



RECOMMANDÉ

Formation d'Autodéfense

OBJECTIFS

Etre capable de se protéger lors d'une attaque physique à bord et si nécessaire, maîtriser un passager violent en utilisant des moyens physiques.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Présentiel

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 & compréhension du fonctionnement du corps
- Techniques d'auto défense :
 - Attaque de face
 - Attaque latérale
 - Attaque frontale et prise à la gorge
 - Attaque de dos avec étranglement
 - Membre d'équipage à terre
 - Les outils d'immobilisation
 - Comment assister l'autre membre d'équipage (cabine et cockpit)
- Conclusion

Pour la formation en Autodéfense, se référer aux pages: "Instructeur "Autodéfense" Valise pédagogique "Clé en main" page 12.

TARIF / VERSION DISPONIBLE

Version	Durée (heures)	Tarif HT (€)
 	5	340

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Stéphanie CHEVALLIER