

Nouveau à Seissan, cours de défense personnelle

Avec le club de judo



Nouveau à Seissan, cours de défense personnelle

Le lundi soir de 19h45 à 21h00, le club de judo de Seissan propose des cours de défense personnelle ou self défense pour les adultes hommes et femmes ainsi que les adolescents à partir de 15 ans. .

Il s'agit d'apprendre des techniques de combat permettant de faire face à une agression physique. La défense personnelle est en premier lieu la gestion de la peur lors d'une agression.

L'enseignement de la défense personnelle est basé sur des arts martiaux et sports de combat, le but est de faire cesser l'attaque avant d'être maîtrisé, blessé ou même tué le plus rapidement possible. Il y a un respect rigoureux des règles de sécurité pendant l'enseignement et l'entraînement avec utilisation d'armes factices et port de protections. Des conseils sont donnés par l'enseignant concernant la gestion des situations tendues afin d'éviter l'affrontement par le comportement et la parole ainsi que l'aspect juridique concernant la légitime défense.

Les cours sont dirigés par Philippe Mesnard 3^{ième} dan de Judo Ju Jitsu diplômé fédéral à la Fédération Française de Judo.

Deux cours d'essai sont proposés avant inscription.