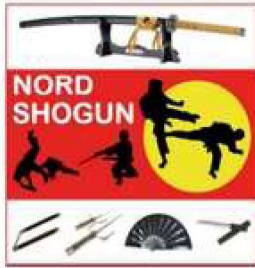


# NORD SHOGUN



**Cours d'arts martiaux adaptés à toutes et à tous**

**L'école de la maîtrise de soi et du respect des autres**

## **Arts Martiaux Faches Thumesnil**

Cours dispensés par un professeur bénévole titulaire d'un diplôme international d'arts martiaux.

### **Horaires des cours**

**Cours pour toutes et tous :  
mercredi et vendredi de 19h30 à 21h00**

**Cours supérieur :  
mercredi et vendredi de 21h15 à 22h15**

# **Pour tous à partir de 16 ans**

***Vous désirez essayer ?***

***Venez avec un pantalon de jogging  
et un tee-shirt peu fragile***

***3 séances d'essai  
entièrement gratuites !***

Visitez notre site : [www.NordShogun.fr](http://www.NordShogun.fr)

Renseignements : [contact@NordShogun.fr](mailto:contact@NordShogun.fr)

au 06.52.966.844

ou au moment des séances d'entraînement



# NORD SHOgun

## Arts Martiaux Faches Thumesnil



### AïKIDO yoseikan

Minoru Mochizuki  
Aïkido traditionnel



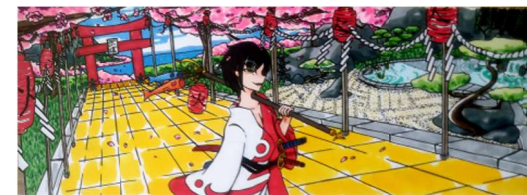
### BUDO Défense

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

100 euros/an  
3 heures de cours par semaine !



Cours dispensés par un professeur bénévole titulaire d'un diplôme international d'arts martiaux.



# NORD SHOgun

## 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 préparer 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.