

FICHES DESCRIPTIVE de COURS

Titre	SELF-DEFENSE
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprenez à vous protéger et à maîtriser vos réactions avec notre cours de self-défense ! Renforcez votre confiance en vous, votre assurance personnelle et votre condition physique tout en vous découvrant vous-même.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Être au bénéfice d'une rente AI ➤ Motivé à se former ➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprendre à se protéger efficacement en cas d'agression physique ➤ Acquérir des techniques de défense simples et faciles à mémoriser ➤ Développer sa confiance en soi et sa capacité à faire face à des situations difficiles ➤ Améliorer sa condition physique et sa force musculaire ➤ Apprendre à gérer son stress et à garder son calme en situation de danger ➤ Comprendre les principes de base de la sécurité personnelle et savoir éviter les situations à risque ➤ Apprendre à se défendre contre différentes formes d'attaques (coups de poing, coups de pied, saisies, etc.) ➤ Savoir utiliser des objets du quotidien comme armes d'autodéfense ➤ Comprendre les limites de la légitime défense et savoir réagir en conséquence
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Enseignement de techniques de défense personnelle adaptées à différentes situations ➤ Entraînement physique pour améliorer la condition physique, la force et la coordination ➤ Entraînement à la prise de décision rapide et à la gestion du stress dans des situations d'urgence ➤ Apprentissage des compétences de communication non violente pour éviter ou désamorcer des situations conflictuelles ➤ Pratique de simulations d'attaques réelles pour acquérir des compétences pratiques et des réflexes de défense ➤ Formation à la connaissance des lois en matière d'auto-défense ➤ Conseils de sécurité personnelle pour éviter les situations dangereuses ➤ Développement de la confiance en soi et de l'estime de soi pour mieux gérer les situations stressantes
Encadrement	Yves Moriceau
Lieu d'exécution du cours	Sparte Zone, Route des Jeunes 49, 1227 Carouge

Durée	Self-défense A : 37 sessions de 1 heure Self-défense B : 36 sessions de 1 heure
Horaires	Mercredis de 19h00 à 20h00, du 20 août 2025 au 24 juin 2026 Jeudis de 12h30 à 13h30, du 21 août 2025 au 25 juin 2026
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Self-défense A : 220 CHF Self-défense B : 215 CHF
L'association	Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société. Ses actions se concrétisent par : <ul style="list-style-type: none"> ➤ du conseil ➤ du coaching ➤ de la formation
Responsable de la formation	Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch