



Journée Internationale des Droits des Femmes

DÉBATS • LECTURES • EXPOSITION • ATELIERS • SPECTACLES

06
AU
08
MARS
2025

Animations
gratuites

 Ville de Trignac

www.mairie-trignac.fr

Loire
Atlantique


Trignac
Ville de Briere et d'Estuaire

Jeudi 6 mars - 9 h/12 h

Atelier d'initiation à l'auto-défense verbale

Réservé aux femmes - Par le collectif RÉGALons-nous !

Si vous aussi vous en avez marre de subir des remarques sexistes et/ou désagréables sans savoir comment réagir, que l'on commente votre physique, vos vêtements, ou encore votre âge quand vous n'avez rien demandé. Si les blagues misogynes, racistes ou homophobes etc... ne vous font pas rire mais que vous ne savez pas comment le dire, ou encore si vous souhaitez simplement découvrir l'auto-défense verbale, alors cet atelier est fait pour vous !

📍 CCAS de Trignac - Escale - 36 rue Léo Lagrange - Trignac

🕒 à 9 h - Durée 3 heures - Gratuit

Informations et réservation : CCAS de Trignac

02 40 17 57 80 - ccas-animation@mairie-trignac.fr



Vendredi 7 mars - 14 h à 15 h 15

Atelier de découverte au Qi Gong pour la confiance en soi et le bien-être



Réservé aux femmes

Animé par l'association Mont Tai Shan

Groupe de 15 personnes. Pas de tenue particulière.
Être à l'aise, et en chaussettes ou baskets.

📍 Salle des cérémonies - Mairie de Trignac

🕒 à 14 h - Durée 1 h 15 - Gratuit

Informations et réservation : Mairie de Trignac

11 place de la Mairie - 44570 Trignac

02 40 45 82 25 - citoyennete@mairie-trignac.fr

Vendredi 7 mars - 18 h à 20 h

Débat animé par l'Accueil Jeunes de Trignac

Réservé aux 11-17 ans

Débat animé par l'accueil jeunes de Trignac autour du thème :
Hommes/Femmes... Une égalité impossible.

📍 AJT - 15 rue Jean-Baptiste Marcet - Trignac

🕒 à 18 h - Durée 2 heures - Gratuit

Informations et réservation : accueil jeunes de Trignac

15 rue Jean Baptiste Marcet - 44570 Trignac

02 40 17 57 80 - educationloisirs@mairie-trignac.fr



Samedi 8 mars

9 h 30/12 h

Parlons de l'éducation non genrée

À destination des professionnel(le)s de la petite enfance, enfance, parents, enseignants - Groupe de 18 personnes

Atelier participatif avec l'association Iki Iki. Pour échanger autour de l'égalité fille-garçon dès la naissance, comment déconstruire les stéréotypes des enfants, les rôles parents et professionnel(le)s, trouver des outils pour éduquer sans stéréotypes.

📍 Accueil de Loisirs Jean René Teillant - 60 route de Certé

🕒 à 9 h 30 - Durée 2 h 30 - Gratuit

Informations et réservation : Anne Sylvestre - secteur parentalité

02 52 20 07 01 - parentalitetrignac@mairie-trignac.fr



15 h

XX ou XY ? Des filles qui ne se laissent pas faire

Contes et récits de vie de femmes - Par Ludovic Souliman

Dans le cadre de la Journée Internationale des droits des femmes, la médiathèque de Trignac vous propose un spectacle plein d'humour et de poésie dans lequel vous êtes invité à participer. Ludovic Souliman vous entraîne dans des récits de vie de femmes, des contes et une lecture à haute voix de l'album "Zohra : quand ma parole vaudra la tienne" pour vous faire réagir sur la différence fille-garçon.

📍 Médiathèque de Trignac - rue Émile Combes - Trignac

🕒 à 15 h - Durée 1 heure - À partir de 8 ans - Gratuit

Informations et réservation : Médiathèque de Trignac

02 40 90 32 66 - biblio@mairie-trignac.fr



19 h

Lecture publique par les élu(e)s

Avant le spectacle, venez partager au Centre culturel Lucie-Aubrac, un moment convivial avec vos élu(e)s de Trignac. Lecture de textes sur place.

Apéro avant spectacle

Buvette payante, picorette offerte par la ville, préparée et servie par les bénévoles

📍 Centre culturel Lucie-Aubrac - 6 rue de la Mairie - Trignac

🕒 à 19 h - Durée 1 heure - Gratuit

Informations : Centre culturel Lucie-Aubrac - Trignac

02 40 90 32 48 - centre-culturel@mairie-trignac.fr



Suite page suivante

Samedi 8 mars

20 h

Que des Maux

Théâtre sans paroles

Par la compagnie le Cercle Karré

Spectacle de sensibilisation sur la question du consentement et du cycle des violences conjugales. La relation, au départ amoureuse, va basculer progressivement vers la domination, engendrant une violence à la fois physique, financière, administrative et toujours psychologique.

Le spectacle sera suivi d'un échange sur les violences intra-familiales. Création de la compagnie le Cercle Karré, née d'une collaboration avec l'Espace départemental des solidarités de Châteaubriant et des femmes ayant subi des violences intra-familiales.



📍 **Centre culturel Lucie-Aubrac** - 6 rue de la Mairie - Trignac

🕒 à 20 h - Durée 30 minutes, suivi d'un débat - Public adulte - Gratuit sur réservation

Informations : Centre culturel Lucie-Aubrac

Réservation sur www.billetweb.fr

02 40 90 32 48 - centre-culturel@mairie-trignac.fr

Vendredi 7 et Samedi 8 mars

16 h 30

Exposition photos

En collaboration avec le Club Photo de Trignac

« Les Femmes dans le sport »

Cette exposition met en lumière les adhérentes des associations trignacaises



© CLUB PHOTO DE TRIGNAC

📍 **Salle des fêtes René Vautier** - rue de la Mairie - Trignac

🕒 à 16 h 30 - Durée 2 h 30 - Tout public - Gratuit

Informations : 02 40 90 32 48 - vie.associative@mairie-trignac.fr

Loire
Atlantique

Trignac
Ville de Brière et d'Estuaire

Ne pas jeter sur la voie publique / Création : Mairie de Trignac / Impression : Le Sillon

