

# **Se défendre en cas d'agression physique à son domicile ou à l'extérieur dans le cadre légal et réglementaire**

Aider tout(e) citoyen(ne) à acquérir des principes de sécurité qui pourront un jour lui servir dans une situation difficile.

## **Public concerné**

Tout citoyen

## **Prérequis**

Aucun

## **Programme**

### **1. Sécurité personnelle**

- Protection préventive
- Equipement personnel
- Protection des informations
- Protection en voyage
- Communication dissuasive

### **2. Self – défense**

- Premiers principes de self-défense
- Techniques et concepts de base
- Accessoires de défense et objets usuels
- Situations de self-défense

### **3. Survie urbaine**

- Fuir !
- Ruptures de normalité
- Secourisme
- Défense juridique
- Défense psychologique

## **Méthodes pédagogiques**

- Apports théoriques
- Exposés interactifs
- Démonstrations pratiques, démonstrations commentées et justifiées « en miroir
- Exercices de mise en situation pratiques

### **Modalités d'évaluation**

- Évaluation des acquis de la formations : évaluation continue sur la présence et l'investissement en exercice
- Document sanctionnant la formation : certificat de formation

### **Durée**

10 heures

### **Organisation de la formation**

En présentiel, au domicile du demandeur ou dans une salle réservée

1 à 5 personnes par session

### **Accessibilité handicap**

Nous vous recommandons de signaler dès le début de votre démarche de candidature, la nature de votre handicap ainsi que vos besoins spécifiques, de telle sorte que le référent handicap de votre région puisse prendre contact avec vous pour comprendre vos besoins et mettre en place les aménagements nécessaires.