

LE GUIDE MARRAINE

2026

Elles bougent








Un réseau de près de 12 000 marraines










Sommaire

03 Edito
04 Présentation
05 Organisation
06 Partenaires
07 Etablissements membres
08 Différents profils
09 Marraines Elles bougent
11 10 conseils pour une intervention réussie
12 Grands événements
13 Comment participer ?
14 Mieux nous connaitre - éléments de langage
16 Ressources utiles

EDITO



Valérie BRUSSEAU

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chères Marraines Elles bougent,
L'association Elles bougent c'est avant tout une aventure collective, notre aventure, votre aventure de marraine pour transmettre la passion de nos métiers d'ingénieures et susciter des vocations scientifiques auprès des jeunes filles.
Que serait Elles bougent sans vous les marraines, sans votre enthousiasme, sans votre implication, sans votre motivation pour sans cesse relayer dans nos évènements le beau message que les femmes ont leur place et peuvent s'épanouir dans les carrières scientifiques et techniques ? Vous êtes la courroie de transmission porteuses de nos valeurs Elles bougent, porteuses d'une mission sociétale qui fait que demain notre industrie doit avoir plus de talents féminins. En tant que Présidente de l'association, je voulais vous remercier pour tout ce que nous avons construit depuis la création de l'association par Marie-Sophie Pawlak et pour toutes les belles pages qui nous restent à écrire ensemble pour déconstruire les stéréotypes.



Isabelle HUET

LE MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chères Marraines Elles bougent,
Vous avez accepté de rejoindre la communauté Elles bougent en tant que Marraine. Nous vous remercions vivement pour votre engagement et nous réjouissons de travailler ensemble au développement de la mixité dans les métiers scientifiques, techniques et technologiques.
En tant que Marraines Elles bougent, vous êtes bien plus que des ambassadrices. Vous êtes des rôles-modèles, des guides, des sources d'inspiration pour les filles de l'école primaires aux études supérieures. Votre rôle consiste à les informer des multiples voies qui s'offrent à elles, à partager sans réserve vos parcours, vos métiers, et les défis que vous avez relevés. Vous contribuez ainsi à faire reculer les stéréotypes de genre et leur ouvrez le champs des possibles.
C'est pour vous accompagner dans cette mission centrale, que nous avons conçu ce guide. Vous y trouverez des informations pour bien comprendre notre organisation, les différents d'acteurs et le rôle de chacun, les actions auxquelles vous pouvez vous associer et surtout des conseils pour bien engager et déployer notre collaboration sur la durée.
Nous sommes fièr.es de vous avoir à nos côtés et nous réjouissons de travailler ensemble au service de cet intérêt commun.

Toute l'équipe Elles bougent se joint à moi pour vous remercier chaleureusement pour votre engagement.



L'association Elles bougent

Depuis 2005, l'association Elles bougent, fondée par Marie-Sophie Pawlak, ingénieure de formation, **fait découvrir aux élèves de primaire, collégiennes, lycéennes et étudiantes les métiers passionnants d'ingénieure, de technicienne et d'experte du numérique** dans tous les secteurs industriels ou technologiques en manque de talents féminins : l'automobile, l'aérospatial, le bâtiment, l'énergie, le ferroviaire, le maritime, le conseil, etc.

Association d'intérêt général **agréée par le Ministère de l'Education nationale**, Elles bougent réunit 26 délégations en France métropolitaine, outre-mer et à l'international.
Avec **350 partenaires** entreprises, institutionnels, fédérations et établissements de l'enseignement supérieur, l'association compte près de 15 000 marraines et relais.
A l'aide de ce réseau, l'association organise plus de 2 000 actions par an et **a sensibilisé 65 000 filles en 2025**.
On compte aujourd'hui 2 000 collèges et lycées inscrits dans la communauté Elles bougent.

Un impact concret et mesuré lors d'une étude en 2026 : **93 % des élèves ayant participé à une action Elles bougent déclarent avoir une meilleure connaissance de la diversité des métiers de l'ingénierie et de l'industrie**.



Notre organisation

LE BUREAU ET LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le Conseil d'Administration a pour rôle de déterminer les orientations stratégiques de l'association, veiller à leur mise en œuvre, approuver les comptes, nommer le ou la Président.e et déterminer l'ordre du jour de l'Assemblée générale.
Sous son contrôle, les membres du Bureau assurent le bon fonctionnement de l'association.

L'ÉQUIPE PERMANENTE

L'Equipe Siège est située en Ile-de-France à Nanterre.
Elle assure les fonctions de gestion, animation et coordination des 26 délégations régionales et 2 délégations internationales et des milliers de bénévoles en France et à l'international.
Elle est dirigée par la Directrice Générale et comprend un pôle événementiel, un pôle communication, un pôle partenariats et un pôle administratif. L'organigramme est disponible sur notre site.

Découvrez les membres du Bureau, du Conseil d'Administration et de l'Equipe Siège

NOS DÉLÉGUÉ.ES EN RÉGION ET À L' INTERNATIONAL

En raison du succès croissant de l'association et pour plus de proximité, le conseil d'administration d'Elles bougent a décidé en 2012 de créer des délégations régionales.
Les délégué.es en région et à l'international sont les référents sur leur territoire. Ils déploient le calendrier événementiel annuel et animent en parallèle un calendrier d'actions régionales. En 2026, Elles bougent compte 26 délégations en France métropolitaine et territoires d'outre mer ainsi que 2 délégations à l'international au Maroc et en Belgique.

Trouvez votre contact en région

Les partenaires

Chacun de nos partenaires est engagé pour privilégier la diversité des talents au sein des entreprises et formations. Ces partenaires font vivre l'association en participant aux actions Elles bougent, en proposant des évènements sur leurs sites, en mobilisant leurs collaboratrices et collaborateurs et en communiquant sur leur engagement avec Elles bougent.

LES CATÉGORIES DE PARTENAIRES

1 ENTREPRISES

2 ÉCOLES DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

3 FÉDÉRATIONS

4 ORGANISMES INSTITUTIONNELS

5 ASSOCIATIONS AMIES







LES SECTEURS REPRÉSENTÉS

Aéronautique
Agroalimentaire
Automobile
Chimie
Construction et Bâtiment
Défense
Electronique
Energie
Environnement
Ferroviaire
Finances
Ingénierie et conseil
Maritime
Métallurgie
Numérique
Robotique
Spatial
Télécommunication

Elles bougent compte près de 350 partenaires.

Découvrez la liste des partenaires



Les établissemements scolaires

LE CLUB COLLÈGES ET LYCÉES

Les établissements du secondaire s'inscrivent librement et gratuitement sur notre site pour pouvoir participer aux actions Elles bougent, menées dans toute la France et à l'International.
Une charte est signée par le ou la responsable de l'établissement.

LE HUB ÉDUCATIF

Le personnel enseignant peut s'engager à titre individuel et participer à des actions EB en s'inscrivant au Hub éducatif afin d'être informé.e des actions qui se tiendront sur son territoire.

Elles bougent compte près de 2000 établissements membres.

LES ÉTABLISSEMENTS DU SECONDAIRE À L'ÉTRANGER

Grâce à nos partenariats avec l'AEFE (Agence des établissements Français à l'Etranger) et l'AUF (Agence Universitaire de la Francophonie) nous mobilisons des groupes de jeunes filles dans les collèges et les lycées français à l'étranger afin qu'elles participent aux évènements proposés par nos partenaires et leurs filiales.

LES CIBLES

LES PRIMAIRES

L'objectif est de débuter la déconstruction des stéréotypes de genres qui pèsent sur les métiers et leur transmettre le goût des sciences et des mathématiques.

LES COLLÉGIENNES

L'objectif est de leur faire découvrir des métiers invisibles et de leur présenter des rôles models auxquels elles pourront s'identifier.

LES LYCÉENNES

Il s'agit de leur présenter les avantages des carrières d'ingénieure ou de technicienne et de leur donner l'ambition de suivre un parcours postbac dans ces filières.

LES ÉTUDIANTES

Le but est de leur apporter des conseils sur les spécialisations et de les aider à se créer un réseau professionnel qui pourra favoriser leur insertion professionnelle.

Les différents acteurs/actrices



PILOTE OPÉRATIONNEL•LE

Véritable référent entre Elles bougent et le partenaire. Il est en charge d'animer la communauté de marraines et relais au sein de son organisation. Ses attributions incluent :

- Recrutement des marraines et relais au sein de son entité
- Validation des inscriptions
- Communication sur les actions Elles bougent (dates d'inscription, calendrier événementiel...)
- Mise à jour de la page du partenaire sur notre site



RELAIS

Les relais regroupent deux types de profils :

- Les femmes et hommes des fonctions support (RH, RSE, Communication, diversité)
- Les hommes ingénieurs ou techniciens disposant d'une formation technique ou scientifique et souhaitant s'impliquer et témoigner auprès des filles de leur métier et parcours.



ÉTUDIANTES

Les étudiantes en parcours scientifique ou technique dans les écoles de l'enseignement supérieur partenaires d'Elles bougent ont un double rôle :

1. Elles bénéficient des rencontres avec les marraines et relais lors des évènements pour avancer sur leur projet de carrière et se créer un réseau professionnel
2. Elles partagent leur expérience auprès des collégiennes et lycéennes au cours des rencontres.

ET LES MARRAINES...

Les Marraines



PROFIL

Les marraines Elles bougent sont des femmes en activité ingénieures, techniciennes ou experte du numérique :

- Salariées au sein des partenaires entreprises ou fédérations professionnelles : l'inscription gratuite se fait directement en ligne sur le site Elles bougent.com afin de participer aux différentes actions de sensibilisation des filles aux métiers techniques et d'ingénierie;
- Salariées d'une entreprise non partenaire : l'inscription en tant que marraine se fait à titre personnel, en tant que marraine « indépendante » Ce sont des femmes concernées par le sujet de la mixité et souhaitant s'engager pour la promotion de l'égalité dans les choix d'orientation.

L'ENGAGEMENT D'UNE MARRAINE

Cet engagement est basé sur le volontariat, il dépend essentiellement de l'envie de chacune de s'impliquer et surtout de sa disponibilité.
Vous décidez donc librement (en lien avec le pilote opérationnel de votre entreprise et votre management) de votre participation à une action Elles bougent.

Par soucis d'équité, il est attendu que tous les intervenant.es, au même titre que les enseignant.es et les élèves, respectent le principe de laïcité lors de leur intervention au sein des établissements scolaires



DEVENIR MARRAINE

Elles bougent



LE RÔLE DE LA MARRAINE

- Lors des rencontres avec les filles, les marraines témoignent de leur métier, leur formation, leur carrière. Elles partagent des anecdotes sur leur vie professionnelle mais aussi personnelle. Elles abordent leurs choix, hésitations, déterminations, leurs réussites et leurs échecs.
- Grâce à ces moments d'échanges, elles deviennent des "rôle modèles" pour ces filles qui les découvrent et réalisent que ces métiers sont passionnants et accessibles aux femmes.
- Les marraines contribuent à déconstruire les stéréotypes de genres qui pèsent sur ces métiers et transmettent leur passion.

KIT MARRAINE

Composé d'un badge « marraine » et d'un foulard rose, ce kit vous accompagnera dans toutes vos interventions Elles bougent.
Le kit marraine vous permet d'être facilement identifiée sur les actions Elles bougent ainsi que sur les photos.
Vous pouvez en faire la demande auprès de votre pilote opérationnel, votre délégation régionale ou auprès de l'équipe siège.



La communauté Elles bougent compte 15 000 marraines et relais.

10 conseils pour une intervention réussie

Les primaires sont un public avec une énergie débordante qu'il vous faudra essayer de canaliser. Les collégiennes et lycéennes quant à elles sont souvent un public plus réservé et distant. Il vous faudra parfois faire preuve de persévérance et de détermination pour capter leur attention, voici quelques conseils pour vous accompagner dans votre témoignage.



- Féminisez l'intitulé de votre poste.
  (Technicienne / Cheffe de projet / Conductrice de travaux / Ingénieure)
- Décrivez votre parcours scolaire - qu'est ce qui vous a motivé ?
- Identifiez les points clés de votre parcours afin de structurer votre discours.
- Lorsque vous présentez votre métier, mettez l'accent sur ce qui vous plait. Citez les avantages dont vous bénéficiez (télétravail, voyages, rémunération).
- Veillez à garder la présentation de votre entreprise claire et concise.
- Créez un témoignage participatif avec des anecdotes, des questions, des objets ou des visuels.
- Faites le pont entre votre vie pro et vie perso - comment vous conjuguez vos passions et vos impératifs familiaux avec votre métier et vos responsabilités ?
- Adapter votre vocabulaire afin qu'il soit accessible, simple et compréhensible à tout niveau. (exercez vous sur des jeunes dans votre entourage).
- Soyez prête à aborder plusieurs sujets sans tabou (sexisme, salaire, stéréotypes...).
- Portez votre kit marraine et aidez nous à faire rayonner Elles bougent en partageant votre expérience sur les réseaux sociaux #Ellesbougent et en nous faisant parvenir vos photos.

Par soucis d'équité, il est attendu que tous les intervenant.es, au même titre que les enseignant.es et les élèves, respectent le principe de laïcité lors de leur intervention au sein des établissements scolaires

Nos programmes

Elles bougent pour l'orientation

INTERVENEZ DANS LES ÉTABLISSEMENTS DU SECOND DEGRÉ

Cet évènement propose aux établissements du second degré, dans toute la France et à l'international, d'ouvrir leur porte sur une journée définie afin d'accueillir les témoignages de Marraines Elles bougent.

Atelier j'explore 6e - 5e

ANIMEZ UN ATELIER AUPRÈS DES COLLÉGIENNES

Un atelier ludique de 2H qui invite les collégiennes de 6e et de 5e à explorer leurs centres d'intérêt, à déconstruire les stéréotypes et à découvrir la diversité des métiers scientifiques, techniques et industriels. En binôme, les marraines animent les activités, partagent leur parcours et encouragent les jeunes filles à élargir le champ des possibles.

Elles bougent en primaire

INTERVENEZ AUPRÈS D'UNE CLASSE POUR DÉCONSTRUIRE LES STÉRÉOTYPES DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

L'action en primaire se déroule en 3 temps :

1. une animation **en classe** autour des concepts de mixité, égalité et parité, puis découverte des métiers d'ingénieur.e et de technicien.ne
2. une **visite d'entreprise** ou école de l'enseignement supérieur
3. une **restitution** des élèves en classe avec les parents

Le Challenge Innovatech

COACHEZ UNE EQUIPE

Grand concours national 100% féminin en faveur de l'entreprenariat et de l'innovation technologique à destination des lycéennes et étudiantes, en co-équipe avec les marraines Elles bougent.

Les évènements sectoriels

ORGANISEZ UN ÉVÉNEMENT SUR VOTRE SITE

Lors de ces évènements, un ou plusieurs secteurs de l'industrie sont mis en lumière. Les partenaires entreprises, fédérations et écoles de l'enseignement supérieur accueillent des collégiennes, lycéennes et étudiantes au sein de leur organisation afin qu'elles rencontrent des marraines et découvrent leur parcours professionnel, scolaire et personnel.

Les évènements en région

FORUMS DES MÉTIERS, INNOVATECH COLLÈGES, AFTERWORKS, SALONS, ET BIEN D'AUTRES !

Découvrez tous les événements dans votre région

Premiers stages

NOUVEAU PROGRAMME

Premiers Stages accompagne les collégiennes de 3e dans la découverte concrète des métiers scientifiques, techniques et technologiques grâce à des stages d'observation en entreprise et à la rencontre de rôles modèles.

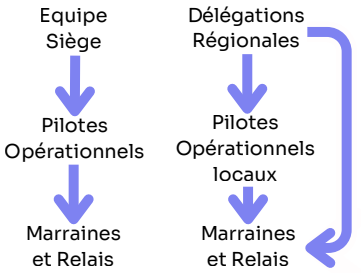
Comment participer ?

La plupart des évènements sont organisés pendant la semaine, éventuellement les week-ends pour les forums, les courses ou les salons professionnels.
La nature de l'action, le lieu, la date et sa durée sont précisés dans la communication de chaque événement.
Toutes les informations sur nos évènements à venir sont publiées sur notre site.
Pour être tenue informée des actualités et des opportunités du réseau, n'oubliez pas de cocher la case "newsletter" et "mailing" dans votre profil.

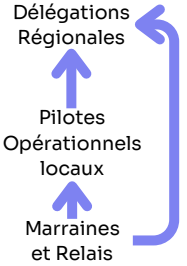
Communication évènementielle

Le calendrier événementiel annuel est téléchargeable sur la page d'accueil de notre site et mis à jour régulièrement. Les événements en région sont accessibles via l'onglet "région" de notre site, puis sélectionner la région de votre choix et cliquer sur "calendrier".
Lors du lancement d'un événement national, la communication est d'abord lancée auprès des pilotes opérationnels de vos entreprises. Ce sont eux qui vous informent des événements à venir et des dates d'inscription. Dans le cadre des événements en région, vous recevrez les informations directement de la part des délégations régionales ou bien via votre pilote opérationnel.

ÉVÉNEMENTS NATIONAUX



ÉVÉNEMENTS REGIONAUX





Vous avez repéré un évènement auquel vous souhaitez participer mais vous n'avez pas été sollicitée par le Pilote Opérationnel ?
Vous souhaitez mener une action Elles bougent dans un établissement ?

N'hésitez pas à contacter le pilote opérationnel de votre entreprise ou à contacter la délégation régionale pour tout soutien (voir page 5) .

Mieux nous connaitre

ÉLÉMENTS DE LANGAGE

POURQUOI « ELLES BOUGENT » ?

Ce nom elles bougent a été choisi en 2005 par la fondatrice d'Elles bougent Marie-Sophie Pawlak.
Elle souhaitait souligner le fait que les femmes membres de notre association, les marraines, sont en permanence dans l'action, bougent et « se bougent », pour sensibiliser les jeunes filles aux métiers scientifiques et techniques et pour transmettre leur métier passion aux plus jeunes.
Le 2ème sens du verbe bouger, c'est de montrer que ces femmes sont mobiles dans leurs parcours professionnels, et ont des trajectoires variées tout au long de leur carrière, elles ne restent pas statiques dans un seul poste, elles évoluent, elles bougent.
Enfin, au démarrage d'Elles bougent, les premiers secteurs qui se sont engagés dans elles bougent les toutes premières années, étaient celles des transports (auto, aéro, ferroviaire), le verbe bouger soulignait aussi ces secteurs qui nous permettent le déplacement.
« Elles » , ce sont naturellement les femmes qui s'engageaient dans l'association : marraines et partenaires. (au départ, nous comptions seulement des marraines comme membres, les hommes qui étaient déjà impliqués étaient des partenaires, puis le besoin s'est fait sentir quelques années plus tard, de nommer et accueillir les hommes plus largement dans notre association, et le terme relais est apparu. Mais on a gardé le nom d' « Elles bougent », déjà très connu et reconnu….)

Source : Explications par Marie-Sophie Pawlak, fondatrice

POURQUOI VOS ACTIONS CIBLENT-ELLES PRINCIPALEMENT LES FILLES ?

Parce qu'elles sont encore largement minoritaires dans les filières scientifiques, techniques et technologiques (moins de 20 % dans certaines formations).
Notre mission n'est pas d'exclure, mais de compenser une inégalité d'accès à l'information, aux rôles modèles et à la confiance. Nous travaillons à ouvrir les choix, pas à les fermer.

Mieux nous connaitre

ÉLÉMENTS DE LANGAGE

POURQUOI NE PAS INCLURE AUSSI LES GARÇONS ?

Parce que les filles expriment davantage d'hésitation, de blocage ou d'auto censure quand les garçons sont présents.
Cibler les filles, c'est créer un espace sécurisant pour qu'elles puissent oser poser des questions, s'exprimer, se projeter.

Nous mettons cependant à disposition dans votre espace membre un kit d'activités pour les garçons, pour leur transmettre des messages en parallèle des actions à destination des filles.

POURQUOI LE ROSE ?

Le rose fuschia est devenu un signe distinctif positif de la communauté Elles bougent. Il a été choisi pour notre premier logo, dès le départ par Marie-Sophie Pawlak, en accord avec des femmes et des hommes du premier conseil d'administration (4 femmes, 4 hommes).
Elle l'a choisi car c'était déjà une couleur distinctive du féminin en général (fondement de notre association), car c'est une couleur forte et avenante, une couleur qui était déjà choisie dans certains logos industriels.
Elle permet de repérer facilement nos lycéennes, marraines et bénévoles dans les événements.
Et surtout, à ceux qui nous demandent pourquoi choisir une couleur « stéréotypée », on peut répondre : pourquoi se priver d'une couleur visible et chaleureuse, qui nous plaît et nous correspond, au seul motif qu'on est une association qui s'adresse et soutient essentiellement une communauté féminine ? Ce qui compte, c'est le sens qu'on lui donne : Chez Elles bougent, c'est celui de la visibilité, de l'enthousiasme et de l'engagement collectif.

Source : Explications par Marie-Sophie Pawlak, fondatrice

RESSOURCES UTILES

KIT INTERVENTION

Elles bougent

Guides marraines et relais
Présentation interventions
Calendrier des événements
etc...

KIT ACCOMPAGNEMENT ORIENTATION :

Fiches métiers et secteurs
Calendrier de l'orientation
Le nouveau BAC
Les choix d'orientation
etc...

CONTACT

ADRESSE : Association Elles bougent
1973 boulevard de la Défense
92000 Nanterre

TÉLÉPHONE : 06 78 02 98 11

EMAIL : evenementiel@ellesbougent.com

@Elles bougent

@ellesbougent



ASSOCIATION ENGAGÉE DEPUIS 2005

Elles bougent

Transmettre la passion,
susciter des vocations

www.ellesbougent.com