

## Technique d'Intervention Physique Adaptée (TIPA)

---

**100% présentiel**

**104 heures**

**Tarif : 4500€/personne**

---

**Prérequis :** aucun

**Méthodes mobilisées :** **25% théorique** (cours théoriques/diaporama/démonstrations) et **75% pratique** (réalisation d'exercices, mise en pratique de la théorie)

---

**Public visé :** Professionnels des services de sécurité et tout autre personnel exposé à la violence et aux agressions

---

**Méthodes d'évaluation :** auto-évaluation en début et en fin de formation/mises en situation/questionnaire de fin de formation

**Taux de satisfaction : 100%\***

**Taux de recommandation : 100%\***

**Taux de réussite : 100%\***

(\*nombre de stagiaires ayant réalisé la formation : 1 \_ formation réalisée en 2024)

---

**Modalités et délais d'accès :** Accès possible à la formation dans un délai de 30 jours postérieur à la signature de la convention de formation et/ou du contrat de formation permettant le respect du délai de rétractation du client. La formation pouvant avoir lieu dans les locaux d'entreprise et/ou dans un dojo partenaire, les modalités d'accès seront précisées ultérieurement selon la structure choisie

---

**Accessibilité :** Nos formations sont adaptées aux personnes en situation de handicap. De plus nous nous assurons que les lieux de formation soient accessibles et adaptés aux personnes en situation de handicap

---

### Objectifs de la formation niveau fondamentale :

- **Reconnaître et appliquer** les pratiques nécessaires en hygiène de vie pour maintenir un niveau de santé corporel et psychologique optimal.
- **Identifier et utiliser** les principes d'auto-défense adéquats selon la situation pour préserver son intégrité physique en respectant le cadre légal.
- **Analyser** les conséquences de ses actes, évaluer sa responsabilité en cas de non-respect du cadre légal et identifier les besoins et les risques de la situation après son intervention immédiate et sur le long terme
- **Comprendre** les principes fondamentaux de la self-défense
- **Se préparer** mentalement avant une agression
- **Comprendre** les réactions de défense et les adapter à la situation
- **Apprendre** à se défendre face à une arme blanche ou contondante
- **Gérer** son stress en cas d'agression

## Plan de la formation :

### I. AVANT - Se préparer à l'agression

#### Les 5 piliers de l'hygiène de vie

- Mieux bouger
- Mieux manger
- Mieux dormir
- Mieux respirer
- Mieux penser

**Objectif :** Être dans un état physique et psychologique optimal pour gérer au mieux les situations de stress et de conflit.

#### Analyse de situations d'agression

- Comprendre les différents types d'agressions et les motivations des agresseurs.
- Identifier les signaux avant-coureurs.

#### Préparation mentale avant une agression

- Visualisation et conditionnement mental.
- Gestion du stress anticipatif.

#### Connaissance des différentes armes

- Les armes courantes et leurs caractéristiques.
  - Dangers et limites des armes blanches et armes improvisées.
- 

### II. PENDANT - Analyse, décision et réaction

#### Réaction en cas d'agression

- Identifier rapidement la menace et prendre la bonne décision.
- Différenciation entre fuite, négociation et confrontation.

#### Réactions face à une arme

- Techniques de survie face à un couteau, bâton ou arme à feu.
- Prise de distance et esquives stratégiques.

## Technique d'Intervention Physique Adaptée (TIPA)

### Attitudes et déplacements

- Positionnement optimal face à un adversaire.
- Mobilité et gestion des espaces.

### Défenses au sol

- Techniques pour reprendre l'avantage après une chute.
- Se relever en toute sécurité.

### Défenses contre saisies

- Libération d'une emprise sur un poignet, un bras, une gorge, un vêtement.
- Contre-techniques pour reprendre le contrôle.

### Gestion du stress en confrontation

- Rester lucide sous pression.
- Techniques de respiration et d'ancrage.

### Esquives et déplacements

- Éviter les frappes et se repositionner efficacement.
- Adapter sa défense aux contraintes de l'environnement.

### Défense avec maîtrise de l'agresseur

- Neutraliser un agresseur sans excès de force.
- Immobilisation et mise en sécurité.

### Défense contre plusieurs agresseurs

- Stratégies et principes de gestion de groupe.
- Comment ne pas se laisser encercler.

### Défenses contre étranglements

- Libération rapide face à un étranglement de face, de dos ou au sol.
- Techniques de contre-attaque.

### Adaptation aux contraintes environnementales

- Utiliser l'environnement comme protection ou arme.
- Gérer un combat en espace confiné ou en extérieur.

---

## III. APRÈS - Anticiper l'avenir

### Aspects psychologiques

- **Gestion des émotions post-agression** : Comprendre les réactions (choc, peur, colère, culpabilité) et comment y faire face.

## Technique d'Intervention Physique Adaptée (TIPA)

- **Techniques de récupération mentale** : Respiration, relaxation, exercices de recentrage.
- **Débriefing personnel et amélioration** : Analyser son vécu pour mieux réagir à l'avenir.

### Aspects légaux

- **Droit de légitime défense** : Comprendre les conditions légales d'application.
- **Porter plainte et démarches juridiques** : Comment signaler une agression, quels éléments sont utiles (témoins, certificats médicaux, vidéos).
- **Conséquences juridiques possibles** : Que faire si l'agresseur porte plainte en retour ?
- **Rôle des forces de l'ordre et des secours** : Comment bien interagir avec eux après une agression.

### Anticipation et prévention

- **Modification des comportements et stratégies d'évitement** : Comment éviter une nouvelle confrontation.
- **Développement de l'intuition et de la vigilance** : Savoir reconnaître les signaux avant-coureurs.
- **Mise en place d'un plan de sécurité personnel** : Itinéraires sécurisés, contacts en cas d'urgence, préparation mentale continue.

---

contactez-nous par mail à l'adresse suivante : [pierreterouanneformations@outlook.com](mailto:pierreterouanneformations@outlook.com)