

# Autodéfense et protection personnelle



## Programmes de prévention, de protection et d'autodéfense destinés à la famille

**PROGRAMME SPEAR® POUR HOMMES**  
**PROGRAMME TAD® POUR FEMMES**  
**PROGRAMME DE PRÉVENTION POUR ENFANTS**

Ces programmes de formation s'adressent aux hommes, aux femmes et aussi aux enfants et touchent particulièrement le domaine du développement des comportements préventifs, de la défense psychologique et physique et de la protection personnelle.

Le programme **SPEAR®** est le premier programme d'autodéfense et de protection personnelle inspiré et connecté génétiquement. C'est-à-dire qu'il fait appel à des mécanismes instinctifs de survie pour se protéger. Il est le seul programme qui accorde une importance et qui a intégré dans son processus d'apprentissage des réactions physiologiques naturelles pour se défendre face à une agression. C'est ce qui en fait l'une des méthodes la plus facile, naturelle et efficace de se protéger.

### Pourquoi le programme SPEAR® :

- Il est basé sur des mouvements simples et efficaces
- Il ne nécessite aucune expérience particulière
- Il ne demande aucune qualité physique spécifique
- Il est applicable dans un court délai de temps
- Il favorise le développement de la confiance personnelle
- Il est multifonctionnel,
- Il est "non périssable" dans le temps, car il est basé sur des réactions physiologiques humaines et instinctives.



Que vous soyez pratiquant d'arts martiaux ou non, ce programme s'adresse à vous

**Dates et durée de la formation :** 5 semaines (10 heures)

Coût : 125\$

Matériel didactique : 25\$

Date : Automne : à déterminer

Hiver : à déterminer

### Programme de prévention et d'autodéfense TAD®

Le programme **TAD®** est un programme d'une simplicité et d'une efficacité unique et exceptionnel. Il a été conçu et développé par une femme et s'adresse spécifiquement aux femmes. Ce programme exceptionnel est endossé et recommandé par des organismes d'aide aux femmes qui ont été victimes d'agression dans le passé.

Ce programme de 20 heures se donne en deux volets:

#### Niveau I

- Durée : 10 heures
  - Clientèle: filles / femmes de 14 ans et plus
  - Préparation psychologique
  - Aggression physique
- Coût : 125\$

#### Niveau II

- Durée : 10 heures
  - Clientèle: femmes de 18 ans et plus
  - Aggression verbale et psychologique
  - Aggression physique
- Coût : 190\$

**Durée de la formation :** 5 semaines (10 heures)

Dates : Automne : à déterminer

Hiver : à déterminer



### Programme pour enfants de développement de comportements préventifs face aux agressions

L'objectif général de ce programme est de permettre aux enfants de reconnaître les sources de danger, d'acquérir et de développer des notions et des comportements préventifs afin d'éviter qu'ils ne s'exposent à une éventuelle agression, ou d'autres types de dangers qui pourraient les menacer.

Formation donnée en trois groupes d'âge distincts

- Enfants de 4 à 6 ans (accompagné d'un parent)
- Enfants de 7 à 9 ans (accompagné d'un parent)
- Enfants de 10 à 14 ans

**Dates et durée de la formation :** 3 heures

Coût : 59\$

Dates : Automne : à déterminer

Hiver : à déterminer

