

Self-Défense au sens large

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

Durée : 3 jours

Heures : 21 h

Effectifs : 20

Délai accès : 6 mois

Prix : 750 € / pers.

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

Développez des compétences en autodéfense pour réagir efficacement aux agressions potentielles.

OBJECTIFS

Connaître et maîtriser les notions de distances d'intervention et savoir analyser l'environnement pour le mettre à profit. Être capable de se protéger face aux agressions (frappes pied-poing) les plus fréquentes et se sortir d'une tentative d'étreinte ou saisie. Connaître la conduite à tenir face à un individu en possession d'une arme blanche et à se prémunir des attaques de base.

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. Salle de plus de 25 m² 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

Intervenant spécialisé dans les sports de combat et de défense.

MODALITÉS

Évaluation pratiques sous forme d'exercices

Programme

– Apprentissage des différentes distances d'action – Les différentes catégories de saisies et les réactions appropriées – Quel type de réponse à donner à une tentative de saisie – Distinctions des menaces et attaques, adaptation de la réponse – Faire face à une personne en possession d'une arme blanche – Méthode de maîtrise d'un individu seul ou en équipe