



Le Mont, Cugy et environs



**L'aPé en collaboration avec Private Defense System
vous propose 2 ateliers de**

SELF-DÉFENSE

pour les 4P - 8P accompagnés de leurs parents

le samedi 3 mars 2018

à la salle de gym du collège de la Combe à Cugy

L'objectif de ces ateliers est de faire prendre conscience de l'intérêt de la self-défense, sans entrer dans la paranoïa ! Guidés par M. Cédric Chapus, instructeur international certifié, les participants découvriront ou approfondiront les multiples techniques de défense verbales ou physiques proportionnées à différents types d'agressions.



Nous vous proposons 2 types d'atelier :

1. INITIATION À LA SELF-DÉFENSE, 9h30 – 12h00

Initiation à la self-défense, aux zones de sécurité, à la défense sur agression et tentative de rapt. Jeux de rôles parents/enfants.

2. SAVOIR DIRE STOP, 13h30 – 16h00

Être en mesure de dire stop à toute menace, racket, agression verbale ou physique. Sensibilisation aux jeux de la nomination. Apprendre à se défendre de manière proportionnelle face à une agression. Jeux de rôles parents/enfants.

Coût de chaque atelier, par enfant: membres aPé : 30.- / non-membres : 40.-
Prévoir une tenue de sport. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Questions et information à [selfdefense\(at\)apelemont.ch](mailto:selfdefense(at)apelemont.ch).

Inscription obligatoire sur apelemont.ch avant le 28 février 2018; les places étant limitées, les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée. L'inscription n'est définitive qu'à réception du paiement sur le CCP n° 10-16916-9, IBAN CH 7909000000100169169.

L'atelier est non remboursable sauf circonstances exceptionnelles.

www.apelemont.ch

Activité organisée par l'aPé Le Mont, Cugy et Environs. L'aPé se réserve le droit d'annuler l'évènement si le nombre de participants est insuffisant.

