

LA FÊTE DES
possibles

FESTIVAL
GRATUIT !

DU 08 AU 10 SEPTEMBRE 2023

SUR L'ÎLE AUX BERGÈRES - LE MARILLAIS (49)



CONCERTS - THÉÂTRE DE RUE

ATELIERS - MARCHÉ - BALADES

FILMS - CAUSERIES - JEUX

BAR ET RESTAURATION SUR PLACE



Bienvenue

Editorial

Animés par tout ce qui touche au respect de la planète et des êtres vivants, les acteurs de l'association Le Nid / Théâtre de l'Èvre ont décidé, fin 2019, de monter un festival mettant à l'honneur les pratiques d'un monde juste et durable.

S'inscrivant parfaitement dans l'événement national "La fête des possibles" (du 8 au 24 septembre 2023), Ralentissons ressemble à un grand village des solutions.

Sur cette quatrième édition, on retrouve :

- * un grand marché artisanal et associatif
- * des ateliers cuisine, bien-être, écriture...
- * des balades littéraires, naturalistes, sportives, animales...
- * des causeries lowtech, habitat participatif, énergies...
- * des transats, des livres, des foodtrucks, des jeux, des massages, de l'espace et du temps !
- * des spectacles pour toute la famille avec *Zik Zap*, la dernière création de la compagnie Ernesto Barytoni, un grand ciné-concert poético-rock faisant la part belle à la paysannerie, une fanfare délurée et tant d'autres pépites.

Merci à toutes celles et ceux sans qui, on ne pourrait rien faire de tout ça : les bénévoles, les exposants, les intervenants, les artistes et bien évidemment les propriétaires du site et du parking !!

Et que vive la paresse et la poésie !

Programmation

EN PARALLÈLE DU FESTIVAL

DU 19 AOÛT AU 20 SEPTEMBRE - LES "OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE"

EXPOSITION PHOTOS

Définis par l'ONU, les ODD constituent un appel universel à l'action pour mettre fin à la pauvreté, pour protéger la planète et pour améliorer la vie et les perspectives de chacun, partout dans le monde.

Exposition des posters offerts par la fondation GoodPlanet à la Micro-Folie de Mauges-sur-Loire, à Saint-Florent-le-Vieil.



LES 2 ET 20 SEPTEMBRE - UNE MICRO-FOLIE À L'HEURE DE RALENTISSONS

EXPOSITION ET JEUX

RDV à la Micro-folie de Mauges-sur-Loire à St-Florent-le-Vieil où seront "exposées" des œuvres autour de la paysannerie (Courbet, Millet, Breton). Visite commentée de 30 minutes à 11h30 et 14h30.

Jeux de société autour de l'écologie, de la nature et des animaux pour apprendre en s'amusant, sur réservation au 02 41 39 46 36, dès 5 ans, à partir de 15h30.



VENDREDI 8 SEPTEMBRE

18H30 - LA GOUVERNANCE DE L'EAU

CAUSERIE / 1H15

Face au dérèglement climatique qui génère de nouvelles tensions sur l'eau, la question de la gestion cohérente de la ressource se pose de plus en plus. Comment s'organise la gouvernance de l'eau dans nos territoires ? Comment peut-on hiérarchiser les usages en période de sécheresse ? Quel est la place des citoyens dans la démocratie de l'eau ? Existe-t-il une police de l'eau ? Avec Marie Mézière-Fortin, hydrobiologiste et des élus de Mauges Communauté.



20H45 - DÉGEL DU PERGÉLISOL : UNE BOMBE À RETARDEMENT

DOCUMENTAIRE ET DISCUSSION / 52 MIN + 1H

Ces trente dernières années, le réchauffement climatique a multiplié par 7 le taux de décongélation du pergélisol. Cette couche de terre gelée, formée au cours de la dernière période glaciaire, emprisonne matière organique, gaz, bactéries, virus... qui se libèrent. Quelles sont les prévisions des scientifiques ? Est-il déjà trop tard ? Projection en plein air suivie d'un échange avec Rémi Forte le réalisateur et Blandine Monel, chercheuse Inserm au laboratoire INCIT à Nantes, experte en immunologie et virologie.



SAMEDI 9 SEPTEMBRE

9H - REPAIR CAFÉ À LA FERME DES COTEAUX À ST FLORENT-LE-VIEIL

BRICOLAGE / 2H30

Apportez vos objets à réparer ! Accompagnés des réparateurs bénévoles et compétents du Centre Social Val'Mauges, réparez vos objets autour d'un café ! Attention, c'est à la Ferme des Coteaux.



9H30 - ACTIVITÉ SENSORIELLE ET LUDIQUE (sur réservation)

ATELIER POUR TOUT-PETITS ET PARENTALITÉ / 45 MIN

Des activités sensorielles et ludiques permettant aux bébés de découvrir l'environnement naturel extérieur. Animé par Stéphanie Touzé du "Nido de Nanie" pour des enfants de 0 à 3 ans et leurs parents. Ateliers renouvelés dans la journée.



9H30 - TAÏ CHI EN PLEINE NATURE (sur réservation)

PRATIQUE BIEN-ÊTRE / 1H30

Enchaînement de mouvements lents et continus tout en maîtrisant sa respiration. Procure l'harmonie avec son mental. Atelier donné entre Èvre et Loire, un moment et un lieu privilégiés. Tout public, avec Patricia Pasquier.



10H - LES DESSERTS EN ALIMENTATION VIVANTE (sur réservation)

ATELIER CUISINE / 2H

Sans farine ni cuisson et pourtant tellement bon ! Venez découvrir comment utiliser vos ingrédients en gardant tous les nutriments et en se régaland ! Avec Marie-Pascale Forestier.



11H - RELAXATION CORPORELLE ET SONORE (sur réservation)

PRATIQUE BIEN-ÊTRE / 1H

Relaxation par des mouvements de Qi Gong, de Yoga et d'expression corporelle, suivie d'un voyage sonore avec quatre intervenants pour une relaxation encore plus profonde. Avec I. Hourdeau, A. Tabakhoff, D. Huteau et M. Bourrigault.



12H - 19H - MARCHÉ ARTISANAL ET ASSOCIATIF

MARCHÉ

Associations, artisans, artistes, paysans... Sur ce marché, on trouve tout ce dont on a besoin : du sens, du profond, du local, de l'engagement...



14H - RALENTATHLON VÉLO CANOË MARCHÉ (sur réservation)

BALADE SPORTIVE ET TRANQUILLE / 4H

Venez les mains dans les poches, le sac au dos, les bonnes chaussures aux pieds, pour une balade sportive et tranquille, le long de l'Èvre. Au programme : vélo (prêté si besoin), canoë (prêté) et marche. À partir de 10 ans. 06 12 58 12 74.



14H - CONNEXION À LA TERRE ET MANDAL'ART (sur réservation)

PRATIQUE BIEN-ÊTRE ET ARTISTIQUE / 2H

Promenade et collecte de végétaux et minéraux, Qi Gong, prise de contact avec les arbres et autres éléments naturels et enfin création d'un Mandal'Art. Avec Ljudmila Pammer.



14H30 - VIVRE ENSEMBLE CHACUN CHEZ SOI

CAUSERIE / 45 MIN

Habitat participatif, habitat partagé, habitat groupé, écolieu, habitat seniors, coopérative d'habitants, autopromotion.... À chacun de réaliser son habitat. En présence de l'association Habitat Ecologique et Participatif 49 (HEP49) et de témoins.



15H - NATURE LIGÉRIENNE (sur réservation)

BALADE NATURALISTE / 1H

La vie foisonne entre Èvre et Loire. Venez parcourir la nature avec un naturaliste afin d'observer les espèces ligériennes et en apprendre un peu plus sur leurs modes de vie et comment les identifier. Avec Olivier Durand. RDV au point info.



15H - SHAKTI DANCE - LE YOGA DE LA DANSE (sur réservation)

PRATIQUE BIEN-ÊTRE / 1H30

La Shakti Dance est le Yoga de la danse, une discipline qui fusionne les mouvements fluides du Yoga, de la danse et des mantras sacrés. Huit phases pour se laisser aller à travers la fluidité, l'énergie et la dynamique de la danse et du souffle avec Celeste Prancic.



15H30 - DÉBAT MOUVANT SUR L'ALIMENTATION

CAUSERIE / 1H

Le débat mouvant permet spécifiquement le déplacement pour mettre en avant la diversité des avis et la complexité des sujets abordés. Venez réfléchir à de grandes questions sur la thématique de l'alimentation de manière ludique. Animé par Lucie du Centre Social Val'Mauges et Virginie du Groupe artistique Alice, en présence des magasins de vrac locaux (Varades, St Pierre et Ancenis).



16H30 - ZIK ZAP

SPECTACLE / 1H

À travers une épopée burlesque, les trois artistes de la Cie Ernesto Barytoni vous embarquent dans un voyage musical rocambolesque, hyper familial, de l'âge de pierre à l'âge 2.0 !



17H30 - NATURE LIGÉRIENNE (sur réservation)

BALADE NATURALISTE / 1H

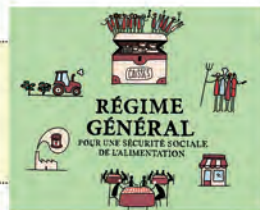
La vie foisonne entre Èvre et Loire. Venez parcourir la nature avec un naturaliste afin d'observer les espèces ligériennes et en apprendre un peu plus sur leurs modes de vie et comment les identifier. Avec Olivier Durand. RDV au point info.



17H45 - LA SÉCURITÉ SOCIALE DE L'ALIMENTATION

CAUSERIE / 1H

"Régime général" ébauche une proposition de Sécurité sociale de l'alimentation. Il rend tangible et désirable un système alimentaire postcapitaliste et donne des pistes revendicatives sur le sujet de l'alimentation. Avec les auteurs, Laura Petersell et Kévin Certenais.



18H45 - MADAME ZAZA, DISEUSE DE BELLES AVENTURES

SPECTACLE / 1H

Madame Zaza est tireuse de cartes, elle est aussi excentrique et un peu frappée. Avec des airs de noble désargentée et d'arnaqueuse assumée, elle croit dur comme fer à ce qu'elle dit... ce qui achève de convaincre son interlocuteur. Compagnie Le 7ème Tiroir.



20H45 - MON PALAIS EST UN PAYSAGE

CINÉ-CONCERT POP-ROCK DOCUMENTAIRE ET POÉTIQUE / 1H15

Le groupe écocitoyen du Centre Social Val'Mauges a choisi de diffuser "Mon Palais est un Paysage" lors du festival Ralentissons.

Merci à eux !

Cet hommage à la paysannerie par le Groupe artistique Alice est un portrait sensible du vivant au sein de deux fermes des Mauges, du paysage, des habitats, de l'habiter, dans le contexte anxiogène des crises que nous vivons. C'est un espace d'échanges où sont questionnés collectivement le manger, le bien manger, notre rapport à la terre, au paysage, à l'aliment-terre...

Installez-vous confortablement pour un ciné concert hors du commun, pop rock pour guitares, batterie, machines et voix parlée.



22H30 - DÉFENSE DE L'AGRICULTURE PAYSANNE ET LOCALE

CAUSERIE / 1H

Discussion autour des grandes thématiques du film : comment vivons-nous notre façon de manger, de bien-manger, notre rapport à la terre, au paysage qui nous entoure, comment défendre celles et ceux qui le façonnent et nous nourrissent ?

En présence de paysans, d'associations... et animé par Lucie Delestre du Centre Social Val'Mauges.



DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

9H - GYM DOUCE (sur réservation)

PRATIQUE BIEN-ÊTRE / 1H

Un mélange de postures de Yoga, de Qi Gong et d'exercices de respiration et relaxation, pour une douce détente corporelle ! Avec Delphine Huteau.



9H30 - ACTIVITÉ SENSORIELLE ET LUDIQUE (sur réservation)

ATELIER POUR TOUS-PETITS ET PARENTALITÉ / 45 MIN

Des activités sensorielles et ludiques permettant aux bébés de découvrir l'environnement naturel extérieur. Animé par Stéphanie Touzé du "Nido de Nanie" pour les enfants de 0 à 3 ans et leurs parents. Ateliers renouvelés dans la journée.



10H30 - BALADE LITTÉRAIRE (sur réservation)

BALADE / 1H15

Balade littéraire ponctuée de lectures à voix haute d'extraits de polars tintés d'eau et de rivières. Une animation proposée par l'association Noir sur Loire. RDV au point info.



10H - 19H - MARCHÉ ARTISANAL ET ASSOCIATIF

MARCHÉ

Associations, artisans, artistes, paysans... Sur ce marché, on trouve tout ce dont on a besoin : du sens, du profond, du local, de l'engagement...



10H - LA CUISINE EN ALIMENTATION VIVANTE (sur réservation)

ATELIER CUISINE / 2H

Des légumes, des fruits, des graines, des levures et bien plus encore, sans cuisson simplement avec un peu d'imagination, pour garder tous les nutriments simplement : ça s'apprend ! Avec Marie-Pascale Forestier.



10H - PAPILLONS & LIBELLULES (sur réservation)

BALADE / 1H

Castor c'est Nathalie Merlet de "Dans la hutte de Castor". Passionnée, elle nous apprendra tout ce qu'elle sait des papillons et libellules. RDV au point info.



10H15 - VOYAGE SONORE & DÉCOUVERTE D'INSTRUMENTS DU MONDE (sur réservation)

PRATIQUE BIEN-ÊTRE / 45 MIN

Un moment de détente et de relaxation grâce aux vibrations des instruments intuitifs du monde (carillons, flûtes, didjeridoo...). Avec Mickaël Bourrigault.



10H30 - YOGA (sur réservation)

PRATIQUE BIEN-ÊTRE / 1H30

Se relier aux trois dimensions Bhur, Buva, Svaha (Terre, Air, Ciel), délier son corps, s'enraciner, s'ancrer et se centrer ; telle est la proposition de Régine Riff, d'Horizon 108.

Pratique de Yoga en plein air, accessible aux débutants.



11H - ON Y VA ?

SPECTACLE TRÈS JEUNE PUBLIC - EN FAMILLE / 45 MIN

Des cônes de chantier détournés pour écouter la faune et la flore. Des bulles comme une pause poétique, faisant appel aux cinq sens, et un moment de partage entre l'enfant et l'adulte. Cie NoMORPa.



11H - LA TOPETTE, JOURNAL LOCAL

CAUSERIE / 1H

Rencontre avec l'équipe du journal local, populaire et indiscipliné du Maine-et-Loire La Topette. Il sera question d'investigation au niveau local, de l'indépendance des médias et de pourquoi un citoyen informé en vaut deux.

LA TOPETTE

11H - PAPILLONS & LIBELLULES (sur réservation)

BALADE / 1H

Castor c'est Nathalie Merlet de "Dans la hutte de Castor". Passionnée, elle nous apprendra tout ce qu'elle sait des papillons et libellules. RDV au point info.



14H - NOMADISME EN VÉLO-ROULOTTE

CAUSERIE / 45MIN

Max le Bourlingueur, d'origine belge, parcourt la France à vélo, avec ses deux chiens, Minos et Nouchka. Après un an de cyclo-tourisme, il est devenu cyclo-nomade en vélo-roulotte. Un parcours qui sort des sentiers battus.



14H45 - MANIPULATIONS GRAPHIQUES

SPECTACLE / 30 MIN

Le graphisme est l'art de dessiner des formes, des images, des trajectoires... La manipulation graphique dessine dans l'espace avec le corps et l'objet, elle appartient au cirque. Le manipulateur ici c'est Pich, jongleur éternel ! Attention, les mirettes ! Compagnie du Cirque Graphique.



15H - SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE : L'AVENIR SERA LOW-TECH !

CAUSERIE / 45 MIN

Les high-tech ne nous sauveront pas. La low-tech, peut-être ! On vous explique tout sur cette démarche de sobriété technologique et de résilience, en présence de Jacques Tiberi du Low-Tech Journal et de constructeurs amateurs.



15H - UN TEMPS A CAPPELLA (sur réservation)

ATELIER / 1H15

Venez parler d'un livre qui vous a ému, bouleversé, fait faire un pas de côté. Partagez vos lectures, coups de cœur et coups de gueule, tous genres confondus. Une bibliothèque éphémère à partager à l'ensemble des festivaliers. Avec Nathalie et Séverine de Duetti.



15H45 - MODERN'S DANCE

SPECTACLE / 15 MIN

Le groupe Ado-Adultes de l'association Modern's dance de Saint-Florent-le-Vieil nous offre une représentation de deux chorégraphies mises en scène par Roxanne Turquet, leur professeure. Prenons le temps !



16H - LES CIRCUITS COURTS DE L'ÉNERGIE

CAUSERIE / 45 MIN

Nous accordons de plus en plus d'importance à la provenance et à la qualité de notre alimentation. Pourquoi ne pas appliquer ce même principe à l'énergie ? En créant des boucles locales, les citoyens pourraient choisir de consommer une énergie renouvelable produite localement. Avec des membres de l'association Eclém - Énergie Citoyenne Loire et Mauges.



16H - ON Y VA ?

SPECTACLE TRÈS JEUNE PUBLIC - EN FAMILLE / 45 MIN

Des cônes de chantier détournés pour écouter la faune et la flore. Des bulles comme une pause poétique, faisant appel aux cinq sens, et un moment de partage entre l'enfant et l'adulte. Cie NoMORPa.



17H - VOYAGE À PIED AU RYTHME DU SOLEIL

CAUSERIE / 45 MIN

Après des expériences de WWOOFing* à l'autre bout du monde, Laura et son ami ont choisi de voyager en troquant confort, routine et société contre jambes et bâtons de marche, sans autre objectif que, chaque jour, se rapprocher des montagnes et atteindre les Alpes tout en dessinant sur le chemin. Elle nous raconte.



17H - JEUX SONORES ET MUSICAUX EN FAMILLE (sur réservation)

ATELIER / 1H

Instant de complicité familiale pour une découverte d'instruments percussifs et intuitifs du monde, jeux musicaux, chant, d'écoute consciente, de rythmes, du corps, et détente sonore et vibratoire. Avec Isabelle, des ateliers sonores Ti' Sons.



18H - LES TRANSFORMATEURS ACOUSTIQUES

SPECTACLE / 1H30

Musique de Récup' en déambulation. Des tuyaux, des bidons, des vieux plats... tout droit sortis des poubelles, façonnés et reconvertis en instruments mélodiques ou en percussions qui produisent les sons inouïs d'une musique festive et chaloupée. Surprise et bonne humeur garantie.



AU LONG COURS...

À noter, les activités sont à petits prix (libres ou pas), à voir auprès des intervenants.

Balades avec les ânesses

Balades pour les enfants à dos d'ânes avec l'association Mediliane



Sieste sonore

Dans un monde où la vitesse et le délai règlent nos vies, l'aspect temporel est l'essence même du son : quand l'instant se transforme en moment, c'est là sa vraie valeur.

Atelier d'écriture avec Artext

Visitez un tout petit cabinet de curiosités, choisissez un objet qui vous inspire, écrivez et accrochez votre texte



Modelage d'argile

Avec Caroline Le Floch, céramiste

Damien et le peuple de l'enfance

Il fera rêver vos enfants avec sa fête foraine à énergie positive



Pain précuit au levain

Louis vous livrera tous ses secrets sur le pain précuit au levain tout en le dégustant

AU LONG COURS...

Vous pouvez réserver vos activités sur le site Internet HelloAsso (flashez le QRCode en 4e de couverture) ou sur place dans la limite des stocks.

Coin récré

Pour les grands et les petits



Massages bien-être

Profitez des doigts de fée de Patricia pour un massage bien-être sur un fauteuil ergonomique

Grimpe d'arbre !

Grimpez jusqu'au huppier d'un arbre en toute sécurité, quelque soit votre condition physique, et restez-y un moment. Laissez vous bercer par la vue imprenable. Merci Alexandre ! (Réservation sur place)

Fabrication d'éponges-tawashi

Fabriquez votre éponge-tawashi sur les stands de vrac !

Les P'tites Laines

Vente du vinyle des musiciens-conteurs au profit d'une école du Sénégal + quelques surprises contées tout au long du dimanche.



LA FÊTE DES POSSIBLES

Festival Ralentissons

Île aux bergères, le Marillais
49410 Mauges-sur-Loire



Licence Numéro 1-1080587

<https://www.facebook.com/Ralentissons/>

Infos/résas : 02 53 20 20 21



Mediliane
Médiation animale



JEUX, TU, ILS...
MAGASIN DE JEUX ET JOUETS



D'un pied à l'autre

