

Formation continue des enseignants

Stage à Erquy (Bretagne) du 30 juin au 2 juillet 2023

Programme prévisionnel : **JUJITSU PROTECTION PERSONNELLE « SELF-DEFENSE »**

Responsable Technique : **AMOUSSOU Bertrand**

Encadrements : **BOCQUET Mikaël, MOURLAN Jean Louis, JORDAN Christian**

Vendredi 30 juin		
9h30 – 10h00	Salle ou Dojo	Ouverture du stage, présentation des intervenants et du Module
10h00 – 10h45	Salle	Apports théoriques : spécificité de la « Protection Personnelle », cadre légal et traumatologie (zones de frappe)
10h45 - 12h00	Dojo	Proxémique : distance de sécurité évoluant avec le niveau d'agressivité. Communication verbale et non verbale adaptée Réponses contre poussées toutes zones
Déjeuner		
14h30 – 16h00	Dojo	Mesures de prévention (apport théorique), contrôle de son attitude (cible potentielle), contrôle de l'environnement, etc... Savoir chuter - Savoir se relever. Attitudes, postures.
16h00 – 17h30	Dojo	Les concepts de base de la « Protection Personnelle » Agressions physiques les plus courantes (frappes reptiliennes et éduquées). Travail des esquives, parades et blocages (sur et hors tatamis)
17h30 – 18h30	Dojo	Echanges avec les enseignants (vos attentes et besoins)
Samedi 1 ^{er} juillet		
8h30 - 9h00	Salle	Apports théoriques sur la gestion du stress (réactions physiologiques et émotionnelles : gestion du avant, pendant et post agression)
9h00 – 10h30	Dojo	Les procédés d'entraînement spécifiques et mises en situation
10h30 – 12h00	Dojo	Réponses possibles sur les saisies
Déjeuner		
14h30 – 15h30	Salle	Outils de gestion du stress en situation difficile : CNV, Imagerie mentale. Cohérence Cardiaque (apports théoriques et pratiques)
15h30 – 16h30	Dojo	Stress : mise en situation (vigilance situationnelle et émotionnelle)
16h30 – 17h45	Dojo	Réponses possibles sur les coups (frappes toutes zones, frappes en cycling)
17h45 – 18h30	Dojo	QCM puis échanges et partages d'expériences (créer une section au sein du club)
Dimanche 2 juillet		
8h30 – 9h00	Dojo	Feedback et questions sur journée précédente
9h00 – 10h30	Dojo	Les procédés d'entraînements spécifiques et mises en situation
10h30 – 12h00	Dojo	Agressions physiques les plus courantes (coups niveau bas)
Déjeuner		
14h00 – 15h30	Dojo	En groupes, mises en situation et évaluations - pratique et théorique
15h30 – 16h30	Dojo	Feedback à chaud des stagiaires. Remise d'attestations, de diplômes, et clôture du stage