



Formation Self Défense Saison 2018 / 2019

1

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

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)