



Mise à jour : 29/05/2026

# Initiation à la self-défense

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

**Durée :** 2 jours

**Organisation :** en présentiel

**Prérequis :** aucun

**Méthode pédagogique :** active et différenciée

**Validation des acquis :** évaluation continue

**Maximum de participants :** 10

**Tarif inter :** 1 200 € HT / stagiaire

## Prochaine session

Nous contacter

Lieu : Toulouse et sa périphérie

*Session sur-mesure possible*

## 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

[www.lesclesdelagestion.fr](http://www.lesclesdelagestion.fr)

## 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.
  - Entraînement 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.

## Renseignements et inscription

Nicolas Weckerlin  
07 68 40 08 95

[nweckerlin@lesclesdelagestion.fr](mailto:nweckerlin@lesclesdelagestion.fr)

 les clés de la gestion  
FORMATIONS