

## PROGRAMME réf.005

### SYSTEME MODERNE D'AUTODEFENSE

#### OBJECTIFS

L'objectif est de mettre à la portée de tous un ensemble de techniques défensives contre des altercations ou agressions de toute nature.

Le système moderne d'autodéfense est élaboré comme la formation aux premiers secours, il enseigne les premières techniques qui permettent rapidement de s'auto-protéger contre des agressions.

A l'issue de la formation le stagiaire recevra une attestation de formation ;

#### CONTENU

*Formation réf.004 conseillé : Sensibilisation et prévention contre les actes d'agressions et de malveillance*

- ✚ Module 1 : Fondamentaux des défenses contre des attaques physiques
- ✚ Module 2 : Parades contre des attaques sans armes
- ✚ Module 3 : Défenses contre des attaques couteaux
- ✚ Module 4 : Dégagements sur étranglements ou étreintes
- ✚ Module 5 : Défenses au sol
- ✚ Module 6 : Les armes fortuites - mises en situation
- ✚ Module 7 (option) : Dégagements menaces avec armes et initiation tir sportif.

La pédagogie est constituée de 6 modules cohérents qui enchaînent des habiletés à acquérir progressivement pour parvenir à un système défensif global.

Les techniques utilisées sont issues des arts martiaux ou sports de combat

#### METHODES PEDAGOGIQUES

#### PUBLIC

Réservé aux particuliers – associations et comité d'entreprises (à partir de 16 ans avec autorisation parentale).

#### DUREE

Chaque module dure de 2 à 3 heures et peut être réalisé de façon isolée.

Siret : 83417914500018

Serge Cohen

16, rue du Nord

57050 Le Ban-Saint-martin