

LE SAVIEZ-VOUS ?

“Filles, Femmes, Sports ” (FFS) est un temps fort dédié à la promotion du sport féminin, de la pratique d’activités physiques et de la place des femmes et des jeunes filles dans l’espace public dans le quartier de Pontanézen.

Cet événement a pour objectif de favoriser la santé, encourager la mixité et donner du plaisir à pratiquer une activité sportive, à travers des moments de découverte, d’échange et de partage.

02 98 02 22 00
CENTRE SOCIAL HORIZONS
5 rue Sisley, 29200 Brest



26/05/2026
30/05/2026
Centre Social Horizons

PROGRAMME COMPLET

MOT D'ACCUEIL

LE SPORT, C'EST POUR TOUTES ET TOUS

Pendant 4 jours, "Filles Femmes Sports" vous invite à repousser vos limites, rencontrer des sportives inspirantes et vivre ensemble des moments forts.

Parce que la place des femmes dans le sport se construit ensemble.

NOTRE AMBITION

Valoriser les parcours féminins dans le sport et encourager toutes les habitantes à franchir le pas, quel que soit leur niveau ou leur parcours

4 JOURS POUR...

Pratiquer : yoga, boxe, natisme
Échanger : table ronde, ateliers
Découvrir : handisport, roller derby
Vibrer : spectacles, soirées
Partager : repas, goûters, rencontres

UN ÉVÉNEMENT PORTÉ PAR LE COLLECTIF FFS

Centre Social Horizons - Léo Lagrange Animation / Ville de Brest - Sports & Quartiers - Médiathèque Jo le Fourn - Dispositif de réussite éducatif

SOMMAIRE



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

MERCREDI 27 → SAMEDI 30 MAI 2026
ACTIVITÉS · HORAIRES · LIEUX



100% FILLES : TEMPS FORTS

BOXE · YOGA · ROLLER DERBY...
LES TEMPS DÉDIÉS AUX FILLES ET FEMMES DU QUARTIER



SPECTACLES & CULTURE

CIE DU DEHORS · STUDIO E · FILM BLISS
LES TEMPS FORTS CULTURELS DE LA SEMAINE



PLANNING COMPLET

VUE SEMAINE · HORAIRES · LIEUX
TOUT LE PROGRAMME EN UN COUP D'ŒIL



INFOS PRATIQUES & PARTENAIRES

LIEUX · INSCRIPTIONS · CONTACTS
TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR PARTICIPE



MARDI 26 MAI Inauguration

FFS



Un moment de convivialité
pour ouvrir officiellement cette
édition 2026.



Un grand goûter vous sera
proposé par le collectif FFS



16H30



OUVERT À TOUTES ET TOUS



AU CENTRE SOCIAL HORIZONS



**ENTRÉE
LIBRE**

MERCREDI 27 MAI



MATIN : BIEN-ÊTRE & FAMILLE

 HEURE : 09H30 - 11H30  PARENT/ ENFANT  GYMNASSE DE PEN AR STREAT

Éveil Sportif Parents/Enfants

Un moment privilégié pour bouger ensemble (spécial petite enfance).


20 PLACES
SUR INSCRIPTION

 HEURE : 09H30 - 11H30  FEMME  AU JARDIN (PONTA JARDINE)

Petit-Déj Yoga

Entre filles et femmes du quartier : détente et confiance en soi. Suivis d'une collation préparé par l'équipe de l'Épicerie solidaire Pontanézen. Rendez vous avec son tapis devant le Centre Social


15 PLACES
SUR INSCRIPTION



APRÈS-MIDI : RALLYE DANS LE QUARTIER

 HEURE : DÈS 14H00  OUVERT À TOUTES ET TOUS  QUARTIER EUROPE

Le Grand Rallye FFS

Parcourez le quartier à travers des épreuves ludiques, des jeux de sensibilisation et des ateliers sportifs avec la participation de la caravane du sport d'UFOLEP. Clôture de la journée par une parenthèse féerique proposée par BETTERDAYZ et un goûter.


ENTRÉE LIBRE

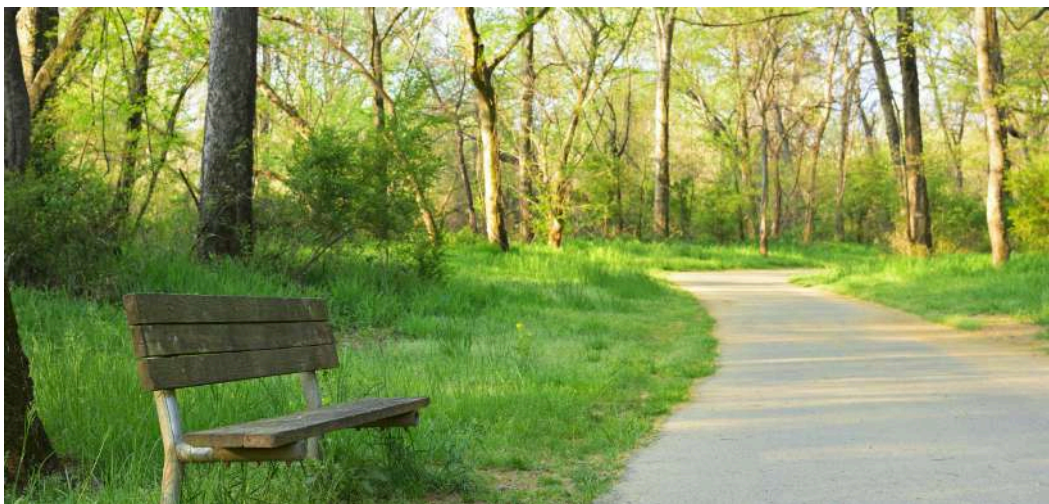
 HEURE : 16H  OUVERT À TOUTES ET TOUS  CENTRE SOCIAL HORIZONS

Parenthèse Féerique (BetterDayz)

Spectacle "Le solo Off" : Solo de 6 min (Breaking, Hip-hop, Contemporain). Une traversée épique vers un monde enchanté. Et initiation Floorwork : Atelier de danse au sol pour les enfants (20 min). Suivi d'un goûter convivial pour tous.


ENTRÉE LIBRE
SUR INSCRIPTION

JEUDI 28 MAI



MATIN : EXPLORATION URBAINE

 HEURE : 10H00  OUVERT À TOUTES ET TOUS  LE QUARTIER EUROPE VOIE VERTE

Balade Urbaine & Voie Verte

Une marche active dans le quartier sur une boucle de 6 km (max). pour redécouvrir notre quartier et profiter de la nature en ville. Accessible aux personnes avec poussettes ou fauteuils roulants. (spécial petit enfance)



APRÈS-MIDI : SPECTACLE & SPORT

 HEURE : 14h00 - 16h00  À PARTIR DE 14 ANS  CENTRE SOCIAL HORIZONS

Spectacle "A LA RECHERCHE DU FLOW"

1^{ère} représentation de la journée de la Cie du Dehors- Temps fort artistique- priorités aux scolaires mais également aux jeunes majeurs et adultes -



 HEURE : 16H30 - 18H30  OUVERT À TOUS  GYMNASSE DE PEN AR STREAT

Gymnase pour toutes et tous

Raquettes, tennis de table et squash ouverts à toutes et tous. Mur gonflable squash · Animé par les clubs partenaires.



SOIRÉE : LE DOUBLE RENDEZ-VOUS

 HEURE : 18H30 - 19H30  FEMMES  MÉDIATHÈQUE DE L'EUROPE

Projection "BLISS" - Le Roller Derby

Venez découvrir l'univers passionnant du Roller Derby à travers l'écran, suivi d'un temps d'échange.



 HEURE : 20H  OUVERT À TOUS  CENTRE SOCIAL HORIZONS

Spectacle "A LA RECHERCHE DU FLOW"

Par la Cie du Dehors. Une performance qui mélange l'énergie du sport et la grâce de la danse, suivie d'un temps d'échange avec les artistes.



VENDREDI 29 MAI



MATIN : BOXE AU FÉMININ

 HEURE : 09H30 - 11H00  FEMMES  GYMNASSE DE PEN AR STREAT

Boxe avec Kenza

Une séance d'initiation 100% filles pour découvrir la boxe dans un cadre bienveillant.. Animée par Kenza, intervenante sportive



15 PLACES
SUR INSCRIPTION

APRÈS-MIDI : CAP SUR LE NAUTISME

 HEURE : 13H30  GROUPE RESTREINT  CENTRE NAUTIQUE MOULIN BLANC



Sortie Nautique (Filao)

Initiation nautique : Une occasion unique de prendre le large ! Déplacement organisé depuis le Centre Social.



8 PLACES
SUR INSCRIPTION

FIN D'APRÈS-MIDI & SOIRÉE



 HEURE : 16H30 - 19H  FEMMES  GYMNASSE DE PEN AR STREAT

Roller Derby - Entraînement ouvert

Présence des membres du Rollerderby pour une initiation à la glisse urbaine. Apporter vos rollers si vous le souhaitez.



ENTRÉE LIBRE
SUR INSCRIPTION



SAMEDI 30 MAI



MATIN : CONVIVIALITÉ & SPORT PARTAGE

 HEURE : 10H00

 OUVERT À TOUTES ET TOUS

 ?CENTRE SOCIAL HORIZONS

Petit-déjeuner convivial

Un moment de partage (bio, local et sain) pour bien démarrer la journée de clôture. Organisé avec l'équipe de l'Epicerie Solidaire de Pontanézen. Suivi d'un temps d'échange sur des questions alimentaires.

 HEURE : 10H

 OUVERT À TOUTES ET TOUS

 GYMNASSE PEN AR STREAT

Handisport - sensibilisation

Initiation sarbacan et atelier parents / enfants en parallèle



MIDI : LE REPAS PARTAGÉ

 Heure : 12h

 Tous

 QUARTIER EUROPE / CITY STADE

Repas collectif - Auberge brestoise

Un repas ouvert à tout le quartier, aux partenaires et aux habitants. Chacun amène quelque chose à partager.



APRÈS-MIDI : LE VILLAGE DES PARTENAIRES

 HEURE : 13H30

 OUVERT À TOUTES ET TOUS

 QUARTIER PONTANÉZEN

Ateliers Sportifs

Initiation cecifoot, au Rugby Féminin et atelier vélo. Initiation foot féminine avec Queeraman

 HEURE : 13H30

 OUVERT À TOUTES ET TOUS  QUARTIER



Village Info & Sensibilisation

Retrouvez les stands de NousToutes, PASSAGES et bien d'autres.



LE FINAL EXPLOSIF

 Heure : 15h45

 OUVERT À TOUTES ET TOUS

 Gymnase Pen Ar Streat

Spectacle de clôture

Pour clôturer cette semaine exceptionnelle, laissez-vous emporter par l'énergie et la grâce des danseuses du Studio E. Un spectacle festif, coloré et inspirant pour finir en beauté



PETIT-DÉJ, YOGA

🔍 ZOOM 100% FILLES



Présentation de l'activité

Le mercredi matin, le jardin de Ponta Jardine se transforme en une bulle de sororité. Nous commençons par une séance de Yoga dédiée à la détente et à la respiration, avant de nous retrouver autour d'un petit-déjeuner vitaminé pour réveiller le corps en douceur.

Note de la journée

Une parenthèse rien qu'à nous. On vient pour se détendre, on repart avec une énergie incroyable et la sensation de pouvoir tout affronter. Pas de jugement, juste du partage entre femmes du quartier

Pourquoi participer ?

- S'écouter : Se reconnecter à son corps en douceur.
- Se lier : Faire connaissance avec d'autres habitantes autour d'un café.

INFOS PRATIQUES



Exclusivement réservé aux filles et femmes.



Jardin (Ponta Jardine) / Repli au Centre Social si pluie.



Limitées à 15 participantes (inscription)



Tout est fourni (tapis, gants).



Viens juste avec une tenue confortable !

INITIATION BOXE AVEC KENZA

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

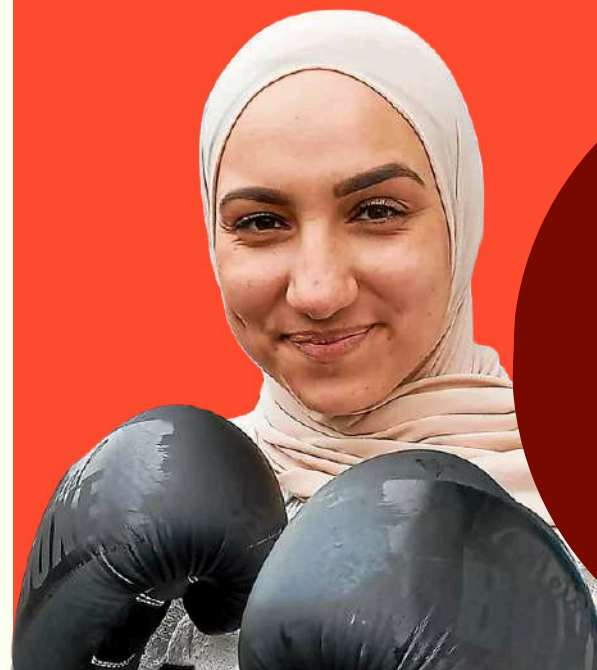
Le vendredi matin, on change de rythme au gymnase Pen Ar Streat. Pas besoin d'être une championne pour monter sur le ring ! Sous l'œil expert de Kenza, cette initiation à la boxe est pensée pour toutes les femmes du quartier. On apprend les bases techniques, on travaille son cardio, mais surtout, on prend conscience de sa propre force physique.

Note de la journée

Ici, on ne boxe pas pour frapper, on boxe pour se dépasser. L'ambiance est électrique mais toujours bienveillante. C'est le moment idéal pour évacuer le stress de la semaine et se prouver qu'on est capable de bien plus qu'on ne l'imagine.

Pourquoi monter sur le ring ?

- Se défouler : Libérer les tensions et booster son énergie.
- S'affirmer : Travailler sa posture et sa confiance en soi.
- S'amuser : Un sport intense pratiqué dans le rire et l'entraide.



INFOS PRATIQUES



Exclusivement réservé aux filles et femmes.



Gymnase de Pen Ar Streat



Limitées à 15 participantes (inscription)



Gants et protections fournis.



Viens avec une bouteille d'eau et ta motivation !

ROLLER DERBY

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Le vendredi après-midi, le bitume devient notre terrain de jeu. En présence des membres du collectif Roller Derby, venez découvrir un sport unique où l'entraide est le maître-mot. Que vous soyez déjà à l'aise sur des roulettes ou totalement débutante, ce temps fort est fait pour vous approprier l'espace public avec style et assurance



Note de la journée

L'énergie du roller est communicative. Au-delà de la technique, c'est un sport qui célèbre la force des femmes et la solidarité. On apprend à tomber, on apprend à se relever, et surtout, on apprend à avancer ensemble

Pourquoi tester le Roller Derby ?

- L'adrénaline : Pour les sensations de glisse et de vitesse.
- L'esprit d'équipe : Un sport collectif où chaque fille a sa place.
- Le style : Parce que c'est l'un des sports les plus cool et émancipateurs du moment !

INFOS PRATIQUES



Exclusivement réservé aux filles et femmes.



Gymnase Pen Ar Streat



Limitées à 15 participantes (inscription)



Prêt de rollers et de protections possible sur place.

N'oubliez pas vos chaussettes hautes !

NAUTISME (FILAO)

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Le vendredi après-midi, nous quittons le quartier pour rejoindre le bord de mer. Accompagnées par Alix et Pierre, vous embarquez sur des voiliers collectifs (Filao et Sprinto) pour une initiation nautique et terrestre. C'est le moment idéal pour découvrir Brest sous un autre angle, apprendre à manoeuvrer ensemble et ressentir la force des éléments



Note de la journée

Sur un bateau, on oublie tout. On apprend la solidarité de l'équipage : chaque geste compte. C'est une expérience de liberté incroyable qui montre que la mer appartient aussi aux femmes. Une véritable bouffée d'oxygène pour clore la semaine !

Pourquoi oser le nautisme ?

- La Déconnexion : S'évader loin du bitume et du bruit de la ville.
- Le Collectif : Naviguer demande de l'entraide et de la communication.
- La Fierté : Oser une activité souvent perçue comme complexe

INFOS PRATIQUES



Exclusivement réservé aux filles et femmes.



Centre Social Horizons pour le départ groupé (CS / DRE)



Limitées à 8 participantes (inscription)

Prévoyez des vêtements qui ne craignent pas l'eau, une paire de chaussures fermées et un coupe-vent.

Ciné-Débat : Film "BLISS"

L'histoire : L'émancipation d'une jeune fille à travers l'univers du Roller Derby.

L'impact : Un film qui donne envie de chausser des patins et de briser les codes.



Cie DU DEHORS : "À la recherche du Flow"

La performance : Un spectacle qui explore cet état de grâce où le sportif et l'artiste ne font qu'un.

Le + : Un temps d'échange avec les artistes après la représentation.

BETTERDAYZ : « Le solo Off »

La performance : Un solo magnétique de 6 minutes mêlant Breaking, Hip-Hop et danse contemporaine..

Le + : Une initiation au « floorwork » (danse au sol) de 20 minutes pour permettre aux enfants d'expérimenter le mouvement avec l'artiste.



STUDIO E : Le Final

Le show : L'énergie de la jeunesse du quartier qui s'empare de la scène pour clôturer la semaine en beauté.



Note de la semaine

Parce que le sport est aussi une forme d'expression, nous avons voulu mettre en lumière ces artistes qui s'inspirent du mouvement. Le muscle rencontre la poésie, l'effort rencontre la grâce. Venez vibrer, regarder et échanger autour de ces temps forts gratuits et ouverts à tous.

PLANNING COMPLET

JOUR	MATIN	APRÈS-MIDI	SOIRÉE
MARDI 26			16h30 : Inauguration (Quartier)
MERCREDI 27	09h30 : Éveil sportif / Petit-déj Yoga	14h00 : Grand Rallye FFS 16h00 : BetterDayz	
JEUDI 28	10h00 : Balade Urbaine	14h00 : Spectacle "Le Flow" 16h30 : jeux de raquette- Pour tous- Gymnase	18h30 : Film "Bliss" 20h00 : Spectacle "Le Flow"
VENDREDI 29	09h30 : Boxe avec Kenza	14h00 : Nautisme 16h30 : Roller Derby	
SAMEDI 30	10h00 : Petit-Déj / Handisport	12h00 : Repas Partagé 14h00 : Village Partenaires/ Initiation sports	15h30 : Final Studio E

INFOS PRATIQUES & PARTENAIRES

BESOIN D'UNE INFO ? ENVIE DE S'INSCRIRE ?

- ACCUEIL : CENTRE SOCIAL HORIZONS
- ADRESSE : 5 RUE SISLEY, 29200 BREST
- TÉLÉPHONE : 02 98 02 22 00
- MAIL: brest.horions@leolagrance.org
- HORAIRES D'OUVERTURE : DU LUNDI AU VENDREDI (9H-12H / 13H-18H)



C'est où le centre social ?

C'est très simple ! Prenez le Tram A (direction Gouesnou ou Guipavas) et descendez à l'arrêt Europe. Contournez la médiathèque par la gauche : vous y êtes, on vous attend !

