

**STAGE DE SELF-DEFENSE**

**« Savoir se Défendre »**

**SAMEDI 22 AVRIL 2017 – Institut du Judo**

**Intervenants :** Patricia FLOQUET / Erick HUMBERT et Pablo TROIANOVSKI



**Matin – 9h00-11h30**

**THEORIE**

- Intervention sur la « PERCEPTION » (P.T)
  - Rappel de la loi (P.F)



**SAVOIR SE PROTEGER**

- Attitude – Posture – Distance
  - Défense sur poussée
  - Défense sur coups circulaires

**Après-midi – 13h30-16h00**

- Défense sur saisie : de revers et à bras le corps (E.H)
  - Mise en situation (P.F et E.H)



**Inscription Extranet (codes club)**