



ART MARTIAUX ERMONTOIS

SELF - DEFENSE

Apprenez à vous **défendre**
Développez votre **confiance**

COURS MIXTE LE VENDREDI 18h30 – 20H00
DOJO MUNICIPAL D'ERMONT

Rue Kvot et Leydekkers 95120 Ermont

INSCRIPTION 170 €/an + la licence 39 €

Renseignement
www.ame95.fr
06 86 12 95 33

Les cours sont assurés par
des enseignants diplômés



Définition de la self-défense :

La self-défense, ou autodéfense, est l'art de se protéger soi-même en cas d'agression. Elle consiste à utiliser des techniques et des comportements adaptés pour se défendre ou fuir une situation dangereuse, de manière légitime et proportionnée.

Contenu d'un programme de self-défense :

Aspect physique : Apprentissage de techniques corporelles comme les frappes, esquives ou immobilisations, issues des arts martiaux et des sports de combat.

Aspect psychologique : Travail sur la gestion du stress, le contrôle de soi et la confiance en soi.

Aspect préventif : Savoir observer, anticiper les dangers et éviter les situations à risque.

Un apprentissage adapté à chacun :

Les cours sont conçus pour respecter le niveau technique et les capacités physiques de chaque participant. L'apprentissage se fait dans une ambiance bienveillante et détendue, permettant à chacun de progresser à son rythme, dans un cadre de respect mutuel.