



MARS : MOIS FÉMINISTE
PROGRAMME D' ACTIONS
DU 2 MARS AU 7 AVRIL 2026



métropole
ROUENNORMANDIE

Édito

À l'occasion de la Journée Internationale des Droits des Femmes, célébrée le 8 mars, nous avons l'honneur de vous convier à un programme riche et varié d'événements orchestrés par les acteurs et actrices de notre territoire, avec le soutien de la Métropole. Ce Mois Féministe est bien plus qu'une simple commémoration ; il est une invitation à réfléchir sur les avancées que nous avons réalisées, mais aussi sur les défis qui demeurent, des obstacles qui exigent notre engagement collectif et notre détermination.

En France, malgré les progrès indéniables, des inégalités persistent dans de nombreux domaines. À l'échelle mondiale, la situation est alarmante dans plusieurs pays où les droits fondamentaux des femmes sont encore souvent ignorés. Ce constat nous rappelle l'urgence d'agir, de ne pas baisser les bras face à l'injustice.

Les événements programmés tout au long du mois de mars sont des occasions précieuses pour sensibiliser, débattre et, surtout, agir. Ils sont des espaces de rencontres et d'échanges, où nos voix peuvent s'unir pour défendre l'égalité entre les sexes. Nous sommes fiers et fières de nous battre aux côtés de nos partenaires, animés par la conviction que le féminisme est une lutte pour la dignité et les droits de toutes et tous.

Nous réaffirmons notre engagement à mettre en œuvre des politiques publiques qui promeuvent l'égalité, car nous savons que le genre est un facteur déterminant des inégalités.

Ensemble, continuons à faire résonner nos voix pour défendre les droits des femmes, non seulement le 8 mars, mais chaque jour de l'année. C'est par notre solidarité et notre action commune que nous pourrons bâtir un avenir où chacun.e, quelle que soit son identité, pourra évoluer librement et dignement.

Myriam Mulot

Vice-Présidente en charge de l'égalité femmes-hommes

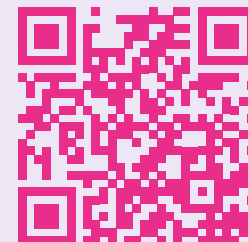
Lutte contre les violences sexistes et sexuelles sur le réseau Astuce

La Journée Internationale des droits des femmes est l'occasion de lancer une vaste campagne de communication (sur les réseaux sociaux, par affichage et via les écrans Métro/TEOR), du 2 au 15 mars, sur les réseaux de transport en commun de la Métropole.



**VICTIME OU TÉMOIN DE VIOLENCES
SEXISTES OU SEXUELLES DANS LES
TRANSPORTS EN COMMUN :
COMMENT RÉAGIR ?**

+ D'INFOS
➔



JEUDI 5 MARS

Nuit Créatrice #2

Par Atelier Lucien

Nuit Créatrice est un événement gratuit, ouvert à toutes et à tous, qui offre un espace de réflexions, d'échanges et d'actions en faveur de l'égalité des genres dans tous les secteurs créatifs. Dans un monde où la voix des femmes reste trop souvent sous-représentée, cette soirée se veut être un lieu de mise en lumière des talents féminins et des défis auxquels elles font face. Une soirée où se mêleront, moments de sociabilités, ateliers et initiation au mix en mixité choisie, conférences, discussions ouvertes à tous et toutes et DJ sets d'artistes émergentes issues de la scène régionale. Le but : promouvoir une vision égalitaire dans l'univers artistique et offrir un espace de réflexion et de partage autour des défis que rencontrent les femmes créatrices.

De 17h à 02h

Billet Web : https://www.billetweb.fr/multi_event.php?multi=8488

Shotgun : <https://shotgun.live/fr/venues/le-quartier-libre-de-rouen>

Le Quartier Libre de Rouen, site SNCF Saint Sever, 1 rue Malouet, Rouen

Accès via F1, F7, F9, arrêt Champlain
Métro – Arrêt Joffre Mutualité
Station Lovelo Libre-Service Place Carnot
Grand parking à disposition à l'entrée du site



VENDREDI 6 MARS

Projection-rencontre « Rejouons la scène pour plus d'égalité »

Par Normandie Images

Les jeunes de l'association Fraternité banlieues, de l'ASPIC et du Centre social La Houssière se sont emparés du kit « Je m'engage pour l'égalité filles-garçons, et vous ? » constitué de planches de BD et créé par plusieurs partenaires du territoire pour dénoncer le sexisme. Ils ont rejoué les saynètes puis trouvé leurs solutions aux problématiques soulevées dans 4 courts métrages qui les mettent à l'honneur. Lors de cet atelier de réalisation, ils ont été accompagnés par la réalisatrice et directrice de casting Nathalie Tocque. Ce projet est une façon d'imaginer un demain qui réunit.

18h30

Infos : <https://www.normandieimages.fr/>
Contact : annesophiecharpy@normandieimages.fr
06 80 59 89 21

Kinopolis de Rouen, Centre Commercial Saint Sever Place de la Verrerie, Rouen

Métro : arrêt Saint-Sever

SAMEDI 7 MARS

Maniv'elles

Par Guidoline

La journée Maniv'Elles 2026, c'est l'événement convivial à ne pas manquer pour toutes les femmes curieuses de vélos et d'autonomie ! Organisée par l'association Guidoline le samedi 7 mars après-midi à ROUEN, cette seconde édition célèbre le vélo comme outil d'émancipation dans l'espace public.

Découvrez le documentaire Les Échappées (1h10) sur les parcours de femmes cyclistes, suivi d'un échange sur l'autonomie et la place des femmes dans l'espace public. Participez à des ateliers pratiques encadrés par des bénévoles, avec repas partagé, collation offerte et garde d'enfants. L'objectif : favoriser la pratique vélo et l'émancipation, avec sensibilisation aux droits des femmes.

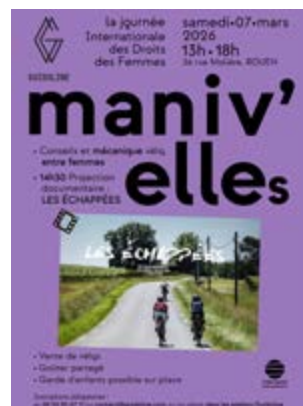
Ensemble, pédalons pour l'égalité, l'autonomie et le plaisir.

13h à 18h

Sur inscription : contact@guidoline.com
09 52 52 67 11, ou à l'atelier Guidoline – places limitées !

Guidoline, 36 rue Molière, Rouen

TEOR : T1 / T2 / T3, ou F5.



DU 7 AU 27 MARS

Le sport donne des Elles

Par ASPTT Rouen et ses partenaires

Événement annuel dédié à la promotion de la pratique sportive féminine, accessible à toutes, quel que soit l'âge, le niveau ou la condition physique. Le programme propose tout au long du mois de mars des initiations sportives gratuites, des temps de sensibilisation et des rencontres inspirantes, en lien avec les clubs locaux et les acteurs du territoire. À travers le sport, l'événement valorise l'égalité, l'inclusion, la santé, l'emploi et l'engagement citoyen, en faisant du sport un véritable levier d'émancipation et de cohésion sociale.

Samedi 7 mars Inauguration de l'édition 2026

Activités aquatiques et de glace
Île Lacroix (piscine & patinoire)

Mardi 10 mars

Stade vers l'Emploi - Journée sport & insertion professionnelle à destination des femmes
Hauts de Rouen – gymnase Giraudoux et Centre de loisirs du Pré Vert

Jeu 12 mars après midi

Journée Étudiantes - Offre dédiée aux étudiantes de NEOMA Business School
Campus NEOMA

Jeu 19 mars

Matinée Seniors / Intergénérationnelle
Site Mandela

Vendredi 20 mars

Journée dédiée aux femmes en situation de handicap
Complexe Saint-Exupéry

Samedi 21 mars

- Journée centrale "Pour toutes"
Matin : activités sportives sur plusieurs sites (quais rive gauche, Saint-Exupéry, EGR, gymnase Giraudoux – Hauts de Rouen)
Après-midi : activités grand public (Mandela, Diderot) + étude d'une antenne à la base nautique d'Hénouville

- Soirée SportCultur'Elles - Au Kindarena

18h–19h : exposition artistique & ambiance musicale (Conservatoire)

19h–20h : Mix & Dance

20h–20h15 : instant relaxation

20h15–21h : spectacle de danse du Conservatoire

Dimanche 22 mars

Matinée Sport en Famille
Complexe Saint-Exupéry

Vendredi 27 mars

Journée au quartier Grammont - En lien avec le Centre Socioculturel Simone Veil
CSC Simone Veil / Parc Grammont

Modalités d'inscription et/ou site internet : <https://le-sport-donne-des-elles-rouen.asptt.com/>

Ile Lacroix : Bus 11, Bus 27, F1, F7
Gymnase Giraudoux : TEOR 2 (Arrêt Couperin)

Gymnase Nelson Mandela : Bus 27, F1, Métro arrêt St Sever

Complexe St Exupéry : T1, T2, T3, T4
Piscine Diderot : Bus 27, F1, Métro arrêt St Sever

Elan gymnique rouennais : F1, F7, Métro arrêt St Sever

Base nautique d'Hénouville : Bus 530



DIMANCHE 8 MARS

JAMES – Lecture théâtralisée

Par Compagnie Vadrouille
Immobile, Historial Jeanne d'Arc

Parce que l'histoire de Jeanne est celle d'une transgression des codes et d'une conquête de liberté, l'Historial invite à mettre en lumière celles qui ont défié les normes pour tracer leur propre chemin. **Le 8 mars, découvrez le spectacle James à l'Historial Jeanne d'Arc.** Librement inspirée de la vie du docteur James Barry, cette lecture théâtralisée propose une plongée intime dans le parcours d'une femme confrontée aux contraintes sociales, à la rigueur militaire et au poids du secret. Un voyage dans les méandres d'une quête d'identité, de reconnaissance, mais aussi d'égalité. En écho à Jeanne d'Arc, James questionne ce que l'Histoire a exigé de certaines femmes : changer d'apparence, se dissimuler, transgresser les règles pour pouvoir exister et agir.

17h

Tout public | Réservation sur :
www.historial-jeannedarc.fr

| Gratuit | 50 min

Historial Jeanne d'Arc, 7, rue Saint Romain, Rouen

En métro, Station Théâtre des arts
En bus, arrêt TEOR Cathédrale

Mois féministe des possibles Un mois de mars sportif et solidaire pour vos filles !

Dans le cadre du « Mois Féministe », l'association Graines de footballeuses met en place un programme au top tous les dimanches de mars.

Votre fille a entre 3 et 18 ans ? Une journée de partage s'offre à elle ! Elle pourra s'amuser, découvrir et s'épanouir.

Qu'elle soit déjà sportive ou simplement curieuse, c'est le moment idéal pour qu'elle prenne confiance en elle, s'initie au football entre filles et célèbre la force du collectif.

Dimanche 8 mars : 3 à 6 ans (Matin & Après-midi)

11h-12h : Initiation à la pratique du football (Five)

14h-16h : Atelier Personnalisation Ballon (A préciser)

Dimanche 15 mars : 7 à 9 ans (Matin & Après-midi)

11h-12h30 : Initiation à la pratique du football (Five)

15h-17h : Académie des Héroïnes (A préciser)

Dimanche 22 mars : 10 à 13 ans (Matin & Après-midi)

11h-12h30 : Initiation à la pratique du football (Five)

15h-17h : Création support en Mosaïque (La Vive – 29 rue de la Tour de Beurre, Rouen)

Dimanche 29 mars : 14 à 18 ans (Matin & Après-midi)

11h-12h30 : Initiation à la pratique du football (Five)

15h-17h : Personnalisation Tote-Bag (La Vive – 29 rue de la Tour de Beurre, Rouen)

Gratuit - Sur inscription uniquement :

Site web <https://grainesdefootballeuses.com/>

Instagram : https://www.instagram.com/graines_de_footballeuses/
@graines_de_footballeuses

Adresse du FIVE : 181 Av. du Grand Cours, Rouen

Bus 33 arrêt Carsat



Du lundi 9 mars au vendredi 27 mars

Des actions communes destinées à promouvoir la Journée Internationale des Droits des Femmes durant le mois de mars sur le Campus Sciences Ingénierie Rouen Normandie et plus largement sur la Métropole Rouen Normandie.

ATELIERS FRESQUES DES DROITS DES FEMMES Animés par Flavie Beuvin, Art Thérapeute

STAND CIDFF 76 « En voiture Nina et Simon.e.s »

9 mars de 11h à 14h, INSA Rouen

10 mars de 11h à 14h, CESI Rouen

11 mars de 9h30 à 12h30, ESIGELEC

13 mars de 10h à 13h, NEOMA BS

18 mars de 9h30 à 12h30, UFR Sciences et Techniques

27 mars de 11h à 14h, ENSA

CAMPAGNE D'AFFICHAGE : STICKERS AU SOL

CESI, CROUS Madrillet et Mont Saint Aignan, ENSA, ESIGELEC, ESITech, INSA Rouen, Lycée Le Corbusier, NEOMA BS, UFR Sciences et Techniques, UNILASALLE, Université Rouen Normandie ;

Des **stickers au sol** seront disposés dans les Halls des établissements mais aussi dans les CROUS du Madrillet et de Mont Saint Aignan. Ces stickers permettent de piétiner les idées reçues en découvrant des faits, des informations, des statistiques, de donner du sens au mois féministe, en **informant** le public et d'incarner l'égalité Femme Homme dans tous les lieux qui reçoivent du public.



MERCREDI 11 MARS

Sport & Égalité – Ensemble pour les droits des femmes

Par Centre de loisirs école de football d'Elbeuf

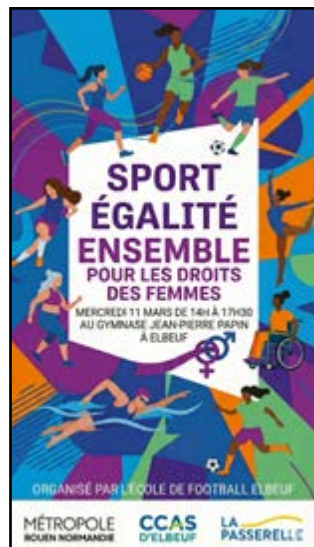
Le mercredi 11 mars, une journée sportive et citoyenne ouverte à toutes et tous est organisée au Gymnase Jean-Pierre Papin. Destinée aux habitants de l'agglomération elbeuvienne et des communes voisines, elle propose des ateliers sportifs, des animations inclusives, des actions de prévention et des temps d'échanges autour de l'égalité femmes-hommes.

Cet événement est mené en partenariat avec le CCAS, La Passerelle, les clubs sportifs locaux et métropolitains ainsi que des associations engagées pour l'égalité.

De 14h à 17h30

Gratuit, sans inscription

Gymnase Jean Pierre Papin,
14 rue de la Rochelle, Elbeuf



DU VENDREDI 13 AU DIMANCHE 15 MARS

Festival Ô Féminin

Par Continents Comédiens

Depuis 6 ans, le festival Ô Féminin fait résonner le théâtre amateur féminin et féministe dans la métropole.

Au programme de cette édition, 9 pièces de théâtre, dont une pour le jeune public, 2 concerts et le célèbre karaoké Ô Féminin du samedi soir !

Avec réalisme, humour ou émotion, les spectacles abordent cette année encore une diversité de sujets : la sororité de femmes en maison d'arrêt, l'identité et le rôle de mère face à la précarité ou la guerre, la place des femmes dans l'histoire de l'industrie, les codes sociaux de la féminité détournés par le clown, des scènes de vie familiales pour dire les violences faites aux femmes, les combats féministes chantés, la gouaille de femmes qui ont vécu...

L'occasion de s'interroger, dans une ambiance conviviale qui laisse la place à l'échange entre chaque pièce.

Buvette et restauration sur place.

Organisé par l'association Continents Comédiens, en partenariat avec la Ville de Saint-Léger-du-Bourg-Denis et avec le soutien de la Métropole Rouen Normandie.

Vendredi 13 mars à partir de 19h

Samedi 14 mars de 14h à 22h30

Dimanche 15 mars de 11h30 à 17h30

Programme et réservations en ligne via <https://www.helloasso.com/associations/continents-comediens>

Espace Yannick Boitrelle,
123 route de Lyons, Saint Léger du Bourg Denis

Depuis Rouen -> Bus n°20 vers Mairie de St Aubin Epinay - Arrêt Lavoisier

MERCREDI 18 MARS

« Femmes en situation de handicap : mêmes droits, moins d'inégalités »

Par Le Pré de la Bataille

Sensibiliser les personnes en situation de handicap, leurs aidants et les professionnels sur les thématiques suivantes :
- Lutte contre les inégalités hommes, femmes et de genre
- Promotion des Droits des Femmes

Echanges participatifs, atelier thématique, théâtre forum, nombreuses actions dans une ambiance conviviale. Cette journée permettra également la promotion des acteurs locaux intervenant sur ces thématiques auprès des personnes présentes (Intim Agir Normandie, CIDFF, La Super Compagnie).

9h-16h

Inscription sur : <https://forms.office.com/e/fr5uTuWR7Z>

Maison de l'Université, Salle de conférence, Place Emile Blondel, Mont Saint Aignan

T1 arrêt Campus / F2 arrêt Place Colbert



JEUDI 19 MARS

Avant-première du film SORDA

Par Elles font leur cinéma

Le Festival « Elles font leur cinéma » joue les prolongations !

SORDA, fiction de Eva Libertad

Sourde de naissance, Angela attend son premier enfant. Comment établir le lien avec sa fille entendant quand tout le monde autour d'elle communique oralement.

Le film sera suivi d'un échange traduit en Langue des Signes Français en présence de l'association A Deux Mains

19h30

Séance gratuite - Réservation des places sur l'application de NOE Cinémas ou directement au guichet du cinéma

Cinéma Grand Mercure
6 Rue Pierre Brosolette, Elbeuf

Arrêts Mairie d'Elbeuf et Charles Mouchel - lignes : F9, A, B, C, F, E

Proposition des musées métropolitains dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes

La Réunion des Musées Métropolitains s'est engagée depuis 2018 à porter l'égalité entre les femmes et les hommes dans ses orientations stratégiques et les projets scientifiques et culturels de chaque musée.

À l'occasion de la Journée Internationale des Droits des Femmes, la Réunion des Musées Métropolitains propose plusieurs actions pour restituer une histoire mixte et lutter contre les stéréotypes de genre.



Adèle Romanée, Autoportrait, vers 1793
© Réunion des musées métropolitains

MUSÉE DES BEAUX-ARTS

Visites commentées :

• Midi musée : Femmes !

Jeudi 5 et 19 mars à 12h30

Une visite en écho à la journée internationale de luttes pour les droits des femmes

Pour adolescents et adultes/ durée 45 min/ tarif : 5€/ sans réservation/ prise de billets sur place le jour même

• Visite commentée :

Femmes, je vous aime !

Samedi 7 mars à 15h

Une visite en écho à la journée internationale de luttes pour les droits des femmes

Tout public/ durée 1h/ tarif : 5€/ sans réservation/ prise de billets sur place le jour même

Spectacle : Camille Claudel une sculpture vivante

Samedi 7 mars à 16h30

La danseuse Auréline Roy donne corps aux sculptures de Camille Claudel en révélant toutes les lignes de force et de mouvement de ses œuvres. Et peu à peu c'est elle-même qui devient sculpture.

Tout public/ gratuit/ 35 min/ dans la limite des places disponibles

Journée exceptionnelle « Tatouage au musée »

Mardi 10 mars de 10h à 13h et de 14h à 18h

Trois artistes tatoueuses : Punky Von Bacalhau, Charlie Amour Tattoo et Charlie Tutti Frutti proposent au musée des Beaux-Arts, la réalisation de tatouages d'après des motifs de l'art rocaille en lien avec l'exposition *Jamais trop rococo !*

Visites de l'exposition et détente sont au programme lors d'une privatisation.

Pour adultes / Réservation obligatoire à partir du 9 février / Motif, emplacement et règlement auprès des tatoueuses à tatouage.au.musee@gmail.com



© Punky von Bacalhau

FABRIQUE DES SAVOIRS

Dimanche 8 mars à 15h

Visite-lecture : «Femmes au travail, femmes en grève»

Une visite guidée à la découverte du travail féminin dans l'usine, ponctuée d'intermèdes littéraires interprétés par Christine Labourdette

Durée : 1h30 ; gratuit. Inscription obligatoire.

7 cours Gambette Elbeuf

Lignes F9, A, C, F, D1, D2 (arrêt Eglise Saint-Jean ou Mairie d'Elbeuf)



Atelier d'apprenties rentrayeuses des Ets Blin et Blin d'Elbeuf vers 1947 - Centre d'Archives Patrimoniales – RMM. Cote 3Fi6237

INFORMATIONS ET RÉSERVATION

Musée des Beaux-arts : 02 76 30 39 18 - publics4@musees-rouen-normandie.fr

Fabrique des savoirs : 02 32 96 30 40 - publics3@musees-rouen-normandie.fr

L'Objet de Conversation – Projet photographique

Le projet « Objet de conversation », mené avec la photographe Isabelle Lebon, invite à porter un autre regard sur les stéréotypes de genre qui traversent notre quotidien. À travers la photographie, des expositions et un atelier parents-enfants, le projet propose des temps de rencontres et d'échanges à la Maison Pour Tous et dans l'espace public.

Lors de l'atelier parent-enfant (à partir de 7 ans), les participant-e-s découvriront l'histoire de la photographie à travers un temps d'échange ludique, ainsi que les bases des techniques photographiques. Ils et elles seront ensuite invité-e-s à réaliser des prises de vue en mini-studio puis dans l'espace public. En détournant des objets familiers — aspirateur, ballon ou autres symboles du quotidien — les participant-e-s questionneront, à travers leurs images, les rôles assignés aux femmes et aux hommes.

Les photographies réalisées seront ensuite exposées, dans le prolongement de la première exposition « Dé-peindre le genre », et deviendront de nouveaux points de départ pour réfléchir ensemble à l'égalité, déconstruire les idées reçues et imaginer des représentations plus justes et inclusives.

Du 9 mars au 4 avril :

Exposition « Dé-Peindre le genre »

Les 21 et 22 mars :

Atelier photographique parents-enfants

Du 7 avril au 7 mai :

Exposition « Objet de conversation »

Restitution des photographies issues de l'atelier

Pour le stage inscription par téléphone au 0235723105. Pour les expositions, entrée libre aux horaires d'ouverture de la Maison Pour Tous : du lundi au vendredi 9h-12h/14h-18h.

**Maison Pour Tous, 2 rue Sergent Major
Tirembert, Sotteville-lès-Rouen**

Lignes 41 et F7 (arrêt Raspail) ou Métrobus :
Ligne Rouen-Technopole, (arrêt Hôtel de Ville
de Sotteville)



© Isabelle Lebon

ET AUSSI...

Samedi 7 mars à 15h

Par Rouen Bibliothèques

ELLES, luttes rouennaises

Rencontre-échange avec Florence Capron et Emilie SFEZ à l'occasion de la sortie de leur livre « ELLES, luttes rouennaises » qui retrace le parcours de femmes ayant marqué l'histoire de l'agglomération rouennaise entre 1954 et 1981. Un projet soutenu par la Métropole Rouen Normandie.

Durée : 1h + dédicace

Tout public | Entrée libre sur inscription :
bibliotheques.rouen.fr/agenda

**Bibliothèque Parment, 8 allée Eugène Delacroix,
76000 Rouen**



Autoportraits dessinés

*Association Par Tous Les Temps, SPIP de la
Seine-Maritime, Poley Luard*

« Poley Luard, artiste plasticienne, va pousser les participantes de la Maison d'arrêt Bonne Nouvelle à favoriser leur estime de soi via la photographie, le dessin, les mots sur la base de l'autoportrait. Munies d'un carnet et de crayons, elles vont créer des visuels qui les représenteront. Poley les mènera, par étapes, au bout de leurs envies et de leurs idées à travers ces différents médiums. Une restitution sous forme d'exposition aura lieu au sein de la Maison d'arrêt ».



LE SHED

En lien avec l'exposition **THE UNDERWAYS** de l'artiste et vidéaste Emmanuelle Antille, le Shed, centre d'art contemporain, propose la programmation suivante :

Tous les dimanches de mars, de 14h30 à 15h30 :

visites guidées libres et gratuites (les dimanches 1er - 8 - 15 - 22 et 29 mars), axées autour du travail d'Emmanuelle Antille, des artistes femmes présentées dans l'exposition et de thématiques associées aux droits des femmes.

Le samedi 28 mars de 9h30 à 11h30 :

Remous - Danser au cœur d'une exposition - Clapotis

Un atelier de 2h tout public à partir de 7 ans, en lien avec l'exposition et la notion de cartographie en partenariat avec la compagnie de danse La Ressaque et animé par deux danseuses.

Tarifs & réservations par mail à laressaque@gmail.com

«Underways - Le chemin des femmes» :

Une cartographie sensible

à activer librement à l'accueil du Shed.

À travers une cartographie collective et évolutive, ce projet cherche à révéler les stratégies, détours, silences et résistances des femmes dans l'espace public. Dans le cadre du mois féministe et en lien avec l'exposition «THE UNDERWAYS» d'Emmanuelle Antille, la carte s'écrit avec vous tout au long du mois de mars : venez y déposer un tracé, un souvenir, un détour afin de rendre visibles les circulations des femmes sur nos territoires.)

Shed - La maison, 96 rue des Martyrs de la Résistance, Maromme

T2 arrêt Demi-Lune, F4 arrêt Maromme Centre, Bus 10 ou 35 arrêt Centre d'art contemporain



© Emmanuelle Antille, Hands & Fireballs, 2025

INSERaction

OSER ÊTRE SOI

Dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes, l'association INSERACTION lance le projet « OSER ÊTRE SOI », un programme d'ateliers gratuits dédiés à l'émancipation, à l'expression et à l'estime de soi.

Du 03 mars au 02 avril 2026, femmes et hommes sont invité·e·s à participer à des temps forts mêlant culture, bien-être et réflexion autour de l'égalité femmes-hommes.

Au programme : spectacle engagé, ateliers de médiation culturelle, socio-esthétique, self-défense, expression corporelle, dessin, groupes de parole et temps conviviaux.

Un projet pour questionner les injonctions, se réapproprier son corps, faire entendre sa voix et créer du lien.

Un espace bienveillant pour **oser être soi, ensemble.**

Les ateliers de médiation culturelle et le spectacle sont sur inscription et se dérouleront de 14H à 16H, à la MJC Rouen Rive Gauche.

#ATELIERS DE MÉDIATION CULTURELLE

Avec la compagnie *la Cerise sur le Mot*

- Mardi 03 mars :

«**Marilyn Monroe VS Bruce Willis**» *A qui je m'identifiais quand j'étais enfant ou ado ? Ensemble, nous allons échanger sur nos stéréotypes, nos modèles...*

- Jeudi 05 mars :

Le consentement Mais c'est quoi au juste ? Oser dire "non", ressentir un vrai "oui"... et si le plus beau cadeau offert à l'autre c'était notre authenticité.

- Mardi 10 mars et Jeudi 19 mars :

2 ateliers Clown Oser prendre sa place dans un groupe, tisser du lien, accorder sa confiance, découvrir la joie d'être ensemble... sans chercher à performer !

- Mardi 24 mars :

Je ne suis pas une icône Une séance de clown pour assumer son côté bancal et s'offrir le luxe d'être imparfaite.

- Jeudi 26 mars :

Penser et habiter son corps Le corps des femmes soumis aux injonctions et à une sexualisation excessive. Abordons ce sujet sensible puis explorons nos sensations corporelles avec le mouvement, le souffle, la musique...

- Mardi 31 mars :

Costume de clown / Maquillage de clown *Le clown a envie de retrouver sa joie à fouiller dans les armoires. Transformer son visage pour devenir clown.*

- Vendredi 03 avril :

Les émotions du clown Ressentir toute sa palette émotionnelle car les émotions ne sont pas un danger. Le clown ressent tout !

#SPECTACLE BONNIE TOY

«**Au creux de mon ventre**» **jeudi 02 avril à 14h**

Seule en scène, la clownesse Bonnie Toy interroge, avec un humour acide et corrosif, ce que le mouvement #MeToo a changé – ou non – dans nos rituels de séduction. En jouant avec les clichés et les injonctions faites aux femmes, elle dévoile une féminité contrariée, en quête d'amour et d'identité. Entre confidences, provocation et

interaction avec le public, le spectacle questionne notre rapport à la séduction, au corps et à la sexualité.

Avertissement public : Public à partir de 16 ans. Spectacle entre trash et tendresse. Contenus sensibles : évocation de l'IVG et de violences sexuelles. Un temps d'échange est prévu à l'issue de la représentation.



Renseignements & Inscriptions auprès de **Salomé PEREZ**, coordinatrice à Inseraction :
06.73.62.35.94 / 02.35.72.62.30
perez.inseraction@orange.fr

INSERACTION : 72, rue de Lessard 76100 ROUEN (1er étage)

En bus : Arrêt « Lafayette » (27, F1, F7)

Arrêt « Bammerville » (F7)

En métro : Arrêt « Joffre Mutualité »

MAISON SAINT-SEVER : 10-12 Rue Saint-Julien, 76100 Rouen

MJC ROUEN RIVE GAUCHE : Place Hanovre, 76100 Rouen

En bus : Arrêt « Place Saint-Sever » (F1, F9, 27)

En métro : Arrêt « Saint-Sever »



Jeudi 12 Février
14h–15h30

Présentation de la programmation
"OSER ÊTRE SOI"
MARS 2026

INSERACTION

Du 03 mars au
02 avril 2026

8 ateliers de médiation culturelle
autour du Spectacle
BONNIE TOY
MJC
ROUEN RIVE GAUCHE

Jeudi 05 mars
9h30–11h30

Groupe de parole
Parentalité
"Moi, femme et mère"

INSERACTION

Lundi 09 mars
14h–16h

Initiation à la self-défense (réservée
aux femmes)

MAISON ST-SEVER

Mardi 10 mars
10h–12h

Atelier socio-esthétique "Se mettre en valeur : atelier colorimétrie"

INSERACTION

Mercredi 11 mars
14H30–16H30

Atelier d'expression corporelle "Mon corps dans l'espace"

MAISON ST-SEVER

Mardi 17 mars
14H–16H

Atelier coaching
"S'affirmer dans sa singularité"

INSERACTION

Jeudi 19 mars
10h–12h

Atelier dessin
"Quand le dessin questionne l'égalité"
avec Queen Mama

INSERACTION

Jeudi 02 avril
Spectacle à 14h

Spectacle BONNIE TOY avec la Cie la Cerise sur le Mot + temps d'échanges
MJC
ROUEN RIVE GAUCHE



www.metropole-rouen-normandie.fr