

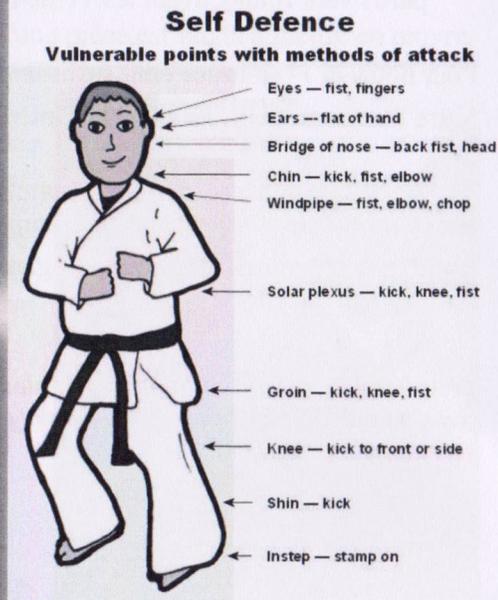
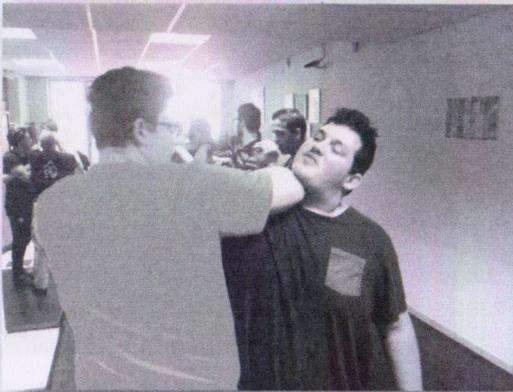
# SELF DEFENSE



"Une initiation à la self-défense de deux heures a été organisée le mardi 14 Février par Raphaël OTIN (enseignant de la filière Sécurité) qui a fait intervenir Dominique TRONEL, président de l'association **Krap-System**.

Cette initiation était destinée aux élèves de CAP AS afin de gérer au mieux, les conflits auxquels ils pourraient faire face dans leur futur métier. Dominique Tronel est instructeur certifié kyusho et avec son savoir-faire, il a développé quelques techniques de défense, suivant la situation face à laquelle on peut se trouver. Avec des gestes simples, mais efficaces, on peut se défendre de tout type d'agression à condition, évidemment, de connaître ces gestes et de les maîtriser. Des techniques qui ont fait leur preuve : projections, clefs, manipulation des points sensibles... »

Cédric BONNAND



Christelle Vaucanson: "J'ai trouvé la formation de self défense très intéressante, cette formation peut nous servir aussi bien dans notre vie professionnelle que personnelle. Le formateur est une personne très pédagogue, à l'écoute de nos questions et de notre bien-être. Cette formation devrait être dispensée à l'ensemble du Lycée (élèves, enseignants et personnels)"

Marie-Evelyne GULLY : "J'ai beaucoup apprécié cette formation et j'ai pu très facilement la montrer aux membres de ma famille. Le formateur est efficace, les explications sont claires et dans la bonne humeur. J'aimerais bien qu'il y ait une autre session."

Raphaël OTIN : « Le Krap's défense est une méthode de self-defense, c'est un mélange de plusieurs arts martiaux dont les meilleures techniques ont été retenues, notamment un grand nombre de techniques de Kyusho jitsu, tai-jitsu, full contact et boxe.

Évidemment, ce n'est pas en deux heures que les élèves ont pu tout apprendre mais tous étaient convaincus qu'ils pourraient se défendre avec de la pratique.

Une très bonne expérience....A renouveler »

