

Module de formation

Self-défense professionnelle (Issue de SMA, MIPP/GAVP)

Complément à la formation des métiers au contact du public

Programme général

1. Gestion des Agressions Verbales

Premier pas vers sa sécurité et vers celle d'autrui

Protection de l'intégrité morale

Le cadre juridique d'action

Les éléments essentiels à toutes communications ou agressions verbales

La confiance en soi

La respiration, outil de gestion du stress

L'étude comportementale et l'utilisation d'un langage adapté

L'utilisation des questions pour créer un dialogue, l'initiation à la négociation

Le respect des zones de sécurité

Le respecter de la position d'abordage

Application et mise en situation

2. Gestions des Agressions Physiques

Premier pas vers sa sécurité et vers celle d'autrui

Protection de l'intégrité physique des personnes à maîtriser

Rappel du cadre juridique

Rappel sur les zones de sécurité

Comment graduer une menace

La graduation de l'action

La théorie de la maîtrise

La gestion du stress face à l'agression physique

Les esquives, les clés, les projections

Les percussions

Les zones de maîtrise

Application et mise en situation

Self-Défense Professionnelle – Partie technique

Etude des principes (lois physiques)
Etude de l'intention
Etude de la respiration
Etude de l'anticipation
Etude du déplacement et du mouvement
Etude des percussions, des clés, des projections
Etude du contrôle des articulations
Etude des zones de percussion, de torsion, de pincement
Etude et Utilisation des Moyens de Forces Intermédiaires (UMFI)
Etude de l'environnement immédiat et du repli stratégique
Etude de la réaction de défense en milieu restreint
Etude de l'utilisation des objets familiers en action de défense
Mises en situations pour la défense personnelle ou d'autrui (avec et sans armes)

Travail sur les agressions caractérisées du quotidien
Travail sur les menaces & attaques à l'arme blanche, batte base-ball, bâton etc.
Défense contre plusieurs adversaires

CONTROLE DES ACQUIS :

Le contrôle du niveau des compétences acquises au cours du stage fait l'objet de deux épreuves :

- un QCM, dont la note doit être supérieure ou égale à 12 sur 20 (si la note est inférieure, il peut lui être proposé de suivre une formation de l'unité de valeur manquante)
- une mise en situation grandeur nature, à l'issue de laquelle le candidat pourra être certifié comme apte à assumer son poste ou sa mission sur le plan de la sécurité des personnes.