

# Auto défense Féministe.

## Objectifs

Prévenir des violences avec Auto défense Féministe : Travailler sa posture pour s'affirmer. Nommer et conscientiser les agressions liées aux rapports de genre et y répondre.

## Pré-requis

Formation non mixte, réservée aux femmes.

## Contenu

J1 : Développer une plus grande confiance en soi et permettre de diminuer le sentiment subjectif d'insécurité.

- clarification du cadre et règles du groupe.
- violences et différentes contre-stratégie, valorisation des ressources individuelles, prendre conscience des ses propres limites.
- Pose de limite posture, outils corporels et verbaux.
- entraînement mental : se mettre en condition pour se protéger.
- défense physique enchaînement de base et défenses verbales : technique 1.

J2 : Prendre conscience de soi et de ses capacités en expérimentant.

Défense physique (enchaînement de base)

Travail autour de la voix,

Défense verbale (technique 2)

Jeu de mise en mouvement, gestion des émotions.

Défense verbale (technique 3)

Bilan de la formation.

Méthodes pédagogiques : s'inscrit dans l'éducation populaire. Temps d'apports théoriques, échanges avec les participants, jeu de rôle, témoignage.

Fin de la formation, un temps sera réservé à la mesure de la satisfaction des stagiaires et à une auto-évaluation des acquis.

Une attestation de formation et un support de formation seront remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

## Dates, lieux et intervenants

### 10 juin 2022

09:30 - 17:30 (7hrs)

Maison Paysanne, 1 avenue Salvador Allendé  
Limoux 11300

Sylvie Préaut, formatrice en autodéfense pour femmes adultes. Educatrice spécialisée.

### 23 sept 2022

09:30 - 17:30 (7hrs)

1 Avenue Salvador Allende  
11300 LIMOUX (11300)

Identique.

## Financier(s)



## Bulletin d'inscription

Nom et Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Courriel : .....

Téléphone : .....

Pour s'inscrire : merci de contacter le responsable de stage par téléphone, mail ou de renvoyer ce bulletin (ou mentions identiques sur papier libre), et éventuellement votre chèque et attestation Vivea. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.

J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation ([Voir la fiche](#))

## Infos complémentaires



**Durée de la formation** 2 jour(s)

**Date limite d'inscription** 30/05/2022

## Tarifs

Frais pédagogique : 300€. Prise en charge possible via un OPCO.s VIVEA (dans la limite de l'enveloppe disponible). Non éligible VIVEA, nous contacter

## Plus de renseignements

Marie Coupet, responsable de stage.

mcoupet@mp11.fr

Maison Paysanne Aude

11 300 Limoux

Tel. 04 68 31 01 14

N° d'organisme de formation :

76110169011

**Taux de satisfaction** : (taux général 2021) 96.5 %

Repas partagé tiré du sac - vêtement confortable.



**Modalités d'accès** : Formation accessible aux personnes à mobilité réduite, pour les autres types de handicap merci de nous contacter.