

SELF DÉFENSE

JOURNÉE DES FEMMES



Belle Réunion organisée pour la Journée des Femmes,
par le Comité Auvergne-Bourbonnais

*« Déclat pour des claques » avec La Ligue
d'Auvergne et le Comité Départemental du Puy de Dôme*



- *Intervention de Françoise Berger sur le thème de la victimologie*
- *Eliane Vergès, Présidente du Comité départemental de Karaté et disciplines associés*
- *Mise en situation avec un professeur de Yoseikan budo, Sylvie Grenier*



- *de nombreuses possibilités d'agressions ont été présentées avec les possibilités de défense « pas en force mais en réaction » avec des exemples convaincants et expérimentés lors de cette soirée par nos adhérentes*



MERCI à toute l'Equipe qu'avait réunie Eliane Vergès, Sylvie Grenier et son Assistant nous ont donné des postures de ripostes relativement faciles mais qu'il serait souhaitable d'affiner avec quelques cours de Self Défense Téléphone d'Eliane 06 77 91 11 58





Auto défense Quelques Conseils

L'agresseur Souvent stressé, énervé, violent, et toujours imprévisible. Il est souvent sous l'emprise de l'alcool ou des drogues. Face à cette agressivité, gardez votre sang-froid et tentez de calmer l'agresseur en essayant de dialoguer avec lui. Facile à conseiller mais pas toujours facile à faire ! Mais surtout n'oubliez pas les élémentaires



moyens de vous défendre physiquement

Comment se défendre L'agresseur veut de l'argent importante que votre sac à main. Si votre agresseur exige de l'argent ou votre sac, donnez-lui. Mais ne lui tendez pas gentiment votre sac ou votre porte-monnaie! Lancez-le le plus loin possible si vous n'avez pu le maîtriser et dès que votre agresseur tente de le saisir, profitez-en pour vous sauver !

Votre vie est plus



L'agresseur vous attaque physiquement Répondez par des coups de coude. Le coude est la partie la plus solide de notre corps. Et appelez à l'aide en criant " AU FEU !" et non pas à l'aide !

L'agresseur braque sur vous une arme à feu Courrez ! Si possible en zigzaguant ! Pour info, le risque qu'une balle vous atteigne est de 4 sur 100, et le risque qu'elle touche un organe vital est encore plus rare.

Quelqu'un vous demande de l'aide Un homme qui boite, un homme qui appelle à votre pitié et vous demande de l'aide pour entrer dans son véhicule peut être un violeur ou un tueur en série. Appelez un garde pour aider cette personne et prétextez un mal de dos. Et si un inconnu sonne chez vous, n'ouvrez pas. Proposez d'appeler la police, le Samu, mais n'ouvrez pas.

Vous êtes enfermée dans le coffre d'une voiture Avec vos pieds, enfoncez les phares arrière puis passez votre bras dans l'ouverture et agitez-le de façon à attirer l'attention d'autres conducteurs ou de passants

Se défendre des agressions en voiture Votre voiture est stationnée à côté d'une camionnette Entrez dans votre auto de l'autre côté. Pas la peine de risquer d'être entraînée dans une camionnette par un tueur en série.

Parking Prenez l'ascenseur plutôt que les escaliers. Mais ne prenez pas l'ascenseur seule avec un homme.

Quelqu'un est assis seul près de votre auto. Retournez d'où vous venez et de demander l'aide d'un garde ou d'un policier pour vous raccompagner.

Avant d'entrer dans votre voiture Prenez l'habitude de regarder autour de vous et d'inspecter l'intérieur de votre véhicule.

Installée dans votre voiture Verrouillez les portières et démarrez sans attendre. Ainsi vous ne risquerez pas d'être attaquée par quelqu'un qui guette une voiture pour le conduire quelque part, en braquant un pistolet sur vous.

A l'arrière de votre voiture l'agresseur vous force à le conduire Surtout ne suivez pas ses ordres ! Foncez vers un obstacle, une autre voiture, et appuyez sur l'accélérateur. Tandis que l'agresseur encaissera le coup, vous, vous serez protégée par l'airbag. Et dès l'immobilisation de la voiture, n'attendez pas, sortez et enfuyez-vous au plus vite.

Vous êtes victime ou témoin d'une agression ? Composez le « 17 » et donnez le plus d'éléments possible : ville, rue, numéro dans la rue et votre numéro de téléphone portable. Il s'agit d'un standard de réception d'appels destiné à la Police ou à la Gendarmerie. Votre appel sera immédiatement transmis par radio à l'ensemble des véhicules présents, locaux ou départementaux dans le secteur où l'agression vient de se commettre.



Comite de Monaco

Voilà le message de sa Présidente, Hilde HEYE



A la lumière de la Journée de la Femme j'aimerais attirer votre attention en particulier sur notre projet "La feuille d'or " que vous pouvez trouver sur le site :

<http://fr.ulule.com/lafeuilledor>

Plus que jamais notre action qui s'inscrit dans les huit objectifs du Millénaire prend son sens.

Rappelons-nous que l'objectif 3 était d'Assurer l'éducation primaire pour tous et d'éliminer les disparités entre les sexes dans l'enseignement primaire et secondaire.

Force est de constater qu'en 2015 cet objectif est loin d'être atteint et qu'il est essentiel de continuer plus que jamais l'effort pour éliminer cette discrimination.

Je vous invite à l'occasion du 8 mars de reprendre connaissance de cet objectif tel que décrit sur le site d'UNICEF qui explique que l'éducation des filles favorise le développement pour tous.

<http://www.unicef.org/french/mdg/education.html>

http://www.unicef.org/french/education/bege_20768.html

Merci de tout cœur d'avoir soutenu et de soutenir ce beau projet, votre contribution est une petite pierre à l'édifice : en effet, on avance bien sur le budget !

Merci de faire suivre notre lien ulule à vos amis et contacts les petits ruisseaux font les grandes rivières

A bientôt, je vous embrasse très fort. Hilde

Nos 15 ans

Nous avons préparé ces journées du 17 au 20 Septembre 2015 afin que cette Rencontre soit une réussite et qu'elle ne grève pas trop vos budgets.

Nous comptons sur votre présence pour l'A.G. Mondiale et nous vous rappelons les sujets qui seront abordés lors du Dîner Débat du Jeudi 17 par les Présidentes, selon le thème qu'elles auront choisi

Comment développer les adhésions, en qualité et en nombre ?

Quelles actions majeures souhaitez-vous pour dynamiser la politique nationale et internationale ?

Répondez rapidement car nos forfaits sont minorés avant le 20/3 et le 15/06

Relais avec le Québec



Edith André et Céline Faucher chanteuse

France-Quebec Soirée du Café Arthe à Sauterre

Edith André, Présidente de l'Association FRANCE-QUEBEC, qui est une de nos adhérentes, réalise de nombreuses réunions

Le 4 avril 2015 au Forum REXY à RIOM aura lieu une soirée Québec.

Le duo Garoche ta sacoche sera aussi au Sémaphore à Cébazat la veille et à Vichy le 31 mars



Mathieu Lippe



"Garoche ta sacoche" accumule les récompenses. Le duo a déjà décroché le Prix Francofolies de Montréal, le prix du Réseau des organisateurs des spectacles de l'Est-du-Québec, le prix Réseau Ontario et le prix Tournée Granby Europe.

Semaine de la Francophonie : Dictée francophone adultes Auvergne Québec le samedi 21 mars à **Le 21 mars à 14 h 30** : St Hippolyte - CHATEL GUYON mais aussi pour les amateurs de dictées celle qui se déroulera en matinée à CLERMONT FD, centre Jean Richepin **Le 21 mars 2015 à 10 h 30**

Femmes Leaders Honorées



Martine Brunswig a reçu la distinction d'Officier de l'Ordre National de la Légion d'Honneur Elle a été durant de nombreuses années, depuis 1991, Déléguée aux Droits des Femmes et à l'égalité Elle est maintenant Présidente du CIDF Centre National d'Information sur les droits des Femmes

Femmes Leaders en Action



SOCIÉTÉ ■ L'association des Femmes Leaders Mondiales réunie à Royat Des femmes qui se défendent

« Délic pour des claques ». Les Femmes Leaders Mondiales sortent la carte self-défense, à quelques jours de la Journée de la femme.

Le monde associatif est riche de la diversité des femmes. Comme aux Femmes Leaders Mondiales (*) qui se sont liées à la longue liste des manifestations organisées dans le cadre de la Journée de la femme, dimanche. « Les droits de l'Homme sont les droits de la Femme et les droits de la Femme sont les droits de l'Homme », rappelle Nicole Bardin, présidente mondiale.

« Des agressions en famille »

Judi soir, les adhérentes de l'association étaient conviées à se doter « des moyens de survie dans des conditions difficiles ». À l'ordre du jour de leur réunion à l'hôtel Saint-Mart, à Royat : « Délic pour des claques », en présence notamment d'Éliane Verges, présidente du comité départemental de karaté et disciplines associées, à l'initiative de la présentation, aux côtés de la ligue d'Auvergne. Car il était proposé aux partici-



LES BONS RÉFLEXES. Il était proposé aux participantes une mise en situation avec un professeur de yoseikan budo karaté, Sylvie Grenier. Photo: steph ponce

pantes une mise en situation avec un professeur de yoseikan budo karaté, Sylvie Grenier : « Des gestes simples, sans qu'il ne soit besoin de faire preuve de force. Des réflexes à avoir, des automatismes ! ». Les Femmes Leaders se sont accomplies, non sans une certaine bonne humeur.

Françoise Berger, psychologue, est, elle, intervenue sur le thème de la victimologie. L'occasion de

rappeler que « les femmes sont les premières à être victimes de violence. La plupart des agressions se font en famille ou avec des proches. Ce qui instaure la loi du silence. Seuls 10 % des viols sont ainsi dénoncés. Or il est important que ces victimes soient prises en charge. Il faut qu'elles mettent des mots sur leur agression. Seule la parole peut les faire revenir dans le monde des humains. D'où

l'importance de continuer un travail de sensibilisation auprès des femmes ! »

(*) 16 rue Pierre-de-Coubertin, à Clermont-Ferrand, tél. 04.73.43.09.00, contact@femmes-leaders.com ; www.femmes-leaders.com.

• Congrès en septembre. La soirée au Royal Saint-Mart à Royat vient remercier toutes les adhérentes des Femmes Leaders Mondiales, de leur engagement depuis 15 ans, objet de leur congrès à Garmont-Ferrand, du 17 au 20 septembre prochain.



Jeanine Griesmar, lors de ses responsabilités au Sénégal, avec Valérie Péresse

LE VAR

Information

Hebdomadaire d'information politique et générale

ENCHÈRES IMMOBILIÈRES ET RÉSULTATS - ANNONCES LÉGALES - APPELS D'OFFRES ET ATTRIBUTIONS



Une année riche pour les Femmes Leaders Mondiales
À l'initiative de la présidente Françoise Barrot, une partie de l'équipe de Femmes Leaders Mondiales s'est réunie au restaurant les régates, à Toulon. À l'ordre du jour : 2015 et les différentes actions qui seront menées au cours des prochains mois. Parmi celles-ci, le dossier « Nutrition » placé sous la responsabilité de la vice-présidente de l'association Dominique Blanc qui se félicite de pouvoir compter sur la mobilisation d'autres membres de l'association, à l'instar de Nathalie Poupon.

La réunion statutaire de l'Auvergne-Bourbonnais avait convié des spécialistes de la « SELF DEFENSE » pour donner les éléments indispensables pour ne pas paniquer en cas d'agression et se défendre.

Nos 15 ANS ont été aussi indiqués du 17 au 20 septembre 2015

Réunion du Comité Cote d'Azur sur le thème mondial « la nutrition »