



WUDEMEN
Conseil & Formation

À vouloir réguler le désordre qui déjà survient,
on se trouve à creuser un puits lorsque la soif se fait sentir.

De même, n'est-il pas trop tard
de fourbir ses armes à l'heure du combat ?

*Le Livre de l'empereur Jaune, « Questions simples », 2,
Chine, dynastie Han (206 av. J.-C. – 220 ap. J.-C.)*



WUDEMEN

Conseil & Formation



*Igitur qui desiderat pacem, praeparet bellum ;
qui uictoriam cupit, milites inbuat diligenter ;
qui secundos optat euentus, dimicet arte, non casu.*

Végèce (IV-V^e s.), *Epitoma rei militaris liber, III.*

Formations spécialisées

Particuliers
&
Professionnels

wudemen.com

Découvrez-nous en vidéo
sur
Youtube
ou
wudemen.com/demo

PROTECTION ET DÉFENSE PERSONNELLES

- Objectifs :**
- Acquérir les bons réflexes de protection et de défense (mains nues & armes blanches).
 - Développer ses capacités de perception, d'anticipation et de réaction.
 - Mieux réagir en cas d'agression ou de menace.
 - Gérer des situations critiques.

MODULES DE TRAVAIL

Protection personnelle (accessible à tous)

- Analyse des situations
- Perception des dangers
- Connaissance des faiblesses
- Canalisation de l'agressivité
- Gestion des émotions
- Levée des inhibitions
- Acquisition de mouvements conditionnés de protection

Défense personnelle (niveau avancé)

- Axes de travail :
 - Stratégies et protocoles
 - Attention et intention
 - Explosivité
 - Prise du centre
 - Propositions techniques
- Entraînement poussé à mains nues et à l'arme blanche

N.B. : Ce module peut s'avérer éprouvant.

Nos formations s'adressent à toute **personne**, ou **entité**, soucieuse d'une **protection personnelle renforcée** et d'une **gestion plus sereine** des **situations critiques**, du particulier à l'agent opérationnel.

L'enseignement au sein des modules est donc **individualisé** et parfaitement **adapté** aux besoins de chacun des stagiaires.



LES AXES DE FORMATION

Stratégies
&
Tactiques

L'aguerrissement, faute de mieux, s'avère nécessaire en temps de paix, selon Clausewitz, car il convient de se prémunir contre les dangers de la « friction » guerrière. Celle-ci procède d'abord des limites physiques et psychologiques propres aux êtres humains engagés dans le conflit. Elle découle ensuite de la complexe répartition de l'information dans l'espace et le temps, une information qui souvent devient incertaine et difficile d'accès. La friction résulte enfin de la nature chaotique des batailles et de leurs résultats imprévisibles. Autant d'éléments qui échappent à toute doctrine positive et qui peuvent, *mutatis mutandis*, être transposés de la guerre au combat individuel dans sa gravité, souvent latente.

Volet
Émotionnel

Les choix d'entraînement et de formation mettent généralement l'accent sur les seuls volets physique et technique, au détriment d'autres **facteurs primordiaux** qui **fondent** pourtant la **protection personnelle**. Ce sont notamment :

- l'éthique de préservation et le rapport à la violence ;
- l'intelligence situationnelle et l'aspect décisionnel ;
- les stratégies d'anticipation et d'action ;
- l'exercice de la vigilance ;
- le travail de l'attention corporelle ;
- la gestion du volet émotionnel ;
- la pratique de l'intention ;
- le développement de l'explosivité ;
- l'élaboration des protocoles d'initiative et de réaction ;
- le positionnement vis-à-vis du cadre légal.

wudemen.com

Ces axes de travail doivent nous permettre de **rattraper le temps de retard** que l'on risque d'avoir sur l'agresseur et de développer une **réactivité efficiente** dès le surgissement d'une situation critique. Il s'agit d'intégrer des principes fondamentaux autour desquels chacun pourra articuler ses propres compétences techniques et ainsi **optimiser sa pratique**.

Travail de
l'attention

Nous **adaptons** les formations aux **besoins** les plus **spécifiques** des **professionnels** de la **défense** et de la **sécurité** (de l'intervention conforme au cadre légal à la survie hors cadre) comme à ceux, plus généraux, des **particuliers** soucieux de cultiver une **meilleure protection de leur personne et de leurs proches**.

Développement de
la vigilance

Les formations dispensées par Wudemen sont le fruit d'une expérience professionnelle de terrain, de la sécurité et des situations critiques, ainsi que d'un savoir-faire reconnu dans le domaine martial. À cela s'ajoutent certains outils issus des recherches académiques (étude des textes anciens et de la transmission orale) que nous menons sur l'histoire des idées et sur la place du corps dans les traditions philosophiques et religieuses en Chine.

Exercice de
l'intention

*Si vous souhaitez en savoir plus sur notre travail,
nous pouvons nous rencontrer gratuitement et sans engagement.*



Formations éligibles
au
CPF (DIF)

Tarifs disponibles
sur le site Internet

wudemen.com

Assurance
professionnelle

Organisme agréé
DDCS

N° de SIRET :
808 768 386 000 27

NOS MODULES DE FORMATION SE DÉCLINENT EN :

Cours particuliers

ou

Cours collectifs

(nombre de stagiaires limité pour garantir un enseignement individualisé)

LE NOMBRE DE SÉANCES POUR CHAQUE MODULE EST PERSONNALISÉ

(à définir selon votre configuration propre et vos objectifs)

Durée de chaque séance : 2h à 3h

(possibilité de journées et de semaines complètes en stages intensifs)

Nous pouvons dispenser nos formations en France et à l'étranger

selon vos besoins.

(langues parlées : français, anglais, chinois mandarin)

Nous travaillons avec :

Des services réservés du ministère de la Défense ; le ministère de l'Intérieur ; des unités spéciales de surveillance et d'intervention ; des services de police étrangers ; des agences de sécurité et de protection rapprochée ; le monde de l'entreprise en France et à l'étranger ; des psychothérapeutes ; des éducateurs spécialisés...

LE FORMATEUR : Olivier Boutonnet

- Professionnel de la défense et de la sécurité individuelle.
- Formateur au ministère de la Défense.
- Expérience authentique du terrain et des situations critiques.
- Diplômé d'État en arts martiaux.
- Formé en Chine et en Europe.

Autres activités :

- Sinologie classique : histoire des religions en Chine ancienne.
- Membre associé d'un laboratoire du CNRS.
- Membre de l'European Network for the Study of Religions in China.
- Publication de travaux académiques.
- Maître de thé diplômé d'État en Chine.

*Nous sommes à votre disposition pour
toute information supplémentaire.*





WUDEMEN

83, rue du Faubourg-Saint-Martin - 75010 Paris

06 63 74 77 72 / contact@wudemen.com

wudemen.com