



# Autodéfense adultes (mixte)

<b>Description</b>	Etre en mesure de mettre en oeuvre une acte de défense proportionné à une agression physique qui m'est destinée.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les risques au quotidien en milieu urbain</li><li>• Savoir obtenir des réflexes par des gestes simples et proportionnés à tous types d'agressions physiques et psychiques</li><li>• Sensibilisation aux différents risques encourus face à une arme blanche</li><li>• Prise de conscience de l'intérêt de la self-défense dans la vie de tous les jours sans pour autant rentrer dans le cadre de la paranoïa</li><li>• Donner la possibilité à chacun de pouvoir analyser, déceler une situation pouvant nuire à son intégrité physique</li><li>• Aider l'individu à prendre confiance en lui</li><li>• Savoir se défendre face à une agression ou une situation désagréable</li><li>• Prendre conscience des possibilités de la self-défense tout en restant dans le cadre légal</li><li>• Etre en mesure de s'adapter techniquement face à un individu plus imposant que soi-même</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre les différentes techniques de défense face à une agression à mains nues et sur armes</li><li>• Etre en mesure de pouvoir mettre en oeuvre un acte de défense proportionné à une agression physique qui m'est destinée</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_34152
<b>Durée</b>	Total 15.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 270.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Yverdon (en cours de planification)