

## Sport

Rechercher une actualité sportive...



Accueil Sport Lorient. « La self-défense n'est ni un art martial ni un sport de combat »



Contenu réservé aux abonnés

Mardi 04 janvier 2022 15:46

### Lorient. « La self-défense n'est ni un art martial ni un sport de combat »



La self-défense, qui se pratique à tout âge, est un sport à découvrir. © Ouest-France

La section self-défense seniors du PLL, le Patronage laïque de Lorient (Morbihan), compte dix années d'ancienneté. La self-défense permet de se tirer de situations dangereuses : agressions de rue, violences conjugales, pressions psychologiques... Et propose des solutions simples et efficaces pour faire face à un agresseur en situation réelle.

« La self-défense n'est ni un art martial ni un sport de combat, souligne d'emblée Jean-Claude Hebras, entraîneur au Patronage laïque de [Lorient \(Morbihan\)](#). «L'art martial s'inscrit ... »

### Cet article est réservé aux abonnés

Pour un accès immédiat, abonnez-vous  
**1ère semaine offerte**

J'en profite

Déjà abonné ? [Je me connecte](#)

Ouest-France

Retrouvez d'autres actus sur la commune de :

Lorient

Donnez votre avis 



Abonnez-vous 1<sup>er</sup> mois offert

Acheter le journal du jour



### Newsletter maville

Abonnez-vous à la newsletter - Lorient

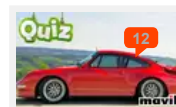
 Votre e-mail

[Je m'inscris](#)

### Quiz et jeux



Quiz. Le Père Noël a (encore) 10 questions pour vous !



Quiz. 5 questions sur... les voitures allemandes



Enigme. Quelle phrase se cache derrière cette image ?

[Tous les quiz](#)



\* Votre email

Envoyer

#### RUBRIQUES SITE MAVILLE

[Accueil](#)[Info](#)[Sport](#)[Restaurants](#)[Cinéma](#)[Sorties](#)[Jeux](#)[Shopping](#)[Météo](#)[Pratique](#)[Bons plans du jour](#)[Devenez annonceur](#)[Cookies](#)[Données personnelles](#)[Mentions légales](#)[Plan du site](#)[Contact](#)[Modifier le consentement](#)

#### SITES OUEST-FRANCE

[Ouest-France](#)[Ouest-France Auto](#)[Ouest-France Immo](#)[Ouest-France Emploi](#)[Ouest-France Solidarité](#)[Incubateur OFF7](#)[Comparateur Assurances](#)[Infocale](#)[Bons plans Ouest-France](#)[Commerces Ouest-France](#)[Comparateur de produits](#)[Codes promo](#)

Angers Brest Caen Clermont-Ferrand Le Mans Lille Marseille Montpellier Nantes Nice Nîmes Quimper Rennes Toulon Tours Vannes  
Dinan Fougères Guingamp Lannion-Perros Ploermel Pontivy Redon Saint-Brieuc Saint-Malo Vitré



Les applications mobiles **Ouest-France** disponibles en téléchargement

**maville**

par

ouest  
france

© Copyright maville.com | WEB66

