



FORMATIONS
EN
FRANCE



PROGRAMME DE FORMATION ET METHODES



FORMATIONS
EN
FRANCE



ANNEXE 1 : PROGRAMME DE FORMATION ET METHODES

- SELF DEFENSE NIVEAU 1
- SELF DEFENSE NIVEAU 2
- SELF DEFENSE NIVEAU 3
- SURVIE URBAINE : KALAH SYSTEM NIVEAU 1
- SURVIE URBAINE : KALAH SYSTEM NIVEAU 2
- SURVIE URBAINE : KALAH SYSTEM NIVEAU 3
- INITIATION ADP (arme de poing)
- ADP NIVEAU 2
- ADP NIVEAU 3
- TIR D'ACTION A L'ARME DE POING
- LES COMPOSANTES DU TIR
- INITIATION AE (arme d'épaule) ou TLD (tir longue distance)
- AE/TLD NIVEAU 2
- AE/TLD NIVEAU 3
- INITIATION A LA SECURITE ET LA PROTECTION DE PERSONNE ET DE BIENS
- SECURITE ET PROTECTION NIVEAU 2
- SECURITE ET PROTECTION NIVEAU 3
- INITIATION AU CONTRE-TERRORISME
- INITIATION AU TRAVAIL OPERATIONNEL EN EQUIPE
- INITIATION AU TRAVAIL DE GARDE DU CORPS



FORMATIONS
EN
FRANCE



Objectifs : ACR 3T

- Acquérir les bases Théoriques
- Connaissance fondamentales des Techniques
- Retenir les grands principes Tactiques

Public concerné

Toute personne demandeuse d'une qualification dans le domaine de **la défense** et de **la sécurité personnelle, des biens ou des personnes**



FRANCE

FORMATIONS
EN
FRANCE

FRANCE



ANNEXE 1 : PROGRAMME DE FORMATION ET METHODES

CONTENU DE FORMATION

1. Bases théoriques

- Cadre législatif à la légitime défense
- Les différents types de systèmes de combat
- La sureté s'anticipe
- La violence est souvent un échec
- Les différents types d'agresseurs : profil des attaquants
- L'anticipation : l'arme du combattant de rue
- Gestion du pré-conflit, conflit et post-conflit
- La communication non verbale
- Stress, adrénaline, physiologie
- La règle des 3F : la psychologie du combat
- Instinct, reflexe, conditionnement
- Survie et risque léthal
- Gestion de conflit
- La trousse de secours
- Les 3 niveaux de dangerosité et leur réponse
- La neutralisation d'un individu



FRANCE

FORMATIONS EN FRANCE



2. Sureté et sécurité, protection personnelle

- Techniques d'intervention en routine / en urgence
- Tactique d'intervention en routine / en urgence
- Palpation de sécurité
- Analyse de la situation
- Usage de la contrainte
- Maitrises debout avec et sans fouille
- Maitrises au sol avec et sans fouille
- Extractions d'un individu hostile seul ou à deux
- Travailler en équipe
- Gestion de l'environnement en temps réel
- Initiations aux premiers soins de terrain

(plaies superficielles, hématomes et contusions, corps étrangers profonds, réanimation cardio-pulmonaire)

- Gestion du stress en opération
- Préparation d'un plan de sécurisation
- Organiser un post de contrôle sureté et sécurité
- Organiser une salle de contrôle
- Organiser une cellule de crise
- Recrutement du personnel : gestion d'équipes et fiches de postes
- Gestion d'évènements extérieurs
- Analyse de risque
- Les différents profils d'agresseurs et leurs mode-opérateurs
- Les organisations criminelles
- Les organisations terroristes
- Gestion du matériel
- Formation continue
- Contrôle des connaissances



FORMATIONS
EN
FRANCE



3. Corps à corps

- Échauffement physiologique, cardio-vasculaire et musculaire préparatoire à l'effort
- Les distances de sécurités
- Les gardes opérationnelles
- Défense contre saisie
- Défense contre verrouillage
- Défense contre étranglements
- Recevoir et donner des coups
- Blocages de base
- Esquives de base
- Percussion de base avec les zones de frappes (A / B / C) : poing/ pieds/coudes/genoux
- Défense contre des attaques avec objets (bâton, bouteille, barre en fer...)
- Défense contre les attaques au couteau (Slash, coupes et piques)
- Initiation au combat au sol
- Gestion de plusieurs agresseurs
- Combat en environnement clos
- Combat sous stress
- Combat et blessures



FORMATIONS
EN
FRANCE



4. Maitrise des armes (couteau, bâton télescopique, arme à feu)

- L'arme et ses composants
- Choix du matériel
- Les lignes de feu et d'attaque de chaque arme, les zones de frappe
- Sécurités autour de l'arme
- Les composantes d'action
- Se défendre face à une arme
- La riposte
- Etude du matériel
- Travail à sec
- Travail en ligne statique
- Travail en mouvement, déplacement
- Travail de mise en situation
- Travail sous stress
- Analyse de réussite



FORMATIONS EN FRANCE



Méthodes pédagogiques

APPROCHE GENERALE

Le responsable pédagogique du stage pourra rencontrer chaque candidat individuellement ; au cours de cet entretien sont identifiés, en particulier, les spécificités des champs de connaissance du stagiaire, en lien avec son métier et son programme de professionnalisation au sein de notre entreprise. Sont également identifiés **ses acquis** et son **degré de maîtrise** du thème de la formation.

De cette façon, le déroulement pédagogique peut être **ajusté** pour tenir compte **au plus près** des réalités du groupe.

Le cursus du stage alterne les **interventions théoriques, pratiques** en intérieur et/ou en extérieur, ainsi que des **misés en situations**. Le stagiaire peut se voir confier du travail personnel.

Des **débats de groupe** et des **misés à niveau** (méthode des cas, travaux pratiques, mobilisation des expériences des participants) peuvent être un outil utilisé par le formateur.

Nous fonctionnons comme un **centre de ressource** auprès de chaque stagiaire porteur effectif d'un **projet personnel**, par la mobilisation de l'équipe pédagogique, du groupe stagiaire et des moyens techniques de la structure.

Nous privilégions un mode de travail pédagogique de **type appropriatif** : chaque stagiaire, acteur de son **devenir professionnel**, est mis en situation d'appropriation de savoirs et de savoir-faire dans le cadre de son projet personnel.

En outre, nous proposons à tout stagiaire qui en manifeste le désir un accompagnement " informel " au-delà du stage (documentation, assistance, conseil, suivi..).



FORMATIONS
EN
FRANCE



DEFENSE

Le fondement de la défense est la contre-attaque dans la mesure où il s'agit de protéger son intégrité physique.

La pédagogie se doit d'être orientée sur cette seule finalité :

- construire une pratique de formation qui aide à la neutralisation de l'agresseur
- y parvenir avec un minimum de conséquences corporelles et psychologiques pour soi-même, pour l'agresseur si possible.
Cette pédagogie développe son efficacité par une pratique qui intègre plusieurs paramètres complémentaires :

MOBILITÉ : Combinaison de déplacements et de ripostes avec esquives, parades, coups, clés et renversements.

TECHNIQUE : Application de techniques qui interfèrent sur l'anatomie humaine, les mouvements naturels du corps, les points vitaux par la pression ou la frappe.

ENTRAÎNEMENT : Exercices mentaux et physiques réguliers qui transforment les défenses apprises en défenses instinctives (automatismes).

MISES EN SITUATION : Pratique répétée avec des "agresseurs" variés pour maîtriser le travail défensif face à divers "formats humains" dans des environnements variés intégrant conseils concrets pour se protéger des agressions.



FORMATIONS
EN
FRANCE



QUATRE OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ANTI-AGRESSION

- Développer la capacité d'**ACTION** (agir de manière défensive)
- Créer la capacité de **RÉACTION** (fonctionner dans l'instant)
- Stimuler la capacité d'**ENCAISSEMENT** (résister psychologiquement et physiquement)
- Produire un **RÉSULTAT** efficace (neutraliser son agresseur)

TROIS SÉQUENCES TEMPORELLES D'AGRESSION « Savoir agir »

Qui sont aussi **3 MOMENTS TACTIQUES** de la pédagogie d'apprentissage de défense

- Savoir agir **AVANT** l'agression, en devançant l'assaut, c'est le fait d'anticiper*
- Savoir agir **PENDANT** l'attaque, c'est la bloquer et contre-attaquer
- Savoir agir **APRÈS** l'attaque, après l'avoir "encaissée" ou esquivée



FORMATIONS
EN
FRANCE



FICHE PÉDAGOGIE

Trois formes de techniques sont enseignées :

TECHNIQUES DURES : Frappes avec les poings, les coudes, les genoux et les pieds

TECHNIQUES FERMES : Immobilisations par clefs et/ou renversements

TECHNIQUES ÉCRASANTES : pressions ou percussions des points vitaux

TROIS CONSTANTES DE L'INSTRUCTION PEDAGOGIQUE

TACTIQUE : Savoir réagir en contrant, feignant, évitant l'agression.

TACTILE : Savoir détecter au premier contact le niveau de tension de l'agresseur et les ouvertures possibles pour agir sur lui, contre lui.

TECHNIQUE : savoir combiner les gestes défensifs de manière efficace (neutralisation de l'agresseur), savoir maîtriser les techniques à droite et à gauche (latéralisation du geste).



FORMATIONS
EN
FRANCE



SCHEMA DE L'AVANCEE PEDAGOGIQUE

La progression pédagogique se résume aux critères : le travail physique et la self-défense

Première dimension : APPRENTISSAGE par le travail physique

- Le travail physique, les enchaînements techniques solo (ETS) : frappes poings / pieds / coudes / genoux, au sol, assauts libres qui visent à développer la capacité réactive, les techniques de base et le tonus.

Seconde dimension : APPROPRIATION par la self-défense

- Les mises en situation visent la gestion des menaces, des agressions physiques et contextuelles (tentatives de saisie, attaque au couteau, au bâton, de jour, de nuit, dans un espace libre ou confiné...).
- Les techniques sont effectuées contre un "agresseur" à mains nues ou armé d'un bâton, d'un couteau ou d'une arme à feu.

Deux formes de travail qui permettent de prendre conscience que :

- La morphologie (forme de corps) est unique avec ou sans arme à la main.
- C'est l'**agresseur** qui est efficace et **non l'arme** qu'il tient.
- C'est le **défenseur** qui est efficace et **non l'arme** qu'il tient ou récupère.