PRÉVENTION - SÉCURITÉ

Initiation à la self-défense

Gagner en confiance et en vigilance face à une situation d'agression

DURÉE	TARIF	GROUPE	FORMAT
2 jours 16 heures	**1 200 € HT** par stagiaire (inter)	**10 participants max.**	**En présentiel**

Objectifs

- Evaluer le danger (situation potentiellement dangereuse, dangereuse ou extrêmement dangereuse)
- Se contrôler (confiance en soi)
- Se protéger, esquiver les coups et riposter si besoin
- Connaitre la loi sur la légitime défense

Prochaine session

Dates : nous contacter

Toulouse et sa périphérie

Session sur-mesure possible →

Modalités

PRÉREQUIS
Aucun

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Active et différenciée

ÉVALUATION DES ACQUIS
Évaluation continue

VALIDATION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation

Plus d'infos sur cette formation →

Programme détaillé

Jour 1

- Présentation de la self-défense

Débat sur les agressions dont vous avez été victimes ou pas et les différents types d'agressions auxquelles on peut être confrontés dans la vie de tous les jours (présentation de vidéos).

- Initiation à la boxe type krav-maga : boxe pieds-poings où tous les coups sont permis, poings et pieds mais aussi coudes, genoux, tête…
- Cadre légal de la légitime défense. Exemples de faits divers.
- Self-défense à mains nues (attaques, blocages, esquives, contre-attaques…).

Jour 2

- Assistance à personne en danger. Rappel de la loi (extraits de vidéos).
- Self-défense : défense sur menace avec armes.
  - Entrainement à la défense contre des agressions au couteau, une des plus complexes.
  - Couteau contre pistolet, (extrait de vidéo).
- Mise en situation réelle : action / réaction.
- Gestion du stress (enjeu matériel, danger de vie ou de mort) dans le cas d'une agression en pleine nature, en ville, dans un parking, ou bien en milieu fermé, bar, restaurant, boutique, afin de vous confronter à la réalité.

Finalité du stage :

L'enjeu de ces deux journées d'initiation à la self-défense est de retrouver la confiance en soi :

- En comprenant le « mécanisme » d'une agression, la motivation de l'agresseur.
- En adaptant sa « réponse ».
- En améliorant la capacité physique à se défendre, à neutraliser l'agresseur.
- En développant sa combativité et son aptitude à éviter ou à parer les coups.

Il est sans aucun doute profitable pour tous de suivre régulièrement des stages de self- défense afin d'acquérir les bons gestes, les bons réflexes.