



Serge MAURO

Salle de Judo
Centre Sportif Jean Talbot

PRESENTATION GENERALE

Dans un souci d'efficacité, les cours seront des simulations réelles de la rue, avec une tenue de sport habituelle.

L'entraînement se déroulera sous forme de jeu de rôles agresseur-défenseur, qui se complexifieront au fur et à mesure des séances.

Les automatismes de défenses seront issus, ou très proches du réflexe naturel, donc simples à acquérir, rapides et percutants dans la riposte.

Ce cours, accessible à tous, quel que soit son niveau de condition physique .

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

- * Prendre confiance en soi à travers la pratique d'une activité physique de Combat.
- * Prévenir et éviter les agressions.
- * Maîtriser son stress en cas d'agression et se libérer de la hantise de la violence.
- * Améliorer ses qualités physiques et psychologiques.
- * La législation française en matière de légitime défense.
- * L'analyse d'une agression.
- * La gestion verbale et corporelle d'un conflit.
- * Les techniques de négociations.
- * Les techniques de self défense :
 - Les déplacements
 - Apprendre à donner des coups et à les parer
 - Défense contre saisies et étranglements
 - Défense au sol
 - Conduite à tenir face aux armes blanches et aux armes à feu
 - Défense avec objets usuels
 - Contrôle de l'adversaire
 - Prise d'initiative
 - Conduite à tenir face à plusieurs agresseurs
- * Situations spéciales
 - Défense contre chien
 - Secours à un tiers
 - Les bombes lacrymogènes
 - Le cas particulier du viol
 - Les techniques manuelles et psychologique du pickpocket
 - Les différentes arnaques
- * Secourisme pratique
- * Gestion du stress
- * Travail des qualités physiques, musculaires et psychologique