V1 MAJ 21/04/26

S.Social adresse Postale : 9, Rue de Strasbourg – 57170 CHATEAU SALINS
Direction tél. mobile 06.12.21.21.36
courriel : g.pennequin@pfc-formation.fr
Commercial tel. mobile : 06 21 33 32 08
courriel commercial : e.cuny@pfc-formation.fr
Site internet : http://www.pennequin-formation-conseil.fr
La prévention des risques au service de l'entreprise

STAGE AUTO DEFENSE

Objectifs opérationnels :
Maîtriser les savoirs faire de l'autodéfense sur tout type d'agression (verbale et physique).

Public concerné : Toutes personnes pouvant être confrontées à cette situation

Prérequis particulier : Aucun

Durée : 7h soit 1 jour

Effectif : 10 personnes maxi

Maintien des connaissances :
Pas de recyclage prévu, possibilité de faire en fonction des besoins

Méthodes 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.
Vidéoprojecteur
Paperboard, à mettre à disposition par le client
Supports photos + vidéos en projection

Moyens d'évaluation :
Mise en situation pratique basée sur la thématique enseignée.
Une attestation de fin de formation permettant de valider les compétences acquises.

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

Modalités et délais d'accès et contact :
Pour bénéficier de cette formation, vous devez vous inscrire auprès de : Estelle CUNY : e.cuny@pfc-formation.fr Tel : 06 21 33 32 08

Tarif intra : sur devis nous consulter

Délai d'accès : selon le planning

Référent administratif :
Estelle CUNY Tél : 06 21 33 32 08
Référent pédagogique :
M. Guillaume PENNEQUIN Tél : 06.12.21.21.36
Référent handicap :
M. Guillaume PENNEQUIN Tél : 06.12.21.21.36

M. Guillaume PENNEQUIN Tel : 06.12.21.21.36

PROGRAMME

THEORIE

Accueil : 15mn
Présentation de la formation au KRAV MAGA

Les fondamentaux : 1h45
- L'attitude.
- Les distances de sécurité.
- Les gardes (debout/sol).
- Les blocages.
- Les coups d'arrêts.
- Le cadre légal.

PRATIQUE

Mise en pratique : 1h
Acquisition des bases : Développer les réflexes

Les armes de défense de substitution : 30mn
- Les objets de la vie courante.
- Les objets de l'environnement professionnel.
- Le mobilier professionnel

Techniques de défense : 2h
- Saisies (debout/sol).
- Frappes.
- Arme à feu.
- Arme blanche.
- Bâton.
- Autres armes (armes par destination).

Mise en situation : 1h
Restitution technique

Retex débriefing :
Tour de table 30mn



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.