

JOURNÉE INTERNATIONALE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES - 2022

SUITE AUX SUCCÈS DE 2021, LE SYSTEMA VALAIS REVIENT

VOUS PROPOSER UN STAGE À BUT ASSOCIATIF

AFIN DE VOUS DONNER QUELQUES CLEFS SUPPLEMENTAIRES

DANS LE BUT DE POUVOIR FAIRE FACE À LA MENACE !



ANIMATEUR

[MENGIS YANNICK](#), Instructeur Systema Valais

À Conthey, Valais, Suisse, le 25 novembre 2022



SUJET DU SÉMINAIRE

« Rester digne face à la menace »

Saviez-vous que ...

- ... l'hésitation et la peur ont la même origine ?
- on peut se préparer à des confrontations réelles en s'entraînant à travailler dans des situations inattendues ?
- comment pouvoir jouer de son langage corporel ?
- comment ne pas confondre détermination et perte de contrôle ?
- afin de résoudre un conflit de la manière la plus efficace, il doit être résolu tant sur le plan psychologique que sur le plan physique ?

RMA-SYSTEMA À CONTHEY « RESTER DIGNE FACE À LA MENACE »

Dans ce séminaire, Yannick vous guidera pas à pas, des défis les plus simples aux plus complexes.

Vous apprendrez à gérer les saisies, les étranglements, ainsi que les agresseurs multiples, debout et au sol, en travaillant sur des scénarios inventifs.

Vous découvrirez comment contrôler la tension auprès de (en) vous-même et chez vos adversaires, comment développer un corps fort et rapide et comment renforcer votre attention et votre intuition.

L'entraînement s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux combattants expérimentés.



PARTICIPANTS & ÉQUIPEMENTS

Pour autant que vous veniez en paix, vous êtes le/la bienvenu(e).

Le séminaire s'adresse à tous les niveaux de connaissance, que vous soyez un pratiquant avancé du Systema, que vous veniez de commencer à vous entraîner, que vous connaissiez d'autres arts martiaux ou que vous n'ayez aucune expérience dans ce domaine.

Les participants doivent être âgés d'au moins **16 ans et être en bonne santé**.

Équipement nécessaire :

- **Baskets d'intérieur ou pieds nus, chaussettes**
- **Pantalons confort**
- **Pull ou T-shirt**
- **Masque de sommeil ou de quoi bander les yeux.**

Le port de vêtements militaires (tenues de camouflage...) n'est **pas autorisé** durant la soirée.

Les banderoles, pancartes ou affiches jugées « *politiquement incorrect* » ne seront **pas autorisées** à une quelconque exposition.

HORAIRES

Vendredi 25 novembre 2022

18 :30 – 21 :30

18 :30 – 18 :45 Enregistrement

18 :45 – 19 :00 Intro/Démo

19 :00 – 21 :15 Entraînement

21 :15 – 21 :30 Debriefing

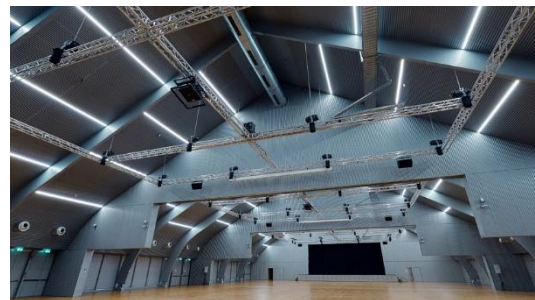


Enregistrement (pas nécessaire si déjà effectué en ligne)

LIEU D'ENTRAÎNEMENT

Salle polyvalente de Conthey

**Route de l'Industrie 11
1964 Conthey**



Facilement accessible par de nombreux moyens de transports publics et privés.

(Parking gratuit sur place)

VERRE DE L'AMITIÉ DU VENDREDI SOIR

Nous organiserons un verre de l'amitié directement après le débriefing, prévu directement sur place.



CONTRIBUTION AU SÉMINAIRE

Pour les femmes :

Paielement online **avant** le 20.10.2022 = 20.- CHF

Paielement online **avant** le 15.11.2022 = 30.- CHF

Paielement sur place le jour du stage = 40.- CHF



Pour les hommes :

Paielement **avant** le 20.10.2022 = 40.- CHF

Paielement **avant** le 15.11.2022 = 50.- CHF

Paielement sur place le jour du stage = 60.- CHF



« Grâce à votre contribution, jusqu'à 50% des recettes seront reversés aux associations en vigueur. »

INSCRIPTION & PAIEMENT

De plus, le nombre d'inscriptions est limité à **100**. Une fois ce nombre atteint, aucune autre tentative d'inscription ne sera acceptée. Les personnes qui s'inscrivent sont acceptées dans l'ordre d'arrivée.

Pour vous inscrire au séminaire, veuillez-vous rendre sur le site suivant, où vous serez guidé dans le processus d'inscription :

<https://www.systema-valais.ch/stages/>

Pour vous inscrire, vous devez remplir le formulaire d'inscription et payer intégralement la contribution au séminaire. Sinon votre inscription n'est pas valable et votre place n'est pas assurée.

Votre inscription est considérée comme acceptée et confirmée par l'organisateur dès que vous recevrez votre ticket d'entrée nominatif.

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Si, pour quelque raison que ce soit, vous ne pouvez pas participer et souhaitez annuler votre réservation, vous devez le faire **par écrit** à jetedis@systema-valais.ch

En cas d'annulation, à partir **16 Novembre 2022 inclus**, des frais d'annulation à hauteur de **20.- CHF** seront dus. Aucun remboursement ne sera accordé pour les annulations effectuées à partir du **20 novembre 2022**.

Il est également possible de transférer votre réservation à une autre personne remplissant les conditions mentionnées dans ce document, sans frais supplémentaire, si vous ne pouvez pas participer vous-même au stage.

L'organisateur du stage se réserve le droit d'annuler le séminaire si un cas de force majeure ou des mesures publiques liées à Covid19 empêchent la réalisation du séminaire. Dans ce cas, la contribution au séminaire, sera intégralement remboursée aux participants.

RESPONSABILITÉ

Le participant participe à l'entraînement à ses propres risques.

Il s'agit d'un séminaire d'arts martiaux impliquant un contact physique étroit avec d'autres personnes, de sorte que des blessures ne peuvent pas être entièrement exclues, même si l'entraînement se déroule dans l'ordre et le calme et avec des égards mutuels.

Ni l'organisateur, ni les formateurs/intervenants, ni leurs auxiliaires ne sont responsables des éventuels dommages et/ou blessures qui pourraient survenir pendant le séminaire. En s'inscrivant au séminaire, le participant se déclare d'accord avec ces conditions.

En outre, chaque participant confirme qu'il est dans une condition physique et psychologique appropriée pour participer au stage.

PRISE DE PHOTOS ET DE VIDÉOS

L'organisateur peut prendre des photos et des vidéos qui peuvent être utilisées et publiées à ses fins. Votre consentement à ces prises de photos et de vidéos et à cette utilisation est requis lors de l'enregistrement à l'entrée du séminaire pour pouvoir participer au séminaire.

Les participants sont autorisés à prendre des photos pendant le séminaire. Toutefois, les participants ne sont pas autorisés à faire des enregistrements vidéo, à moins que l'organisateur ne l'autorise.

VOS ASSOCIATIONS ADÉQUATES



VOS INTERVENANTS



ILS VOUS SPONSORISENT

Zufferey
Automobiles



MICKAEL
DE LEMOS

ASSURANCES ET PRÉVOYANCE

mickael.delemos@generalali.com

