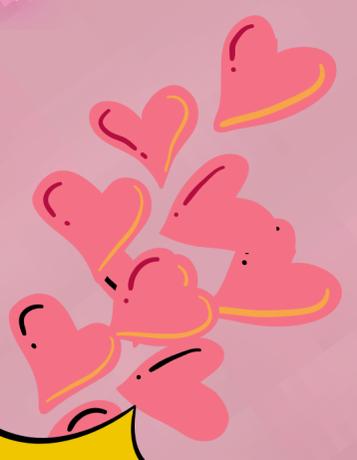


**LE BIBI BUNNY CLUB
PRÉSENTE**

pif



paf

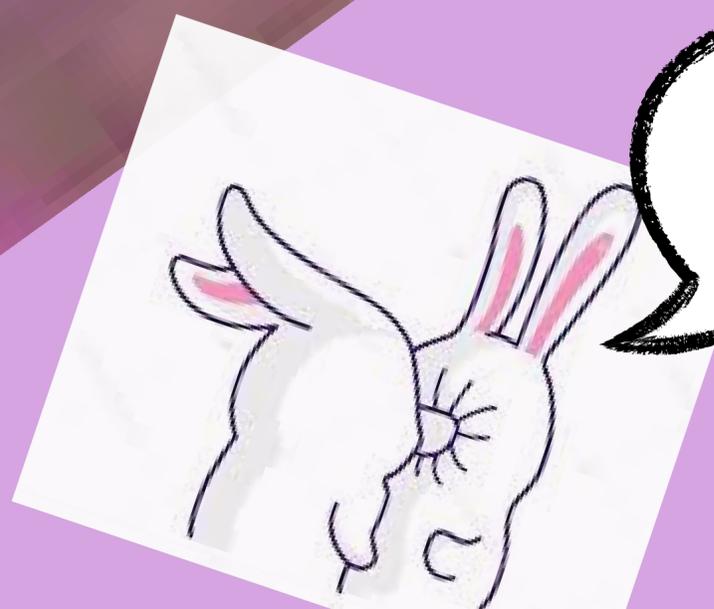


avec bienveillance



PLAYFIGHT

#1



**ramène ta
fraise!**



OULALA MAIS C'EST QUOI UN PLAYFIGHT?!

Pratiqué à la fois dans les milieux BDSM, sexpos ou dans les galas de boxe, le playfight représente un ensemble de pratiques collectives variées, défoulatoires et ludiques, définies par un cadre de départ qui peut être restreint (comme ici, où nous resterons dans le champ de la bagarre) ou extrêmement vaste (tout est permis!)

Traditionnellement, il se pratique sur un ring (des tatamis, tapis ou matelas disposés au centre), autour duquel les participant·es se placent en cercle, armé·es de coussins et/ou de couvertures de sorte à (se) protéger des débordements éventuels des pratiquant·es pendant le round.

C'EST UN ESPACE DE JEU OÙ ON VIENT EXPLORER SES LIMITES, SES ENVIES, SES RESENTIS ET SES ÉMOTIONS, DÉCHARGER OU FAIRE LE PLEIN D'ADRÉNALINE, DANS UN CADRE SÉCURISANT ET BALISÉ DE CONSENTEMENT RÉCIPROQUE

COMME SON NOM L'INDIQUE, IL S'AGIT DE JOUER À LA BAGARRE !

Les règles sont simples:

Tout le monde peut, quand il/elle veut, monter sur le ring et faire une proposition, en précisant combien de personnes il/elle souhaite dans l'idéal pour réaliser son envie. La proposition peut être nominative ou s'adresser à toutes.

deux cas de figures possibles:

Personne ne monte sur le ring (on est trop timide, ça nous fait trop peur, on n'est pas encore prêt·e, ça nous parle pas...). On attend un petit moment pour être sûr que personne ne se décide avant de regagner sa place. Hé oui, des fois dans la vie on se prend des vents, et même que c'est pas grave! ;-)

Une ou des personnes acceptent et montent sur le ring. Commence la négociation des règles jusqu'à parvenir à un consensus. Le public est témoin des règles fixées, le round dure le temps d'une musique ou moins selon les envies des personnes sur le ring. En cas de doute concernant le respect des règles, le cercle peut intervenir pour demander si tout se passe bien comme prévu.

Important: chacun·e est libre de partir et revenir quand il/elle le souhaite dans le cas où certaines des pratiques en cours ou à venir sur le ring ne lui seraient pas agréables.



Merci d'être là à l'heure! Tu peux partir et revenir ensuite comme ça t'arrange, mais c'est important de commencer ensemble.

DÉROULÉ DU PLAYFIGHT

14h30-15h30

- Présentation du cadre.
 - Jeux de contact en groupe et en binôme. Toute une série de jeux sera proposée: jeux de cours d'école (loup glacé...), exercices de contact (avec ou sans les yeux) ou de sports de combat (d'intensité variable et à définir entre les participant·es), et pratiques de consentement pour être en capacité de poser ses limites.
- objectif: mettre le corps en mouvement, s'échauffer, faire connaissance, rentrer progressivement dans le contact physique pour faciliter la deuxième partie en se donnant des idées, se marrer!

15h30-17h

- Playfight autour et sur le ring. Viens avec ta meilleure playlist !

17h - 17h 30

- Débrief en petit et en grand groupe.

Tu peux apporter tes équipements de combat si tu en as, des vêtements confortables, coussins et couvertures si tu peux, de quoi manger et t'hydrater.

Organisé par Le Bibi Bunny Club
+ d'infos : la_detere@protonmail.com