

# **Atelier d'auto défense urbaine le dimanche 6 octobre 2019, de 9 à 12 h, salle Atemi**

- **Intervenant:** Jean- Claude Guillot –Fondateur d'ATEMI- Enseignant diplômé d'état- 5<sup>e</sup> dan FEKAMT- 3<sup>e</sup> degré Cheng Ming

- **Thématique:** Auto défense urbaine, avec plusieurs degrés de répliques-Atelier ouvert à tous, femmes, hommes, débutants ou adeptes.

- **Objectif: principal** : Savoir sortir indemne d'une confrontation- Garder ses distances

**Objectif secondaire** : Après s'être extrait d'une saisie ou d'une préhension, savoir donner des coups, où et comment, (si nécessaire) avec diverses parties de votre corps ou les objets usuels que vous portez sur vous.

**Objectif de repli** au moins, apprendre à garder son calme !

**Programme** :

- Echauffement : Renforcement vertébral , posture, respiration profonde, travail sur le mental.
- Partie principale, étude de la distance, étude de divers coups frappés, avec diverses parties du corps
- Récupération active et passive, étirements