

La self-défense...

La self-défense ne peut s'envisager que dans un cadre légal. Au préalable il est donc indispensable d'effectuer un rappel sur quelques articles de la loi. Ce rappel ne dispense pas d'aller encore plus loin dans la consultation du code pénal.

Le document présenté est architecturé autour de trois paragraphes :

Paragraphe 1 : Avant toute chose, que dit la loi ?	P. 1
Paragraphe 2 : Qu'est-ce que la légitime défense ?	P. 2
Paragraphe 3 : La self-défense que nous vous proposons	P. 3

1. Avant toute chose, que dit la loi ?

Concernant la légitime défense

[Article 122-5](#)

N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte.

N'est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l'exécution d'un crime ou d'un délit contre un bien, accomplit un acte de défense, autre qu'un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l'infraction.

[Article 122-6](#)

Est présumé avoir agi en état de légitime défense celui qui accomplit l'acte :

1° Pour repousser, de nuit, l'entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité ;

2° Pour se défendre contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence.

Concernant le droit d'appréhension

Article 73

Modifié par la [LOI n°2011-392 du 14 avril 2011 - art. 15](#)

Dans les cas de crime flagrant ou de délit flagrant puni d'une peine d'emprisonnement, toute personne a qualité pour en appréhender l'auteur et le conduire devant l'officier de police judiciaire le plus proche.

Lorsque la personne est présentée devant l'officier de police judiciaire, son placement en garde à vue, lorsque les conditions de cette mesure prévues par le présent code sont réunies, n'est pas obligatoire dès lors qu'elle n'est pas tenue sous la contrainte de demeurer à la disposition des enquêteurs et qu'elle a été informée qu'elle peut à tout moment quitter les locaux de police ou de gendarmerie. Le présent alinéa n'est toutefois pas applicable si la personne a été conduite par la force publique devant l'officier de police judiciaire.

2. Qu'est-ce que la légitime défense ?

Le plus simple, pour répondre à cette question est de citer l'article sis à l'url suivante : <http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F1766.xhtml>

La légitime défense est une cause d'irresponsabilité pénale. Elle permet à une personne, qui n'a pas d'autre choix, de riposter en cas d'agression sans être punie à son tour.

Il appartient au juge de décider si la personne qui a riposté était en état de légitime défense.

La légitime défense, qui reste exceptionnelle, est reconnue si toutes les conditions suivantes sont réunies :

- *la personne a agi pour faire face à une atteinte injustifiée à son encontre, à l'encontre d'autrui, ou pour interrompre l'exécution d'un crime ou délit,*
- *l'acte de défense était nécessaire (absence d'alternative possible tel le recours aux autorités de police ou gendarmerie),*
- *les moyens de défense employés étaient proportionnés à la gravité de l'atteinte à la personne ou de l'infraction en cours,*
- *la riposte est intervenue au moment de l'agression et non après.*

Attention : *il n'y a pas de légitime défense lorsque la riposte a lieu alors que l'agresseur part, ni lorsque l'emploi de la violence vise à prévenir une agression future et incertaine.*

3. La self-défense que nous vous proposons

Il s'agit de stages d'initiation à la **self-défense** ; ceux-ci ont été mis au point pour donner à un non pratiquant des "**gestes de premières réactions**" face à une agression.

Les stages de self défense ont été conçus selon 2 axes :

- **Identifier les situations d'agression** les plus fréquentes.

Extraire du SHINTAÏ-BUDO les **techniques les plus pertinentes** : on extrait de l'ensemble des techniques disponibles celles les plus adéquates et les plus facilement assimilables (et les plus aisément réalisables) pour apporter une (des) réponse(s) face à une agression.

- **Structurer l'apprentissage de la self-défense** selon un concept innovant, qui peut aisément s'adapter et qui est facilement mémorisable :

10 situations envisagées = 20 heures d'entraînement

Ces 20 heures d'entraînement sont articulées autour de 5 modules :

- Se défendre contre des saisies,
- Se défendre contre des frappes à mains nues,
- Se défendre contre des frappes avec armes,
- Se défendre contre des tentatives de vols d'objets,
- Mises en application des techniques apprises.

La formation débute par un exposé sur le cadre légal de la légitime défense, sur le contexte psychologique face à une agression. Une présentation du SHINTAÏ-BUDO est également effectuée.

L'objectif ici n'est pas de former des ceintures noires en SHINTAÏ-BUDO ni des professionnels de la « self-défense ». Il s'agit de donner à chaque pratiquant(e) engagé(e) dans ce module les bons réflexes pour « sauver sa peau » dans le respect de la législation en vigueur.

↳ Il est entendu qu'aucun diplôme ni certificat n'est délivré à l'issue de cette formation.

Ainsi on peut alors oser le parallèle avec un stage d'initiation aux gestes de premiers secours : nous vous proposons des stages d'apprentissage des gestes de défense face à une agression.

Les cours se déroulent sur les tatamis, donc nécessairement pieds nus mais en civil, c'est-à-dire sans kimono : il n'y a donc pas de tenue vestimentaire à acheter !

Toutefois deux regroupements en extérieur (*donc avec des chaussures*) de quatre heures chacun sont proposés dans le cadre de cette formation : cette manière de procéder doit permettre une mise en application « réelle » des acquis de chaque participant(e) dans le respect total du (de la) partenaire.

S'il n'y a pas de protocole classique tel qu'on le retrouve dans les arts martiaux il n'en reste pas moins que le respect du (de la) partenaire doit être total.

↳ Cette manière de procéder intéresse les personnes qui n'auraient pas le temps de s'investir durablement dans une pratique martiale mais qui restent soucieuses de leur protection personnelle.

Ainsi cette formule à engagement limité dans le temps (20 heures) permet :

- D'une part d'atteindre les objectifs fixés en termes d'acquisition des gestes de « self-défense »,
- D'autre part de voir si ensuite la personne désire poursuivre la pratique d'un art martial certes efficace mais également très diversifié et très riche du point de vue culturel.

Vous souhaitez des informations complémentaires ?

Deux possibilités s'offrent à vous :

- Venir nous voir en début des cours... : pour nous trouver il faut aller dans l'onglet « Accueil » puis dans l'onglet « [Nous rejoindre...](#) ».
- Nous téléphoner ou nous envoyer un message via le site internet : pour cela aller dans l'onglet « Accueil » puis dans l'onglet « [Nous contacter...](#) ».

Une réponse sera apportée à vos interrogations.