

# Dossier de presse

## arrêt sur images

semaine d'alternatives aux écrans

expo photo

jeux de société

ateliers culinaires

■ soirée «voyages»

table ronde

collage positif

crochet graffiti

défis écrans

soirée de l'ennui

café convivial

...

2 > 8 mars 2015 - Maison des Berges

MULHOUSE

infos > [vitarue.com](http://vitarue.com)



Contact :

Amy Byrd / David Knafou

06 12 39 64 03 / 06 07 79 67 46

[contact@vitarue.com](mailto:contact@vitarue.com) et [vitarue.com](http://vitarue.com)

# arrêt sur images

semaine d'alternatives aux écrans

## ■ COMMUNIQUE DE PRESSE

L'association élan sportif organise dans le cadre du projet Vita'Rue 2.0 une semaine d'animations portant sur le thème des alternatives aux écrans. Cette manifestation intitulée « arrêt sur images » aura lieu du 2 au 8 mars à la maison des berges. L'idée est née du constat que nous passons toujours plus de temps devant des écrans qui au fur et à mesure des années se multiplient et peuplent notre environnement privé et public.

Certains crient au génie technologique, d'autres s'effraient de ces évolutions. Notre ambition est de faire une pause, un arrêt sur images pour à la fois questionner notre rapport au numérique et proposer des animations qui rapprochent les individus, petits et grands. Cette semaine s'ouvrira par une exposition de photographies portant sur le thème de la « beauté cachée » et auquel se sont prêtés 4 photographes bénévoles et passionnés : Cathou et Lucile Ali, Ramon Ciuret et Alain Second. Le vernissage aura lieu le lundi 2 mars à 18h. Durant la semaine, seront proposés un atelier jeux de société, du crochet graffiti, un café convivial, une soirée de l'ennui (venez vous ennuyer à plusieurs !), un défi « accro-écrans ? », un atelier culinaire, une table ronde sur nos usages du numérique, du collage positif, une soirée sur le thème des voyages et une journée balade sur les berges.

Bref, de quoi sortir de chez soi, rencontrer du monde et oublier un peu ses écrans en cette semaine de vacances d'hiver.

**Du 2 au 8 mars > Maison des Berges /Mulhouse**  
**Infos > vitarue.com**

Lundi 2 mars

**18h**

**expo photo**  
vernissage

L'image est partout. Elle s'immisce dans notre quotidien, se répand dans l'espace public, envahit nos lieux de sorties, de restauration, de loisirs. Animée, elle capte plus fortement notre attention sans que nous le choissions toujours. Pourtant, elle n'est que la surface sensible ou insensible d'une réalité qui tend à nous échapper. Le thème de la beauté cachée est une réponse à notre souhait de mettre en évidence cette part de nous-mêmes, de notre environnement, de choses quotidiennes qui peuvent parfois être éclipsés par cette invasion implacable des écrans. 30% des foyers français possèdent plus de 6 écrans\*. Un français passe en moyenne un peu moins de 4 heures par jour\* devant sa télévision. Ce temps cumulé sur une période de trente ans correspond à cinq années entières passées devant la « montreuse à tout-va\*\* ». Bref, notre rapport aux écrans évolue considérablement et bouleverse nos usages sociaux. Notre objectif est de rappeler l'importance de se couper parfois de ces stimuli électroniques et de rappeler l'importance du lien social direct, d'individus à individus.

Pourtant, nous ne souhaitons pas diaboliser ces outils technologiques. Ils font partis de notre univers et nous rendent souvent des services non négligeables dans une société connectée telle que la nôtre. Nous voulons simplement poser les bases d'un questionnement, faire une sorte d'arrêt sur images, qui nous permettent de prendre du recul pour nous interroger sur leur usage. Nous offrirons durant cette semaine des alternatives aux loisirs numériques. C'est ainsi que seront proposés pêle-mêle une exposition photo, une après-midi jeux ou collages positifs, un atelier culinaire, une soirée récit de voyages, une soirée de l'ennui, ... autant de possibilités de sortir de chez soi, de rencontrer des personnes (en vrai !), de se confronter à certaines formes d'imprévus. Cette semaine « Arrêt sur images » s'ouvrira par une exposition de photos réalisées par des amateurs amoureux (pléonasme) de la photographie, le comble !

\*Enquête Médiamétrie 2014

\*\* Léo Ferré, « La plainte de la télé »

**Dates de l'exposition : Lundi 2 mars au jeudi 2 avril**  
(visible lors des ouvertures de la Maison des Berges)

**tout public**

Mardi 3 mars

15h>18h

## goûter-jeux

ludique

Jouer, déguster, rire, ... telle est l'ambition de ce goûter-jeux où les participants, petits et grands sont invités à venir découvrir des jeux de société : Jeux de société modernes, de plateau, de hasard, d'adresse, d'ambiance, de carte, de réflexion, de stratégie, coopératif, ... Mais aussi, nous encourageons la découverte de jeux apportés par les participants.

enfants, adolescents et adultes

Mercredi 4 mars

10h>13h

## crochet-graffiti

loisirs créatifs

Le « Crochet Graffiti » est une forme d'art urbain éphémère. Il s'agit de réaliser au crochet ou tricot un habillage des rambardes de la Maison des Berges afin de valoriser des techniques ancestrales des arts du fil. Ainsi, l'espace public est embelli par un patchwork de couleurs et de formes différentes.

Nous invitons toutes les petites mains magnant un crochet ou des aiguilles à nous rejoindre et à participer à cette action collective. Il est aussi possible, pour participer à ce projet d'apporter des carrés déjà réalisés de largeur : 15 cm et longueur au choix. En prime, des liens sociaux se tissent dans la bonne humeur. Prévoir d'emmener un plat à partager à midi (entrée, plat ou dessert).

crocheteurs(seuses) et tricoteurs(euses)

Mardi 3 mars

18h>21h

## atelier massage

bien-être

Cet atelier est une sensibilisation et une découverte aux bienfaits du massage. Il s'agit de créer une bulle de bien-être et de douceur, ceci en toute confiance et bien ancré dans la bienveillance. Une petite initiation au massage assis et habillé sera proposée aux enfants. Pensez à ramener une serviette et petit coussin.

enfants, adolescents et adultes

Mercredi 4 mars

14h>17h

## café convivial

rencontres

Chaque mercredi depuis de nombreux mois, un collectif de bénévoles ouvre la Maison des Berges et accueille le promeneur pour un café, thé, tisane ou pour réaliser une recette culinaire. Envie d'une petite pause détente sur le Berges de l'III ?

enfants, adolescents et adultes

Mercredi 4 mars

20h>22h

## soirée de l'ennui

expérience

Face à l'augmentation croissante des stimuli (et notamment électroniques), nous n'arrivons plus à éprouver l'ennui. Il est devenu la bête noire de nos vies. Le moindre interstice est comblé par une occupation (la société des loisirs y pourvoit aisément) et la valse des écrans qui peuple notre quotidien y contribue également. C'est ainsi que nous expérimentons pour la première fois une soirée de l'ennui. Une soirée où nous donnons rendez-vous à ceux et celles qui n'ont pas peur de se retrouver dans un lieu sans rien faire. Pas de programme, pas d'animation envisagée, juste éprouver le temps qui s'écoule. Envie de tenter l'expérience ?

adolescents et adultes

Jeudi 5 mars

10h>14h

## atelier cuisine

alimentation

A l'initiative de l'association ACCES (Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale, Mulhouse), et organisé dans le cadre du mois de la parentalité, un atelier cuisine sera proposé pour enfants (+6 ans) et leurs parents. A cette occasion, les participants pourront concocter un repas équilibré, échanger sur la thématique des repas pris en famille (ou autres thèmes) et déguster leur réalisation du matin. Pour des raisons organisationnelles, le nombre de participants est limité à 12. Il est recommandé de s'inscrire préalablement auprès de l'organisateur par téléphone.

enfants de 6 ans et plus accompagnés de leurs parents

Inscription recommandée : 03 89 56 69 50

Vendredi 6 mars

14h30>17h30

## collage positif

atelier créatif

Emportez quelques revues ou images/photos que vous aimez (demandez à vos voisins, amis, familles, pensez aux salles d'attente, aux journaux gratuits, ...). Amenez des rubans ou bouts de tissu si vous en avez. On fournit une grande feuille, des ciseaux, de la colle, des feutres et c'est parti pour le collage d'images qui font du bien ! Ces images, créées par vous mettent en valeur les bonnes choses de notre vie et nous aident à cultiver l'optimisme ! Alors, à vos ciseaux ! Pensez à amener de quoi partager un dessert/boisson en commun avant de commencer.

enfants, adolescents et adultes

Jeudi 5 mars

18h>21h30

## table ronde

moi, le numérique et mes enfants !

Notre environnement est bouleversé par la multiplication des écrans faisant évoluer à une vitesse exponentielle nos usages du numérique. De nombreux parents sont démunis face à des enfants ultra-connectés et voient se creuser un fossé entre eux. Est-ce les parents qui sont en décalage ou leurs enfants « @ddicts » au numérique ? Comment réagir sans braquer les uns et les autres ? A l'occasion de cette soirée d'échanges, nous essaierons de nous interroger, d'esquisser des solutions sous la modération bienveillante de Laurence Morgenthaher, psychologue. Prévoir de ramener une boisson et/ou une petite dégustation pour l'apéritif.

adolescents, parents et adultes

Vendredi 6 mars

20h>22h

## soirée voyage

partage et échanges

« Je partage mes bons plans voyages et je prépare mes prochains voyages »

Vous avez envie de nous présenter votre destination préférée (ville, région, pays), votre dernier voyage et de partager des informations sur cette destination ? C'est très simple : venez avec votre guide touristique ou un livre concernant cette destination (beaux livres, récits, romans) et vous nous la présenterez en partageant vos anecdotes et conseils pratiques. Cette soirée dédiée aux voyages vous permettra de partager vos bons plans et destinations favorites et de repartir avec plein d'infos et d'astuces pour préparer vos prochains voyages. Et vous pourrez également nous faire goûter une spécialité du pays ou de la région que vous nous ferez découvrir en apportant une boisson ou un snacking. « Le voyage de mille lieues commence par un pas » écrivait Lao-Tseu. Alors faites le pas, venez nous rejoindre... Soirée animée par Clarisse et Cyril

adolescents et adultes

Dimanche 8 mars

10h>17h

balade  
bien-être

Le GEM (Groupe d'entraide mutuel) la Navette ouvre la maison des berges en proposant un atelier culinaire, l'organisation de jeux de société, et une balade le long des berges en toute simplicité et convivialité. (Possibilité de repas sur place en apportant un pique-nique). Une belle façon de clore cette semaine d'alternatives aux écrans.

enfants, adolescents et adultes

**important** participer

Ces animations sont proposées **gratuitement** et dans le cadre du projet Vita'Rue 2.0. Elle ont pour objectif de créer de la mixité sociale et de participer à l'amélioration du vivre-ensemble à Mulhouse. Le projet expérimente la valse à quatre temps du temps du don. Aussi, nous proposons systématiquement d'interroger votre **participation matérielle** (nous gérons un espace épicerie qui nécessite des matières premières - café, thé, farine, sucre, ... en privilégiant un commerce local et/ou équitable), **technique** (vous avez une compétence que vous souhaitez partager, faites-le-nous savoir), ou tout simplement en **vous impliquant bénévolement** dans la gestion de notre projet à l'année (voir onglet «devenir bénévole» sur notre site [www.vitarue.com](http://www.vitarue.com)).

Semaine  
2 > 8 mars accro-écrans ?  
défi

Cyberdépendant ? Addict au numérique ? Fan de Facebook ? Gamers invétéré ? Accro aux séries TV ? Où vous situez-vous par rapport à votre pratique des écrans ?

Testez votre degré de dépendance grâce à de petits tests disponibles à la Maison des Berges durant les animations de la semaine « Arrêt sur images ».

merci !

à nos partenaires

Le projet Vita'Rue 2.0 essaie de créer des synergies entre une multitude de partenaires issus du monde associatif, institutionnel et de la société civile. Nous encourageons toutes démarches citoyennes et participatives. Le pouvoir d'agir est au coeur de nos préoccupations permettant à chacun de trouver une place dans ce projet. Quelque soient ses compétences, son histoire personnelle, son origine.



**Association Elan sportif**  
**Collectif Vita'Rue**  
5, rue de Galilée / 68200 Mulhouse  
elan-sportif.org et vitarue.com

