



Self-défense

(ou défense personnelle)

Découvrez et perfectionnez
les méthodes d'autodéfense



Elle doit répondre à des objectifs d'efficacité précis dans le cadre de la légitime défense.

La pratique s'effectue à mains nues ou avec arme (bâton, matraque, couteau, revolver, ceinture, bouteille, chaise ...).

Il faut souligner que d'un point de vue légal, la réponse doit être proportionnée à l'attaque, et que l'on ne peut être considéré en légitime défense que si l'on est attaqué en premier

