

## PROGRAMME PREVISIONNEL : JUJITSU PROTECTION PERSONNELLE « SELF-DEFENSE » (MODULE 1)

- 1. FORMATION EN DISTANCIEL : 5 heures dont 3 heures en e-learning (15 jours avant le début du stage, date à confirmer) + 1 heure en visio (1 semaine avant le début du stage, date et horaire à confirmer) + 1 heure en visio (15 jours après le stage, date et horaire à confirmer), cours dispensés par Christian JORDAN**

### APPORTS THEORIQUES EN DISTANCIEL

#### **Bloc 1 : La Protection Personnelle : une évidence**

- ✓ Pourquoi une formation en self défense.
- ✓ Elle n'est pas un sport mais un moyen de défense.
- ✓ La Protection Personnelle Self défense : antithèse du combat.
- ✓ Les étapes d'une potentielle agression.
- ✓ Le cadre légal.
- ✓ Traumatologie (zones de frappes).
- ✓ L'exigence et les difficultés de la proportionnalité.

#### **Bloc 2 : Le stress**

- ✓ Comprendre le stress en situation conflictuelle ou dégradée.
- ✓ Incidences physiologiques, émotionnelles, comportementales.
- ✓ Les outils de gestion du stress.

#### **Bloc 3 : La mallette pédagogique**

- ✓ Les phases de l'agression potentielle.
- ✓ Vigilance situationnelle.
- ✓ La Communication Non Verbale (posture) : c'est ton comportement qui enseigne aux gens comment te traiter.
- ✓ Evaluation du potentiel agresseur.

#### **Bloc 4 : Echanges + QCM**

## 2. FORMATION EN PRESENTIEL : 1 et 2 mars 2025 – Septèmes-les-Vallons (PACA) - 14 heures

Encadrements : Christian JORDAN, RUCEL Alexandre

**Attention : Ne pas oublier d'apporter mitaines et protèges tibias**

APPORT PRATIQUE, JOUR 1 : 7 H 30

HORAIRES	LIEU	THEMES
8h30 - 9h45	Dojo	Positionnement des stagiaires Proxémique : distance de sécurité évoluant avec le niveau d'agression. Postures adaptées. Réponses contre poussées toutes zones.
9h45– 10h30	Dojo	Savoir chuter, se relever. Défenses au sol, attitudes et réactions.
10h30 – 12h00	Dojo	Agressions physiques les plus courantes (frappes reptiliennes et éduquées) Travail des esquives, parades et blocages (sur et hors tatamis).
<b>PAUSE DEJEUNER</b>		
14h30 – 15h15	Dojo	Drill : travail frappes 3 niveaux (vision, respiration, mobilité). Matériel (gants, paos, etc...).
15h15– 16h30	Dojo	Réponses contres frappes toutes zones. Cycling (enchaîner plusieurs frappes).
16h30 – 18h00	Dojo	Mise en situation de gestion du stress. Réactions physiques et émotionnelles.
17h45 – 18h30	Dojo	Echanges sur la première journée et attentes stagiaires.

## PROGRAMME PREVISIONNEL : JUJITSU PROTECTION PERSONNELLE « SELF-DEFENSE »

APPORT PRATIQUE, JOUR 2 : 6 H 30

HORAIRES		THEMES	
8h30 – 9h00	Dojo	Mise en mouvement : Shadow boxing.	
9h00 – 10h15	Dojo	Les procédés d'entraînements spécifiques et mises en situation.	
10h15 – 11h15	Dojo	Réponses contre saisies.	
11h15 – 12h00	Dojo	Etude de cas, situation contextuelle : défense contre couteau.	
<b>PAUSE DEJEUNER</b>			
13h30 – 15h45	Dojo	En groupes, mises en situation. Présentation d'une séance (tout ou partie) pratique et théorique. Evaluation des intervenants et avis des stagiaires.	
15h45 – 16h30	Dojo	Feedback à chaud des stagiaires sur la formation. Remise d'attestations, de diplômes, et clôture du stage.	