



# STAGE DE SELF DEFENSE SE PROTÉGER EN CAS D'AGRESSION OU DE VIOLENCE POUR LES FEMMES

REF : SECU2

## CONTEXTE

Les gestes de violence et les risques d'agression augmentent de jour en jour et touchent plus particulièrement les femmes. Lorsque nous observons les statistiques de la violence faites aux femmes, c'est surprenant de constater le nombre de filles agressées sexuellement avant l'âge de 18 ans.

### Les chiffres sont proches de 25% !

A travers nos stages, nous souhaitons donner aux femmes les moyens de se défendre contre ceux qui se donnent le droit de les agresser.

Le programme proposé vous permettra d'anticiper et de gérer au mieux une altercation physique, en vous protégeant efficacement dans une première étape pour ensuite mettre fin au danger rencontré. Cette formation se veut originale et ludique afin de maîtriser quelques techniques d'auto-défense simples et faciles à réaliser. Elle permet également de bien connaître les règles, droits et devoirs inhérents à ces situations exceptionnelles.

## OBJECTIFS

- Apprendre à maîtriser son stress et sa peur pour gérer des situations conflictuelles
- Acquérir les bons réflexes de défense dans le cas d'agressions physiques.
- Acquérir de la confiance en soi

## PROGRAMME

- En intégrant des automatismes de vigilance
- L'analyse de la situation tenir compte de son environnement
- Le comportement à adopter face à l'agresseur
- La maîtrise des coups simples et adaptés dans le respect du cadre légal
- L'utilisation des objets du quotidien pour se défendre
- La connaissance du cadre légal

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Présentation par vidéoprojecteur
- Informations théoriques et légales
- Mises en situations et exercices pratiques ludiques et efficaces
- Echanges entre professionnels sur les situations rencontrées ou redoutées

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute femme souhaitant renforcer leurs capacités de protection en cas d'agression éventuelle.

## PRÉREQUIS

Aucune condition physique pré-requise

## DURÉE

6 heures (possibilité de fractionner par 2 heures)

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 à 16 personnes

## TARIF ET PRISE EN CHARGE

### Nous consulter

**Cette formation peut être prise en charge par votre OPCA.**

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter.

Jean-Marc RIGOLET  
CONSULTANT

06 60 52 02 54  
jean-marc@z kf.fr

SECOURISME  
PRÉVENTION  
SÉCURITÉ  
SELF-DÉFENSE  
INCENDIE

