

Un stage pour faire face à l'agression



Sur le chemin du self-défense.

C'est au Centre de vacances des Airelles qu'a eu lieu, tout récemment le premier stage Master anti agression organisé en Haute-Savoie par l'association Adac 74 - Académie des arts de combat - avec le concours d'Éric Quequet, fondateur de l'Adac et sous la houlette de Thierry Bruneau et Lionel Georges moniteurs de savate-défense et responsables de l'Adac 74, le premier pour le secteur de Viuz-en-Sallaz, le second pour le secteur de Gaillard. A travers ce stage, il s'agissait de développer les aptitudes psychologiques et physiques nécessaires pour se défendre en cas d'agression ou de situations conflictuelles. Pour ce faire, l'accent avait été mis sur

l'analyse de la situation, la maîtrise de soi et de discernement dans les situations d'urgence.

Se déclinant par modules, ce stage s'adressait à tous les publics, aussi étaient-ils une quinzaine de participants à plancher sur les parties théoriques et pratiques d'un programme très complet prenant en compte aussi bien des différents paramètres de la défense personnelle que des aspects du secourisme, et de la législation. S'en suivait un parcours pratique en situation très impressionnant pour les participants à qui l'on inculquait les bases de la prévention par l'apprentissage de coups simples pour riposter en tenant compte de l'environnement,

chaque stagiaire devenant lui-même acteur d'une agression.

Face à l'insécurité grandissante dans notre monde moderne, d'incivilités, de violences gratuites, ce stage prépare et renforce la vigilance de ceux et celles pour qui la vie n'est pas synonyme de... peur.

A l'automne un second stage Master anti agression aura lieu toujours aux Airelles.

Pour en savoir plus, contacter l'Adac sur son site web :

www.adacfrance.com ou Thierry Bruneau@yahoofr ou encore lionel-georges@freefr ou par téléphone au 06 70 77 62 07 ou 06 89 93 31 67. ■