
100% présentiel	104 heures	Tarif : 4680€
Prérequis : aucun	Méthodes mobilisées : 25% théorique (cours théoriques/diaporama/démonstrations) et 75% pratique (réalisation d'exercices, mise en pratique de la théorie)	
Public visé : Professionnels des services de sécurité et tout autre personnel exposé à la violence et aux agressions		
Méthodes d'évaluation : auto-évaluation en début et en fin de formation/mises en situation/questionnaire de fin de formation	Taux de satisfaction : 100%* Taux de recommandation : 100%* Taux de réussite : 100%* (*nombre de stagiaires ayant réalisé la formation : 1 _ formation réalisée en 2024)	
Modalités et délais d'accès : Accès possible à la formation dans un délai de 30 jours postérieur à la signature de la convention de formation et/ou du contrat de formation permettant le respect du délai de rétractation du client. La formation pouvant avoir lieu dans les locaux d'entreprise et/ou dans un dojo partenaire, les modalités d'accès seront précisées ultérieurement selon la structure choisie		
Accessibilité : Nos formations sont adaptées aux personnes en situation de handicap. De plus nous nous assurons que les lieux de formation soient accessibles et adaptés aux personnes en situation de handicap		

Objectifs de la formation niveau fondamentale :

- **Reconnaître et appliquer** les pratiques nécessaires en hygiène de vie pour maintenir un niveau de santé corporel et psychologique optimal.
- **Identifier et utiliser** les principes d'auto-défense adéquats selon la situation pour préserver son intégrité physique en respectant le cadre légal.
- **Analyser** les conséquences de ses actes, évaluer sa responsabilité en cas de non-respect du cadre légal et identifier les besoins et les risques de la situation après son intervention immédiate et sur le long terme
- **Comprendre** les principes fondamentaux de la self-défense
- **Se préparer** mentalement avant une agression
- **Comprendre** les réactions de défense et les adapter à la situation
- **Apprendre** à se défendre face à une arme blanche ou contondante
- **Gérer** son stress en cas d'agression

Plan de la formation :

I. AVANT - Se préparer à l'agression

Les 5 piliers de l'hygiène de vie

- Mieux bouger
- Mieux manger
- Mieux dormir
- Mieux respirer
- Mieux penser

Objectif : Être dans un état physique et psychologique optimal pour gérer au mieux les situations de stress et de conflit.

Analyse de situations d'agression

- Comprendre les différents types d'agressions et les motivations des agresseurs.
- Identifier les signaux avant-coureurs.

Préparation mentale avant une agression

- Visualisation et conditionnement mental.
- Gestion du stress anticipatif.

Connaissance des différentes armes

- Les armes courantes et leurs caractéristiques.
 - Dangers et limites des armes blanches et armes improvisées.
-

II. PENDANT - Analyse, décision et réaction

Réaction en cas d'agression

- Identifier rapidement la menace et prendre la bonne décision.
- Différenciation entre fuite, négociation et confrontation.

Réactions face à une arme

- Techniques de survie face à un couteau, bâton ou arme à feu.
- Prise de distance et esquives stratégiques.

Technique d'Intervention Physique Adaptée (TIPA)

Attitudes et déplacements

- Positionnement optimal face à un adversaire.
- Mobilité et gestion des espaces.

Défenses au sol

- Techniques pour reprendre l'avantage après une chute.
- Se relever en toute sécurité.

Défenses contre saisies

- Libération d'une emprise sur un poignet, un bras, une gorge, un vêtement.
- Contre-techniques pour reprendre le contrôle.

Gestion du stress en confrontation

- Rester lucide sous pression.
- Techniques de respiration et d'ancrage.

Esquives et déplacements

- Éviter les frappes et se repositionner efficacement.
- Adapter sa défense aux contraintes de l'environnement.

Défense avec maîtrise de l'agresseur

- Neutraliser un agresseur sans excès de force.
- Immobilisation et mise en sécurité.

Défense contre plusieurs agresseurs

- Stratégies et principes de gestion de groupe.
- Comment ne pas se laisser encercler.

Défenses contre étranglements

- Libération rapide face à un étranglement de face, de dos ou au sol.
- Techniques de contre-attaque.

Adaptation aux contraintes environnementales

- Utiliser l'environnement comme protection ou arme.
- Gérer un combat en espace confiné ou en extérieur.

III. APRÈS - Anticiper l'avenir

Aspects psychologiques

- **Gestion des émotions post-agression** : Comprendre les réactions (choc, peur, colère, culpabilité) et comment y faire face.

- **Techniques de récupération mentale** : Respiration, relaxation, exercices de recentrage.
- **Débriefing personnel et amélioration** : Analyser son vécu pour mieux réagir à l'avenir.

Aspects légaux

- **Droit de légitime défense** : Comprendre les conditions légales d'application.
- **Porter plainte et démarches juridiques** : Comment signaler une agression, quels éléments sont utiles (témoins, certificats médicaux, vidéos).
- **Conséquences juridiques possibles** : Que faire si l'agresseur porte plainte en retour ?
- **Rôle des forces de l'ordre et des secours** : Comment bien interagir avec eux après une agression.

Anticipation et prévention

- **Modification des comportements et stratégies d'évitement** : Comment éviter une nouvelle confrontation.
- **Développement de l'intuition et de la vigilance** : Savoir reconnaître les signaux avant-coureurs.
- **Mise en place d'un plan de sécurité personnel** : Itinéraires sécurisés, contacts en cas d'urgence, préparation mentale continue.

contactez-nous par mail à l'adresse suivante : pierreterouanneformations@outlook.com

