



## Self-Défense Professionnelle - FH SUR 034

<b>Domaine</b>	Sûreté
<b>Thématique</b>	Acquisition d'assurance comportementale
<b>Durée</b>	1 jour
<b>Public visé</b>	Personnels d'accueil
<b>Pré requis</b>	Certificat médical
<b>Objectifs</b>	Maitriser les techniques de défense dans le respect du cadre légal Minimiser les risques de blessures Acquérir de l'assurance
<b>Contenus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Présentation du code pénal</li><li>✓ Positionnement</li><li>✓ Prise en compte de l'environnement</li><li>✓ L'utilisation du mobilier</li><li>✓ Techniques de protection</li><li>✓ Les esquives-parades</li><li>✓ Les différentes clefs</li><li>✓ La gestion du public</li><li>✓ La main courante et le dépôt de plainte</li></ul>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	Participative, démonstrative, audio-visuelle
<b>Contrôle des acquis</b>	Mises en situations
<b>Plus-value HERACLES</b>	Formateur expert en arts martiaux et techniques d'intervention police