



Autodéfense femmes

Description	Etre en mesure de mettre en oeuvre un acte de défense proportionné à une agression physique qui m'est destinée.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Les risques au quotidien en milieu urbain• Savoir obtenir des réflexes par des gestes simples et proportionnés à tous types d'agressions physiques ou psychiques• Sensibilisation aux différents risques encourus face à une arme blanche• 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• Donner la possibilité à chacun de pouvoir analyser, déceler une situation pouvant nuire à son intégrité physique• Aider l'individu à prendre confiance en lui• Savoir se défendre face à une agression ou une situation désagréable• Prendre conscience des possibilités de la self-défense tout en restant dans le cadre légal• Etre en mesure de s'adapter techniquement face à un individu plus imposant que soi-même• Apprentissage des bases de la self-défense (zone de sécurité & zone de couleur)• Apprentissage des zones de frappes (pieds-poings & self-défense)• Apprentissage des techniques de défense sur saisie• Apprentissage des techniques de défense au sol & sur étranglement
Prérequis	Uniquement réservé aux femmes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir les différentes techniques de défense face à une agression à mains nues et sur armes• Etre en mesure de pouvoir mettre en oeuvre un acte de défense proportionné à une agression physique qui m'est destinée
Date	sur demande / D_51837
Durée	Total 8.00 période(s)
Ecolage	CHF 200.00
Lieu du cours	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

