TRAME DU COURS DE SELF-DÉFENSE

I. ➡️ SURVIVRE LÉGALEMENT

- **Légitime défense**, connaître le cadre légal : art. 122.5 CP / retenir la notion de nécessité et de proportionnalité :
  « expliquer »
- **Partage d'expériences**
  « communiquer »

II. ➡️ SURVIVRE PHYSIQUEMENT

- **Échauffement** :
  - Principalement articulaire
    « faire ensemble »
  - Spécifique : roulades (appréhender les chutes), se dégager, se relever
    « faire et faire faire »
  - Mobilité, stabilité sur les appuis
    « faire et faire faire »

III. ➡️ SURVIVRE PSYCHOLOGIQUEMENT

- **Attitude :** para verbale, garde passive, …
  « montrer, faire faire »
- **Traiter son environnement**, observer, sortir, transformer un objet en arme de défense ➡️ Arme par destination, art. 132-75 CP :
  « expliquer + drill recherche dans la salle… »

➡️ **Liaison avec :**

Échelle du risque croissant de 0 à 7 ➡️ Agression : 1- verbale, 2- poussée, 3- saisie, 4- frappes, 5- arme blanche, 6- arme tranchante, 7- arme à feu :
« expliquer »

➡️ **Complément andragogique**

Mise en pratique suivant rythme de progression et participation aux cours.

- **Zone de contact** avec l'adversaire
- Mise en contact physique avec pousser Bouclier – mobilité, stabilité
- **Carré délimité** *(cônes)* - effet tunnel

IV. ➡️ SURVIVRE TECHNIQUEMENT

- **Les fondamentaux** … ils seront traités dans la partie technique petit à petit au rythme de la progression des adhérents et des cours
- **Se protéger** : le casque
  « montrer et faire faire »
- **Points forts du corps** (armes naturelles) : *« montrer et démontrer »*
- **Saisies :** bases *« montrer et faire faire »*
- **Frappes :** coups de base
  « montrer et faire faire »
- **Simulation cas d'agressions** : suivant le profil des élèves, s'adapter pour générer un intérêt et une mise en application du contenu du cours ou des cours précédents :
  « poser une situation, justifier, contextualiser, démontrer, faire faire »

➡️ **+ Découverte progressive du SDAC** (Self-Défense contre Attaques au Couteau) avec tenue du bâton, puis du couteau (courbe de progression des apprenants)