



GRILLE DES COURS COLLECTIFS

Adultes
dès 18 ans

Adolescents
de 14-17 ans

Enfants
de 10-13 ans

Seniors
dès 65 ans

Agents de
sécurité

Fonctionnement général d'un prédateur et vigilance	✓	✓	✓							
Attitude et comportement face à un inconnu	✓	✓	✓	✓						
Gestion de la distance de sécurité	✓	✓	✓	✓						
Désescalade verbale	✓	✓								
Chutes et relevés rapides	✓	✓	✓	✓						
Frappes et défenses de base (pieds/poings)	✓	✓	✓	✓						
Défenses sur différentes saisies	✓	✓	✓	✓						
Défenses sur étranglements debout	✓	✓	✓	✓						
Défenses sur menaces et attaques avec armes	✓	✓	✓	✓						
Usage d'objets courants pour se défendre	✓	✓	✓	✓						
Défenses depuis la position assise	✓	✓								
Défenses face à plusieurs agresseurs	✓	✓	✓							
Défenses sur immobilisations et étranglements au sol	✓	✓	✓							
Misra Krav (combat léger) debout et au sol	✓	✓	✓							
Marche à suivre en cas d'attaque terroriste	✓	✓								
Renforcement du mental	✓	✓								
Premiers secours suite à une bagarre, un attentat, etc.	✓	✓	✓							
Aspects légaux de la légitime défense	✓	✓								
Entretien de la force et de la souplesse				✓						
Prévention des chutes et des pertes d'équilibre				✓						
Exercices de coordination et de mobilité	✓	✓	✓	✓						
Travail de l'endurance et de la vitesse	✓	✓	✓	✓						
Prévention et défenses lors de tentative d'enlèvement			✓							
Gestion du racket en milieu scolaire et extra-scolaire			✓							
Amenées au sol et neutralisations sans frappes					✓					
Défenses d'un tiers menacé ou attaqué					✓					
Evacuation d'un individu dangereux (à deux et à trois)					✓					
Techniques antiterroristes (dont avec armes longues)					✓					
Tir tactique (avec partenaire agréé de la police)					✓					
Part de prévention, de techniques et de physique dans chaque cours	++ +++ ++	prévention techniques physique	++ +++ +	prévention techniques physique	++ ++ ++	prévention techniques physique	++ +	prévention techniques physique	+++	techniques

Cours récompensés par le Conseil régional du district de Nyon (régionyon) pour la qualité de leur contenu

Horaires des cours selon calendrier scolaire vaudois (pas cours pendant les vacances ni les jours fériés)

Lundi
19h00-20h30*

Jeudi
19h15-20h30*

Jeudi
18h00-19h00

Mercredi
18h00-19h00

A fixer

*Cours de révision gratuit une fois par mois pour les adultes et les ados – salle gracieusement mise à disposition des adultes tous les samedis pour réviser librement