Association Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge
https://www.actifs-ge.ch

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**Self-défense**
Descriptif	➢ Les participants vont apprendre à se protéger et à maîtriser leurs réactions avec ce cours de self-défense ! Ils vont enforcer leur confiance en eux, leur assurance personnelle et leur condition physique tout en se découvrant eux-mêmes.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	➢ Être au bénéfice d'une rente AI ➢ Motivé à se former ➢ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	➢ 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	➢ 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 du cours	Sparte Zone, Route des Jeunes 49, 1227 Carouge
Durée	37 sessions de 1h00
Horaires	Mercredis de 19h00 à 20h00 du 2 septembre 2026 au 30 juin 2027
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Self-défense : 260 CHF
L'association	Actifs est une association dédiée à l'accompagnement de personnes en situation de déficience intellectuelle, de troubles du spectre autistique ou de difficultés d'apprentissage. 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 : ➢ 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