



# 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 de printemps 2025 :

**Lundi 7 avril**

Salle Victor Hugo, Le Vieux-Marché

**Mardi 8 avril**

Salle de sport «La Bulle», Prat

- > **Horaires** : de 9h 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

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 : Joun Cosmao,  
formée à la méthode Garance



LANNION-TRÉGOR  
COMMUNAUTÉ  
LANNUNON-TRÉGOR  
KUMUNIEZH