

ACCUEILLIR UNE ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR L'ARCA-F

- le module court de présentation des stages RIPOSTE d'autodéfense pour femmes

Le module court dure **2h**, pendant lesquelles on présente l'association ARCA-F, un **bref historique** de l'autodéfense pour femmes enseignée par des femmes, le **contenu d'un stage** RIPOSTE de deux jours. On évoque **notre approche de prévention** (basée sur le **choix**), et nos principes **féministes** (favoriser l'empowerment et la solidarité) et **anti-oppression** (outiller les groupes les plus vulnérables aux agressions, soit les femmes, les adolescentes, les femmes ayant une limitation fonctionnelle, les aînées, les lesbiennes, les femmes trans, les femmes migrantes...)

On discute avec les participantes de ce qu'elles croient être un cours d'autodéfense, et aussi des **mythes** autour des agressions et des violences faites aux femmes.

On fait un **échauffement**, puis on voit 2-3 **mises en situation** où on montre plusieurs choses que l'on peut faire pour arrêter ou prévenir une agression.

Le module court de présentation est proposé pour **un groupe de 5 à 30 femmes** et est animé par une formatrice RIPOSTE agréée, qui peut être accompagnée d'une stagiaire.

- les stages RIPOSTE d'autodéfense pour femmes proposés par l'ARCA-F

Les stages, d'un volume de 15h, sont répartis sur 2 journées, avec une pause déjeuner.

Il est possible de faire **2 journées intensives** (samedi et dimanche) ou **2 journées espacées d'une semaine** (2 samedis ou 2 dimanches consécutifs) ou **5 séances de 3 heures**, espacées chacune d'une semaine.

Les horaires pour les participantes sont de 9h30 à 17h ; pour préparer et ranger, nous sommes sur place de 9h à 17h30. Les stages accueillent de **10 à 15 participantes** et sont animés par une formatrice RIPOSTE agréée, qui peut être accompagnée d'une stagiaire.

- à propos de la salle

Nous avons besoin d'une salle spacieuse et dégagée, permettant à un groupe une pratique physique confortable (à partir de 60 m²).

Il est important pour nous de garantir aux femmes un espace où elles se sentent en confiance pour s'exprimer, bouger, crier, etc. Pour cela, nous avons besoin d'être dans une pièce fermée, et que cet espace ne soit pas traversé, ni exposé aux regards par des vitres, ni exposé aux bruits d'une autre activité.

L'idéal est de n'avoir aucune autre activité jouxtant la salle.

Pour les stages de 2 jours, il est agréable d'avoir accès à une cuisine, pour préparer du café et du thé, utiliser le réfrigérateur, avoir accès à des couverts (dans la mesure du possible bien sûr).

Nous avons besoin de chaises (du nombre de participantes), et d'une ou deux table (pour le déjeuner, et pour y mettre de la documentation).

Nous demandons aussi un maximum d'information sur l'accessibilité du lieu pour les participantes en situation de handicap ou ayant des limitations physiques.



Association d'Autodéfense et de Ressources pour le Choix et l'Autonomie des Femmes

mail : arca-f@riseup.net – tel : 07 85 99 74 60

blog : <http://assoarcaf.wordpress.com>