



INITIATION SELF DÉFENSE

Découvrez les armes qui vous permettront de faire face efficacement à des situations conflictuelles : anticipation, gestion du stress, menaces verbales ou physiques, agressions, défense d'un tiers, etc.

Quel que soit votre âge, votre sexe ou votre condition physique, vous bénéficierez de l'enseignement pédagogique de Franck Ropers.

- **Objectifs de la formation**

1. Comprendre l'esprit de la self défense
2. Identifier le profil des agresseurs
3. S'approprier les différents niveaux de vigilance
4. Connaître la loi et les grands principes de la self défense
5. Connaître et s'approprier les frappes de base pour se défendre
6. Connaître les zones de menace

- **Pour qui :** Educateurs sportifs professionnels

- **Pré-requis**

- Etre titulaire d'une licence PREMIUM en cours de validité
- Etre âgé(e) de 18 ans

- **Durée et format de la formation :** 1 journée de 6h30 en présentiel

- **Moyens pédagogiques**

- Mise en situation pratique à l'aide de « Paos » et « Pattes d'ours »
- Théorie
- Documents supports

- **Coût de la formation**

- 120 euros pour les licenciés ASPTT PREMIUM (repas compris)
- 150 euros pour les non licenciés ASPTT PREMIUM (repas compris)
- Prise en charge possible par l'AFDAS pour les salariés

- **Inscriptions**

- Informations sur [Partageons!](#) Et sur le [site ASPTT](#)
- Stéphanie BONADDIO - Responsable formation et emploi - 06 40 79 50 35 – formation@asptt.com

Nombre de **places maximum** par session de formation : **10 participants**

