

La self-défense pour les femmes

À l'invitation de Daniel Lupion, président d'Acti-Sport, le club CFC Self-défense 70 de Saint-Sauveur est venu animer un stage de self-défense, destiné spécifiquement à un public féminin. En effet, cette structure lutte depuis dix ans contre les violences faites aux femmes et met un point d'honneur à transmettre les gestes de défenses à des femmes vulnérables. Il appartient à tous d'augmenter son niveau de vigilance, d'intégrer les dangers du quotidien. Penser sa sécurité et celles des siens doit s'inscrire dans une démarche proactive. Le club s'est formé auprès de Thierry Louis de l'ANSDR, Fred Mastro de MDS, et de Joel Fautus de FMADDA, des experts reconnus de défense et autodéfense par leur association.



Penser sa sécurité et celles des siens doit s'inscrire dans une démarche proactive.