

Condition d'admission FB

pour formation de base (FB) de spécialiste Pallas en autodéfense

Formation de base (FB)

- 1. Objectif de la formation** Les participantes sont formées dans le but de pouvoir animer de manière compétente des cours de base d'autodéfense spécifique aux femmes et aux filles.
- 2. Durée de la formation** La formation de base dure 7 jours, répartis en un workshop (½ journée), 3 week-ends de modules et un exercice d'enseignement (½ journée).
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**
 - Femmes 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 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 formatrice Pallas ?

- Participation à un cours d'autodéfense spécifique aux femmes au cours des 10 dernières années, de préférence à un cours de base Pallas.
- Un stage d'observation (6-12 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 femmes

- Réflexion sur le fait d'être une femme et sur la fonction de modèle qui y est liée ainsi que sur les rôles des deux sexes
- Réflexion sur son propre comportement et ses expériences personnelles en matière de pouvoir et de violence
- Aptitude 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. Femmes Fonction de direction

- Diriger avec respect et assurance des cours d'autodéfense spécifiques pour les femmes et les filles
- Une approche sensible et responsable des étudiants Participantes au cours
- Capacité de charge

6. Lecture obligatoire pour les femmes

Afin de vous préparer au mieux à la formation de base Pallas (FB), nous vous recommandons d'approfondir les thèmes suivants:

affirmation de soi, autodéfense, identification des dangers, gestion des dangers, questions de genre, rapports de force, socialisation, évolutions historiques, psychologie et communication.

Vous trouverez des recommandations à ce sujet sur notre page d'accueil Pallas sous ce lien:

<https://www.pallas.ch/fr/formation/basisausbildung.html>

Nous n'imposons aucune lecture obligatoire, mais nous vous demandons de choisir trois recommandations parmi les différents thèmes proposés que vous pourrez lire ou écouter.

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**
- 7 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
 - Organisation et réalisation de l'exercice d'enseignement (1-2 heures) après le 3e module
 - 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.-
Module 3:		Fr. 560.-	Fr. 610.-
Exercice d'enseignement:		Fr. 450.-	Fr. 500.-

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 l'atelier, les modules FB 1 à 3, effectué un exercice d'enseignement et obtenu une évaluation positive de la part des formatrices, et après avoir rempli les conditions mentionnées, la candidate reçoit le diplôme de spécialiste Pallas.
- Elle est autorisée à organiser de manière indépendante des cours d'autodéfense spécifiques pour les femmes et les filles sous le label Pallas.
- Les spécialistes diplômées de Pallas peuvent acquérir la qualité de membre de Pallas et ainsi faire publier leurs cours sur le site de Pallas ou être mises en relation pour des demandes de cours via l'administration de Pallas.
- La reconnaissance en tant que formateur Pallas est confirmée tous les deux ans par la participation à un cours de formation continue.
<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 katharina.eisenring@pallas.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