

WOMEN EMPOWERED®

Septembre - Octobre 2026

15 Classes	20 Essential Techniques
1	Combat Base (3 Variations) (GU 1)* Trap & Roll Escapes (1 & 2) (GU 4) (Standard Hair Grab)
2	Standard Wrist Releases (3 Variations) (GU 2) Trap & Roll Escapes (3, 4 & 5) (GU 4) (Punch Block Wrist Pin Spread Hand)
3	Front Choke Defenses (3 Variations) (GU 5) Guard Get-ups (1 & 2) (GU 8) (Standard False Surrender)
4	Inverted Wrist Releases (4 Variations) (GU 3) Guard Get-ups (3 & 4) (GU 9) (Rider Heavy Chest)
5	Super Slap (GU 6) Guard Get-ups (5 & 6) (GU 9) (Choke Wrist Pin)
6	Stop-Block-Frame (3 Variations) (GU 10) Punch Defense (GU 11) (Clinch Entry)
7	Punch Block Series (GU 7) (Stages 1-5)
RD	Standing Reflex Development All standing techniques practiced in combination with one another.
8	Elbow Escape (GU 14) (Standard Heel Drag Face Down) Guillotine Choke (Guard) (GU 12)
9	Rear Choke Defenses (2 Variations) (GU 17) Drag Defenses (GU 19) (Wrist Drag Ankle Drag)
10	Rear Bear Hug Defenses (2 Variations) (GU 17) Guillotine Choke (GU 16) (Standing Guard Pull)
11	Hair Grab Defenses (GU 13) (Standing Guard Guard Pull Hair Drag)
12	Weapon Defenses (GU 18) (Straight Armlock Kimura Armlock)
13	Shrimp Escape (GU 15) (Block & Shoot Shrimp & Shoot Rider) Shirt Choke (GU 12)
14	Advanced Guard Get-ups (7, 8 & 9) (GU 20) (Direct Get-up Knee Shield Power Frame)
15	Rear Naked Choke (GU 16) Triangle Choke (GU 12) (Giant Killer Stage 3)
RD	Ground Reflex Development All ground techniques practiced in combination with one another.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31 août	1 septembre WE 3 - 20h00 - 21h00	2 WE 3 - 12h30 - 13h30	3 WE 4 - 20h00 - 21h00	4	5	6
7 septembre	8 WE 5 - 20h00 - 21h00	9 WE 4 - 12h30 - 13h30	10 WE 6 - 20h00 - 21h00	11	12	13
14 septembre	15 WE 7 - 20h00 - 21h00	16 WE 5 - 12h30 - 13h30	17 WE 8 - 20h00 - 21h00	18	19	20
21 septembre	22 WE 9 - 20h00 - 21h00	23 WE 6 - 12h30 - 13h30	24 WE 10 - 20h00 - 21h00	25	26	27
28 septembre	29 WE 11 - 20h00 - 21h00	30 WE 7 - 12h30 - 13h30	1 octobre WE 12 - 20h00 - 21h00	2	3	4
5 octobre	6 WE 13 - 20h00 - 21h00	7 WE 8 - 12h30 - 13h30	8 WE 14 - 20h00 - 21h00	9	10	11
12 octobre	13 WE 15 - 20h00 - 21h00	14 WE 9 - 12h30 - 13h30	15 WE 1 - 20h00 - 21h00	16	17	18
19 octobre	20 WE 2 - 20h00 - 21h00	21 WE 10 - 12h30 - 13h30	22 WE 3 - 20h00 - 21h00	23	24	25
26 octobre	27 WE 4 - 20h00 - 21h00	28 WE 11 - 12h30 - 13h30	29 WE 5 - 20h00 - 21h00	30	31	1 novembre
2 novembre	3 WE 6 - 20h00 - 21h00	4 WE 12 - 12h30 - 13h30	5 WE 7 - 20h00 - 21h00	6	7	8

Women Empowered en 20 leçons!

Le programme Women Empowered comprend 20 techniques éprouvées, conçues pour contrer les types d'agressions les plus courants à l'encontre des femmes. Ces 20 techniques sont stratégiquement réparties sur 15 séances d'une heure. Aucune expérience préalable n'est requise, et les 15 cours peuvent être suivies dans n'importe quel ordre.

Cours de développement des réflexes (Cours RD)

Lors de ces séances, les élèves ayant suivi les 15 cours du programme (au moins une fois) apprendront à combiner les différentes techniques pour développer les réflexes essentiels à l'autodéfense. Celles qui n'ont pas encore terminé le cycle complet des 15 cours consacreront cette séance à la révision des techniques précédemment apprises.

Connectez-vous pour progresser plus vite!

En tant qu'élève du programme Women Empowered, vous bénéficiez d'un abonnement gratuit à [GracieUniversity.com](https://www.graciejijitsu.com), ce qui vous permet de visionner vos leçons depuis n'importe quel ordinateur ou appareil mobile.

Test de qualification pour la ceinture rose

Une fois que vous avez suivi les 20 leçons au moins quatre fois et que vous maîtrisez l'exécution de chaque technique, vous êtes admissible au test de qualification pour la ceinture rose. Pour visionner une démonstration complète du test, rendez-vous dans la section « Testing Center » sur [GracieUniversity.com](https://www.graciejijitsu.com).

Invitez une amie au cours!

Si vous appréciez les cours Women Empowered, invitez vos amies et les membres de votre famille à en essayer un avec vous. Le cours leur sera offert et nous veillerons à ce qu'elles passent un excellent moment. Si elles habitent dans un rayon de 15 km autour de notre école, nous vous offrirons un t-shirt Gracie pour nous avoir aidés à faire connaître le programme ! Renseignez-vous à l'accueil pour plus de détails.

*Parenthesis indicate corresponding video lesson number on [GracieUniversity.com](https://www.graciejijitsu.com)

www.graciejijitsu.com | 845 Marie-Victorin #10, Lévis, Qc, G7A 3S8 | (438) 394-8374 | gjjstnic@gmail.com