placement-rennes.com

LES RENDEZ-VOUS



Association de Quartier Alphonse Guérin

4, allée Georges Palante 35000 Rennes

E-mail : assoalphonseguerin@free.fr

tél : 06 52 67 67 78

<http://assoalphonseguerin.free.fr>

<http://www.facebook.com/AQAG.Association.Quartier.Alphonse.Guerin>

Plus d'infos
sur l'association
rendez-vous sur
le site internet
ou sur facebook

24 vendredi
janvier
à 19h45

> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

ACCUEIL ET COTISATIONS DÈS 19H45 à l'Espace des 2 rives.
TRADITIONNELLE GALETTE DES ROIS POUR CONCLURE.

22 samedi
mars
à 14h - inscriptions à 13h30

> CONCOURS BELOTE

A l'Espace des 2 rives - Tout public

PARTICIPATION
5 Euros

30 dimanche
mars
14h30 - 17h30

> FÊTE DE PRINTEMPS

APRES MIDI GRATUITE OUVERTE À TOUS rendez-vous placette Robidou.

Ci-contre des Flashcodes permet-
tant de se rendre directement sur
le site de l'association et sur la
page Facebook.



web



web



BULLETIN D'ADHÉSION INDIVIDUELLE

A retourner à l'association AQAG 4, allée Georges Palante - 35000 RENNES

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél personnel :

Mél :

@

Je soutiens l'A.Q.A.G. et y adhère en versant 8 euros ou plus (préciser)

On peut désormais payer son adhésion par paypal. Rendez-vous directement sur le site de l'asso

Je souhaite m'investir davantage dans l'association en participant à une ou plusieurs commissions :

Animations - Environnement & aménagement - Journal et site web - ou à une activité :

QUELQUES UNS DES APPORTS DE L'ASSOCIATION POUR LE QUARTIER DEPUIS 1992 : Le journal "le p'tit mot d'Alphonse", la braderie, la fête du printemps, le marché du mardi matin, la placette Robidou sauvée du béton, le jardin S. Le Balp et le passage des Bas Chemins, l'aménagement de la promenade des bonnets rouges, Etc...

QUELQUES PROJETS QUE NOUS SOUHAITONS FAIRE ABOUTIR : Le quartier en zone 30, effacement des réseaux électriques et téléphoniques, davantage d'espaces verts, une maison de quartier...

Nous sommes heureux de vous accueillir dans l'association de quartier.

Cette page est la vôtre. Vous pouvez y laisser des commentaires, des encouragements, des idées...