

«autodéfense filles 5P - 6P»

APRG-Association de Parents de la Région du Gibloux



APRG
Case postale 43
1726 Farvagny
www.espaceparents.ch
info@espaceparents.ch
BCF compte N° 25 01 080.858-07
IBAN CH 62 0076 8250 1080 8580 7

Prévention de la violence – Renforcement de la confiance en soi

L'APRG organise un cours d'« autodéfense pour filles de 5P - 6P » (cours Pallas). Ce cours est donné par Mme Rose-Marie Roubaty, spécialiste en autodéfense. La violence contre les jeunes filles se définit par ce qu'elles ressentent elles-mêmes en tant que violence. Elles seules peuvent mesurer ce que les insultes, les coups ou les agressions causent et ce qu'ils peuvent déclencher.

Le cours développe les points suivants :

- Reconnaître des situations de dangers et les désamorcer au plus vite.
- Fixer des limites avec une attitude physique et verbale claire et avec des techniques d'autodéfense simples et efficaces.
- Ressentir sa propre force : vivre ses propres forces et en faire l'expérience.
- S'affirmer avec succès à travers des stratégies avec lesquelles le « non » sera compris immédiatement et clairement.

Horaire	les mercredis de 13h30 à 15h (une tenue de sport est indiquée)
Dates	28 sept. – 5 et 12 oct. – 2, 9, 16, 23 et 30 nov. – 7 et 14 déc. 2011
Lieu	Farvagny : salle de gym de l'école primaire
Coût	20 participantes et plus : 85.- 12 à 19 participantes : 130.- Les participants non-membres paient en supplément une cotisation annuelle de 40.- et bénéficient ainsi des prestations de l'association.
Inscriptions	jusqu'au 16 septembre 2011 (prises par ordre d'arrivée)
Nombre de participantes	minimum : 12 Maximum : 22

Pour tout renseignement supplémentaire s'adresser à :
Alexandra Brülhart (026 411 34 24)
Bulletin d'inscription à remplir on-line sur www.espaceparents.ch ou à renvoyer jusqu'au 16 septembre 2011 à :
Alexandra Brülhart – Ch. Chanta-Grelet 19 – 1730 Ecuwillens

Nous souhaitons inscrire notre enfant au cours «autodéfense filles 5P - 6P» 2011	
nom et prénom de l'enfant :	degré :
nom et prénom des parents :	
rue :	e-mail pour confirmation :
domicile :	n° de tél :
lieu et date :	signature :
Pour les besoins du site ou de la gazette, j'accepte que mon enfant soit pris en photo (aucun nom ne sera mentionné). Cocher ce qui convient :	<input type="checkbox"/> Je suis d'accord. <input type="checkbox"/> Je ne suis pas d'accord.