



## **Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine

*Guillaume Morel, Frédéric Bouammache*

**Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine** Guillaume Morel, Frédéric Bouammache

Depuis 2008, Protegor est devenu la référence pour toutes les personnes qui se soucient de leur sécurité. Contrairement à la plupart des ouvrages sur le sujet, il demeure le premier guide pratique francophone qui traite en détail les trois dimensions que sont la sécurité personnelle, la self-défense et la survie urbaine. Structuré autour de ces trois parties et ponctué d'encarts pratiques et d'interviews, ce guide est illustré de nombreuses photos et de schémas explicatifs. 1 La sécurité personnelle comporte toutes les informations qui permettent d'éviter une situation dangereuse (protection de son domicile et dans son véhicule, protection de ses informations personnelles, comportement/communication gestuelle et orale, équipements spécifiques). 2 La self-défense détaille les principes et techniques de combat pratiques, avec ou sans arme et sans rattachement à une école d'arts martiaux spécifique, à utiliser lors d'une situation d'agression. 3 La survie urbaine couvre deux aspects : d'une part la survie après une agression (premiers secours, survie psychologique et juridique), d'autre part l'ensemble des connaissances utiles dans des situations extrêmes. Cette dernière version comprend de nouveaux entretiens avec des experts et un ensemble de thématiques de sécurité personnelle directement liées au terrorisme, aux risques d'attentats, au secourisme d'urgence et aux situations de tueries de masse.

 [Télécharger Protegor - Guide pragmatique de sécurité personne ...pdf](#)

 [Lire en ligne Protegor - Guide pragmatique de sécurité person ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine Guillaume Morel, Frédéric Bouammache**

---

400 pages

Présentation de l'éditeur

Depuis 2008, Protegor est devenu la référence pour toutes les personnes qui se soucient de leur sécurité. Contrairement à la plupart des ouvrages sur le sujet, il demeure le premier guide pratique francophone qui traite en détail les trois dimensions que sont la sécurité personnelle, la self-défense et la survie urbaine. Structuré autour de ces trois parties et ponctué d'encarts pratiques et d'interviews, ce guide est illustré de nombreuses photos et de schémas explicatifs.

1 - La sécurité personnelle comporte toutes les informations qui permettent d'éviter une situation dangereuse (protection de son domicile et dans son véhicule, protection de ses informations personnelles, comportement/communication gestuelle et orale, équipements spécifiques).

2 - La self-défense détaille les principes et techniques de combat pratiques, avec ou sans arme et sans rattachement à une école d'arts martiaux spécifique, à utiliser lors d'une situation d'agression.

3 - La survie urbaine couvre deux aspects : d'une part la survie après une agression (premiers secours, survie psychologique et juridique), d'autre part l'ensemble des connaissances utiles dans des situations extrêmes. Cette nouvelle version comprend, au-delà d'une réactualisation du texte d'origine, de nouveaux entretiens avec des experts (au total, 10 entretiens) et un ensemble de thématiques de sécurité personnelle comme le rôle du public dans une agression, les télécommunications en cas de situation d'urgence, le sac d'alerte, les situations de tireurs isolés, des enseignements sur les risques terroristes, etc. Biographie de l'auteur

**GUILLAUME MOREL**

Guillaume Morel, professionnel du conseil pour les médias, pratique les arts martiaux depuis qu'il est adolescent. Ceinture noire de Karaté à 16 ans, il s'est très vite passionné pour tous les arts martiaux et les sports de combat, enrichissant sa pratique au travers de nombreuses rencontres d'experts en France, aux États-Unis, en Chine et au Japon. Se concentrant depuis 10 ans principalement sur les aspects self-défense que développent ces disciplines et sur les activités annexes comme le secourisme ou le tir, il souhaite qu'un maximum de citoyens s'intéressent à leur sécurité personnelle et à celle de leurs proches.

**FRÉDÉRIC BOUAMMACHE**

Passionné depuis de nombreuses années par les arts de combat, policier de métier depuis plus de 20 ans, Frédéric Bouammache est féru d'action, de stratégie et de recherches martiales. Adeptes de Tradition et d'esprit guerrier, il décide, après la ceinture noire de karaté, d'orienter sa quête vers des disciplines prônant avant toute chose l'efficacité en combat... et dans la vie. Il se consacre également à des méthodes de renforcement musculaire. Chercheur invétéré, amateur de lectures, il puise la somme de ses connaissances à la source de différentes rencontres et expériences. Chevronné dans plusieurs disciplines martiales, il aime à partager et transmettre autour de sa vision globale du combat et du développement de la personne.

Download and Read Online Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine Guillaume Morel, Frédéric Bouammache #VQ3RJ9UP52H

Lire Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine by Guillaume Morel, Frédéric Bouammache pour ebook en ligne  
Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine by Guillaume Morel, Frédéric Bouammache Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine by Guillaume Morel, Frédéric Bouammache à lire en ligne.  
Online Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine by Guillaume Morel, Frédéric Bouammache ebook Téléchargement PDF  
Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine by Guillaume Morel, Frédéric Bouammache Doc  
Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine by Guillaume Morel, Frédéric Bouammache Mobipocket  
Protegor - Guide pragmatique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine by Guillaume Morel, Frédéric Bouammache EPub

**VQ3RJ9UP52HVQ3RJ9UP52HVQ3RJ9UP52H**