



GESTES ELEMENTAIRES DE DEFENSE PERSONNELLE NIVEAU 2

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

- Pouvoir citer au moins 4 précautions à prendre pour anticiper ou éviter certaines agressions
- Savoir mettre en œuvre 4 ripostes proportionnelles à une agression avec ou sans arme
- Se dégager sans violence de 4 saisies de mains ou de poignets
- Connaître les distances de sécurité



• POUR QUI ?

Toute personne en contact avec du public souhaitant se protéger dans le cadre législatif en cas de situation de violence ou d'agression physique

Toute personne désireuse de développer maîtrise, confiance en soi et de découvrir ses capacités de défense personnelle

Toute personne ayant en charge la responsabilité d'une équipe ou d'un groupe

• DURÉE

2 jours 6 modules de 2h

• LIEU DE FORMATION

Dans un de nos centres EFSP ou en intra

• NOMBRE DE STAGIAIRES

16 personnes maximum par groupe en tenue sportive

• VALIDATION

Certificat d'initiation aux GEDP





→ Programme

Module 1

- Réglementation sur la légitime défense
- Placement du corps, équilibre et tenue corporelle
- Les cercles de distances
- Dégagements et défenses sur saisie de poignet

Module 2

- Etude et gestion des attaques avec les membres supérieurs
- Défenses contre coups portés
- Défenses contre saisies dures

Module 3

- Etude et gestion des attaques avec les membres inférieurs
- Défenses et esquives sur attaques
- Apprendre à se servir de la force de l'agresseur

Module 4

- Déplacement et mobilité face à 2 agresseurs
- Défense d'autrui
- Apprendre à tomber sans se faire mal et à se relever
- Révision du travail des 3 premiers modules

Module 5

- Déstabilisations, pressions et percussions sur points vitaux
- Défenses contre saisies dures
- Compréhension et identification des différents types d'agression

Module 6

- Utilisation d'objet du quotidien pour la défense personnelle
- Révision générale des 5 modules précédents
- Mise en situation et évaluation

