



# Autodéfense femmes



## Cours garanti

### Description

POUR CE COURS, LE CERTIFICAT COVID EST EXIGÉ

\*\*\*\*\*

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

11.12.2021 - 11.12.2021 / E\_1512966

### Horaire

08:30 - 17:30 h

### Jours

Sa

### Durée

1 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes

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)

école-club

MIGROS



# Autodéfense femmes



## Cours garanti

### Ecolage

CHF 200.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

#### Jour

1 Sa

#### Date

11.12.2021

#### Heures

08:30 - 17:30

**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)

