

# Self Défense

## Table des matières

|                                                |   |
|------------------------------------------------|---|
| 1. Origine et philosophie .....                | 1 |
| 2. Histoire de la self-défense en France ..... | 1 |
| 3. Obligations pour la pratique .....          | 2 |
| 4. Règles principales .....                    | 2 |
| 5. Matériel nécessaire .....                   | 2 |
| 6. Exemple de certificat médical.....          | 2 |
| 7. Exemple d'attestation parentale .....       | 3 |

## 1. Origine et philosophie

La self-défense regroupe l'ensemble des techniques permettant de **se protéger et protéger autrui** en cas d'agression, tout en respectant le cadre légal de la légitime défense.

Elle met l'accent sur : - **La prévention et l'anticipation** des situations à risque. - **La confiance en soi et la maîtrise du stress**. - **L'efficacité des gestes simples** plutôt que la force brute. - **Le respect de la loi** et la proportionnalité dans la réponse.

## 2. Histoire de la self-défense en France

- La pratique s'inspire de divers arts martiaux (judo, karaté, krav maga, jiu-jitsu, etc.) et a été popularisée en France à partir des **années 1970-1980**.
- Elle s'est développée dans le cadre associatif, puis dans des clubs spécialisés et au sein de formations professionnelles (police, armée, sécurité).

- **Pourquoi la self-défense s'est développée en France :**
  - Pour répondre à une demande croissante de sécurité personnelle.
  - Pour offrir des outils accessibles à tous (femmes, enfants, seniors).
  - Pour combiner sport, bien-être et protection.

### 3. Obligations pour la pratique

- **Licence fédérale** ou inscription dans un club reconnu.
- **Assurance** responsabilité civile incluse dans la licence.
- **Certificat médical** autorisant la pratique.
- Respect du **cadre légal de la légitime défense** : la riposte doit être nécessaire, proportionnelle et immédiate.

### 4. Règles principales

- La self-défense n'est pas un sport de compétition mais un **apprentissage pratique**.
- Les exercices se pratiquent dans un cadre sécurisé, avec respect des partenaires.
- Les techniques incluent **dégagements, parades, frappes de protection, immobilisations, fuites**.
- Interdiction de pratiquer des techniques dangereuses sans encadrement.

### 5. Matériel nécessaire

- **Tenue de sport confortable** (legging, jogging, T-shirt).
- **Chaussures d'intérieur ou pieds nus** selon le club.
- **Protections** (protège-dents, gants, protège-tibias) dans certains cas.
- **Tapis** pour les exercices de chutes et immobilisations.

### 6. Exemple de certificat médical

#### Certificat médical pour la pratique de la self-défense

*(à faire remplir par un médecin)*

Nom et prénom du pratiquant : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_

Je soussigné(e) Dr. \_\_\_\_\_ certifie que le pratiquant susnommé est **apte à la pratique de la self-défense** en club.

Fait à : \_\_\_\_\_ Le : \_\_\_\_\_ Signature et cachet du médecin : \_\_\_\_\_

## 7. Exemple d'attestation parentale

### **Attestation parentale pour la pratique de la self-défense**

Je soussigné(e), Nom et prénom du parent : \_\_\_\_\_, autorise mon enfant Nom et prénom du pratiquant : \_\_\_\_\_, né(e) le \_\_\_\_\_, à participer aux activités de self-défense au sein du club Nom du club.

Je certifie avoir fourni un certificat médical attestant de son aptitude à la pratique. Je m'engage à respecter le règlement intérieur du club et les consignes de sécurité.

Fait à : \_\_\_\_\_ Le : \_\_\_\_\_ Signature du parent : \_\_\_\_\_