

De début septembre à mi-
octobre, deux sessions par
semaine pour voir si ça te plait!

Les lundis de 10h à midi 30
et les jeudis de midi 30 à 15h
à Toulouse, Bonnefoy



Self défense

Sessions découverte



En mixité sans hommes cis hétéros

(personnes en questionnement bienvenu·es!)

Aucun pré-requis nécessaire,
débutant·es bienvenu·es!

contact: la_detere@protonmail.com

[sur inscription](#)

prix libre

pour l'achat et l'entretien
du matériel collectif
et les charges de la salle



[clique ici pour t'inscrire!](#)

10 personnes maximum par session

l'objectif est multiple : apprendre à se défendre en s'habituant progressivement au stress, acquérir des techniques et des automatismes face au danger, développer ce qu'il faut de structure physique pour être efficace sans se blesser.

Directement lié à des dynamiques d'autodéfense féministe, on s'y aménage des espaces de paroles, de consentements, d'échanges sur nos limites et nos besoins, sans jugement, rivalité ou censure.

On est là pour se faire du bien, se défouler, progresser et parce qu'on adore jouer à la bagarre!

Pourquoi faire de la self?



Quel type de self on pratique:

à la fois accessible aux débutant·es tout en étant assez complète pour apprendre différentes compétences utiles pour se défendre (bases de pied-poings, travail au sol, travail aux bâtons - manipulation, attaques et défenses).

Inspirés de systèmes de combat philippins (Kali eskrima) et hawaïen (Kajukenbo), les techniques ont en commun de miser sur la fluidité, la détente et le déplacement plutôt que sur la force brute.

Plus que l'apprentissage martial classique, ce sont les principes efficaces en matière de défense qu'on peut en extraire qui nous intéressent: connaissance des points vitaux, ancrages, prise d'initiative, gestion de la distance, percussions simultanées et mouvement continu.

Pour l'année à venir, on cherche en priorité des personnes motivées pour s'engager jusqu'à juin. La pratique est exigeante, c'est important de venir régulièrement pour progresser ensemble et créer une chouette dynamique collective. :-)