



Éducatrice sportive en auto-défense

Protéger son intégrité
physique & mentale

www.madself-defense.com

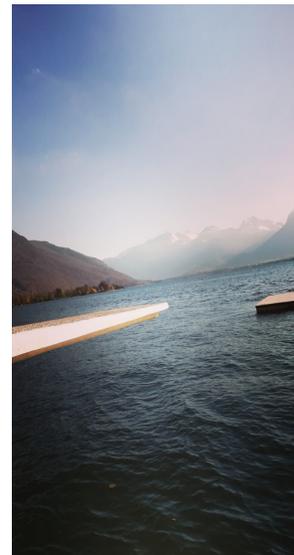
Qui suis-je ?



Marie-Alice Devoille
06 62 07 50 99
mariealicedevoille@
gmail.com

Altruiste
Créative
Réactive
Empathique
Patiente
Allante
Attentive
Sportive
Consciencieuse

- Éducatrice sportive en self-défense de 35 ans.
- Marseillaise d'adoption, installée dans la cité phocéenne depuis 15 ans.
- Designer de formation et métier. *Observation, analyse et créativité* sont mes moteurs au quotidien, des aptitudes que l'on retrouve en self-défense. Tout comme ma spécialisation en conception d'espaces, me permettant d'aborder particulièrement, le positionnement et la gestion de son environnement.
- Je pratique ainsi le dessin, la photographie et parcours de nombreuses expositions.
- C'est également en design que j'ai commencé à enseigner. BTS ou cursus licence, formation logiciels 3D professionnelle ou initiation auprès de collégien.nes : j'aime transmettre, susciter la curiosité, aider à la réflexion, accompagner chacun.e à l'accomplissement de ses objectifs, ses capacités.
- Sportive, j'affectionne la découverte en randonnée, course à pied. J'aime également m'ouvrir à d'autres sports de combat. L'eau est mon élément : s'apaiser et se reconnecter à la nature.
- Se reconnecter également à soi, écouter son corps, ses émotions, son mental. C'est pourquoi, j'accorde beaucoup d'importance à la méditation, aux médecines douces mais aussi, au développement personnel.



"Être sensible, c'est probablement s'exposer à une souffrance insensée mais c'est aussi percevoir le miracle, cette magie fabuleuse de l'existence, poésie sans laquelle vivre n'aurait aucun sens." John Joos

Mon parcours



La savate défense est arrivée comme une suite logique dans ma lutte contre discriminations et violences faites aux femmes. La défense féminine est ainsi au cœur de mon enseignement à destination de tout individu, du plus jeune au plus âgé.

Ma démarche s'inscrit dans la bienveillance et la pensée positive, favorisant la prise de conscience/confiance en ses capacités, afin de protéger son intégrité. Et les capacités sont multiples en self-défense : mentales, émotionnelles, biomécaniques, techniques, sensorielles...



2010/--Engagée dans la lutte contre les violences faites aux femmes

.Mémoire de Master portant sur la communication des violences conjugales.

.**Administratrice** au sein de l'association (SOS Femmes 13) Solidarité Femmes 13 : Prise en charge globale des victimes de violences conjugales et/ou sexuelles.

2017- **Fondatrice et présidente** de l'association de self-défense féminin et jeune public Femmes en défense (FED).



2021 **Formation en boxe thérapie, clinique psychiatrique Les Orchidées, Andilly**

Associer sports de combat avec psychologie, gestion des émotions et préparation mentale, afin de mettre en place des séances adaptées aux prérogatives sur ordonnances de santé et aux effets positifs sur les maux dont souffrent la ou les personnes.



2022 **Initiation en kinésiologie**

Identifier par l'analyse de la posture du corps et le test musculaire, les éventuels déséquilibres en circulation des énergies, altérant le bien-être physique, mental et émotionnel.



2016/--Pratiquante en savate défense : self-défense de la boxe française

.Assistante moniteur en cours hebdomadaires, stages et interventions Femmes en défense.

.**PSC1** Diplôme premiers secours.

2021- **Monitorat fédéral** Savate défense FFSBF&DA.

.**CQP animatrice de savate** spécialisée en savate défense.

.**Monitrice** à l'association Femmes en défense, section mixte self-défense des Clubs de Sport & de Loisirs de la Gendarmerie du 13, S'portez-vous bien et défense féminine au sein de l'AP-HM.

août 2022 **Spécialisation savate défense pour le jeune public (10-15 ans)**

.Formation à distance pour arborer une communication non-violente, à l'écoute.

juin 2023 **Enseignante - coordinatrice salariée à Femmes en défense**

août 2023 **Spécialisation défense en situations agressives armées, avec armes par destination**

août 2024 **formation en sophrologie**

La savate défense & l'association FED



Savate défense

discipline française associée à la Fédération Française de Savate Boxe Française & DA.

Observation de son environnement, conscience de l'instant

Postures, attitudes

Maintien à distance communication

Dégagements sur saisies

Protection, parade sur frappes en pied/poing

Ripostes efficaces

Défense face aux armes

Contrôle, immobilisation de l'agresseur

J'ai fondé Femmes en défense (FED) dans l'objectif de permettre à toute femme qui faisait, fait ou pourrait faire l'objet de violences, d'apprendre à se défendre : mettre fin rapidement à la situation d'agression et se mettre en sécurité. Public féminin de 16 à 70 ans ++ et jeune public de 10 à 15 ans.

Ce besoin fondamental de sécurité n'est pas réservé qu'aux femmes, toute différence ou handicap peut également engendrer croyances limitantes et vulnérabilité chez un homme. Mes techniques d'auto-défense enseignées à tout âge, tout sexe, tout handicap et tout état émotionnel, sont jumelées à un travail sur la déconstruction des jugements et discriminations. Dans un cadre résilient et empathique, les appréhensions faiblissent au fur et à mesure, afin de laisser place à un gain en confiance, affirmation de soi et prise de conscience de ses capacités. Une démarche socio-sportive, dans laquelle la savate défense est un réel outil d'impact social. Un travail régulier proposé en cours hebdomadaires, mais aussi plus ponctuel, pour de l'initiation et sensibilisation.

- intervenir dans le retour à l'autonomie / la reconstruction des victimes de violences
- transmettre des fondamentaux / favoriser la confiance en soi auprès de publics inhibés/discriminés
- sensibiliser à la notion de consentement, d'asservité, notamment chez les adolescent.e.s



Trisomie 21



Femmes à la barre



Delta Festival



www.femmesendefense.fr

Boxe thérapie & self-défense en conscience

de soi, de ses émotions



Boxe thérapie

Un enseignement qui allie sports de combat, outils de préparation mentale et points clés en psychologie.

Différents objectifs :

Confiance en soi,
assurance

Développer ses ressources
& la résilience

Gestion de la peur

Libérer la parole

Canaliser son agressivité,
impulsivité

Évacuer ses émotions
négatives

L'enseignement de la savate défense est pour moi indissociable d'un travail sur la régulation des émotions. Amorcé par ma démarche particulière au sein de Femmes en défense, j'ai complété ma formation par la boxe thérapie. Une synergie à la croisée des domaines du sport, du social et de la santé pour un équilibre de l'intégrité physique et mentale. En effet, nul ne pourrait se dépasser en se limitant en un seul travail physique et technique. Un accompagnement bienveillant / valorisant, à l'écoute de la singularité de chaque individu, permettra un dépassement conduit par un mental positif.

La self-défense dans sa démarche de connexion à soi, son intégrité, ses capacités (dans de nombreux domaines : biomécanique, sensoriel, mental, émotionnel, physique, technique) est également un outil riche pour la boxe thérapie : effets positifs sur les maux. Identifier ses peurs, ses émotions, sa relation avec son corps, ses postures et attitudes, son rapport à l'autre, est la première étape dans un travail de libération (du corps, de la parole) ou de canalisation de son agressivité.





Marie-Alice Devoille
Éducatrice sportive en self-défense
06 62 07 50 99
marialicedevoille@gmail.com
www.madself-defense.com