



SE PROTÉGER DES AGRESSIONS PHYSIQUES

OBJECTIF :

Connaître et pratiquer quelques solutions de base afin d'être capable de protéger son intégrité physique lors d'une agression soudaine, directe et violente

PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations

- Comment se protéger face à une agression physique ?

2°) Le cadre législatif de la légitime défense

3°) Se protéger contre quelles attaques ?

A : Coups, étranglements, immobilisations

B : Armes blanches

C : Armes à feu

4°) Quelles solutions ?

- Fuite
- Défense
- Contre-attaque

5°) Pratique sur les réponses au point A

Pause déjeuner

6°) Relaxation et respirations

7°) Questions / réponses sur cas concrets vécus ou non

8°) Pratique sur les réponses aux points B et C

9°) Questions / réponses sur cas concrets vécus ou non

9°) Pour aller plus loin

Tour d'horizon des différentes pratiques, lieux d'entraînements et outils de défense

10°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

11°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

12°) Echanges libres

COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Appliquer le cadre législatif de la légitime défense
- Mettre en place la meilleure solution face à une agression
- Se protéger contre des coups, des étranglements et des immobilisations grâce à des esquives, parades et dégagements
- Acquérir les bases de défenses face à une attaque à l'arme blanche ou à feu

DUREE : 1 jour (7 heures) **PREREQUIS :** Aucun

Tarifs : 995 € nets de taxes hors frais déplacement

Personnes en situation de handicap : L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA** : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

EVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
 - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
 - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



www.olcf.fr 06.35.34.41.19 olcf@sfr.fr

5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP

Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké

Déclaration OF : 27210399621