

# PRÉVENIR ET AGIR SUR LA VULNÉRABILITÉ GRÂCE À LA SELF DÉFENSE: LE KRAV MAGA

## INTERVENANTS

### Michaël Obadia

- 5<sup>e</sup> darga de Krav Maga (25 années de pratique).

### Antoine Le Touzé

- 2<sup>e</sup> darga de Krav Maga (10 années de pratique).

### Vincent Max

- 1<sup>re</sup> darga (8 années de pratique).

Mail : [hdc@horsdeconflit.fr](mailto:hdc@horsdeconflit.fr)

## OBJECTIFS

- Acquérir des techniques de base.
- Si la fuite est impossible, utilisation des techniques de self défense connues et reconnues, utilisées par les professionnels de la sécurité (GIGN, RAID, FBI, armée, etc.), basées sur les réflexes naturels du corps humain.

## CONTENU DE L'ATELIER

Techniques de self défense (Krav Maga) adaptées au personnel de santé, qu'il soit seul ou à plusieurs, contre tous types d'agression (frappe, saisie, étranglement, arme tranchante, contendante, etc.) :

- explication détaillée des techniques,
- mise en pratique par binôme,
- jeu de rôle, mise en situation, cas pratique et répétition de mouvement.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

- Prendre du plaisir et entretenir une sociabilisation à travers le sport.
- Augmenter la confiance en soi et développer sa lucidité en prenant conscience de son environnement afin d'éviter les situations dangereuses.
- Gérer l'agressivité de son interlocuteur de manière proportionnée et se mettre en sécurité.