



LES HIRONDELLES

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

(S')INFORMER

Suggestions de thématiques pour une animation

- La place des vélos au sein de l'espace public urbain
- La place des femmes au sein de l'espace public urbain
- L'émancipation des femmes et des mères plus singulièrement
- La sororité
- La cohésion sociale par les femmes et par le vélo

Objectifs de la vidéo

- Se questionner sur la place du vélo et la place des femmes au sein de l'espace public urbain.
- Se questionner sur les injonctions et stéréotypes liés aux femmes et aux mères.
- Donner envie d'oser sortir de sa zone de confort et tenter de nouvelles expériences émancipatrices.
- Casser les stéréotypes liés aux femmes maghrébines ou issues de l'immigration.

L'acteur de la vidéo

- **MolemBIKE** est une association de quartier à Molenbeek et Bruxelles-Ouest qui rassemble des dizaines de passionné·es, militants, bénévoles qui font de la cohésion sociale par le vélo. « Les Hirond'Elles » est l'un des projets de cette association. C'est un cours de vélo qui s'adresse à toutes mais en particulier aux femmes des quartiers avoisinant. Il y a aussi une multitude de projets et d'activités qui se développent dans un environnement très convivial : des cours de vélo, un atelier vélo participatif, des balades de découverte, des stages vélo pour enfants ou encore des actions de sensibilisation...

BOUSCULER

Les grandes pistes de réflexion et les questions concrètes liées

- Quels parallèles peut-on voir entre la femme et le vélo au sein de l'espace public ?
- Quelles sont les freins à l'apprentissage lorsqu'on est adulte, femme, mère ?
- En quoi le fait d'oser se lancer dans l'apprentissage lorsqu'on est adulte comporte une forte dimension symbolique ?
- En quoi l'environnement et la philosophie de l'association MolemBIKE facilite cet apprentissage ?
- Si vous étiez un·e décideur·euse politique, que mettriez-vous en place pour :
 - Faciliter l'émancipation des femmes et des mères.
 - Faciliter l'usage du vélo à Bruxelles.
 - Faciliter la cohésion sociale à Bruxelles.



MOBILISER

Liens vers des outils qui permettent d'alimenter la réflexion

- Le [site web](#) des Hirond'Elles de MolemBIKE.
- Le [facebook](#) de MolemBIKE.
- L'article « [Cyclisme et féminisme un chemin d'émancipation à vélo](#) », pour Alter Echos, 2025.
- L'article « [24h avec Molembike : Faire communauté autour du vélo.](#) », pour Alter Echos, 2021.
- L'article « [À vélo, Les hirond'ELLES prennent leur place dans la ville](#) », pour RTBF info, 2021.
- L'article « [Le vélo a joué un rôle essentiel dans l'émancipation des femmes](#) » et vidéo-documentaire « Retour aux sources, rôle du vélo dans l'émancipation des femmes » pour RTBF Documentaires, 2024.

Pistes d'actions et de mobilisations concrètes

- Réfléchir à sa propre utilisation du vélo et à sa place au sein de l'espace public.
- Réfléchir à son propre chemin d'émancipation.
- Questionner ses propres représentations du vélo et des femmes au sein de l'espace public.
- Soutenir les associations de quartier et/ou de femmes près de chez soi.
- Participer à des mobilisations collectives au sujet des droits des femmes et/ou de la place du vélo : la Marche du 8 mars, les Masses Critiques, etc.

