



# ATELIER d'autodéfense avec la méthode Garance

Avec tes potes ou  
toute seule,  
découvre les techniques  
pour te défendre !

**2 dates possibles,  
pendant les vacances :**

**Mercredi 6 mars**

Salle de la Maladrerie, La Roche-Jaudy

**Judi 7 mars**

Le Kafe, Pleumeur-Bodou

> **Horaires** : de 9h30 à 17h. Prévoir un bon pique-nique.

> **Prérequis** : pour les jeunes filles de 10 à 12 ans.

> **Nombre de places** : limité à 12 personnes.

> **Inscription obligatoire** : contact auprès d'Alexandra,  
chargée de mission prévention au CIAS de LTC :

par téléphone au 06 07 03 19 18 ou par email : [alexandra.guillou@lannion-tregor.com](mailto:alexandra.guillou@lannion-tregor.com)

## La méthode Garance, qu'est ce que c'est ?

*Apprendre à reconnaître les signaux  
d'alarme, à chercher de l'aide, à poser  
et à protéger les limites de manières  
claires, verbalement ou physiquement,  
avec des jeux et des discussions.*

**L'atelier se déroulera dans la  
bienveillance, l'écoute et la  
coopération**

Formatrice : Cécile Jacque,  
formée à la méthode Garance



LANNION-TREGOR  
COMMUNAUTÉ  
LANNUNON-TREGOR  
KUMUNIEZH