

Mercredi 17 mai 13h-16h30 à l'Euforie 36 rue du Canon d'Arcole

Samedi 17 juin 14h-17h en extérieur (lieu à préciser)

**Tu en as peut-être entendu parler,
c'est le moment de venir essayer !**

Self défense Sessions découverte!

**COURS OUVERTS
POUR LES
CURIEUX·SES!**



CONTACT: LA_DETERE@PROTONMAIL.COM

**En mixité sans hommes cis hétéros (personnes en
questionnement bienvenu·es!)**

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

**Viens si tu peux avec des gants de boxe ou de grappling, des
pattes d'ours, ton protège-dent, de l'eau, un goûter et ta motiv'!**

**Merci d'être là à l'heure et si possible pour l'entièreté de la session, il y aura
une présentation des pratiques et du déroulé au début, et un débriefing
collectif à la fin.**

**PRIX LIBRE
DESTINÉ À L'ACHAT ET ENTRETIEN DU MATÉRIEL COLLECTIF
ET OCCUPATION DE LA SALLE À BONNEFOY**

Pourquoi faire de la self?

Pour apprendre à se défendre. L'objectif est multiple: acquérir des techniques et des automatismes face au danger, s'habituer progressivement au stress, 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!

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. Ce n'est pas tant l'apprentissage martial classique qui nous intéresse, que les grands principes efficaces en matière de self qu'on peut en extraire: connaissance des points vitaux, ancrages, prise d'initiative, gestion de la distance, percussions simultanées et flow ininterrompu.

Pour la rentrée prochaine, on cherche en priorité des personnes motivées pour venir s'entraîner régulièrement, progresser ensemble et créer une chouette dynamique collective. La pratique est exigeante et pour que le groupe avance il faut venir souvent!

Pour le moment, les entraînements ont lieu 2 fois par semaine, quartier Bonnefoy. Les cours sont à prix libre, ils sont préparés en amont, commencent par un échauffement et se terminent avec des étirements.