la **SOFT-DEFENSE ®**

Krav maga light

Définition « Apprentissage corporel et mental de techniques sans impact dur ni intensité forte, d'autodéfense (ou self-défense), contre des attaques et agressions modérées, de toute nature, avec et sans armes, dans un but de pratiques d'activités physiques et sportives adaptées et progressives »

L'apprentissage est basé sur 3 composantes (PMT) et à un niveau d'intensité, de durée et de fréquence compatible avec des objectifs, de santé et de bien-être.

1/Préparation Physique : En conformité avec les prescriptions de la Haute Autorité de Santé (HAS)

Travail d'endurance, cardio-respiratoire, renforcement musculaire, assouplissement, équilibre, coordination.

2/Préparation Mentale : Etablissement du profil motivationnel et accompagnement, restitution de la confiance en soi, élaboration conjointe des buts et objectifs (fiche de présence, carnet de suivi), gestion du stress, exercices de concentration, mémoire, prévention des troubles cognitifs

3/Préparation Technique : Les techniques d'attaques et de défenses sont issues de différents arts martiaux, sports de combat, à dominante krav maga, d'intensité faible à modérée et en toute sécurité.

Publics : tous publics bien-portants adultes, sédentaires adultes et seniors, prévention primaire facteurs de risque cardio-vasculaires, prévention secondaire et tertiaire certaines affections longues durée.

Encadrement : Professeur expérimenté diplômé d'état DEJEPS option arts martiaux spécialisé en perfectionnement sportif (4ème dan officiel) – juge-arbitre national - Préparateur mental certifié, formateur et coach professionnel diplômé RNCP et qualifié en sport-santé (label Prescri'Mouv Grand-est).

(1) Si prescription médicale, prise en charge par certaines mutuelles pour les personnes en ALD citées.