# Self-défense Module 4 : Techniques de clé d'immobilisation

M. MAILLOT Allex

## INFORMATIONS

GUEBWILLER Dojo Form

Début le samedi 06 février 2021

DURÉE : 03:00

**Prix :** **24.00 €**

PROFILS : Epanouissement personnel

PRE REQUIS :

Avoir participé au module 3 pour pouvoir participer au module 4.

Tenue souple, Baskets,Tapis de sol

MATERIEL :

Tenue souple, Baskets, Tapis de sol

CODE ACTIVITÉ : 5GU898

## DESCRIPTION

Module 4: utiliser les articulations et le centre nerveux. Initiation aux techniques d'immobilisation. 3h

Afin de vous proposer une formation complète, tout un programme de modules en self-défense sont proposés sur notre site (voir lien ci-dessous). Ils s'inscrivent dans une démarche d'apprentissage complète pour acquérir un maximum de techniques et de pratiques

https://www.universitepopulaire.fr/familles/developpement-personnel-et-professionnel-24.html

Programme des ateliers à venir :

Module 5 : garder son calme et réagir lors d'une agression sexuelle. Conseils en cas d'agression à main armée. 4h

Un module 6 pourra être dispensé à l'attention des ados. Il regroupera un mélange des modules 1 à 4. 4h

# Self-défense Module 4 : Techniques de clé d'immobilisation

M. MAILLOT Allex

## OBJECTIFS

A la fin des sessions, l'apprenant sera capable d'identifier une situation d'agression et d'y réagir de façon optimale sans risquer son intégrité physique.

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Samedi | 06-02-2021 | 09:00 | 03:00 | Dojo Form, 153 Rue Théodore Deck - 68500 GUEBWILLER |