

Condition d'admission FB pour formation de base (FB) d'assistant spécialiste Pallas en autodéfense

Formation de base (FB)

1. Objectif de la formation

Les participants sont formées dans le but de pouvoir animer de manière compétente des cours de base d'autodéfense spécifique aux femmes et aux filles, en équipe de deux et avec une femme comme responsable principale.

2. Durée de la formation

La formation de base dure 4 ½ jours, répartis en un workshop (½ journée), 2 week-ends de modules.

Une participation complète et active est exigée!

Une justification écrite doit être envoyée au secrétariat si les modules ne peuvent pas tous être suivis l'un après l'autre. Dans des cas exceptionnels, il est possible d'exclure les modules dans un délai de 3 ans avec un diplôme.

3. Conditions d'admission

- Hommes de plus de 20 ans pratiquant des sports de combat/arts martiaux ou ayant une activité dans le domaine social, psychologique ou pédagogique. Autres personnes intéressées sur demande. Une aptitude sportive de base est un avantage.
- Formation aux premiers secours
- Assurance accidents non professionnels
- Il est recommandé d'avoir des connaissances spécialisées sur la violence en général, l'exploitation sexuelle, la dynamique victime-agresseur, les questions de genre (féminisme, patriarcat, rôles, etc.).
- Lettre de motivation:
 - Pourquoi souhaitez-vous devenir d'assistant spécialiste Pallas?
 - Quelles sont vos expériences et vos points forts?
 - Comment comprenez-vous votre rôle en tant que femme dans un cours d'autodéfense spécifique pour femmes ou pour filles?
 - Quelles sont vos attentes concernant la formation de d'assistant spécialiste Pallas?

- Un stage d'observation (3-4 heures) dans un cours de base Pallas. L'attestation, datée et signée par la spécialiste Pallas concerné, doit être jointe à l'inscription.
 - Votre aptitude sera évaluée sur la base des documents envoyés, de votre expérience et de l'atelier. Vous recevrez la décision d'admission à la formation de base au plus tard deux semaines après workshop.
- 4. Personnalité des hommes**
- Réflexion sur sa propre masculinité et sur les concepts sociaux de la masculinité.
 - Prise de conscience du rôle d'agresseur dans les cours d'autodéfense spécifiques pour les femmes et les filles.
 - Motivation à remettre en question de manière critique son propre comportement de pouvoir et sa propre expérience de la violence.
 - Capacité à communiquer et à gérer les conflits: être prêt à formuler et à recevoir des critiques constructives
 - Volonté de prendre au sérieux et de défendre les intérêts des femmes dans la vie quotidienne également
 - Identification avec les principes de Pallas
 - Intérêt pour la formation continue spécialisée
- 5. Hommes Fonction de direction**
- Disposition à diriger, en tant qu'assistant, des cours d'autodéfense spécifiques pour les femmes et les filles.
 - Formateur en équipe de deux avec une femme comme responsable principale.
 - Prendre la responsabilité de tâches et d'objectifs communs.
 - Être capable de se mettre en retrait ou d'apporter son propre point de vue si nécessaire.
 - Avoir une approche sensible et responsable des participantes aux cours.
 - Résistance au stress
- 6. Lecture obligatoire pour les hommes**
- Manuel de formation, (remis lors de l'atelier)
 - Les bases de l'analyse transactionnelle, en bref, Jürg Bolliger, 3e édition révisée 2020, ISBN: 978-3-7519-0185-7, EAN: 9783751901857
Commander sous: <https://juerg-bolliger.com/publikationen/>
 - Selbstbewusst Nein sagen, Grenzen setzen - Grenzen achten, Gisela Ruffer & Herbert Ruffer (2019). Junfermann, ISBN: 978-3-95571-878-7, EAN: 9783955718787
 - Pour d'autres recommandations bibliographiques, voir le dépliant Pallas Homepage. Document Recommandation de littérature pour FB
<https://www.pallas.ch/fr/formation/basisausbildung.html>

Structure de formation FB

- 7. Contenu de workshop**
- Rencontrer des formatrices FB
 - Informations sur Pallas

- Expliquer la différence entre les arts martiaux et le pallas
- Affirmation de soi et pose de limites
- Techniques d'autodéfense Pallas
- Jeu de rôle
- FB: condition d'admission, structure et contenu
- Clarifier les attentes et les questions des participantes

8. Contenu de la formation de base

- Approfondissement des connaissances de base: violence, sentiments, prise de conscience des rôles, communication, préjugés, offres d'aide, situations critiques en classe
- Formation aux techniques d'autodéfense Pallas spécifiques aux femmes et aux filles avec différents types d'entraînement
- Apprendre des stratégies verbales d'affirmation de soi, poser des limites
- Enseignement et entraînement spécifiques, méthodes ludiques de formation aux techniques de SV
- Développement de stratégies de comportement en lien avec les modèles de rôles imposés par la société
- Organisation du cours et conception des leçons

9. Qualification

- 4 ½ jours de FB avec participation active
- Présentation d'un exposé d'environ 10 minutes pendant l'un des modules sur un sujet de son choix (voir inscription)
- Auto-réflexion: documenter les étapes personnelles de la formation
- Certification avec entretien de qualification

10. Coûts

<u>Cours</u>	<u>Pallas Membre</u>	<u>Non membre</u>
Workshop:	Fr. 180.-	Fr. 230.-
Module 1:	Fr. 560.-	Fr. 610.-
Module 2:	Fr. 610.-	Fr. 660.-

Coûts du cours, y compris les pauses, sans repas ni hébergement

11. Couverture d'assurance

Les participants sont eux-mêmes responsables d'une couverture d'assurance suffisante, Pallas n'assume aucune responsabilité!

12. Autorisation de spécialiste pallas

- Après avoir suivi le workshop, les modules FB 1 & 2 et obtenu une évaluation positive de la part des formatrices, et après avoir rempli les conditions mentionnées, le candidat reçoit le diplôme de d'assistant spécialiste Pallas.
- Les assistant spécialistes diplômées peuvent devenir membres de Pallas, figurer sur une liste Pallas et être engagés dans des cours par des formateurs Pallas. La reconnaissance en tant que d'assistant spécialiste est confirmée tous les deux ans par la participation à un cours de formation continue. Voir le document Obligation de formation continue sur <https://www.pallas.ch/fr/formation/formation-continues.html>

13. Inscription

Inscription avec le formulaire et les documents complets au plus tard jusqu'à 2 mois avant le début du cours à la direction du cours
karin.vonwil@bluewin.ch

14. Conditions de retrait

Les participants doivent disposer d'une assurance accident suffisante. L'inscription est ferme et définitive.

En cas de retrait de l'inscription après l'établissement de la confirmation d'inscription, les contributions suivantes sont dues et doivent être payées par la participante au cours.

- 30 à 8 jours avant le début du cours 50% des frais de cours
- 7 à 2 jours avant le début du cours 75% des frais de cours
- 1 à 0 jour avant le début du cours 100% des frais de cours

En cas de maladie ou d'accident avant le début du cours : les frais de cours versés ne sont remboursés que si l'annulation est due à des raisons médicales. Dans ce cas, une justification écrite ainsi qu'un certificat médical doivent être envoyés dans les deux jours. Des frais administratifs de 50 francs sont dus.

07.2024 /KV