

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, soit du 11 au 25 février 2026) + 1 heure en visio (1 semaine avant le début du stage, soit le samedi 21 février 2026 de 13h00 à 14h00) + 1 heure en visio (15 jours après le stage, soit le samedi 14 mars 2026 de 13h00 à 14h00), 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 : 26 et 27 février 2026 – Angers (Pays de la Loire) - 14 heures

Encadrements : Christian JORDAN, Mickael BOCQUET, Michel ADOLPHE

Attention : Ne pas oublier d'apporter mitaines d'entraînement et protège 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). |
| PAUSE DEJEUNER | | |
| 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. | |
| PAUSE DEJEUNER | | | |
| 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. | |