



Nantes Nord Judo Jujitsu Club

Stage d'AUTODÉFENSE

« Prévention-Initiation-Protection »

Samedi 2 décembre 2017

de 14h à 17h30

Gymnase de la Barboire, 45 rue de la Bourgeonnaire à Nantes

Accès : Tram ligne 2, station « Recteur Schmitt »

Concept créé par le Club,
animé par des enseignants diplômés,
à destination spécialement des séniors, retraités hommes
et femmes, ainsi qu'aux jeunes filles.

Programme du stage

articulé en **10 Points** principaux, nombreux **exercices d'application** (E.A.)

Législation relative à la self défense - **comportement** au quotidien - **espace de sécurité**, le préserver – **Les armes naturelles** - **Les armes par destination** - **L'agression**, l'anticiper, l'éviter, l'affronter - **Comment réagir** - **Techniques** de base de défense - **Les 3 cibles** principales, comment les frapper - **Mises en situation** avec E.A.

Coût 5€

à régler sur place, le jour du stage

*A la fin de ce stage vous devrez être capable de
pouvoir réagir efficacement en cas d'agression*

Inscriptions :

Attention ! nombre de places limitées

par mail : nnjjc44300@gmail.com ;

Site du Club : <http://jc-nantes.sportsregions.fr>

ou tél. : 06 82 10 56 09

Préciser : Nom, prénom, âge, n° tél dom. / portable / association (ex : Orpan, RSL...) ou libre

Prévoir pour le stage : une tenue décontractée, une bouteille d'eau (un accessoire : parapluie pliant et/ou revue)