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 parentalité 35

Allocations Familiales Caf d'Ille-et-Vilaine

Familles rurales Vivre mieux ! Ille-et-Vilaine

# QUINZAINE *de la* PARENTALITÉ

**4ème édition**

**DU 10 AU 24 OCTOBRE 2026**

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

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

**Inscription : Flashez ce code**

**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 4ème 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 évènement 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

L'ensemble des propositions sont gratuites

# 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 de parents "l'aventure de l'allaitement"

17 h 30 - 19 h

**Le Rheu**

**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**

# 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 / Inscription sur place sur certaines activités

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
- Dégustation de fruits, légumes et gâteaux

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 at 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

Octobre 2026 - Service Communication - Crédits : Canva