

Qui est Impact ?

L'association Impact centre ses actions sur la prévention des violences sexistes et sexuelles. Créée en 2018 à Villeurbanne, elle agit en région Rhône-Alpes.

Les actions d'Impact visent à développer l'autonomie, la confiance en soi et la capacité d'agir des personnes. Les activités concernent en priorité les groupes vivant des discriminations c'est-à-dire les femmes, les adolescentes, les filles et les minorités sexuelles et/ou de genre.

Ses moyens d'actions comprennent l'organisation et la participation à des stages d'autodéfense ainsi que toutes activités en lien avec la prévention des violences.

L'association est composée d'un collège de membres actives bénévoles et d'un Conseil d'Administration.

Elle emploie une animatrice d'autodéfense pour l'organisation et l'animation des ateliers.

Qu'est-ce que l'autodéfense pour femmes ?

Les stages d'autodéfense ont pour but de :

- Faire baisser les violences autour de soi
- Prendre conscience de sa propre force
- Renforcer la confiance en soi.

Les stages d'autodéfense s'adressent à toutes les femmes, filles, adolescentes et aux minorités de genre.

Dans un stage d'autodéfense, nous proposons une **approche globale** sur la défense physique, verbale, mentale et émotionnelle, adaptée à chacune quelque soit sa morphologie et ses capacités.

Le groupe apprend des **techniques simples, efficaces et rapides à apprendre** par des jeux, exercices, mises en situation et temps de discussion, le tout dans une ambiance chaleureuse et coopérative.