



## Techniques de base de self-défense

<b>Objectifs</b> : Initier les salariés aux techniques de base et légales de façon à ce qu'ils soient en mesure de réagir efficacement à toute situation dans le strict respect des lois.	<b>Personnes concernées</b>  Salariés et chefs d'entreprise souhaitant connaître les gestes techniques de base en cas d'agression au quotidien.
<b>PROGRAMME</b>	
<b>FORMATION THEORIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Historique de cette technique de défense</li><li>■ Notion de droit<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître les articles de lois</li><li>- Légitime défense</li><li>- L'assistance à personne en danger</li><li>- Le stress</li></ul></li></ul>	<b>PEDAGOGIE</b>  <b>Le Formateur</b>  Spécialiste de self – défense.  <b>Méthode pédagogique</b>  Formation théorique et pratique.  En salle de cours pour la théorie.  En salle de sport pour la pratique.
<b>FORMATION PRATIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Techniques de base<ul style="list-style-type: none"><li>- Positionnement</li><li>- Distance de sécurité</li><li>- La garde</li><li>- Les points vitaux</li><li>- Coup de poing direct</li><li>- Coup de poing circulaire</li><li>- Coup de pied direct</li><li>- Esquive sur un coup de poing direct et parade-contre</li><li>- Esquive sur un coup de poing circulaire et parade-contre</li><li>- Esquive sur un coup de pied direct et parade-contre</li></ul></li><li>■ Dégagement sur étrangement<ul style="list-style-type: none"><li>- Avant</li><li>- Arrière en poussant et en tirant</li><li>- Côtés</li></ul></li><li>■ Dégagement sur saisie<ul style="list-style-type: none"><li>- A un bras</li><li>- A deux bras</li><li>- Etreinte avant bras non pris / bras pris</li><li>- Etreinte arrière bras non pris / bras pris</li></ul></li><li>■ Menace sur couteau<ul style="list-style-type: none"><li>- Parade –contre de haut en bas</li><li>- Parade –contre de bas en haut</li><li>- Parade –contre en piquet</li><li>- Parade –contre circulaire</li><li>- Parade –contre en arrière</li></ul></li><li>■ Menace sur bâton léger<ul style="list-style-type: none"><li>- Défense –contre de haut en bas</li><li>- Défense –contre circulaire</li><li>- Défense –contre niveau cuisse</li><li>- Défense –contre en revers</li></ul></li><li>■ Menace sur bâton lourd (batte)<ul style="list-style-type: none"><li>- Défense –contre de haut en bas</li><li>- Défense –contre circulaire</li><li>- Défense –contre en revers</li></ul></li><li>■ Menace sur revolver à une main<ul style="list-style-type: none"><li>- Défense –contre menace de face au revolver</li><li>- Défense –contre circulaire de côté au revolver intérieur / extérieur</li><li>- Défense –contre menace en arrière au revolver</li></ul></li></ul>	
	<b>3 jours</b>
	<b>nous consulter</b>
	Réf : SEC012

Organisme de formation PROFORMALYS – Formations Sécurité partout en France

Formation Techniques de base de self-défense

Tél. : 01 48 74 29 45 - Mail : [contact@proformalys.com](mailto:contact@proformalys.com) - Fax : 01 48 74 39 98

Toutes les formations Sécurité de notre organisme de formation sur [www.proformalys.com](http://www.proformalys.com)