

Livre

Auteur(s) : Morel, Guillaume (1975-...) (Auteur)

Titre(s) : Je pratique la self-défense pour les nuls [Texte imprimé] : détection, dissuasion, désescalade, défense, dénouement / Guillaume Morel.

Editeur(s) : Paris : First éditions, DL 2022 (impr. en Espagne). ; Paris : First éditions, DL 2022. ; impr. en Espagne.

Collection(s) : (Pour les nuls).

Résumé : Toutes les techniques pour réduire les risques d'agression et se protéger efficacement au quotidien Saviez-vous que la self-défense n'a rien à voir avec le combat ' Vous trouverez dans ce guide illustré des principes, des techniques pratiques et des exemples de situations pour vous protéger au quotidien : comprendre la violence sous toutes ses formes, analyser les différents profils d'agresseurs, réduire au maximum le risque d'agression et, si l'évitement a échoué, riposter pour fuir et éviter le duel, puis gérer les conséquences. Il vous livre également de nombreux conseils pour gérer la phase qui suit une agression (premiers secours, police, formalités administratives, répercussions psychologiques).

Notes : En appendice, liste des numéros de secours en France. -

Bibliogr. p. 231. Webliogr. p. 232.

Sujet(s) : Autodéfense Guides pratiques



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint-Corneille	Adulte		Livre	796.8 MOR	Prêt normal	Réservé		