

# AUTODÉFENSE ADOS

Méthode FEM-DO-CHI

(Cours de base  
adolescentes)



**ESPACE PREVENTION**  
du-Marché 23 - 1004 Lausanne  
tél. 021 / 644'04'24  
fax 021 / 644'04'26  
[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

Secrétariat ouvert de 9h à 12h  
et de 14h à 17h  
Fermé le vendredi après-midi et le samedi

Ce cours s'adresse aux adolescentes de 11 à 15 ans.

La technique d'auto-défense FEM DO CHI est une méthode active et pratique qui aide à faire face aux situations délicates auxquelles les adolescentes peuvent être parfois confrontées.

Elle permet à chacune de prendre conscience de ses responsabilités physiques et morales, souvent insoupçonnées, et renforce ainsi la confiance en soi. Se défendre est avant tout une démarche psychologique; il est donc primordial de lever certains blocages dus à la peur.

Ce stage propose aussi une réflexion positive et approfondie sur l'état de violence dans lequel nous vivons et le rôle que nous y tenons.

Apprendre à ne pas provoquer la violence, apprendre aussi à la désamorcer, voilà qui est intéressant et important !

#### Dates du stage:

- 13 et 20 novembre 2011

Durée du stage : dimanches de 10h à 16h30

- 28 avril et 5 mai 2012

Durée du stage : samedis de 10h à 16h30

*Prévoir une tenue vestimentaire pratique, un pique-nique et des boissons.*

**Prix : fr. 165.-**  
réduction étudiants comprise

A payer au plus tard 10 jours avant le cours

**Lieu :**  
**Espace Prévention**  
**Pré-du-Marché 21 - salle de gym**  
**1004 Lausanne**

**Vous vous inscrivez avec le bulletin d'inscription ci-contre ou via notre site internet. Le paiement n'est pas un moyen d'inscription.**  
**Conditions générales: voir le programme général.**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### AUTODÉFENSE ADOS

NOM (Majuscules) : .....

PRENOM : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

No postal : ..... localité : .....

N° tél.

Privé : ..... prof : .....

DATES DES STAGES :

(cocher le cours choisi)

- dimanches 13 et 20 novembre 2011
- samedis 28 avril et 5 mai 2012

BULLETIN D'INSCRIPTION  
**A RETOURNER RAPIDEMENT**  
à

**Espace Prévention, Pré-du-Marché 23**  
**1004 Lausanne**  
**tél. 021/644'04'24 – fax 021/644'04'26**  
**[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)**

J'ai pris connaissance des conditions du cours et des conditions générales et les accepte.

DATE ET SIGNATURE :

