

Nouveau cours de self défense destiné aux seniors de plus de 65 ans



Ce cours spécial seniors démarrera du mercredi 29 août 2018 au mercredi 3 juillet 2019. Il comprend trois parties : la prévention, les techniques de défense et les exercices physiques. Le tout a été particulièrement étudié pour répondre aux contraintes et aux capacités physiques de ce public-cible. L'instructeur a d'ailleurs suivi une formation spécifique chez Pro Senectute pour bien préparer ce cours.

La partie prévention se concentre sur les délits causés aux seniors. Elle regorge de renseignements et de conseils utiles fournis notamment par la Division prévention de la criminalité de la police cantonale avec qui l'école entretient des contacts réguliers.

Les techniques de défense sont adaptées aux seniors (avec port de protections pour travailler dans un bon esprit, sans risque de se blesser ou de blesser l'autre). Elles intègrent aussi les objets usuels pour se défendre.

La partie physique a été développée spécialement pour permettre aux participantes et aux participants de reproduire les mouvements en toute autonomie à la maison. Plusieurs de ces mouvements s'effectuent avec le theraband pour le travail en résistance mais sans à-coups.

Ces mouvements visent notamment à :

- entretenir la force et la souplesse,
- prévenir les chutes et les pertes d'équilibre,
- gagner en coordination et en mobilité,
- augmenter l'endurance et la vitesse.

Chacune de ces trois parties est complémentaire avec les autres. **L'ensemble donne un cours cohérent, pratique et utile et constitue une excellente base d'autodéfense avec des exercices facilement réalisables seul-e.** Les bénéfices de ce cours sont : gain en autonomie, développement de la tonicité et amélioration de la sécurité personnelle.

La conception de ce cours a d'ailleurs remporté une Bourse sportive du Conseil régional du district de Nyon et de la société Edwards Lifesciences (entreprise spécialisée dans le matériel médical cardio-vasculaire) pour son côté innovant et promoteur d'exercices physiques auprès des seniors.



Renseignements et inscriptions depuis le site Internet www.kravmagalacote.ch