

RSP
RSP

RETRAITE SPORTIVE



"SELF DEFENSE"

Les lundi de 18h à 19h10 & les Vendredi
de 15h30 à 16h40 au
dojo Jacques Seymand
gymnase André Guillaumie.

Animée par Jean Claude GUERINON
4^e Dan - (Diplôme d'état) DEJEPS



Médaille d'Or de la Jeunesse et des Sports

<ul style="list-style-type: none">• 18h à 19h10 Deuxième trimestre* Lundi 08 Janvier 2018* Lundi 05 Février* Lundi 05 Mars	<ul style="list-style-type: none">• 15h30 à 16h40* Vendredi 19 Janvier* Vendredi 16 Février* Vendredi 16 Mars
---	--

RETRAITE SPORTIVE DU PARISIS

tél : 06 74 49 72 33

<http://rsparisis95.e-monsite.com/pages/la-rsp/>

KARATE CLUB DU PLESSIS BOUCHARD

tél : 06 08 63 99 98

<http://karateplessisbou.canalblog.com>

"SELF DEFENSE"

La **self défense**, c'est savoir désamorcer les situations délicates sans passer par la violence. Cela nécessite avant tout une bonne maîtrise de soi, la capacité d'analyser rapidement son environnement ou de savoir dissuader l'agresseur par la parole. Ce dernier aspect fait intégralement partie de la **self défense**.

La **self-défense** n'est pas une discipline réservée aux hommes, bien au contraire! Les techniques de **self défense** peuvent paraître impressionnantes pour les novices mais en réalité, elles restent accessibles quelque soit le niveau sportif et le gabarit de l'élève. Ainsi, les femmes peuvent aussi tirer avantage par l'anticipation et par un mouvement bien exécuté. La **self-défense féminine** ne requière pas une force extraordinaire. L'essentiel est de garder son sang froid et de savoir ménager l'effet de surprise. La technique élémentaire de la self défense pour les femmes consiste à repérer les zones vulnérables de l'agresseur et à les frapper de de façon décisive mais sans acharnement. Ces connaissances permettent de se défendre sans recourir à une grande force physique.

Le cours : Après un quart d'heure d'échauffement (indispensable dans toutes activités sportives) travail de déplacement (pas toujours facile), d'esquives de blocages et de contre attaques. Le but éviter ou sortir d'une agression, avec un travail de dégagement sur des saisies, sur des étranglements, etc. Répétitions de chaque technique pendant environ 10 mn,...