



# ASSOCIATION GLOBAL DEFENSE FEMININE

## LUTTER CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

### **Public concerné :**

Toutes les femmes qui souhaitent acquérir des outils pour agir face à une situation de violence subie

### **Prérequis :**

Aucun

### **Effectif à former :**

Groupe de 16 personnes maximum

### **Durée :**

1 journée de 5 heures (10h00/12h00 – 13h30/16h30)

### **Objectif stratégique :**

Cette formation va donner les moyens à une femme d'éviter, de sommer ou de se face à une agression

### **Intervenant.es :**

**Guillaume CHAPUIS – Instructeur formateur**

**Marine LEPAGE – Instructrice formatrice**

Le CV de l'intervenant est accessible sur demande

### **Objectifs opérationnels :** *Quels sont les changements attendus ?*

- Analyser son environnement, sa posture afin d'éviter ou anticiper une situation d'agression
- Sommer un agresseur pour le déstabiliser et faire cesser l'agression
- Appliquer des techniques pour se soustraire à l'agression

### **Contenu de la formation**

#### **MODULE 1 : ANALYSER SON ENVIRONNEMENT, SA POSTURE AFIN D'EVITER OU ANTICIPER UNE SITUATION D'AGRESSION**

- Définir un environnement et identifier les risques associés
- Identifier les différents types d'agression
- Apprendre les techniques pour détecter un risque d'agression
- Utiliser ses capacités physiques et psychiques pour anticiper et éviter l'agression
- Se positionner dans un environnement pour être en position de sécurité

*Exercice pratique : Mise en situation par des ateliers d'applications, jeux de rôle*



# ASSOCIATION GLOBAL DEFENSE FEMININE

## MODULE 2 : SOMMER UN AGRESSEUR POUR LE DESTABILISER

- Définir le concept de la sommation : contexte et définition
- Connaitre les différentes techniques de sommation : le « monsieur arrêter », frappe de poitrine...
- Lister les atouts de chaque technique de sommation
- Appliquer les techniques de sommation en fonction de l'environnement et de la situation d'agression

*Exercice pratique : Mise en situation par des ateliers d'applications, jeux de rôle*

## MODULE 3 : APPLIQUER DES TECHNIQUES POUR SE SOUSTRAIRE A L'AGRESSION

- Identifier les 3 cibles : les yeux, la gorge, les 'parties' et comprendre la réaction provoquée
- Définir ses outils pour toucher les cibles
- Associer les outils et les cibles pour se soustraire face à une agression

*Exercice pratique : Mise en situation par des ateliers d'applications, jeux de rôle*

### **Méthode pédagogiques :**

- Méthode expositive, démonstrative, active
- Pédagogie active basée sur des explications théoriques associées de la mise en situation. Chaque situation expérimentée fait l'objet d'un débriefing avec les participantes

Méthode TPR : théorie Pratique Retour d'expérience

### **Modalités d'évaluations et suivi de l'action :**

- Exercices pratiques d'application par des ateliers pratiques et jeux de rôles
- Questionnaire de recueil d'appréciation à chaud remis à chaque participante
- Bilan oral réalisé en fin de session
- Attestation de formation délivrée
- Feuille d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et le formateur

### **Tarif :**

Inter : 350€ par stagiaire

Pour les formations intra ce parcours est adaptable en fonction de vos besoins et fera l'objet d'un diagnostic préalable et d'un devis

### **Délai et modalités d'accès :**

Inter : début de la formation suivant un planning établi (délai moyen constaté 1 mois)

Intra : Pour les formations dispensées dans votre établissement le planning sera fixé après validation du devis en fonction de nos possibilités respectives.



## ASSOCIATION GLOBAL DEFENSE FEMININE

*Comment se passe l'inscription ?*

Pour s'inscrire contactez-nous par mail ou téléphone. Toutes prestations fait l'objet d'un devis.

**Accessibilité :**

Pour tout besoin d'aménagements spécifiques (pédagogie et accessibilité physique) merci de prendre contact avec nous : [globaldefensefeminine@gmail.com](mailto:globaldefensefeminine@gmail.com)

**Référent formation :**

Guillaume Chapuis – Directeur Technique – ([globaldefensefeminine@gmail.com](mailto:globaldefensefeminine@gmail.com))

☎ 06 70 33 24 26