

ACDS

Association citoyenne

Formations en self-défense et sécurité personnelle



www.acds-fr.org
www.acdsbelgium.org
www.acds-ch.org
presidenceacds@gmail.com

+33 164 88 46 58
+32 496 08 11 92
+41 797 76 50 91

Instruction

L'instruction dispensée est une instruction dite «intégrée». Cela signifie que dans le même cours sont étudiés principes et techniques, ainsi que le cadre légal de la légitime défense. Cette manière de faire donne une vision claire de ce qu'il convient de faire avant, pendant et après l'agression.

Ainsi, le travail via des mises en situation permet dans un contexte réaliste :

- d'apprendre à être conscient de son environnement
- d'exercer les techniques de communication afin de désamorcer une altercation
- d'entraîner les techniques de défense

Généralement, la self-défense est enseignée sur plusieurs années du fait que les systèmes issus des arts martiaux suivent un protocole traditionnel. Notre philosophie de l'instruction va plutôt dans le sens de celle du SOE (Special Operations Executive) britannique de la seconde guerre mondiale, à savoir dispenser une solide instruction à des civils en un minimum de temps.



Entraînement

La motivation fait la différence ; ainsi, la fréquence et l'intensité de l'entraînement dépendent du besoin de sécurité du pratiquant. Ce besoin s'exprime généralement par :

- qui l'on est
- où l'on est
- ce que l'on y fait

Entre chaque module, le pratiquant dispose des outils pour s'entraîner seul. Il peut également fréquenter un de nos clubs qui dispensent en général 1 à 2 entraînements hebdomadaires. Tous ces renseignements sont donnés lors des stages ou consultables sur le net.



Points forts

La particularité du concept ACDS repose sur la notion de «non-combat», qui s'appuie sur les principes fondamentaux suivants :

- la prévention (pour éviter) qui repose sur la vigilance
- la communication (comme première arme) verbale et non verbale
- la riposte (adaptée) à mains nues ou à l'aide d'une arme improvisée

L'esprit dans lequel les cours sont dispensés vise à inculquer aux novices un «bon état d'esprit», à savoir éviter autant que possible toute confrontation verbale et/ou physique et faire face par tous les moyens nécessaires lorsque l'agression est inévitable.

Modules

(chaque module est instruit en 1 journée)

Sécurité personnelle (Sécu Perso)

- ce qui est fondamental en self-défense
- apprendre à éviter une altercation ou à y couper court
- faire face à l'aide d'une arme improvisée
- employer judicieusement le spray de défense (instruit en France et en Suisse)

Face à l'arme blanche (FAB)

- prendre conscience de la dangerosité des armes blanches
- étude du maniement du couteau afin d'être en mesure de porter à l'entraînement des attaques réalistes
- réagir à mains nues quand il n'y a pas d'autres alternatives
- faire face à l'aide d'une arme improvisée

L'étude du couteau permet de comprendre son utilisation et de s'en prémunir de manière efficace.

Techniques d'Action Immédiate à mains nues (TAI)

- réagir à une agression lorsque l'on est surpris
- prendre l'initiative quand il n'y a pas d'autre issue
- faire face à plusieurs agresseurs
- sortir d'une soumission



ACDS

Qui sommes-nous ?

L'ACDS est une association à but non lucratif. Créée en 1995, elle a pour principal but d'organiser des formations afin de prévenir des dangers liés à l'arme blanche. Elle donne également une solution au citoyen, lui permettant ainsi de faire face à une agression commise avec ou sans arme.

Fonctionnement

L'ACDS fonctionne à deux niveaux, pratiquants et moniteurs : il n'existe pas de grade ou de qualification intermédiaire. Aucun niveau en sport de combat et/ou art martial n'est requis et les cours se font en tenue de ville avec un minimum de protections.

Les moniteurs sont formés (à titre gratuit) sous la responsabilité du directeur technique de l'association, lui-même élu par les moniteurs pour une durée de trois ans.



Principes

Le droit de se défendre est un droit naturel pour tout être vivant. Le citoyen doit cependant apprendre à réagir de façon convenable dans le cadre de la légitime défense. Ainsi, une réaction saine à une agression suit le schéma suivant :

- riposter proportionnellement et simultanément à l'attaque
- stopper la riposte lorsque l'attaque est brisée
- porter assistance à l'agresseur le cas échéant
- prévenir les secours et les forces de l'ordre