

# PROGRAMME DE FORMATION

## STAGE AUTO-DEFENSE

Service Commercial - Tel. 07 88 23 64 37 - mail. [service.commercial@afcp-formations.fr](mailto:service.commercial@afcp-formations.fr)  
Service administratif - [contact@afcp-formations.fr](mailto:contact@afcp-formations.fr)

[www.afcp-formations.fr](http://www.afcp-formations.fr)

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Comportement à adopter face à tous types d'agressions verbales et physiques.

#### Publics concernés

Toutes personnes pouvant être confrontées à cette situation

#### Pré-requis

Aucun

#### Compétences formateurs

Intervenants experts : formateurs nationaux aux sports de combats civils et professionnels issus des services de l'état

#### Durée de la formation

7 heures soit 1 journée en présentiel

#### Effectif

10 personnes maximum

#### Maintien des connaissances

Pas de recyclage prévu, possibilité de faire en fonction des besoins.

#### Méthode et moyens pédagogiques

Enseignement théorique et pratique tout au long de la formation.

Mise en situation pratique.

Immersion en Réalité Virtuelle.

Accompagnement personnalisé tout au long de la formation.

Paperboard à mettre à disposition par le client.

Vidéo-projecteur.

Documentation remis aux stagiaires.

#### Moyen d'évaluation

Mise en situation pratique basée sur la thématique enseignée.

Une attestation de fin de formation permettant de valider les compétences acquises.

#### Modalités, délais d'accès et contact

Pour bénéficier de cette formation, vous devez vous inscrire auprès de [service.commercial@afcp-formations.fr](mailto:service.commercial@afcp-formations.fr)

Tel. 07 88 23 64 37

Tarif intra : sur devis.

Délais d'accès 15 jours à partir de la date de prise de contact.

#### Modules - Contenu - Durées

##### Accueil - 15 minutes

- Présentation de la formation au KRAV MAGA

##### 1 - Les fondamentaux - 1 heure 45

- L'attitude
- Les distances de sécurité
- Les gardes (debout/sol)
- Les blocages
- Les coups d'arrêts
- Le cadre légal

##### 2 - Mise en pratique - 1 heure

- Acquisition des bases
- Développer les réflexes

##### 3 - Les armes de défense de substitution - 30 minutes

- Les objets de la vie courante
- Les objets de l'environnement professionnel
- Le mobilier professionnel

##### 4 - Techniques de défense - 2 heures

- Saisies (debout/sol)
- Frappes
- Arme à feu
- Arme blanche
- Bâton
- Autres armes (armes par destination)

##### 5 - Mise en situation - 1 heure

- Restitution technique

##### RETEX DEBRIEFFING - 30 minutes

- Tour de table

Accessibilité : nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés. Il appartient aux clients en INTRA, de s'assurer que les locaux de formation soient accessibles aux personnes en situation de handicap.