



STAGE SELF-DEFENSE

OBJECTIF PRINCIPAL	S'initier aux pratiques de la self-défense dans le domaine de la sécurité privée
DURÉE	4 heures de mises en situation pratique
TARIFICATION	50€

PROGRAMME DE LA FORMATION

Accueil des stagiaires	Présentation, objectifs
ECHAUFFEMENT & PROTECTION	Protection : Travail de blocages à une main, deux mains sur technique de poing, coup de poing direct, coup de poing circulaire, enchainements de coups de poing Mise en situation : Travail deux par deux, éducatifs, statique, en déplacement et changement d'axes
DEPLACEMENTS	Dans l'espace : avancer, reculer, se protéger, se déplacer latéralement, face à son adversaire. Travail de stabilité et équilibre
LEGITIME DEFENSE	Apprentissage coups de poings, coups de pieds Frappe dans des sacs, techniques simples et efficaces Poings, coudes, genoux, jambe avant, jambe arrière Action - Réaction : blocages et frappe sur attaques de coups de poing Travail à deux avec gants, linéaire, puis en déplacement et changement d'axes Dégagement sur saisie : un poignet, deux poignets, épaule, aux deux épaules, au cou, vêtements, au col, etc... travail à deux, à trois... espace libre et espace confiné
ETAT DE NECESSITE	Maîtrise de l'adversaire et amenée au sol Immobilisation de l'adversaire sur le dos, sur le ventre, avec clés de bras ou clés de poignet Réaction suite à un coup de poing / bâton Réaction suite à une attaque au couteau
DEBRIEFING	Débriefing et questions diverses