



INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy



Début le samedi 17 avril 2021



DURÉE : 03:00

Prix : **24.00 €**

PROFILS : Epanouissement personnel

PRE REQUIS :

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

MATERIEL :

Tenue souple, Baskets, Tapis de sol

CODE ACTIVITÉ : 5SE900

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	17-04-2021	09:00	03:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT