Techniques de défense en cas de chute – Module 5

Public visé : Tout agent en contact avec du public et amener à intervenir physiquement dans le cadre de ses fonctions
Aucun prérequis
Durée : 1.5 jours
Heures : 9 h
Effectifs : 20
Délai accès : Sur demande
Prix : 350 € / pers.
Accessibilité : Locaux accessible aux personnes en situations d'handicap. Pour toute demande particulière, nous contacter.

Actions de formation

OBJECTIFS

Apprendre à tomber et se relever de façon simple et efficace tout en restant protégé. Acquérir des réflexes simples à mettre en oeuvre face une tentative d'amenée au sol. Comprendre les avantages et inconvénients des différentes positions de base au sol, se prémunir des frappes et techniques de renversement pour favoriser le relevé.

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 permettrons une évaluation objective du niveau de fin de stage et la validation du module 5 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

Evaluation pratiques sous forme d'exercices

Programme

– Les différentes situation entrainant des chutes lors de conflits – Prévenir une tentative d’amenée au sol – Comment chuter de face, sur le côté et vers l’arrière – Méthode pour se relever efficacement face à un individu debout – Position de base au sol – Protection face à des coups portés au sol – Renversement d’un individu en position montée / dans la garde