



TOUTESENSELF (TES)

Le mouvement féminin de self-défense de la WUKFF France

MARYLINE & MORGANE

La self-défense s'ouvre aujourd'hui à un public de plus en plus large, bien au-delà des cercles professionnels. Pourtant, les clubs restent encore majoritairement fréquentés par des hommes, et nombreuses sont les femmes qui n'osent pas franchir la porte d'une salle.

La crainte d'un univers perçu comme masculin, le manque de condition physique, la peur de ne pas être à la hauteur ou simplement la pudeur sont autant de freins légitimes.



ToutesEnSelf (TES) est né pour répondre à cette réalité.

Notre ambition est de permettre à chaque femme de découvrir la self-défense dans un cadre bienveillant, sécurisant et accessible, sans jugement ni pression.

Premier objectif : redonner confiance

En proposant des stages exclusivement féminins, nous souhaitons offrir un espace dans lequel chaque femme peut pratiquer librement et progresser à son rythme.

Nous sommes conscientes que débiter un sport de contact en présence d'hommes peut parfois être difficile, d'autant plus que nous ne connaissons pas l'histoire personnelle de chacune.

Au sein de cet environnement dédié, nous transmettons des bases simples d'autodéfense applicables en cas d'agression, avec un principe fondamental : **la confiance en soi.**

Car avant même la technique, savoir se défendre commence par :

- Oser réagir,
- Apprendre à (im)poser des limites,
- Retrouver de l'assurance et croire en ses capacités.

Second objectif : acquérir des bases solides et accessibles

La self-défense, qu'elle soit pratiquée entre femmes, entre hommes ou dans un cadre mixte, repose sur les mêmes principes techniques.

Chaque pratiquante est invitée à s'approprier les gestes en fonction de sa morphologie et de ses capacités, car il n'existe pas de technique universelle : ce qui fonctionne pour l'une peut ne pas convenir à l'autre.

Nos stages abordent les situations d'agression les plus courantes du quotidien et permettent de découvrir :

- Comment réagir,
- Où agir,
- Comment gérer son stress et comment se protéger efficacement, même sans expérience préalable.

Mais au-delà du geste technique, nous insistons sur un principe essentiel :

La self-défense commence avant tout par l'évitement du conflit. Les techniques physiques ne constituent qu'un ultime recours lorsque toute autre solution a échoué.

Plus qu'un mouvement, créons une famille TES

ToutesEnSelf ne doit pas se limiter à l'apprentissage de techniques de défense.

Notre volonté est aussi de :

- Créer une véritable famille **TES**,
- Développer l'entraide et la solidarité entre femmes,
- Renforcer la confiance et la préparation mentale,
- Sensibiliser à la lutte contre les violences faites aux femmes et les violences familiales et voir naître des clubs **TES partout en France**.

Notre ambition est de faire grandir un mouvement humain, accessible et bienveillant, dans lequel chaque femme peut trouver sa place et évoluer à son rythme.

Maryline

Maryline découvre le Close Défense en 2012 par hasard, après s'être trompée de cours. Séduite malgré elle, elle ne quittera plus cette discipline pendant treize ans, y rencontrant Morgane, sa partenaire d'entraînement de référence.

Elle complète sa pratique par la boxe pieds-poings et gravit progressivement les échelons : ceinture noire en 2015 puis diplôme d'instructrice de Close Défense en 2017.

Elle se voit ensuite confier les cours enfants avant de créer avec Morgane une section féminine au sein du club.

En 2026, leur engagement prend une nouvelle dimension avec leur implication au sein de la Commission Self-Défense de la WUKF France et le mouvement **TES**.

Morgane

C'est à l'âge de 7 ans que Morgane découvre les arts martiaux avec le Tang Soo Do. Une passion naît immédiatement et ne la quittera plus.

Après un parcours en karaté, elle rejoint un club de Close Défense où elle rencontre Maryline, qui deviendra sa partenaire de toujours.

Ses études de psychologie lui permettent également de découvrir la Savate et le Ju-Jitsu.

De retour dans sa région en 2019, elle reprend le Close Défense et la boxe pieds-poings aux côtés de Maryline avant que toutes deux ne créent un cours exclusivement féminin, animé pendant plusieurs années.

Elle obtient entre-temps sa ceinture noire 1er Dan.

Aujourd'hui, toutes deux poursuivent ensemble le développement de **TES** avec une même vision : rendre la self-défense accessible à toutes les femmes.

Notre objectif final

Que chaque participante reparte avec cette conviction : « **JE PEUX LE FAIRE** »

Et surtout avec l'envie :

- De continuer à pratiquer,
- De progresser,
- De rejoindre un club et de faire partie de la famille **TES**.

TOUTESENSELF (TES) - Un mouvement. Une force.

📞 **Contacts :**

Maryline 06 10 71 94 24

Morgane 06 49 73 37 13

✉ Mail : **contact.tes.wukff@gmail.com**

