

**STOP  
VIOLENCE  
AGAINST  
WOMEN**



# Autodéfense ados (11-15 ans)

## **FEM DO CHI, LA VOIE DE L'ENERGIE DES FEMMES**

Ces stages permettent aux adolescentes de prévenir des situations de violences verbales, physiques et sexuelles. C'est une démarche très importante car elle donne la possibilité à toute femme et adolescente d'assurer sa propre sécurité et par conséquent son autonomie.

Les stages Fem Do Chi sont un excellent moyen pour les adolescentes:

... de s'interroger sur leur manière de se situer face aux violences à caractère sexuel, que ce soit par une personne inconnue ou par quelqu'un de leur entourage;

... de prendre conscience et de découvrir les possibilités tant physiques que psychologiques dont elles disposent pour être en mesure de se défendre;

... de renforcer la confiance en soi à travers cette prise de conscience;

## **CONTENU DES STAGES**

Apprentissage de techniques d'autodéfense adaptées à la morphologie des femmes par des mouvements simples, applicables immédiatement et d'une grande efficacité. A la portée de toute femme, sans distinction d'âge et sans entraînement physique particulier.

Jeux de rôles et mises en situation de diverses formes d'agression avec mise en pratique des techniques verbales et physiques afin d'y faire face, et de se dégager. Discussions tout au long du stage sur les aspects psychologiques de l'autodéfense : les émotions (peur, colère, tristesse...), les limites, la confiance et l'affirmation de soi. Informations sur les aspects juridiques et démarches en cas d'agression

De 10h à 16h30, Fr. 170.-  
à Yverdon-les-Bains, à l'Espace Prévention  
dimanches 25 mars et 1<sup>er</sup> avril 2012

Animatrices : Sandrine Rohrer, [www.femdochi.ch](http://www.femdochi.ch)

***Pour vous inscrire : [www.espace-prevention.ch/nord](http://www.espace-prevention.ch/nord)***



**Espace Prévention Nord Vaudois-Broye**  
Rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 024 424 94 20

**[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)**