



PROGRAMME DE FORMATION :

1. Introduction : Les différentes situations de danger rencontrées par les stagiaires

- Les situations d'agressions rencontrées par les participants dans leur quotidien
- Quel comportement adoptent-ils actuellement dans la gestion de ces situations ?

2. Comment maintenir une personne dangereuse dans le respect de l'éthique et de la dignité de la personne

- Ce que disent les textes de loi : notion de légitime défense
- L'utilisation de la contrainte et les implications légales
- Répondre aux situations de menace physique tout en gérant son stress et ses émotions

3. Les principes de la self defense

- La philosophie de la self defense : Quand intervenir (analyse de la menace), Comment intervenir ?
- Introduction théoriques aux techniques de self defense
 - La notion de placement de sécurité
 - Savoir analyser son environnement pour mieux réagir
 - Les techniques d'immobilisation et de dégagement
 - Le principe de sûreté : assurer sa sécurité !
 - Focus sur l'analyse de son environnement : identification des issues de secours
- A quel moment avoir recours à la self defense ?
 - Définition d'une situation d'urgence
 - Définition d'une situation d'exception
 - Définition d'une situation extrême
- Identifier l'action la plus adaptée à sa sécurité et celle de son entourage

4. Conduite à adopter en cas d'agression physique : techniques de self défense

- Identifier les techniques de dégagement, d'esquive et de saisie
 - Se dégager d'un individu agrippé
 - Le ramassement de jambes
 - Les ceintures avant et arrière
 - Se dégager d'un étranglement arrière ou d'un collier de face
- Maîtriser les techniques d'esquive (coup de poing, coup de pied, coups frappés)
- Focus : savoir identifier les points sensibles sur le corps humain
- Conduite à tenir face à un individu utilisant une arme blanche
 - Les parades sur attaque à arme blanche (couteau, tournevis, tesson de bouteille et autres armes de perforation)