



Autodéfense femmes



Cours garanti

Description

Etre en mesure de mettre en oeuvre un acte de défense proportionné à une agression physique qui m'est destinée.

Contenu

- 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

- 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

23.02.2019 - 23.02.2019 / E_1247303

Horaire

08:30 - 17:30 h

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Autodéfense femmes



Cours garanti

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 200.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates

Jour	Date	Heures
1 Sa	23.02.2019	08:30 - 17:30

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS