

STAGES D'AUTODÉFENSE VERBALE ET PHYSIQUE

pour adolescentes
de 11 à 16 ans

SAMEDI 31 JANVIER 2026

SAMEDI 21 MARS 2026

SAMEDI 13 JUIN 2026



POURQUOI DE L'AUTODÉFENSE FÉMINISTE 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 MJC CS Nini Chaize pour un accueil de 9h45 à 10h
- Horaires : 9h45 à 16h30
- Ramène ton pique-nique (possibilité de faire réchauffer sur place) et une gourde.
- Goûter offert !
- Prend une tenue confortable et un duvet dans son sac ou un oreiller épais
- Sur inscription en présentiel à la MJC CS Nini Chaize

D'AUTRES DATES DE STAGE, SI TU LOUPES CELLE-CI :

- 21 mars 2026
- 13 juin 2026

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