

## **WORKSHOP D'AUTODEFENSE INSTINCTIVE**

### **POUR FEMMES**

Martial Vout, instructeur d'autodéfense en Suisse et en Inde, propose aux entreprises des workshops d'autodéfense instinctive pour leur personnel féminin.

Dans la plupart des cas, les situations d'autodéfense demandent de s'affirmer et de se positionner verbalement face à une personne de notre entourage ou face à un inconnu dans un commerce ou dans les transports en commun. Néanmoins, les agressions physiques dans les villes européennes sont en augmentation et l'insécurité est aujourd'hui plus élevée qu'auparavant.

Donné en français ou en anglais selon votre choix, votre workshop d'une durée de 2 heures mettra l'accent sur les domaines suivants:

- ***(re)découverte de nos ressources instinctives innées***
- ***confiance et affirmation de soi***
- ***dissuasion verbale***
- ***défense physique instinctive***



Au-delà de la défense physique sportive qui demande un entraînement régulier, la méthode humaine originelle est très simple et réaliste. Les participantes n'oublieront pas ces gestes et seraient capables de se défendre dans une situation de stress réel.

Le cours ne demande pas de condition physique particulière et les personnes ayant un problème de dos ou de genou peuvent participer. **La méthode n'est pas sportive et peut être pratiquée en vêtements de ville, les participantes pourront sans autre poursuivre leurs activités professionnelles à l'issue de la formation.**



## **Martial Vout**

Passé par différents secteurs de la sécurité privée dans des entreprises de l'arc lémanique, Martial Vout se met rapidement à son compte et continue à travailler dans les clubs et les boîtes de nuit « *la meilleure école pour comprendre que mon bagage en sports de combat et en arts martiaux présente des lacunes dans des situations de danger réel* ».

Il suit des formations aux États-Unis et en France pour proposer ses services d'agent de protection rapprochée à des businessmen et des personnalités du Moyen Orient de passage en Suisse ou dans d'autres pays européens.

Peu après la publication de son premier livre sur l'autodéfense féminine en 2002, *Plus Jamais Victimes*, il ferme son agence de sécurité pour ne plus se consacrer qu'à l'autodéfense. Depuis 2008, il se rend chaque année en Inde pour de longs séjours à Mumbai et Delhi afin d'enseigner la méthode instinctive aux femmes et aux filles des bidonvilles ainsi que dans les écoles et les entreprises. En 2014, il publie *I Can Defend Myself* aux éditions Zen, Mumbai.

Avec plusieurs femmes, il fonde en Suisse, en 2016, l'*AMVAF, Association Martial Vout pour l'Autodéfense Féminine* qui, en collaboration avec des ONG indiennes, finance la formation d'instructrices (jeunes femmes issues des bidonvilles) à la méthode et leur verse un salaire pour les cours qu'elles donnent à leur tour dans les bidonvilles et les écoles.

En mars 2019, *Autodéfense instinctive* paraît aux éditions Favre, Lausanne.

*Martial Vout*

*1009 Pully*

*[martialvout@gmail.com](mailto:martialvout@gmail.com)*

*[www.martialvout.com](http://www.martialvout.com)*

*+41 78 635 41 45*