

NOUS SERONS LE FEU

MERCREDI 8 MARS

**ATELIER D'AUTODEFENSE
EN MIXITE CHOISIE
AVEC *L'ARAPA***

DE 15H30 A 17H30

MAISON DU PEUPLE
Place Chauderon 5 (Lausanne)

**GRATUIT POUR LES
MEMBRES SUD**

PRIX LIBRES POUR LES
NON-MEMBRES

Inscriptions : Insta : nousseronslefeu_sud
Mail : nousseronslefeu@sud-vd.ch

Déroulement : 2 heures

- Les bases de l'autodéfense féministe
- Echauffement
- 3 mises en situation
- Cri et ligne de justice

Julia Studer, animatrice, s'est formées au Québec et en France avec des instructrices spécialisées dans l'autodéfense pour femme-x.s. Elle est diplômée du Centre de Prévention des Agressions de Montréal et du Centre de prévention des Agressions de Marseille.



La méthode Riposte vise à améliorer la confiance des femme·x·s* (cis et trans), des adolescente·x·s (cis et trans) dès 16 ans et des personnes non-binaires assigné·es femme à la naissance, en leur capacité à se défendre et à diminuer la vulnérabilité en partageant des outils et des ressources (verbales, psychologiques et physiques) adaptées.

Cette forme d'autodéfense est adaptée à toutes les femme·x·s*, quel que soit l'âge et la condition physique, l'identité de genre et l'orientation sexuelle.

Les gestes transmis sont adaptables à toutes les situations délicates et dangereuses que vivent celle·x·s-ci spécifiquement. Ils sont inspirés de différentes méthodes d'art martiaux, mais ne nécessitent pas d'entraînement particulier.

Le but de l'autodéfense pour femme·x·s* est d'acquérir des moyens de se défendre, de prévenir les agressions, de prendre conscience de sa force et de (re)prendre confiance en soi.

Les stages d'autodéfense féministe visent à développer l'autonomie, la liberté et la confiance en soi dans un espace de solidarité et de confiance.

* désigne toute personne assignée femme à la naissance ou se reconnaissant dans cette identité de genre, ainsi que toute personne non-binaire ayant été assigné·e femme à la naissance mais ne se reconnaissant pas dans cette identité de genre.