

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Salle 21)

 Début le samedi 17 octobre 2020

 DURÉE : 03:00

Prix : 24.00 €

PROFILS : Epanouissement personnel

PRE REQUIS :

Avoir participé au module 1 pour pouvoir participer au module 2.

MATERIEL :

Tenue souple, Baskets, Tapis de sol

CODE ACTIVITÉ : 5MU430

DESCRIPTION

Module 2 : savoir maîtriser ses émotions et réagir en situation difficile par l'utilisation de techniques de contre simples. 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 3 : connaître et repérer les zones de douleurs. Comprendre le danger d'un coup porté. Comment riposter et se dégager. 3h

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

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



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	17-10-2020	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE