

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 34 ans.
- Marseillaise d'adoption, installée dans la cité phocéenne depuis 13 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 coeur 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 hebdos, 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, défense féminine au sein de l'AP-HM et S'portez-vous bien.

août 2022 Spécialisation savate défense pour le jeune public (10-16 ans)

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

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.

Afin de pouvoir apporter des solutions à ce besoin fondamental de sécurité, les techniques d'auto-défense sont jumelées à un travail sur la déconstruction des croyances limitantes et discriminations sexistes. 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. Une démarche reflet de mon parcours mettant en synergie savate défense et lutte contre les violences faites aux femmes. 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 discriminés
- sensibiliser à la notion de consentement, les violences chez les adolescent.e.s



Trisomie 21



Femmes à la barre

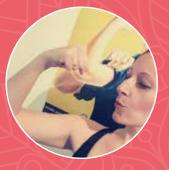


Delta Festival



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

marie a lice devoille @gmail.com

www.madself-defense.com