

## CHARTRE DU PRATIQUANT DE SELF-DEFENSE

Le pratiquant de self-défense s'engage à respecter la présente charte qui lui rappelle les obligations morales et les précautions à prendre dans le cadre de l'utilisation des techniques (issues du Krav Maga et/ou du Nihon Tai Jitsu) qui lui seront enseignées. De même, lui sera rappelée la législation française en vigueur concernant la légitime défense.

### OBLIGATIONS MORALES

L'apprentissage de la Self-Défense nécessite pour le pratiquant de garder en mémoire que les techniques qui lui sont enseignées le sont en premier lieu pour lui permettre d'acquérir la maîtrise de son stress, d'augmenter sa confiance en soi et d'éviter de se mettre en situation de danger. La Self-Défense est une discipline faite pour la **défense** et non pour l'attaque. Le pratiquant doit garder en mémoire, qu'en cas de danger immédiat, **les techniques de Self-Défense doivent lui permettre de se soustraire à la situation dangereuse et ne doit en aucun cas lui permettre de la provoquer ou de se venger.**

### LA LÉGITIME DÉFENSE

*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.*

La légitime défense autorise un **acte de défense** lorsqu'une personne subit une **atteinte**. L'atteinte doit être **injustifiée** (contraire au droit, sans motif légitime), **actuelle** (imminente, sur le point de se réaliser) et **réelle** (son existence est certaine, la crainte subjective est insuffisante). L'acte de défense doit être **nécessaire** (il n'y a aucun autre moyen de se soustraire à l'atteinte, la fuite est impossible), **simultané** (dans le même temps que l'atteinte, on ne peut réagir par peur avant que l'attaque ne soit commise ou en réponse par vengeance) et **proportionnée** (la légitime défense n'autorise pas à infliger un mal illimité, les moyens de défense utilisés doivent être mesurés et en rapport avec la gravité de l'atteinte).

Nom et prénom  
du pratiquant

Signature  
précédée de la mention « lu et approuvé »