

SELF DEFENSE



L'autodéfense physique est l'utilisation de la force physique pour contrer une menace immédiate de violence. Une telle force peut être armée ou non. Dans les deux cas, les chances de succès dépendent d'un grand nombre de paramètres, liés à la gravité de la menace, mais également à l'état de préparation physique et mental du défenseur.

Gérer l'agressivité et les situations de violence n'est pas toujours évident et faire face à sa propre agressivité ou à celle d'autrui peut s'avérer très compliqué.

L'agressivité correspond à un comportement occasionnant des dommages physiques ou émotionnels à autrui. Ce genre de comportement fait souvent naître des sentiments de peur, de douleur, de chagrin et/ou de colère chez celui qui le subit.

Ces dernières années en France, donc à la Réunion les violences contre les personnes connaissent une hausse régulière. En effet selon un rapport de 2017 à La Réunion, toutes les formes de violences non crapuleuses (coups et blessures) sont plus présentes qu'en métropole, et elles sont en augmentation depuis deux ans : 5 247 en 2016 et 5 392 en 2017 (selon l'indicateur gouvernementale de la délinquance).

Les techniques de self-défense ont été spécifiquement conçues pour vous permettre de réagir face à de telles situations. L'objectif est d'apprendre à faire face au danger :

- Sur le plan mental, en gardant son calme pour analyser au mieux la situation, et adopter une attitude qui n'encourage pas l'agresseur (Dans bien des cas, le simple fait de manifester une certaine assurance permet d'éviter le pire).
- En améliorant la maîtrise de son corps et sa vitesse de réaction
- En répétant les gestes de défense afin de savoir les reproduire en cas de menace.
- Notre façon de travailler associe le sérieux et le côté ludique. Notre but est que les élèves soient renforcés dans leur confiance et nous comprenons que ce ne sont pas des combattants qu'on forme mais des travailleurs ou étudiants

qui veulent juste apprendre à se défendre, leur intégrité physique est une priorité dans notre apprentissage. Les concepts qu'on met en place leur permettra d'acquérir des bases de self défense applicables immédiatement.

- Les mises en situation devront se faire dans son contexte pour une meilleur compréhension.
- Nous sommes également présents pour emmener des valeurs de partage, de respect (respect de son prochain et de sa hiérarchie), de tolérance, de solidarité, de compréhension,

La base de nos cours puise ses sources dans le Wing Chun (un Kung Fu du sud la Chine et popularisé par Bruce Lee), le Jeet Kune Do (l'art de Bruce Lee), le Philipino Kali Escrima (pour les armes blanches).

NOTRE OBJECTIFS



Transmettre une vision réaliste et simple de la self défense



Apprendre à repérer les situations conflictuelles



Enseigner des techniques simples de défenses et les points



Enseigner une gestion de stress avant et après conflit

NOTRE METHODE PEDAGOGIQUE



Apport théorique et pratique



Exercices pratiques



Mise en situation



Exercices et étude de cas