

Self-défense : Krav-Maga

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire.

MODALITÉS D'ACCÈS

Délais d'accès : Entrées et sorties permanentes.

DURÉE

La durée de formation est adaptable selon votre projet et vos besoins, selon une logique de parcours sur- mesure.

OBJECTIFS

- Prévenir les risques en milieu professionnel
- Gérer le stress avec sang-froid
- Renforcer la confiance en soi, tant personnelle que collective
- Réagir efficacement face à la situation

CONTENU DE LA FORMATION

- Fondamentaux : Posture, déplacements, gestion du stress
- Étranglements : Libération d'emprises, réflexes défensifs
- Armes blanches : Défenses contre couteaux et menaces armées
- Objets contondants : Réactions rapides, blocages, esquives
- Mises en situation : Scénarios réalistes : rue, véhicule, espaces clos
- Synthèse & Bilan : Auto-évaluation, consolidation des acquis

Formation adaptable aux personnes reconnues travailleurs handicapés. Contactez-nous pour étudier ensemble les aménagements possibles.



CONTACT

IFAC pm

Rue des Frères Lumière,
25200 BETHONCOURT
03 81 97 36 37
contact@ifac-pm.com
www.ifac-pm.com

COÛT DE LA FORMATION

Pack complet : 10 séances (15 heures de formation).

Sur devis : Tarification 40 h de l'heure, 600 € le module.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Positionnement initial.

Apports théoriques et pratique, multimodalité (groupe, travail individuel, présentiel, AFEST...).

Accompagnement individualisé du parcours.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation de départ.

Bilans intermédiaires et bilan de fin de formation.

Attestation de fin de formation remise après réussite de l'évaluation finale.