

**UE CORPS ET CULTURE APSA\***

APS SUPPORT	PÉRIODE	ECTS	PRÉ REQUIS	HORAIRES
SELF DÉFENSE	2	3	AUCUN	MARDI 14H00-16H00

**ENSEIGNANT: Serge MAURO**

**LIEU DES COURS :** Campus Jussieu – Salle du Judo Gymnase du centre sportif Jean Talbot

**OBJECTIFS :**

- Augmenter sa confiance en soi, Connaître ses limites, Comprendre que l'on vaut la peine de se défendre et que l'on en a le droit.
- Repérer des situations potentiellement dangereuses, les évaluer et choisir sa stratégie en fonction des circonstances.
- Poser ses limites face à tout ce qui est désagréable et évitable.
- Gérer émotionnellement toute situation de rupture de la normalité.
- Se protéger et se défendre par tous les moyens contre les agressions que l'on n'arrive pas à désamorcer en amont.
- Avoir un esprit critique face aux stéréotypes sexuels et aux questions de genre.
- Connaître son corps en situation de stress aigu

**MOYENS ET CONTENUS:**

Après un apport théorique sur le sujet du jour, l'étudiant(e) sera confronté(e) à des situations contextualisées et crédibles et fera l'apprentissage d'outils simples pour faire face aux thèmes suivants:

- Attaque terroriste
- Sexisme ordinaire, harcèlement sexuel tentative de viol.
- Gestion verbale et physique d'une agression de rue à main nue
- Survivre face à une attaque par arme blanche.
- par arme à feu.
- Face à plusieurs agresseurs.
- dans les transports en commun.
- Survivre face à un étranglement.
- Au sol.
- Secourisme tactique

**INTERET DES SPORTS DE COMBAT D'UN POINT DE VUE PSYCHOMOTEUR:**

- Par une mise en action et une réponse adaptée, l'étudiant(e) prendra conscience de sa force et de son potentiel à réagir face à une situation anxiogène et évolutive.
- Travail sur le stress aigu et le contrôle de la peur déclenchée par l'action et l'apprentissage des Techniques cognitives, ventilatoires, vagales ainsi que par la respiration tactique.
- Travail de la Proprioception, de la kinesthésie et de l'équilibration.
- Apprentissage des postures prophylactiques.
- Utilisation de sa voix et de son corps comme des ressources efficaces.
- S'habituer à prendre et utiliser l'espace.
- Remettre en perspective historique et sociologique la place du corps des femmes dans la société à

**ÉVALUATION :**

Contrôle continu : 4/5 des présences obligatoires, prises en compte des progrès de l'étudiant et contrôles de connaissances.

Contrôle terminal : carnet de notes et bilan écrit sur une analyse du vécu

Contrôle continu	Contrôle terminal
<b>Pratique : 60 %</b>	<b>Bilan écrit : 40%</b>

