

## JUJITSU PROTECTION PERSONNELLE « SELF-DEFENSE »

Comment faire face aux incivilités et violences de rue.

### Les raisons de faire ce stage :

Cher(e) enseignant(e),

Nous avons depuis quelques années développé une activité de **Protection Personnelle « self-défense »** afin de répondre, entre autres, aux demandes d'un public de plus en plus exposé aux incivilités et violences de rue.

Cela passe par une connaissance de tous (enseignants, dirigeants, publics) de la philosophie de la « Protection personnelle » telle que nous la concevons et telle qu'elle devrait être enseignée au sein de toutes les structures de notre fédération.

L'objectif n'étant pas de surfer sur l'insécurité, ni de rentrer dans la paranoïa, mais d'apporter une réponse pragmatique en développant chez nos pratiquants des qualités de : vigilance, d'attention, mais aussi de préparation afin de surmonter certaines situations difficiles ou violentes.

Ce module a été construit pour vous apporter une méthode :

**Simple. Réaliste. Efficace. Transposable au plus grand nombre.**

La Protection Personnelle « self-défense », n'est ni du judo avec des atemis, ni du jujitsu combat, pas plus qu'un art martial mais un véritable moyen d'éviter ou de se soustraire à une agression.

**Anthèse du combat**, elle a pour objectif d'éviter autant que possible une situation dégradée dont l'issue est toujours incertaine. Nous apportons des réponses tant sur la gestion du « **avant** » que « **pendant** » l'agression.

Ce module est donc un outil essentiel de l'enseignant souhaitant dispenser dans sa structure une activité riche, multidirectionnelle, qui plus est en vogue (connaissance du cadre légal, gestion de l'environnement, du stress en situation dégradée, proxémique, communication verbale et non verbale, etc).

La surprise des stagiaires est grande, tant le contenu est éloigné de leur propre perception de la simple **self-défense** (vision initiale très réductrice, se limitant à une progression de techniques en réponse à diverses agressions) et bien souvent inadaptée à la réalité.

L'expertise en « Protection Personnelle » doit être à la hauteur de la confiance qui nous est faite par nos adhérents. L'exigence du contenu est faite pour y répondre.