

Cours de formation

½ jour: entraînement aux situations d'urgence (Voiture, ascenseur, cage d'escalier, dans l'espace publique)

½ jour: Enseigner le spray au poivre et jeux de rôle

Recréer des situations quotidiennes dans le cadre de l'entraînement

Contenu du cours:

Matinée: 8h30 - 12h30 (peut également être suivi à mi-temps)

- **Théorie pour la planification d'un entraînement aux situations d'urgence**
- **Autodéfense dans la voiture et le parking souterrain**
- **Autodéfense dans l'ascenseur et la cage d'escalier**
- **Pratiquer l'autodéfense dans l'espace public**

Après-midi: 13h30 – 17h00 (peut également être suivi à mi-temps)

- **Leçon du spray au poivre (Théorie, instruction et application)**
- **Jeux de rôle dans la leçon du spray au poivre**
- **Jeux de rôle dans les formations aux situations d'urgence en général**
(Concevoir soi-même le setting)

Pour plus d'informations sur le contenu du cours, merci de contacter directement Katharina.eisenring@pallas.ch

Date:	Dimanche 6 septembre 2026
Temps:	8h30 -12h30 / 13h30 -17h00h
Lieu du cours:	Dojo Powersportsclub Zürich, Schaffhauserstr. 418, 8050 Zurich
Direction du cours:	Katharina Eisenring, experte Pallas Elena Grebenarov, formatrice Pallas
Les coûts:	Membres Pallas: Fr. 230.- / Matinée: 130.- / Après-midi 130.- Nonmembres: Fr. 280.- / Matinée 150.- / Après-midi 150.-
Numéro du cours:	FK-d/f-79-2026
Inscription à:	Elena Grebenarov, e.grebenarov@gmail.com

Veuillez indiquer lors de l'inscription si vous souhaitez suivre le cours à temps plein ou à mi-temps! Merci

Administration Pallas
079 646 85 45
admin@pallas.ch
www.pallas.ch

pa!!as

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Veillez verser les frais de cours au plus tard le 30 août 2026 sur le compte suivant:

Bankkonto Elena Grebenarov, 3006: IBAN CH89 0631 3223 7740 1090 6

Les participant.e.s doivent disposer d'une assurance accident suffisante.

L'inscription est définitive (verbale, par e-mail ou écrite).

Les annulations doivent être effectuées 7 jours à l'avance, sinon 50 % des frais de cours seront facturés.

Pendant la formation, des photos seront prises et pourront être utilisées pour le site web, la newsletter, les rapports et d'autres activités de relations publiques de Pallas. En vous inscrivant, vous acceptez cette condition. Aucune photo individuelle ne sera publiée sans le consentement des personnes représentées.