

STAGE DE "SELF DEFENSE POUR TOUS"

DOJO de REUILLY
Halle des sports Jean-Pierre BERLOT – Route du stade
36260 REUILLY

Dimanche 19 Février 2012 de 9h00 à 12h00

Encadrement: Christian SONNERAT

5ème Dan JUDO JUJITSU – Professeur DE
Instructeur 2ème Degré en SELF DEFENSE - FFBD

-----STAGE GRATUIT -----

Il est évident qu'une agression est bien plus complexe qu'un simple coup de poing ou qu'un coup de couteau.

De par sa nature, son issue ne peut jamais être garantie, en raison de nombreux facteurs qui influencent le début, le déroulement et la fin de la confrontation. Ces facteurs sont d'ordre technique, environnemental, physiologique, psychologique, culturel, social, etc.

Une agression n'est pas forcément physique, elle peut être également verbale, ce qui n'est pas agréable non plus...

Par ce stage ouvert à toutes et à tous, nous vous proposons de découvrir les bases de ce qu'on appelle: "**LA SELF DEFENSE POUR TOUS**" (*Age minimum 12 ans*).

"LA SELF DEFENSE POUR TOUS" n'est pas un Art Martial à part entière, mais un ensemble d'Arts Martiaux permettant de se défendre en toutes circonstances.

- Nous vous démontrerons que se défendre n'est pas réservé aux plus forts, ni aux experts en Arts Martiaux ou autres sports de combat. Quelque soient vos capacités, morphologie, sexe, âge, tout le monde ou presque, peut se sortir d'une situation délicate en cas de conflit.
- Nous vous donnerons un aperçu de comment: réagir sereinement face à une agression "courante"; savoir garder ses distances, savoir se positionner face à un agresseur, éviter de prendre des risques inutiles dans la vie de tous les jours.
- Vous apprendrez que l'affrontement physique n'est pas une fin en soi. Il faut savoir mettre son orgueil de côté et savoir prendre la fuite quand il le faut. *«Il n'y a pas de plus belle bataille que celle qu'on ne fait pas!»*
- Vous ferez connaissance avec la législation en vigueur concernant la Self Défense.

En "**SELF DEFENSE**" il n'y a rien de magique, seul un entraînement sérieux et continu pourra vous permettre de progresser et d'acquérir une confiance en vous indispensable.

Nous vous attendons nombreux et nombreuses en tenue de sport (pantalon de survêtement + tee shirt) pour ce premier stage qui se déroulera dans une ambiance studieuse mais néanmoins sympathique.

Prévoir une bouteille d'eau et éviter le port de tous bijoux (bague, collier, bracelet, chaîne...) pour éviter les risques d'accident.

A la fin du stage, nous aurons le plaisir de partager ensemble le pot de l'amitié.

*Pour tous renseignements complémentaires :

➔ Christian SONNERAT 06.98.53.48.44 ou c.sonnerat@orange.fr