

# Protection, Distance Et Défense-Contre – Module 1

**Public visé :** Tout agent en contact avec du public et amener à intervenir physiquement dans le cadre de ses fonctions  
Aucun prérequis

**Durée :** 2 jours

**Heures :** 12 h

**Effectifs :** 20

**Délai accès :** 6 mois

**Prix :** 500 € / pers.

**Accessibilité :** Locaux accessible aux personnes en situations d'handicap. Pour toute demande particulière, nous contacter

## Actions de formation

### OBJECTIFS

Acquérir des réflexes de placement permettant de se mettre en sécurité et favorisant l'utilisation de l'environnement et le dialogue. Les participants apprendront en outre les défenses (avec ou sans contre selon la situation) face aux attaques à mains nues les plus fréquentes.

### DÉOUCHÉS

Sans objet

### ÉQUIVALENCES

Sans objet

### SPÉCIALITÉ

Sécurité des biens et des personnes, police, surveillance

### SANCTIONS VISÉES

Attestation de stage

### MOYENS MATÉRIELS ET HUMAINS

Des phases de pratiques dynamiques et un parcours de restitution permettront une évaluation objective du niveau de fin de stage et la validation du module 1. Salle de plus de 25 m<sup>2</sup> Mise à disposition de matériel de protection individuel, d'outils pédagogiques et outil d'analyse vidéo pour un apprentissage optimal des différentes thématiques.

### QUALIFICATION DE L'INTERVENANT

Moniteur de self defense

### MODALITÉS

Évaluation pratiques sous forme d'exercices

## **Programme**

– Apprentissage des différentes distances d'action – Utilisation de l'environnement à son avantage – Techniques de protection (garde passive, garde normale, corps à corps) – Apprentissage des différents types de coups (armes naturelles et dangers) – Relation distance / types de coups – Méthodes de protections face à des coups portés (blocages, déviations, parades-contres, absorption) – Garder sa lucidité lors de l'agression