

**Section : SELF DEFENSE****Public : 16 ans et plus****Adapté à tous niveaux****Période / Lieu / Horaires :**

- Le mardi de 12h30-13h30, hors vacances scolaires et jours fériés
- L'ARGONAUTE  
73 Bd Marie Stuart  
45000 Orléans

**Date de démarrage & fin de la section :**

- Du Mardi 23 septembre 2024 au mardi 23 juin 2025.

**Description des activités proposées :**

La Self défense ou La défense personnelle : Techniques pour faire face à une agression verbale ou physique.

Les thèmes pratiques / théoriques:

- La loi
- Le spectre de la self défense
- Le comportement
- Les états et zones d'alertes
- Savoir faire face
- Les outils
- Condition physique

**Tenue et matériel à prévoir :**

- Bouteille d'eau
- Chaussures de sport
- T-shirt + Jogging
- Serviette

**Contacts :**

**Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 26 06**

✉ : [emis-ovc@orleans-metropole.fr](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)

**Responsable : Sébastien TRIAU**

**Educateur: NSENGUI BOUSSAMBA Hugues**