



CONVENTION
TERRITORIALE
GLOBALE
Actions au service
de la population

CIAS à l'Ouest de Rennes
Chavagne, Cintré, Le Rheu, Mordelles, Saint-Gilles et Vezin-le-Coquet

Ille & Vilaine
LE DÉPARTEMENT

réseau parentalité₃₅

ALLOCACTIONS
FAMILIALES
Café
d'Ille-et-Vilaine

Familiales
rurales
Vivre mieux !
ILLE-ET-VILAINE

QUINZAINES *de la* PARENTALITÉ

4^{ÈME} ÉDITION
DU 10 AU 24
OCTOBRE
2026



Venez découvrir
différentes
animations :
Ateliers parents-
enfants, temps
d'échanges,
conférences...

Inscription :
Flashez ce code



* Gratuit sur inscription
* Ouvert aux parents et
aux enfants de tout âge

CONTACT : parentalite@cias-ouest-rennes.fr

Ville de
MORDELLES

CIAS
CENTRE INTERCOMMUNAL
D'ACTION SOCIALE
À L'OUEST DE RENNES

Saint-Gilles

CINTRÉ
vivre la ville

Chavagne

LE RHEU
CITÉ JARDIN

VILLE DE
VEZIN
le-Coquet

Programme du 10 au 24 octobre 2026



Le Pôle petite enfance et parentalité du CIAS à l'Ouest de Rennes et les Services Enfance Jeunesse des communes de Chavagne, Cintré, Le Rheu, Mordelles, Le Rheu, Saint Gilles et Vezin-le-Coquet, en lien avec les partenaires, invitent les familles à assister à la 4^{ème} édition de la quinzaine de la parentalité **du 10 au 24 octobre 2026**.

Différentes animations sont au programme : des ateliers enfants/parents, des temps conviviaux d'échanges et des conférences. Cet événement est également l'occasion d'aller à la rencontre des professionnels de notre territoire, qui font vivre chaque jour nos structures d'accueil.

Une couleur pour chaque tranche d'âge :



Enfants moins de 3 ans



Enfants entre 7 ans et 12 ans



Enfants entre 3 ans et 6 ans



Enfants + de 12 ans



Agenda

QUINZAINE
de la
PARENTALITÉ

Du 10 au 24 octobre 2026



10 OCT

Festival d'ouverture

14 h - 19 h00

Le Rheu



13 OCT

Atelier "éveil et motricité : bouger, explorer et grandir ensemble"

10 h - 11 h 30

Vezin-le-Coquet

13 OCT

Atelier de parents "Quand les émotions débordent"

20 h

Cintré



15 OCT

Atelier "Massage bébé : douceur et complicité"

Groupe 1 : 9 h - 10 h

Groupe 2 : 10 h 15 - 11 h 15

Mordelles

15 OCT

Visio-conférence : l'épuisement parental et charge mentale

19 h 30

En ligne



16 OCT

Atelier d'éveil à la nature

16 h 30 - 18 h 30

Le Rheu



17 OCT

Atelier "code parental active" escape game et jeux d'enquête

16 h - 22 h

Mordelles



21 OCT

Yoga en duo : pause bien-être avec votre enfant

10 h 30 - 11 h 30 : 2 - 3 ans

13 h 30 - 14 h 30 : 7 - 12 ans

14 h 30 - 15 h 30 : 4 - 6 ans

Cintré



21 OCT

Contes et dégustation

15 h 30

Saint-Gilles



22 OCT

Atelier parents-ados parlons réseaux sociaux

20 h - 21 h 30

Vezin-le-Coquet

23 OCT

Atelier de parents "et si on se parlait de notre quotidien de parents séparés ?"

9 h 15 - 11 h 15

Cintré

22 OCT

Atelier de parents "l'aventure de l'allaitement"

17 h 30 - 19 h

Le Rheu



La grande fête d'ouverture

Pour lancer cette Quinzaine de la Parentalité, nous vous donnons rendez-vous pour un après-midi festif, ludique et créatif placé sous le signe de l'imaginaire et du partage en famille.

Au programme tout au long de l'après-midi

- « On dirait qu'on serait des bâtisseurs » : Le grand chantier KAPLA (animé par le centre KAPLA)
- Laissez libre cours à votre imagination et devenez les architectes d'un jour !
- Accompagnés par un animateur-artiste professionnel, petits et grands bâtisseurs pourront manipuler plus de 30 000 planchettes en bois (naturelles et colorées pour édifier des tours géantes, des ponts et des structures spectaculaires.

Un moment fort à ne pas manquer : la grande « casse collective des constructions à 18 h 30 !

« On dirait qu'on serait des chevaliers et des princesses » : espace de jeux d'imitation

Faites un saut dans le temps et plongez dans un univers d'aventures médiévales. Un espace dédié pour se déguiser, inventer des histoires fantastiques, incarner de vaillants héros et stimuler la créativité des enfants mais aussi des parents !



Informations pratiques :

Samedi 10 octobre 14 h - 19 h

**Lieu : Au complexe sportif salle Mariette Nansot
Le Rheu (rue de l'Hermitage)**

Entrée libre et sans inscription (venez quand vous voulez, le temps que vous voulez)



MARDI 13 OCTOBRE

Atelier “Éveil et motricité” : bouger, explorer et grandir ensemble

Venez profiter d'un espace de jeu et de découverte avec votre enfant spécialement aménagé pour permettre à votre tout-petit d'explorer ses mouvements en toute sécurité, tout en partageant un moment privilégié en famille.

Une puéricultrice de la PMI et une accueillante de la Maison des Parents seront présentes tout au long de la séance pour répondre à toutes vos questions sur le développement de votre enfant.

Intervenante : Mathilde, puéricultrice de la PMI et Raphaële, accueillante de la Maison des Parents

INSCRIPTION

10 H - 11 H 30

LE TEMPO - VEZIN-LE-COQUET

Atelier de parents “Quand les émotions débordent”

Colères impressionnantes, pleurs incontrôlables, grosses frustrations...

Les émotions des enfants peuvent parfois désorienter, épuiser ou pousser les parents à bout.

Venez participer à un temps d'échange chaleureux pour partager votre quotidien et découvrir des clés de compréhension.

Cet atelier offre un espace bienveillant pour prendre du recul. Uniquement ouvert aux parents.

Intervenante : Delphine AUBINEAU, coach parental

20 H

SALLE LA GRANGE - CINTRÉ

INSCRIPTION

JEUDI 15 OCTOBRE

Atelier “Massage bébé : Douceur et complicité”

Offrez-vous une pause hors du temps et venez partager un moment d'échange unique avec votre tout-petit. Cet atelier est pensé comme une bulle de douceur pour une initiation au massage de votre bébé en toute sérénité.

Au programme :

- Découverte de gestes simples et apaisants de massage adaptés aux tout-petits.
- Échanges et conseils pratiques pour intégrer ces moments de détente à la maison
- Temps d'écoute et de partage bienveillant entre parents

Intervenant : La Maison des Parents (EJE et Puéricultrice)

Horaire : créneaux aux choix :

Groupe 1 : de 9 h à 10 h

Groupe 2 : de 10 h 15 à 11 h 15

Public : uniquement pour les bébés de moins de 6 mois, accompagnés d'un parent - places limitées

Merci de vous munir d'une serviette de bain et si possible d'une huile végétale d'origine alimentaire (bio de préférence)

**SALLE DE MOTRICITÉ AU PÔLE PETITE ENFANCE,
LE PÂTIS, MORDELLES**

INSCRIPTION

Visio-conférence : L'épuisement parental et charge mentale

Devenir parent : quelle aventure ! Tellement de rêves, d'attentes, de souhaits, et parfois, tellement de différences entre ce que l'on avait imaginé ou ce que l'on nous avait prédit et puis la réalité...

Cette conférence vous donnera des éléments de compréhension sur ce qui est, s'occuper des enfants aujourd'hui. Quels sont les facteurs de risque susceptibles d'altérer cette expérience ? Comment pouvons-nous prendre soin de nous pour veiller sur les enfants sans sombrer dans l'épuisement ?

Public : parents et futurs parents

Un replay est possible jusqu'au 23 octobre

INSCRIPTION

19 H 30

VENDREDI 16 OCTOBRE

Atelier d'éveil à la nature

Ensemble parents et enfants partagent un moment de complicité au vert pour observer la biodiversité, toucher la terre, écouter les bruits de la nature et s'émerveiller des petites découvertes du quotidien. Cet atelier invite les enfants de moins de 6 ans à explorer le monde naturel à leur rythme et à échanger avec les parents sur des idées d'activités en toute saison.

Cet atelier est animé par les professionnels de la crèche du pôle Chrysalide

INSCRIPTION

16 H 30 - 18 H 30

CRÈCHE PÔLE CHRYSALIDE – LE RHEU (AVENUE DU CLOS JOURY)

SAMEDI 17 OCTOBRE

Atelier “code parental active” escape game et jeux d'enquête

Plongez en Famille dans une aventure captivante où réflexion et esprit d'équipe seront vos meilleurs atouts !

Au programme :

- Jeux d'enquête grand format : étudiez le dossier, analysez les pièces à conviction, résolvez l'énigme du cadenas et démasquez le coupable.
- Escape game dans le bus : Relevez le défi avec La Récré Nomade ! Votre famille réussira-t-elle à s'échapper avant la fin du chrono ?
- Espace jeux : jeux de société et jeux en bois à disposition pour tous les âges.

Public : toute la famille

Accès : entrée libre / sans limite de places

Restauration : Buvette et restauration sur place assurées par les associations de parents d'élèves

16 H - 22 H

FERME DE LA BIARDAIS - MORDELLES

MERCREDI 21 OCTOBRE

Atelier contes et dégustation

Éveillez les papilles et la curiosité des enfants lors d'un moment ludique et gourmand en famille.

Au programme :

- Quizz ludique sur l'alimentation
- Lecture d'albums jeunesse autour des aliments
- Dégustation de fruits, légumes et gâteaux

Intervenant : Flora Richard, diététicienne

Public : parents et enfants de 5 à 10 ans - places limitées

15 H 30

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE SAINT-GILLES

INSCRIPTION

Yoga en duo : Pause bien-être avec votre enfant

Offrez-vous un moment de détente, de complicité et de reconnexion en duo ! Chaque groupe bénéficie d'une séance pensée sur mesure pour répondre au rythme et aux capacités de chaque tranche d'âge. Et pour prolonger les bienfaits de l'atelier à la maison, chaque duo repartira avec un livret pratique illustré pour reproduire facilement les postures et les jeux de relaxation en famille !

Créneaux par tranche d'âge :

- Pour les 2-3 ans : de 10 h 30 à 11 h 30
- Pour les 7-12 ans : de 13 h 30 à 14 h 30
- Pour les 4-6 ans : de 14 h 30 à 15 h 30

10 familles par séances

Intervenante : Fanny DESERT, éducatrice

SALLE DU LAVOIR - CINTRÉ

INSCRIPTION

JEUDI 22 OCTOBRE

Atelier de parents « L'aventure de l'allaitement »

Que vous envisagiez d'allaiter, que vous vous veniez de démarrer ou que vous vous posiez des questions sur la suite de votre parcours, cet atelier offre un espace chaleureux et bienveillant pour trouver des réponses concrètes et échanger en toute liberté.

Animée par une puéricultrice, ce temps de rencontre permet de partager vos ressentis et de faire le plein d'astuces pour vivre cette aventure en toute sérénité.

Intervenant : Gaëlle PAGADOY, infirmière puéricultrice et formatrice

Public : parents (présence des bébés possible) - places limitées

17 H 30 - 19 H

INSCRIPTION

PÔLE CHRYSALIDE - LE RHEU

Atelier parents ados “parlons réseaux sociaux”

Entre scroll infini, algorithmes, vie privée et liberté, les réseaux sociaux font partie intégrante du quotidien des adolescents, mais suscitent souvent des inquiétudes du côté des parents. Comment trouver un équilibre sans transformer le sujet en terrain de conflit ?

Cet atelier parents ados, animé par le 4bis, offre un espace d'animation et d'échange convivial pour aborder les usages numériques en famille. - Places limitées

Intervenant : Romane Vauthier du Point Accueil Ecoute Jeunes de Rennes métropole, porté par le 4bis

20 H - 21 H 30

INSCRIPTION

VEZIN-LE-COQUET AU SEIN DE L'ESPACE JEUNES (19, CONTOUR DE L'EGLISE)

VENDREDI 23 OCTOBRE

Atelier de parents “Et si on se parlait de notre quotidien de parents séparés”

Venez participer à un temps de rencontre chaleureux et constructif entre parents qui traversent ou ont traversé la même étape. Un espace d'écoute bienveillant pour partager vos vécus et échanger sur diverses questions qui concernent les parents séparés :

- La convention parentale, la médiation familiale
- La co-parentalité, les prises de décision et la communication parentale
- La résidence des enfants, les vacances, le calendrier parental, les relais entre les maisons
- La scolarité, l'éducation
- Les contributions financières,
- La valise, les jouets, le doudou

Les parents séparés qui le souhaitent pourront être reçus pour une information individuelle à la médiation familiale suite au temps d'échange ou fixer ultérieurement un rdv lors d'une permanence à la Maison des Parents.

Intervenantes : Stéphanie Nocrekul et Sarah Furtado, médiatrices Familiales, Diplômées d'État à l'UDAF 35

Sur inscription (12 participants) : **INSCRIPTION**

9 H 15 - 11 H 15

MAISON DES PARENTS, 2 RUE DE RENNES 35310 CINTRÉ



Réseau parentalité du territoire du CIAS

Pour tous renseignements, vous pouvez nous contacter :
Au 02 90 02 36 84 ou par mail parentalite@cias-ouest-rennes.fr