

PLANNING SELF DEFENSE				
MOIS	LUC	PROGRAMME LUC	JEFF ET DAVY	PROGRAMME JEFF ET DAVY
SEPTEMBRE	SAMEDI 20 SEPTEMBRE	Accueil et présentation générale à l'initiation à la self défense (limite de la loi entre autre...)	SAMEDI 13 SEPTEMBRE	Défenses sur saisies
OCTOBRE	SAMEDI 11 OCTOBRE	Les armes du corps et travail sur la prise de conscience de la bonne distance	SAMEDI 04 OCTOBRE	Survie au sol
NOVEMBRE	SAMEDI 22 NOVEMBRE	Les différents déplacements permettant de se défendre	SAMEDI 15 NOVEMBRE	Défenses contre armes blanches
DECEMBRE	SAMEDI 06 DECEMBRE	Mise en situation et révision des acquis du premier trimestre	SAMEDI 13 DECEMBRE	Mises en situation
JANVIER	SAMEDI 10 JANVIER	Comment se défendre face à plusieurs personnes et défendre quelqu'un d'autre que soit	SAMEDI 17 JANVIER	Frappes multiples
FEVRIER	SAMEDI 28 FEVRIER	Les prudences à avoir face à une personnes armée puis en situation avec des objets ludiques	SAMEDI 07 FEVRIER (Début vacances scolaires)	Lutte adaptée
MARS	SAMEDI 21 MARS	Travail spécifique sur saisie + amenée au sol + immobilisation seul ou à plusieurs	SAMEDI 14 MARS	Clés et amenées au sol
AVRIL	SAMEDI 04 AVRIL (Début vacances scolaires)	Mise en application et révision globale depuis de l'année	SAMEDI 25 AVRIL	Armes de défense
MAI	SAMEDI 30 MAI	Mise en application par des mises en situation scénarisées avec gestion du stress	SAMEDI 23 MAI	Mises en situation
JUIN	SAMEDI 27 JUIN	Démonstration des adhérents devant un public choisi par leur soin + bilan de l'année	SAMEDI 20 JUIN	Synthèse