



# Représentations Relax à Garonne

Culture   
Relax

Le théâtre Garonne poursuit sa démarche d'accessibilité  
en s'associant au dispositif Culture Relax.  
En 2025/2026, trois représentations Relax sont proposées.

Contact publics :  
[accessibilite@theatregaronne.com](mailto:accessibilite@theatregaronne.com)

Contact presse :  
[communication@theatregaronne.com](mailto:communication@theatregaronne.com)

# Relax, c'est quoi ?

***Les représentations Relax proposent un assouplissement des codes de la salle de spectacle et un environnement bienveillant et détendu où chacun·e peut vivre ses émotions à sa manière, sans crainte du regard des autres.***

***Relax est un dispositif d'accueil inclusif visant à faciliter la venue au théâtre de personnes en situation de handicap.***

## L'histoire du dispositif Relax

Être privé·es de théâtre, de concert, d'opéra... c'est ce qui arrive aux 2 millions de personnes en situation de handicap intellectuel ou psychique.

Pour remédier à ce constat d'exclusion culturelle, Culture Relax a conçu en 2005 le dispositif Relax pour faciliter l'accès au cinéma puis, dès 2016 en adaptant les séances Relax au spectacle vivant, inspiré par les *Relaxed Performances* présentes dans les pays anglo-saxons.

Dans le monde anglo-saxon, on parle d'une représentation « sans chut » !

Le dispositif Relax existe actuellement dans 38 salles de spectacle vivant en France, et se développe ailleurs en Europe et dans le monde.

## Des représentations inclusives, pour toutes et tous

Relax est un dispositif d'accueil inclusif visant à faciliter la venue au théâtre de personnes en situation de handicap, seules ou accompagnées, porteuses d'un handicap visible ou invisible.

Conçues pour les personnes ayant des troubles psychiques, du comportement, de la motricité, du spectre autistique, un polyhandicap, ou toute personne qui souhaiterait bénéficier d'un environnement plus détendu, les représentations Relax sont ouvertes à toutes et tous.

Ces représentations sont aussi l'occasion de vivre une sortie en famille et/ou une première expérience de spectateur·rice, dans un cadre détendu et bienveillant.

## **Une expérience artistique commune**

Les représentations Relax ont également pour objectif de sensibiliser les spectateur·rices à la nécessité du partage des lieux culturels entre personnes, avec et sans handicap. Concernés ou non par le handicap, les différents publics sont amenés à se rencontrer et à partager la même expérience artistique.

Participer à une séance Relax c'est assister à une représentation habituelle, au sens où rien n'est modifié dans le spectacle. Seul l'environnement de la représentation est adapté.

Les réactions et l'expression des émotions habituellement contraintes par les conventions des salles de théâtre impliquant l'écoute, le calme et l'immobilité, deviennent alors possibles lors d'une représentation Relax.

Les publics peuvent réagir, vocaliser, applaudir, bouger, s'exprimer, crier, ressentir... vivre leurs émotions librement, sans crainte d'un regard désapprobateur ou malveillant. Et c'est aussi cela la beauté du spectacle vivant.

## **Une atmosphère détendue et bienveillante**

Rien n'est modifié dans le spectacle. Seul l'environnement de la représentation est adapté. Les aménagements reposent sur trois éléments essentiels :

### **→ L'assouplissement des codes de la salle**

- Possibilité de réagir, vocaliser, applaudir, rire, etc.
- Pouvoir entrer et sortir de la salle.
- Les artistes au plateau jouent la pièce telle qu'elle a été créée.
- Un espace détente est aménagé dans le hall du théâtre. Il offre un sas de décompression et d'apaisement pour celles et ceux qui en éprouvent le besoin.

### **→ Les publics et les équipes artistiques sont informés en amont**

- Les publics, le personnel, les artistes et technicien·nes sont informé·es en amont qu'ils / elles assistent à une représentation Relax et en acceptent le principe.
- Un mot de bienvenue avant le début du spectacle explique à toutes et tous le principe de ces séances.

- Un guichet d'accueil Relax et un espace détente sont aménagés dans le hall du théâtre.

- Des repères temporels et spatiaux sont transmis en amont au public concerné pour qu'il puisse préparer sa venue.

### → **Un personnel d'accueil formé et accompagné par Culture Relax**

- Le personnel du théâtre – identifiable par un badge Relax – accueille les spectateur·rices en situation de handicap et leurs accompagnant·es afin qu'ils/elles se sentent les bienvenus·es. Il leur indique les lieux et les accompagne jusqu'à la salle.

- Un placement adapté est réservé en salle.

- Un guide FALC (Facile à lire et à comprendre) détaillant le déroulé du spectacle et mentionnant les éventuels « trigger warning » est remis à celles et ceux qui le souhaitent. Un guide lieu informant des différents espaces du théâtre (entrées, sortie, sanitaires...) est également disponible à la demande.

- Le personnel du théâtre reste présent, à l'écoute des besoins et disponible, tout au long de la représentation.

# Infos pratiques

## Les spectacles proposés en représentations Relax en 25/26



danse | cirque

**Camille Boitel**  
**Sève Bernard**

« »

**5 oct.**

Réserver



théâtre | théâtre visuel

**Miet Warlop**  
After All Springville

**31 jan.**

Réserver



cirque | film | cirque | film | conférence

**Anna Tauber**  
**Fragan Gehlker**

Suzanne : une histoire du cirque

**15 mars.**

Réserver



## Tarif réduit et réservation facilitée

Vous êtes concerné·e par une situation de handicap ?  
Un quota de places et un tarif réduit\* vous sont réservés. Vous pouvez acheter vos places en ligne via l'interface accessibilité, par mail ou par téléphone.



→ flasher le QR code  
pour réserver à 13€

\* Tarif : 13€ (personne en situation de handicap et accompagnant·e)

## Vous avez des questions?

N'hésitez pas à nous joindre par téléphone **05 62 48 54 77** ou **05 62 48 56 57** ou par mail **accessibilite@theatregaronne.com**



Ce pictogramme garantit aux spectateur·rices des conditions d'accueil identiques quelque soit le lieu.