

ATELIERS
PROJECTIONS
RENCONTRES
PODCASTS
DANSE
CONCERTS
DJ SET...

PROGRAMME
PARCOURS CULTUREL



J'CRAINS

DÉGUN
ÉDITION 2023

24/11

JOURNÉE POUR L'ÉLIMINATION
DES VIOLENCES
FAITES AUX FEMMES
ET MINORITÉS DE GENRE



PROGRAMMATION SPÉCIALE

Sur inscription à contact@jcrainsdegun.fr

MATERNELLE

9H-10H30

ATELIER

- Cocose : Le consentement - Maternelle dégenrée
Aborder l'intimité avec les enfants par le jeu et le chant

A L'ÉCOLE

COLLÈGE

9H-10H30

ATELIER

- *Mater ? C'est pas mon genre ! - Alhambra & Amssa*
Réfléchir sur la représentation des femmes au cinéma et à la télévision

ATELIER

- *Moi c'est madame, la relève - Eclap Éditions*
Parler des violences sexistes et sexuelles en jouant au célèbre jeu de cartes !

AUTO-DÉFENSE

- *J'peux pas, j'ai self-défense - Femmes en Défense*
Apprendre à éviter ou à se dégager d'une situation d'agression et gagner en confiance

PROJECTION

- *Le playground est aussi à nous - Centre Social Bausсенque - Discuter autour d'un court-métrage : occupation de l'espace public par les filles et mixité dans le sport*

DISCUSSION

- « LGBT+ phobies » - FAGS
S'interroger sur les violences homophobes et transphobes

9H-12H

ATELIER

- Podcast YESSS Junior
Partager des victoires contre le sexisme en s'immergeant dans l'univers du podcast

FRICHE LA BELLE DE MAI

10H30-12H

ATELIER

- « L'écriture de nous-mêmes » - Erika Nomeni
Écrire ses émotions pour se donner de la force

ATELIER

- *Violences et santé - IMAJE Santé - Comment réagir aux violences et quelles sont les conséquences sur notre santé mentale ?*

ATELIER

- *Mater ? C'est pas mon genre ! - Alhambra*
Réfléchir sur la représentation des femmes au cinéma et à la télévision

AUTO-DÉFENSE

- *J'peux pas, j'ai self-défense - Femmes en défense*
Apprendre à éviter ou à se dégager d'une situation d'agression et gagner en confiance

LYCÉE

9H-10H30 ET 10H30-12H : 2 SESSIONS POUR CHAQUE MANIFESTATION

STANDS

- *Village prévention - Avec le CIDFF Phocéén, le Planning Familial 13, Solidarité femmes 13 et Sound Sisters : « S'outiller et prévenir les violences faites aux femmes et aux minorités de genre »*

MAIRIE DU 1/7

PROJECTION

- *Et un monde audacieux - Les Instants Vidéo*
Série commentée de courts-métrages autour des femmes et du féminisme

STRUCTURES PARTENAIRES

Ateliers réservés aux femmes et minorités de genre

9H-9H30

ACCUEIL

- Ouverture de la journée - Équipe J'crains dégun
Mot de bienvenue, présentation de la journée, cafés et boissons chaudes

9H30-10H

DANSE

- Temps d'accueil dansé - Afrovibe
Échauffement sportif tous niveaux, venez comme vous êtes !

COCO VELTEN

- 10H-12H**
ATELIER ● « Espace détente » - Équipe J'crains dégum
Prendre du temps pour soi, échanger, partager, prendre soin et se laisser surprendre...
- AUTO-DÉFENSE** ● Aperçu stage Riposte - ARCAF
Se familiariser avec quelques pratiques d'auto-défense physique et verbale
- DANSE** ● Danse-thérapie - Afrovibe - Chorégraphie, fitness et lâcher-prise autour de la confiance en soi, de l'empouvoirement et de la joie
- ATELIER** ● Initiation à la pratique radiophonique - Jouir Podcast
S'initier à la radio en parlant intimité, sexualité et égalité
- TOURNAGE** ● Portraits filmés au Studio REX de Marie Milliard
Il y a tant à dire sur le sujet, venez vous exprimer dans notre studio de cinéma mobile !

COCO VELTEN



TOUT PUBLIC

Dans la limite des places disponibles

Réservation conseillée sur contact@jcrainsdegum.fr

- DÈS 14H**
STANDS ● Village J'crains dégum - Avec le CIDFF Phocéan, le Planning Familial 13, Solidarité femmes 13 et exposition de peinture, couture et dessin à l'«Espace des créatrices»
- 14H-15H30**
PROJECTION ● Séance de courts-métrages - Films Femmes Méditerranée
3 courts-métrages avec des personnages qui bousculent et interrogent les normes
- 14H-16H**
ATELIER ● « Corps et voix pour l'estime de soi » - Marisoa Ramonja
À partir de récits personnels, reprendre ensemble des forces pour agir
Réservé aux femmes et minorités de genre
- THÉÂTRE** ● Théâtre de l'opprimé : *Un amour impossible* - Planning Familial 13
Théâtre forum sur la base de témoignages de personnes en situation de handicap
- 14H-17H**
TOURNAGE ● Portraits filmés au Studio REX de Marie Milliard
Il y a tant à dire sur le sujet, venez vous exprimer dans notre studio de cinéma mobile !
Réservé aux femmes et minorités de genre
- 14H30-15H00**
THÉÂTRE ● *Mais toujours le poing levé* - Cie Krasna
Restitution d'après Poings de P. Peyrade par les 2^{ndes} du lycée Simone Weil
- 14H30-15H30**
DANSE ● Atelier Fera - Cie Kilo - *Faire sortir ses émotions intérieures à travers le mouvement*
Réservé aux femmes et minorités de genre
- 14H30-16H**
AUTO-DÉFENSE ● « J'peux pas, j'ai self-défense féminine » - Femmes en défense
Apprendre à se défendre avec des objets du quotidien
Réservé aux femmes et minorités de genre
- PARCOURS** ● « Chemin de la reconstruction » - CIDFF - *Visite groupée de J'crains dégum avec quelques surprises...* - Réservé aux femmes et minorités de genre
- 15H-17H**
ATELIER ● « On ne naît pas femme ni homme, on le devient » - Manifeste Rien
Comprendre les mécanismes de reproduction de la domination masculine
- 16H-17H**
DISCUSSION ● Genres et sexualités - FAGS
Participer à un débat mouvant pour réfléchir ensemble
- 17H-18H**
RENCONTRE ● « Moi les hommes, je ne les déteste pas » - Luz Volckman
Lecture de textes autour des questions de violences sexuelles et de la transphobie

MAIRIE DU 1/7

LE GYPTIS

COCO VELTEN

FRICHE LA BELLE DE MAI

COCO VELTEN

MAIRIE DU 1/7

ESPACE SÉNAC

ESPACE SÉNAC

MAIRIE DU 1/7

MAIRIE DU 1/7

FRICHE LA BELLE DE MAI

FRICHE LA BELLE DE MAI

17H-19H

ÉCRITURE

« Rapper sa place avec classe » - Erika Nomeni - *S'exercer à l'écriture rap pour lutter contre les violences* - Réservé aux femmes et minorités de genre

COCO VELTEN

17H30-19H

ATELIER

« Expérimenter son périnée » - Xelo Leal Marzo & l'École des joies
Mieux se connaître, ressentir et apprendre à guérir les douleurs qui nous gênent

LYTTA

DISCUSSION

Rencontre avec Marcia Burnier - *Liégeois* - Antigruel
Échanger autour de son 2^{ème} roman **ANNULÉE** *Écritures Écrites (Coll. Sorcières, Éd. Cambourakis)*

COCO VELTEN

SOIRÉE DE CLÔTURE

À PARTIR DE 19H - Ouverture du Bar à Paillettes et repas à prix libre proposé par The Noble Kitchen...

CONCERTS

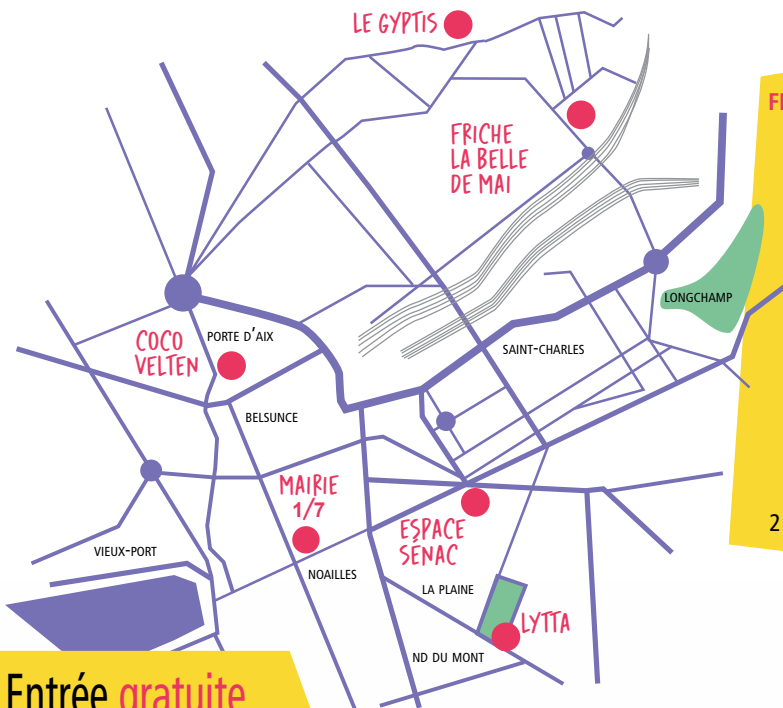
18H-19H • Afro-folk - Africa Fête - Avec Zeina NDONG, Salif DIARRA, Jeff KELLNER

19H30-20H • Scène ouverte - Restitution de l'atelier rap et micro ouvert

20H30-22H • Concert de rap féminin et féministe
Lynx, Tehila Ora et Saaphyra viennent enflammer la scène de J'crains dégun

COCO VELTEN

22H30-00H • DJ Set - DJ DouceSœur
Un mix qui met à l'honneur les femmes et les personnes queer afrodescendantes



FRICHE LA BELLE DE MAI

41 rue Jobin 3^{ème}

COCO VELTEN

16 rue Bernard Dubois 1^{er}

LE GYPTIS

136 Rue Loubon 3^{ème}

LYTTA

1 rue St Pierre 5^{ème}

MAIRIE DU 1/7

61 La Canebière 1^{er}

ESPACE SÉNAC

2 Rue Sénac de Meilhan 1^{er}

© Création MAORIGRAPHIE.fr 2023

Entrée gratuite

Caisse de soutien ouverte pendant la soirée

