

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](mailto: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 Phocéen, 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 dégün  
*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@jcrainsdegun.fr](mailto:contact@jcrainsdegun.fr)

- DÈS 14H**  
**STANDS** ● Village J'crains dégün - Avec le CIDFF Phocéén, 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<sup>nd</sup>e 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 dégün 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 - Librairie Pantagruel  
*Échanger autour de son 2<sup>ème</sup> roman Hors d'atteintes (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

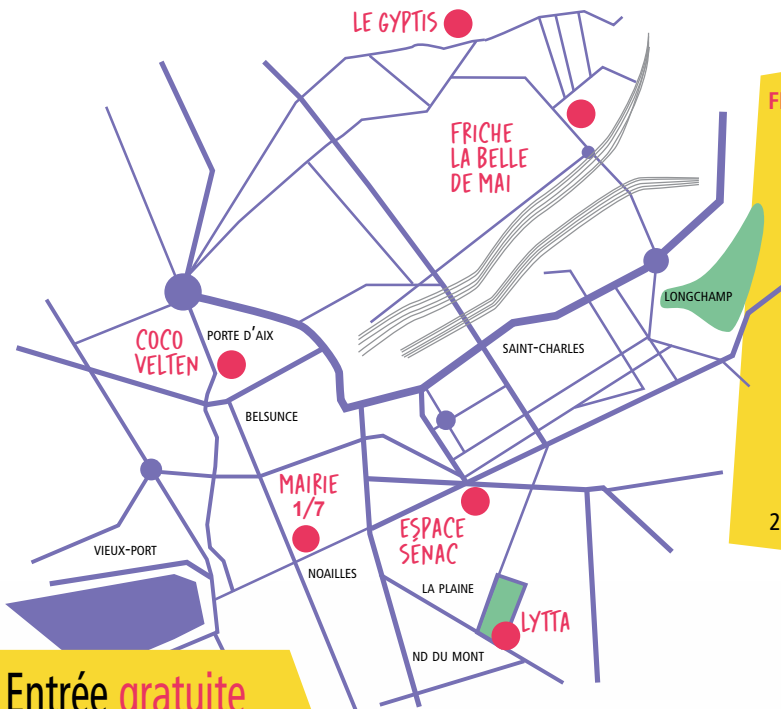
18H-19H • Afro-folk - Africa Fête - Avec Zeina NDONG, Salif DIARRA, Jeff KELLNER

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<sup>ème</sup>

### COCO VELTEN

16 rue Bernard Dubois 1<sup>er</sup>

### LE GYPTIS

136 Rue Loubon 3<sup>ème</sup>

### LYTTA

1 rue St Pierre 5<sup>ème</sup>

### MAIRIE DU 1/7

61 La Canebière 1<sup>er</sup>

### ESPACE SÉNAC

2 Rue Sénac de Meilhan 1<sup>er</sup>

© Création MAORIGraphe.fr 2023

## Entrée gratuite

Caisse de soutien ouverte pendant la soirée



J'CRAINSDÉGUN.FR



Solidarité Femmes 3

