

# DEFENSE TRAINING



# SELF-DEFENSE

DEFOULEMENT . BIEN-ETRE . SANTE

Mercredi - 21h 00 à 22h 00

Gymnase Louis Ratel à Bièvres



[taekwondo.bievres.fr](http://taekwondo.bievres.fr)

Contact ELSB

01 69 41 87 94



# DEFENSE TRAINING

## LA DÉFENSE AU FÉMININ :

Les femmes représentent une cible privilégiée pour les agresseurs. On différencie plusieurs types de violence, elles ont pour chacune des gravités différentes : la violence verbale, les vols majoritairement commis sur la gent féminine, les agresseurs s'en prenant facilement au sexe dit «faible», les violences morales, psychologiques qui peuvent avoir lieu dans les environnements professionnels et familiaux, les violences physiques (agressions sexuelles, femmes battues...), les viols.

Ce constat inquiétant révèle que les femmes ne doivent pas seulement apprendre à se défendre contre une seule, mais contre de multiples violences aussi différentes les unes des autres. Elles nécessitent pour chacune un savoir, un savoir-faire, un savoir-être. C'est pour cette raison qu'un programme de self-défense doit être spécialement adapté aux femmes.

## UNE PRATIQUE INNOVANTE :

Le "Défense Training au féminin" est une méthode qui permet le développement des facteurs physiques, fondée sur l'expérience de la pratique des techniques du taekwondo. Elle a été créée pour répondre à une demande spécifique d'un public féminin qui souhaite pouvoir pratiquer une activité plus appropriée à leurs attentes.

Cette activité ludique est conseillée aux personnes désirant développer l'endurance et la coordination, et surtout un bon moyen d'apprendre à se défendre et se défouler.

Le "Défense Training au féminin" est une pratique accessible à toutes, facile d'accès, qui permet l'entretien physique et le défoulement recherchés, tout en offrant des bases simples et efficaces. Ce cours est destiné tant aux débutantes qu'aux plus expérimentées et à tous les âges.

Une méthode facile, et néanmoins physique permettant des enchaînements de frappes très variés. Pas besoin d'une expertise en maniement, on est protégé. Elle permet d'enchaîner frappe des membres supérieurs et coups de pied sans problème et permet d'acquérir de bonnes bases de self-défense, sans passer par le rituel de la discipline, tout en restant lié aux principes fondamentaux du taekwondo.

## DEFENSE TRAINING AU FÉMININ :

Activité alliant l'apprentissage de la self-défense à partir de techniques du taekwondo, du hoshinsul et remise en condition physique.

Le « Défense Training au féminin » est une méthode facile répondant aux attentes d'un public féminin souhaitant pouvoir pratiquer une activité adaptée. Elle permet d'acquérir de solides bases pour savoir se défendre, mais aussi développe tous les facteurs physiques.

Apprendre à se défendre, c'est savoir faire face à des situations réelles de confrontation.

Un cours rythmé par une musique dynamique et motivante est le bon moyen d'apprendre à se défendre et se défouler.

## LES AVANTAGES DU PROGRAMME :

- | Spécialement adapté au public féminin.
- | Sans contrainte de taille ou de physique.
- | Pas de limite d'âge.
- | Efficace, accessible, adapté au mode de vie urbain.
- | Conçu exclusivement à partir de techniques simples et efficaces.
- | Techniques faciles à utiliser d'emblée.

## LES OBJECTIFS DE LA MÉTHODE :

- | Apprendre à se défendre et se protéger.
- | Se défouler, s'extérioriser.
- | Maîtriser ses émotions, son stress, acquérir de la confiance en soi.
- | Un esprit communautaire, de sociabilité et de convivialité.
- | Se relaxer, chercher un calme intérieur, une tranquillité de l'esprit.
- | Rechercher une philosophie, une spiritualité grâce à la pratique de l'art martial.
- | Ouverture à tous les âges : préadolescentes, adolescentes, jeunes femmes, mères de famille, retraitées.