



# NORD SHOQUIN

## Arts Martiaux Faches Thumesnil

### BUDO Défense

*Autodéfense basée sur les arts martiaux*  
(en anglais : self-defense)

#### *Face à une agression :*

Si la fuite est impossible ou si vous voulez porter assistance à une personne subissant une agression, il faut d'abord **analyser la situation**, donc, savoir gérer son stress, ne jamais sous estimer le ou les agresseurs, ne pas adopter une attitude agressive ou être trop sûr de soi...

#### *Comment agir ?*

Toujours respecter la législation (voir art 122-5 ci-dessous). Votre **réaction** doit être **immédiate**, **proportionnée** et **nécessaire** face à une **attaque réelle**, injuste,...

**Si vous souhaitez vous préparez plus sérieusement à une situation de violence ou simplement en savoir plus, venez pratiquer le Budo Défense.**

#### Être agressé



#### Éviter le conflit



#### Réagir efficacement



« C'est toujours l'opresseur, non l'opprimé qui détermine la forme de lutte. Si l'opresseur utilise la violence, l'opprimé n'aura pas d'autre choix que de répondre par la violence. Dans notre cas, ce n'était qu'une forme de légitime défense. »

**Un long chemin vers la liberté (1996) de Nelson Mandela**

#### **Article 122-5 du Code pénal**

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.