Self-défense Module 1 : Anticipation et gestion d'un conflit.

M. MAILLOT Allex

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 21)

Début le samedi 20 février 2021

DURÉE : 03:00

PROFILS : Epanouissement personnel

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

Tenue souple, Baskets, Tapis de sol

CODE ACTIVITÉ : 5MU886

Prix : **24.00 €**

DESCRIPTION

Module 1 : anticiper et gérer un conflit. Savoir utiliser les gestes de sécurité immédiats et réactions appropriées. 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 2 : savoir maîtriser ses émotions et réagir en situation difficile par l'utilisation de techniques de contre simples. 3h

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 centre nerveux. 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

Self-défense Module 1 : Anticipation et gestion d'un conflit.

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	20-02-2021	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE