



www.afcp-formations.fr

PROGRAMME DE FORMATION

Stage autodéfense

Sur une journée

Service Administratif et Commercial

Téléphone : 03 83 49 54 69 Mail : contact@afcp-formations.fr

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Maîtriser les savoir-faire de l'autodéfense sur tout type d'agression (verbale et physique).

Publics concernés

Toute personne pouvant être confrontée à cette situation.

Contenu de la formation

Connaissances théoriques et pratiques avec mise en situation.

Pré requis

Aucun.

Compétences des formateurs

Formateurs nationaux aux sports de combats civils et professionnels issus des services de l'État.

Durée de la formation

7 h 00 en présentiel

Effectif

04 personnes minimum

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.

Accompagnement personnalisé tout au long de la formation.

Documentation remise aux stagiaires.

Salle de cours équipée : ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard.

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

contact@afcp-formations.fr

Tel. 03 83 49 54 69

Tarif : sur devis non consulter

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

Modules - Contenu - Durée

Accueil - 15 minutes

- Présentation de la formation au KRAV MAGA

1 – Les fondamentaux (1 heure et 45 minutes)

- 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
- Armes à feu
- Armes blanches
- Bâton
- Autres armes (arme par destination)

5 – Mise en situation (1 heure)

- Restitutions techniques

6 – Retex – Débriefing (30 minutes)

7 – MATÉRIEL À FOURNIR PAR VOS SOINS POUR SESSION INTRA :

- Une salle avec prise, tables et chaises pour la partie théorique
- Les stagiaires devront se munir d'un stylo et de feuilles pour prendre des notes
- Une salle d'environ 40 m² pour la pratique

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.