

Programme de formation Self défense

Date : à déterminer

Objectifs :

- Savoir réagir en cas d'agression ou de menaces physiques
- Maîtriser les techniques de dégagement ou d'immobilisation issues de la self défense
- Identifier les postures à adopter pour assurer sa sécurité et celle de son entourage
- Appréhender la réglementation relative à la protection des personnes

Durée :

3jours en intra dans votre établissement

Programme

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 ?

Retour sur les principes de la self defense

- La philosophie de la self defense : Quand intervenir (analyse de la menace) ? Comment intervenir ?
- Introduction théorique aux techniques de self defense
 - La notion de placements 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

MA FORMATION

45 rue Alexis de Villeneuve 97400 SAINT DENIS

Siren n° 914947940 - NDA : 04973398697

(numéro ne vaut pas agrément de l'état enregistré auprès de l'Ile-de-France)

Document mis à jour le 01/03/2024

- Définition d'une situation d'exception
- Définition d'une situation extrême
- Identifier l'action la plus adaptée à ma sécurité et celle de mon entourage

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)

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

Public :

- Agents de sécurité
- Agents stadier
- Personnel d'établissements de nuit
- Toute personne étant sujet aux agressions

Prérequis : Il est recommandé d'avoir une condition physique minimum pour suivre la **formation self défense** pour les entreprises

Modalités d'accès : sur devis pour la mise en place de formation intra

MA FORMATION

45 rue Alexis de Villeneuve 97400 SAINT DENIS

Siren n° 914947940 - NDA : 04973398697

(numéro ne vaut pas agrément de l'état enregistré auprès de l'Ile-de-France)

Document mis à jour le 01/03/2024

Délais d'accès : 1 mois en moyenne après la validation du devis

Profil du formateur : Titulaire d'un diplôme dans le domaine de la sécurité incendie, de l'assistance aux personnes handicapées, ou tout autre domaine pertinent.

Tarif : 99€ TTC par personne

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques et pratiques
- Formation interactive agréementée de nombreux exemples concrets
- Stage de formation animé par un formateur « Expert dans les métiers de la sécurité ». L'expérience de l'animateur permettra d'illustrer de nombreux cas vécus lors du non-respect des consignes de sécurité.
- Ateliers de formation Self défense pour les entreprises
- Auto-évaluation préalable en amont de la formation
- Évaluation des acquis en fin de formation

Modalités d'évaluation : mise en situation, quizz de fin

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Merci de contacter M Bessan, référent handicap, au 06 24 30 78 89 ou par mail à : suivi.ma.formation@gmail.com afin d'évaluer vos besoins ainsi que les modalités d'adaptation et/ou de compensations nécessaires afin de vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

Contact : contact@avenireo.fr ou 0624307889

MA FORMATION

45 rue Alexis de Villeneuve 97400 SAINT DENIS

Siren n° 914947940 - NDA : 04973398697

(numéro ne vaut pas agrément de l'état enregistré auprès de l'Ile-de-France)

Document mis à jour le 01/03/2024