

# LES COURS DE SELF-DÉFENSE



## LA SELF-DÉFENSE POUR TOUS

NOUS ENSEIGNONS UNE VÉRITABLE MÉTHODE DE SELF-DÉFENSE, **EFFICACE, COMPLÈTE, RÉALISTE ET RESPONSABLE.**

ISSUE DE TECHNIQUES DE DÉFENSE PUISÉES DANS LES ARTS MARTIAUX, LA SELF-DÉFENSE VOUS DONNERA L'ASSURANCE NÉCESSAIRE AFIN DE FAIRE FACE À UNE SITUATION D'AGRESSION.



## LA SELF-DÉFENSE FÉMININE

LES CHIFFRES LE PROUVENT, **LES FEMMES SONT PLUS SOUVENT TOUCHÉES PAR DES ACTES D'AGRESSION.** JUGÉES PLUS FAIBLES PHYSIQUEMENT, ELLES APPARAISSENT À TORT COMME **DES VICTIMES** DÉSIGNÉES.

### AMÉLIORER LA CONFIANCE EN SOI :

LA SELF-DÉFENSE FÉMININE VOUS APPREND À ADOPTER LA BONNE ATTITUDE FACE UNE SITUATION D'AGRESSION. ELLE AMÉLIORE LA **LUCIDITÉ** NÉCESSAIRE AFIN D'ÉVITER LE DANGER ET **LE SANG FROID** INDISPENSABLE POUR UNE RÉPONSE ADAPTÉE.



## LA SELF-DÉFENSE ADOS

LA VIOLENCE CHEZ LES PLUS JEUNES SE CARACTÉRISE SOUVENT PAR UN RAPPORT DE FORCE ET DE DOMINATION ENTRE UN ET PLUSIEURS JEUNES, QUE CE SOIT DANS LE MILIEU SCOLAIRE, DANS LES TRANSPORTS EN COMMUN VOIRE MÊME DANS LA RUE.

LA SELF-DÉFENSE ADOS EST BASÉE SUR **DEUX AXES :**

- **L'ANALYSE DE LA SITUATION** (PRENDRE CONFIANCE EN SOI, NE PAS SYSTÉMATIQUEMENT RÉPONDRE PAR LA VIOLENCE, TRAVAILLER SUR L'ESTIME DE SOI, DÉCOURAGER SES AGRESSEURS).
- L'APPRENTISSAGE DES **TECHNIQUES DE DÉFENSE.**