



## Atelier de Self-Defense pour les jeunes filles

**Animatrice:** Lilise BOSWELL, ceinture noire (5ème dan) de karaté Shotokan (maman de deux enfants scolarisés à Massillon) a imaginé ce programme. Elle a trente-trois ans de pratique en karaté et six ans d'expérience d'enseignement du karaté (enfants et adultes). Également musicienne, elle possède un doctorat de musicologie.

**Quand:** L'atelier consiste en quatre séances d'une heure et se passera à Massillon. Pour les collégiennes les cours seront pendant la pause de déjeuner. Vous pourrez choisir un cours de 12h à 13h ou de 13h à 14h, le lundi, le mardi ou le vendredi. Pour les lycéennes les cours seront le lundi soir de 18h à 19h. Cette année nous proposons l'atelier quatre fois pour que tout le monde ait une chance de participer: en septembre/octobre, en novembre, en décembre/janvier et en janvier/février/mars. Au printemps il y aura un cours plus approfondi pour les jeunes filles qui ont déjà fait l'atelier.

**Objectif:** Cet atelier de Self-Defense cible les jeunes filles de Massillon âgées de 12 ans et plus. L'objectif sera de discuter des dangers potentiels auxquels elles peuvent être amenées à rencontrer dans la société d'aujourd'hui et quelles sont les précautions à prendre pour les éviter. Plusieurs techniques de self-défense seront également enseignées. Les jeux de rôles, les discussions ouvertes et l'entraînement aux techniques de défense se dérouleront pour un petit groupe (de 4 à 10 maximum). Les jeunes filles seront groupées par tranches d'âge.

**Tarif:** 65€ (payable avec un chèque à l'ordre de Lilise BOSWELL)

**Contact:**

- adresse mail: [liliseboswell123@gmail.com](mailto:liliseboswell123@gmail.com)
- tél (sms): 06.15.77.08.83

Pour vous inscrire, veuillez remplir la fiche d'inscription ci-dessous et l'envoyer avec le règlement (en indiquant le nom de l'enfant et sa classe au dos du chèque) à Mme Lilise BOSWELL, 88 avenue Foch, 94120 Fontenay sous bois.

Les premiers arrivés seront les premiers inscrits.

Bien cordialement, Lilise BOSWELL



## Self-Defense Workshop for young girls

**Instructor:** Lilise BOSWELL, a 5th degree black belt in Shotokan Karate (and mother of two children at Massillon), has created this program. She has thirty-three years of practice in karate and six years experience teaching karate to children and adults. Also a musician, she has her Ph.D. in musicology.

**When:** the atelier consists of four one-hour classes and is to take place at Massillon. Junior high-school students will have the class during their lunch break from 12:00 - 1:00 pm or 1:00 - 2:00 pm on either Monday, Tuesday or Friday. High school students will have the class on Monday evenings from 6:00 - 7:00 pm. The atelier will be offered four times over the course of the school year so that everyone may have a chance to participate: September/October, November, December/January, and January/February/March. In the Spring, there will be an advanced class for girls who have already taken the atelier.

**Objective:** this Self-Defense workshop is for young girls at Massillon ages 12 and up. The main objective is to discuss the possible dangers that young girls may encounter in today's society and the precautions they can take in order to avoid them. Various techniques for defending one-self will be taught and practised. Role playing, open discussions and hands on training are also part of the workshop which will be limited to a small group of girls (4-10 maximum). Students will be separated into different year levels.

**Cost:** 65€ (by check made out to Lilise BOSWELL)

**Contact:**

- Email: [liliseboswell123@gmail.com](mailto:liliseboswell123@gmail.com)
- tel. (sms): 06.15.77.08.83

To sign up for the workshop, please fill out the inscription form below and send it with a check (write the name and class of your child on the back of the check) to Mme Lilise BOSWELL, 88 avenue Foch, 94120 Fontenay sous bois.

Priority will be given to the those who sign up early.

Best regards, Lilise BOSWELL

**Fiche d'inscription: Atelier de Self-Defense pour les jeunes filles à l'Ecole Massillon.**

**à envoyer à Mme Lilise BOSWELL, 88 avenue Foch, 94120 Fontenay sous Bois  
ou à rendre le Mercredi 13 septembre entre 12h et 14h**

M/Mme \_\_\_\_\_

Responsable de \_\_\_\_\_

classe \_\_\_\_\_ âge \_\_\_\_\_

tél: \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_ (imprimer clairement

svp, pour que je puisse vous envoyer les dates pour la classe.)

souhaite inscrire mon enfant dans l'Atelier de Self-Defense à l'Ecole Massillon.

Cochez l'heure et le jour qui est compatible avec l'emploi du temps de votre enfant: (Attention, il ne faut pas que votre fille a un conflit avec un autre atelier offert à l'école.)

POUR LES COLLEGIENNES			POUR LES LYCEENNES	
Lundi	<input type="checkbox"/> de 12h à 13 h	<input type="checkbox"/> de 13h à 14h	Lundi	<input type="checkbox"/> de 18h à 19 h
Mardi	<input type="checkbox"/> de 12h à 13 h	<input type="checkbox"/> de 13h à 14h		
Vendredi	<input type="checkbox"/> de 12h à 13 h	<input type="checkbox"/> de 13h à 14h		

Si votre enfant part en séjour pédagogique avec l'école, merci d'indiquer les dates précises où il sera absent pour m'aider de choisir sa session :

\_\_\_\_\_

ci-joint un chèque de 65 euros à l'ordre de Lilise BOSWELL