



KARAOKÉ, CÉRAMIQUE, BAR À JEUX...
Nos super idées
pour se reconnecter en famille

ESCAPADE
La Ferme
des deux ânes,
à Marcy-l'Étoile

EXPOS
IAC, Lugdunum,
La Sucrière,
Cinéma & Miniature

PORTRAIT
Stéphanie Iguna,
autrice de
À table sans se ruiner

C'EST NOUVEAU
Explore Lyon antique,
à Fourvière

REF VOIR



MUSÉE D'ART
MODERNE ET
CONTEMPORAIN
SAINT-ÉTIENNE
MÉTROPOLE

À PARTIR DU
8 NOV. 2025

SÉM
SAINT-ÉTIENNE
la métropole

Maithilde Restier, Yeux graines, 2022-2023. Production / réalisation Cirva, Marseille. Photo : Alexandre Mouillet / Cirva © Adapp, Paris, 2025. Conception graphique: Perlette & BeauFixe.



Clarisse Bioud
Rédactrice en chef
cbioud@grainsdesel.com

En novembre, on sort de chez soi !

Le gris en couleur dominante, la pluie et le froid revenus, la nuit qui tombe à l'heure du goûter... Tout cela s'inscrivant dans un contexte international souvent très anxiogène. Bigre ! Le mois de novembre n'envoie pas du rêve, si ce n'est celui de rester au chaud sous la couette. Sauf qu'on ne peut pas hiberner tous les week-ends, sous peine de rendre fous les enfants. Alors pour remédier à l'éventuelle déprime saisonnière qui gagnerait les parents en cette période charnière et morose de la fin de l'année, juste avant l'effervescence de Noël, *Grains de Sel* propose... de mettre le nez dehors ! Pas longtemps qu'on se rassure, car ce sont bien des sorties *indoor* que la rédaction a sélectionnées dans la métropole lyonnaise pour partager du bon temps en famille.

Se prendre pour Aya Nakamura au karaoké, appuyer sur le champignon au karting, mettre les mains dans la terre d'un atelier de céramique, mitonner un repas, se détendre en salle Snoezelen... Autant d'activités, dans des domaines variés, qui permettent aux enfants et aux parents de se faire du bien, ensemble, entre fous rires, challenges et connexions sensorielles.

Ce sont aussi des instants suspendus où les petits et les grands pourront se surprendre, dans l'audace ou le lâcher-prise. Car quelle rigolade de voir son papa se déchaîner sur du Jul, micro en main, ou le petit dernier de la famille exulter devant un match de hockey sur glace ! Rien de tel pour resserrer les liens familiaux et se mettre du baume au cœur, avant l'entrée dans l'hiver. D'ailleurs, la prescription par *Grains de Sel* de ces idées de sorties revigorantes est à renouvellement perpétuel, histoire de pouvoir aller les partager à nouveau dès qu'un coup de mou se fera sentir au sein de la famille.

°206

Où trouver Grains de Sel ?

Avec *Tribune de Lyon*, le premier jeudi de chaque mois, en vente dans tous les kiosques de presse de l'agglomération lyonnaise.

Dans les points de distribution habituels : boulangeries, supérettes de quartier et pharmacies / théâtres, musées, cinémas, bibliothèques, médiathèques, centres culturels, ateliers d'arts plastiques ou de loisirs pour enfants / mairies, offices du tourisme, bureaux d'information jeunesse, maisons de l'enfance, ludothèques / boutiques de vêtements, de jouets ou de chaussures / librairies dont le réseau des librairies indépendantes / boutiques bio / bars, restaurants, brasseries et salons de thé.



www.grainsdesel.com

Les indispensables de la rédaction
Des bons plans et des invitations à gagner
Un agenda complet

Édité par Rosebud SA,

10 rue des Marronniers CS 40215 69287 Lyon Cedex 02
Tél. 04 81 91 67 65 • Fax : 04 72 44 92 04
www.grainsdesel.com

Directeur de la publication :

François Sapy, fsapy@rosebud.press

Directeurs généraux délégués : Stéphanie Liogier, Thomas Grim

Responsable administratif et financier : Marie-Thérèse Duran

Rédactrice en chef : Clarisse Bioud, cbioud@grainsdesel.com

Photographe : Pierre Ferrandis

Cheffe de publicité et partenariats :

Sandra Léonard, sleonard@grainsdesel.com 07 54 36 63 07

Responsable commerciale :

Fabienne Gaudin, fgaudin@tribunedelyon.fr

Directrice commerciale : Anaïs Clément-Bollée
aclementbollee@rosebud.press

Responsable numérique : Etienne Combier

Communication et événementiel : Camille Paris, cparis@rosebud.press

Community manager : Fanny Andriamaroandraina

Rédaction : Clarisse Bioud, Cyrille Carmantrand, Tristan Gayet, Stéphanie Iguna, Louise Reymond et Thomas Périllon

Graphiste relectrice : Anne de Lagonde

Illustratrice : Margaux Burlot

Agenda : Louise Reymond, agenda@grainsdesel.com

Dépôt légal à la parution. ISSN 1299-3220

Impression : Imprimerie Chirat - Saint-Just-La-Pendue (42)
Origine du papier : Suède. Papier certifié PEFC 100%

Diffusion : Camille Chrysostome, Enzo Lecuelle, diffusion@rosebud.press

Supplément gratuit à *Tribune de Lyon*.

Toute reproduction, textes et créations graphiques, est strictement interdite.
Ne pas jeter sur la voie publique.





IRIS, 8 ANS

« Avec une baguette magique, je changerais mes leçons en bonbons »

Le vent soufflait si fort lors du shooting de notre couverture qu'on a bien cru qu'Iris allait s'envoler avec ses gros ballons, au-dessus de la Sucrière, comme dans un film de Miyazaki. Il n'en a rien été : l'apprentie danseuse est bel et bien ancrée dans l'existence, rêvant de devenir cavalière ou couturière.

Ça se passe bien à l'école ?

Moui... J'aime bien l'école, mais des fois il y a des trucs compliqués comme les évaluations de maths et apprendre toutes les leçons par cœur pour un jour pile. J'aime le vendredi parce qu'on fait du sport et du dessin, et aussi le lundi parce que je fais du hip-hop.

Tu as des activités en dehors de l'école ?

Oui, je fais de la danse classique depuis le début de l'année. C'est moi qui ai demandé à en faire parce que j'ai vu le film *Ballerina* ; ça m'a donné envie de faire de la danse classique.

Tu portes une tenue spéciale pour tes cours de danse ?

Oui : justaucorps blanc avec jupette blanche, chaussons roses et collants roses. Et obligé, le chignon ! On va avoir un spectacle à la fin de l'année, mais je ne sais pas encore ce que ça va être.

Quand tu es chez toi, tranquille dans ta chambre, comment t'occupes-tu ?

Je joue aux Barbie ou aux Polly Pocket et je dessine des chevaux, des robes, des danseuses, un peu de tout.

Quels sont les endroits que tu préfères à Lyon ?

Le cinéma Comoedia. À chaque fois que je vais au cinéma, c'est là-bas. J'aime bien aussi le Kitchen Café et le musée* de ma maman.

Qu'est-ce que tu préfères faire avec tes parents ?

J'adore jouer à des jeux de société. Et sinon, j'aime bien me balader avec eux. Mais je n'aime pas monter avec mon papa sur sa trottinette parce que quand il tourne, il penche très fort la tête. Je n'aime pas du tout ça. Moi, je n'ai pas de frère ou de sœur et je suis très contente.

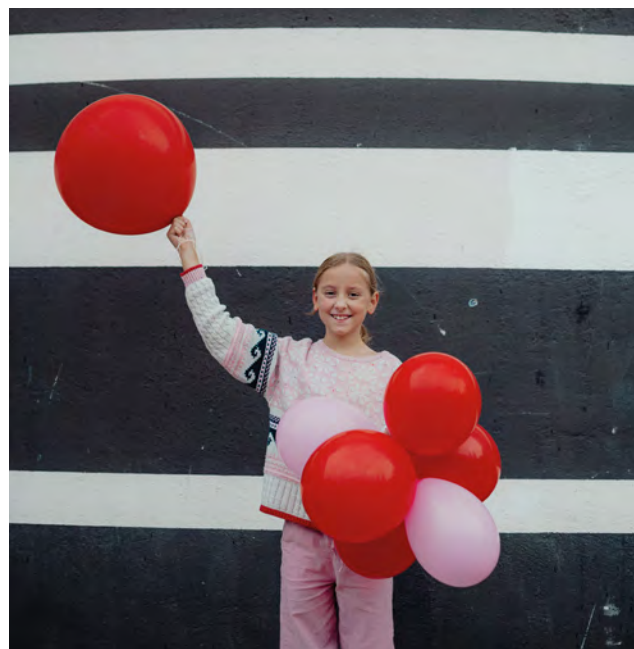
Qu'est-ce que tu aimerais faire comme métier plus tard ?

Cavalière ou monitrice. J'ai fait un stage de poney d'une semaine l'année dernière à la Ferme de la Dame blanche, à l'extérieur de Lyon. Je vais peut-être y retourner pour mon anniversaire, mais c'est dans longtemps : c'est le 18 septembre ! Sinon, je voudrais aussi être couturière parce que j'adore dessiner les habits et j'aimerais apprendre à coudre.

Si je te donnais une baguette magique, que ferais-tu avec ?

J'aurais un cheval et je changerais mes leçons en bonbons.

**Le musée d'Art contemporain de Lyon*



DIMANCHE 23 NOVEMBRE

AU PATHÉ BELLECOUR | PATHÉ VAISE | PATHÉ CARRÉ DE SOIE

LA GRANDE JOURNÉE DES ENFANTS

Des avant-premières, des bonus et des cadeaux



Avant-première



Avant-première



Avant-première



GRAND
LYON



© DR

Bonnes adresses
et nouveautés de novembre

PÊLE-MÊLE / P.8



© DR

Le top des sorties anti-déprime
en famille

DOSSIER / P.16



© Marc Lahore

La Nuit du cirque

FESTIVALS / P.28



© Christophe Raynaud de Lage

Il a beaucoup souffert Lucifer,
à La Mouche

SPECTACLES / P.30



© DR

Coup de cœur pour *Thelma du pays
des glaces*, de Reinis Kalnaellis

CINÉMA / P.40



© Stéphanie Iguna

Le fondant baulois
de Stéphanie Iguna

EN CUISINE / P.44



La Ferme des deux ânes à Marcy-l'Étoile

ESCAPADE / P.24



Intrications de Josèfa Ntjam, à l'IAC

EXPOS / P.34



Explore Lyon antique, Lyon 5^e

C'EST NOUVEAU / P.46

s-o-m-m-a-i-r-e

- 01** — **En couverture**
merci à Iris, photographiée par Pierre Ferrandis
- 04** — **À la une**
Iris, 8 ans, danseuse et future cavalière
- 08** — **Actus et infos pêle-mêle**
notre sélection de bonnes adresses et événements
- 12** — **Quoi de neuf chez les libraires ?**
les coups de cœur de L'Œil cacodylate, Lyon 2^e
- 14** — **C'est mon droit**
droit et racisme
- 16** — **Dossier**
nos idées de sorties pour se reconnecter en famille
- 22** — **Shopping**
bonne nuit les petits
- 24** — **Escapade**
visite à la Ferme des deux ânes, dans les Monts du Lyonnais
- 26** — **Événements**
la Japan Touch à Eurexpo, De mains en mains à Lyon 2^e
- 28** — **Festivals**
La Nuit du cirque aux Subs et à La Mouche ;
Bambins on y va ! à Givors
- 30** — **Spectacles**
Scaphandre au théâtre de la Croix-Rousse, *Il a beaucoup souffert Lucifer* à La Mouche, *Salti* à La Machinerie,
L'Ascenseur à L'Épicerie moderne
- 34** — **Expos**
Intrications à l'IAC ; *Laika, image par image* au Musée
Cinéma & Miniature ; *Titanic, un voyage immersif*
à La Sucrière ; *C'est canon ! L'art chez les Romains*
à Lugdunum
- 38** — **Portrait**
Stéphanie Iguna, journaliste et blogueuse food, autrice de
À table sans se ruiner
- 40** — **Cinéma**
focus sur *Thelma du pays des glaces*, de Reinis Kalnaellis
- 42** — **Mon ciné-club**
Avatar, de James Cameron
- 44** — **En cuisine**
le fondant baulois de Stéphanie Iguna
- 46** — **C'est nouveau**
Explore Lyon antique, à Fourvière



© DR

ATELIERS Le temple du DIY s'ouvre aux enfants

On vous avait parlé de Co Maker Studio à son ouverture, fin 2024. Cette boutique-atelier fondée à la Croix-Rousse par Pierre et Charlotte, décorateurs d'intérieur, amis de longue date, permet à la fois de faire ses emplettes de matériaux biosourcés et de suivre des ateliers de loisirs créatifs, parfois même avec son enfant. À la rentrée, ce temple du DIY a franchi un nouveau cap en lançant le Mini Maker Club : une formule d'ateliers qui permet aux kids d'explorer tout un tas de travaux manuels, sur une à dix séances. Bougies, pixel art, modelage, papier mâché, macramé, customisation d'objets... Tout est possible ! « On a à cœur de montrer aux enfants qu'ils peuvent créer quelque chose de joli dont ils seront fiers », clame Charlotte. Une démarche qui porte ses fruits puisque leurs créations sont bluffantes, à l'image d'une sublime montgolfière en papier mâché et cordage. Il n'est d'ailleurs pas rare que l'ouvrage d'un mini-maker prévu au départ pour décorer sa chambre, finisse dans le salon familial !

Co-Maker Studio, 5 rue de Nuits, Lyon 4^e. Ouvert du lundi au samedi, de 10h à 19h. **Mini Maker Club**, de 6 à 12 ans, mer. de 9h30 à 12h30 ou de 14h30 à 17h30, sam. de 9h30 à 12h30. Tarifs : 35 € la séance, 160 € les 5, 300 € les 10. Réservation : calendly.com/contact-comakerstudio

SHOPPING De la bonne fripe familiale

Bonnes *vibes*, musique vintage et vêtements de seconde main attendent quiconque franchit la porte de La bonne tenue family, à deux pas de la place Bellecour. Récemment ouverte, cette friperie familiale a été pensée par ses créateurs pour répondre aux besoins du plus grand nombre. Cela se répercute autant dans les vêtements proposés, ciblant bébés comme adultes, que dans les prix qui oscillent entre cinq et plusieurs centaines d'euros selon les pièces. Un rayon entier de la boutique est destiné aux enfants. Et le personnel se dit à l'écoute des retours de la clientèle, prêt à s'adapter à la demande et à agrandir l'offre en cas de besoin. Tous les vêtements vendus sont choisis un à un, selon des critères simples : vintage de qualité ou marque, et surtout pas de fast fashion. La boutique propose aussi un système de rachat de vêtements, en argent ou en bons d'achat. En bonus du large choix de vêtements présentés en rayon, la bonne humeur contagieuse des vendeurs !

La bonne tenue family, 39 rue Sainte-Hélène, Lyon 2^e. Ouvert les mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 15h à 19h, et le samedi de 11h à 19h. labonnetenue.com

LIVRE Protéger les océans, tout un métier

Fondateur à Lyon du podcast *2030 Glorieuses* où il donne la parole à des professionnel·les œuvrant à la transition écologique, Julien Vidal en a tiré, l'année dernière,



© Quentin Caillat, Loriane Montaner

sa collection de livres jeunesse *Quand je serai grand-e, je serai...* pour raconter ces métiers de demain aux enfants. Après un premier tome consacré au métier de boulanger solaire, il raconte dans un tome 2 – toujours avec Loriane Montaner (graphiste) et Quentin Caillat (illustrateur) – celui de Lamya Essemli, présidente de l'association Sea Shepherd France, qui œuvre à la protection des océans. Au fil des pages, les enfants, appelés à l'aide par les baleines, trouveront des pistes d'action pour changer leur alimentation, rencontrer des associations... À l'étape de la levée de fonds, le livre attend ses contributeurs pour être imprimé en France sur du papier écologique. Les participant·es recevront en contrepartie un exemplaire début décembre, à glisser sous le sapin avant Noël.

Quand je serai grand-e, je serai... Gardien-ne des océans, de 3 à 7 ans. Tarif : 15 €. Campagne de financement participative : ulule.com



© Margaux Burlot

PARENTALITÉ Ça papote à la Croix-Rousse

On le sait bien chez *Grains de sel* : ce n'est pas toujours facile d'être parent. Et parfois, quand on est perdu, il est réconfortant d'en parler avec d'autres. C'est avec cette idée en tête que la mairie de Lyon 4^e a créé les Cafés papote. Tous les deuxièmes samedis du mois, s'ouvre cet espace de rencontre familial, gratuit et destiné à tous les parents, y compris non croix-roussiens. On y aborde à chaque fois des sujets liés à la parentalité et à la famille. Le prochain rendez-vous est fixé au 8 novembre, à la bibliothèque du 4^e, avec la lecture comme sujet. En plus des animateurs officiant chaque mois au Café papote, seront présentes une conteuse pour enfants et une chercheuse du CNRS qui échangera avec les parents. Des ateliers de lecture et des exercices de langage pour les enfants s'ajoutent au programme. Le mois suivant, on papotera de l'alimentation, toujours autour d'un café et de viennoiseries.

Café papote, le deuxième samedi de chaque mois, de 9h30 à 12h, à Lyon 4^e.
Thématiques : la lecture, le 8 novembre à la bibliothèque, 12 bis rue de Cuire ; l'alimentation le 13 décembre, lieu non précisé. Gratuit, sans réservation.

Garder les yeux de l'enfant

L'AVENTURE au QUOTIDIEN

en cavale

SUPER TOUJOURS SECRÈTE

Enquêtes GÉNIALES

pour enfants RUSÉS

0% écran

J'♥ MENER L'ENQUÊTE

Malin comme un enfant espion

grandir heureux

TROP COOL

en-cavale.fr @enquetes_en_cavale

C'était vraiment Magique !

Le samedi 18 octobre, *Grains de Sel* a donné rendez-vous à ses lecteurs et lectrices pour une après-midi ensorcelante chez Bikuke, espace de co-living à Lyon 3^e. Baptisé Magique !, l'évènement regroupait des ateliers créatifs et ludiques, des massages et du yoga, une partie de loto, un DJ set et une boum des familles... Bref, un précipité d'activités et de moments complices imaginés par la team *Grains de Sel* et ses partenaires... magiques !

Photos : Susie Waroude



Fabrication de baguettes magiques.



Photobooth artisanal.



Massages pour enfants avec Môm.



Fabrication de badges.



Espace lecture avec les tablettes sans écran Bugali.



Fresque géante dessinée par Margaux Burlot, l'illustratrice de *Grains de Sel*.



Atelier construction avec les planches en plexiglass Kaplex.



Grande partie de loto avec de super lots à gagner !



DJ set et boum des familles avec Pose ton gone.



magique!

Merci à tous et à toutes d'avoir passé cet après-midi Magique ! avec nous.

Merci à nos partenaires magiques !

Bikube, Evv Hill, Pose ton gone, Dabe, Môm, Pandi Panda Yoga Lyon, Bugali, Kaplex, Comédie Odéon, En Cavale, Eclipso, France Aventures, Loolipo.



Quoi de neuf chez les libraires ?

Gwilherm Perthuis, de la librairie L'Œil cacodylate à Lyon 2^e, nous présente trois coups de cœur parmi des publications récentes pour la jeunesse.



DÈS 4 ANS

Celui qui voulait toujours se promener dans la forêt

L'écrivain lyonnais Alexis Jenni retrace le parcours de John Muir, grand naturaliste du XIX^e siècle, précurseur sur les questions environnementales et notamment la préservation des forêts. C'est d'ailleurs grâce à lui que le Yosemite est devenu un grand parc national : il y a fait venir le président Roosevelt pour le sensibiliser. Plutôt simple à lire, le livre comporte des références historiques, comme cette illustration tirée d'une célèbre photo, où l'on voit des bûcherons posant fièrement autour de l'énorme séquoia qu'ils ont abattu. Quel pari de faire découvrir un tel personnage historique à de jeunes enfants !

Celui qui voulait toujours se promener dans la forêt, d'Alexis Jenni. Illustré par Anton Van Hertbruggen. Éditions Paulsen Jeunesse. Prix : 18 €.

DÈS 7 ANS

L'Affaire du livre à taches

Voici la réédition d'un livre paru en 1988, qui raconte les aventures de koalas et de blaireaux. Il prend la forme d'une mise en abîme. Car le personnage principal, Archibald le koala, déballé un livre qui sort de l'imprimerie et dans lequel on plonge littéralement avec lui, au fil des pages qu'il tourne et annote dans la marge. Car entre les taches de couleur ici et là, des pages montées à l'envers ou superposées, rien ne va ! Archibald finit par interpellé l'imprimeur, dont les enfants ne sont pas étrangers à tout ce bazar. D'une grande richesse formelle, l'album offre aussi deux histoires aux enfants : celle du livre mal fabriqué et celle d'Archibald et ses amis malmenés par des cacaotés.

L'Affaire du livre à taches, de Paul Cox. Éditions Memo. Prix : 25 €.



DÈS 8 ANS

Métamorphoses

Ce livre documentaire traite de la métamorphose chez les animaux. Il aborde la question du changement de saison, le cycle de vie, le côté fascinant de certaines transformations...

La description de chaque métamorphose est présentée sous forme de petits paragraphes, écrits dans une langue assez simple et imagée pour être accessible. Mais on trouve aussi une courte fiche technique qui est, elle, extrêmement précise sur le plan scientifique. L'enfant commencera par se promener dans les illustrations magnifiques et, dès l'âge de 8 ans, pourra comprendre tout ce qui est raconté. C'est donc un livre qui le suivra longtemps, et qui plaira aussi aux adultes.

Métamorphoses, de Geert-Jan Roebers. Illustré par Merlijne Marel. Grand Palais RMN éditions. Prix : 24,90 €.



CONCEPTION GRAPHIQUE: TRAFIK.FR | PHOTOGRAPHIE: © MINISTERO DELLA CULTURA - PARCO ARCHEOLOGICO DI EROCOLANO

LUGDUNUM

MUSÉE THÉÂTRES ROMAINS

C'EST CANON!



L'ART CHEZ LES ROMAINS
3 OCT. 2025 — 7 JUIN 2026
EXPOSITION • 17 RUE CLÉBERG • LYON 5^E

MÉTROPOLE
GRAND LYON

UN MUSÉE
DE LA MÉTROPOLE
DE LYON



LUGDUNUM.GRANDLYON.COM



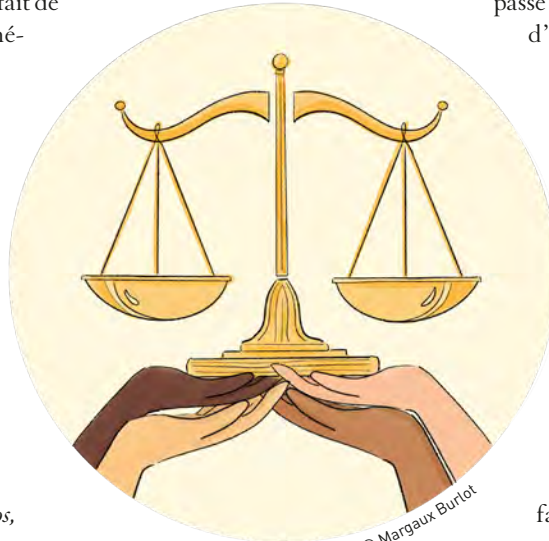


Une rubrique animée par les avocats intervenant en droit de l'enfant du barreau de Lyon.

Racisme et droit pénal

Le Code pénal sanctionne les discriminations fondées sur « l'origine des personnes, leur appartenance ou leur non-appartenance, vraie ou supposée, à une ethnie, une nation, une prétendue race ou une religion déterminée ».

La discrimination est constituée par le fait de refuser sur l'un des fondements énumérés précédemment, la fourniture d'un bien ou d'un service, d'embaucher, de sanctionner ou de licencier une personne, de subordonner l'offre d'un bien ou d'un service, d'un emploi, d'un stage. Ces discriminations constituent un délit puni de 3 ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende – 1 an et demi et 7500 euros si l'auteur des faits est mineur. En outre, le Code pénal prévoit l'aggravation des peines encourues quand un crime ou un délit est « précédé, accompagné ou suivi de propos, écrits, images, objets ou actes de toute nature portant atteinte à l'honneur ou à la considération de la victime ou d'un groupe de personnes à raison de l'appartenance de la victime ou de sa non-appartenance, vraie ou supposée, à une prétendue race, une ethnie, une nation ou une religion déterminée. »



© Margaux Burtot

Qu'en est-il enfin des propos racistes ? La provocation à la haine ou à la violence, la diffamation ou l'injure, non publiques, qui présentent un caractère raciste ou discriminatoire, sont punies d'une amende de 1500 euros. La peine passe à 1 an d'emprisonnement et 45 000 euros d'amende si les propos racistes sont publics.

Rappelons par ailleurs que la loi du 13 juillet 1990 dite Gayssot réprime d'un 1 an d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende le fait de nier l'existence d'un ou plusieurs crimes contre l'humanité tels que définis par le statut du Tribunal militaire international de Nuremberg, annexé à l'accord de Londres du 8 août 1945. Ce texte est intégré à la loi du 29 juillet 1881 sur la liberté de la presse qui punit des mêmes peines le fait de nier, minorer, banaliser de façon outrancière l'existence d'un crime de génocide ou contre l'humanité autre que ceux commis durant la Seconde Guerre mondiale. Il va de même pour la négation, la minoration ou la banalisation d'un crime de réduction en esclavage, d'exploitation d'une personne réduite en esclavage ou d'un crime de guerre.

*Avocat au barreau de Lyon, président de la commission de droit des mineurs du barreau de Lyon.

**MERCREDI,
J'EN PARLE À
MON AVOCAT !**

barreaulyon.com

CONSULTATIONS GRATUITES D'AVOCATS POUR LES MOINS DE 18 ANS

ÉCOUTE, CONSEIL ET ASSISTANCE :
Posez toutes vos questions à un avocat !

Le mercredi sur rendez-vous : 04 72 60 60 00

Maison des Avocats - 176 rue de Créqui, 69003 Lyon



**ORDRE DES
AVOCATS**
Barreau de Lyon



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Mon espace santé. Il n'y a pas plus fiable et sécurisé pour vos données de santé.

Vos données de santé sont des données personnelles sensibles. Pour garantir le respect de votre vie privée, elles sont protégées par la loi. Mon espace santé est un service public qui offre les garanties maximales en matière de sécurité et d'éthique pour votre carnet de santé dématérialisé.

Développé, porté et garanti par l'Assurance Maladie et le ministère de la Santé, Mon espace santé est un service souverain. Vos données sont hébergées en France, vous avez l'assurance qu'elles ne seront jamais commercialisées, et que les informations qui s'y trouvent ne seront jamais utilisées sans votre consentement. Mon espace santé ne peut ni être vendu, ni faire faillite.

Mon espace santé, c'est le coffre-fort de vos données de santé. Et vous seul en avez la clé.



mon
ESPACE
SANTÉ

VOUS AVEZ LA MAIN SUR VOTRE SANTÉ.





Nos idées de sorties pour se reconnecter en famille

La pluie et le froid s'invitent dans le quotidien, la nuit tombe à 17h30 et toute la famille fait grise mine : pas de doute, novembre est arrivé. Pour redonner des couleurs à ce mois malaimé et se sauver de la déprime saisonnière, *Grains de Sel* a recensé plusieurs activités ludiques, sportives, créatives ou relaxantes, à partager avec les enfants. Karaoké ou céramique, hockey ou quiz, le tout est de bien s'amuser et de faire du bien à toute la famille.

Chanter à tue-tête chez KBox

À la maison, parents et enfants aiment chacun donner de la voix dans la salle de bain ? Et si on lâchait le pommeau de douche pour se saisir d'un vrai micro, lors d'une session karaoké en famille. Rien de tel pour resserrer les liens, libérer de l'endorphine, se surprendre les uns les autres et finalement bien rigoler ! Chez KBox, spécialiste du karaoké depuis 15 ans, c'est chansons et dépaysement garantis ! Car chacune des salles privatisées nous plonge dans l'atmosphère d'une ville particulière, à travers un papier peint et des éléments de décoration cohérents : Changhaï, New York, Londres, Lisbonne, Rome à l'adresse de Villeurbanne ; Las Vegas, La Havane, Marrakech et Tokyo (coup de cœur des jeunes fans de manga) à la Guillotière. À l'intérieur, micros et bouchons d'oreilles pour les minots (dès 6 ans) sont à disposition. C'est parti pour deux heures en autonomie, avec la main sur les effets de lumière et le choix de la musique. Pour cela, un écran tactile, à la navigation hyper fluide – y compris pour un enfant – offre un choix infini de hits, permet de composer sa playlist et fait des suggestions aux indécis. Un second écran permet de commander à boire et à grignoter au cours de la session... Ce qui fait la joie des mômes, mais qu'il faudra contrôler sous peine de faire grimper l'addition ! Néanmoins, à partir de 6 euros par personne et par heure, l'activité reste très accessible, selon la volonté du fondateur de KBox, Adrien Revillard. Lui qui a découvert le karaoké lors d'un séjour à Changhaï avec un copain de classe chinois, l'avoue volontiers : « À la fin d'une grosse journée, je vais dans une salle et je

me fais deux ou trois chansons que j'aime bien : un Lionel Richie, un Goldman, un Johnny... ça fait du bien ! » Une formule magique à adopter en famille un prochain week-end.

Kbox, 2 cours de la République, Villeurbanne ou 8 place Raspail, Lyon 7^e.
Contacts : 04 37 43 18 29, contact@karaokelyon.com
Créneaux de deux heures uniquement sur réservation, les mercredis, samedis et dimanches après-midi entre 14h et 18h (tous les jours pendant les vacances scolaires) ou le soir à partir de 18h.
Tarifs : de 6 à 8 € / pers. / heure l'après-midi ;
de 8 à 10 € / pers. / heure le soir.
Plus d'infos sur karaokelyon.com

Et aussi : **Koezio** (Saint-Priest)

Foncer sans réfléchir à Onlykart Lyon

À vingt minutes de Lyon, le complexe de loisirs OnlyKart concentre un max d'activités ludiques pour passer une journée en famille sans s'ennuyer un seul instant : laser game, karaoké et même un escape game en réalité virtuelle. Mais la spécialité du lieu, c'est bien le karting. Et pour partager le plaisir de la vitesse en famille, une offre adaptée aux enfants a été pensée à partir de 7 ans en intérieur et 11 ans en extérieur. Casque vissé sur la tête, parent au volant ou sur le siège passager, c'est parti pour une conduite facile en toute sécurité à bord de véhicules maniables, mais garantis avec sensations fortes – les karts enfants seraient ici les plus puissants de la région Auvergne Rhône-Alpes ! De quoi se faire plaisir sur une piste outdoor de 750 mètres de ...

- long sur deux niveaux avec un virage à 270°. Nouveau pour les jeunes : le Game of kart (dès 9 ans) qui allie karting et jeu vidéo. À la façon de Mario Kart, les conducteurs se lancent dans une course échevelée et peuvent récupérer des bonus pour saboter leurs adversaires. Missile, éclair, bombe ou accélérateur s'affichent sur un petit écran sur le volant et s'actionnent par un bouton. Des effets spéciaux permis par des lasers et des haut-parleurs répartis sur toute la piste renforcent l'immersion et les enfants peuvent même demander le déguisement de Mario à l'accueil. Les tout-petits feront, eux, leurs premiers kilomètres avec le Baby kart (3-6 ans). À bord d'un kart électrique adapté, ils prendront le guidon en main sur un mini-circuit, accompagnés au besoin par leur parent.

Karting Lyon OnlyKart, 195 av. de l'Industrie, Dagneux (Ain).
Baby kart, de 3 à 6 ans. Tarifs : 5 € le jeton, 25 € les 5 jetons. 1 jeton = 4 min.
Karting enfant indoor, dès 7 ans et 1,25 m. Tarifs : 32 € la partie de 10 min, 64 € les 2 parties, 96 € les 3 parties.
Karting enfant outdoor : de 11 ans révolus et 1,25 m à 14 ans.
Tarifs : 32 € la partie de 10 min, 64 € les 2 parties, 96 € les 3 parties.
Tarifs dégressifs avec la carte membre à 3 €. Casque obligatoire : 3 €. Ouvert lundi, mardi et jeudi de 17h à 23h, mercredi et vendredi de 14h à 23h, samedi de 10h à 23h et dimanche de 10h à 20h.
Tél. 04 30 33 33 33. onlykart.com

Et aussi : **Kart event** (Vénissieux), **Battle kart** (Mornant), **Kart origins** (Corbas)

Lâcher prise à la Vie en soie

Quand la vie va à toute allure, on a parfois besoin d'un endroit calme et doux pour souffler et oublier les rudesses du quotidien. Pensé comme un cocon pour les familles, la Vie en soie leur propose un large panel d'ateliers bien-être dans un lieu ressources : yoga, massage bébé, cuisine Montessori... Mais la crème de la crème en matière de détente, c'est sans doute la salle Snoezelen qu'elles peuvent privatiser pendant une heure. Développée dans les années 1970 aux Pays-Bas par deux thérapeutes, la démarche Snoezelen vise le lâcher-prise émotionnel via une stimulation multisensorielle en douceur dans un environnement sécurisant. C'est donc une salle aussi magique qu'apaisante que la Vie en soie a recréée dans ses murs, parfaitement isolée phoniquement pour y trouver une paix royale. Dans l'obscurité doucement éclairée de loupottes en fibres optiques, les petits et leurs parents ont le champ libre pour se relâcher et vivre une expérience sensorielle. S'allonger sur un lit à eau chauffé, étreindre un tube d'eau luminescent et vibrant, se laisser hypnotiser par les

couleurs dansantes projetées sur le mur d'un disque liquide... Le tout bercé d'une douce musique ou de petites histoires contées sur la Lunii. Un espace hors du monde, idéal pour se ressourcer en famille loin du fracas du quotidien.

La Vie en soie, 251 rue Marcel-Mérieux, Lyon 7^e.
Privatisation salle Snoezelen pour 2 à 4 personnes (dont 1 adulte obligatoire) : 35 € / l'heure. Pour 5 personnes (dont 1 adulte obligatoire) : 45 € / l'heure. Ouvert du lundi au samedi, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30. Tél. 04 28 29 29 21. lavieensoie.fr

Et aussi : **Cocon féérique** (Lyon 2^e), **le Nid sensoriel** (Rillieux-la-Pape)

Mitonner des p'tits plats chez Nos p'tits chefs

Extraite du train-train quotidien, la cuisine peut être une véritable activité détente, et même génératrice de liens quand elle est pratiquée en famille. Pour cela, on sort de sa cuisine pour rejoindre celle de la cheffe Juliette Berrin et de son équipe, histoire de mettre la main à la pâte avec les enfants. Officiant jusqu'alors à la Vie en soie où elle animait des ateliers de cuisine pour les bambins dès 6 mois avec sa structure Nos p'tits chefs, Juliette a ouvert cet été son propre atelier dans l'Est lyonnais. Un lieu tout neuf à la Cité de l'Environnement de Saint-Priest, plus grand et mieux adapté aux enfants grâce à des plans de travail à leur hauteur et du mobilier Montessori. Dans sa cuisine de presque 60 mètres carrés, elle anime ses ateliers dès 18 mois, qui se déclinent en duo ou trio parent(s)-enfant ou en famille. Idéal pour initier les plus jeunes au bien manger et pour transformer la sempiternelle préparation du repas en un temps familial. Ensemble, enfant(s) et parent(s) apprendront à concocter cordons bleus, gnocchis, muffins, etc. avec une majorité de produits bio et/ou locaux. Pour les petits, Nos p'tits chefs propose aussi un atelier d'éveil sensoriel dès 6 mois afin de découvrir les aliments par le goût, mais aussi le toucher, l'odorat... L'atelier terminé, les familles pourront faire un tour à la boutique où elles dénicheront de quoi reproduire les recettes chez elles, mais aussi les drôles d'échappées games culinaires de Coquillettes club à faire à la maison pour transformer la cuisine en jeu haletant.

Nos p'tits chefs, 355 allée Jacques-Monod, Saint-Priest.
Éveil sensoriel, de 6 à 18 mois. Tarifs : 49 € en duo, 57 € en trio.
Initiation culinaire, de 18 mois à 4 ans. Tarifs : 59 € en duo, 77 € en trio.
Atelier de cuisine, de 5 à 10 ans. Tarifs : 69 € en duo, 87 € en trio.
Atelier en famille : 39 € / participant. Sur inscription.
Contacts : 06 52 78 58 07. contact@nosptitschefs.com. nosptitschefs.com

Et aussi : **La Légumerie** (Lyon 4^e), **MyGatô** (Lyon 2^e), **L'Atelier des chefs** (Lyon 2^e)



En piste à Onlykart Lyon © DR

Les mains dans la terre avec My pot'

Plus qu'un loisir créatif, la céramique est, pour Gaëlle, thérapeutique : « *Quand tu passes deux heures les mains dans la terre, tu divagues, tu oublies tes soucis, décrit la jeune femme. Il y a quelque chose de primitif. Les petits, ça leur fait beaucoup de bien au niveau de la concentration et de la motricité fine.* » Après une reconversion, elle a donc créé l'année dernière un lieu à son image ; tout doux : l'atelier de poterie My pot' à Lyon 3^e. Baigné de lumière grâce à de grandes baies vitrées, spacieux et pensé dans des tons tendres, l'endroit inspire une quiétude qui donne envie d'y passer l'après-midi. Ça tombe bien, Gaëlle y propose des ateliers de 2h30 pour les enfants seuls ou en duo avec un parent. En prenant contact directement avec elle, il est aussi possible de concevoir une formule trio parent(s)-enfant(s). Durant ce créneau, les participants modèlent puis peignent chacun leur pièce selon leurs envies, accompagnés par Gaëlle qui leur aura présenté les techniques de façonnage. Si des tours sont

en libre-service, les enfants auront recours à des méthodes plus faciles comme celle du pincé (modelage à la main d'une balle de terre) ou de la plaque selon laquelle ils étalent la pâte au rouleau pour obtenir une plaque lisse dans laquelle ils découpent les pâtons qui composeront leur pièce. Une fois que l'œuvre a pris forme, ils se lancent dans la peinture avec différents coloris d'engobe (revêtement à base d'argile) et outils pour créer des effets. Il faudra ensuite patienter quatre semaines pour la récupérer, sèche, à l'atelier.

My pot' - Atelier de céramique, 247 rue Duguesclin, Lyon 3^e.

Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 18h.

Initiation enfant : 50 €. Durée : 1h30.

Atelier duo adulte-enfant : 90 €. Durée : 2h30. Trio : 139 €, sur demande uniquement. Durée : 2h30. Dès 4 ans.

Sur réservation au 06 26 33 77 89 ou sur ateliermypot.fr

Et aussi : **Manitas** (Lyon 1^{er}), **Atelier Milo** (Lyon 2^e), **Atelier Nouveau** (Lyon 4^e), **Atelier Nuances** (Lyon 6^e)





Challenge en famille chez Imaginarium quiz © DR



Cocooning et jeux chez Yakapiocher © DR

••• Ça va buzzer chez Imaginarium quiz

On s'est tous déjà insurgé, devant sa télévision, contre un candidat de Questions pour un champion ou de Qui veut gagner des millions qui répondait à côté de la plaque à une question pourtant évidente. C'est sûr, à sa place, on aurait gagné le gros lot ! Eh bien, c'est le moment de le prouver, chez Imaginarium quiz qui donne l'occasion de se challenger en famille ou entre amis dans des salles de quiz aux décors de plateau télé. L'expérience est d'ailleurs personnalisable, tant au niveau de l'environnement à choisir parmi trois salles – un ring de boxe, un dojo japonais et une arène de gladiateurs – que des questions et des thèmes abordés, avec une dizaine de quiz disponibles (50 000 questions au total !) En famille, on opte pour le Quiz intégral dont on peut adapter la difficulté des questions, elles-mêmes personnalisables. En outre, il mixe plusieurs thèmes, comme le cinéma, l'histoire-géo ou les dessins animés, pour un total de 120 questions. Un quiz parfait pour les graines de champions.

Imaginarium quiz, 125 rue Sébastien-Gryphe, Lyon 7^e.
Ouvert lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h30 à minuit, vendredi et samedi de 9h30 à 2h, dimanche de 9h30 à 22h. Tél. 09 72 59 09 48.
Tarif : 100 € pour 4 personnes. Durée : 1h.
Infos et réservations sur imaginariumquiz.fr

Et aussi : **Quiz room** (Lyon 2^e et 3^e), **I-quiz** (Lyon 9^e),
Musi-quiz de Koezio (Saint-Priest)

Goûter ludique chez Yakapiocher

Quoi de plus réconfortant quand il fait froid dehors qu'un bon chocolat chaud autour d'un jeu de société ? Chez Yakapiocher, c'est exactement ce qu'on propose. Offrant une ambiance chaleureuse, le bar à jeux perché dans les Pentès de la Croix-Rousse s'enorgueillit d'une collection de plus de 500 jeux de société, dont une centaine adaptée aux enfants. À l'étage, on se love volontiers avec ses ados dans les canapés moelleux. Mais si les plus petits sont de la sortie, on préfère s'installer au rez-de-chaussée, où l'on apprécie de trouver des matelas au sol, des toilettes adaptées à leur gabarit ainsi qu'une table à langer. Les joueurs peuvent rester aussi longtemps que s'enchaînent les parties, à condition de consommer une boisson chaude ou fraîche par personne au bar. Et parce qu'avoir la gagne peut aiguïser l'appétit, Yakapiocher affiche à sa carte quelques croque-monsieur, planches à partager ou sucreries. En plus de tout cela, le bar à jeux tient un calendrier mensuel d'événements. Le 23 novembre, en particulier, impossible de passer à côté du Drag bingo familial, animé sous forme de show par Betsy Barbeth et ses invitées, avec de nombreux lots à gagner pour tou-te-s !

Yakapiocher, 8 rue Rivet, Lyon 1^{er}.
Ouvert le mardi de 8h30 à 12h et de 16h30 à 21h,
du mercredi au vendredi de 17h30 à minuit, le samedi de 15h à minuit
et le dimanche de 15h à 22h. Drag bingo, le 23 nov. de 15h30 à 18h30,
gratuit sur réservation. Tél. 09 87 09 88 14. yakapiocher.fr

Et aussi : **La Pharmacie – Bistrot ludique** (Lyon 3^e),
Tire-toi une bûche (Lyon 6^e), **Shrubbery** (Villeurbanne)



Avec les Lions à la patinoire © DR

Rugir avec les Lions à la patinoire

À Lyon, il y a l'OL, le LOU... et le LHC. Sans doute moins connu que les géants du sport lyonnais, le Lyon Hockey Club et son équipe de hockey sur glace n'en restent pas moins une fierté locale. D'autant que cette année, les Lions s'accrochent au haut du tableau dans un début de saison mouvementé. Or, il faut savoir qu'une grande partie de leurs matchs se disputent à Lyon, à la patinoire Charlemagne située dans le quartier de Confluence. Rien qu'en novembre, trois rencontres vont y avoir lieu ; idem en décembre. Autant de bonnes occasions d'aller supporter les joueurs, en partageant un moment galvanisant en famille. Il n'est d'ailleurs pas impossible, comme lors des J.O de l'été 2024, que le fait d'assister à ces matchs donne l'envie aux jeunes spectateurs de manier la crosse ! C'est pourquoi le LHC s'ouvre à l'année aux enfants, dès l'âge de 4 ans. Début janvier, il organisera même des séances découverte à l'attention des petits curieux, sur la base d'essais gratuits (trois maximum). Si la tentative s'avère concluante, les patineurs pourront s'inscrire au club en prenant une licence dont le tarif tiendra compte de la saison déjà entamée.

Lyon Hockey Club, à la patinoire Charlemagne,
100 cours Charlemagne, Lyon 2^e.
Matches les samedis 15, 22, et 29 novembre à 19h30.
Tarifs : 9 € / enfant et 12 € / adulte, gratuit pour les - 9 ans.
Plus d'infos sur lyon-hockey.com

SAM.
22/11
9H30 - 19H30

Théâtre
de Givors
Scène Régionale

Les animaux envahissent Givors !

BAMBINS ON Y VA !

DE 6 MOIS À 10 ANS

Spectacles,
ateliers,
concert... ..et surprises
au rendez-vous !

Plus d'information
sur theatredegivors.fr
ou au 04 72 49 58 23.

Organisé par le Théâtre de Givors en partenariat
avec la Médiathèque, la MJC et Les Incroyables
Comestibles de Givors.

Bonne nuit les petits



Pyjama déguisement 100 % coton, avec masque léopard. Du 3 au 12 ans. À partir de 45 €, chez Petit Bateau, 98 rue du Président Herriot, Lyon 2^e. 04 78 37 30 40.



Peluche Farfalle Jellycat. Polyester et coton. Dim. 9 x 11 x 5 cm. 25 €, chez L'Effet canopée, 18 rue des Capucins, Lyon 1^{er}. 09 83 46 63 97.



Coussins Candy Kids Concept. Coton biologique certifié, garnissage en polyester recyclé. Dim. 53 x 16 x 15 cm. 17,95 €, chez Entrée en matière, 5 rue du Chariot d'or, Lyon 4^e. 09 83 57 06 73.



Album *Le Baiser du soir*, de Clémentine Beauvais. Illustrations : Camille Romanetto. Dès 4 ans. 40 pages. Éditions Sarbacane. 15,50 €, points de vente sur chezmonlibraire.com



Plaid matelassé en coton, garni de coton cardé naturel. Fabrication artisanale en Inde. Dim. 140 x 220 cm. 89 €, chez Nazca, 65 montée de la Grande Côte, Lyon 1^{er}.



Boîte à musique Wonderful Life Cosmos. Bois.
Dim. 14 x 14 x 10 cm. 85 €, chez Les Enfants rêveurs, 22 crs Franklin-Roosevelt, Lyon 6°. 09 86 24 16 11.



Pyjama Licorne en velours léger.
Polyester et élasthanne.
Du 2 au 14 ans. À partir de 19,99 €, chez DPAM, 10 rue du Président Carnot, Lyon 2°. 04 78 38 13 26.



Chaussons Liewood. Polyester recyclé ultra-doux à 100 %. Du 28/29 au 22/33. 35 €, chez Dans la chambre d'Anna, 24 rue Michel-Servet, Villeurbanne. 04 72 41 71 94.

Coussin Toby Nobodinoz. Lin et polyester Label Oeko-Tex.
Dim. 60 x 8 x 10 cm. 55 €, chez L'Armoire de bébé, ZAC Sans souci, 76 rue de l'Étang, Limonest. 04 82 90 20 00.



MALFROY

MAISON FONDÉE EN 1939



Retrouvez nous au
Silk in Lyon

Du 20 au 23 Novembre
au palais de la bourse.

Boutique d'usine

Carrés de soie, Écharpes, Cravates, tissus,...

Ouverte toute l'année
du lundi au vendredi de 9h30 à 17h

153 Route de Vourles St-Genis-Laval
04 72 39 33 66 shop.malfroy.com

Faire des âneries à la ferme

À Sainte-Consorce dans les Monts du Lyonnais, juste sous Marcy-l'Étoile, Ingrid accueille sur rendez-vous les visiteurs pour leur faire découvrir sa ferme paysanne et ses ânes, avec lesquels elle cultive des pommes de terre grâce à la traction animale.



© La Ferme des deux ânes

Visibles depuis la route, deux grandes têtes d'âne peintes sur le mur d'une vieille maison annoncent la couleur : ici, les stars, ce sont les équidés à grandes oreilles qui paissent dans le pré de La Ferme des deux ânes. Ils sont en fait un gang de cinq, qui broutent et labourent les champs de la ferme d'Ingrid Ruillat, située à Sainte-Consorce sur les coteaux du Lyonnais. Comme son grand-père avant elle, Ingrid cultive ici ses légumes en agriculture biologique par la traction animale depuis qu'elle a

récupéré la ferme familiale en 2019. Sauf qu'aujourd'hui, les ânes ont remplacé le cheval de trait, flanqués de leur acolyte Rosie, une imposante truie de race néo-zélandaise Kunekune, et de deux infatigables chiennes, Rubi et Nala, qui accueillent les visiteurs avec une joie contagieuse. Car il est possible de venir rencontrer tout ce petit monde lors de visites de la ferme sur rendez-vous, en famille ou en petit groupe de 5 à 6 personnes. On peut même appeler pour le jour même si on n'a pas trouvé à



occuper les petits : Ingrid, si elle est disponible, reçoit avec plaisir. Et simplicité. Pas question de faire une attraction de la bête ; l'agricultrice préfère laisser la rencontre se faire entre l'humain et l'animal. « *Je n'en attends rien et je ne promets rien, et de belles choses se passent* », rapporte-t-elle. Pour cause : s'ils semblent d'abord indifférents, les ânes curieux finissent par approcher du visiteur – pour peu que celui-ci se montre calme et patient – pour se tenir tout contre lui, risquant même un bout de museau dans les sacs à main laissés négligemment ouverts.

Têtu comme un âne ?

Sous l'œil placide de Rosie, jamais bien loin, Ingrid présente ses amis aux invités, raconte leur histoire, leur tempérament... Il y a là Malthus, le senior de la bande ; Suzette qui ramasse les pommes de terre avec Ingrid et en mange quelques-unes au passage ; Bergamote qui travaille au labour, robuste en sa qualité de Grand Noir du Berry ; Isidore, son demi-frère, et Fanfan, le dernier arrivé, plus distant avec l'humain. La confiance établie, les enfants vont à la rencontre des ânes, tissent des liens, tentent un câlin... Avec une formule « Découverte », ils pourront les brosser et les mener en promenade dans le pré par le licol, toujours dans le respect de l'animal. « *On dit des ânes qu'ils sont têtus ; c'est une erreur d'interprétation*, corrige Ingrid. *Ce sont des animaux sensibles et observateurs. Tant qu'ils n'ont pas compris pourquoi ils devaient faire quelque chose, ils ne le font pas.* » Forte de sa douceur envers ses ânes, Ingrid peut travailler avec eux au champ, avec un porte-outils de l'association Prommata qui met au point des outils modernes pour la traction animale afin de favoriser l'agriculture écologique et paysanne. Grâce à ses ânes, elle cultive ainsi de délicieuses pommes de terre et autres légumes que l'on pourra goûter en commandant un panier, à condition de la prévenir avant sa venue, ou bien de prendre le temps d'aller les cueillir avec elle.

La Ferme des deux ânes

151 rue Marcel-Mérieux, Sainte-Consoise.
Tél. 07 83 35 47 80. ferme2anes.fr
Visite et rencontre des ânes, dès 2 ans. Tarif : 15 €. Durée : 45 min.
Horaire et jour de visite à définir ensemble.
Sur la base de 1 ou 2 adultes et 4 enfants max.
Nombre à définir ensemble.
Formule Découverte des ânes, dès 4 ans. Durée : 1h15. Tarif : 20 €

La Route De La Soie

MARDI 11 NOVEMBRE 2025

HIPPODROME DE LYON- CARRÉ DE SOIE

8 COURSES DE TROT DÈS 16H00

LES CAVALIERS DU SUD – SPECTACLE ÉQUESTRE À 15H00

LESHIPPODROMESDELYON.FR



LES HIPPODROMES
DE LYON
CARRÉ DE SOIE - PARILLY

#RACE
ANDCARE



Par Tristan Gayet

LOISIRS

Destination Asie

Dès 3 ans



© DR

Vos enfants sont passionnés par les cultures asiatiques et vous harcèlent pour partir en voyage au Japon ? Désolé, on ne peut rien pour vous ! En revanche, on peut vous recommander de les emmener à la Japan Touch. Pas plus loin qu'à Chassieu, s'ouvriront à eux les portes de l'Asie pendant tout un week-end.

À la Japan Touch et son concomitant Salon de l'Asie, ce sont toutes les cultures de l'Orient qui sont mises à l'honneur. Sur le plan culinaire, grâce aux nombreux ateliers de cuisines traditionnelles accessibles aux familles (dès 7 ans), mais aussi sur celui du folklore populaire : les Rats conteurs du Lyonnais y assureront des lectures de contes (dès 3 ans). Pour les plus friands de réalisme et d'immersion, on recommande la reconstitution d'un salon de thé et les démonstrations de cérémonies autour de cette boisson ancestrale ou encore l'exposition sur les jardins asiatiques. Une autre expo regroupe des figurines de mangas intergénérationnels. Et pour ceux qui souhaiteraient les voir prendre

vie, des défilés de cosplays sont organisés. Côté culture pop, les doubleurs de Rumi et Jinu du carton de Netflix *KPop Demon Hunters* seront de la partie pour reprendre en live des chansons du film. Il sera aussi possible de rencontrer Enzo Ratsito, doubleur de Tanjiro, protagoniste de *Demon Slayer*, ainsi que Brigitte Lecordier, mythique doubleuse de Son Goku. Impossible de s'ennuyer par ailleurs entre l'espace rétrogaming et ses bornes d'arcades, les emblématiques cartonnades où l'on s'affronte dans des armures en carton recyclé et le village des arts martiaux qui proposera des initiations pour tou-te-s. De quoi ravir tout le monde, fan de culture asiatique ou simple curieux de passage !

Japan Touch et Salon de l'Asie, les 29 et 30 novembre à Lyon Eurexpo, boulevard de l'Europe, Chassieu. Sam. de 10h à 19h. Dim. de 10h à 18h. Tarifs : 14 € le sam., 11 € le dim., pass week-end 18 €. Gratuit - 10 ans. Programme et billetterie : japan-touch.com/lyon



JOAILLERIE

Joyeuseries en joaillerie

Dès 6 ans



© Dylan Dubois

Les enfants aiment ce qui brille. Ça tombe bien : la fine fleur de la joaillerie revient à Lyon pour la sixième édition de « De mains en mains », porté par la Maison Van Cleef & Arpels. Durant une semaine, les visiteurs de tous âges vont pouvoir découvrir les différents métiers de la joaillerie, à travers la rencontre de professionnels et la visite d'une exposition où des créations Van Cleef & Arpels – dont certaines manufacturées à Lyon – seront visibles. Un parcours des savoir-faire offrira aux petits et grands l'occasion rare d'assister, en première loge, à la création d'un bijou précieux, de son esquisse sur le papier à sa fabrication finale. Le mercredi et le week-end, place aux ateliers pour les enfants ! Ils pourront créer leur propre bijou Art déco, se familiariser avec les symboles royaux ou encore dessiner des pierres précieuses. À moins qu'ils ne préfèrent fabriquer leur propre vanity-case pour, après l'événement, y ranger leurs bijoux !

De mains en mains, du 24 au 30 novembre, à l'InterContinental - Hôtel-Dieu, Lyon 2°. Ateliers pour les 6-8 ans : Crée ton bijou Art déco, le 29 nov. à 15h et le 30 nov. à 10h. Couronnes et épées, le 26 nov. à 10h. Pour les 9-11 ans : Fabrique ton vanity-case, le 30 nov. à 15h. Dessine des pierres précieuses, le 26 nov. à 15h. Crée ta pendule précieuse, le 29 nov. à 10h. Durée : 2h. Tarif : 15 €. demainsenmains.vancleefarpels.com



VEN. 14 NOV. – 19H30
VEN
CIRQUE / tout public



MAR. 25 NOV. – 19H30
Il a beaucoup souffert Lucifer
THÉÂTRE / dès 8 ans



Bus C10 direct depuis Bellecour ou term. Métro B

+ d'infos : la-mouche.fr



© 2019 La Mouche de L'Agglo

CIRQUE

Jongler avec nos émotions

Dès 4 ans



Ven © Kali Mba

Mi-novembre, la Nuit du cirque tombera à nouveau en terres lyonnaises, avec des propositions artistiques sensibles, interprétées en duo, et qui font la part belle au jonglage. Au théâtre La Mouche, c'est le cirque intimiste de *Ven* qu'on viendra découvrir avec ses petits (dès 4 ans). Invité à se délester des pensées qui encombrant l'esprit, le public s'installera autour d'un cercle, dans lequel va se jouer le corps à corps complice des deux interprètes de la compagnie franco-espagnole Si seulement. Présents l'un à l'autre sans jamais se lâcher des yeux, emplis d'une tendresse et d'une confiance partagées, ils alimentent leur dialogue muet et dense, de jonglage, équilibre, mât chinois et danse. Un moment précieux, à vivre main dans la main et les sens en éveil. Avant la représentation, les enfants pourront eux aussi tenter l'aventure de la pratique acrobatique, lors d'un atelier d'initiation gratuit.

Aux Subs, la Nuit du cirque joue les prolongations, plusieurs soirs durant. En famille (dès 6 ans), on ira voir *Biographies* par la compagnie EA EO. S'est-on jamais demandé ce qui se passe dans la tête d'un-e artiste en pleine représentation ? La jongleuse

Neta Oren nous propose d'entrer dans la sienne. Alors qu'elle enchaîne les figures, son complice rappeur déclame en écho les pensées qui la traversent à chaque geste effectué. L'intense concentration qu'elle s'impose, le rythme à tenir, la peur de faire tomber la balle, la meilleure manière de rattraper le coup après un loupé... À 160 bpm, le flow suit le flux de ces réflexions, alors qu'apparaissent d'autres pensées plus existentielles sur le temps qui passe, le corps qui vieillit, la mémoire de ces moments passés sur scène et partagés avec le public, et l'envie de les faire durer plus longtemps. Une belle idée que de nous faire connaître cette intimité-là, fragile et forte à la fois.

Ven, le ven. 14 novembre à 19h30, à La Mouche, 8 rue des Écoles, Saint-Genis-Laval. Durée : 45 min. Tarifs : de 12 à 18€.

Atelier d'acrobatie (dès 6 ans) à 18h. Gratuit sur réservation.

Tél. 04 78 86 82 28. la-mouche.fr

Biographies, du mer. 12 au jeu. 14 novembre à 20h, le sam. 15 à 18h et le dim. 16 novembre à 16h, aux Subs, 8 bis quai Saint-Vincent, Lyon 1^{er}.
Durée : 1h. Tarifs : de 5 à 18€.

Tél. 04 78 39 10 02. les-subs.com



Pôle en Scènes
présente

**Théâtre
Albert
Camus**

SPECTACLES ET ATELIERS

C'est le grand jour !

Dès 6 mois



© Emile Zeizig

Un samedi de spectacles et d'ateliers pour les petits dès 6 mois, on y va les yeux fermés ! Le festival Bambins on y va déploie sa deuxième édition sur le thème des animaux en divers lieux de Givors, avec une majeure partie du programme au théâtre où s'installera une ludothèque. Les enfants se déhancheront lors du concert du Croix-roussien Pat Kalla qui interprétera son premier album pour enfants, *De l'air dans les mots*, dans lequel il chante l'actualité aux plus jeunes sur des rythmes cadencés allant de la cumbia au calypso. Côté spectacle, la Plateforme Locus Solus jouera *Le Petit Chaperon rouge* de Joël Pommerat, raconté par les méchants de l'histoire pour mieux conjurer la peur. La Cie Haut les mains animera un atelier d'initiation au théâtre d'ombres en écho à *Temps*, son spectacle d'haïkus mis en musique au fil des saisons, à voir dès 6 mois. Les tout-petits se délecteront aussi de kamishibais musicaux sur les animaux à la médiathèque Max-Pol Fouche. Sur place, on y profitera encore d'ateliers de construction de nichoirs et d'un défilé invitant les bambins à se pavaner déguisés en animaux bien sûr.

Bambins on y va, le samedi 22 novembre, de 9h30 à 19h30.

- Théâtre de Givors : Concert *De l'air dans les mots*, à 18h. Durée : 1h30. Dès 7 ans. *Le Petit Chaperon rouge*, à 14h. Durée : 50 min. Dès 6 ans. Atelier d'initiation au théâtre d'ombres, à 16h15. Durée : 1h30. Dès 5 ans. Tarif : 6 €/duo.
- Maison du fleuve Rhône : *Temps*, à 9h45, 11h45 et 15h15. Durée : 25 min. Dès 6 mois.
- Médiathèque Max-Pol Fouche : *Kamishibais en musique*, à 10h30, 15h et 17h. Durée : 20 min. Dès 1 an. Plus d'infos auprès du Théâtre de Givors. Tél. 04 72 49 58 23. theatredegivors.fr

SPECTACLES EN FAMILLE



Dès 8 ans

CIE FINZI PASCA

Titizé - A Venetian Dream
→ 20 & 21 novembre à 20:30

CIRQUE



Dès 4 ans

FILOMÈNE ET CIE

ViE
→ Sam. 06 décembre à 10:30

THÉÂTRE



Dès 8 ans

CIE LES DIVERGENTS

Roméo et Juliette
→ Mar. 09 décembre à 20:30

THÉÂTRE



Dès 8 ans

CHAPELIER FOU

Le Roi et l'oiseau
→ Mar. 27 janvier à 20:30

MUSIQUE



Dès 3 ans

CIE 14:20

Aux commencements
→ Sam. 07 février
à 10:00, 11:00 & 12:00

MAGIE



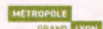
Dès 4 ans

CIE LA RUSE

P.I.E.D. #formatdepoche
→ Sam. 25 avril à 10:30

DANSE

pole-en-scenes.com



THÉÂTRE

LIZA BLANCHARD :

« Il faut dire et expliquer l'inceste aux enfants »

Dès 8 ans

Chaque nuit, une jeune ado et son petit frère transforment leur chambre en station bathyale : June plonge, et Simon veille. Mais réalisant que sa sœur a de plus en plus de mal à remonter à la surface et que, dans la journée, elle dépérit, Simon va chercher de l'aide. Programmé à Festiv-iel, festival féministe du théâtre de la Croix-Rousse, *Scaphandre* traite de l'inceste à hauteur d'enfant. Son initiatrice, co-metteuse en scène et comédienne Liza Blanchard nous raconte la raison d'être de ce spectacle parcouru de poésie et d'humour.

Quel a été le point de départ de *Scaphandre* ?

« J'ai grandi dans l'univers de la plongée sous-marine car mon père était plongeur scaphandrier. Il me racontait ses expéditions, et le garage était rempli de combinaisons et de bouteilles d'oxygène. Tout cela a nourri mon imaginaire. Ensuite, je suis très sensible aux sujets des droits de l'enfance et des violences sexuelles. Pendant le confinement, sur les conseils de mon père, j'ai vu le documentaire *Planète Méditerranée* de Laurent Ballesta. J'ai fait un parallèle entre ces hommes enfermés dans un caisson pressurisé et les victimes d'inceste. La métaphore m'est apparue de manière évidente. Pour moi, le scaphandre est un lieu de fuite, mais aussi un refuge. Les accidents de plongée peuvent évoquer des crises de panique, et la descente dans les profondeurs symboliser la descente dans les mémoires traumatiques.

Que se passe-t-il chaque soir, dans la chambre de June et Simon ?

Leur lit superposé se transforme en station bathyale, la laisse du chien devient la ligne de vie, les lampes de chevet des phares dans la nuit... C'est très "premier degré" comme lorsque les enfants jouent ! Mais June, qui a envie de battre le record des profondeurs, descend de plus en plus bas. À chaque plongée émergent des souvenirs et des sensations.

Quelles rencontres June fait-elle sous l'eau ?

Elle suit le chant d'une baleine qui l'envoûte. C'est un animal totem, facilitateur de parole pour June. On dit que la baleine a la mémoire des archives de l'univers, qu'elle est très sensible, empathique... Aussi, il y a un monstre : le dragon noir du Pacifique, un poisson qui existe vraiment. Il fait peur à voir, avec des dents crochues, des yeux sombres et une lanterne sur la tête qui attire les autres poissons pour qu'il les dévore. June raconte à Simon qu'elle le croise quand elle plonge. Son insistance sème en lui des indices.

Quel est le rôle de Simon vis-à-vis de sa sœur ?

Comme en plongée, Simon est l'équipier de surface de June, celui qui tient la ligne de vie et surveille les constantes. Or, il sent que sa sœur ne va pas bien. Julie Rossello Rochet, autrice de *Scaphandre*, a trouvé pour lui le terme délicat et poétique de "veilleur". Quand il n'arrive pas à dormir, il raconte que June est de plus en plus seule au collège, que maman la gronde parce qu'elle ne fait plus ses devoirs ou qu'elle n'a pas faim même quand papa fait des crêpes.

Des signaux de détresse qui l'incitent à chercher de l'aide.

Simon va consulter le site Internet de L'enfant bleu, une association dont il a entendu parler à la radio. Là, il trouve une



© Jérémy Tran

série de questions qu'il va lire à sa sœur. D'abord surprise, June y répond et Simon comprend. Alors, il va en parler à une professeure qui, elle-même, contacte une association spécialisée. À chaque étape, le mot inceste est prononcé et il est dit que c'est interdit par la loi.

Était-ce important de nommer l'inceste ?

Oui, c'est un terme qu'il faut dire et expliquer avec les mots adaptés à l'âge des enfants. Leur donner les vrais mots, c'est leur donner des outils pour se protéger. Je veux leur faire prendre conscience qu'il y a des adultes dont c'est le travail de les accompagner [sur le sujet de l'inceste]. Ils peuvent d'ailleurs les rencontrer en chair et en os après le spectacle*. Et je voulais aussi montrer aux enfants qui ne sont pas concernés par l'inceste qu'ils peuvent prendre la parole pour leur copain sans trahir une amitié ou un secret. Car il y a de mauvais secrets. L'inceste nous concerne tous.

Votre spectacle est parcouru de poésie, d'humour et d'imaginaire.

C'est pourquoi je suis très reconnaissante du travail de Julie Rossello Rochet. Son texte est très poétique, ludique, métaphorique. Et il y a des moments où on rigole beaucoup. Parce que les enfants qui subissent des maltraitances ont besoin de rire. Comme l'imaginaire et la fiction, le rire est un endroit de refuge et de résistance. »

**Chaque représentation est suivie d'un bord de scène avec l'équipe artistique et des membres de L'enfant bleu et SVS (Stop aux violences sexuelles).*

Scaphandre, le mer. 26 à 10h et 15h ; le sam. 29 novembre à 15h.
Durée : 50 min. Tarifs : de 6 à 29 €. Théâtre de La Croix-Rousse, place Joannès-Ambre, Lyon 4°. Tél. 04 72 07 49 49. croix-rousse.com

THÉÂTRE

Le diable à la récré

Dès 8 ans



© Christophe Raynaud de Lage

Il n'a rien d'un diable Lucifer. Surnommé ainsi par Gabriel, son ex-meilleur ami qui a monté tous les autres élèves de CM2 contre lui, le garçon de 10 ans est martyrisé. Et le fameux Gabriel, malgré sa gueule d'ange, lui fait vivre un enfer à la récré : « *Tous les coups sont permis* », a-t-il prévenu. La maîtresse ? Laissez tomber ! Elle n'est d'aucun secours, trop occupée à se regarder le nombril. Essuyant insultes et brimades, Lucifer se demande pourquoi Gabriel le hait tant. Jusqu'à se poser la question : est-ce que Gabriel va bien ?

En abordant des sujets complexes et possiblement douloureux auprès des enfants, la compagnie Si Sensible n'a pas l'habitude de tourner autour du pot. Ainsi, un chat est un chat et, dans *Il y a beaucoup souffert Lucifer*, un harcèlement est un harcèlement. Violence du harceleur, lâcheté des suiveurs, souffrance du harcelé : tout est montré, parce que ça se passe comme ça en vrai. Les enfants concernés le savent bien. Mais parce qu'on est au théâtre et avec des enfants, l'affaire n'est pas larmoyante, au contraire badigeonnée d'humour loufoque et de fantaisie

poétique, notamment à travers le personnage de la maîtresse aussi foldingue que narcissique. Aucun manichéisme non plus dans cette histoire qui décortique les mécanismes du harcèlement, oui, mais explore ce faisant la complexité des relations humaines, l'aveuglement et l'égoïsme des adultes et la naissance du sentiment amoureux. Dans un sobre décor de chaises et de tables, tout se trame autour des comédien-ne-s à l'énergie ébouriffante et dont le jeu de scène flirte avec la chorégraphie. Ils portent surtout un texte d'une grande finesse, poétique, drôle, lumineux, où les mots jouent entre eux et les métaphores convoquées font tilt auprès des enfants. Il ouvre la porte à des jours meilleurs, comme tous les récits d'Antonio Carmona, directeur de la compagnie et auteur jeunesse.

Il a beaucoup souffert Lucifer, le mardi 25 novembre à 19h30.
Théâtre La Mouche, 8 rue des Écoles, Saint-Genis-Laval.
Durée : 66 min. Tarifs : de 12 à 18€.
Tél. 04 78 86 82 28. la-mouche.fr.



DANSE

Une valse à mille pattes

Dès 6 ans



© Christophe Raynaud de Lage

Selon une croyance du Moyen-Âge, quiconque était piqué par une tarentule était promis à la folie. Seul remède : danser la tarentelle jusqu'à la transe, pour évacuer le venin de l'araignée. Devenue en Italie du Sud une danse traditionnelle à laquelle on prête encore des vertus thérapeutiques dans certains villages, la tarentelle est aussi un rituel festif et rassembleur dont s'empare la compagnie Toujours après minuit. Dans son spectacle *Salti*, trois danseur-euse-s campent trois enfants qui, pour éviter l'ennui et échapper à la mélancolie, adaptent la danse en un jeu exaltant. Chacun leur tour, ils incarnent le « *tarantolato* » ou la « *tarantolata* » (celui ou celle qui est piqué-e par l'araignée) et inventent des pas de danse, des formules magiques... Des flots de gestes frénétiques, de pas arachnéens, de mots scandés sur différents rythmes ou chantés en italien emportent alors les enfants et le public dans un joyeux tourbillon où la danse prend possession des corps et délaisse la raison. Entre deux transes, les danseurs-euse-s profitent d'une respiration pour faire le récit de la légende de la tarentelle dans une parole toujours ludique, entre chuchotements et onomatopées, rires et chants... La danse s'avère ici plus contagieuse que la piqûre, et un parfait remède à l'ennui.

Salti, mercredi 19 novembre à 15h et samedi 22 novembre à 17h à La Machinerie - Théâtre de Vénissieux, 8 bd Laurent-Gérin, Vénissieux. Durée : 55 min. Tarif : 8€. Tél. 04 72 90 86 68. lamachinerie-venissieux.fr

MUSIQUE

En apesanteur

Dès 5 ans



© GoneProd

Pris avec des inconnus, le sourire gêné et le téléphone en main pour donner de la contenance à une enveloppe corporelle raidie par la proximité forcée, l'ascenseur est une expérience pour le moins inconfortable. La cage pourrait pourtant devenir le théâtre de rencontres, si seulement on s'y prêtait attention... Voilà le rêve d'Eva, cabine d'ascenseur qui monte et descend à longueur de journée, ennuyée de ses ternes passagers qui ne s'accordent pas un regard. Avec Lucien, le seul enfant de l'immeuble, elle se donne alors une mission : créer du lien entre les habitants grâce au coup de la panne ! Sur scène, les musiciennes Claire Sabbagh et Diane Delzant, de la compagnie Les Mots ont des oreilles, incarnent tour à tour Eva et ses passagers : M. Serge, le concierge ; Clément, toujours à l'heure avec son attaché-case... Une amusante histoire, tirée d'un livre-disque écrit par l'une des comédiennes, racontée ici en musique jouée en live. En préambule du spectacle et dans le cadre des Aprem' de l'Épicerie, les familles pourront arriver dès 14h sur les lieux pour profiter de coloriations, d'une cabane lecture, puis d'un atelier animé par l'une des artistes en écho au thème du spectacle. Le tout suivi d'un goûter. Encore une belle occasion de se rencontrer.

L'Ascenseur, dim. 30 novembre à 15h30. Épicerie moderne, place René-Lescot, Feyzin. Durée : 45 min. Prix libre de 7 à 13 €. Atelier à 14h30, gratuit. Tél. 04 72 89 98 70. epiceriemoderne.com

ART CONTEMPORAIN

Balade envoûtante à l'IAC

Dès 8 ans



Sanctuaire des pluies anciennes, Josèfa Ntjam, exposition *Intrications* © Ivan Erofeev

Les expositions d'art contemporain effraient, surtout lorsqu'on en lit en amont les présentations alourdies de mots et de concepts compliqués. Pourtant, cela vaut souvent le coup de passer outre ces textes abscons et de se faire confiance, pour tenter la visite en observant ce qu'elle éveille en nous. C'est le cas avec *Intrications*, première grande expo solo de Josèfa Ntjam, dont le propos politique, scientifique et philosophique peut faire craindre au visiteur de ne pas être à la hauteur, mais dont la beauté visuelle envoûtante s'impose d'emblée à tous. Dès la première salle, l'artiste nous plonge au cœur d'un paysage de photomontages, affichant trois figures féminines historiques de la lutte pour l'indépendance du Cameroun, une végétation luxuriante, des animaux (le gros serpent descendant du plafond peut filer les chocottes) ainsi que de pures inventions. Faire entendre les voix du passé, les mémoires qu'elles charrient, en les entremêlant de mythologies d'Afrique de l'Ouest et Centrale et de ce qui constitue la Nature, voilà l'obsession narrative de Josèfa Ntjam qui, pour ce faire, investit plusieurs moyens d'expression. Performeuse, elle apparaît grimée et costumée, sous les traits

d'avatars mis en scène dans ses propres vidéos. Photographe, elle assemble durant des heures une somme astronomique de ses propres clichés et d'autres collectés sur Internet pour composer de sublimes tableaux digitaux aux détails démultipliés. Sculptrice, elle crée d'élégantes déesses sous-marines, en métal ou en céramique, magnifiées par la lumière filtrant de la verrière de l'IAC. Écrivaine, elle mêle son récit à ceux d'autres artistes racisés, que l'on écoute lové dans un hamac sous la rencontre improbable et majestueuse de la lune et du soleil. Alors oui, au fil de la visite, le texte apparaît indispensable pour mieux appréhender la richesse du propos de l'exposition : on se munira donc du livret de visite et de celui dédié aux enfants. Sans toutefois oublier de se laisser porter par l'ambiance et la beauté enveloppantes de ces *Intrications*.

Intrications, jusqu'au 11 janvier 2026, à l'IAC, 11 rue du Dr Dolard, Villeurbanne. Ouvert du mercredi au vendredi de 14h à 18h, samedi et dimanche de 13h à 19h. Visites en famille les dim. 23 nov. et 21 déc. de 15h30 à 17h. Tarifs : 4 et 6€ ; gratuit - 18 ans. Visites en famille : 2€/enfant et 5€/adulte. Plus d'infos sur i-ac.eu

CINÉMA

Dans les coulisses de l'animation en stop-motion

Dès 3 ans



Vue de l'exposition *Laika* au Musée Cinéma & Miniature © DR

En marge du festival Lumière, une chouette exposition a discrètement pris ses quartiers au Musée Cinéma & Miniature. Née d'une collaboration avec le studio Laika pour ses 20 ans, cette expo inédite en France dévoile les coulisses du studio américain spécialisé dans l'animation en *stop motion* – connu notamment pour le film *Coraline* – et le travail minutieux de ces artistes et ingénieurs. Plus de 700 objets originaux issus des films *Kubo*, *Les Boxtrolls*, *Missing Link*, *Coraline* et *ParaNorman* y sont exposés : marionnettes, costumes et décors des films, fabriqués à la main par le département de modélisme de Laika. Dans la lumière tamisée, les maquettes colorées de scènes célèbres et les vitrines où se détachent les marionnettes des personnages prennent un air magique. Les enfants découvriront avec joie l'originale de Coraline, ou plutôt les originales. Car pour chaque expression du visage, une nouvelle tête est utilisée pour composer, image par image, une scène, un film. Travail de longue haleine : « *Un animateur anime en moyenne quatre secondes de film par semaine* », commente Julien Dumont, directeur du musée. Un travail d'orfèvre aussi, qui croise plusieurs corps de métier, de la miniature

à l'ingénierie pour fabriquer le squelette articulé des marionnettes et leur support d'animation. En ouvrant des tiroirs, les enfants trouveront des trésors de miniatures : costumes, accessoires ; chaque élément est travaillé dans les moindres détails, parfois pour quelques secondes à l'écran. Dessins préparatoires et vidéos montrant les animateurs à l'œuvre révèlent, eux, les secrets de tournage de certaines scènes – comme l'animation de l'Autre Jardin de *Coraline*, dont les minutieuses maquettes cachent des mécanismes permettant de faire fleurir les plantes – et les effets visuels intégrés par la suite à l'ordinateur. Un parfait mariage d'artisanat et de technologies. En fin de parcours, deux salles grandeur nature nous plongent dans le fameux Autre Jardin et l'univers du prochain film Laika, *Wildwood*, dont on visionnera des images en avant-première. Une note immersive assumée, « *pour plonger dans l'émerveillement de la création.* »

Laika : image par image, jusqu'au 31 décembre au Musée Cinéma & Miniature, 60 rue Saint-Jean, Lyon 5^e. Ouvert de 10h à 18h30 en semaine et de 10h à 19h le week-end. Tarifs : à partir de 17,90 €. museeminiatureetcinema.fr

HISTOIRE

Un grand plongeon immersif

Dès 6 ans

Vue de l'exposition *Titanic : un voyage immersif* à La Sucrière © DR

Comme à bord du légendaire paquebot, il faut présenter son billet d'embarquement pour pénétrer la nouvelle exposition de Tempora, présentée pour la première fois en France à La Sucrière : *Titanic : un voyage immersif*. Muni d'un ticket de 1^{re}, 2^e ou 3^e classe, le visiteur se transforme en passager au fil d'une scénographie faite de vidéo *mapping* et de décors grandeur nature. D'entrée de jeu, la proue du bateau invite à se la jouer Jack et Rose et on peut même admirer le fameux « Cœur de l'Océan ». Passé cette entrée en matière, l'exposition retrace l'histoire du célèbre navire, de sa conception en Irlande jusqu'à son naufrage. Le voyage commence sur le chantier naval où il fut bâti, dont les photos d'époque côtoient outils d'ouvrier et dessins techniques. Une passerelle, et l'on embarque : les reconstitutions de la salle des radios, des machines et des cabines se mêlent aux ambiances sonores pour rejouer le quotidien des passagers. Tout au long du parcours, le visiteur contemple des objets authentiques repêchés des profondeurs ou issus du film de James Cameron : documents officiels, gilet de sauvetage, effets personnels et boiseries sculptées du grand escalier central. Sur la proue du navire, il est aux premières loges du choc avec l'iceberg : le pont tremble, la lumière vacille. Dans

une salle baignée de *mapping*, une vidéo 3D lui fait revivre le naufrage, auquel il assiste depuis un canot de sauvetage... La suite du parcours revient sur les échos de la tragédie dans la presse, mais aussi dans le témoignage des survivants et le travail de mémoire avec des écrans interactifs où se décline l'identité des disparus. En fin de parcours, une expérience en réalité virtuelle plonge les visiteurs au cœur de l'épave du Titanic, à 3 800 mètres de profondeur. Une expérience en soi, qui peut déstabiliser les plus jeunes et que l'on conseille alors dès 8 ans. Avec ou sans VR, l'expo convaincra les enfants, stimulés par une scénographie digne de Disneyland. Concoctée par Tempora – à qui l'on doit entre autres *Pompéi, la cité éternelle* –, *Titanic : un voyage immersif* s'ajoute à la liste de ces expositions augmentées de technologies immersives. Elle fait certes son effet, mais, à presque 30 euros la visite avec VR, n'est pas pour tout le monde.

Titanic : un voyage immersif, jusque début 2026.

Du mar. au dim. de 10h à 18h à La Sucrière, 49-50 quai Rambaud, Lyon 2^e.

Tarifs : de 15,90 à 17,90 € (+ 10 € avec VR). Enfants : 14,90 €

Gratuit -4 ans. Pass Famille : à partir de 15,90€.

Tél. 04 78 79 23 61. expo-titanic.com/lyon

HISTOIRE ANTIQUE

L'art romain, une épopée grecque

Dès 8 ans



Vue de l'exposition *C'est canon ! L'art chez les Romains* © Métropole de Lyon – Louison Desforêts

Pour célébrer ses 50 ans, le musée Lugdunum a choisi dans sa nouvelle exposition *C'est canon ! L'art chez les Romains* de se pencher sur la place de l'art dans la société romaine. Dans une scénographie colorée, les Lyonnais-es découvriront qui y étaient les artistes et comment l'art grec y devint un canon artistique absolu. Importées puis copiées dans des ateliers en Italie, les statues grecques emplissaient en effet les hauts lieux de l'Empire, représentés ici sur une vaste maquette de la Rome antique en cuivre recouverte d'or. Montrées pour la première fois au public, quinze plaques de cette œuvre de l'architecte Paul Bigot et de la maison d'orfèvrerie Christofle ont été restaurées pour l'occasion. Des écrans interactifs permettent aux enfants d'y identifier le Panthéon ou le Champ de Mars et de découvrir les statues qui y étaient exposées. Élevées au rang d'art supérieur chez les Romains, les sculptures composent l'essentiel de l'exposition. Elle risque alors de laisser de marbre ceux que les statues n'émeuvent guère, mais attisera la curiosité des petits fadas de mythologie qui reconnaîtront peut-être Athéna ou Aphrodite. Leurs parents les préviendront qu'ils ont sous les yeux des œuvres jamais vues à Lyon, provenant du Panthéon Sorbonne ou du musée du Louvre, mais aussi inédites en France,

prêtées par le musée national de Rome et le musée du Vatican, comme la *Vénus accroupie*. Si quelques éléments à manipuler et des quiz sur écrans rendent le tout un peu ludique, le propos de l'expo aurait mérité une traduction plus adaptée à une lecture enfantine. La deuxième partie du parcours, « La fabrique de l'art », accrochera davantage l'attention des petits : dans un décor évoquant l'atelier avec tréteaux et tabourets, ils découvriront les outils des artistes, les pigments dont ils tiraient leur peinture et manipuleront des fac-similés d'outils. À la fin, un espace immersif pensé avec le Pôle Pixel de Villeurbanne redonne vie à l'odéon du II^e siècle, puis rejoue son effondrement avant qu'il ne soit réinvesti à l'époque contemporaine. Une autre œuvre numérique invite les enfants à donner au moulage d'une statue d'Aphrodite diverses apparences par un système de *mapping*, en choisissant ses habits, sa couleur de peau et les décors qui l'environnent. Canon !

C'est canon ! L'art chez les Romains, jusqu'au 7 juin 2026.
Lugdunum, 17 rue Cléberg, Lyon 5^e. Du mardi au vendredi de 11h à 18h et le week-end de 10h à 18h. Tarifs : de 2,50 € à 7 €. Tél. 04 72 38 49 30. lugdunum.grandlyon.com



STÉPHANIE IGUNA

Le cœur sur l'assiette

À Lyon, elle est notamment renommée pour ses alléchantes recettes qu'elle partage sur son blog sous le pseudonyme Stephatable. Amoureuse de la bonne nourriture, Stéphanie Iguna infuse dans ses plats la chaleur humaine qui la caractérise. Sous son calme apparent, elle est une hyperactive, sensible et déterminée, qui vient de publier son deuxième livre de recettes, *À table sans se ruiner*.

Croyez-le ou non : quand elle était enfant, Stéphanie Iguna était difficile à table. Étonnant au vu du pedigree de celle qui fait saliver depuis plus de dix ans les Lyonnais-es avec ses recettes qu'elle partage sur son site Stephatable. À la Food Factory, son agence et studio d'innovation culinaire basée à Croix-Rousse, elle liste les activités de sa vie de couteau suisse : créatrice de recettes et photographe culinaire pour des marques agro-alimentaires, elle est journaliste food, donne des cours pour l'Institut Lyfe, fait de l'influence sur les réseaux... Pas de quoi rassasier Stéphanie qui, depuis son premier livre *Street Food des Gones* en 2021, est aussi alléchée par l'édition. « *Je m'ennuie vite* », plaide avec retenue cette fausse calme qui est en fait une fonceuse. En septembre, elle a publié son nouveau livre, *À table sans se ruiner*, dans lequel elle partage 60 recettes de son cru, photographiées par ses soins. Des plats gourmands et pas chers, à faire en famille avec les ingrédients du placard : gnocchis de patate douce au parmesan, brochettes de poulet mariné au miel... Du dîner à l'apéro en passant par le dessert, on y trouve des astuces pour cuisiner économique : faire les fins de marchés, opter pour des produits de

saison... Mais aussi pour anticiper sans stress les repas. Car pour Stéphanie, la cuisine doit rester un plaisir. C'est pourquoi, en dépit de son amour de la bonne chère, elle n'a jamais désiré ouvrir son restaurant : « *Je n'aime pas les contraintes ! Ce qui me plaît, c'est cuisiner pour ceux que j'aime.* »



Transmettre l'amour par l'assiette

Cette cuisine du lien lui vient de sa maman, avec qui elle mitonne tous les dimanches depuis son enfance. « *Tous les jours, elle allait au marché chercher des produits frais et cuisinait tout maison, se rappelle Stéphanie. On cuisinait aussi pour ma grand-mère, c'était très familial.* » Un rituel pour cette famille dont l'histoire est empreinte de l'exil politique du grand-père, opposant au régime de Franco, évadé de prison et réfugié à Lyon, où l'ont ensuite rejoint sa grand-mère et sa mère. De cet héritage sur lequel elle s'épanche peu et avec pudeur, Stéphanie a gardé des recettes espagnoles. Mais surtout, elle perpétue la tradition.

Chaque soir, elle retrouve son mari et ses deux fils autour de leur vaste plan de travail pour cuisiner en famille. « *Avec la*



12 → 15 nov. 2025



Du krump à l'électro en passant par le voguing, Carmel Loanga conjugue les vocabulaires du hip hop et prône le flow.

nourriture, on transmet l'amour », pense cette maman cuisinot. Étonnamment, c'est dans l'agroalimentaire qu'a débuté Stéphanie, après avoir renoncé aux Beaux-Arts. Celle qui, petite, détestait la charcuterie, devient cheffe de marque chez Aoste où elle s'épanouit douze ans durant. Tout en continuant de cuisiner, pour le bonheur de son entourage, de plus en plus demandeur. Au point qu'en 2011, elle lance son blog culinaire, Stephatable. L'arrivée de son deuxième enfant un an après finit de lui donner envie d'un autre métier, avec plus de temps et de liberté, un bouquet d'activités variées et une pincée d'artistique. Cet espace d'expression, elle le trouve en fondant la Food Factory en 2014, où elle crée des recettes et s'adonne à la photographie. Sur ses photos, les plats donnent l'eau à la bouche. Mais d'elle, on ne distingue que les mains, qui offrent l'assiette. C'est qu'elle se montre peu ; elle n'aime pas ça. Pourtant, elle a le sourire facile qui illumine tout son visage. Une chaleur humaine qui n'a d'égal que son insatiable soif de projets. « *Je suis très entrepreneure, j'adore avoir de nouvelles idées... Je suis tout le temps fatiguée, mais je ne peux pas m'arrêter!* » Heureusement, comme elle adore voyager, Stéphanie prend parfois des vacances. Mais jamais elle ne s'arrête de cuisiner. Dans les îles grecques, au Mozambique, en Amérique latine lors d'un road trip de six mois, Stéphanie en profite pour découvrir les saveurs du coin, faire les marchés locaux et prendre des cours de cuisine. Finalement, c'est peut-être lorsqu'elle fait à manger que cette passionnée parvient à se poser : « *Quand je cuisine, je ne pense à rien d'autre.* »

À table sans se ruiner,

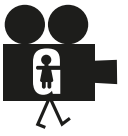
Prix : 19,90 €. Éditeur : Webedia Books. À retrouver dans les librairies.

02 → 10 déc. 2025



Une occasion inédite de découvrir les talents du Junior Ballet avec des pièces de Balanchine, Bêjart, López Ochoa et Martinez.

maisondeladanse.com



Thelma du pays des glaces



Dès 4 ans



© DR

Premier long métrage du Letton Reinis Kalnaellis, *Thelma du pays des glaces* est une aventure poétique et surréaliste, pensée pour les plus jeunes, mais capable d'émerveiller toute la famille. On y suit Thelma, jeune pingouine curieuse et rêveuse qui, voulant fêter son anniversaire, s'embarque dans un voyage inattendu. De l'invitation qu'elle transmet à ses amis à sa rencontre avec des animaux farfelus – un chat volant, une pieuvre moustachue, un bouc musicien –, son périple prend la forme d'un apprentissage de l'autonomie et de la confiance en soi. L'animation, en dessin traditionnel, se distingue par son élégance artisanale, avec ses textures pastel, ses décors mouvants et ses personnages expressifs. Chaque plan évoque un tableau où la nature et l'imaginaire s'entremêlent, convoquant parfois la patte de Magritte ou de Chagall. Le cinéaste joue

avec les échelles et les symboles, créant un univers surréaliste où tout semble possible : un bateau escargot, un ciel peuplé de zèbres volants, une mer de glace qui fond lentement. Sous ses airs de fable légère, le film aborde des thèmes profonds comme la séparation avec les parents, la quête d'identité, et, en filigrane, l'urgence climatique – quand Thelma découvre que son pays des glaces a disparu sous les eaux. Sans jamais moraliser, le film invite à la curiosité, à la rêverie et au dialogue entre les générations. Tendre, drôle et visuellement enchanteur, *Thelma du pays des glaces* est une ode à l'enfance et à l'imagination. Une invitation à croire que grandir, c'est aussi apprendre à rêver ensemble.

→ Durée : 1h12 • Sortie : 19 novembre

Tous vos bons plans famille
sont à retrouver sur nos
réseaux sociaux !



 [grains.de.sel](https://www.instagram.com/grains.de.sel)

 [Grains de Sel](https://www.facebook.com/Grains.de.Sel)

 [Grains de Sel](https://www.linkedin.com/company/Grains.de.Sel)

Avatar

Dès 9 ans

En attendant la sortie d'*Avatar : De feu et de cendres*, en décembre prochain, retour sur le premier opus de la saga culte de James Cameron, aux coûts de production vertigineux (237 millions de dollars). L'opiniâtre réalisateur américain avait une idée si précise de son film qu'il a repoussé de dix ans sa réalisation pour disposer d'outils technologiques satisfaisants. La suite lui a donné raison : à sa sortie en 2009, *Avatar* a fait l'effet d'une bombe dans le monde du cinéma.



© DR

Nos héros sont bleus, humanoïdes et vivent dans la forêt. Incontournables des grands et petits écrans, ils s'apprentent à faire leur grand retour dans les salles obscures. Ce ne sont pas les Schtroumpfs, mais les Na'vis, peuple extraterrestre natif de la planète Pandora, à l'affiche d'*Avatar*. Sorti en 2009, ce film peut non seulement se targuer d'être le plus gros succès de son réalisateur James Cameron, mais surtout d'avoir atteint le meilleur score de tous les temps au box-office mondial.

Avatar conte un récit d'aventure de science-fiction sur fond de critique écologique et sociale. En 2154, Jake Sully, ancien marine, est appelé à remplacer son frère jumeau décédé au sein d'un programme scientifique très coûteux : le programme Avatar. Il s'agit de transférer sa conscience dans un corps synthétique de Na'vi – un avatar – afin d'apprendre à connaître ce peuple autochtone de la planète Pandora. Sauf que dans le même temps, sur Pandora, une compagnie minière convoite l'exploitation de



gigantesques filons d'unobtainium, un minerai dont la vente est très lucrative. Problème : un des filons les plus importants se situe sous le lieu de vie des Omaticayas, une tribu Na'vi. Envoyé sur place par la compagnie pour récupérer des informations et convaincre les locaux de lui laisser le champ libre, Jake Sully se prend finalement d'affection pour la planète et les Na'vis. Il va se battre à leur côté pour protéger Pandora et son écosystème.

Des images époustouflantes qui l'emportent sur un scénario convenu

Avatar ne brille pas particulièrement par son scénario plutôt convenu. Pour autant, malgré ses plus de deux heures et demie de long, on reste captivé du début à la fin, embarqué auprès de créatures fantastiques, dans des paysages époustouflants. En 16 ans, le film n'a pas pris une ride, grâce à l'animation 3D immersive innovante pour l'époque. Et au final, le scénario assez simple permet à l'histoire d'être accessible à tous. Les personnages en bénéficient, leurs caractères parfois presque caricaturaux les rendant assez attachants. La plus grande force d'*Avatar*, c'est sa capacité à faire rêver petits et grands, même si certaines scènes de combats peuvent effrayer les plus jeunes. À l'instar de *Titanic*, autre mastodonte de James Cameron, *Avatar* a marqué de son empreinte la manière de faire des films, par son côté surdimensionné et ses effets spéciaux impressionnants.

Avatar : La voie de l'eau, sa suite directe sortie en 2022, reste sur la même lignée : énorme succès commercial et images spectaculaires, malgré des retours toujours critiques quant au scénario. À l'approche de la sortie du troisième opus, *Avatar : De feu et de cendres*, le 17 décembre, les fans retiennent leur souffle, impatients de découvrir les nouvelles aventures de leurs héros bleus préférés.

Durée : 2h42

L'info en plus :

Le perfectionniste James Cameron n'a réalisé que neuf longs-métrages de fiction dans sa carrière. Douze ans séparent la sortie d'*Avatar* de celle de *Titanic*. Pendant cette période, il a signé deux documentaires où il explore les fonds marins. L'un d'eux s'intéresse à l'épave du Titanic.

29/11

THÉÂTRE
OBJETS &
MUSIQUE

ANAÏS ALLAÏS BENBOUALI
COMPAGNIE LA GRANGE AUX BELLES

La Renaissance

theatrelarennaissance.com
7 rue orsel 69600 Oullins-Pierre-Bénite

THÉÂTRE
T THÉO ARGENCE
T
A SAINT-PIERRE

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

VILLE DE
SAINT-PIERRE

CIRQUE

MAR. 18 NOVEMBRE - 20H

GHOST LIGHT

MACHINE DE CIRQUE

L-D-24-4405 T-L-D-24-3767 L-L-D-24-3758



Quel meilleur remède à l'amertume hivernale qu'un dessert sucré ? Pour faire fondre les cœurs durcis par le mauvais temps, la journaliste et blogueuse food Stéphanie Iguna puise dans son tout nouveau livre *À table sans se ruiner* (paru le 25 septembre) une recette de fondant baulois. Idéal pour un goûter en famille au coin du feu. Et parce qu'il faut aussi penser à soi, Stéphanie nous partage l'adresse de l'un de ses restos préférés pour dîner en amoureux.

Mon fondant baulois

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de chocolat noir
200 g de beurre demi-sel
4 œufs
150 g de sucre
125 g de caramel au beurre salé
50 g de farine

Préchauffez le four à 210 °C. Faites fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes. Battez les œufs avec le sucre. Mélangez les deux préparations, ajoutez le caramel au beurre salé et la farine.

Versez la préparation dans un moule en fer beurré et fariné. Faites cuire 5 minutes à 210 °C, puis baissez la température du four à 130 °C et faites cuire environ 35 minutes supplémentaires.

Surveillez la cuisson selon votre four : le gâteau doit être très fondant, mais ne doit pas rester coulant. N'hésitez pas à prolonger légèrement la cuisson si nécessaire. Laissez refroidir à température ambiante.





Mon coup de cœur



© Pierre Ferrandis

Voici une adresse qui conviendra davantage pour se retrouver en amoureux, lorsque les enfants sont bien gardés, qu'aux sorties en famille : le restaurant Murmures. Une belle table, nichée juste derrière l'Opéra, où le chef Noé Saillard (un Lyonnais de naissance qui a traîné ses papilles à travers le monde, dont l'Australie, Londres et le Canada) signe une cuisine bistrannique aux dressages soignés. À la fois sobres et sophistiqués, les plats sont simples dans leur composition (trois ingrédients), mais audacieux dans leurs alliances ; un parfait équilibre qui penche parfois du côté des saveurs d'Asie pour une pincée d'exotisme. Les desserts de la cheffe pâtissière Jade Dumoulin méritent également le détour tandis qu'en salle, Alexandra veille à ce que chaque service soit agréable et chaleureux. Une élégante adresse qui sait rester accessible grâce à la modestie de son chef, et qui fait l'unanimité parmi les gourmets.

Murmures, 2 rue Giuseppe Verdi, Lyon 1^{er}.

Ouvert du jeudi au samedi à midi et du mardi au samedi le soir.

Tarifs des menus : Midi 27 €. Soir 45 € (4 services) et 65 € (6 services).

Tél. 09 87 52 61 69. murmuresrestaurant.com

École Montessori de LYON

École Montessori
LYON
AIDE MOI À FAIRE SEUL
- 1982 -

AVIS PARENT
★★★★★

“Lorsque vos enfants vont en courant le matin à l'école sans jamais se plaindre... C'est que cela se passe bien !

Je recommande fortement cette école de Montessori LYON 6 en raison de ses 40 années d'expérience dans la pédagogie Montessori.”

les inscriptions 2026-2027
sont **ouvertes !**

infos - inscriptions : 04 78 24 51 32

inscription@montessori-lyon.org

8, rue Barrier
69006 LYON



BALADE URBAINE HISTORIQUE

Lugdunum, comme si on y était

Dès 6 ans



Grand Théâtre de Fourvière, Explore Lyon Antique © Mazedia Art graphique et Patrimoine

Pour beaucoup, Fourvière et son théâtre antique évoquent aujourd'hui davantage les concerts d'été que la vie gallo-romaine qu'on y menait il y a 2000 ans. Or, si les vestiges archéologiques qui parsèment la colline pouvaient parler, quelle leçon d'histoire prodigieuse ils délivreraient ! C'est justement cette richesse historique que le musée Lugdunum, pimpant quinquagénaire cette année, rend aujourd'hui accessible grâce à un audacieux dispositif de médiation qui mêle panneaux pédagogiques classiques, expériences numériques et chasse au trésor.

Située après l'entrée du musée, une maquette permet de se représenter Lugdunum au II^e siècle avant J.-C. Ses monuments principaux, rassemblés à Fourvière, sont ensuite commentés via 22 panneaux pédagogiques disséminés sur la colline. On y trouve alors un QR code qui donne accès à la visite virtuelle de Lugdunum, 2000 ans en arrière. Devant chaque vestige, s'ouvre ainsi dans nos smartphones, la vue à 360° de ce qu'étaient les théâtres, le forum ou encore les bains, alors que différents habitants témoignent de la vie dans la cité. Tout sauf folklorique, cette reconstitution résulte d'un travail scientifique mené durant plus

de trois ans par un collège d'archéologues et d'historiens. Offrant un tout nouveau regard sur le site, la visite modifie l'imaginaire qu'on s'était construit autour de tel ou tel édifice, à l'image du Grand Théâtre ou de l'Odéon dont on découvre ici les fastueux décors de scène. Histoire de lâcher un peu son téléphone avec les enfants, on les emmène au pied de la colline, devant la pelouse où ils aiment gambader. Là, trois panneaux de jeux les renseignent sur la vie quotidienne à Lugdunum, ses habitants dont la classe sociale régit l'endroit où l'on s'assoit au théâtre, et la taverne vue comme le fast-food de l'époque. Plus ludique encore, la chasse au trésor Capharnaüm à Lugdunum, qui vient enrichir les parcours Gnlus de geocaching du département du Rhône, leur fera parcourir plus de cinq kilomètres, à la découverte du patrimoine lyonnais, toujours entre passé et présent.

Explore Lyon antique sur le site de Lugdunum - Musée et théâtres romains.
Accès libre et gratuit, tous les jours de 7h à 19h.
Entrée haute, 17 rue Cléberg ; entrée basse, 6 rue de l'Antiquaille, Lyon 5^e.
Visite avec casque VR, à partir de 11 ans, sur réservation : 4 €.
Plus d'infos au 04 72 38 49 30 et sur lugdunum.grandlyon.com

Rendez-vous dans la catégorie dossiers sur grainsdesel.com



Un sujet de société lié à la parentalité, l'enfance, la famille, l'éducation... décortiqué chaque mois par la rédaction de Grains de Sel

Mon enfant ne mange rien, c'est grave docteur ?

Il est difficile à table, le repas peut vite virer au cauchemar. Soucieux de l'équilibre, ses parents se retrouvent démunis face à son refus de manger. Nutritionniste, une psychologue et une orthophoniste nous éclairent face à l'assiette et nous donnent des astuces pour que plaisir et respect au menu du repas familial.

Les repas sont l'un des moments où l'enfant se lie à sa famille. C'est un moment où il apprend à se nourrir, à goûter, à découvrir de nouvelles saveurs. Mais il ne faut pas oublier que le repas est aussi un moment où l'enfant apprend à respecter les autres, à partager, à discuter. C'est pourquoi il est important de créer un cadre rassurant et agréable autour du repas.

Comment éviter que le repas ne tourne au cauchemar ?
 Mieux vaut être proactif que réactif. Anticiper les difficultés et proposer des solutions alternatives. Éviter les repas trop longs, privilégier les repas courts et fréquents. Être flexible et adaptable. Éviter les conflits autour de la table.

Alimentaire ?
 Les troubles alimentaires sont de plus en plus fréquents chez les enfants. Ils peuvent être liés à des troubles psychologiques ou à des troubles médicaux. Il est important de consulter un professionnel de santé en cas de suspicion de trouble alimentaire.



Des vacances clés en main pour toutes les familles !

Mais oui, mais où, l'école est finie ! Voilà les grandes vacances avec ses cabanes en forêt, ses baignades et autres balades en montagne. Et ce, sans prendre l'avion ! Car il y a tout ça dans la région Auvergne-Rhône-Alpes, que Grains de Sel vous invite à sillonner avec des vacances clés en main pour différents profils de famille. Amoureux de nature, évadez-vous dans les forêts de l'Allier ou chez les paysans du Puy-de-Dôme. Familles sportives, suivez le Tour de France avec trois étapes pleines d'activités musclées. Plutôt farniente ? On se la coule douce sur une plage de sable. Et pour les fadas de culture, on visite de magnifiques châteaux... C'est parti !

Famille nature
 Ah, les grandes vacances ! Ce bon d'air frais et cette promesse d'adresses à vivre dans ce temps infini où l'on se réveille et l'on s'endort. Pendant un moment d'air frais et d'aventure, votre famille. Pourquoi profiter de l'Allier pour des vacances clés en main ? L'Allier, c'est la région de la France qui offre le plus de paysages de montagne. C'est aussi la région qui offre le plus de paysages de campagne. C'est aussi la région qui offre le plus de paysages de littoral. C'est aussi la région qui offre le plus de paysages de ville.

Dossier
 Les villages de montagne vivants sont de plus en plus nombreux. Ils offrent une alternative à la vie urbaine et permettent de découvrir la nature et la culture de la région.



Plus de neige ? Lyon, des stations de ski réinventent

À la fin d'hiver, la neige a fini par tomber dans les montagnes. Mais le dossier de décembre avait déjà souligné d'innombrables stations de ski qui ont fermé leurs portes. C'est pourquoi il est important de se renseigner sur les stations de ski qui restent ouvertes et de découvrir les nouvelles activités proposées.

Le réchauffement climatique, les stations de ski font face à un enneigement de plus en plus aléatoire qui questionne la durabilité d'un modèle économique fondé sur le ski alpin. D'où la nécessité pour les collectivités de développer un tourisme écoresponsable moins dépendant de la neige. Autour de Lyon, certaines stations entament leur transition vers un modèle plus résilient, voire anticipent la fin du ski. Ce qui n'empêche pas d'y trouver de chouettes activités pour profiter de la montagne... même sans neige !

Le réchauffement climatique, les stations de ski font face à un enneigement de plus en plus aléatoire qui questionne la durabilité d'un modèle économique fondé sur le ski alpin. D'où la nécessité pour les collectivités de développer un tourisme écoresponsable moins dépendant de la neige. Autour de Lyon, certaines stations entament leur transition vers un modèle plus résilient, voire anticipent la fin du ski. Ce qui n'empêche pas d'y trouver de chouettes activités pour profiter de la montagne... même sans neige !

Garder des villages de montagne vivants
 Les villages de montagne vivants sont de plus en plus nombreux. Ils offrent une alternative à la vie urbaine et permettent de découvrir la nature et la culture de la région.

À l'aide, mon enfant a un smartphone
 Dans un monde de plus en plus connecté, les smartphones sont indispensables pour les adultes, mais aussi pour de nombreux enfants. Il est important de leur apprendre à utiliser ces outils de manière responsable et sécurisée.

Le smartphone en main, de plus en plus tôt
 Les enfants ont accès à un smartphone dès l'âge de 10 ans. Cela pose des questions de sécurité et de bien-être. Il est important de discuter avec les enfants de ces questions et de leur proposer des alternatives.



MON MÉTIER ?

☀ Donner
le sourire
à Sasha

THÈME
Garçon/Fille :
une éducation
sans stéréotype
2025

☀ 17 - 22 novembre
2025

SEMAINE DES
ASSISTANTES
ET ASSISTANTS
MATERNELS



Des animations pour découvrir un métier plein
de sens et d'avenir pour faire grandir nos enfants !

MÉTROPOLE

GRAND LYON

Tout le programme sur
grandlyon.com/programme-assmat

