



McGill

Security Services | Service de sécurité



Self-defence awareness workshop offered by Security Services to all women at McGill University

- Hands on training!
- Certified McGill Security Services instructors!
- Only \$20.00 registration fee!
- Largest system of self defence in North America!

www.mcgill.ca/campussafety



What is R.A.D. (Rape Aggression Defence) Systems?

RAD is a program of realistic self-defence tactics and techniques. It is a workshop for women that begins with awareness, prevention, risk reduction and avoidance, while progressing on to the basics of hands-on training.

The system teaches women defensive concepts and techniques against various types of assault, by utilizing easy, effective and proven self-defence tactics. It provides a woman with the necessary knowledge to make an educated decision about resistance.



How long is the workshop?

This workshop is usually taught on Fridays and is a full day long. The course begins with a theory portion where basic concepts of personal safety and prevention are taught. Participants then learn practical techniques enhanced by teaching scenarios where participants can practice what they have learned.



McGill Security Services
805 Sherbrooke St. West #120 | Montreal H3A 0B9
T: 514 398 4556
E: rad.security@mcgill.ca
W: www.mcgill.ca/campussafety



Who can take the RAD course?

All female members of the university community (students, faculty members and staff) are invited and strongly encouraged to take this course. There is no required level of fitness. All you need to bring is comfortable athletic clothing and your motivation!



Is there a fee for this course?

The fee for this course is \$20.00 which includes the cost of the participant reference manual.

What to bring to the course?

- Bring athletic clothing and shoes
- Bring water
- Bring your own lunch

To sign up for the course?

Go directly to:

www.mcgill.ca/campussafety

www.mcgill.ca/campussafety



McGill

Security Services | Service de sécurité



Cours d'autodéfense offert par le Service de sécurité à toutes les femmes de l'université McGill

Formation pratique!

- Instructeurs accrédités du Service de sécurité de l'université McGill !
- Les frais d'inscription sont de 20.00 \$ seulement !
- Le système d'autodéfense pour les femmes le plus important en Amérique du Nord!

www.mcgill.ca/campusafety



Qu'est-ce que le système RAD?

Ce système de défense contre l'agression sexuelle est constitué de techniques et de tactiques d'autodéfense réalistes. Ce cours destiné aux femmes commence par la sensibilisation, la prévention, la réduction du risque et comment l'éviter avant d'aborder la pratique de techniques d'autodéfense.

Le programme se sert de tactiques faciles, efficaces et éprouvées pour enseigner aux femmes des concepts et des techniques de défense contre divers types d'agression. Il fournit aux femmes les connaissances nécessaires pour prendre une décision éclairée en matière de résistance aux agressions.



Quelle est la durée du cours?

Ce programme est normalement offert le vendredi pour une durée d'instruction d'entre 7 à 8 heures. Une période de une heure et demie est consacrée à la portion théorique basée sur des concepts de sécurité personnelle suivi par la portion pratique; les participantes apprennent des techniques pratiques à l'aide notamment de mises en situation.



Service de sécurité de McGill
 805 rue Sherbrooke Ouest | Montréal H3A 0B9
 T: 514 398 4556
 C: rad.security@mcgill.ca
 W: www.mcgill/campusafety



Qui peut suivre le cours?

Nous invitons et encourageons fortement toutes les femmes de la communauté universitaire, de tous les niveaux de forme physique, à participer à ce cours. Les seuls préalables sont le port de vêtements sportifs et une bonne motivation!



Frais de cours?

Des frais de 20\$ sont exigés pour les participantes. Le cours comprend un manuel de référence.

Quoi apporter au cours?

- Portez des vêtements et chaussures de sport
- Apportez de l'eau
- Apportez votre dîner

Pour vous inscrire? Visitez notre site au:

www.mcgill.ca/campusafety

www.mcgill.ca/campusafety