

La journée des internationale droits femmes des



du **3 MARS** au **14 AVRIL** 2026

**ATELIERS, EXPOSITION,
PROJECTIONS, SPECTACLES**

.....
Saint-Sébastien-sur-Loire



saintsebastien.fr



Saint-Sébastien
sur-Loire



Expo Culottées

Du 3 au 28 MARS

Médiathèque (horaires habituels d'ouverture*)

L'exposition propose 15 portraits de femmes « culottées » issus du premier volume de la bande dessinée de Pénélope Bagieu. Ces femmes ont défié les normes de leur époque, franchi les interdits, et vécu librement, intensément, audacieusement.

Présentée par Olympe expositions

► 10 rue Jean Macé,
Infos : 02 40 80 86 20

* Mardi : 10 h – 12 h 30 / 16 h – 19 h
Mercredi : 10 h – 12 h 30 / 13 h 30 – 18 h
Jeudi : 15 h – 18 h
Vendredi : 16 h – 19 h
Samedi : 10 h – 12 h 30 / 13 h 30 – 17 h

Atelier Bien-être dans son périnée, à tous les âges de la vie

SAMEDI 7 MARS

14 h 30 - 15 h 30

Maison de la petite enfance

Atelier animé par une kinésithérapeute spécialisée pour comprendre le rôle du périnée, prévenir les troubles (fuites, douleurs...) et apprendre à en prendre soin à chaque étape de la vie.

► 1 rue Annie Hure

Sur inscription : singulieres.sante@gmail.com
20 personnes maximum
(allongées sur tapis individuels)



Ciné-débat Prévention et repérage des premiers signes de la dépression du post- partum

MERCREDI 11 MARS

19 h-21 h | Singulières,
maison de santé des femmes

La dépression du post-partum touche 15 à 20% des mères, parfois sans qu'elles le sachent, sans oser en parler, ni demander de l'aide. Une soirée pour mieux connaître ce trouble, ses causes, la prévenir et les réponses possibles.

► 31 rue de la Louneau
Inscription : singulieres.sante@gmail.com



Concert du chœur féministe *Las Mariposas*

.....
SAMEDI 14 MARS
.....

17 h | Médiathèque

Las Mariposas sont une collective polyphonique de femmes du Pays de Châteaubriant. Depuis 2017, elles chantent dans plusieurs langues les révoltes d'hier et d'aujourd'hui, parcourant de nombreuses cultures pour raconter des histoires de femmes et leurs engagements.

Dirigé par la cheffe de chœur Élodie Foulgoc. Cette animation est proposée dans le cadre du Printemps des poètes 2026. Le thème est « La liberté, force vive, déployée ».

► 10 rue Jean Macé
Tout public | Sur inscription : 02 40 80 86 20



Projection du film *Les croquantes*

.....
 VENDREDI 20 MARS
.....

20 h | Médiathèque

Lors des réunions mensuelles avec Emilie, animatrice du Groupe Femmes, les agricultrices échangent, se forment et débattent. Elles s'enrichissent de leurs différences et de leurs expériences communes. Ensemble, elles questionnent un modèle agricole qui leur laisse peu de place et créent de nouvelles solidarités pour ouvrir d'autres possibles.

Réalisé par Tesslye LOPEZ et Isabelle MANDIN

► 10 rue Jean Macé
Cinéma documentaire | Ados et adultes
Durée du film : 1 h
Sur inscription : 02 40 80 86 20



Atelier d'initiation à l'autodéfense

SAMEDI 28 MARS

14 h-17 h | Médiathèque

L'atelier d'autodéfense féminine a pour objectif d'apporter des solutions verbales et physiques efficaces et à portée de toutes, face à certaines situations d'agressions envers les femmes.

Encadré par Tévi SAY, une ancienne combattante d'Arts Martiaux et actuelle coach de la plus importante section féminine de MMA de France.

► 10 rue Jean Macé

Sur inscription à sqvt@saintsebastien.fr
ou au 02 40 80 85 97 (places limitées)

À partir de 15 ans



Spectacle *Barbedouce*

MARDI 14 AVRIL

16 h | Médiathèque

Comme c'est beau une femme qui porte ce qui est réservé aux hommes ! Inspiré de l'histoire de la femme à barbe, un spectacle pour parler de la différence, du courage qu'il faut pour être soi, des beautés hors normes et de l'amour qui nous transporte. Un moment drôle, engagé et plein de surprises !

Spectacle familial, marionnettique et musical

par la Compagnie Les arbres nus

Comédienne : Cerise Meulenyzer

Musique : Maud Soulard

Mise en scène Yto Legout

► 10 rue Jean Macé

Tout public | À partir de 6 ans

Durée : 45 min

Sur inscription au 02 40 80 86 20

LES DROITS DES FEMMES À L'HONNEUR EN MARS

La Ville de Saint-Sébastien-sur-Loire s'associe à la Journée internationale des droits des Femmes célébrée le 8 mars.

Ateliers, exposition, projections, spectacles...

Plusieurs événements sont programmés du 3 au 14 avril.

L'objectif est de porter un regard et une réflexion sur les situations des femmes en France et dans le monde.

TOUS LES RENDEZ-VOUS :

- **Du 4 au 28 mars** : Exposition *Culottées* | Médiathèque
- **Samedi 7 mars de 14h30 à 15h30** Atelier *Bien-être dans son périnée*, à tous les âges de la vie | Maison de la Petite Enfance
- **Mercredi 11 mars de 19h à 21h** :
Ciné-débat *Prévention et repérage des premiers signes* de la dépression du post-partum
Singulières, maison de santé des femmes
- **Samedi 14 mars à 17h** :
Concert du chœur féministe *Las Mariposas*
Médiathèque
- **Vendredi 20 mars à 20h** :
Projection du film *Les croquantes* suivie d'une discussion avec la réalisatrice | Médiathèque
- **Samedi 28 mars de 14h à 17h** :
Atelier d'initiation à l'auto-défense
Médiathèque
- **Mardi 14 avril à 16h** :
Spectacle *Barbedouce*
Médiathèque

La Ville organise par ailleurs chaque année en novembre tout un programme d'actions dans le cadre de la Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes.

