



# Autodéfense adolescents 13 à 17 ans

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Description</b>   | De nos jours, le sentiment d'insécurité est latent en tous lieux. Loin de nous l'envie de faire peur. Nous voudrions surtout faire prendre conscience de l'intérêt de la self défense sans entrer dans la paranoïa. Pour cela, guidé par notre enseignant Cédric Chapus, instructeur international certifié, les participants découvriront ou approfondiront, lors de ces stages, les multiples techniques de défense que ce soit verbales ou physiques, proportionnées à différentes agressions. Ces stages sont dans un premier temps destinés aux enfants de 9 à 12 ans ainsi qu'aux adolescents de 13 à 17 ans. Ils apprendront les techniques de base, les positions de sécurité, les zones vitales et vulnérables d'un agresseur, la maîtrise des techniques de dégagement et de frappe, les gestes rapides et sûrs, effectués dans un état de stress. Donner les outils nécessaires et la compréhension de leur utilité par une approche proactive est notre volonté. Soyez rassurés et faite découvrir à vos enfants. |
| <b>Contenu</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Techniques de base</li><li>• Positions de sécurité</li><li>• Zones vitales</li><li>• Gestion du stress</li><li>• Mise en situation</li><li>• Prévention</li></ul>   |
| <b>Prérequis</b>     | Adolescents de 13 à 17 ans.   |
| <b>Groupe cible</b>  | Adolescents de 13 à 17 ans.   |
| <b>Objectifs</b>     | Découvrir ou approfondir les multiples techniques de défense que ce soit verbales ou physiques, proportionnées à différentes agressions   |
| <b>Date</b>          | 04.07.2020 - 04.07.2020 / E_1384399   |
| <b>Horaire</b>       | 08:30 - 12:30 h   |
| <b>Jours</b>         | Sa  |
| <b>Durée</b>         | 1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes  |
| <b>Ecolage</b>       | CHF 100.00  |
| <b>Lieu du cours</b> | Rue de Genève 33, 1003 Lausanne   |

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

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

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





# Autodéfense adolescents 13 à 17 ans

| Dates | Jour | Date       | Heures        |
|-------|------|------------|---------------|
| Dates | Jour | Date       | Heures        |
|       | 1 Sa | 04.07.2020 | 08:30 - 12:30 |

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

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

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

