



# FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE DES ENSEIGNANTS

Du 28 février au 1<sup>er</sup> mars 2026 à Angers (Pays de la Loire)

## PROGRAMME PREVISIONNEL : JUJITSU PROTECTION PERSONNELLE (\*)

Méthode professionnelle adaptée aux personnels recevant ou étant en contact avec du public

**EN MILIEU PROFESSIONNEL : comportements efficaces en cas d'agression pour les personnels accueillant ou étant en contact avec du public.**

(\*) ancien module 2 self-défense actualisé

Responsable : Christian JORDAN

Encadrement : Mikael BOCQUET

**Samedi 28 février 2026**

| HORAIRES       | LIEU  | THEMES                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 8h15 – 8h45    | Salle | Ouverture du stage, Présentation des intervenants, présentation et attentes des stagiaires.                                                                                                    |  |
| 8h45– 9h30     | Salle | Présentation du module 2<br>Inscrire l'enseignant dans une démarche proactive à destination des professionnels (ERP) ...                                                                       |  |
| 9h45 - 12h00   | Dojo  | <b>Rappel module 1</b> (communication non verbale, gestion distance esquives, parades, chutes spécifiques, travail au sol, gestion de l'environnement, ...)                                    |  |
| PAUSE DEJEUNER |       |                                                                                                                                                                                                |  |
| 14h00 – 14h45  | Salle | Présentation des Risques Psycho Sociaux. (stress, violences internes et externes) liés à l'activité du salarié.<br>Le stress (physiologie) et conséquences en situation dégradée.              |  |
| 14h45 – 17h30  | Dojo  | Habiletés Psychomotrices exploitables lors d'agressions physiques<br>Ex : étude de situations (personne agrippée, agitée)<br>Immobilisations, captures (debout sol). Conduites accompagnées... |  |
| 17h30 – 18h15  | Salle | RPS. Crise ou conflit ? (Analyse, anticipation, communication active)<br>Permettre aux personnels d'accueil d'identifier le passage à l'acte possible.                                         |  |
| 18h15- 18h30   | Salle | Feedback et retours stagiaires à chaud                                                                                                                                                         |  |



# FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE DES ENSEIGNANTS

Du 28 février au 1<sup>er</sup> mars 2026 à Angers (Pays de la Loire)

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

**Dimanche 01 mars 2026**

| HORAIRES       | LIEU  | THEMES                                                                                                                                                                                          |  |
|----------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 8h30 - 9h30    | Salle | Développer une communication empathique. Ecoute active. CNV Théorie puis exercices de mise en situation                                                                                         |  |
| 9h30 – 12h00   | Dojo  | Habiletés Psychomotrices exploitables lors d'agressions physiques<br>Ex : étude des situations (personne violente)<br>Immobilisations et transports (multiples intervenants) – personnes armées |  |
| PAUSE DEJEUNER |       |                                                                                                                                                                                                 |  |
| 13h45 – 14h45  | Salle | Outils de gestion du stress : la Cohérence Cardiaque, mise en situation sur logiciel Pro Heart Tracker                                                                                          |  |
| 14h45 – 15h45  | Dojo  | Habiletés Psychomotrices exploitables lors d'agressions physiques<br>Ex étude de situations (personne violente potentiellement en possession d'arme par destination)                            |  |
| 15h45 – 16h00  | Dojo  | Bilan du stage - Remise des attestations et certificats                                                                                                                                         |  |