



S.Social adresse : 9, Rue de Strasbourg – 57170 CHATEAU SALINS  
 Direction tél. mobile 06.12.21.21.36  
 Courriel : g.pennequin@pfc-formation.fr  
 Service Commercial tel. Mobile : 06 15 12 56 23  
 Courriel commercial : c.lair@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 :**

1 jour soit 7 heures en face à face pédagogique.

### **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

### **Moyen d'évaluation :**

Mise en situation pratique basée sur la thématique enseignée.

Une attestation de fin de formation permettant de valider les compétences acquises.

### **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 :

Carole LAIR : [c.lair@pfc-formation.fr](mailto:c.lair@pfc-formation.fr) Tél .06 15 12 56 23

Estelle CUNY : [e.cuny@pfc-formation.fr](mailto: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 : Mme Carole LAIR

Tel : 06.49.67.45.02

Référent pédagogique : M. Guillaume PENNEQUIN

Tel 06.12.21.21.36

Référent handicap : M. Guillaume PENNEQUIN

Tel 06.12.21.21.36

**PFC se réserve les droits de ce programme et ne peut être copié**

MODULE	CONTENU	Durée / adaptation
Accueil	Présentation de la formation au KRAV MAGA.	15 minutes
1- Les fondamentaux	- L'attitude. - Les distances de sécurité. - Les gardes (debout/sol). - Les blocages. - Les coups d'arrêts. - Le cadre légal.	1 heure 45 minutes
2 – Mise en pratique	- Acquisition des bases : Développer les réflexes.	1 heure
3 – Les armes de défense de substitution	- Les objets de la vie courante. - Les objets de l'environnement professionnel. - Le mobilier professionnel.	30 minutes
4 - Techniques de défense	- Saisies (debout/sol). - Frappes. - Arme à feu. - Arme blanche. - Bâton. - Autres armes (armes par destination).	2 heures
5 – Mise en situation	-Restitution technique.	1 heure
RETEX DEBRIEFFING	Tour de table.	30 minutes

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.