



mgen^{*}

GRUPE vyv

Séance d'initiation à la self-défense

De quoi s'agit-il ?

La **Self-Défense**, ou défense personnelle, est **une pratique ouverte à tous les publics**, du débutant à l'expert en arts martiaux, et ce quel que soit le sexe.

Il s'agit d'une discipline préparatoire à une éventuelle agression, de la part d'un être-humain ou d'un animal tel un chien, et dont la gestion de la distance et l'apprentissage de techniques efficaces sont des éléments clés.

Mais un cours de self-défense, ce n'est pas seulement apprendre à donner des réponses physiques à une agression.

Pour **Philippe Cailleux, professeur de judo à l'OHS (Octeville-Hague Sport)** depuis 25 ans, qui donne **des cours tous les samedis matin** à un groupe d'une vingtaine de personnes, hommes et femmes, de tous âges, *"pratiquer la self-défense régulièrement, c'est aussi une façon de **maintenir une activité physique** pour garder de la souplesse et de la tonicité, ainsi qu'un bon cardio "*.



Et dans mon département ?

Comme l'an passé, le samedi 8 juin 2024, de 9h30 à 11h30, le **club de judo et jujitsu de l'OHS**, au DOJO Baquesne 1, a proposé une **séance d'initiation à la self-défense** à une vingtaine d'**adhérents MGEN** qui ont pu se familiariser avec ces techniques de gestion du stress et de défense.

Les participants ont également pris conscience de la **nécessité** d'un **bon entretien physique**.

Aujourd'hui, le club compte de nouveaux membres, adhérents MGEN, conquis par ces ateliers d'initiation.

Tous et toutes ont apprécié l'accueil qui leur a été réservé pendant et après la séance qui s'est terminée par un pot de l'amitié.



→ Retrouvez les pages départementales MGEN Normandes :

Section MGEN
du Calvados

Section MGEN
de l'Eure

Section MGEN
de la Manche

Section MGEN
de l'Orne

Section MGEN
de la Seine-
Maritime

MGEN. Première mutuelle des agents du service public

