

Démarche : DDAS 47 - FIL De la Self-Défense à la Self-Confiance séance du 15/01/2026 à AGEN

Organisme : Délégation de l'Action Sociale de Lot-et-Garonne

## Identité du demandeur

Email	<input type="text"/>
Civilité	<input type="text"/>
Nom	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/>

## Formulaire

Le Conseil Départemental de l'Action Sociale a le plaisir de vous informer que le département de Lot-et-Garonne a été sélectionné pour son projet « Fonds d'Innovation Locale (FIL) » : De la Self-Défense à la Self-Confiance.

Pour rappel, le FIL est un dispositif d'appel à projets proposé par le Secrétariat Général afin d'obtenir le financement d'une action locale spécifique.

Présentation du projet « De la Self-Défense à la Self-Confiance » :

Les arts martiaux mixent depuis toujours développement physique, développement intellectuel et développement mental. L'acquisition d'une meilleure confiance en soi et d'une meilleure estime de soi est présente dans l'enseignement des arts martiaux.

En complétant cet enseignement des dernières avancées liées aux neurosciences, l'art martial devient un support pour la préparation mentale, pour le développement personnel. La Self Défense est donc un formidable support pour de la « Self Confiance ».

De manière concrète, il est proposé, dans cette formation d'acquérir des techniques de self défense issues du karaté, techniques accompagnées d'un travail sur le mental découlant des neurosciences afin d'augmenter la confiance en soi et ses capacités d'auto-défense.

La confiance en soi et l'estime de soi sont des éléments essentiels dans le cadre du bien-être au travail.

Cette formation s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes, quel que soit l'âge et quelle que soit la condition physique. La finalité de la self défense est de faire prendre conscience des potentialités que chacun possède.

Cette formation est conçue pour une formation en groupe de 8 à 10 personnes maximum.

Objectifs visés par cette formation :

- Gestion des agressions physiques
- Acquérir des techniques de self défense issues du karaté
- Renforcer la confiance en soi

Prérequis :

- Aucun
- Tenue sportive conseillée mais non obligatoire

## DDAS 47 - FIL De la Self-Défense à la Self-Confiance séance du 15/01/2026 à AGEN

Méthodes et moyens du formateur :

- Démonstrations pratiques
- Techniques du Karaté Défense Training
- Exercices pratiques et mises en situation
- Exercices de respiration et de relaxation

Les séances auront lieu sur la pause méridienne pour une durée de 1h30. 10 séances sont réparties sur les 3 sites (Agen, Marmande et Villeneuve-sur-Lot).

### Information sur l'agent des finances

#### Administration d'appartenance

Cochez la mention applicable, une seule valeur possible

☐ DDFIP Lot-et-Garonne

☐ DISI SUD OUEST

☐ DIRCOFI

☐ DDETSPP (AGEN)

☐ DRDDI (AGEN)

☐ SG

☐ AUTRE

#### Téléphone personnel

Pour vous joindre en cas de problème lors du traitement de votre demande.

#### adresse électronique professionnelle

**Inscription à la séance du 15/01/2026, salle de réunion Bât A, Salle 1et 2 R+2,  
Cité administrative Montesquieu de 12h15 à 13h45,**

### Pièces Justificatives

#### Pièce justificative à joindre en complément du dossier

☐ Bulletin de salaire de l'agent des finances

Veuillez joindre votre bulletin de salaire spécifiant votre appartenance au ministère économiques et financiers.  
Possibilité de masquer les éléments relatifs aux revenus.

**pour plus d'information vous pouvez me contacter à l'adresse suivante : [actionsociale.47@finances.gouv.fr](mailto:actionsociale.47@finances.gouv.fr)**

#### Calendrier

Date limite de d'inscription: 19/09/2025

Nombre de place limitée à une dizaine de participant par séance