

APPRENDRE À SE DEFENDRE

« SELF- DEFENSE FEMININE »

Préambule

Nul n'est censé ignorer la réalité, la presse se fait l'écho en France des violences commises sur notre territoire toutes les vingt quatre heures : 13 000 vols, 2 000 agressions, 300 viols.

Il est de notre devoir devant ces infractions criminelles ou délictuelles de proposer à ces victimes ou futures un concept de défense et recours en justice face à cette courbe exponentielle des prédateurs de plus en plus violent.

Le concept *Apprendre à se défendre* permettra d'anticiper et prévenir toute agression en respectant des règles de sécurité comportementale, de se sortir d'une situation de danger en utilisant les moyens proportionnés suivant les caractéristiques (poids, taille, adversaire (s) proximité d'arme) mais aussi connaître la procédure pour judiciairiser les faits commis et réparer le ou les dommages subis.

La pédagogie utilisée par les formateurs repose sur le pragmatisme, la simplicité technique et la sécurité corporelle. Tous sont formés aux techniques de gestion des conflits, écoute active et négociation en tant que premier intervenant.

Issus du milieu sécuritaire régalién, judiciaire et spécialiste comportementaliste, ils n'ignorent pas la réalité du terrain.

Nous savons que la plupart des agressions physiques contribuent au dérèglement psychologique de la victime. Les femmes et hommes qui représentent *Apprendre à se défendre* possèdent les qualités fondamentales pour appartenir à cette chaîne de secours et d'accompagnement de ces victimes.

« Réfléchir pour agir et combattre ses émotions »
S'entraîner avec réalisme permet d'entreprendre le combat
Entraîne toi avec réalisme car si tu t'entraînes pas, sache que ton adversaire lui s'entraîne.

Bon entraînement !!!!

| Intitulé de la formation | Conception du cours | Révision | Concepteur | Référence |
|--------------------------|---------------------|----------|------------------|-----------------------------|
| Apprendre à se défendre | 03 mars 2024 | | Fabrice HALOPEAU | Violences faites aux femmes |

APPRENDRE À SE DEFENDRE

« SELF-DEFENSE FEMININE »

Le programme global d'*Apprendre à se défendre* se compose des ateliers suivants :

1. Accueil du public, présentation des formateurs et du programme de stage ;
2. Echauffement généralisé (cardio-pulmonaire et articulaire) suivi d'un travail spécifique (travail des coups d'arrêt) le tout en musique ;
3. Un atelier maîtrise des coups d'arrêt suivant deux zones de danger (physique et sociale) ;
4. Un atelier défense au sol (initiation) ;
5. Un atelier self-défense sur des agressions choisies selon les modes d'action de l'agresseur ;
6. Un atelier de mise en situation agissant sur le cognitif et le physique ;
7. Un débriefing de retour d'expérience et rappel des 15 conseils de sécurité.
8. Clôture du stage et remise d'un dépliant assistance et conseils de sécurité.

Public concernés : Femmes de 14 à 60 ans. Un certificat peut être demandé avant le début du stage.

Objectif : À la fin de la séance, les élèves seront capable de prévenir, de réagir et de se constituer en partie civile devant les juridictions civiles et pénales face à l'agression.

But à atteindre : le contenu de la formation spécifique proposé répond aux critères suivants :

- Prévoir et anticiper l'agression en respectant les quinze conseils de sécurité ;
- Donner les outils de défense indispensables pour se sortir d'une situation d'agression verbale et/ou physique ;
- Gérer et contrôler ses émotions dans la gestion de l'agression ;
- Analyser et comprendre l'action pénale et civile (schéma et son traitement judiciaire) ;
- Connaître les aides aux victimes d'actes d'agression physique par un tiers ou son conjoint.

Principes pour prévenir l'agression

Relativiser la forme et la direction que prend l'agression (en provenance) de l'autre.

Celle-ci nous paraîtra souvent disproportionnée, injustement dirigée, non contrôlée, sans mobile apparent.

Prévoir que l'agression peut rebondir quand on la croit neutralisée, changer de forme et d'objet quand on a cru la contenir et resurgir là où on ne l'attend pas.

L'agression, de la prévention à la défense

Eviter d'être victime d'une agression ;

Adopter une démarche préventive de base ;

Ne pas paraître vulnérable ou craintive ;

Afficher une attitude déterminée et confiante ;

Ne pas perdre de vue que, dans 65% des cas, les victimes connaissent leur assaillant ;

Etre toujours sur ses gardes, particulièrement avec les individus que l'on connaît un peu ;

Ne se fier qu'à soi même et à son instinct, le pressentiment que l'on ressent face au danger.

Savoir réagir

Les agresseurs ne s'attendent pas à ce que leur victime réagisse ;

Le simple fait de crier peut donc les déconcerter. En criant très fort (" Reculez ! ", " Non ! " Lâchez-moi ! ").

Cette réaction peut (non seulement) dissuader l'assaillant, voire alerter les gens autour (assistance à personne en danger 223-6 du Code pénale).

| Intitulé de la formation | Conception du cours | Révision | Concepteur | Référence |
|--------------------------|---------------------|----------|------------------|-----------------------------|
| Apprendre à se défendre | 03 mars 2024 | | Fabrice HALOPEAU | Violences faites aux femmes |

APPRENDRE À SE DEFENDRE

« SELF-DEFENSE FEMININE »

Mieux vaut prévenir que guérir

À pied :

- 1) Le soir, éviter les rues et les parcs peu fréquentés ou mal éclairés.
- 2) Changer vos heures de sorties et de rentrées à votre domicile.
- 3) Pour prévenir une attaque-surprise, ne pas marcher trop près des entrées d'immeubles.
- 4) Eviter d'obstruer votre ouïes (baladeur), c'est sûrement agréable, mais peu prudent, surtout si le volume est au maximum.
- 5) Choisir un distributeur de billets qui ne soit pas dans un lieu isolé.
- 6) Faire preuve de vigilance dans une promiscuité où se trouvent des personnes douteuses.
- 7) Dans le métro, monter dans le wagon de tête, près du conducteur et protéger votre dos ; dans l'autobus, s'asseoir à l'avant, près du chauffeur.
- 8) Si un individu en auto ou à pied, vous arrête dans la rue, conserver une distance de défense (sociale) approximative selon la morphologie de la personne (distance de sécurité souhaitable : 0,80 à 1,20 m environ de sa jambe arrière).
- 9) **Si vous pensez être suivie, adopter l'une des stratégies suivantes :** Changer de trottoir, entrer dans la résidence ou le commerce le plus proche. Envoyer la main en direction d'une fenêtre éclairée pour donner à l'individu l'impression que vous êtes attendu.
- 10) Mais, surtout, ne pas rentrer immédiatement chez soi : inutile de lui donner son adresse.
- 11) Si le but de l'agression semble être le vol, il vaut mieux donner ce que l'on possède plutôt que de risquer d'être blessée.
- 12) Si le but est de vous agresser physiquement, préparez vous à vous défendre.
- 13) Utilisez tous les moyens : le cri, les frappes corporelles ainsi que l'utilisation de moyens intermédiaires (parapluie, sacs, revues, clés, etc.).
- 14) N'hésitez pas à frapper les parties vulnérables de votre agresseur (oreilles, yeux, gorge, parties génitales) n'ayez aucune retenue, frappez à saturation.
- 15) Alerte par des cris ou par téléphone le 17 et 18 sachant que les pompiers arrivent plus rapidement. Déposez plainte !!!!

Mieux vaut prévenir que guérir

En voiture :

- 1) Dès la prise en compte de votre véhicule, faites le tour de celui-ci. Contrôlez si l'extérieur et l'intérieur n'ont pas été touchés ou détériorés.
- 2) Verrouillez votre habitacle, lorsque vous êtes à l'arrêt ou en mouvement afin d'éviter un car jacking.
- 3) Ne déposez aucun sac sur les sièges (passagers avant et arrière). Mettre vos effets de valeurs au contact du sol.
- 4) Gardez votre distance de sécurité environ trois mètres dans le flux de la circulation et évitez le plus possible les ruptures (feu rouge, stop...).
- 5) Ralentir à l'arrivée des feux de manière à être toujours en mouvements.
- 6) Vous vous sentez suivie, faites le tour d'un rond point, arrêtez-vous devant un commissariat ou une gendarmerie.
- 7) Identifiez le véhicule (immatriculation, type et genre) ainsi que les occupants à bord.
- 8) Stationnez-vous dans un endroit éclairé.
- 9) Lors de l'arrêt, analysez l'environnement avant de sortir (l'habitacle de votre VL garantit votre protection).
- 10) Lors d'une agression à bord de votre véhicule, klaxonnez, démarrez et roulez.
- 11) Lors d'une agression à l'extérieur du véhicule, appliquez une défense idem qu'à pied.
- 12) Déposez plainte !!!!!

| Intitulé de la formation | Conception du cours | Révision | Concepteur | Référence |
|--------------------------|---------------------|----------|------------------|-----------------------------|
| Apprendre à se défendre | 03 mars 2024 | | Fabrice HALOPEAU | Violences faites aux femmes |

APPRENDRE À SE DEFENDRE

« SELF-DEFENSE FEMININE »

Déposez plainte : soit en vous déplaçant au commissariat ou brigade de gendarmerie. Vous avez également la possibilité de remplir une tél-déclaration depuis n'importe où, via internet, sur le site : www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr. Renseignez le formulaire guidé comportant des rubriques obligatoires. Vous choisirez le jour de votre rendez-vous, ainsi que le commissariat ou la brigade de gendarmerie où vous souhaitez venir signer votre plainte. Vous serez rapidement contactée par les services de police ou de gendarmerie pour confirmer le rendez-vous et vous informer des pièces nécessaires à fournir. Je rappelle que tout officier de police judiciaire doit prendre votre plainte selon l'article 15-3 du code de procédure pénale.

Association locale CIDFF DE GUYANE

12, rue Felix Eboué

97300 CAYENNE

Téléphone : 05 94 38 62 48

cidffguyane@yahoo.fr



N'hésitez pas à contacter ces numéros, vos interlocuteurs sauront vous écouter et vous aider.

Le 39 19 : Violences Femmes Info

Le 3919 est un numéro destiné aux femmes victimes de violences, ainsi qu'à leur entourage et aux professionnels concernés. C'est un numéro d'écoute national et anonyme. Il est accessible et gratuit depuis un poste fixe en métropole et dans les DOM.

Le numéro est ouvert du lundi au samedi, de 8h à 22h et les jours fériés de 10h à 20h (sauf les 1er janvier, 1er mai et 25 décembre).

Ce numéro permet d'assurer une écoute, une information, et, en fonction des demandes, une orientation adaptée vers les dispositifs locaux d'accompagnement et de prise en charge.

Le 3919 n'est pas un numéro d'appel d'urgence. En cas d'urgence, appelez la police ou la gendarmerie, en composant le 17 (ou le 112 d'un portable, appel gratuit)

D'autres numéros d'urgence sont à votre disposition 24 heures sur 24.

Le 15 : numéro qui vous permet de joindre le SAMU, le service d'aide médicale urgente.

Vous serez mis en relation avec un médecin chargé de gérer l'aide médicale urgente.

Le 18 : numéro qui vous permet de joindre les Pompiers.

Le 17 : numéro qui vous permet de joindre la Police. Pour des raisons de sécurité, certains standards d'urgence possèdent une identification de l'appelant. Au moment même où vous appelez, avant que l'on vous réponde, votre numéro de téléphone s'affiche sur l'écran de votre correspondant.

Cela permet de pouvoir facilement détecter le lieu de l'appel en cas de coupure de la communication.

Le 112 : numéro d'urgence européen

Il est valable dans toute la C.E.E. La particularité de ce numéro consiste en son absence de spécificité : il concerne toutes les urgences (médicales, incendies, police...).

Ce numéro répond aux facilités d'accès des numéros d'urgence de FRANCE TELECOM®, et il est gratuit quel que soit le type de connexion que vous utilisez.

| Intitulé de la formation | Conception du cours | Révision | Concepteur | Référence |
|--------------------------|---------------------|----------|------------------|-----------------------------|
| Apprendre à se défendre | 03 mars 2024 | | Fabrice HALOPEAU | Violences faites aux femmes |

APPRENDRE À SE DEFENDRE

« SELF- DEFENSE FEMININE »

Le 119 : Allo Enfance Maltraitée

Trois missions sont confiées à Allo Enfance Maltraitée :

Accueillir les appels d'enfants en danger ou en risque de l'être et de toute personne confrontée à ce type de situations pour aider à leur dépistage et faciliter la protection des mineurs en danger. Transmettre les informations préoccupantes concernant ces enfants aux services des Conseils.

Généralistes compétents en la matière, aux fins d'évaluation de la situation de l'enfant et de détermination de l'aide appropriée le cas échéant / Signaler directement au Parquet lorsque l'information recueillie le justifie. Agir au titre de la prévention des mauvais traitements à enfant.

Face à une agression verbale

Conduite à tenir :

- 1) Maintenir une distance physique d'un mètre au moins ;
- 2) Laisser parler, crier, et s'essouffler un individu agressif ou vindicatif ;
- 3) Fatigué, il baissera le ton, vous laissant alors l'initiative ;
- 4) Ne pas lui répondre en lui donnant la réplique ou en argumentant ;
- 5) Pour traiter l'agression, utiliser la reformulation afin de mettre l'agresseur en face des mots qu'il a utilisés ;
- 6) Lui tendre la perche en utilisant la formule : « **Je comprends bien que..., mais...** »
- 7) Décrire le cas échéant les comportements que l'on préférerait lui voir adopter ;
- 8) De cette façon on refuse le jeu de l'agression.

La technique SIPAD

SIPAD est une technique en cinq étapes qu'il est recommandé de suivre systématiquement, et dans l'ordre.

- 1) **Sécurisez** vous par la prise en compte d'une distance de sécurité;
- 2) **Identifiez votre** agresseur (origine, taille, visage, tatouages, habits, chaussures langue) ;
- 3) **Protégez**-vous en adoptant une attitude corporelle de sécurité et si nécessaire ripostez en utilisant les coups d'arrêt;
- 4) **Alertez**, criez afin de perturber votre agresseur et faire des témoins ;
- 5) **Déposez** plainte au service police ou gendarmerie (17).

| Intitulé de la formation | Conception du cours | Révision | Concepteur | Référence |
|--------------------------|---------------------|----------|------------------|-----------------------------|
| Apprendre à se défendre | 03 mars 2024 | | Fabrice HALOPEAU | Violences faites aux femmes |

| |
|------------------------|
| PROGRAMME DE FORMATION |
|------------------------|

Accueil du public 10'

Cardio boxing 30'

Percussions (1)heures de travail

1. Atelier courte 30'

Coup de pied direct arrière doublé

Paume de main avant et arrière doublées

Genou arrière et avant avec saisie

Coup de pied direct arrière + paume de main arrière

Genoux doublés + coup de pied arrière

2. Moyenne distance 30'

Protection + coude de coude arrière

Protection + coude de coude remontant arrière

Protection + paume de main arrière + coude de coude arrière

Protection + coude arrière circulaire + coude arrière remontant.

Atelier self-défense 45'

07 techniques + 2 techniques sol

Atelier simulation 15'

Atelier débriefing 15'

| Intitulé de la formation | Conception du cours | Révision | Concepteur | Référence |
|--------------------------|---------------------|----------|------------------|-----------------------------|
| Apprendre à se défendre | 03 mars 2024 | | Fabrice HALOPEAU | Violences faites aux femmes |