



# Autodéfense adultes (mixte)

<b>Description</b>	Etre en mesure de pouvoir 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></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<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>	27.06.2020 - 27.06.2020 / E_1384940
<b>Horaire</b>	08:30 - 17:30 h
<b>Jours</b>	Sa
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 200.00
<b>Lieu du cours</b>	Ruelle Vautier 10, 1400 Yverdon

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

**Ecole-club Migros Yverdon** Tel. +41 58 568 32 80

Ruelle Vautier 10  
1400 Yverdon  
ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Autodéfense adultes (mixte)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Sa	27.06.2020	08:30 - 17:30

**Ecole-club Migros Yverdon**

Tel. +41 58 568 32 80

Ruelle Vautier 10  
1400 Yverdon

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

