

# L'ÉCOLE DE SELF-DÉFENSE ET DE FRANCOMBAT D'ALÈS FAIT SA RENTRÉE

Ce mardi 5 septembre, le club a repris ses activités dans une salle fraîchement rénovée. Les inscriptions sont toujours ouvertes.

Au 1 rue Jean Mayodon à Alès, l'école de self-défense et de Francombat a fait sa rentrée ce mardi 5 septembre, dans une salle rénovée. Il est encore possible de s'inscrire. Pour les enfants, dès 6 ans, il s'agira de prendre conscience de son corps, de gagner en confiance en soi, d'apprendre des techniques pour se dégager d'une emprise et d'apprendre à gérer un conflit lors de mise en situation pratique (les mardis et vendredi de 18h à 19h). Les adultes, sans aucun prérequis physique, sont attendus les mardis et vendredis de 19h à 20h30. À noter que des cours de self-défense exclusivement féminins seront mis en place courant septembre les samedis de 10h à 11h30.

L'objectif du club n'est pas de former des boxeurs ou des personnes capables d'encaisser un grand nombre de coups, mais plutôt d'enseigner à ses membres comment se défendre en cas d'agression d'un ou plusieurs adversaires.

*« Nous recherchons à anticiper les situations d'agression et, d'autre part, de mettre hors d'état de nuire des agresseurs grâce à des techniques simples mais très efficaces en ciblant des points stratégiques »,* détaille Vincent Salvat, président de l'école.

L'école de self-défense et de Francombat d'Alès fait également travailler ses adhérents sur leur gestion du stress et de la peur, afin d'éviter de se retrouver paralysé lors de situations conflictuelles. Une excellente façon de gagner en assurance.

## Ecole de self-défense et de Francombat d'Alès

### Adresse

1 rue Jean Mayodon,  
30100 Alès

### Téléphone

06 40 39 49 40  
francombat-ales.fr