

Cours de Self-Défense



La Self-Défense

est un nouveau cours mis en place au CENTER TRAINING de Boulogne-Sur-Mer chaque mardi soir de 18h45 à 20h pour adultes et ados à partir de 14 ans.

C'est une discipline d'auto-défense. Elle allie des coups de savate à la prise de clés permettant de neutraliser un adversaire, ainsi que des coups de pied et de poing. Des prises au sol sont également autorisées. Tous ces coups sont codifiés et cette discipline fait partie de la Fédération Française de Savate Boxe Française. C'est pourquoi il vous sera obligé de souscrire une licence auprès de cette fédération si vous souhaitez pratiquer la Self-défense.

La Self-Défense attire aujourd'hui un public très varié, dont l'objectif commun est d'apprendre à se défendre, et ce de manière simple et

efficace. La Self-Défense est peut-être la discipline qui vous correspond...

La Self-Défense ou défense personnelle, est une pratique ouverte à tous les publics, et ce quel que soit le sexe. Il s'agit d'une discipline préparatoire à une éventuelle agression, dont la gestion de la distance et l'apprentissage de techniques efficaces sont des éléments clés. Elle a pour but d'apprendre aux pratiquants à savoir réagir à toutes situations potentielles. L'esprit de la Self-Défense est de pouvoir se protéger, mais toujours dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi. Il s'agit de pouvoir réagir à différents angles d'attaques (de face, de côté, par derrière) ainsi qu'à tous types d'assauts (tiré, poussé, étranglé, encerclé, saisi...). **Enfin, l'un des éléments majeurs de la discipline, est l'apprentissage de la confiance en soi.**