



## INFOS PRATIQUES

### PLANNING ABCC SAISON 2022-2023

Salle	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Adresse
Nice Rimiez	Enfants : 18h30-19h30  Adultes : 19h30-21h00			Enfants : 18h30-19h30  Adultes : 19h30-21h00				Boulevard de Rimiez, Clos bouliste CASE, Compagnie des Eaux
Nice Gare du Sud	Enfants : 18h30-19h30			Adultes : 20h00-21h30				1 et 2 rue de la Gare du Sud
Nice Cimiez		Adultes : 19h30-21h00		Adultes : 19h30-21h00	Adultes : 19h00-20h30			Collège Rolland Garros, 10 avenue de Cimiez
Nice Nord					Adultes : 19h30-21h00	Stage : 14h00-15h30		Malatesta 64 avenue Cyrille Besset
Saint Laurent du Var		Enfants : 18h00-19h00  Adultes : 19h00-20h30		Enfants : 18h00-19h00  Adultes : 19h00-20h30				Ecole René Cassin (à côté de l'institut Arnault Tzanck), avenue Pierre Ziller

#### TARIFS DE LA SAISON 2022/2023 :

Le tarif comprend :

- L'Adhésion à l'association
- L'Assurance individuelle obligatoire
- La Licence à la Fédération Sportive

**TARIFS ENFANTS 250 € + 50 € d'assurance obligatoire TOTAL : 300 €**

**TARIFS ADULTES 350 € + 50 € d'assurance obligatoire TOTAL : 400 €**

#### A NOTER IMPORTANT :

- Une inscription s'entend **pour la durée totale de la saison sportive**. Il ne pourra être consentie aucune réduction ni de remboursement total ou partiel en cas d'absence aux entraînements ni même en cas de force majeure non imputable à l'ABCC.
- Possibilité d'une assurance complémentaire individuelle en sus, à demander aux dirigeants à l'inscription.
- Règlement annuel : En espèces, chèque avec possibilité de régler en 3 chèques (tous à donner le jour de l'inscription et débités à un mois d'intervalle) ou coupons sport.

**Contacts :**

Président : Eric BENHAMOU

Tél: 06.03.46.87.64

Mail : abccnice@gmail.com

Site web : www.abccnice.fr

Facebook : Krav Maga Nice Abcc ; Instagram : abcckravmaga

**Infos association :**

Adresse : 45 rue René Cassin - 06200 NICE

SIRET : 424 830 438 Association loi 1901 déclarée en Préfecture le 11/12/1995 - Publiée aux J.O le 17/01/1996 Agrément Jeunesse et Sport n° 06/5/13/99/D

Club agréé par le ministère de la Jeunesse et Sport, club affilié à la FFK.

Tous les enseignants sont titulaires du PSCI secourisme

Tous les enseignants sont ceinture noire avec diplôme d'instructeur Fédéral et certains sont diplômés d'état.



## PIÈCES À FOURNIR POUR L'INSCRIPTION

- Certificat médical, **daté de moins de trois mois**, de non-contre-indication à la pratique du Krav Maga et à la pratique sportive en compétition ;
- Demande de licence **complétée et signée** sur les deux pages (document ci-après) ;
- Fiche d'inscription **dûment remplie, datée et signée** avec photo d'identité récente (document ci-après) ;
- Cadre légal de la légitime défense **signé** (document ci-après) ;
- Autorisation parentale **complétée, datée et signée** pour les mineurs (document ci-après) ;
- Règlement intérieur **daté et signé** (document ci-après) ;

**MERCI DE BIEN VOULOIR REMPLIR SOIGNEUSEMENT L'ENSEMBLE DES DOCUMENTS ET DE RENSEIGNER LES CHAMPS DE MANIERE COMPLETE ET LISIBLE**

- Règlement en espèces, par chèque(s) à l'ordre d'ABCC ou coupons sport ;
- Enveloppe timbrée à votre adresse



**A COMPLETER, DATER ET SIGNER**

**FICHE D'INSCRIPTION 2022/2023**

PHOTO

Montant réglé : ..... €

- Chèque(s)
- Espèces
- Coupons sport

Nom et prénom : .....

Date de naissance .....Nationalité : .....

Adresse :.....  
.....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Profession : .....

Couverture sociale : oui-non (*razer la mention inutile*)

Mutuelle : oui/nom de la mutuelle : ..... - non (*razer la mention inutile*)

Sport(s) de combat déjà pratiqué(s) : .....

Problèmes éventuels de santé .....

Assurance complémentaire facultative : oui-non (*razer la mention inutile*)

- **Un certificat médical d'aptitude ou de non-contre indication à la pratique du Krav Maga, est obligatoire dès l'inscription en début d'année, selon le décret n° 92193 du 27/02/1992 (Ministère de la Culture et de la Communication).**
- **Une assurance sportive est prise en début d'année (incluse dans le forfait licence), mais les taux de remboursement sont limités. En conséquence, les adhérents peuvent et devraient souscrire en sus de l'assurance prévue par la licence, une autre assurance complémentaire d'indemnité en cas de perte de salaire, assurant le complément de celui-ci. Des formulaires et tarifs sont à votre disposition auprès des responsables de l'association. Les frais de cette assurance supplémentaire sont variables suivant les différents contrats proposés.**

Je m'engage à respecter le règlement intérieur et je déclare en avoir pris connaissance.

Je certifie sur l'honneur l'exactitude des renseignements fournis dans le cadre de la présente fiche d'inscription.

Fait à .....

Le .....



Signature de l'adhérent ou du représentant légal pour les mineurs :

## A COMPLETER ET SIGNER



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ

# DEMANDE DE LICENCE 2022/2023



Merci d'écrire en MAJUSCULES d'imprimerie et au stylo à bille

Club

### RENOUVELLEMENT DE LICENCE

En cas de modifications concernant des changements ou corrections d'adresse, de code style, de date de naissance, etc., veuillez cocher la case ci-contre et indiquer ces modifications dans la ou les rubrique(s) nouveau licencié à.

### ADRESSE MAIL PERSONNELLE

Veuillez à vérifier ou à inscrire votre adresse mail pour recevoir votre attestation de licence dès l'enregistrement par votre Club.

Si vous avez déjà été licencié(e) indiquez ici votre n° de licence

Les informations relatives aux notices d'assurance et aux garanties complémentaires sont consultables sur : [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)



Adresse e-mail du licencié indispensable pour recevoir l'attestation de licence (IMPORTANT : écrire lisiblement EN MAJUSCULE)



NOUVEAU LICENCIÉ DANS LE CLUB (ou modifications pour les renouvellements)

▼ Nom

▼ Prénom

▼ Date de naissance : jour/mois/année

Important ! Veuillez à indiquer très lisiblement votre date de naissance car elle conditionne votre catégorie d'âge : poussin, pupile, benjamin, ..., sénior.

▼ N°

▼ Rue, Bd, Avenue, Cours...

▼ Nom de la voie

▼ Appartement, Étage, Escalier, Immeuble, Bâtiment, Résidence, ...

▼ Lieu-dit

▼ Code postal

▼ Commune

▼ Téléphone 1

▼ Téléphone 2

▼ Code style (voir au verso)



INFORMATION POUR LE CONTRÔLE D'HONORABILITÉ (uniquement pour les dirigeants et professeurs)

▼ Nom de naissance

▼ Ville de naissance

▼ Numéro de département de naissance

▼ Pays de naissance

Uniquement si pays de naissance autre que France

▼ Nom et prénom du père

▼ Nom et prénom de la mère



LE SOUSSIGNÉ DÉCLARE :

- Adhérer à l'assurance « garanties de base accidents corporels » proposée par la FFK.
- Régler la somme de 37€ TTC (licence : 36,25 € TTC et assurance : 0,75 € TTC).
- Accepter que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique par la FFK.
- Avoir pris connaissance, au verso ou sur [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr), des informations relatives : aux assurances et garanties complémentaires, à la validité de la licence, au certificat médical et à la loi du 06 janvier 1978 modifiée « informatique et libertés ».

Date :

Signature de l'adhérent :  
(ou du représentant légal)

- Refuser d'adhérer à l'assurance « garanties de base accidents corporels » proposée par la FFK ; dans ce cas, le soussigné reconnaît avoir été informé des risques encourus par la pratique du Karaté et des Disciplines associées.

- Accepter que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique par la FFK.
- En conséquence, ne pas régler avec la FFK la somme de 0,75 € de l'assurance, mais régler finalement la somme de 36,25 € TTC.
- Avoir pris connaissance, au verso ou sur [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr), des informations relatives : aux assurances et garanties complémentaires, à la validité de la licence, au certificat médical et à la loi du 06 janvier 1978 modifiée « informatique et libertés ».

Date :

Signature de l'adhérent :  
(ou du représentant légal)



## A COMPLETER ET SIGNER

# LES DISCIPLINES FÉDÉRALES STYLES

KARATÉ DO	
STYLE	CODE
Full Contact	KFC
Goju-Ryu	GOJU
Karaté Contact	KTAC
Kempo	KEMPO
Kinomichi	KNO
Kyokushinkai	KYOK
Okinawa Shorin-Ryu	OKI
Shito Ryu	SHIT
Shorinji Ryu	SHOR
Shotokai	SHOK
Shotokan	SHOT
Shukokai	SHUK
Uechi Ryu	UECH
Wado Ryu	WADO
Autre style de karaté-do	KARA

KARATÉ JUTSU	
STYLE	CODE
Bâton Self-défense	AITO
Body Karaté	BODY
France ShorinjiKempo	FSK
Gembudo	GEN
Juku Karaté Jutsu	JKJ
Karaté Mix	KMX
Karaté Défense	KDF
Kobudo	KOBU
Nambudo	NAMB
Nihon Taijitsu	TAI
Nunchaku	NUNC
Pankido	PKD
Shidokan	SHID
Shindokai	SHKA
Shinkido	KDO
Shorinji Kempo	SKEM
Shudo Kan	SKAN
TaiDo	TD
TaiJitsu	TAI
Tai Kyoku Ken	TKY
Takeo Budo	TAKE
Tokitsu Ryu	TOKI
ToeiKan Budo	TORE
Wadokan	WOKAN
Autre style de karaté-jutsu	KAJT

DISCIPLINES ASSOCIÉES	
STYLE	CODE
Arts Martiaux du Sud-Est Asiatique	
Kali Eskrima	KALIBSK
Pencak Silat	SILA
Autres styles A.M. Sud-Est Asiatique	AMSEA
Arts Martiaux Vietnamiens	AMV
Krav Maga	KRAV
Para-Karaté	PARAK
Wushu (Arts Martiaux Chinois)	WUSHU
Yoseikan Budo	YOS

AUTRES DISCIPLINES	
STYLE	CODE
Capoeira	CAPOE
Kung fu	KUNG
Kung fu Chuan fa	CHUAN
Qi Gong	QONG



## INFORMATIONS

### VALIDITÉ DE LA LICENCE

La validité de la licence ne pourra être prise en compte que si elle est dûment signée par l'adhérent ou par son représentant légal. Conformément à l'art. 412 du Règlement Intérieur de la FFK, la licence n'est valable qu'après enregistrement informatique par la fédération. Tout titulaire d'une licence fédérale s'engage à respecter les Statuts et Règlements de la FFK (textes officiels disponibles sur le site [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr), rubrique « Statuts et Règlements »).

### CERTIFICAT MÉDICAL

En application de la nouvelle réglementation relative aux certificats médicaux et notamment des articles D.231-1-3 et D.231-1-5-2° du Code du sport, la présentation d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique du karaté et disciplines associées, datant de moins d'un an, est exigé pour toute souscription de licence.

### LOI DU 6 JANVIER 1978 « INFORMATIQUE ET LIBERTÉS »

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées exclusivement à la FFK. En application de la loi du 6 janvier 1978, modifiée, dite « Loi Informatique et Libertés », et du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) du 27 avril 2016, vous bénéficiez d'un droit d'accès aux données collectées, d'un droit de rectification, d'un droit à l'effacement, d'un droit à la limitation, d'un droit à la portabilité, d'un droit d'opposition et également d'un droit de profilage.

Pour toute demande concernant l'exercice d'un des droits précités, vous pouvez contacter directement la Fédération à l'adresse suivante : [licences@ffkarate.fr](mailto:licences@ffkarate.fr)

Par ailleurs, vous êtes susceptibles de recevoir des offres commerciales de la FFK ou de ses partenaires. Si vous souhaitez exercer un droit de retrait quant à ces offres, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos coordonnées suivantes : nom, prénom et adresse.

## ASSURANCES ET GARANTIES COMPLÉMENTAIRES

Les garanties sont consultables sur le site [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr), rubrique « assurances » ou sur demande écrite auprès de la FFK. Avant la signature de sa demande de licence, l'adhérent doit prendre connaissance des notices d'assurance et des bulletins SPORMUTFFK.

> Responsabilité civile : l'établissement de la présente licence permet à son titulaire de bénéficier des conditions de l'assurance responsabilité civile souscrites par la FFK.

> Accident corporel : la FFK met en garde le licencié contre les dommages corporels dont il peut être victime à l'occasion de la pratique du karaté ou d'une des disciplines associées. Elle attire son attention sur l'intérêt qu'il a à souscrire une assurance individuel accidents. L'établissement de la licence permet à son titulaire de bénéficier, s'il le souhaite, des conditions d'assurance « accident corporel » souscrite par la FFK auprès de la Mutuelle des Sportifs. Le sousigné reconnaît avoir été informé des risques encourus par la pratique du karaté et d'une des disciplines associées pouvant porter atteinte à son intégrité physique. Le sousigné déclare avoir pris connaissance de l'ensemble des garanties telles qu'indiquées dans les notices d'assurance.

La FFK informe le licencié que le prix de la garantie de base « individuel accidents » s'élève à 0,75 € TTC quel que soit l'âge.

> Options complémentaires : Le sousigné déclare avoir été informé, conformément à l'article L. 321-4 du Code du Sport, dans les notices d'assurance, des possibilités d'extension complémentaires des garanties de base qu'il peut souscrire personnellement auprès de la Mutuelle des Sportifs. Le bulletin d'adhésion aux garanties complémentaires SPORMUT FFK est également téléchargeable sur le site [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr) rubrique « assurances ».

### EN CAS DE SINISTRE

Le licencié peut procéder à la déclaration d'accident en ligne sur le site [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr) ou télécharger le formulaire « déclaration d'accident » sur ce site et l'adresser à la Mutuelle des Sportifs.

N° à composer en cas de rapatriement nécessité par un accident ou une maladie grave : Tél : +33 5 49 34 88 27 (7j/7 et 24h/24)

> Mutuelle des Sportifs

2/4 rue Louis David – 75 782 Paris Cedex 16

Tél : 01 53 04 86 20 – Fax : 01 53 04 86 87

Mai : [contact@grpm.fr](mailto:contact@grpm.fr)

N° ORIAS FFKDA : 1005 4669

SIGNATURE





**A COMPLETER, DATER ET SIGNER**

ASSOCIATION A.B.C.C  
6 avenue Gustave Nadaud - 06000 NICE  
**SIRET: 424 830 438**

Association loi 1901 déclarée en Préfecture le 11/12/1995  
Publiée aux J.O le 17/01/1996 Agrément Jeunesse et Sport n° 06/5/13/99/D

**AUTORISATION PARENTALE – Obligatoire pour tout(e) participant(e) de moins de 18 ans**

Je soussigné(e) ..... agissant en qualité de parent, grand-parent, tuteur de l'enfant ..... déclare l'autoriser à participer aux activités de l'association ABCC et à pratiquer les différents sports de combat et de self-défense.

En cas d'urgence, j'autorise prise en charge médicale pour tout incident survenant pendant les différentes manifestations y compris hospitalisation et interventions chirurgicales nécessitées par son état de santé selon les prescriptions du corps médical.

En outre, j'accepte la publication de la ou les photos de mon fils ou ma fille sur le site internet / les réseaux sociaux du club et / ou la présentation vidéo lors de certains regroupements.

De plus, les parents s'engagent à venir chercher leur(s) enfant(s) à la fin des cours ou des manifestations. L'association ne peut être tenue responsable après les heures de cours et décline toute responsabilité sur le chemin du retour si les enfants rentrent seuls à leur domicile.

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom .....

Prénom .....

Téléphone .....

Fait à .....

Le.....

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »



## A COMPLETER ET SIGNER

### REGLEMENT INTERIEUR

#### 1) GENERALITES

- a) Statutairement, l'association ABCC s'est fixée une méthode d'enseignement en continuité avec ce qui a été transmis du Japon, pays d'origine des Arts Martiaux ou d'Israël pour le Krav Maga.
- b) Règle de base : Il ne peut y avoir de progrès sans discipline et respect.

#### 2) CONDUITE ET DISCIPLINE

- a) Les membres ont à l'esprit que la pratique des Arts Martiaux est une méthode d'éducation physique et morale destinée à assurer le développement maximum de leurs possibilités.
- b) Chaque membre s'engage au respect des traditions, des professeurs, des partenaires ou adversaires aussi bien au Dojo qu'en compétition. Des observations que l'on peut avoir à formuler se font avec courtoisie et surtout sans y faire participer des personnes non concernées ; elles sont en tout cas à proscrire sur le tatami.
- c) Tout pratiquant s'engage à respecter les méthodes d'enseignement et le contenu du programme établi par le Directeur des cours, aucune contestation n'étant tolérée.
- d) Aucun trouble ne sera toléré à l'intérieur du Club. Tous les membres doivent montrer par leur attitude et leur comportement qu'ils ont complètement compris et assimilé le Mental propre aux Arts Martiaux.
- e) Il n'est fait entre les membres aucune distinction suivant leur nationalité ou leur position sociale. Seul est pris en considération le grade.
- f) Tout pratiquant désirant s'entraîner, faire des compétitions ou rendre visite à un autre club demandera l'autorisation à son professeur. Il en est de même pour les Instructeurs qui devront en avvertir le Président de l'association.
- g) Les professeurs se respectent mutuellement et les discordances qui pourraient exister dans leurs conceptions d'enseignement doivent être réglées hors de la présence des élèves, avec l'arbitrage du Directeur Technique.
- h) L'assistance aux diverses activités organisées par le Club doit concrétiser l'existence de liens amicaux entre les membres de l'association.
- i) Les démissionnaires voudront bien adresser une lettre au Président indiquant le motif de leur départ.
- j) En cas d'infractions répétées au présent règlement, et après avertissement, les membres fautifs seront exclus de l'association.

#### 3) HYGIENE

- a) Chaque membre doit se présenter dans un état de propreté corporel et vestimentaire rigoureux.
- b) Les ongles des doigts et des orteils seront coupés ras afin d'éviter des coupures infectieuses.
- c) Le port de bijoux (bagues, montres, boucles d'oreilles, piercings, bracelets... ) est rigoureusement interdit, car il représente un danger pour le partenaire et pour soi-même.
- d) Chaque membre devra participer au maintien de l'ordre et de la propreté dans le club, et plus spécialement sur le tatami, les vestiaires et les toilettes.



#### 4) **COTISATIONS**

- a) Les cotisations sont payables dès l'issue du second cours d'essai gratuit.
- b) Aucun remboursement ne pourra être effectué.
- c) La licence assurance sera réglée dès le début de chaque année sportive.
- d) Le certificat médical devra être remis au moment de la remise du dossier d'inscription

*Ce présent règlement est remis chaque année à tous les membres de l'association, chacun s'engageant à le respecter*

Nom de l'adhérent ou du tuteur :

Signature précédée de la mention « bon pour accord »



## A COMPLETER, DATER ET SIGNER

### CADRE LEGAL DE LA LEGITIME DEFENSE ET DES ARTS MARTIAUX

Vous êtes-vous déjà demandé si vous pouviez, dans la rue ou chez vous, utiliser les techniques de votre Art Martial pour vous défendre contre un ou plusieurs agresseurs ? Beaucoup de gens, pratiquant les Arts Martiaux, pensent que s'en servir dans une telle situation est risqué ou même interdit car il n'y aurait pas légitime défense, et de ce fait, l'agressé deviendrait à son tour agresseur, encourageant lui aussi des poursuites pénales.

La réalité est beaucoup plus complexe, et il est nécessaire pour répondre avec précision à cette question, d'étudier en détail les textes du code pénal qui établissent la légitime défense.

Le code pénal français prescrit que :

#### Art. 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.

#### Art. 122-6.

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

- Pour repousser, de nuit, l'entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité.
- Pour se défendre contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence.

A la lecture de ces articles il convient d'apporter des précisions sur le domaine et les conditions d'application de la légitime défense, ainsi que sur la charge de la preuve.

#### Sur le domaine d'application de la légitime défense

Il faut distinguer la légitime défense de la personne (Art.122-5§1) et la légitime défense des biens (Art.122-5§2).

#### La légitime défense de la personne

La légitime défense de la personne s'applique aussi bien aux crimes (meurtre, viol,...), aux délits (coups et blessures, séquestration) et aux contraventions (violences légères, injures, menaces.).

Il s'agit ici de la défense de l'intégrité corporelle et morale (honneur, réputation, pudeur, moralité) de soi-même ou de ses proches.

La personne, qui est injustement agressée physiquement ou moralement, est donc en droit de se défendre ou de défendre ses proches en danger, et de porter des coups si la nature de l'agression les rend nécessaires, ces coups devant être une défense en proportion à l'attaque.



## **La légitime défense des biens**

La légitime défense des biens ne s'applique qu'aux crimes et délits. Autrement dit, si un individu est en train de commettre devant vos yeux une infraction contre votre bien, qualifiée de contravention selon le code pénal (menace de destruction ou de dégradation ne présentant pas de danger pour les personnes, abandon d'ordures, d'épave et autres objets, destruction ou dégradation dont il n'est résulté qu'un dommage léger), il est fortement recommandé de le stopper dans son action sans porter de coups afin d'éviter de le blesser. En effet, la légitime défense ne jouant pas ici, le délinquant pourrait porter plainte contre vous pour coups et blessures volontaires et vous exposer ainsi à une sanction pénale. C'est pourquoi dans une telle situation, il vaut mieux s'expliquer verbalement avec l'agresseur, soit pour le faire fuir et éventuellement porter plainte contre lui par la suite s'il y a lieu de le faire (si vous avez subi un préjudice par exemple), soit pour qu'il se retourne contre vous et riposter à proportion de son attaque.

Pour les crimes (vol avec meurtre ou violences graves, extorsion avec violences graves,...) et les délits (vol, escroquerie, chantage, détournement,...) contre les biens, la loi admet la légitime défense, mais étant donné que la riposte se fait sur la personne du délinquant, les juges sont très strictes sur les conditions de son admission, et notamment sur celle de la proportionnalité. De plus, la légitime défense des biens ne sera jamais admise si les coups portés pour défendre son bien ont été donnés dans le but de tuer.

### **Sur les conditions d'application de la légitime défense**

Il ne peut y avoir légitime défense que si au préalable il y a eu une agression, une attaque injuste. Il peut s'agir d'une agression volontaire ou involontaire, dès lors qu'il y a danger pour soi-même, autrui ou un de ses biens.

Mais par contre, l'acte de défense, pour être justifié, doit être volontaire. La légitime défense ne justifie que des infractions intentionnelles.

### **Les conditions tenant à l'agression**

Selon l'article 122-5§1 du code pénal, l'agression doit être injuste et actuelle.

#### - Injuste :

C'est-à-dire qu'elle doit être illégale aux yeux de l'agresseur. Par conséquent, une agression juste ne permet pas d'invoquer la légitime défense. Les actions exercées par un agent de l'autorité publique dans l'exercice de ses fonctions (policier, gendarme, douanier, huissier...) sont présumées être toujours justifiées, et la légitime défense ne pourra pas jouer en cas de riposte contre ses personnes, même si elles commettent envers vous un acte illégal. Il faudra porter plainte pour obtenir réparation.

#### - Actuelle :

C'est-à-dire qu'il s'agit de la menace d'un péril imminent. La riposte doit être faite juste après l'attaque. Une riposte qui serait faite un peu plus tard, après un certain temps de réflexion, serait alors une vengeance, injustifiable par la légitime défense.

### **Les conditions tenant à la riposte**

Selon le l'article 122-5§1 du code pénal, la riposte doit être nécessaire et proportionnée à l'attaque.

#### - Nécessaire :



La riposte doit être la seule issue. C'est le juge qui apprécie cette nécessité. Cependant on admet que si l'individu a préféré contre-attaquer, alors qu'il aurait pu fuir, il peut encore être justifié par la légitime défense. Cette dernière n'est autorisée que pour repousser un mal présent, car c'est alors seulement qu'elle devient nécessaire.

- Proportionnée à l'attaque :

C'est la condition la plus importante, bien qu'il y ait tout de même une certaine souplesse des juges. Il ne doit pas y avoir une trop grande disproportion de la riposte par rapport à l'attaque. Un simple coup de poing (agression) ne justifiera pas un meurtre ou même des blessures très graves (riposte). Ce sont les juges qui apprécient si la défense est ou non en disproportion avec l'attaque. Pour le pratiquant d'arts martiaux qui se fait agresser par un individu non armé, il s'agit donc d'être mesuré dans sa riposte, de se maîtriser afin de ne pas risquer de le blesser trop gravement. Il en va autrement lorsque l'agresseur est armé (arme blanche, pistolet, bâton) ou s'il y en a plusieurs. Le danger étant plus important (risque quasi certain d'être gravement blessé ou tué), la riposte peut être plus « musclée », comme par exemple des coups et blessures graves, elle sera justifiée par la légitime défense. (à condition de ne pas s'être acharné sur le ou les agresseurs après les avoir mis hors d'état de nuire). Attention cependant aux coups fatals portés volontairement sur un point vital. Ils ne seront pas justifiés par la légitime défense.

S'il y a disproportion, il y a excès de défense. La riposte ne peut pas être justifiée par la légitime défense. Son auteur encourt alors une condamnation pénale. Il bénéficiera cependant de circonstances atténuantes.

**La charge de la preuve**

Par principe, c'est à celui qui prétend avoir agi en état de légitime défense de le prouver. Il doit démontrer au juge que les conditions de l'attaque et celles de la riposte sont réunies.

Cependant, dans les deux cas de l'article 122-6 du code pénal, la légitime défense est présumée. Celui qui s'est défendu n'aura qu'à prouver qu'il se trouvait dans un de ces deux cas pour que son action soit justifiée par la légitime défense.

Ce sera au parquet (procureur) éventuellement de prouver que la personne qui s'est défendue n'était pas en situation de légitime défense. La légitime défense efface l'infraction commise en ripostant, ainsi que le droit pour celui qui l'a rendu nécessaire par son agression, d'engager une action en dommages et intérêts s'il a subi un préjudice.

Pour le pratiquant d'Arts Martiaux, il s'agit de bien doser sa défense, en fonction de la gravité du danger, et surtout de ne pas attaquer le premier (après une agression verbale par exemple). En effet, pour lui, le juge sera encore plus strict, notamment sur le critère de la proportionnalité, puisqu'il sait mieux se défendre que quiconque. Un règlement verbal, grâce à une bonne maîtrise de soi, vaut donc mieux dans certains cas qu'un affrontement physique.

Et puis, éviter le combat, n'est-ce pas là une victoire ?

Je soussigné(e)..... déclare avoir pris connaissance du présent document concernant le cadre légal de la légitime défense.

Fait à .....

Le.....

POUR VALOIR CE QUE DE DROIT

Signature :