

COURS FACULTATIFS 2025-26

2^e semestre

Inscriptions au secrétariat du lundi 19 janvier au jeudi 5 février 2026.

Self-défense



Objectifs généraux :

- Prendre conscience de sa force et la maîtriser
- Prendre confiance en soi
- Maîtriser son calme, sa nervosité, et rester lucide en situation délicate.
- Utiliser des techniques d'auto-défense en respectant ce principe : **jamais attaquer, toujours se défendre.**
- Le cours est divisé en 3 approches : Judo, Ju-jitsu et Taekwondo.

En cas de surnombre, la priorité sera donnée aux filles de 9H, puis de 10-11H.

- **Horaire : lundis H5, de 11h30 à 12h25**
- **Durée : lundi 9 février 2026 → 26 juin**
- **Lieu : salle de sport 2**

Possibilité de manger au Restau'CO après.
Tenue de sport nécessaire.