



COURS DE SELF DÉFENSE

Site : GYMNASSE de VAIVRE et MONTOILLE

Quels sont les Avantages

- **assurer son auto défense** : par La maîtrise de techniques de combat permettant de faire face à une agression physique. La Self-Défense a pour but d'apprendre aux pratiquants à savoir réagir à toutes situations potentielles,
- **Prévenir le danger** : Ne laissez pas transparaître une crainte, une angoisse, une fragilité, un air perdu ou tout signe de vulnérabilité qui fera de vous la proie idéale d'un potentiel agresseur.
- **Dissuader l'agression** : Dans le cas d'une attaque qui se voudrait d'abord verbale : afin d'éviter qu'elle ne dégénère, restez courtois, ne répondez pas aux provocations, effectuez des gestes calmes et non ambigus afin de diminuer la tension de l'agresseur.
- **Maintenir une distance de sécurité minimale** : La distance minimale à maintenir entre vous et l'agresseur correspond à la taille d'un bras allongé.
- **Technique de rupture dégagement** : Vous n'avez rien vu venir et l'agression vient de face et de très près : il vous faut réagir.

Les raisons d'un succès qui se conjugue au féminin
à partager le mercredi de 13h30 à 15h00

Bonne rentrée Sportive 2023-2024

siège social

14, rue de Batailley - 70000 Pusy Epenoux

06 73 12 71 10 - asptt-vesoul@wanadoo.fr