



# Autodéfense femmes

<b>Description</b>	Etre en mesure de mettre en oeuvre un 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 ou 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><li>• Apprentissage des bases de la self-défense (zone de sécurité &amp; zone de couleur)</li><li>• Apprentissage des zones de frappes (pieds-poings &amp; self-défense)</li><li>• Apprentissage des techniques de défense sur saisie</li><li>• Apprentissage des techniques de défense au sol &amp; sur étranglement</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Uniquement réservé aux femmes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir 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_51837
<b>Durée</b>	Total 8.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 200.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Vevey**

Tel. +41 58 568 32 50

rue des Entrepôts 4  
1800 Vevey

ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

