



**RECOMMANDÉ**

## Instructeur « Self-Défense » Valise pédagogique « Clé en main »

### OBJECTIFS

Etre capable de former vos stagiaires aux techniques de base d'autodéfense dans le but de se protéger autant d'une attaque physique à bord que de maîtriser un passager violent.

### PUBLIC CONCERNÉ

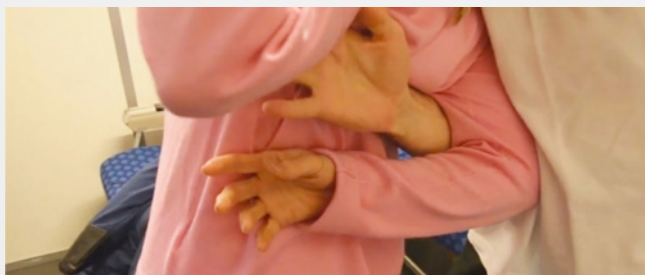
Futur formateur aux techniques d'autodéfense

Prérequis :

Être en bonne condition physique

Avoir des dispositions et/ou expérience en matière d'enseignement

La pratique d'un art martial est fortement recommandée



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

L'intégralité des sessions dispensées par les formateurs AIR FORMATION se veut avant tout opérationnelle et en adéquation avec les conditions réelles d'exécution des métiers aéronautiques. AIR FORMATION concentre ses moyens pédagogiques en ce sens, privilégiant la mise en pratique de tous les sujets abordés sous forme d'EBT (Evidence Based Training)

### PROGRAMME

**Introduction à l'autodéfense :** statistiques & réglementations

**Exercices d'échauffement & fonctionnement du corps**

**Techniques d'autodéfense**

- Attaque en face à face
- Attaque latérale
- Attaque frontale et prise de gorge
- Attaque de dos avec étranglement
- Membre d'équipage à terre
- Outils pour immobiliser l'attaquant
- Délivrer un autre membre d'équipage (cabine et cockpit)

**Conclusion**

**Option : Valise Pédagogique** sur tablette numérique contenant, le plan pédagogique, un accès E-learning, support de cours, EBT, Tests, vidéos, livret et documents stagiaires utilisables libres de droits.

### TARIF / VERSION DISPONIBLE

Version	Durée (heures)	Tarif HT (€)
 	21	2200

La durée de la formation peut varier en fonction du nombre de stagiaires. Cette durée est calculée sur une base de 6 personnes.

### RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Stéphanie CHEVALLIER