Forum d'été du MAN

Mouvement pour une Alternative Non-violente

en Normandie

29 juillet -3 août 2018

Pour agir formons-nous à la non-violence !

Avec le soutien de :

Alternatives non-violentes – Réflexions et luttes actuelles

CEMÉA Normandie

Association France Palestine Solidarité

IFMAN

Non-Violence XXI – Vos clés pour la non-violence

Pour agir, formons-nous à la non-violence !

Pour plus de justice et de fraternité dans notre société, pour améliorer nos relations et l'efficacité de nos engagements, exerçons-nous à des pratiques citoyennes alternatives !

Nous entraîner à **l'action collective non-violente**, améliorer nos façons de **communiquer**, de réguler nos conflits et de décider ensemble, mettre en place une **conférence gesticulée**, utiliser les **réseaux sociaux**, exercer notre créativité : chant, **théâtre**, clown. Participer à **des débats politiques.** Faire la fête, visiter la ferme, se balader et bien manger grâce à nos cuisiniers Pierrot et Marie-Jo !

Des formations à la carte

Action directe non-violente

S'entraîner aux différentes formes d'action directe non-violente et à leur élaboration : sit-in, die-in, obstruction, etc. Manifester sans répondre aux provocations, policières ou autres. Exercices pratiques.

Agir contre la pub

Contre l'invasion publicitaire, s'initier à des actions de rue, légales ou tolérées par les pouvoirs publics : barbouillage, recouvrement, heure de silence, etc. Exercices en situation réelle dans une ville proche.

Améliorer notre façon de communiquer

Prendre vraiment en compte chacun des interlocuteurs, ce qu'il ressent et ce qu'il pense, ce qu'il a vécu et ce qu'il espère. Et quand je suis en désaccord, je fais comment ?

Chanter la non-violence

Inventer une chanson, la mettre en musique et la répéter pour la produire en veillée. Et peut-être repartir avec l'envie de créer une chorale de la non-violence dans votre ville...

Mieux coopérer et décider collectivement

Gouvernance partagée : quels modèles et quels outils pour renforcer le partage du pouvoir et la coopération ? Exercices concrets pour décider ensemble et optimiser nos fonctionnements associatifs.

Petits pas vers le clown

Pour ouvrir la porte à une autre manière de regarder et de se regarder, sentir et ressentir, s'exprimer et écouter, découvrir et se découvrir, agir et réagir ; aller à la rencontre de soi pour aller vers l'autre
par un autre chemin : o)

Réguler nos conflits

Distinguer désaccord, tension, agressivité, agression, violence. Dans un conflit, quand et comment négocier, s'accommoder, se retirer, s'opposer, intervenir comme tiers ? Apprivoiser les émotions et traiter les problèmes. Mettre en place des espaces de régulation.

Utiliser Internet et les Réseaux sociaux

Les campagnes d'action non-violente passent aussi par là.
Cibler les décideurs, les médias, telle ou telle partie de la population.
Nous aborderons les aspects techniques ainsi que la pédagogie de nos messages.

S'initier à la conférence gesticulée

Mettre en scène un témoignage gesticulé de 3 à 5 minutes sur un thème de votre choix (par ex. Pourquoi je suis contre la fessée, pourquoi je désobéis à telle ou telle loi, etc.). Articuler argumentaire militant et histoire de vie ou anecdote. Recherche collective sur des interventions humoristiques et des prises de parole "accrocheuses" face au public.

S'initier au théâtre forum

Présenter une situation conflictuelle, proposer au public de s'y impliquer, de l'analyser, de l'améliorer par le biais du jeu théâtral et du partage des émotions. Cette formation ludique s'appuie sur la méthode d'Augusto Boal.

S'initier à l'improvisation théâtrale

Le conflit surprend souvent, sa résolution requiert de la créativité. En jouant ensemble avec les mots, les corps et les émotions, nous construirons et improviserons des petites scènes, de courtes histoires…

Les formateurs et formatrices (sous réserve de modifications) :

Annie Déan, Aurore Chouquet, Brigitte Jay, Brigitte Julian, Christian Boury-Esnault, Denis Maheu, François Vaillant, Johann Lachèvre, Jon Palais, Marie Bohl, Marie Ferré, Marine Kohlhaas, Marion Giraud, Philippe Cherpentier, Alain-François Lemarchand.

Au programme !

En plus de ces deux formations, une conférence-débat :

Jon Palais

Formateur à Alternatiba-ANV COP 21

Nouvelles pratiques d'action non-violente, l'urgence de se former !

Mardi 31 juillet 16h 30

Comment se déroulent les journées ?

Les formations et la conférence

Ces temps occuperont nos matinées de 9h30 à 12h et nos fins d'après-midi de 16h à 18h30.

Les rendez-vous de l'après-midi

Cafés de la non-violence, débats de fond, témoignages militants (Migrants, Palestine, harcèlement, permaculture, etc.), contes ou jeux coopératifs, sieste, balade ou pluche des légumes en musique !

Des soirées festives et des scènes ouvertes

Chanter, danser, découvrir les productions des ateliers de formation, du forum enfants et du forum ados.

Un mercredi après-midi récréatif : balades à Honfleur, à Pont-Audemer, au Marais Vernier, découverte de la permaculture ou de la ferme pédagogique, ou…

Matinale, café, apéro : trois temps tous ensemble pour échanger des infos, des annonces, nous réajuster…

Découverte ou participation à la vie du MAN

Le Man a mis en place de façon pérenne des Réseaux thématiques : désarmement nucléaire, solidarité internationale, tensions et vie sociale, éducation, transition écologique, formation. Ce sera l'occasion d'une rencontre de visu pour leurs membres et de les découvrir pour les autres !
Un Conseil Inter Groupes (CIG) aura lieu le vendredi matin, ouvert à tous.

Dimanche	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Voyages	La Matinale de 9h à 9h30				
	Formation 1	Formation 1	Formation 2	Formation 2	CIG
	Après le repas, les rendez-vous de l'après-midi de 14h30 à 16h				Ranger…
Accueil à partir de 17h	Formation 1	Conférence Jon Palais	Récréations & balades	Formation 2	Départs
L'apéro de 19h à 19h30 puis le repas					
Ouverture du forum à 20h30	Spectacle	Scène ouverte 1	Réseaux ou film	Scène ouverte 2	

Et si vous avez des enfants dans vos bagages… 😉

Le forum enfants

pour les graines de citoyens de 4 à 12 ans

Balade contée, cuisine, goûter philo, fresque collective, kapla, expression corporelle et création collective pour la soirée du mardi… … jeux coopératifs, brico-recyclage, sophrologie, jonglage…

Le forum ados

pour les citoyens en herbe de 10 à 16 ans

Course d'orientation, jeux sportifs, théâtre-forum, parcours-expo, débats d'ados, enquête sur la non-violence et reportage le jeudi soir…

Nous aussi, on se pose des questions, on n'est pas toujours d'accord 😇 les enfants c'est l'avenir...😁 alors nous aussi on veut des conseils, des méthodes, et aussi bien nous amuser... parce que c'est les vacances !!! 😎

Annabel, Marine, Clémentine et Marieka accueilleront enfants et ados de 8h45 à 12h15 et de 15h45 à 19h.

Ce Forum est organisé sur un **mode coopératif** *pour créer des liens et pour réduire les coûts et l'impact écologique. Les convives sont invités à participer à certaines tâches : vaisselle, tenue de la guinguette, pluche des légumes, etc. Nous essaierons d'être cohérents dans nos actes quotidiens et dans nos gestes politiques, dans notre façon de manger, de nous déplacer, de financer ce forum.*

C'est au Lycée agricole de Tourville sur Pont-Audemer

1711, route de Lisieux, 27500 Tourville-sur-Pont-Audemer. Sur l'A13, de Paris vers Caen, sortie n°26. À Pont-Audemer, prendre la D139, direction Lisieux.
GPS : Lat. 49.332 Long. 0.506
En car : Rouen-Pont-Audemer.

Téléphone sur place : 06 16 08 41 95

Et pour continuer vos vacances : les Boucles de la Seine, les plages du débarquement, Honfleur, Le Havre, Étretat, Rouen…

Tarifs & inscription

Le tarif pour un adulte en pension complète est **250 €**

Forum enfant ou forum ados : **150 €**. Voir les autres tarifs sur le coupon.

Jeunes adultes, personnes à faible revenu, familles nombreuses, n'hésitez pas à nous contacter au 02 35 75 11 08.

Les parents des enfants de moins de 4 ans pourront financer ensemble un.e babysitteur : pour cela, contacter Chantal au 06 83 11 27 26.

Comment accueillir davantage de personnes à petits budgets ?

◯ Vous pouvez vous inscrire le plus tôt possible et payer dès que vous pouvez.
◯ Diffuser l'info à des amis : nous pouvons vous envoyer des dépliants papier.
◯ Faire un don (un don de 50 € permet d'accueillir une personne à petit budget).
◯ Apporter des confitures de votre fabrication.
◯ Donner des livres qui seront vendus à la foire aux livres du forum !

Comment s'inscrire ?

◯ **En ligne :** www.nonviolence.fr . Laissez-vous guider ! Le paiement se fait aussi en ligne.

◯ **Par courriel :** man.normandie@nonviolence.fr en utilisant le coupon ci-dessous ou sa version Word en pièce jointe. Paiement par virement à :
MAN Haute-Normandie : C.E. NORMANDIE (00900)
IBAN = FR76 1142 5009 0008 0079 6665 528 CE NORMANDIE
BIC = CEPAFRPP142

◯ **Par courrier postal à :**
MAN Haute-Normandie, 10 impasse Gustave Guéville
76960 NOTRE DAME DE BONDEVILLE
Paiement par chèque(s). Possibilité de 3 chèques à débiter au plus tard en mai, juin, juillet.

Pour tout renseignement

N'hésitez pas à téléphoner à Elisabeth Maheu au **02 35 75 11 08**, qui vous rappellera si besoin.

Mouvement pour une Alternative Non-violente

Inscription au Forum du MAN du 29 juillet au 3 août 2018

Vous pouvez aussi vous inscrire en ligne : www.nonviolence.fr

Nom **Prénom :**
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone actuel : Téléphone en juillet août :
Courriel en majuscules :

Individuel, couple, famille, âge des enfants… merci de préciser :

M.Mme	Nom	Prénom	Age

Tarifs et commande :

Formule	Tarif en €	Nb	Total
Forum Adulte, pension complète en chambre de 3 à 6 personnes Arrivée à partir du dimanche 17h. Départ entre jeudi soir et vendredi 16h.	**250**		
Forum Enfant ou forum Ado en pension complète	**150**		
Demi-Forum 1 adulte, du dimanche 17h au mercredi matin 9h, avec formation 1 et conférence (3 nuits sur 5)	**175**		
Demi-Forum 2 adulte, du mardi 16h au vendredi 16h, avec conférence et formation 2 (3 nuits sur 5)	**175**		
Location paire de draps (facultatif ; demande en juin dernier délai)	**5**		
Transport à régler sur place (par ex. Bernay > Tourville, 5€ pp)			
Don Solidarité petits budgets (reçu fiscal sur demande)		+	
Tarif négocié : Jeunes adultes, personnes à faible revenu, familles nombreuses, cas particuliers, contactez Élisabeth au 02 35 75 11 08, nous ajusterons le tarif à vos possibilités. Nous disposons de quelques places en camping ou camping-car.			
Total			

Versements :

◯ Je verse à l'inscription **au moins 50 € d'arrhes** par personne, soit : …….
◯ Je verserai avant le 15 juin au moins 100 € par personne, soit : ……
◯ Je verserai le solde au plus tard le jour de l'arrivée.

Mode de paiement

◯ **Par chèque(s) joint(s)** (possibilité de 3 chèques datés à débiter en mai, juin, juillet).
◯ **Par inscription et paiement en ligne :** www.nonviolence.fr
◯ **Par virement à MAN Haute-Normandie** : C.E. NORMANDIE (00900)
IBAN = FR76 1142 5009 0008 0079 6665 528 CE NORMANDIE & BIC = CEPAFRPP142

Votre arrivée

◯ Nous prévoyons d'arriver le …… à ……h…. en **car** à la gare de Pont-Audemer (la plus proche)
◯ Nous prévoyons d'arriver le …… à ……h…. en train à la gare de Rouen / ou de/ Bernay
◯ Nous serons en vélo, en camping-car.
◯ Nous serons en voiture et proposons …… places en covoiturage à partir de …….
◯ Nous cherchons …… places en covoiturage à partir de ……..

Inscription aux formations

Inscrivez 4 vœux numérotés de 1 à 4 par ordre de priorité (le 1 est votre préférence)

Si vous êtes 2, remplir une colonne par adulte →	Prénom de la 1re personne : ⬇	Prénom de la 2e personne : ⬇
Thèmes des formations		
Action directe non-violente		
Agir contre la pub		
Améliorer notre façon de communiquer		
Chanter la non-violence		
Mieux coopérer et décider collectivement		
Petits pas vers le clown		
Réguler nos conflits		
Utiliser Internet et les Réseaux sociaux		
S'initier à la conférence gesticulée		
S'initier au théâtre forum		
S'initier au l'improvisation théâtrale		

Date et signature

N'hésitez pas à nous transmettre vos remarques, à demander des précisions et à nous signaler toute modification. **Merci de garder une copie de ce coupon et de l'envoyer à**

MAN Haute Normandie
10 impasse Gustave Guéville, 76960 NOTRE DAME DE BONDEVILLE
man.normandie@nonviolence.fr