



FORMATION POUR TOUS SE PROTÉGER EN CAS D'AGRESSION OU DE VIOLENCE

REF : SECU3

CONTEXTE

S'il est indispensable d'apprendre à désamorcer les crises et développer des stratégies de prévention de la violence, il arrive parfois que l'agression soit la seule issue. Son impact sera d'autant plus violent que l'on n'y est pas préparé, physiquement et moralement.

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

- Savoir se protéger en cas d'agression
- Organiser une défense individuelle et/ou collective
- Se mettre en confiance et renforcer son sentiment de sécurité

PROGRAMME

- Trouver la bonne distance et la bonne position face à l'agresseur
- Se protéger en fonction des coups portés (visage, buste) et de sa posture (assis, debout, couché, etc..), apprendre à esquiver une attaque.
- Improviser sa défense en évaluant l'environnement de l'agression (bureau, escalier, transports...)
- Riposter défensivement lors d'une attaque (affaiblir, bloquer, immobiliser)
- Connaître le cadre légal du « self défense »

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

PUBLIC CONCERNÉ

Tous professionnels souhaitant renforcer ses capacités de protection en cas d'agression éventuelle.

PRÉREQUIS

Aucune condition physique pré-requise

DURÉE

6 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 à 16 personnes

TARIF ET PRISE EN CHARGE

A partir de 1000€ HT

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@zkl.fr

SECOURISME
PRÉVENTION
SÉCURITÉ
SELF-DÉFENSE
INCENDIE

