

# Stage d'autodéfense pour 14-16 ans (sans garçons cisgenres\*)

**Le dimanche 14 mai, à la bibliothèque féministe du Mas d'Azil,  
le poil de la bête - 6 Cap de l'Ourm**

*Le stage a pour but de prévenir les violences  
et de faire face au harcèlement et aux agressions verbales, physiques, sexuelles et  
psychologiques, par une personne proche ou inconnue.*

Par des exercices, des discussions et des mises en situation, on s'entraîne à :

- développer des techniques pour réagir quand on se sent mal à l'aise ou en danger et pour faire baisser la violence autour de soi.
- poser nos limites et se positionner face à de la violence verbale en développant nos propres stratégies.
- se protéger et se défendre physiquement, en exerçant des coups simples et efficaces pour faire cesser une agression.
- Se renforcer, (re)prendre confiance en soi pour s'affirmer au quotidien, (re)découvrir ce dont nous sommes capables.
- Questionner nos préjugés autour des violences, et se partager des stratégies dans un cadre coopératif et confidentiel



## **Pour qui?**

Le stage est en mixité choisie\* sans garçons ou hommes cisgenres\*\* (Les termes suivis d'une \* sont expliqués en bas de page, si vous ne comprenez pas certains termes, n'hésitez pas à nous contacter). Cette méthode d'autodéfense féministe (issue de l'association garance en Belgique) est accessible quel que soit l'âge, la condition physique, le vécu de violence, l'orientation sexuelle et la culture. Les techniques, notamment physiques, sont simples et ne demandent pas de force particulière. La formatrice est en mesure d'adapter les techniques aux diverses mobilités des personnes\*\*\*.

Le groupe sera entre 8 et 12 personnes.

N'hésitez pas à nous écrire si vous voulez en savoir plus, sur la méthode et la personne qui donnera le stage.

## **Infos pratiques :**

- Horaires : 9h45 à 17h30.

**Inscription, tarifs et plus d'informations : [autodefensefem@riseup.net](mailto:autodefensefem@riseup.net)  
Au plaisir de vous (re)rencontrer à ce stage !**

*\* Mixité choisie : Choix de se retrouver entre personnes qui partagent des vécus similaires d'oppression. La mixité choisie des stages favorise la prise de parole et d'espace. Elle permet d'acquérir des techniques dans un climat de confiance, rendant possible une meilleure compréhension de ses peurs, de ses appréhensions, mais aussi de sa puissance.*

*\*\* personnes cisgenres : personnes qui se reconnaissent dans le genre qui leur a été attribué à la naissance. Un homme cisgenre (ou cis) est une personne qui a été assignée homme à la naissance et qui se reconnaît dans ce genre.*

*\*\*\* Les techniques physiques d'autodéfense utilisables par les personnes en fauteuil roulant ne sont pas les mêmes que celles transmises dans ce stage. Pour les personnes qui se déplacent en fauteuil, contactez nous.*