



COMMUNIQUE TJP Février 25

« OSEZ Ô FEMININ : Self-Défense » 2^e édition

Animé par Alexandre RUCEL 7^e Dan de Judo mentor de Beby MAHITA 4^e Dan de Judo et de Marie ASSALIT 1^e Dan de Judo

Pézenas, le 9 mars 2025 – Dans le cadre de la journée internationale des droits de la femme, le Torii Judo Pézenas a le plaisir d'annoncer l'organisation de la seconde édition "Osez ô Féminin". Ce stage de self-défense exceptionnel sera animé par Alexandre Rucel, Ceinture Noire 7^e Dan expert National en Self-défense, Marie Assalit, 1^e Dan et Beby Mahita 4^e Dan. Cet événement se tiendra le dimanche 9 mars 2025 au Gymnase Honrubia Pézenas et promet d'être une journée enrichissante et inspirante pour tous les participant(e)s.

À propos de l'événement :

Le stage de self-défense "Osez ô Féminin" est conçu pour renforcer la confiance en soi et les compétences en matière de sécurité personnelle. Sous la direction experte d'Alexandre Rucel, 7^e Dan de judo accompagnés de nos 2 intervenantes également Ceinture Noire : Marie Assalit et Beby Mahita, les participant(e)s apprendront des techniques pratiques et efficaces pour se défendre en situation de danger après une préparation du corps adaptée aux publics présents, même ceux qui reprennent la pratique sportive. Nous voulons ouvrir la pratique à toutes et à tous (féminin et masculin à partir de 10 ans), les judokas ou non judokas peuvent venir en famille ou entre amis et profiter de cette journée découverte et d'initiation en toute sécurité et convivialité...

Programme de la journée :

- Accueil et Introduction : Présentation de l'événement et des objectifs du stage.
- Ateliers Pratiques : Sessions interactives où les participants apprendront des techniques de self-défense adaptées à diverses situations.
- Démonstrations : les intervenants partageront leur expertise à travers des démonstrations de judo et de self-défense.
- Mondo et Échanges : Temps d'échange sur le thème de la violence urbaine et du harcèlement scolaire.



Informations pratiques :

Date : Dimanche 9 mars 2025

Lieu : Gymnase Honrubia avenue Vidal de la Blache 34120 Pézenas

Horaires : 10h00-16h30 (accueil à partir de 9h00), buvette sur place

Publics : Féminin et masculin à partir de 10 ans, judokas et non pratiquant(e)s

Tenue : Kimono ou tenue de sport

Inscription : torijudopezenas@gmail.com ou par téléphone 06 72 22 56 56 ou sur place le 9 mars

Participation aux frais : 10€ pour une session ou 15€ pour les 2 sessions (journée complète) à régler sur place

À propos d'Alexandre Rucel:

Alexandre RUCEL, ceinture noire 7e Dan de judo, est une figure respectée dans le monde des arts martiaux. Avec une vaste expérience et un palmarès impressionnant, Alexandre Rucel est passionné par l'enseignement et le partage de ses connaissances pour aider les femmes et les hommes à se sentir plus sûres d'eux et mieux préparés face aux situations de danger. Expert national en self-défense, formateur national en kata, ceinture Noire en Karaté, Directeur technique du Ryokan Judo Club Lavaur... Mentor de Beby Mahita depuis 2020.

A propos de Beby Mahita et Marie Assalit

Beby MAHITA, ceinture Noire 4e Dan et arbitre régional et Juge Kata. Diplômée CQP Judo Jujitsu 2019 / BPJEPS Judo Jujitsu 2021 Professeur Certifié d'EPS sortante de l'Ecole Normale Supérieure d'Antananarivo 2002, double médaillée de Bronze au championnat d'Afrique (-57 kg) avec le drapeau Malgache (2006, 2008), Double médaillée d'Or aux Jeux des Iles de l'Océan Indien 2007, plusieurs fois championne de Madagascar. Professeur de Judo dans plusieurs Clubs dans l'Hérault, Initiatrice de cette action Osez ô féminin

Marie Assalit : Ceinture Noire 1^{er} Dan, Partenaire de Beby Mahita et Alexandre Rucel pour la pratique du Kata Jujitsu et Judo

Nous vous invitons à rejoindre cet événement unique et à soutenir l'initiative "Osez Ô Féminin" pour un monde plus sûr et plus égalitaire.

Contact Presse :

Pour toute demande d'information ou d'interview, veuillez contacter :

Nom du contact : Beby MAHITA

Email : torijudopezenas@gmail.com

Téléphone : 06 72 22 56 56