AGGLOMÉRATION, CIVISME

S'initier au self-défense

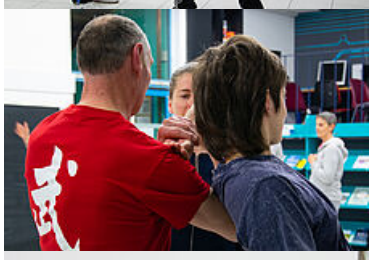
A l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, une initiation de self défense fut proposée aux jeunes filles et aux femmes au sein du pôle jeunesse du centre socioculturel Audrey Bartier à Wimereux.

Publié le 24 mars 2022

Proposée habituellement à tout public tous les vendredis soir, cette initiative avait pour volonté de s'adresser exclusivement aux femmes afin de leur faire connaître cette discipline. Elles étaient une vingtaine à avoir répondu présent, des habituées, certes, mais surtout des curieuses qui sont venues découvrir et apprendre la maîtrise de certains gestes qui peuvent être utiles en situation réelle.

La self défense apporte des compétences physiques, mais elle agit également sur le mental. Les cours permettent de travailler sur les émotions et de prendre confiance en soi. **Philippe Michaud, instructeur à l'association Dragon Côte d'Opale**, leur a montré quelques techniques pour se dégager en cas de saisie par la taille, en cas d'étranglement etc.

Après la démonstration, c'est dans une ambiance féminine et conviviale que des duos se sont formés afin de mettre en pratique les différentes techniques. Comme l'a rappelé l'instructeur « *l'objectif n'est pas d'agresser et de frapper mais de se défendre et de maîtriser au mieux la situation pour se protéger* ».
Chaque année, de plus en plus de femmes disent avoir été victimes d'une forme d'atteinte ou d'agression sexuelle dans la rue. Cette discipline prend donc de plus en plus d'ampleur et attire de nombreuses femmes.



Communauté d'agglomération du Boulonnais
www.agglo-boulonnais.fr

(https://www.facebook.com/Com.Agglo.Boulonnais)
(https://twitter.com/aggloboulonnais)
(https://www.youtube.com/c/aggloboulogne)
(http://instagram.com/aggloboulonnais)
(https://www.linkedin.com/company/communaut%C3%A9-d-agglom%C3%A9ration-du-boulonnais/)

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DU BOULONNAIS

1, bd du Bassin Napoléon
BP 755
62321 Boulogne-sur-Mer
Tel : 03 21 10 36 36

@ NOUS CONTACTER

LETTRE D'INFORMATION

Votre courriel:

Saisir une adresse e-mail valide

✓JE M'INSCRIS

> ARCHIVES > DÉSINSCRIPTION

- PLAN DU SITE
- MARCHÉS PUBLICS
- ACCESSIBILITÉ
- MENTIONS LÉGALES
- PROTECTION DES DONNÉES
- OFFRES D'EMPLOI
- GESTION DES COOKIES