



## Formation Self Défense Saison 2018 / 2019

### Dojo Genkikan

## Programme N°1 : Répondre « aux incivilités de la rue » dans le strict respect des lois.

Animateurs Cours : Yann Franchet  
Stages : Christian Panattoni + Evelyne Gominet

Début programme Mercredi 3 Octobre 2018  
Fin du programme Mercredi 27 Juin 2019

Dates des stages : 10 Novembre  
26 Janvier  
16 Mars  
11 Mai  
15 Juin

### 1. Cours durée 1h30

#### Constitution standard d'un cours

30' : Echauffement

- 10' : Eveil du corps / mobilisation articulaire
- 5' : Travail gainage
- 15' : Cardio boxing / travail de percussion  
frappes poings / pieds / mains / coudes

1h : Travail thème du cours sous les aspects techniques suivants :

- Techniques pour désamorcer la situation
- Techniques de dégagement sans contre avec reprise de la distance
- Techniques de dégagement avec contre en percussion « légère » par l'utilisation des membres supérieurs et reprise de la distance
- Techniques de dégagement avec contre en percussion « blessante » par l'utilisation des membres supérieurs et / ou inférieurs et reprise de la distance
- Techniques de dégagement avec contre en percussion avec objets usuels
- Gestion et maîtrise du stress

### 2. Le programme

#### Objectifs

Développer le système cardio-vasculaire

Adopter l'attitude comportementale adéquate

Acquérir la maîtrise des techniques de défense à mains nues et avec objets usuels

Travail sur l'acquisition des réponses à apporter aux différents types d'agression

#### **6 modules**

#### **24 cours de 1h30 – 36 heures d'étude**

- Module 1 : les bases théoriques, légales et techniques
- Module 2 : Les saisies aux poignets
- Module 3 : Les saisies à la tête, cheveux, col, cou
- Module 4 : Les étreintes
- Module 5 : Mains aux fesses et espaces confinés
- Module 6 : Tentative de frappes au visage



Travail sur l'acquisition des techniques de percussions (frappes)  
**6 cours de 1h30 – 9 heures d'étude**

2

Travail de mise en application  
**4 cours de 1h30 + 5 stages soit 16 heures d'étude**

### **3. Planning**

#### Octobre

##### **Module 1 : Les bases – préparation au programme**

4 cours de formation préliminaire et de travail physique et technique  
6 heures

##### **3/10 : Formation théorique**

Les articles de loi – notion de self défense  
Le stress  
Assistance à personnes en danger

##### **Formation technique**

Gestion de la distance / distance de sécurité  
La garde  
Attitudes comportementales pour désarmer un conflit

- S'affirmer en situations dangereuses
- Anticiper une situation dangereuse
- Protection contre une personne plus forte

Les parties sensibles – points vitaux

##### **Formation esquives et déplacements**

##### **10/10 / 17/10 / 24/10 :**

##### **Formation aux percussions**

- mains ouvertes
  - Circulaires
  - directes
- coudes
- jambes
- enchainements
- avec objets usuels
  - Sacs
  - Téléphone portable
  - Clés
  - Journaux / écharpes

#### Novembre et Décembre

##### **Module 2**

##### **Travail sur saisies aux poignets**

7 cours soit 10h30

Travail spécifique

1 cours soit 1h30

**31/10 / 07/11 / 14/11**

: Saisie poignet directe / croisée

**21/11 / 28/11**

: Double Saisie aux poignets

**05/12 / 12 /12**

: Travail libre applicatif sur saisies poignets avec mise en situation

**19/12**

: Travail spécifique : Esquive et percussions Mains / coudes / jambes



10 Novembre : **Stage – thème situationnel saisies aux poignets**

3

### Janvier / Février 2019

#### **Module 3**

#### **Travail sur saisies au cou, à la tête, aux cheveux et au col**

7 cours soit 10h30

Travail spécifique

1 cours soit 1h30

- 9/01 : Saisies au col
- 16/01 : Saisies au cou avant à 1 ou 2 mains
- 23/01 : Saisies au cou arrière
- 30/01 : Saisies au cou avec tentative d'étranglement avant et arrière
- 06/02 : Saisies de Tête
- 13/03 : Saisies de cheveux
- 20/02 : Travail libre applicatif sur saisies au cou, col, cheveux
  
- 27/02 : Travail spécifique : Esquive et percussions Mains / coudes / jambes

26 Janvier : **Stage – thème situationnel saisies au cou, à la tête, aux cheveux...**

### Mars 2019

#### **Module 4**

#### **Travail sur étreintes corporelles avec ou sans saisies de bras**

3 cours soit 4,5 heures + 1 heure de travail spécifique de percussion

- 06/03 : Etreintes de face et de dos sans saisie de bras
- 13/03 : Etreintes de face et de dos avec saisie de bras
- 20/03 : Travail libre sur étreintes avec et sans saisie de bras
  
- 27/03 : Travail spécifique : Esquive et percussions Mains / coudes / jambes
  
- 16 Mars : **Stage – Mise en situation sur agression avec saisies**

### Avril 2019

#### **Module 5**

#### **Travail sur mains aux fesses et espaces confinés**

3 cours soit 4,5 heures + 1 heure de travail spécifique de percussion

- 03/04 : Mains aux fesses
- 10/04 : Réaction en situation confinée
- 17/04 : Travail libre sur mains aux fesses et en situation confinée
  
- 24/04 : Travail spécifique : Esquive et percussions Mains / coudes / jambes

### Mai 2019

#### **Module 6**

#### **Travail sur tentatives de frappes au visage**

3 cours soit 4,5 heures

- 15/05
- 19/05
- 26/05 : Travail d'esquive, de déplacement et de contre,



sur tentatives de coups portés à la tête à main nue ou par un objet du quotidien (bouteille, bâton, journaux...)  
Travail applicatif – esquive / blocage / contre / percussion / immobilisation

4

**11 Mai** : **Stage – Mise en situation sur agressions inconnues**

## Juin 2019

### **Travail situationnel**

4 cours soit 6 heures

**5/06 / 12/06**

: Agression de face dans la rue – la victime marche sur le trottoir.

#### **Types d'agressions :**

- 1 – Poussé à 1 ou 2 mains puis tentative de frappe
- 2 – Tirage ou poussé (revers, manche...) puis tentative de frappe
- 3 - Saisie puis plaqué contre le mur ou une porte
- 4 – Encerclement bras pris ou non pris

: Agression de dos dans la rue – la victime marche sur le trottoir

#### **Types d'agressions :**

- 1 – Saisie et tirage arrière par une épaule et tentative de frappe
- 2 – Saisie et tirage par les 2 épaules et tentative de frappe ou de mise à terre
- 3 - Tirage des cheveux
- 4 – Encerclement bras pris ou non pris
- 5 – Etranglement arrière

**19/06 / 26/06**

: Agression à la voiture – à la portière – tentative de vol de clés, sac..

- 1 - L'agresseur tire la victime en arrière par l'épaule ou la manche
- 2- Au moment d'ouvrir la portière (introduction de la clé, main sur la poignée par exemple.../..), l'agresseur attrape la victime par le bras côté ouverture de la portière.

: Agression dans un bar / lieu publique

- 1 – agression à table  
Individu arrive par l'arrière ou le côté (vous assis, l'autre debout).  
Saisie à 1 ou 2 mains
- 2 – bousculade, embrouille puis saisie ou frappe directe –poing, pied, bouteille...).
- 3– Individu qui s'embrouille avec vous pour une question de fille, de regard mal placé....(poussée, saisie et/ou frappe.../...).

**15 Juin** : **Stage – Mise en situation sur agressions inconnues**

#### **4. Situations de self défense non comprises dans ce programme N°1**

- Menace avec objets coupants (couteaux, cutter, scalpel...)
- Menace avec bâton lourd (type batte de base ball)
- Menace par plusieurs individus
- Réponse à l'agression avec sens amoindris (ex : état d'ébriété)
- Travail au sol (amenée au sol subie ou en réponse à la menace)