



FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE DES ENSEIGNANTS

Du 21 au 23 février 2024 à Orgelet (Bourgogne Franche-Comté)

PROGRAMME PREVISIONNEL : JUJITSU PROTECTION PERSONNELLE « SELF-DEFENSE »

Comment faire face aux incivilités et violences de rue

(*) ancien module 1 self-défense actualisé

Responsable : Christian JORDAN

Encadrement : Mikael BOCQUET

Mercredi 21 février 2024

HORAIRES	LIEU	THEMES	
9h30 – 10h00	Salle ou Dojo	Ouverture du stage, positionnement des stagiaires	
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	
PAUSE DEJEUNER			
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)	

PROGRAMME PREVISIONNEL : JUJITSU PROTECTION PERSONNELLE « SELF-DEFENSE »

Jeudi 22 février 2024

HORAIRES	LIEU	THEMES	
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'entrainement spécifiques et mises en situation	
10h30 – 12h00	Dojo	Réponses possibles sur les saisies	
PAUSE DEJEUNER			
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)	



FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE DES ENSEIGNANTS

Du 21 au 23 février 2024 à Orgelet (Bourgogne Franche-Comté)

PROGRAMME PREVISIONNEL : JUJITSU PROTECTION PERSONNELLE « SELF-DEFENSE »

Vendredi 23 février 2024

HORAIRES	LIEU	THEMES	
8h30 – 9h00	Dojo	Feedback et questions sur journée précédente	
9h00 – 10h30	Dojo	Les procédés d'entraînements spécifiques et mises en situation	
10h30 – 12h00	Dojo	Proposition de l'activité PP Self Défense à un jeune public	
PAUSE DEJEUNER			
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	