



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 21)



Début le samedi 31 octobre 2020



DURÉE : 03:00

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 : 5MU692

Prix : **24.00 €**

## 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	31-10-2020	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE