

# STAGES D'AUTODÉFENSE VERBALE ET PHYSIQUE

pour adolescentes  
de 11 à 16 ans

SAMEDI 21 MARS 2026

SAMEDI 13 JUIN 2026



Infos et réservations :

MJC CS Nini Chaize  
6 rue Gustave Gresse  
26400 Aoste-sur-Sye  
04.75.25.14.20

# POURQUOI DE L'AUTODÉFENSE POUR ADOLESCENTES ?

- Pour gagner en autonomie en apprenant à se sentir légitime de poser ses limites
- Pour reconnaître le plus tôt possible des situations d'agressions, qu'elles soient verbales, sexuelles ou physiques.
- Pour comprendre et identifier un abus de pouvoir.
- Pour découvrir ses possibilités d'actions, en posant des limites verbales et non-verbales, en déstabilisant un agresseur, en cherchant de l'aide, en se protégeant physiquement, etc.
- Pour réfléchir par des jeux de rôles aux conditionnements sociaux qui nous construisent.

## INFOS PRATIQUES :

- RDV à la **Maison Pour Tous à Mirabel-et-Blacons** pour un accueil de 9h45 à 10h
- Horaires : 9h45 à 16h00
- Apporte ton pique-nique et une gourde
- Goûter offert
- Prend une tenue confortable
- Sur inscription en présentiel à la MJC CS Nini Chaize

## TARIF SELON QUOTIENT FAMILIAL :

Stage d'autodéfense féministe	Quotient familial						
	0 à 250	251 à 500	501 à 750	751 à 1000	1001 à 1250	1251 à 1500	+ de 1500
Journée	13€	17€	21€	25€	29€	30€	31€

Pour les non-adhérentes :  
+ 5€ d'adhésion et remplir la fiche d'adhésion MJC 2025-2026