CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES



DU 14 AU 28 NOVEMBRE 2026

Actions de prévention gratuites : marche solidaire, auto-défense / reprise de confiance en soi, ciné échanges...

Programme sur ville-loudeac.fr

Photo : Pexels - Rene Terp

Allez vers

SAMEDI 14 NOVEMBRE
DE 10H À 12H

Au marché de Loudéac

VENDREDI 20 NOVEMBRE
DE 9H À 19H

Aux entrées des supermarchés Loudéaciens



La Police Municipale, la Gendarmerie et leurs partenaires tiendront des permanences pour vous informer, conseiller et orienter en cas de besoin. Distribution de flyers.

Ateliers auto-défense et reprise de confiance en soi

LUNDI 16 NOVEMBRE
MARDI 24 NOVEMBRE*
18H30

Au dojo du Palais des Sports

Réservé aux femmes à partir de 18 ans. Gratuit. Durée : 2h. Nombre de places limité, inscription à partir du 4 novembre auprès de l'accueil de la Mairie de Loudéac au 02 96 66 85 00. Prévoir une tenue de sport avec une gourde d'eau.

* Garde d'enfants possible, voir modalités en Mairie.

Expositions

DU 17 AU 28 NOVEMBRE

À la Médiathèque

« Fais pas genre... »
De l'association Résonantes

Cette exposition permet de comprendre ce que sont les violences sexistes et sexuelles, connaitre les différents types et formes de violences, mesurer les conséquences sur la santé physique et psychique, comprendre les mécanismes du psycho-traumatisme et d'accéder aux contacts utiles.

Exposition accessible au grand public et plus particulièrement aux 15-24 ans.



« Stop aux violences intrafamiliales »
Par Delphine Herrou

Pour ce projet, 27 victimes ont accepté de témoigner à travers leur portrait. Toutes ont subi des violences physiques et/ou psychologiques. Afin de restituer avec justesse la réalité de ces violences, les blessures et ecchymoses visibles sur les photographies ont été recréées grâce au maquillage.

Exposition visible aux heures d'ouverture, selon le planning des animations. Entrée libre.

MARDI 17 NOVEMBRE · 18H30

Vernissage de l'exposition
Avec Delphine Herrou et la KILTT (Kompagnie d'Improvisation Loudéacienne Totalement Timbrée)

À partir des photographies de l'exposition, les comédiens proposeront des scènes entièrement improvisées, sans texte préparé.

Entrée libre.

SAMEDI 28 NOVEMBRE · 15H

Clôture de l'exposition par la KILTT

Théâtre d'improvisation inspiré des photographies de Delphine Herrou.

Durée : 1h. Entrée libre.

Soirée spéciale
Au Cinéma Quai des images

> Théâtre
J'ai reçu des fleurs
par le CAC Sud 22

SAMEDI 21 NOVEMBRE · 18H



« *J'ai reçu des fleurs* » est un condensé d'une autre pièce créée en 2010 par le CAC Sud 22 qui s'appelait « *J'ai jeté ma baleine à la mer* ». Il s'appuie sur le témoignage d'une femme victime de violences conjugales et présente trois saynètes qui illustrent les violences sexistes et sexuelles.

Durée : 15 minutes.

> Suivi du film
On vous croit
de Charlotte Deviller et Arnaud Dufeys

Aujourd'hui, Alice se retrouve devant un juge et n'a pas le droit à l'erreur. Elle doit défendre ses enfants, dont la garde est remise en cause. Pourra-t-elle les protéger de leur père avant qu'il ne soit trop tard ?

Durée du film : 1h18. Entrée gratuite, séance offerte par la Ville de Loudéac. Pour ados et adultes. Sans réservation. La séance sera suivie d'un échange avec les actrices, les bénévoles du Cac Sud 22 et les partenaires.



Marche solidaire

DIMANCHE 22 NOVEMBRE
9H30

Départ du Gymnase du Champ de foire

Tous en violet !

Rassemblement pour une boucle de 6 km environ dans Loudéac contre les violences faites aux femmes et pour manifester notre soutien aux victimes.

Animations au départ et à l'arrivée.

Stands d'informations au Gymnase.

Atelier reprise de confiance en soi Spécial ados

MERCREDI 25 NOVEMBRE
14H

Au dojo du Palais des Sports

Réservé aux filles à partir de 15 ans. Gratuit. Durée : 1h30. Inscription obligatoire avec autorisation parentale à partir du 4 novembre, auprès de l'accueil de la Mairie de Loudéac au 02 96 66 85 00. Prévoir une tenue de sport avec une gourde d'eau.

Exposition des affiches de *Liberté couleurs* dans les panneaux d'affichage de toute la ville.

Plus d'infos : libertecouleurs.org

VIOLENTOMÈTRE

VOUS PENSEZ CONNAÎTRE VOTRE RELATION,

TESTEZ-VOUS !

VICTIME OU TÉMOIN RÉAGIR PEUT TOUT CHANGER !

URGENCES

17 Police et Gendarmerie

114 Numéro d'urgence pour les personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler

ÉCOUTE ET INFORMATION

3919 N° anonyme et gratuit

EN LIGNE

www.arretonslesviolences.gouv.fr

JE PROFITE, ma relation est saine quand il/elle...	Respecte mes décisions et mes goûts
	Accepte mes ami·es et ma famille
	A confiance en moi
	Se réjouit quand je me sens bien
	S'assure de mon accord pour ce que nous faisons ensemble
VIGILANCE, JE DOIS DIRE STOP ! Il y a de la violence quand il/elle...	Me fait des blagues vexantes
	Me fait du chantage si je refuse de faire quelque chose
	Rabaisse mes opinions et mes projets
	Se moque de moi en public
	Me ment, me manipule, me fait culpabiliser
	Montre de la jalousie en permanence
	Contrôle mes sorties, habits, maquillage
	Fouille mes textos, mails, applis
	Insiste pour que je lui envoie des photos intimes
	Rabaisse ma famille, mes ami·es et les éloigne de moi
JE ME PROTÈGE, JE DEMANDE DE L'AIDE, je suis en grand danger quand il/elle...	M'insulte, « pète les plombs » quand je lui fais des reproches
	Détruit des objets ou mes affaires personnelles
	Me pousse, me gifle, me secoue, me frappe
	Menace de se suicider à cause de moi
	Touche mes parties intimes sans mon consentement
	Menace de diffuser des photos intimes de moi
	M'oblige à regarder des films pornos
	M'oblige à avoir des relations sexuelles
	Me menace avec une arme ou menace de me tuer

Avec le soutien du CLSPD - Conseil Local de Sécurité et de Prévention de la Délinquance de la ville de Loudéac

Ville de Loudéac - Inspiré du Violentomètre par la Mairie de Paris, le Département de la Seine-Saint-Denis et l'association En Avant Toutes.