

---

## Fwd: [stetienne] Ateliers d'autodéfense féministes pour les femmes

---

---

**De:** "Poinsot Carole" <[poinsot@emse.fr](mailto:poinsot@emse.fr)>

**À:** "stetienne emse liste école" <[stetienne@listes.emse.fr](mailto:stetienne@listes.emse.fr)>

**Envoyé:** Jeudi 3 Juin 2021 10:43:46

**Objet:** [stetienne] Ateliers d'autodéfense féministes pour les femmes

Bonjour,

Dans le cadre de la lutte contre les violences sexistes et sexuelles, la ME propose aux élèves et aux salariées de la ME et de l'école, une formation de prévention.

Cette formation est proposée par Impact, association lyonnaise spécialisée dans l'autodéfense féministe.

Le but de l'autodéfense pour femmes est d'acquérir des moyens de se défendre, de PREVENIR les violences, de prendre conscience de sa force ainsi que de (re)prendre CONFIANCE EN SOI.

Ces objectifs permettent aux femmes de se sentir plus libre et plus autonome dans toutes les dimensions de leur vie.

• **Objectifs de ce module de formation :**

Initier les participantes aux démarches de l'autodéfense pour femmes par des femmes, ses palettes d'actions afin de renforcer les ressources et les capacités d'action individuelles et collectives des femmes face aux agressions physiques et verbales.

• **Contenus :**

La pose de limites au quotidien ;

Des mouvements de défense physique simples et immédiatement efficaces, adaptés à la morphologie de chacune ;

Des moments de réflexion sur l'éducation que nous recevons en tant que femmes, sur les idées et les représentations que nous avons à propos des violences ;

Des moments d'information sur nos droits et les démarches possibles pour les faire respecter.

Cette formation est gratuite pour les participantes.

Elle déroule en présentiel (respect des consignes sanitaires) à la ME.

Les ateliers auront lieu les 29 et 30 juin prochains soit en après-midi, soit en début de soirée, en fonction de vos choix.

**Si vous êtes intéressées, merci de vous inscrire avant le 9 juin 2021, dernier délai. Il n'y a que 12 places, n'hésitez pas à vous inscrire!**

<https://evento.renater.fr/survey/ateliers-d-autodefense-feministe-cac9x7jp>

Bien cordialement,

Carole Poinsot  
Directrice AGME Maison des Élèves  
20, Bd Alexandre de Fraissinette  
42000 Saint Étienne  
04 77 42 93 02  
06 84 04 30 44

[Maison des Élèves Mines Saint Étienne](#)