

# Gestes de défense

## Personnel concerné - Métier visé

Les personnels d'accueil ou soignant.

Toute personne ayant à faire face à une tentative d'agression (Résidents, visiteurs, malfaiteurs...)

## Objectifs

Etre capable de réagir efficacement mais avec discernement et en toute sécurité pour eux-mêmes et pour autrui lors d'une tentative d'agression (Résidents, visiteurs, malfaiteurs...)

Inspirés des techniques de Krav maga, des gestes professionnels en intervention des forces de l'ordre et des différents sports de combat, les modules de formation self défense permettront d'apporter si nécessaire une réponse physique adaptée, individuelle ou collective, à toute situation dans le cadre des textes en vigueur (code pénal et code de procédure pénale).

## Prérequis

Aptitude médicale au sport

## Détails de la formation

### Déroulement du stage :

3 demi-journées – Dans notre centre de formation ou en intra-entreprise

12 stagiaires au maximum

### Contenu :

### **Module 1 :**

- Apprentissage des différentes distances professionnelles (courtoisie, vigilance, sécurité)
- Apprentissage des attitudes et postures par rapport aux distances professionnelles
- Apprentissage des placements lors d'intervention à une personne ou à plusieurs.
- Apprentissage de l'observation de l'environnement
- Découverte et apprentissage de la mise en garde en cas de distance de sécurité -Introduction aux coups portés (pieds, poings, tête, coudes, genoux, tibias)

## **Module 2 :**

- Rappel des coups portés
- Préservation de l'intégrité physique de l'intervenant et/ou de la population et/ou de l'agresseur
- Apprentissage de techniques de dégagements sur différents types saisies (saisies poignées, bras, épaules, vêtements, cou, à bras le corps, jambes ... etc.)
- Apprentissage de techniques de défense en vue de maîtriser un individu auteur d'une infraction pénale
- Information à la réglementation pénale (flagrant délit)
- Apprentissage de techniques de défense en cas d'agression à main nue ou armée
- Information à la réglementation pénale (légitime défense)

## **Modalités d'évaluation et validation des blocs de compétences**

Évaluation finale de chaque stagiaire (Modules 1 & 2).

Délivrance d'une attestation individuelle de formation.

## **Suite de parcours**

Formation gestion des conflits

Formation Plan de Sécurisation – Attaque terroriste