



## GESTES ELEMENTAIRES DE DEFENSE PERSONNELLE NIVEAU 1

### MA DEFENSE ...Les clés de ma sécurité

Lorsque la phase de prévention et de gestion de conflit n'est plus ou pas possible, qu'il y a passage à l'acte violent... Cette formation permet de se protéger ou de protéger un tiers dans le cadre réglementaire

### OBJECTIF

- Prévenir des situations d'agressivité
- Connaître les techniques élémentaires de défense personnelle basées sur des ripostes non violentes (sans se faire mal)
- Diminuer le sentiment d'insécurité
- Se sentir mieux au travail
- Connaître la réglementation concernant la légitime défense



### • POUR QUI ?

Cette formation est ouverte à toute personne d'au moins 16 ans qui souhaite acquérir les savoirs et les comportements nécessaires pour prévenir une situation de conflit, de violence, d'agression, pouvant mettre en danger sa vie ou celle d'autrui

### • DURÉE

7h

### • LIEU DE FORMATION

Dans un de nos centres EFSP ou en intra

### • NOMBRE DE STAGIAIRES

10 personnes maximum par groupe en tenue sportive

### • VALIDATION

Certificat d'initiation aux GEDP





## → Programme

**Cette formation est découpée en 10 parties permettant d'envisager les principales situations auxquelles les participants peuvent être confrontés :**

- Saisie d'un poignet de face avec menace du poing
- Poussée poitrine à une main de face
- Coup de poing direct au visage
- Gifle ou coup de poing circulaire au visage
- Etranglement à deux mains de face
- Tentative d'encercllement des bras de face
- Coup de pied direct de face niveau bassin
- Saisie des manches par l'arrière sous les épaules
- Attaque couteau pique au corps
- Attaque avec matraque en circulaire au corps
  
- La réglementation liée à la légitime défense
  
- Les cercles de distances de sécurité

La formation GEDP répond à trois caractéristiques issues d'une pédagogie moderne : modulaire, progressive et intégrée.

Plus précisément, les techniques pédagogiques suivantes seront utilisées :

- **L'étude de cas et le remue méninges permettant de faire le point sur les connaissances déjà acquises par les participants et sur celles à acquérir.**
- **L'exposé, la démonstration pratique et l'apprentissage permettant d'acquérir les connaissances nécessaires pour se défendre ou défendre un tiers lors d'une agression.**
- **Le cas concret ou mise en situation du participant permettant d'appliquer les connaissances acquises dans un environnement recrée et montrer ainsi l'atteinte de l'objectif pédagogique**



**Le formateur :**  
**Phil Le Franc**  
Diplômé d'Etat (BEES 1)  
6° dan de Karaté Jitsu -  
Nihon Tai Jitsu  
3° degré d'Arnis Kali Escrima  
Instructeur depuis 1995  
à l'Académie des Arts Martiaux  
de Toulouse  
Expert en Self Défense