

CHORÉGRAPHIE D'AUTODÉFENSE



1^{re} à 5^e secondaire.
(nombre illimité - minimum 20)
(s'adresse aussi à l'ESBC - L'Académie Saïdo travaille avec plusieurs danseurs).

OBJECTIF

Apprendre à reconnaître, à éviter ou à affronter le danger.

CONTENU

- **exercices de sensibilisation au danger**
- **acquisition de connaissances permettant de garantir sa propre protection.**

MOYEN

- **techniques à partir de situation d'attaque et d'agrippage**
- **défense contre des attaques (simulation)**
- **chorégraphie d'autodéfense**

DURÉE

- 9 h à 12 h, pendant 2 journées pédagogiques au petit gymnase

COÛTS

Les coûts en sont de 60\$, chaque journée.

N.B. : La facturation se fera après chacune des 2 journées, et non fin octobre.

Les inscriptions se feront ultérieurement.