

From Maison Simone Veil - CIDFF 04 <contact-msv@cidff04.org>
Subject □ **STAGE RIPOSTE /// 15 ET 16 SEPTEMBRE 2025**
To Maison Simone Veil - CIDFF 04 <contact-msv@cidff04.org>
Date June 26, 2025 at 2:39:45 PM UTC

Stages RIPOSTE : Autodéfense physique et verbale pour femmes et adolescentes



Le CIDFF04 et la Maison Simone Veil, en partenariat avec l'ARCAF, vous propose de participer au Stage Riposte pour femmes (à partir de 16 ans)

Lundi 15 et mardi 16 septembre, de 09h00 à 16h30 à Manosque

Lieu du stage : Entreprise L'Occitane, salle du personnel, zone industrielle Saint Maurice - 04100 Manosque

La participation aux 2 journées est nécessaire

L'inscription est gratuite mais vous engage personnellement. N'hésitez pas à nous informer en cas de désistement pour libérer la place à d'autres participantes !

Pour toute question sur le contenu, contactez l'association ARCAF : stages.riposte.13@gmail.com / 07 66 32 47 66

Pour toutes informations et inscriptions, contactez le CIDFF04 : contact-msv@cidff04.org / 04 86 56 33 31

CONTENU DU STAGE RIPOSTE

Le but de l'autodéfense pour femmes* et adolescentes est d'acquies des moyens de se défendre, de PRÉVENIR les agressions, de prendre conscience de sa force et de (re)prendre CONFIANCE EN SOI.

Suivre le stage RIPOSTE c'est :

- S'encourager à RIPOSTER lors de harcèlements ou d'agressions, qu'elles soient physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles, par des proches ou des inconnus.
- Pratiquer des TECHNIQUES PHYSIQUES ET VERBALES simples et efficaces par le biais de discussion, de mises en situation et de jeux de rôle.
- Apprendre à SE PROTÉGER dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes ou filles de son âge (une formatrice pour un groupe de 10 à 16 participantes).
- S'AFFIRMER au quotidien, se sentir plus libre et plus confiante.
- Se concentrer sur ce que l'on PEUT faire, et non sur ce que l'on ne peut pas faire. Cette forme d'autodéfense est adaptée à toutes, quel que soit son âge et sa condition physique.

Les formatrices sont diplômées de la méthode RIPOSTE, issue du programme ACTION enseigné depuis 1984 au Québec.

La méthode Riposte repose sur des principes d'**empowerment** (prendre ou reprendre le pouvoir sur ses choix), de **solidarité** entre femmes et **anti-oppressions** (lutte contre les discriminations sexistes, racistes ou liées aux situations de handicap, à l'orientation sexuelle, à la transphobie, à l'âge, la religion, la langue, le niveau scolaire, la classe sociale...)

* Le stage est pensé pour les femmes (cis et trans) en tant que catégorie sociale ciblée par des agressions spécifiques. Pour les personnes assignées « femmes » qui vivent leur genre de manière fluide ou sont non-binaires, le stage prend en compte ces différentes identités.



Katia CEREZO

Chargée d'accueil, d'écoute et d'orientation

04 86 56 33 31

contact-msv@cidff04.org

<https://alpeshauteprovence.cidff.info>

Maison Simone Veil - CIDFF04
15, rue Jean Jacques Rousseau - 04100 MANOSQUE