

Nouveauté de la rentrée au CARS avec les cours d'auto-défense senior

C'est la rentrée des classes, mais aussi celles des animateurs des activités sportives de la FFRS et des clubs du 33.

Une première séance d'auto-défense senior de la saison 2025 26 a eu lieu le 9 septembre au lycée St Elme de LA TESTE. Elle sera hebdomadaire tous les mardi matin à 9h pour 2h30 et sera complétée par une seconde séance hebdomadaire de 2h30 au dojo du lycée Saint Elme d'Arcachon le mercredi à partir de 15h.

Actuellement mutualisée sous l'égide du CODERS 33, Jean Claude, Dominique et Patrick du RSSB ont accueilli Gérard, futur animateur d'auto-défense (ADS) du CARS.

L'auto-défense senior (dérivé de la self-défense), privilégie des techniques simples, efficaces et peu physiques, axées sur la prévention, la désescalade et la protection personnelle, donc adaptées aux seniors. La philosophie principale de l'ADS n'est pas d'apprendre à combattre, mais de donner aux seniors les moyens de réagir pour fuir ou alerter, en préservant leur intégrité physique. La réponse physique est considérée comme l'ultime recours.

L'ADS est basée sur la prévention, la protection et la santé par l'entretien de sa condition physique en améliorant l'équilibre, la souplesse, la coordination et la vitesse de réaction, contribuent à la confiance en soi.

En résumé, les objectifs de l'auto-défense senior sont de permettre à chacun d'adopter la bonne attitude, soit verbale soit physique, afin de faire face à d'éventuelles agressions, et aussi d'acquérir une plus grande confiance en soi au fil des séances.

Alors pourquoi ne pas venir essayer ?

