



SEVRES DEFENSE ET FORME

ACADEMIE DES ARTS DE COMBAT

Self défense – Prévention des actes violents – Sports de combat

Siège social: Mairie Place Paul DEZANNEAU

86800 SEVRES-ANXAUMONT

06.86.17.71.82

PRESENTATION GENERALE

L'Académie des arts de combat (ADAC) fondée en 1995 a pour vocation d'apprendre à ses adhérents à prévenir les actes violents et à y faire face le cas échéant.

www.adacfrance.com

L'Académie des arts de combat est très attachée à l'éthique et n'a pas pour vocation d'encourager la paranoïa ambiante mais de contribuer au bien être physique et psychologique des adhérents par le biais d'une pratique ludique mais réaliste.

L'enseignement est articulé autour de la notion fondamentale de Légitime Défense et les adhérents sont informés sur les conséquences judiciaires, physiques et psychologiques d'une réponse incontrôlée.

LES METHODES

La Défense de rue

La Défense de rue est composée de 3 méthodes destinées à vous faire découvrir et envisager la défense personnelle sous plusieurs angles convergents d'un point de vue technique.



La Boxe de rue : C'est la science des coups frappés au service de la défense personnelle, on reste simple pour être efficace.



La Lutte de rue : c'est la science du corps à corps pragmatique debout ou au sol en tenant compte des exigences et dangers d'un affrontement réel.



Les armes de rue: ou comment utiliser la canne de marche, la ceinture une veste ou une simple revue pour faire face à un agresseur armé ou à plusieurs opposants.



Les stages de mise en situation CATS (Concept d'Adaptation Tactique en Situation)

Cette formation a été conçue afin de donner aux stagiaires un aperçu de la réalité d'une situation conflictuelle. En effet beaucoup parlent de la violence mais peu y ont été réellement confrontés.



Confrontés à des jeux de rôles scénarisés, les stagiaires se retrouvent face à des situations à gérer dans l'instant. A charge pour eux de faire le bon choix sous l'œil de la caméra. Leurs parcours sont ensuite débriefés afin qu'ils puissent tirer parti de leurs erreurs et de leurs réussites.



Ainsi ils feront l'acquisition de réflexes de vigilance qui leur permettront de décoder les signes avant coureurs d'un éventuel danger et seront capables d'anticiper pour faire le bon choix.

L'Amazon Training

Ce cours, spécialement conçu pour les femmes, a été créé à partir du constat qu'il fallait communiquer différemment à l'égard de ces dernières et mettre au point une progression pédagogique spécifique.



Il s'avère nécessaire de faire émerger leurs qualités spécifiques telles que la résistance, la vitesse, l'explosivité et la précision pour leur redonner confiance. Le but avoué de cette discipline est de pouvoir proposer aux femmes une progression joignant l'utile (apprendre à se défendre) à l'agréable (se défouler, tonifier son corps et s'assouplir).



Amélioration des capacités cardiovasculaires : Corde, travail au sac, jeux d'opposition, « shadow », parcours training.



Amélioration des capacités musculaires : Enchaînements posturaux de tonification et d'assouplissements tirés du yoga. Exercices de musculation respectant la silhouette féminine.



Amélioration des capacités défensives : Travail à deux, travail de la puissance et de la précision sur des boucliers de frappe, travail contre partenaire protégée (casque plastron etc.)



Amélioration des aptitudes au bien être: apprentissage théorique sur le stress, apprentissage des techniques de massages, notions de diététique.



Le KID Training

Cours adapté aux enfants de 6 à 16 ans, créé à partir de la boxe pieds-poings et de la prévention des actes violents à l'école



LIEU D'ENTRAINEMENT

Dojo de SEVRES-ANXAUMONT (Stade)

www.adac86.com

Philippe RENAULT Tel : 06 09 15 53 24 e.mail: adacsevres@orange.fr
Brevet d'Etat d'Educateur Sportif de Savate Boxe Française
Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Métiers de la Forme
Certificat de Qualification Handisport