Avry-sur-Matran, le 12 janvier 2026

Cours facultatifs 2025-2026 au CO de Sarine Ouest, 2e semestre
Self-défense

Chers parents,

Votre enfant souhaite s'inscrire au cours facultatif de **self-défense**, qui aura lieu **les lundis de 11h30 à 12h25** à la salle de sport 2*.* Les cours débutent le **lundi 9 février** 2026 et ont lieu toutes les semaines **jusqu'au 26 juin** 2026 (exception : la semaine divers). Il y aura 15 séances en tout. *En cas de surnombre d'inscriptions, la priorité sera donnée aux filles de 9H, puis de 10-11H.*

Les objectifs sont les suivants :

- *prendre conscience de sa force et la maitriser.*
- *prendre confiance en soi.*
- *maitriser 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.

Une tenue de sport est requise pour participer au cours, et les élèves ont la possibilité de se doucher après la séance. Les élèves peuvent manger au Restau'CO après.

Nous insistons sur le fait que les élèves inscrits sont tenus de suivre l'intégralité du cours, de même qu'ils doivent avoir un comportement correct durant celui-ci.

En vous remerciant pour votre collaboration, nous restons à votre disposition pour toute question et nous vous adressons nos plus cordiales salutations.

Victor Francey

Nom, prénom, classe :_____

Par la présente signature, nous autorisons notre enfant à participer au cours de self-défense.

Signature d'un parent :_____

Coupon à remettre dans le casier de M.Francey au plus tard le jeudi 5 février à 16h.