

# SELF-DÉFENSE

Stage d'initiation à la self-défense dans le respect de la réglementation  
sur l'état de légitime défense

animé par :

## José LOBO

6<sup>ème</sup> DAN Karaté Shotokan / DEJEPS  
Enseignant certifié Self-Défense



assisté de :

**Jean-Louis FOURCADET**  
Enseignant certifié Self-Défense

### Programme :

**1 - Définition de la self-défense**  
Réglementation sur la légitime  
défense

**2 - Essayer d'éviter l'agression**

- Les types d'agresseurs
- Avoir du bon sens
- Freiner son Ego
- La communication verbale, para  
verbale et non verbale
- Gestion de la distance (proxémique)
- Le stress

**3 - L'agression**

**4 - L'après agression**

**5 - Conclusion**

**6 - Les techniques de combat**

## Jeudi 13 décembre 2018 à 20h00

### Tous publics - Participation : 15€

Gymnase des Bas Coquarts - 8, Avenue de Montrouge - **92340 Bourg la reine**

Pour tous renseignements contacter **José LOBO** : **06 95 06 97 02**

Pré-inscriptions : [gilles.asbrkarate@free.fr](mailto:gilles.asbrkarate@free.fr)