



Cours 2011-2012 FIGHT BACK

*École d'autoprotection
et de prise de confiance en soi*

Présentation

Dans un but de prévention de la violence, l'école TATOUT organise des cours d'autoprotection et de prise de confiance en soi pour les enfants, les adolescents et les adultes dans toute la Suisse romande. Pour les adultes, TATOUT propose le programme FIGHT BACK, qui jouit d'une expérience de plus de 30 ans.

Les techniques d'autoprotection, tant verbales que physiques, sont exercées en toute sécurité selon une approche complète et réaliste de la prévention de la violence.

L'équipe d'enseignement est composée de femmes et d'hommes qui travaillent ensemble pour lutter contre toutes les formes d'agressions. La présence d'un instructeur protégé par une armure – spécialement conçue pour le programme – permet aux participant-e-s d'exercer les techniques de frappe à pleine puissance.

Cours FIGHT BACK

Les cours du programme Fight Back s'adressent aux femmes et aux hommes de tout âge. L'apprentissage est progressif ; les techniques sont simples et accessibles à chacun-e. L'enseignement est personnalisé et dispensé par une équipe hautement qualifiée, tant sur le plan physique que psychologique.

Ecole d'autoprotection TATOUT, secrétariat romand:
Case postale 409 , CH- 2002 Neuchâtel
Tél. 0848 848 117 / Fax 032 753 23 32

Cours de base (25 heures)

Cours le plus complet, réservé aux femmes : enseignement des principes de base ainsi que de techniques de frappe spécifiques aux attaques contre les femmes. Les techniques de dissuasion verbale, de langage du corps et les techniques de frappe sont enseignées en toute sécurité, notamment dans des jeux de rôle.

Ce cours est reparti sur 4 demi-journées, en général les samedis et dimanches durant deux week-end. Maximum 16 participantes.

Prix : par personne CHF 780.- (si le montant est payé en une seule fois CHF 750.-),
un acompte d'au moins CHF 280.- est nécessaire pour réserver une place.

	Week-end 1		Week-end 2		
FB2025	Lausanne	Sa 3 nov 12 13h00	Di 4 nov 12 13h00	Sa 17 nov. 12 13h00	Di 18 nov. 12 13h00

Cours d'introduction pour hommes, femmes et adolescent-e-s (4 heures)

Acquérir de bons réflexes pour se défendre. Nous abordons des techniques de dissuasion verbale, de langage du corps et des techniques physiques de frappe simples mais efficaces.

Ce cours d'introduction consiste en une séance unique, soit en soirée, soit durant un week-end. Nous organisons aussi ce stage sur demande. Minimum 12 personnes, maximum 16 personnes par cours.

Prix : par personne CHF 150.-, payable en une seule fois. Prix forfaitaire pour les groupes.

FB4025	Neuchâtel	Ve 7 septembre 12	18h30
FB4026	Lausanne	Ve 9 novembre 12	18h30

Cours de base (12 heures)

Cours ouvert uniquement aux femmes et adolescentes. Contenu similaire à la première partie du cours de base de 25 heures ; l'accent est mis sur les techniques adaptées à des attaques non sexuelles. Maximum 16 participantes.

Prix : par personne CHF 440.-,
un acompte de CHF 150.- est nécessaire pour réserver une place.

FB2024	Neuchâtel	Samedi 19 novembre 11	13h00	Dimanche 20 novembre 11	13h00
FB3010	Genève	Samedi 10 mars 12	13h00	Dimanche 11 mars 12	13h00

Cours avancé de défense contre armes (10 heures)

Apprendre à se défendre contre un agresseur armé. Les techniques de dissuasion verbale, le langage du corps et les techniques de frappe tiennent compte de la présence d'une arme. Le cours de base 25 heures est un pré requis.

Prix : par personne CHF 440.-,
Un acompte de CHF 150.- est nécessaire pour réserver une place.

Ecole d'autoprotection TATOUT, secrétariat romand:

Case postale 409 , CH- 2002 Neuchâtel

Tél. 0848 848 117 / Fax 032 753 23 32

Cours en entreprise (de 2 à 12 heures)

Des stages de **FIGHT BACK** sont organisés régulièrement dans le cadre d'entreprises privées ou publiques ; ils permettent de renforcer le sentiment de sécurité ainsi que l'esprit d'équipe. Les techniques abordées peuvent être uniquement verbales et corporelles, ou également comprendre des techniques de frappe pour les situations d'urgence.

Prix : sur demande, prix forfaitaire pour organismes intéressés.

Cours de révision (4 heures)

Révision et approfondissement des techniques acquises dans le « cours de base 25 heures »

Maximum 16 personnes par cours. Le cours de base 25 heures est un pré requis.

Si aucune date n'est prévue, le cours de 4 heures est un excellent moyen de réviser les techniques acquises.

Prix : par personne CHF 150.-, payable en une seule fois.

Cours avancé de défense contre agresseurs-multiples (12 heures)

Apprendre à se défendre contre plusieurs agresseurs : on acquiert des techniques de dissuasion verbale, un langage du corps adapté et des techniques de frappe. Le cours de base 25 heures est un pré requis.

Prix : par personne CHF 480.-,
un acompte de CHF 200.- est nécessaire pour réserver une place.

Cours spéciaux

Des cours spéciaux, sur mesure, peuvent être mis sur pied : par exemple, cours pour personne avec un handicap, cours privés, etc. Le contenu des cours de **FIGHT BACK** est adapté et personnalisé en fonction des demandes.

Prix : sur demande, prix forfaitaire pour organismes intéressés.

FB 7 novembre 2011, v11_3

Ecole d'autoprotection TATOUT, secrétariat romand:

Case postale 409 , CH- 2002 Neuchâtel

Tél. 0848 848 117 / Fax 032 753 23 32