

**Programme de janvier  
à juin 2026**



# **Sorties Relax Genève**

**Théâtre  
Danse  
Concerts  
Cinéma  
Expositions**

**[www.sorties-relax.ch](http://www.sorties-relax.ch)**

## Les sorties Relax c'est quoi?

Pour plus d'informations Page 2  
Page 5

## Janvier 2026

Atlantis Page 7  
L'OSR face à la relève Page 8  
Projection de films au Festival Black Movie  
– Un pas vers l'inconnu Page 10  
– Couleurs d'automne Page 11  
– Projection de films pour public adulte Page 12

## De janvier à avril 2026

Les archives de la diversité humaine Page 13

## De janvier à juin 2026

Ciné Relax au MEG Page 14

## Février 2026

Les choses graves Page 15  
Sur les pas d'Oodaaq Page 16  
Pach'un Q'ijul – Temps entrelacés Page 17  
Séduction Page 18  
Bal masqué de la Saint-Valentin Page 19  
Chœur en fusion Page 20  
Les voyages inattendus Page 21

## Mars 2026

Tribute to Jamiroquai Page 22  
Jalousie des tempêtes Page 23  
DUB Page 24  
Les petites filles modernes Page 25  
Mbok'Elengi Page 26  
Cléopâtre Page 27

L'empereur d'Atlantis Page 28  
La couleur des choses Page 29  
Carpates et Danube, fragments d'Est Page 30  
Pour un temps sois peu Page 31  
Autisme, transidentité et santé mentale : on en parle Page 32  
Projection de films au FIFDH Page 33

## De mars à mai 2026

JOHN GIORNO, projet Page 34  
« Dial-A-Poem SWITZERLAND »

## Avril 2026

L'aventure humanitaire Page 36  
That's twisted Page 37

## Mai 2026

Ceramic Circus Page 38  
Am Angklungklang Page 39  
Insuline Page 40  
Just married Page 41  
Paix Page 42

## Juin

Shout twice Page 43  
La Manufacture Page 44

## À partir de juin

Sylvia Sleigh Page 45

## Où ont lieu les sorties Relax?

Page 47

## Coordination, relecture des contenus en FALC, soutiens et partenaires

Page 49

### Les sorties Relax c'est quoi?

Les sorties Relax sont des sorties culturelles.

Des sorties culturelles c'est par exemple :

- voir une pièce de théâtre
- voir un spectacle de danse
- aller au cinéma
- écouter un concert
- voir une exposition

### Pourquoi ces sorties s'appellent des sorties « Relax » ?

Les sorties Relax sont des sorties adaptées pour différents types de publics.

C'est plus détendu que les sorties culturelles ordinaires.

Il y a un accueil spécial.

### Les sorties Relax peuvent être utiles, par exemple pour :

- les personnes en situation de handicap
- les personnes âgées qui ont besoin d'aide
- les personnes mal à l'aise dans les lieux fermés
- les parents avec un bébé
- toutes les personnes qui ont besoin d'un cadre plus souple quand elles vont au théâtre, au cinéma, à un concert, au musée

### Pourquoi les sorties Relax existent ?

Aller au théâtre, au cinéma, à un concert ou dans un musée, ce n'est pas toujours facile pour tout le monde.

Certaines personnes n'osent pas y aller, parce qu'elles ont peur de déranger.

Par exemple :

- quand on bouge beaucoup
- quand on a besoin de sortir pendant la séance
- quand on a du mal à rester silencieux ou silencieuse

Certaines personnes ont besoin d'un cadre plus souple pour profiter d'une sortie culturelle.

Les sorties Relax existent pour que chacun et chacune puisse venir comme il ou elle est.

### Pendant une sortie Relax :

- le cadre est plus détendu
- les règles sont plus souples
- le public est bien accueilli

### Comment se passe une sortie Relax ?

#### Avant la sortie Relax :

Une personne vous accueille 15 à 30 minutes avant le spectacle, le film ou le concert pour acheter votre billet.

Si vous êtes sensible au bruit,

une personne du lieu vous donne des bouchons d'oreille ou un casque anti-bruit.

Vous entrez dans la salle.

La lumière baisse.

Le spectacle, le film ou le concert commence.

#### Pendant la sortie Relax :

La porte de la salle reste ouverte.

Comme ça vous pouvez entrer et sortir quand vous voulez.

Dans les lieux où c'est possible, les sons du spectacle ou du film sont moins forts pendant les sorties Relax.

Toutes les manières de réagir sont ok.

Par exemple, vous pouvez :

- bouger
- rire très fort
- exprimer vos émotions

Une personne du lieu reste là si vous avez besoin d'aide.

### **À la fin de la sortie Relax vous pouvez :**

Demander de l'aide pour rentrer chez vous :

- Une personne du lieu vous donne les horaires des bus et des trams.
- Une personne du lieu peut appeler un taxi pour vous.

### **Il existe aussi des visites de musée Relax.**

Pendant les visites Relax, toutes les manières de réagir sont les bienvenues.

Par exemple, vous pouvez :

- rire très fort
- parler
- poser des questions

Pendant les visites Relax, le ou la guide s'adapte à vos besoins.

Par exemple, le ou la guide peut :

- parler plus lentement
- faire des pauses
- baisser ou augmenter le son (pour une vidéo par exemple)

### **Pour plus d'informations :**

Vous avez des questions ?

Vous voulez participer à une sortie Relax ?

Vous pouvez contacter Pauline Décaillet.

Pauline Décaillet est coordinatrice des sorties Relax à Genève.

Par e-mail : [p.decaillet@sorties-relax.ch](mailto:p.decaillet@sorties-relax.ch)

Par téléphone : 079 348 76 69

Dans les pages suivantes, vous allez trouver aussi :

- les noms,
  - les e-mails,
  - les numéros de téléphone,
- des personnes à contacter pour chaque sortie Relax.

Vous pouvez contacter ces personnes pour :

- réserver pour une sortie Relax
- poser des questions

Vous pouvez aussi consulter notre site internet :

**[www.sorties-relax.ch](http://www.sorties-relax.ch)**

Sur ce site internet, vous allez trouver :

- l'actualité des sorties Relax à Genève
- certaines informations

Par exemple l'âge recommandé pour chaque sortie Relax.



# Programme de janvier à juin 2026



**Théâtre**



**Danse**



**Concerts**



**Cinéma**



**Expositions**



**Cirque**

Janvier 2026



## Atlantis

Un spectacle de l'orchestre Geneva Camerata



### C'est où ?

C'est au Théâtre Am Stram Gram.

L'adresse du Théâtre Am Stram Gram est à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le dimanche 11 janvier 2026 à 11 heures.



### C'est quoi comme spectacle ?

Ce spectacle mélange:

- la danse,
- le théâtre,
- et la musique baroque.

La musique baroque est une musique ancienne.

La musique baroque a été créée dans les années 1600.

Dans ce spectacle il y a 10 musiciens et musiciennes. Il y a aussi un danseur et une danseuse.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure environ 1 heure.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ? Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Célia Carron.

Par e-mail : [billetterie@genevacamerata.com](mailto:billetterie@genevacamerata.com)

Par téléphone : 022 310 05 45



## L'OSR face à la relève

Un concert de l'Orchestre de Suisse Romande



### C'est où ?

C'est au Victoria Hall

L'adresse et les infos du Victoria Hall sont à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le dimanche 18 janvier 2026 à 17 heures.



### C'est quoi comme concert ?

C'est un concert de l'OSR.

L'OSR c'est l'Orchestre de Suisse Romande.

L'OSR va jouer avec des jeunes.

L'OSR veut mélanger les générations sur la scène.

L'OSR va jouer des musiques de films connus.

Ces musiques ont toutes été composées par Hans Zimmer.

C'est un concert pour rassembler toutes les générations.

L'OSR va aussi jouer une œuvre.

Cette œuvre s'appelle « Mona Lisa ».

« Mona Lisa » a été composée par Sandrine Rudaz.

L'OSR va aussi jouer une autre œuvre.

Cette œuvre s'appelle « Tableaux d'une exposition ».

« Tableaux d'une exposition » est une œuvre de Modeste Moussorgski.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 1 heure et 15 minutes.



## L'OSR face à la relève <sup>(suite)</sup>

Un concert de l'Orchestre de Suisse Romande



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 10 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Corinne Papin.

Par e-mail : corinne.papin@geneve.ch

Par téléphone : 022 418 62 46



## Projection de films au Festival Black Movie

### – Un pas vers l'inconnu



#### C'est où ?

C'est au MEG.

Le **MEG** est le **Musée d'Ethnographie de Genève**.

L'adresse du MEG est à la page 47.



#### C'est quand ?

C'est le vendredi 23 janvier 2026 à 11 heures.



#### C'est quoi ?

« Un pas vers l'inconnu »

est une série de 3 films d'animation.

Ces films d'animation ont été créés à partir de :

- dessins,
- marionnettes,
- ou avec un outil appelé « écran d'épingles ».

Ces films sont :

- soit en français,
- soit sans paroles.

Ces films sont des courts métrages.

Ça veut dire qu'ils **ne** durent **pas** longtemps.



#### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 50 minutes.



#### Ça coûte combien ?

C'est gratuit.

C'est sans réservation.



## Projection de films au Festival Black Movie

### – Couleurs d'automne



#### C'est où ?

C'est à la MEA.

La **MEA** c'est la **Maison de l'Enfance**

et de l'**Adolescence**.

L'adresse de la MEA est à la page 47.



#### C'est quand ?

C'est le samedi 24 janvier 2026 à 10 heures.



#### C'est quoi ?

« Couleurs d'automne »

est une série de 6 films d'animation.

Ces films d'animation ont été créés à partir de :

- dessins,
- d'origamis,

Les origamis ce sont des objets fabriqués avec des feuilles de papier pliées.

- ou de marionnettes.

Ces films sont sans paroles.

Ces films sont des courts métrages.

Ça veut dire qu'ils **ne** durent **pas** longtemps.



#### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 36 minutes.



#### Ça coûte combien ?

C'est gratuit.

C'est sans réservation.



## Projection de films au Festival Black Movie

### – Projection de films pour public adulte



#### C'est quoi ?

Ce sont 2 films longs métrages.

Un long métrage est un film.

Un long métrage dure plus qu'une heure.

Ces 2 films vont être annoncés plus tard sur notre site internet : [www.sorties-relax.ch](http://www.sorties-relax.ch)

Ce sont des films pour un public adulte.

Ces films sont en version originale,  
avec des sous-titres en français.

Il va y avoir un système de sous-titres audio (VAST)  
pour les personnes qui ne peuvent pas lire  
facilement les sous-titres.



#### Ça dure combien de temps ?

Ces films durent environ 1 heure 30 chacun.



#### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Il y a un tarif de 10 francs pour les personnes  
en situation de handicap.

Vous accompagnez une personne en situation  
de handicap ? Alors c'est gratuit pour vous.



#### Comment réserver ?

Vous pouvez réserver sur le site internet  
du FestivalBlack Movie : [www.blackmovie.ch](http://www.blackmovie.ch)

Ou vous pouvez contacter Léonore Hess.

Par e-mail : [mediation@blackmovie.ch](mailto:mediation@blackmovie.ch)



## Les archives de la diversité humaine



#### C'est où ?

C'est au MEG. Le **MEG** est le **Musée d'Ethnographie**  
de Genève. L'adresse du MEG est à la page 47.



#### C'est quand ?

C'est une exposition permanente.

Le MEG organise des visites Relax  
de cette exposition.

#### Les visites Relax ont lieu :

- le vendredi 23 janvier 2026 à 10 heures
- le jeudi 26 février 2026 à 10 heures
- le mercredi 11 mars 2026 à 10 heures
- le jeudi 30 avril 2026 à 10 heures



#### De quoi parle l'exposition ?

Il y a plus de 1000 objets à découvrir.

Ces objets viennent de différents endroits  
et cultures du monde.

Ces objets parlent du rapport entre l'humain  
et son environnement.



#### Combien de temps dure la visite Relax ?

Ça dure 45 minutes.



#### Ça coûte combien ?

Les visites Relax sont gratuites.

Comment réserver pour une visite Relax ?

Vous pouvez réserver sur le site du MEG :

<https://www.meg.ch/fr/programme-dactivite>

Ou contacter l'équipe du MEG.

Par téléphone : 022 418 45 55



## Ciné Relax au MEG



### C'est où ?

C'est au MEG.

Le **MEG** est le **M**usée d'**E**thnographie de **G**enève.  
L'adresse du MEG est à la page 47.



### C'est quoi ?

Ce sont des séances de cinéma Relax.



### C'est quand ?

Les séances de Ciné Relax au MEG ont lieu une fois par mois.

### Les dates sont :

- le vendredi 23 janvier 2026 à 11 heures
- le jeudi 26 février 2026 à 11 heures
- le mercredi 11 mars 2026 à 11 heures
- le jeudi 30 avril 2026 à 11 heures
- le jeudi 21 mai 2026 à 11 heures
- le jeudi 18 juin 2026 à 11 heures

La séance du vendredi 23 janvier 2026 a lieu dans le cadre du Festival Black Movie.  
Vous allez trouver plus d'infos sur cette séance à la page 10.

Pour les autres séances, nous allons annoncer les films plus tard, sur notre site internet : [www.sorties-relax.ch](http://www.sorties-relax.ch)



### Ça coûte combien ?

C'est gratuit.

C'est sans réservation.



## Les choses graves

Un spectacle de Claire Dessimoz



### C'est où ?

C'est au Pavillon ADC.

L'adresse du Pavillon ADC est à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le dimanche 1<sup>er</sup> février 2026 à 17 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

Sur scène il y a une danseuse et un pianiste.  
Le spectacle parle des émotions.

La personne sur scène montre beaucoup d'émotions.

Ce sont des émotions difficiles, par exemple :

- la peur
- la colère
- la tristesse



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 1 heure.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 8 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Viola Poli.

Par e-mail : [viola.poli@adc-geneve.ch](mailto:viola.poli@adc-geneve.ch)

Par téléphone : 022 329 44 00



## Sur les pas d'Oodaaq

Un spectacle de la Compagnie les Décintrés



### C'est où ?

C'est au Théâtre des Marionnettes.  
L'adresse du Théâtre des Marionnettes est à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le mercredi 4 février 2026 à 15 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

C'est un spectacle de marionnettes.  
Ce spectacle raconte l'histoire d'Oodaaq.  
Oodaaq est un petit animal très mignon.  
Oodaaq est né dans une famille d'oiseaux.  
Mais Oodaaq n'a pas de plumes pour voler.  
Alors, Oodaaq part tout seul pour découvrir le monde.  
Oodaaq se sent souvent différent des autres.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 45 minutes.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 14 francs.  
Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?  
Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Nina Strack.  
Par e-mail : [n.strack@marionnettes.ch](mailto:n.strack@marionnettes.ch)  
Par téléphone : 022 807 31 01



## Pach'un Q'ijul – Temps entrelacés

Une exposition d'Angélica Serech



### C'est où ?

C'est au Musée international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge.  
L'adresse du musée est à la page 47.



### C'est quand ?

Le musée organise une visite Relax de cette exposition.  
C'est le jeudi 5 février 2026 à 11 heures.



### De quoi parle l'exposition ?

Angélica Serech vient du Guatemala.  
Elle fait partie du peuple Maya Kaqchikel.  
C'est la première fois qu'elle expose en Suisse.  
Dans cette exposition il y a des œuvres d'art textile.  
Les œuvres d'art textile sont des œuvres d'art faites en tissu.



### Combien de temps dure la visite Relax ?

Ça dure 1 heure et 30 minutes.



### Ça coûte combien ?

La visite Relax coûte 10 francs par personne.  
Vous accompagnez une ou plusieurs personnes en situation de handicap ? Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver pour une visite Relax ?

Contactez le service des visites du musée.  
Par e-mail : [visit@redcrossmuseum.ch](mailto:visit@redcrossmuseum.ch)  
Par téléphone : 022 748 95 95



## Séduction

Un spectacle de Gian Manuel Rau – Texte : Lukas Bärfuss



### C'est où ?

C'est aux Scènes du Grütli.

L'adresse des Scènes du Grütli est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le samedi 7 février 2026 à 19 heures 30.



### De quoi parle le spectacle ?

C'est l'histoire d'un homme sorti de prison.

Cet homme s'appelle Hauke.

Hauke va voir une psychiatre.

Il y a un autre personnage, Sonja.

Sonja dit : « Je suis la fille de Hauke ».

Les spectateurs et spectatrices **ne savent pas** si c'est vrai.

Il y a beaucoup de mystères dans cette histoire.



### Ça dure combien de temps ?

Nous allons annoncer la durée plus tard sur notre site internet : [www.sorties-relax.ch](http://www.sorties-relax.ch)



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Marilu Cali.

Par e-mail : [marilu@grutli.ch](mailto:marilu@grutli.ch)

Par téléphone : 079 371 66 06

## Bal masqué de la Saint-Valentin

Une soirée organisée par la Fondation Cap Loisirs



### C'est où ?

C'est à Cap Loisirs et ensuite à la Comédie de Genève.

Les adresses de Cap Loisirs et de la Comédie de Genève sont à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le samedi 14 février 2026.

Départ de la parade à Cap Loisirs à 16 heures.

Début du bal masqué à la Comédie à 19 heures.



### Qu'est-ce qu'on fait dans cette soirée ?

La Saint-Valentin est la fête des amoureux et des amoureuses.

Chaque année, Cap Loisirs fête l'Amour.

Tout le monde peut venir :

- en couple,
- seul,
- avec des amis.

La Fête débute à Cap Loisirs.

Puis, il y a une parade dans les rues jusqu'à la Comédie.

Une parade est un défilé de personnes déguisées.



### Ça coûte combien ?

C'est gratuit.

C'est sans réservation.



## Chœur en fusion

Un concert de l'Orchestre de Chambre de Genève et de l'Ensemble Contrechamps



### C'est où ?

C'est au Victoria Hall.

L'adresse et les infos du Victoria Hall sont à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le dimanche 15 février 2026 à 17 heures.



### C'est quoi comme concert ?

Le Chœur en Fusion est un projet de l'Ensemble Contrechamps.

Le Chœur en Fusion rassemble des personnes avec handicap et des personnes sans handicap. L'Orchestre de Chambre de Genève et l'Ensemble Contrechamps vont accompagner le Chœur en fusion.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 1 heure et 15 minutes.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 10 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Corinne Papin.

Par e-mail : [corinne.papin@geneve.ch](mailto:corinne.papin@geneve.ch)

Par téléphone : 022 418 62 46



## Les voyages inattendus

Un spectacle de Catherine Gaillard



### C'est où ?

C'est au Théâtre du Galpon.

L'adresse du Théâtre du Galpon est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le samedi 21 février 2026 à 19 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

Ce spectacle raconte plusieurs histoires.

Ces histoires sont des contes.

Dans ces contes, il y a des personnages magiques.

Ces contes viennent de régions différentes du monde.

Sur scène, il y a une seule actrice.

Cette actrice raconte des histoires.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure environ 1 heure et 10 minutes.



### Ça coûte combien ?

Les tarifs sont au choix.

Ça veut dire que vous payez ce que vous voulez.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez la billetterie du Théâtre du Galpon.

Par e-mail : [reservation@galpon.ch](mailto:reservation@galpon.ch)

Par téléphone : 022 321 21 76





## Tribute to Jamiroquai

Un spectacle de l'orchestre Geneva Camerata



### C'est où ?

C'est au Théâtre de Carouge.

L'adresse du Théâtre de Carouge est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le vendredi 6 mars 2026 à 19 heures.



### C'est quoi comme concert ?

« Tribute to Jamiroquai » est un titre en anglais.

Ça veut dire : « Hommage à Jamiroquai ».

Jamiroquai est un groupe de musique britannique.

Dans ce concert, il y a une chanteuse et des musiciens et musiciennes.

Il y a des reprises du groupe Jamiroquai.

Les types de musique de ce groupe sont l'acid jazz et le funk.

Ces musiques donnent envie de danser.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure environ 1 heure.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Célia Carron.

Par e-mail : [billetterie@genevacamerata.com](mailto:billetterie@genevacamerata.com)

Par téléphone : 022 310 05 45



## Jalousie des tempêtes

Un spectacle d'Emma Saba



### C'est où ?

C'est au Pavillon ADC.

L'adresse du Pavillon ADC est à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le samedi 7 mars 2026 à 19 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

Emma Saba s'intéresse à l'opéra.

L'opéra est une forme d'art avec :

- des chants,
- de la musique classique,
- et des grands décors.

Emma Saba s'intéresse à l'opéra d'une manière contemporaine.

Contemporain veut dire qui se passe aujourd'hui, avec des questions d'aujourd'hui.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 45 minutes.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 8 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Viola Poli.

Par e-mail : [viola.poli@adc-geneve.ch](mailto:viola.poli@adc-geneve.ch)

Par téléphone : 022 329 44 00



## DUB

Un spectacle d'Amala Dianor – Musique: Awir Leon



### C'est où ?

C'est à la Comédie de Genève.

L'adresse de la Comédie de Genève est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le samedi 7 mars 2026 à 20 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

Amala Dianor mélange le hip hop et d'autres styles de danse.

Amala Dianor a cherché des danseurs et danseuses du monde entier.

Ces danseurs et danseuses ont appris à danser dans la rue.

Ces danseurs et danseuses apprennent à danser :

- en regardant les autres danser,
- en refaisant les mêmes mouvements.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure environ 1 heure.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez la billetterie de la Comédie de Genève.

Par e-mail : [billetterie@comedie.ch](mailto:billetterie@comedie.ch)

Par téléphone : 022 320 50 01



## Les petites filles modernes

Un spectacle de Joël Pommerat



### C'est où ?

C'est à la Comédie de Genève.

L'adresse de la Comédie de Genève est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le vendredi 13 mars 2026 à 14 heures 30.



### De quoi parle le spectacle ?

Le spectacle raconte une amitié entre deux filles. Les deux filles sont très différentes.

- L'une ose faire beaucoup de choses, elle n'a pas peur.
- L'autre a beaucoup d'imagination.

Elles **ne** s'aiment **pas**.

Puis elles apprennent à se connaître.

Après elles s'aiment beaucoup.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure environ 1 heure et 30 minutes.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez la billetterie de la Comédie de Genève.

Par e-mail : [billetterie@comedie.ch](mailto:billetterie@comedie.ch)

Par téléphone : 022 320 50 01



## Mbok'Elengi

Un spectacle de Jolie Ngemi



### C'est où ?

C'est au Pavillon ADC.

L'adresse du Pavillon ADC est à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le vendredi 13 mars 2026 à 20 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

Jolie Ngemi parle de son pays d'origine, le Congo.  
Elle transmet la joie de vivre et la solidarité.

Le titre du spectacle mélange 2 mots en lingala.

Le lingala est l'une des langues parlées au Congo.

Le mot « Mbok » veut dire « pays ».

« Elengi » signifie « extase ».



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 1 heure.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 8 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Viola Poli.

Par e-mail : [viola.poli@adc-geneve.ch](mailto:viola.poli@adc-geneve.ch)

Par téléphone : 022 329 44 00



## Cléopâtre

Un spectacle de Dan Jemmet – Texte : Rémy De Vos



### C'est où ?

C'est au Théâtre Am Stram Gram.

L'adresse du Théâtre Am Stram Gram est à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le samedi 14 mars 2026 à 17 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

Cléopâtre a été une reine d'Égypte célèbre.

Elle a vécu il y a plus de 2000 ans, entre 60 et 30 avant Jésus-Christ.

Cléopâtre a vécu dans un monde d'hommes puissants.

Pour rester reine elle est devenue très forte.

Le spectacle raconte l'histoire de la vie de Cléopâtre.

Dans ce spectacle 4 comédiennes jouent le rôle de Cléopâtre.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure environ 1 heure et 10 minutes.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ? Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Muriel Maggos

Par e-mail : [muriel.maggos@amstramgram.ch](mailto:muriel.maggos@amstramgram.ch)

Par téléphone : 022 735 79 31



## L'empereur d'Atlantis

Un opéra de Viktor Hullman

Mise en scène : Stéphane Ghislain Roussel



### C'est où ?

C'est à la Comédie de Genève.

L'adresse de la Comédie de Genève est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le dimanche 15 mars 2026 à 17 heures 30.



### De quoi parle le spectacle ?

Le spectacle parle de l'empereur Overall.

« Overall » veut dire au-dessus de tout en anglais.

L'empereur veut faire la guerre contre tout le monde.

L'empereur Overall dit : Chacun doit se battre à mort contre tous les autres.

Mais, la Mort refuse l'ordre de l'empereur.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 1 heure.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez la billetterie de la Comédie de Genève.

Par e-mail : [billetterie@comedie.ch](mailto:billetterie@comedie.ch)

Par téléphone : 022 320 50 01



## La couleur des choses

Un spectacle de Michel Lavoie



### C'est où ?

C'est aux Scènes du Grütli.

L'adresse des Scènes du Grütli est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le mercredi 18 mars 2026 à 19 heures 30.



### De quoi parle le spectacle ?

Ce spectacle raconte les aventures de Simon Hope.

Simon Hope est un adolescent de 14 ans.

Les garçons de l'école de Simon sont méchants avec lui.

Simon ne sait pas comment se défendre.

Un jour Simon rentre chez lui.

Il voit que sa maison a été cambriolée.

Le père de Simon a disparu.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure environ 1 heure et 10 minutes.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Marilu Cali.

Par e-mail : [marilu@grutli.ch](mailto:marilu@grutli.ch)

Par téléphone : 079 371 66 06



## Carpates et Danube, fragments d'Est

Un concert de l'Association Ponticello



### C'est où ?

C'est au Victoria Hall

L'adresse et les infos du Victoria Hall sont à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le dimanche 22 mars 2026 à 17 heures.



### C'est quoi comme concert ?

C'est un concert de l'Association Ponticello.

L'Association Ponticello veut faire découvrir des compositeurs des pays de l'Est.

Julie Depardieu va être sur scène avec les musiciens et les musiciennes.

Julie Depardieu est une actrice française.

Julie Depardieu va réciter des textes d'un livre de Nicolas Bouvier.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 1 heure et 15 minutes.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 10 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ? Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Corinne Papin.

Par e-mail : corinne.papin@geneve.ch

Par téléphone : 022 418 62 46



## Pour un temps sois peu

Un spectacle de Laurène Marx



### C'est où ?

C'est à la Comédie de Genève.

L'adresse de la Comédie de Genève est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le samedi 28 mars 2026 à 19 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

Laurène Marx est une femme trans.

Dans le spectacle Laurène Marx raconte ce qui lui est vraiment arrivé.

Laurène Marx raconte les violences qu'elle a vécues.

Par exemple :

- les regards méchants des gens,
- les insultes,
- les agressions.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 2 heures et 30 minutes.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez la billetterie de la Comédie de Genève.

Par e-mail : billetterie@comedie.ch

Par téléphone : 022 320 50 01

## Autisme, transidentité et santé mentale : on en parle

Une table ronde autour du spectacle « Pour un temps sois peu » de Laurène Marx



### C'est où ?

C'est à la Comédie de Genève.

L'adresse de la Comédie de Genève est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le samedi 28 mars 2026 à 15 heures 30.



### Quels sont les sujets de cette table ronde ?

- Les personnes autistes veulent-elles plus souvent changer de genre ?
- Quand on est trans, comment va la santé dans la tête ?
- Quand on est autiste, comment va la santé dans la tête ?
- Qu'est-ce qui aide à aller mieux ?

Pendant la rencontre :

- Des personnes vont raconter leurs expériences.
- Des spécialistes vont expliquer avec des mots simples.
- On cherche ensemble des idées pour aider.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 1 heure et 15 minutes.



### Ça coûte combien ?

C'est gratuit.

C'est sans réservation.



## Projection de films au FIFDH



### C'est quoi le FIFDH ?

Le FIFDH est un festival de films.

Le **FIFDH** c'est le **F**estival du film et **F**orum International pour les **D**roits **H**umains.

Genève est une ville connue pour la défense des droits humains.

Le festival montre des films sur des personnes qui se battent pour leurs droits.

Il parle aussi des injustices qui existent dans le monde.

Pendant le festival, il y a aussi beaucoup de rencontres et de discussions.

Chaque année, le festival invite plus de 200 personnes de différents pays.

Cette année, le FIFDH proposera plusieurs projections Relax.

Nous allons donner plus d'informations sur ces projections plus tard sur notre site internet : [www.sorties-relax.ch](http://www.sorties-relax.ch)



### C'est quand ?

Le festival aura lieu du 6 au 15 mars 2026.

Nous allons annoncer plus tard sur notre site internet :

- les dates des séances Relax
- les lieux des séances Relax
- les informations concernant les tarifs et les réservations des séances Relax



## JOHN GIORNO, projet « Dial-A-Poem SWITZERLAND »



### C'est où ?

Cette exposition est organisée par le MAMCO mais a lieu aux Bains des Pâquis.

Le **MAMCO** est le **M**usée d'**A**rt **M**oderne et **C**ontemporain.

L'adresse des Bains des Pâquis est à la page 48.



### C'est quand ?

L'exposition dure du 30 mars au 10 mai 2026.

Le MAMCO organise sur demande des visites Relax de cette exposition.

Ces visites sont pour les groupes.



### De quoi parle l'exposition ?

John Giorno est un poète américain.

En 1968, John Giorno crée « Dial-A-Poem ».

« Dial-A-Poem » veut dire « appelle un poème » en français.

« Dial-A-Poem » permet d'écouter des poèmes au téléphone.

Aujourd'hui, le MAMCO fait :

« Dial-A-Poem Switzerland ».

Des artistes de Suisse participent.

Un téléphone est dans une cabine.

Les personnes peuvent écouter des poèmes au téléphone.



## JOHN GIORNO, projet « Dial-A-Poem SWITZERLAND » (suite)



### Combien de temps dure la visite Relax ?

Ça dure au maximum 1 heure.



### Ça coûte combien ?

Les visites Relax sont gratuites.



### Comment réserver pour une visite Relax ?

Contactez l'équipe du MAMCO.

Par e-mail : [visites@mamco.ch](mailto:visites@mamco.ch)

Par téléphone : 022 318 78 22



## L'aventure humanitaire



### C'est où ?

C'est au Musée international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge.

L'adresse du Musée est à la page 47.



### C'est quand ?

Le Musée international organise une visite Relax de cette exposition.

C'est le jeudi 9 avril 2026 à 10 heures 30.



### De quoi parle l'exposition ?

Les sujets de cette exposition sont :

- l'histoire de l'aide humanitaire
- l'action de l'aide humanitaire

L'humanitaire, c'est aider les personnes en difficulté.  
L'humanitaire protège la dignité des personnes en difficulté.

La dignité c'est quand on respecte chaque personne pour ce qu'elle est.



### Combien de temps dure la visite Relax ?

Ça dure 1 heure et 30 minutes.



### Ça coûte combien ?

La visite Relax coûte 10 francs par personne.

Vous accompagnez une ou plusieurs personnes en situation de handicap ? Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver pour une visite Relax ?

Contactez le service des visites du musée.

Par e-mail : [visit@redcrossmuseum.ch](mailto:visit@redcrossmuseum.ch)

Par téléphone : 022 748 95 95



## That's twisted

Un spectacle de Baptiste Cazaux



### C'est où ?

C'est au Pavillon ADC.

L'adresse du Pavillon ADC est à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le jeudi 23 avril 2026 à 20 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

Baptiste Cazaux pense au passé, au présent et au futur du monde.

Il se demande ce qui nous attend dans le futur.

Il ressent de la mélancolie.

Il ressent aussi de l'impuissance.

« That's twisted » signifie « c'est tordu ».

Baptiste Cazaux fait un collage de plusieurs musiques et styles de danse.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 1 heure.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 8 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Viola Poli.

Par e-mail : [viola.poli@adc-geneve.ch](mailto:viola.poli@adc-geneve.ch)

Par téléphone : 022 329 44 00





## Ceramic Circus

Un spectacle de Julian Vogel



### C'est où ?

C'est à la Comédie de Genève.

L'adresse de la Comédie de Genève est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le vendredi 8 mai 2026 à 14 heures 30.



### De quoi parle le spectacle ?

C'est un spectacle de cirque.

Julian Vogel est jongleur.

Le jongleur lance en l'air et rattrape des objets.

Dans ce spectacle, Julian Vogel jongle avec des objets en céramique.

Ces objets sont :

- des assiettes en équilibre,
- une énorme boule.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 1 heure.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez la billetterie de la Comédie de Genève.

Par e-mail : [billetterie@comedie.ch](mailto:billetterie@comedie.ch)

Par téléphone : 022 320 50 01



## Am Angklungklang

Un concert de l'Ensemble Batida



### C'est où ?

C'est au Victoria Hall

L'adresse du Victoria Hall est à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le dimanche 10 mai 2026 à 14 heures.



### C'est quoi comme concert ?

L'Ensemble Batida va jouer du gamelan.

Le gamelan est un instrument de musique de Bali ou de Java.

L'Ensemble Batida a décidé de rajouter de la musique électronique.

Am Angklungklang est un concert particulier.

Pendant ce concert vous pouvez :

- Vous asseoir au milieu des musiciens et des musiciennes.
- Arriver et partir quand vous voulez.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 4 heures.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 10 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ? Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Corinne Papin.

Par e-mail : [corinne.papin@geneve.ch](mailto:corinne.papin@geneve.ch)

Par téléphone : 022 418 62 46



## Insuline

Un spectacle de Lou Lepori – Compagnie Théâtre Tome Trois



### C'est où ?

C'est au Théâtre du Galpon

L'adresse du Théâtre du Galpon est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le samedi 30 mai 2026 à 19 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

Ce spectacle raconte l'histoire d'un homme blessé.  
Il est diabétique et homosexuel.

Cet homme parle :

- de ses difficultés
- de la joie d'oser dire
- de la force d'être qui nous sommes

Sur scène, il y a un acteur et un musicien.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure environ 1 heure et 15 minutes.



### Ça coûte combien ?

Les tarifs sont au choix.

Ça veut dire que vous payez ce que vous voulez.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez la billetterie du Théâtre du Galpon.

Par e-mail : [reservation@galpon.ch](mailto:reservation@galpon.ch)

Par téléphone : 022 321 21 76



## Just married

Un spectacle d'Alice Oechslin et Mayara Yamada



### C'est où ?

C'est au Théâtre de l'Usine.

L'adresse du Théâtre de l'Usine est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le samedi 30 mai 2026 à 17 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

« Just married » est un titre en anglais.

« Just married » veut dire « Juste marié·e·s ».

Ce spectacle parle :

- du mariage
- des règles du mariage
- des symboles
- des images que nous avons souvent sur le mariage



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure 1 heure et 20 minutes.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?

Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Ghalas Charara.

Par e-mail : [ghalas@theatredelusine.ch](mailto:ghalas@theatredelusine.ch)

Par téléphone : 022 328 08 18



## Paix

Un spectacle de Tiphanie Bovay-Klameth



### C'est où ?

C'est à la Maison Saint-Gervais.  
L'adresse de la Maison Saint-Gervais est à la page 48.



### C'est quand ?

C'est le samedi 30 mai 2026 à 19 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

Un groupe de personnes veut créer un spectacle.  
Ces personnes sont très différentes.  
Ces personnes ne pensent pas toujours la même chose.  
Mais ces personnes essaient de travailler ensemble.  
Tiphanie Bovay-Klameth est seule sur scène.  
Tiphanie Bovay-Klameth joue tous les personnages.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure environ 1 heure et 15 minutes.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 15 francs.  
Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?  
Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez la billetterie de la Maison Saint-Gervais.  
Par e-mail : [billetterie@saintgervais.ch](mailto:billetterie@saintgervais.ch)  
Par téléphone : 022 908 20 00



## Shout twice

Un spectacle de Katerina Andreou et Mélissa Guex



### C'est où ?

C'est au Pavillon ADC.  
L'adresse du Pavillon ADC est à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le vendredi 5 juin 2026 à 20 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

Mélissa Guex et Katerina Andreou ont créé ensemble ce spectacle.  
« Shout Twice » signifie « double cri ».  
Double, parce qu'elles sont 2 sur scène.  
Elles sont 2 à danser, à crier, à se faire entendre.  
Le spectacle s'inspire des concerts de musique.  
C'est intense.



### Ça dure combien de temps ?

Ça dure environ 45 minutes.



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 8 francs.  
Vous accompagnez une personne en situation de handicap ?  
Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Viola Poli.  
Par e-mail : [viola.poli@adc-geneve.ch](mailto:viola.poli@adc-geneve.ch)  
Par téléphone : 022 329 44 00



## La Manufacture

Un spectacle de La Manufacture

Chorégraphies: Jeremy Nedd et Jolie Ngemi



### C'est où ?

C'est au Pavillon ADC.

L'adresse du Pavillon ADC est à la page 47.



### C'est quand ?

C'est le jeudi 11 juin 2026 à 20 heures.



### De quoi parle le spectacle ?

C'est un spectacle avec des jeunes danseurs et danseuses.

Ces danseurs et danseuses viennent de la Manufacture.

La Manufacture est une école de théâtre et de danse à Lausanne.

Les chorégraphes Jeremy Nedd et Jolie Ngemi ont fait les chorégraphies de ce spectacle.



### Ça dure combien de temps ?

Nous allons annoncer la durée plus tard sur notre site internet: [www.sorties-relax.ch](http://www.sorties-relax.ch)



### Ça coûte combien ?

Ça coûte 8 francs.

Vous accompagnez une personne en situation de handicap ? Alors c'est gratuit pour vous.



### Comment réserver ?

Contactez Viola Poli.

Par e-mail: [viola.poli@adc-geneve.ch](mailto:viola.poli@adc-geneve.ch)

Par téléphone: 022 329 44 00



## Sylvia Sleigh



### C'est où ?

Cette exposition est organisée par le MAMCO mais a lieu au Musée Rath.

Le **MAMCO** est le **Musée d'Art Moderne** et **Contemporain**.

L'adresse du Musée Rath est à la page 48.



### C'est quand ?

L'exposition dure du 5 juin au 21 octobre 2026.

Le MAMCO organise sur demande des visites Relax de cette exposition.

Ces visites sont pour les groupes.

Les visites Relax peuvent avoir lieu :

- du mercredi au vendredi de 14 heures à 18 heures
- le samedi et le dimanche de 11 heures à 18 heures



### De quoi parle l'exposition ?

Cette exposition montre le travail de Sylvia Sleigh.

Sylvia Sleigh est une artiste peintre.

Cette exposition montre des peintures.

Il y a :

- des portraits
- des corps nus
- des portraits de groupe

Cette exposition parle du féminisme et de l'art.

Cette exposition relie passé et présent.

Cette exposition montre :

- l'importance des femmes artistes
- des idées sur le genre et le regard



## **Sylvia Sleigh** (suite)



### **Combien de temps dure la visite Relax ?**

Ça dure au maximum 1 heure.



### **Ça coûte combien ?**

Les visites Relax sont gratuites.



### **Comment réserver pour une visite Relax ?**

Contactez l'équipe du MAMCO.

Par e-mail : [visites@mamco.ch](mailto:visites@mamco.ch)

Par téléphone : 022 318 78 22

## **Où ont lieu les sorties Relax ?**

### **Adresse du Théâtre Am Stram Gram**

Route de Frontenex 56

1207 Genève

### **Adresse du Victoria Hall**

Rue du Général-Dufour 14

1204 Genève

#### **Attention :**

Le nombre de places en fauteuil roulant est très limité.

Il est obligatoire de réserver à l'avance si vous êtes en fauteuil roulant.

Merci d'indiquer si vous avez des besoins spécifiques pour votre emplacement.

### **Adresse du MEG**

Boulevard Carl-Vogt 67

1205 Genève

### **Adresse de la Maison de l'enfance et de l'adolescence**

Boulevard de la Cluse 26

1205 Genève

### **Adresse du Pavillon ADC**

Place Beatriz-Consuelo

1206 Genève

### **Adresse du Théâtre des Marionnettes**

Rue Rodo 3

1205 Genève

### **Adresse du Musée international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge**

Avenue de la Paix 17

1202 Genève

## Où ont lieu les sorties Relax ?

### Adresse des Scènes du Grütli

Rue du Général-Dufour 16  
1204 Genève

### Adresse de Cap Loisirs

Rue Jean-Louis Hugon 5  
1205 Genève

### Adresse de la Comédie de Genève

Esplanade Alice-Bailly 1  
1207 Genève

### Adresse du Théâtre du Galpon

Route des Péniches 2  
1213 Petit-Lancy

### Adresse du Théâtre de Carouge

Rue Ancienne 37A  
1227 Carouge

### Adresse des Bains des Pâquis

Quai du Mont-Blanc 30  
1201 Genève

### Adresse du Théâtre de l'Usine

Place des Volontaires 4B  
1204 Genève

### Adresse de la Maison Saint-Gervais

Rue du Temple 5  
1201 Genève

### Adresse du Musée Rath

Place de Neuve 1  
1204 Genève

## Coordination

Les sorties Relax à Genève sont coordonnées par l'Association Sorties Relax Genève.

Pauline Décaillet a coordonné l'édition de ce programme.

## Contact

p.decaillet@sorties-relax.ch  
079 348 76 69

## Relecture des contenus en FALC

Ce document a été relu par Anna Presset et Rui Neoma Machado sous la coordination d'Anne-Sophie Kupper de l'Association ASA-HM.

Les textes de la Comédie de Genève ont été relus par l'équipe de l'Atelier 1001 feuilles, Genève.

## Soutiens

AVEC LE SOUTIEN  
DE LA  
VILLE DE GENÈVE



## Partenaires



## Partenaires culturels de janvier à juin 2026

Scènes  
du Grütli



Comédie de Genève



\*Maison\* Saint Gervais





**Graphisme**  
**Eléa Rochat**

**Impression**  
**Look Graphic, Genève**

**Papier**  
**Daunendruck Natural 1.5**

**Typographie**  
**Ease Medium & Black**

**Site internet**  
**Pierre-Marie Vial**

**© Association**  
**Sorties Relax Genève**  
**Décembre 2025**