

Faculté de médecine



EDPH1031 Autodéfense

[0h+30h exercices] 2 crédits

Enseignant(s): Etienne Fontenelle, Michel Jouniaux

Langue d'enseignement : français

Niveau : Premier cycle

Objectifs (en termes de compétences)

Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant pourra évaluer rapidement et correctement une situation d'agression. Il sera capable de contenir son émotion. Il aura conscience de ses possibilités de réactions et aura confiance en elles. Il pourra porter secours et organiser le secours à une personne en danger d'agression.

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

Ce cours pratique abordera les thèmes suivants :

- évitement des contacts par l'esquive et les parades ;
- étude des déplacements, des placements et des techniques des contres et ripostes ;
- étude des techniques de dégagement de différentes formes de prise ou ceinture debout ou au sol ;
- apprentissage des différentes formes de chutes ou leur évitement par récupération de l'équilibre ;
- maîtrise de l'agresseur ;
- application en situations diversifiées ;
- méthodologie : différenciation et progression en fonction des groupes d'âges.

Autres informations (Pré-requis, Evaluation, Support, ...)

Pré-requis : Appui sur la formation pratique de BAC 1

Evaluation : Continue et/ou finale pour la partie pratique avec possibilité d'interrogation(s) et/ou d'un examen final pour vérifier l'acquisition des connaissances associées à la pratique.

Support : Dossier de cours

Encadrement : Titulaire(s), conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés par des étudiants moniteurs.