



SELF – DEFENSE

Objectifs :

Acquérir les connaissances indispensables pour : Prendre confiance en soi à travers la pratique d'une activité physique de l'auto-défense.
Prévenir et éviter les agressions.
Maîtriser son stress en cas d'agression et se libérer de la hantise de la violence.
Améliorer ses qualités physiques et psychologiques.

Contenu :

Législation française en matière de légitime défense
Gestion du stress
Analyse d'une agression
 Comment gérer une agression ?
 Gestion verbale et corporelle d'un conflit
 Techniques de négociations
Techniques de self défense :
 Les déplacements
 Apprendre à donner des coups et à les parer
 Défense contre saisies et étranglements
 Défense au sol
 Conduite à tenir face aux armes blanches et aux armes à feu
 Défense avec objets usuels
 Contrôle de l'adversaire
 Prise d'initiative
Conduite à tenir face à plusieurs agresseurs
 Défense contre chien
 Les bombes lacrymogènes
 Le viol
 Secourisme pratique

Moyen pédagogique : Salle de sport

Evaluation / Attestation / Certification : Attestation de formation

Contexte : Type de formation : Qualifiante

Durée : 6 h

Public :

Etablissement accueillant du public
Nb mini : 7 / maxi : 8 personnes minimum / 12 maxi

Prérequis : Avoir 18.
Débutant ou confirmé /
Certificat médical obligatoire

Référent pédagogique :
Kevin CALMEL

Renseignements :

87.23.06.06/ 40.43.73.88
commercial@tfsf.pf

Préinscription :

www.tahitiflightsservices.com

**Prenez votre envol
avec TFSF !**