

# SELF DEFENSE FEMININE PRETRESSE LE KARATE SELF DEFENSE-FEMME

## Formation d'instructeurs(rices) de karaté self défense femme

Sous forme de 10 stages de 1 jour (Samedi)

Date : Septembre 2010 à Juin 2010-

1er stage	00Septembre	Reporté
2ème stage	16 Octobre	SAVINA
3ème stage	13 Novembre	Chantal-Monia-Dinesh-
4ème stage	11 Décembre	Hada
5ème stage	22 Janvier	Rachida-Savina
6ème stage	19 Février	Savina- Monia- Dinesh
7ème stage	12 Mars	Rachida- Yeza ou toufik
8ème stage	16 Avril	Alvarez-Chantal-Hadda
9ème stage	21 Mai	Najib
10ème stage	18 Juin	Tita

🏠 Le 25 JUIJ EXAMEN -

LIEU : DOJO DES ARTS MARTIAUX- RUE JOEFFROY MARTEL 41100 VENDOME  
PRIX : 100 Euros  
INSCRIPTION : SEPTEMBRE 2010  
CONDITIONS : AVOIR DES CONNAISSANCES DANS LES ARTS MARTIAUX

# SELF-DEFENSE FEMINE

1 <sup>ER</sup> Stage 16 Octobre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cours d'instruction au stage</li> <li>- Déroulement</li> <li>- Programme</li> <li>- Objectif</li> </ul>	Savina Hada Chantal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Groupe de parole</li> <li>- Défense sur attaque de face</li> <li>- Dégagement sur saisie revers</li> <li>- Dégagement sur saisie manche</li> <li>- Dégagement sur les saisies bras</li> </ul>
2 <sup>ème</sup> stage 13 Novembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Histoire sur le Karaté et son apport à la self défense pour la femme</li> <li>- Intervention de la cellule d'aide aux victimes (Gendarmerie- Association)</li> </ul>	Monia Hada Dinesh Chantal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Défense sur attaque debout de face</i></li> <li>- Dégagement sur les saisies poignets</li> <li>- Défense sur les saisies du col, cheveux, les 2 poignets</li> <li>- Défense sur une poussée de main</li> </ul>
3 <sup>ème</sup> stage 11 Décembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pédagogie sur la transmission des techniques</li> <li>- Comment enseigner sans se perdre dans les discours</li> <li>- Pédagogie appliquée aux situations</li> <li>- Situations- Dehors, maison, parking, école</li> </ul>	??	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Révision</i></li> <li>- Révision par groupe en enchainement sur les attaques de face</li> </ul>
4 <sup>ème</sup> stage 22 Janvier	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psychologie</li> <li>- Traumatisme et les séquelles chez un être faible</li> <li>- Sociologie</li> <li>- Quiz/ Histoire de l'évolution de la femme</li> </ul>	Rachida Hada Savina	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Les étranglements</i></li> <li>- Défense sur les étranglements &amp; étude de l'étranglement.</li> </ul>
5 <sup>ème</sup> stage 19 Février	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Législation</li> <li>- Légitime défense</li> <li>- Comment ouvrir un club, travailler avec des associations, des centres sociaux</li> <li>- Comment être couvert pour les situations difficiles et où les orienter</li> </ul>	Monia Chantal Dinesh Hada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Défense sur attaque debout latérale</i></li> <li>- Défense sur saisie de manches, manches et poignets.</li> <li>- Dégagement sur saisie latérale de la tête</li> <li>- Dégagement sur un clé de cou.</li> </ul>
		Rachida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Défense sur attaque arrière</i></li> </ul>

6 <sup>ème</sup> stage 12 Mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervention de la cellule d'aide aux victimes (Gendarmerie, association tribunal etc....)</li> </ul>	Savina Tawfiq	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel des points vitaux du dos</li> <li>- Défense sur la prise du haut des épaules</li> <li>- Toutes les parades arrières</li> <li>- (ceinture, prise avec ou sans les bras).</li> </ul>
7 <sup>ème</sup> stage 16 Avril	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Application de la Self Défense-Intervenant(e)</li> <li>- ALVAREZ Savina</li> <li>- PRONIER Nathalie</li> <li>- MARMION Chantal</li> <li>- BOUZID Hadda</li> </ul>	Savina Nathalie Chantal Hadda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Travail au sol sur tentative de violence</i></li> <li>- L'adversaire étant de face, étude des dégagements possibles par projection, étude d'immobilisation de l'adversaire, enchaînement avec étranglement.</li> </ul>
8 <sup>ème</sup> stage 21 Mai	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle médico-sportif</li> <li>- Intervention d'un médecin de sport <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voir les points vitaux</li> <li>- Les articulations, les traumatismes etc....</li> </ul> </li> </ul>	Najib	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Travail au sol sur tentative de violence</i></li> <li>- L'adversaire étant de face, étude des atémis poings, coudes, pieds, études des blocages contre-attaque.</li> <li>- Par groupe au sol</li> <li>- Enchaînement-atémis-projection, étranglement.</li> </ul>
9 <sup>ème</sup> stage 18 Juin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Défense contre canne et bâton</li> <li>- Défense contre canne (tenue d'une seule main) de haut en bas, en revers</li> <li>- Défense contre coup de bâton en face de haut en bas et de revers et tenue des 2 mains</li> <li>- Défense contre matraque-chaise</li> <li>- Voir les attaques contre revolver.</li> <li>- Intervention d'un médecin de sport <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voir les points vitaux</li> <li>- Les articulations, les traumatismes etc....</li> </ul> </li> </ul>	Tita	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Défense sur couteau</i></li> <li>- Rappel : Anatomie des trajets artériel et veineux</li> <li>- Défense sur attaque de haut en bas</li> <li>- Défense sur attaque de bas en haut</li> <li>- Défense sur attaque en piquant droit</li> <li>- Défense sur attaque de revers par l'extérieur/latérale</li> <li>- Travail de défense par groupe.</li> </ul>
10 <sup>ème</sup> stage	SYNTHESE DES STAGIAIRES		REVISION GENERALE DES SEANCES DE SELF +

11<sup>ème</sup> JOUR : 25 juin- EXAMEN AVEC LES JURYS/- POINT PRESSE/- REMISE DES DIPLOMES

