

Auto-défense Légitime (ADL)

Activité féminine



Objectifs :

-] Savoir gérer un conflit
-] Savoir éviter une agression
-] Savoir se défendre – dans le respect de la loi – à l'aide de techniques simples, réalistes et efficaces.

La pratique se fera en tenue « sportive » et impérativement pieds nus sur des tatamis. Il est conseillé d'amener une bouteille d'eau.

Rappel : l'auto-défense doit toujours rester dans le cadre légal face à une atteinte injustifiée envers soi-même ou autrui. La riposte imminente doit être en rapport avec l'agression.

Programme prévisionnel (non contractuel) :

-] Savoir analyser l'environnement immédiat
-] Savoir gérer son stress et ses réflexes
-] Savoir esquiver une attaque
-] Savoir utiliser des mouvements simples et efficaces
-] Savoir utiliser des objets du quotidien le cas échéant
-] Connaître les numéros d'urgence

Association ESCAMAR 07200 AUBENAS

Ardèche
LE DÉPARTEMENT

www.escamar.club



☎ : 06 51 79 05 72 ✉ : thc.accd@free.fr