

2019/2020 - PÔLE FORMATIONS POUR TOUS

SELF-DÉFENSE

LE CENTRE DE FORMATION UELAS VOUS PROPOSE

En partenariat

avec

**l'École des Arts
Martiaux Lóng**

Frédéric et Luc,
des instructeurs
diplômés et
passionnés



À vos côtés

Betty FAURE, Directrice
de l'UELAS, formatrice
multi-filières

dont en management
bienveillant

et Nadine BÉLY,
Sophrologue diplômée
et super formatrice
UELAS

CONFIANCE EN SOI - PRÉVENTION - SÉCURITÉ PERSONNELLE

STAGE 2 - POUR LES FEMMES ET LES JEUNES FEMMES (dès 13 ans)

(=11 heures) - en petit groupe et dans la bonne humeur

Dates : vendredi 06/09/19 (17h30-20h30) + samedi 07/09/19 (10h-18h)

Objectifs : optimiser sa force intérieure et sa gestuelle face à une agression

- savoir apprécier une situation,
- savoir garder son calme (la sophrologie sera d'une grande aide),
- savoir évaluer la situation et son contexte,
- connaître ses propres limites,
- connaître des outils de défense (rappel de la loi),
- acquérir une gestuelle défensive à travers des jeux de rôle...



Lieu du stage:

-Vendredi soir : UELAS

-Samedi : DOJO - salle de l'École des Arts Martiaux Lóng, (Zone de la Justice, 19 rue de la Boiserie à Gap)

Route de la Justice, après les services techniques de la Ville, tournez à gauche puis à droite puis sur le côté gauche se trouve le numéro 19).

Organisation :

- Avoir bien dormi la veille ;
- Arriver 15 minutes avant le début des cours pour pouvoir se mettre en tenue tranquillement et saluer le groupe ;
- Porter une tenue confortable (jogging ou leggings + tee-shirt) de couleur noire ;
- Des tongs ou pantoufles pour marcher hors du Dojo (pour vous rendre aux toilettes par exemple car vous serez pieds nus pour faire les mouvements) ;
- Un élastique pour s'attacher les cheveux au besoin, pas de bijoux ;
- Une serviette éponge ;
- Si vous avez un tapis de yoga, n'hésitez pas à le prendre ;
- Une bouteille d'eau d'1,5 L ;
- Votre pique-nique car nous mangerons sur place afin de partager ensemble un moment convivial et pour ne pas rompre le bon flux d'énergie ;
- Des biscuits ou fruits secs si tendance à l'hypoglycémie.

Modalités d'inscription - DOSSIER COMPLET à déposer avant le 17 août

- Fiche d'inscription de l'UELAS à déposer sur RDV ;
- Certificat médical « apte à la pratique d'un sport » ;
- Fiche RGPD UELAS ;
- Une attestation de son assurance responsabilité civile ;
- Paiement par chèque ou par espèces.

(Aucun remboursement ne pourra être demandé à moins de 15 jours du stage.)

Coût par stage : 130 euros par stage et par personne.

Si deux personnes de la même famille, 97,5 € par personne.

Nom : Prénom :

Lien de parenté avec votre binôme :

N° de votre portable N° en cas d'urgence :

1/Avez-vous été agressée ou avez-vous subi une tentative d'agression ?

OUI NON

Si oui, pouvez-vous décrire cette agression ?

.....
.....
.....

2/Avez-vous un ennui de santé à nous signaler ?

.....
.....

3/Avez-vous autre chose à nous transmettre ?

.....
.....
.....
.....

**Ces informations seront lues uniquement par l'équipe (Betty, Nadine et vos deux instructeurs)
AFIN DE MIEUX PRENDRE SOIN DE VOUS. Ces données seront traitées selon les normes RGPD.**

UNIVERSITÉ D'ÉTUDES ET DE LOISIRS DES ALPES DU SUD - Bâtiment Aurora - Micropolis 05000 GAP - FRANCE

Tél : 33-492 51 57 97 - Email : uelas.gap@bbox.fr - Site internet : <http://www.uelasfrance.org>

Enregistrée sous le numéro 93 05 00630 05. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État - N° SIRET : 43493609200023 - Code APE : 8559B

Association loi 1901 non assujettie à la TVA en application de l'article 206-1 bis du Code Général des Impôts.

Nous avons collecté vos données personnelles car vous nous les avez confiées ; nous les utilisons dans une démarche commune à votre demande dans le cadre de nos actions de formation. Pour plus d'informations, contactez-nous : uelas.rgpd@gmail.com