

# Conditions d'admission FB

## Pour spécialiste Pallas en autodéfense

### Formation de base (FB)

- 1. But de la formation** Les participantes sont formées afin d'acquérir les compétences nécessaires pour pouvoir diriger des cours de base d'autodéfense spécifique pour femmes et jeunes filles.
- 2. Durée de la formation** La formation de base dure 7 jours, répartis sur un workshop (1/2 jour), 3 modules sur des week-ends, ainsi qu'une leçon pratique (1/2 jour). Une participation active à l'intégralité est exigée!
- 3. Conditions d'admission**
  - Femmes dès 20 ans du domaine des sports de combat/arts martiaux ou avec une activité dans le domaine social, psychologique ou pédagogique. Autres personnes intéressées sur demande. Etre sportive est un avantage.
  - Assurance accidents non professionnels
  - Des connaissances dans les domaines de la violence en général, des abus sexuels, de la dynamique victime-auteur, des thèmes liés au genre (féminisme, patriarcat, images de rôle, etc.) sont conseillées.
  - Lettre de motivation:
    - Pourquoi voulez-vous devenir spécialiste Pallas?
    - Quelles sont les expériences et forces que vous apportez avec vous?
    - Comment envisagez-vous votre rôle en tant que femme dans un cours d'autodéfense spécifique pour femmes et jeunes filles?
    - Quelles sont vos attentes de la formation de spécialiste Pallas?
  - Participation à un cours d'autodéfense dans les 10 dernières années, de préférence à un cours de base Pallas.
  - Un stage (6-12 h) dans un cours de base Pallas. La confirmation, datée et signée par la spécialiste concernée, doit être jointe à l'inscription.

- Votre qualification sera évaluée sur la base des documents fournis, de votre expérience et du workshop. Vous recevrez la décision concernant votre admission à la formation de base au plus tard deux semaines après le workshop

#### **4. Femmes personnalité**

- Réflexion sur sa propre conscience de femme et la fonction d'exemple qui y est rattachée, ainsi que les rôles de genre
- Réflexion sur ses propres comportements et les expériences personnelles en relation avec le pouvoir et la violence
- Communication et capacité à gérer des conflits. Etre prête à donner et à recevoir des critiques constructives
- Volonté de prendre au sérieux et de défendre les questions féminines aussi au quotidien
- Identification avec les principes de base de Pallas
- Intérêt pour la formation continue sur le sujet

#### **5. Femmes fonction de direction**

- Direction respectueuse et confiante de cours d'autodéfense spécifiques pour femmes et jeunes filles
- Approche sensible et responsable des participantes aux cours
- Résistance nerveuse

#### **6. Lectures conseillées pour les femmes**

- Manuel de formation des spécialistes (sera remis lors du workshop)
- L'Analyse Transactionnelle de Christine Chevalier et Martine Walter, InterEditions, 2014 ISBN 978-2-7296-1369-3
- Non c'est non petit manuel d'autodéfense à l'usage des femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire, de Irène Zellinger, ISBN 9782355220029, La découverte/Poche 2018, ou à télécharger
- Autres lectures conseillées à suivre

## **Structure de la formation (FB)**

#### **7. Contenu Workshop**

- Faire connaissance des formatrices de la FB
- Infos sur Pallas
- Clarifier la différence entre sport de combat et Pallas
- Affirmation de soi et fixer des limites
- Techniques d'autodéfense Pallas
- Jeux de rôle
- FB: Conditions d'admission, structure et contenus
- Clarifier les attentes et les questions des participantes

#### **8. Contenus formation de base**

- Approfondissement des connaissances de base: violence, sentiments, conscience du rôle, communication, préjugés, offres d'aide et de conseil, situations critiques dans l'enseignement

- Enseignement des techniques d'autodéfense Pallas spécifiques pour femmes et jeunes filles au moyen de divers types d'entraînements
- Apprentissage de stratégies verbales d'affirmation, fixer des limites
- Enseignement spécifique et techniques d'entraînement, apprentissage de méthodes ludiques pour l'enseignement des techniques d'AD
- Développement de stratégies de comportement en relation avec les modèles de rôle prédéterminés dans la société
- Organisation de cours et conception de leçons

## 9. Qualification

- 7 jours de FB avec une participation active
- Présentation pendant l'un des modules d'un exposé de environ 10 minutes sur le thème choisi (cf admission)
- Réflexion personnelle: documenter les étapes de formation personnelle
- certification avec un entretien de qualification

## 10. Coûts

<u>Cours</u>	<u>Membre Pallas</u>	<u>Non-membre</u>
Workshop:	Fr. 150.- *	Fr. 200.- *
Module 1:	Fr. 500.-	Fr. 550.-
Module 2:	Fr. 550.-	Fr. 600.-
Module 3:	Fr. 500.-	Fr. 550.-
Leçon pratique:	Fr. 450.-	Fr. 500.-

En-cas pendant les pauses inclus, sans repas ni logement

*\* lors de la participation à la FB20 ces frais seront déduits*

## 11. Couverture d'assurance

Les participantes sont responsables pour une couverture d'assurance suffisante, Pallas n'assume aucune responsabilité!

## 12. Qualification des spécialistes

- Après la participation au workshop, aux modules 1–3, la réalisation de la leçon pratique avec l'évaluation positive des formatrices, ainsi que l'accomplissement des conditions énumérées, la candidate obtient le diplôme de spécialiste Pallas
- Elle est habilitée à donner de façon indépendante des cours d'autodéfense spécifiques pour femmes et jeunes filles sous le label de Pallas
- Les spécialistes Pallas diplômées peuvent devenir membres de Pallas et obtenir des demandes de cours transmises par l'administration de Pallas
- La reconnaissance du titre de spécialiste est confirmée par la participation à un cours de formation continue tous les deux ans.  
<https://www.pallas.ch/fr/specialistes-pallas/education-et-formation.html>

### **13. Inscription**

Inscription au moyen du formulaire avec les documents complets au plus tard 2 mois avant le début du cours à la direction du cours [karin.vonwil@bluewin.ch](mailto:karin.vonwil@bluewin.ch)

### **14. Conditions d'annulation**

En cas d'annulation de l'inscription les montants suivants sont dûs:

- Fr. 50.– pour les frais administratifs en cas d'annulation avant l'envoi des documents de cours
- Fr. 50.– ainsi que 50% des frais de cours après l'envoi des documents de cours
- Fr. 50.– pour les frais administratifs ainsi que la totalité des frais de cours en cas d'annulation 7 jours avant le début des cours

10.2019 /KV