

STAGE de SELF-DEFENSE pratique pour FEMMES
Dimanche 30 Mai 2010 9h-12h

*Les risques d'agression qui menacent les femmes sont spécifiques. C'est pourquoi, en plus des cours réguliers, nous proposons des stages de self-défense pratique pour femmes **débutantes** à partir de 15 ans.*

*Il ne s'agit pas d'apprendre à se battre mais, en 3 heures, d'acquérir des comportements et attitudes de **vigilance** et de **prudence** par exemple face à quelqu'un qui vous suit, vous importune ou vous menace dans la rue, dans les **transports en commun** (*métro, RER, bus*), en voiture, dans un ascenseur, au restaurant, au cinéma, voire sur votre lieu de travail ou à domicile.*

Nous parlerons entre autres des précautions à prendre pour *retirer de l'argent* à un distributeur automatique, dans une cabine téléphonique, *en voyage*. Vous verrez des gestes simples pour dissuader un *vol*, une "*drague*", jusqu'à une *tentative de viol*. Vous apprendrez à utiliser l'environnement et ce que vous portez (chaussure, magazine, sac, trousseau de clés) pour vous défendre. Toutes choses qui ne font pas partie de l'éducation de base des femmes mais peuvent malheureusement s'avérer nécessaires de nos jours en ville comme en déplacement. Nous parlerons des bombes lacrymogènes, matraques électriques, etc.

Nous ne vous proposerons *pas de recettes miracles* mais des attitudes et des techniques qui deviendront pour vous aussi *naturelles* que de regarder avant de traverser une rue. Ces "*trucs*" sont issus des meilleurs arts martiaux et sports de combat mais adaptés de sorte que vous n'avez *aucun besoin d'être une athlète, ni même sportive* : venez en tenue habituelle et vous serez étonnée de vos aptitudes.

Départ et retour au 17 rue Garancière, Paris 6° : au Quartier Latin, au Sénat, derrière l'église St-Sulpice, entre la rue de Vaugirard et la rue Saint-Sulpice (grand portail bleu). Métros St-Sulpice, St-Germain des Prés, Odéon, Mabillon, RER B Luxembourg, nombreux bus (21, 48, 52, 63, 84, etc.), stationnement gratuit le dimanche. Le plan d'accès vous parviendra avec la confirmation de votre inscription.

Les femmes ayant déjà suivi un tel stage s'en disent *enchantées*. Elles se demandent comment l'ignorance de conseils, trucs et astuces si simples a pu les maintenir si longtemps dans la crainte au quotidien.

Alors ne tardez pas à vous inscrire, pourquoi pas en compagnie d'amie(s) ?

Tai-Jitsu Club de Paris 17 rue Garancière 75006 PARIS ☎ 06 09 09 75 82 selfdefense@laposte.net www.paris-selfdefense.com

✂=====

Vérifiez avant par email à selfdefense@laposte.net ou au ☎ 06.09.09.75.82 que le stage n'est pas complet.

Bulletin d'inscription à remplir entièrement et à renvoyer accompagné d'un chèque de 69 Euros ordre «TJCP » à : Tai-Jitsu Club de Paris, 17 rue Garancière 75006 Paris (1 bulletin par personne).

Un email de confirmation vous précisera tous les détails pratiques à réception de votre inscription.

Nom : Prénom :

Date de naissance : .../.../... Lieu de naissance : (....)

☎(portable):Email :@.....

Adresse complète :

Je m'inscris au stage "défense pour femmes" du 30 Mai 2010 de 9h à 12h

Date et signature :

(si mineure, d'un parent
qui précise sa qualité)