



### BÉNÉFICES

- S'auto-sécuriser
- Anticiper les situations à risque
- Développer la confiance en soi
- Évacuer le stress
- Gagner en efficacité et rester positif

## *Apprendre à se défendre dans des situations multiples, basées sur la réalité, en activant ses réflexes*

### MÉTHODOLOGIE

Le krav maga (combat avec contact) est une méthode militaire de self-défense qui inclut un grand nombre de techniques de combat. Revisitées par Thierry Colomb pour répondre aux besoins d'un large public, ces techniques sont mondialement reconnues comme étant parmi les plus efficaces.

### CONTENU

- Échauffement et renforcement musculaire en musique
- Transformation des objets courants en outils de défense
- Relaxation mentale

### PUBLIC CIBLE

Participant·es et participants de tous âges et tous niveaux;

### ÉVOLUTION POSSIBLE

- Technique anti car-jacking (en situation)
- Travail des distances de combat
- Défense de tierces personnes: femmes et enfants
- Techniques de défense contre attaquants multiples
- Techniques de défense au sol
- Techniques de défenses contre arme blanche

### PARTICIPANTS

Maximum 15-20  
personnes (initiation)

### DURÉE

1h00

### TENUE

Habits et chaussures de sport

### INTERVENANT

Thierry Colomb

Coaching et Instructeur  
de Self-Défense