

## **MARIGLIANO SELF-DEFENSE GROUP SELF-DEFENSE URBAINE**

**Stratégies et techniques anti-agressions pour gérer les processus de la violence urbaine**

### **STAGES DE FORMATION A RENNES**

- Self-défense : Techniques de contrôle et connaissance des points vitaux
- La gestion du stress et des émotions

### **DATES :**

PRINTEMPS : 23/04/05; 11/06/05 de 14 heures à 19 heures.  
ÉTÉ : Week-end du 6 et 7 août 2005

### **LIEU :**

Gymnase Jacques Prévert à Rennes (quartier Sud).  
A 5 mn de la station de Métro Henri Fréville

### **PARTICIPANTS :**

de 10 à 30 personnes. Stage ouvert à tous.

### **TARIF :**

Une journée 40 €, deux journées : 80€

### **OBJECTIFS :**

Développer ses capacités opérationnelles pour faire face à des agressions de tous types. Evaluer objectivement le niveau de violence. Parvenir à identifier les vrais risques, apprendre à limiter ou à éviter les blessures plutôt que d'agir directement sur l'agressivité et la violence des groupes. Savoir réagir mentalement et physiquement pour se protéger, garantir son intégrité physique et celle de ses coéquipiers. Savoir anticiper et analyser les mécanismes d'une situation de crise liée à la violence urbaine.

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure :

- De maîtriser les techniques fondamentales de self-défense urbaine.
- De traduire les mécanismes de la violence urbaine pour mieux les anticiper et d'éviter les agressions.
- De mieux gérer leur stress, d'organiser les informations et de structurer une stratégie pour désamorcer ou réduire les risques d'agression.

### **METHODE :**

Les stratégies de la sécurité. Les techniques de self-défense professionnelle : une méthode simple et efficace qui repose sur la conjugaison d'un ensemble de réflexes et d'automatismes techniques. La gestion du stress par l'objectivation et l'expérimentation. Eléments théoriques et pratiques. Jeux de rôle : le groupe de participants est séparé en deux parties, l'une chargée de jouer le rôle des agresseurs et l'autre composée de personnes agressées. Chaque participant s'investit véritablement pour reconstituer les situations d'agression. En simulant les comportements agressifs des délinquants, les stagiaires parviennent à une meilleure compréhension de la logique des jeunes. Précédé d'un briefing et d'une préparation minutieuse, les scènes sont entièrement filmées. Elles font ensuite l'objet d'un débriefing. Les images apportent le recul nécessaire pour mieux maîtriser la tactique, analyser le comportement de chacun, expérimenter les règles cruciales à suivre.