



FEMME DEBOUT

Les associations millavoises s'associent pour proposer un riche programme d'actions dans le cadre de la journée internationale de lutte pour le droit des femmes

 **AJOUTER À MON CALENDRIER** ([HTTPS://WWW.MILLAU.FR/PAGES-DINFORMATION/AGENDA/FEMME-DEBOUT-4814/CALENDAR.ICS](https://www.millau.fr/pages-dinformation/agenda/femme-debout-4814/calendar.ics))

EXPOSITIONS FEMMES DEBOUT

Exposition photos de Xtian Berméjo

- › Du 3 au 31 mars 2026. Entrée libre. Du lundi au vendredi 9h30 à 18h.
- › A l'Espace Culture de la Mairie Annexe, jardins de la Mairie

Exposition initiée par Trait d'Union, avec Tremplin pour l'emploi, la Mission locale Aveyron, le Jardin du Chayran, Myriade, le CADA de Millau et le Planning familial.

A travers ses photos, Xtian Bermejo capture la force et la résilience des femmes adhérentes et/ou salariées d'associations millavoises.

Exposition « les petites nanas » réalisées en écho aux œuvres de Niki de Saint-Phalle, par l'accueil parents-enfants de l'Accueil Millau-Ségur.

Féminité

<https://www.millau.fr/pages-dinformation/agenda/femme-debout-4814?>

- › Du 18 février au 7 mars 2026. Entrée libre. Lundi 14h-19h, du mardi au samedi 8h30-23h.
- › A la Galerie de la MJC, 10 bd Sadi Carnot

Exposition photos et peintures de Xtian Berméjo

RENDEZ-VOUS

Atelier Moi aussi je peux le faire !

- › Mardi 3 mars 17h-19h Au collectif Snooz! – 9 rue du Mandarous

Pour apprendre à gagner en autonomie et déconstruire les idées reçues sur le bricolage. Réservé aux femmes sur inscription auprès de Snooz à collectif.snooz@gmail.com.

Tarifs : prix libre pour les adhérents ; 10€ pour les non-adhérents.

Vernissage : FEMMES DEBOUT

- › Vendredi 6 mars 2026 17h30-20h.
- › A l'Espace Culture de la Mairie Annexe, jardin de la mairie.

Présentation du projet "Femmes Debout" et Table-ronde sur les enjeux "Femmes et emploi".

Avec Xtian Berméjo et les structures partenaires Trait d'Union, Jardin du Chayran, Tremplin pour l'emploi, la Mission locale Aveyron, Myriade et le CADA de Millau. Stand du Planning familial avec une bibliothèque féministe.

Journée Internationale des Droits des Femmes

- › Dimanche 8 mars 2026 16h, le quai Sully Chaliès

Grand rassemblement ouvert à toutes et tous.

40 ans de Droits de femmes dans le monde.

Au travers de diverses activités, Myriade vous invite à un temps d'information, de sensibilisation et d'échange sur les Droits des Femmes dans le monde. Ouvert à toutes et tous.

Ouvert sur inscription auprès de Myriade : 05 65 59 01 09 ou 07 66 67 51 85.

Atelier Prise en main d'outils : machines à coudre

- › Mercredi 11 mars 15h-17h. Au collectif Snooz! – 9 rue du Mandarous

Venez apprendre les bases de la couture. Apportez un vêtement ou un projet à réparer pour vous entraîner. Sur inscription auprès de Snooz à collectif.snooz@gmail.com.

Tarifs : prix libre pour les adhérents ; 10€ pour les non-adhérents.

Atelier On veut des poches !

- Mercredi 18 mars 15h-17h. Au collectif Snooz! – 9 rue du Mandarous

Les jeans « féminins » n'ont souvent pas de vraies poches. Venez avec votre jean et apprenez à coudre des poches plus grandes et plus pratiques. Sur inscription auprès de Snooz à collectif.snooz@gmail.com.

Tarifs : prix libre pour les adhérents ; 10€ pour les non-adhérents.

Hommage poétique aux femmes debout

- Jeudi 19 mars 19h-20h. A l'Espace Culture de la Mairie Annexe, jardin de la mairie

« En-chantée » Solo a capella de Sana Essoufi.

Performance de danse improvisée avec Sami Loviat-Tapie.

Entrée libre.

Atelier Récit de portrait

- Mercredi 25 mars 14h-16h. Au CADA – 14B rue Mathieu Prévôt

Création d'un objet de récit sur le thème du portrait, invitation à plier, découper, composer, coller et écrire.

Nombre de places limité. Sur inscription auprès du CADA de Millau au 06 23 13 81 33.

Atelier Mes règles, mon choix

- Mercredi 25 mars 15h-17h. Au collectif Snooz! – 9 rue du Mandarous

Parce que les protections menstruelles peuvent coûter cher, venez réaliser vos propres culottes menstruelles. Nombre de places limité. Sur inscription auprès de Snooz à collectif.snooz@gmail.com.

Tarifs : prix libre pour les adhérents ; 10€ pour les non-adhérents.

Atelier Tricotons à la Mousse qui Tache

- Samedi 28 mars 15h-17h. A la Mousse qui tache – 20 rue droite

Venez découvrir le tricot autour d'un bon latté ou d'une bière. Matériel disponible sur place. Sur inscription auprès de Snooz à collectif.snooz@gmail.com.

Tarifs : prix libre pour les adhérents ; 10€ pour les non-adhérents.

Stage d'auto-défense féministe

➤ Dimanche 29 mars 10h-12h30 / 14h-18h. A Osmonde, la ressourcerie humaine – 13 rue Louis Blanc

Venez apprendre les bases de l'auto-défense mentale, émotionnelle, verbale et physique.

Avec Idaline de l'association Loreleï.

Nombre de places limité. Ouvert aux femmes, personnes trans, non-binaires, sans homme cisgenre.

Prévoir le repas tiré du sac pour une auberge espagnole.

Sur inscription auprès d'Aporia Culture au 06 07 11 22 51 ou aporia.culture@gmail.com.

Tarif : 20€ + participation solidaire.

Journée de clôture

Mardi 31 mars

➤ A l'Espace Culture de la Mairie Annexe, jardin de la mairie

10h-12h30 : Atelier "A voix hautes" avec Marion Cadenet et Manon Espitalier.

Petit-déjeuner partagé suivi de l'atelier.

Créer un espace collectif d'expression et de réflexion, sécurisant et déculpabilisant, permettant aux participantes de prendre du recul sur leur quotidien et de ne plus rester seules face à leurs questionnements. Les thématiques possibles : charge mentale, double journée émotionnelle, injonctions à "être une femme", violences, et autres sujets qui traversent le vécu des participantes.

Nombre de places limité. Ouvert aux femmes. Prévoir le repas tiré du sac pour une auberge espagnole.

Gratuit. Sur inscription auprès d'Aporia Culture au 06 07 11 22 51 ou aporia.culture@gmail.com.

14h-18h : Fresque et décrochage

Création d'une fresque participative avec Marion Delattre.

Décrochage de l'exposition autour d'un verre.



Le projet Femmes Debout est portée par Aporia Culture, Trait d'Union, le Jardin du Chayran, l'association Myriade, le CADA de Millau, Tremplin pour l'emploi, la Mission locale de l'Aveyron et le Planning familial. En partenariat avec Poppy Concept, Youman Coaching, le Collectif Snooz !, la MJC de Millau, l'Accueil Millau-Ségur et Radio Larzac. Avec le soutien de la DRAC Occitanie, la Délégation Départementale aux Droits des Femmes et à l'Egalité entre les Femmes et les Hommes, la Région Occitanie, le Département de l'Aveyron, la Mairie de Millau et la SAIF. Cette exposition s'inscrit dans le cadre du Bicentenaire de la Photographie 2026-2027 et du 8 mars, la Journée internationale des droits des femmes.



VILLE DE MILLAU

17 avenue de la République

12100 Millau

05 65 59 50 00

Ouvert du lundi au vendredi de

8h à 12h et de 13h30 à 17h30