

<http://lyc-paul-gauguin-orleans.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article336>

Prêts à se défendre et à vous protéger

- On est des pros -



Date de mise en ligne : mercredi 13 décembre 2017

Copyright © Gaugu'info - Tous droits réservés

Sommaire

- [Le mercredi 06 décembre 2017, de 08h00 à 10h00, en cours d'Enseignement Général Lié à la Spécialité, nous, les élèves de seconde Métiers de la Sécurité, sommes allés au dojo d'Orléans la Source situé près du lycée voltaire.](#)

Le mercredi 06 décembre 2017, de 08h00 à 10h00, en cours d'Enseignement Général Lié à la Spécialité, nous, les élèves de seconde Métiers de la Sécurité, sommes allés au dojo d'Orléans la Source situé près du lycée voltaire.

[<http://lyc-paul-gauguin-orleans.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-paul-gauguin-orleans/local/cache-vignettes/L400xH104/self-defense-titre-56a28.jpg>]

Nous avons été initiés aux GTPI par Thierry De Magalhaes qui est formateur de self-défense. Nous avons commencé par un échauffement puis Thierry nous a montré quelques techniques de défense à mains nues et on devait ensuite reproduire les prises. Lors de cette séance, nous avons appris à faire des clés de bras. Il y avait 2 méthodes, une si on est agressé par une femme et une quand c'est un homme. On a vu aussi comment se libérer d'un étranglement et comment libérer son poignet quand on vous tient.

[<http://lyc-paul-gauguin-orleans.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-paul-gauguin-orleans/local/cache-vignettes/L317xH400/GTPI-boum-c7634.jpg>] Puis, nous sommes passés chacun notre tour devant le formateur pour qu'il nous dise si notre maîtrise était bonne. Sinon, il nous réexpliquait les gestes. Amar, un boxeur de 1m90 et 110 kg, était le cobaye de la classe. C'était l'ennemi. A la fin du cours, toute la classe devait faire une démonstration des gestes techniques de protection et d'intervention que nous avons appris et toutes les filles l'ont mis au sol MDDDDDR !!

Il faut préciser que l'on ne peut utiliser ces techniques qu'en cas de légitime défense ou sur un tatami avec un professeur de self-défense.

A la fin de cette super séance, Thierry nous a donné le nouvel écusson du challenge inter canin. Il y a eu seulement 100 exemplaires édités pour le moment, nous avons donc eu les 16 derniers.

Sur l'écusson, il y a écrit « challenge inter canin » et un nombre « 5 13 13 1 » c'est un code qui signifie « Emma ». C'était le nom de sa femme qui est décédée dans un accident. Nous avons été touchées de cet hommage.

Pour en savoir plus sur le challenge inter canin organisé par Thierry De Magalhaes :
[10ème édition du challenge inter unités](#)