



FICHE FORMATION

SÛRETÉ & GESTION DE CRISE

Acquérir les techniques élémentaires de self-défense dans un cadre professionnel

Durée : Sur mesure

L'essentiel

Acquérir les techniques élémentaires de self-défense dans un cadre professionnel

Une formation aux techniques élémentaires de self-défense adaptées à un cadre professionnel.

Enjeux

- Réagir proportionnellement face à une agression, sans aggraver la situation.

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des techniques élémentaires de self-défense.
- Adopter une posture adaptée en amont d'une situation d'agression.

Programme détaillé

- 1 Repères sur la légitime défense et la posture préventive.
- 2 Gestes techniques élémentaires de self-défense.

Public concerné

- Personnel exposé à un risque d'agression dans le cadre professionnel.

Prérequis

- Aptitude physique à la pratique.

Modalités pédagogiques

- Format et durée arrêtés après analyse de la demande.
- Formation en présentiel, mises en situation pratiques.

Évaluation des acquis

- Mise en situation pratique.

SIÈGE INTERNATIONAL

6 rue d'Armaillé, Paris — France
(+33) 7 67 72 43 68
SIREN 952 449 346 R.C.S · Code NAF 71.12B

SIÈGE AFRIQUE

Aïbatin Kpota, Cotonou — Bénin
(+229) 01 91 38 44 44 · 01 91 32 24 70
RCCM RB/COT/26 B 42475 · IFU 3202686150102

CONTACT

info@ifecarm-qhse.com
www.ifecarm-qhse.com



Cadre d'application

Les techniques enseignées doivent être utilisées dans le respect du cadre légal de la légitime défense applicable au pays concerné.

Intéressé par cette formation ?

Programme détaillé, dates de session (intra ou inter-entreprises) et devis sur simple demande, au Bénin comme en France.

info@ifecarm-qhse.com · (+229) 01 91 38 44 44 · (+229) 01 91 32 24 70 · (+33) 7 67 72 43 68

SIÈGE INTERNATIONAL

6 rue d'Armaillé, Paris — France
(+33) 7 67 72 43 68
SIREN 952 449 346 R.C.S · Code NAF 71.12B

SIÈGE AFRIQUE

Aïbatin Kpota, Cotonou — Bénin
(+229) 01 91 38 44 44 · 01 91 32 24 70
RCCM RB/COT/26 B 42475 · IFU 3202686150102

CONTACT

info@ifecarm-qhse.com
www.ifecarm-qhse.com