

Avec l'avancée en âge, il est possible de développer des craintes relatives à notre environnement parce que l'on peut se sentir plus vulnérable.

Il est prouvé que des programmes de self défense permettent de redonner confiance en soi mais également de renforcer l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et ses capacités physiques.

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à un cycle de 6 séances hebdomadaires « Seniors : renforcer la confiance en soi avec la self défense » animées par un moniteur de self-défense.

Programme

Séance 1

Présentation du cycle. Après un rappel des règles de vigilance permettant d'éviter les situations à risque, le moniteur de self-défense présentera des exercices d'équilibre. Il montrera des mouvements d'esquive et des positions de protection. Il abordera également le rôle des cris d'alerte et des réactions à avoir lors d'un conflit.

Séance 2

Après un échauffement, le moniteur de self-défense rappellera les exercices effectués lors de la 1^{ère} séance. Puis, un travail sera réalisé autour de 3 actions (tirer, pousser, saisir) tout en veillant au maintien de l'équilibre.

Séance 3

Après un échauffement, le moniteur de self-défense abordera les frappes ainsi que les conséquences du recours à toute forme de violence en démontrant que la self-défense est d'abord du self-contrôle.

Séance 4

Le moniteur proposera des études de cas concrets.

Séance 5

Le moniteur proposera aux participants de revoir des mouvements et techniques vus lors des séances précédentes.

Séance 6

Un intervenant spécialisé abordera les attitudes permettant de réduire les risques d'agression et d'arnaque.

Agenda

Tous les mardis du
5 novembre au 10 décembre

SAINT-ANDRÉ-DE-SANGONIS DE 10H À 12H	NIZAS DE 14H À 16H
--	------------------------------

Tous les jeudis du
7 novembre au 12 décembre

MONTARNAUD DE 10H À 12H	GRABELS DE 14H À 16H
-----------------------------------	--------------------------------

Tous les vendredis du
8 novembre au 13 décembre

MAUGUIO
DE 10H À 12H

Prévoir une tenue et des chaussures confortables, ainsi qu'une bouteille d'eau

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

**Pour vous et vos proches,
dans la limite des places disponibles.*