

TECHNIQUES DE PROTECTION ET DE MISE EN SÉCURITÉ

PRÉVENIR • SE PROTÉGER • SE DÉGAGER • METTRE EN SÉCURITÉ

Identifier une situation présentant un risque d'agression, adopter une posture de protection, se dégager d'une emprise et mettre en œuvre des techniques simples permettant de retrouver une situation de sécurité, dans le respect du cadre légal.

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	VALIDATION
7 HEURES 1 journée	TOUT PUBLIC professionnel ou personnel	AUCUN PRÉREQUIS TECHNIQUE	ATTESTATION DE FORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01

IDENTIFIER & PRÉVENIR

Repérer une situation présentant un risque d'agression et adopter un positionnement adapté.

02

SE PROTÉGER & SE DÉGAGER

Protéger les zones exposées, préserver sa mobilité et se dégager d'une saisie ou d'une emprise.

03

CRÉER UNE DISTANCE DE SÉCURITÉ

Utiliser déplacements, esquives, protections et parades simples pour retrouver une situation de sécurité.

04

CONTRÔLER EN SITUATION EXTRÊME

Lorsque les circonstances l'exigent, mettre en œuvre des techniques simples de contrôle et de maîtrise, puis alerter les services compétents.

PUBLIC & CONDITIONS D'ACCÈS

Public : toute personne souhaitant acquérir des techniques de protection et de mise en sécurité, à titre professionnel ou personnel, notamment pour prévenir ou faire face à une situation d'agression.

Prérequis : aucun prérequis technique. Être en capacité de participer aux exercices pratiques proposés.

UNE JOURNÉE AXÉE SUR LA PROTECTION ET LA MISE EN SÉCURITÉ

01

CADRE LÉGAL DE LA PROTECTION & DE L'INTERVENTION

- Principes de la légitime défense des personnes : défense de soi-même ou d'autrui, nécessité, simultanéité et proportionnalité (art. 122-5 du Code pénal).
- Notion de crime ou délit flagrant et conditions de l'appréhension d'une personne (art. 73 du Code de procédure pénale).
- Limites de l'intervention, responsabilités, alerte et remise aux forces de l'ordre.
- Cadre juridique relatif au port des menottes et des entraves : dangerosité ou risque de fuite (art. 803 du Code de procédure pénale).

02

PRÉVENIR, SE PROTÉGER & CRÉER UNE DISTANCE DE SÉCURITÉ

- Identifier une situation présentant un risque d'agression et observer l'environnement.
- Adopter un positionnement, une distance et une posture de protection adaptés.
- Protéger les zones corporelles exposées et utiliser les déplacements.
- Éviter l'affrontement lorsque le désengagement reste possible.
- Se positionner pour protéger un tiers et créer les conditions d'une mise en sécurité.

03

SE DÉGAGER & FAIRE FACE À UNE AGRESSION PHYSIQUE

- Principes fondamentaux du dégagement d'une emprise : retrouver sa mobilité et son équilibre.
- Se dégager de différentes formes de saisies et d'emprises.
- Identifier une attaque physique et protéger les zones exposées.
- Mettre en œuvre des esquives, protections et parades simples.
- Se protéger face à des coups et repousser un agresseur afin de créer une distance de sécurité.
- Enchaîner protection, dégagement, mise à distance et mise en sécurité ; adapter sa réaction à l'évolution de la situation.

04

CONTRÔLER & METTRE EN SÉCURITÉ EN SITUATION EXTRÊME

- Évaluer la nécessité d'une intervention physique et protéger son intégrité ou celle d'un tiers.
- Interrompre une action agressive et mettre en œuvre des techniques simples de contrôle et de maîtrise.
- Stabiliser temporairement une personne présentant un danger.
- Adapter le niveau de contrainte à l'évolution de la situation et cesser la contrainte lorsqu'elle n'est plus nécessaire.
- Maintenir une situation de sécurité dans l'attente des forces de l'ordre.
- Alerter les services compétents et rendre compte de la situation.

DÉVELOPPER DES RÉFLEXES PAR LA PRATIQUE

Face à face pédagogique, apports théoriques et réglementaires, démonstrations techniques, études et mises en situation, exercices pratiques progressifs individuels et en binômes, scénarios et débriefings. Des matériels de protection adaptés peuvent être utilisés selon les exercices.

EXPERTISE TECHNIQUE

MONITEUR DIPLÔMÉ EN SOCCC

Formation animée par un moniteur diplômé en Synthèse Opérationnelle du Combat au Corps à Corps (SOCCC).

EN PARTENARIAT AVEC FSI

Fédération de Self-défense & techniques d'Interventions.

ÉVALUATION & VALIDATION

ÉVALUATION DES ACQUIS	VALIDATION
Évaluation continue au travers des exercices et mises en situation : analyse de la situation, protection, dégagement, création d'une distance de sécurité, réponse adaptée et respect du cadre légal.	La validation de la formation se fait par une attestation de formation .

CONDITIONS DE RÉALISATION

- Exercices réalisés à intensité progressive et contrôlée, adaptés aux capacités des participants.
- Démonstration préalable des techniques et consignes de sécurité spécifiques.
- Utilisation, lorsque nécessaire, d'équipements de protection adaptés.
- Chaque participant peut interrompre un exercice à tout moment.

ORGANISATION & ACCESSIBILITÉ

EFFECTIF	ORGANISATION	MODALITÉS	ACCESSIBILITÉ PSH
4 à 10 participants	INTRA / INTER	Présentiel & pratique	Étude des besoins et possibilités d'adaptation en amont.