

Vous souhaitez vous préparer au grade fondamental de Boxe de rue dans un projet de formation animateur ADAC ou, tout simplement pour vous former aux techniques de self-défense.

Vous avez envie de vous préparer à prévenir les agressions et y à faire face le cas échéant.

❖ OBJECTIFS

- Maîtriser les techniques du niveau fondamental de Boxe de rue
- Développer une attitude assertive
- Etre capable de mettre en place une organisation tactique défensive face à différents types d'attaque
- Connaître les principes de la défense de rue enseignés à l'ADAC
- Etre capable d'expliquer les différents types d'agressivité

❖ PUBLIC

- Toute personne souhaitant intégrer le cursus de formation Animateur ADAC afin de mettre en place des cours de Boxe de rue dans un club affilié ADAC
- Aux licenciés ADAC souhaitant préparer leur grade fondamental en accéléré
- Aux pratiquants de sport de combat souhaitant développer leurs compétences en se formant à la méthode Boxe de Rue
- A toute personne désireuse d'apprendre des techniques de self-défense
- Aux enseignants ADAC souhaitant une remise à niveau technique

❖ PRÉREQUIS

- Avoir 18 ans et ne pas avoir de contre-indications à la pratique des sports de combat
- Avoir la tenue sportive et le matériel demandé avant la formation

❖ DURÉE

35h réparties sur une semaine ou plusieurs week-ends

❖ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Entraînements pratiques et mises en situations réelles

Apport théorique tout au long de la formation en lien avec les techniques enseignées

Livret en format numérique

❖ MOYENS TECHNIQUES

Salle d'entraînement

❖ MODALITÉS D'ÉVALUATION

Passage de grade en fin de formation par le formateur

❖ CONTENU DE LA FORMATION

Module Théorique

Les différents types d'agressivité

Les paramètres de l'agression

Les principes de la défense de rue enseignés à l'ADAC

Module Pratique 1

Echauffement

Apprentissage des différents types de distance

Apprentissage des gardes de protection et des attitudes de défenses contre les coups frappés

Mise en situations en lien avec les techniques enseignées

Module Pratique 2

Echauffement

Apprentissage des techniques de défense sur les poussées et des saisies agressives

Pratique des techniques de défense au sol

Mise en situations en lien avec les techniques enseignées

Module Révisions et évaluation

Révision des techniques abordées dans les modules pratiques

Passage du grade fondamental comprenant différents ateliers pratiques à thème et une évaluation écrite

❖ COÛT DE LA FORMATION

A partir de 330€ *

*Inclus le livre d'Eric Quequet « Défense de rue Tome 1: « Anticiper et déjouer les agressions » ainsi qu'un tshirt ADAC