

### Public concerné

Tout public

### Pré requis

Avoir suivi l'atelier Déjouer les Pièges de la Manipulation et de la Mauvaise foi.

### Durée

3 jours

### Dates 2022

19, 20 et 21 octobre – Formation animée en alternance par Jérôme Lefeuvre, Pierre Agnese et un Senseï d'Aïkido.

### Lieu

Les 3 et 4 octobre : Dojo Parmentier – Neuilly-Sur-Seine  
Le 5 : COMET Meetings – Paris (3 sites disponibles)

### Modalités et délai d'accès

Nous accueillons 8 à 15 participants. Réponse sous 8 jours en fonction du taux de remplissage. Liste d'attente systématiquement proposée. Inscriptions dès la parution de l'agenda jusqu'à 48h avant le début de la formation si places disponibles.

### Tarifs

- ✓ 1950 € HT la formation de 3 jours en présentiel, frais pédagogiques compris.
- ✓ Frais d'accueil en sus pour le format Présentiel HT par jour et par personne – coût incompressible. : 120 €
- ✓ Facturation : 50% à l'inscription, 50% au début de la formation.

### Accueil handicap

Virginie est votre référente handicap. En cas de besoin pour un accompagnement personnalisé, merci de la contacter.

## Bootcamp Budokan Déjouer les Pièges de la Manipulation et de la Mauvaise foi

Fiche programme



### Objectif pédagogique

Intégrer les 5 gestes défensifs fondamentaux de la technique de l'édredon.

### Programme

#### Jour 1 et 2 : Le Dojo DPM

Le Dojo, un lieu dédié à la pratique  
Les rituels pour se mettre en condition et s'harmoniser avec soi et avec l'autre.  
La posture en Aïkido, écho de la posture en DPM  
La notion de vide, écho du silence en DPM  
Le mouvement pour sortir de la ligne d'attaque, écho du questionnement en DPM  
Absorber l'attaque pour utiliser l'énergie, écho de l'Accusé réception  
La juste distance écho de la Métacommunication  
L'art de la non-résistance ou comment lâcher prise  
Démonstration par le Senseï

#### Jour 3 : Application DPM, la self-défense relationnelle

Les attaques complexes  
Les parades avancées, ou l'art d'utiliser la technique de l'édredon en combinant les 5 gestes  
Évaluation individuelle de l'aptitude à mobiliser les 5 gestes de la technique de l'édredon.

### Méthodes mobilisées

- ✓ Les animateurs utilisent des supports pédagogiques affichés aux murs et d'autres projetés en salle de formation. Ces derniers seront consultables sur l'extranet Digiforma, ils appartiennent à Training is Art (reproduction interdite).
- ✓ Un expert en Aïkido accompagne les participants dans la découverte des principes fondamentaux de cet art martial qui font écho aux principes de self-défense relationnelle enseignés en DPM.
- ✓ Les participants seront suivis individuellement avec attention pour évoluer en toute sécurité sur le tatami et découvrir cette approche sans outrepasser ses capacités physiques.

### Modalités d'évaluation

- ✓ Évaluation des participants quant à leur habileté à utiliser la technique de l'édredon.
- ✓ Notation de la performance à l'aide de l'outil appelé le Résistogramme.



### Formateurs : Jérôme LEFEUVRE et Pierre AGNESE

Référents Experts Internationaux  
Conférenciers, coaches, formateurs  
Concepteurs de la technique de self-défense DPM®  
Ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan d'Aïkido (Pierre)