Apprenez à vous défendre!

Autor(en): **J.-R. P.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **26 (1996)**

Heft 12

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828841

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

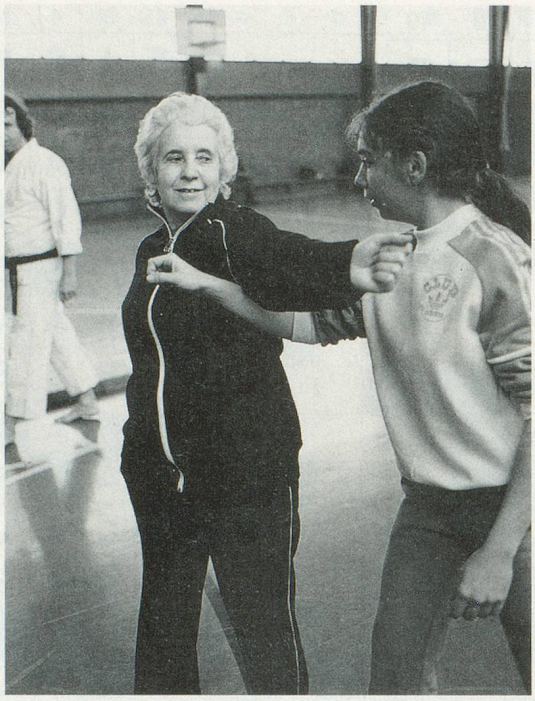
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

GE

Apprenez à vous défendre!

Trop souvent, des personnes âgées sont victimes, dans la rue ou dans les parkings, d'agressions sauvages. Depuis douze ans déjà, des cours d'autodéfense sont enseignés par le Service des Sports de la ville de Genève.



Des gestes d'autodéfense Photo Y. D.

En cette période où l'insécurité domine de plus en plus, les dames âgées sont la cible favorite des malandrins. Parfois, les victimes y laissent quelques sous ou leur sac à main, mais de plus en plus, elles sont sérieusement agressées et, forcément traumatisées.

Il est temps d'apprendre à vous défendre! Car les méthodes d'autodéfense sont adaptées à tous les âges, toutes les morphologies. Même une faible grand-maman peut, avec quelques notions de base et quelques gestes bien précis, mettre en fuite le plus déterminé des agresseurs.

Depuis 1984, des professeurs enseignent l'autodéfense aux retraités genevois. Pas besoin d'avoir des notions d'arts martiaux, de judo, de karaté ou de jiu-jitsu pour suivre ces cours. Un expert précise d'ailleurs ceci: «Il s'agit surtout de concevoir une approche pédagogique de cette discipline, en travaillant dans la simplicité, de manière progressive et en fonction des possibilités de chacun... La confiance en soi remplace la crainte, voire même la peur.»

Après avoir suivi les cours d'autodéfense enseignés par les spécialistes genevois, on a constaté que de nombreux «élèves» ont retrouvé l'assurance qui leur faisait défaut. Depuis, ces retraités n'hésitent plus à sortir, de jour comme de nuit.

Durant ces cours, l'assouplissement, la respiration et la relaxation sont enseignés. Mais également, l'art de tomber sans se faire mal et l'esquive des coups portés par un agresseur. Les participants apprennent en outre quelques mouvements de défense simples et efficaces.

«Nous pensons qu'à l'issue de nos sessions, vous serez apte à vous défendre face à des attaques de types différents. Notre but est de transmettre aux personnes intéressées la confiance en elle, plutôt que de les rendre invincibles.»

J.-R. P.

Sport et loisirs

Autodéfense: sessions de 10 leçons gratuites en janvier, avril et septembre 1997.
Autres activités: marche, ski de fond, jogging, billard, badminton, tennis de table, pétanque, jeux de quilles.
Renseignements: Service des Sports, Genève tél. 022/418 40 00.

SÉCURITÉ

Superwomen

Les agressions et autres actes de brigandages font peur. On en dénombre pourtant moins d'une centaine par année dans le canton de Vaud. Une récente enquête a mis en évidence que 46% de la population (52% des femmes) étaient disposés à suivre des cours d'autodéfense en vue de renforcer leur propre sécurité. Pourtant, seuls 17% affirment avoir suivi un tel cours.

Une enquête plus récente, lancée en décembre 1994 dans «Générations» avait, quant à elle, révélé que près de 20% des personnes souhaitaient une police plus active pour la répression des brigandages.

Dans le florilège des techniques de défense, nous citerons le «Wen do» (women defense). Né au Québec sous l'impulsion de Lucie Dextras, il essaime en Europe où Chantal Benoît, médecin français, intéressée par une compréhension énergétique et globale de la personne, lui apporte un nouvel éclairage. Ainsi naît le «Fem-do-chi»

Il s'agit ni plus ni moins d'un travail de responsabilisation de la personne face à la violence et qui puise sa source dans la respiration, l'énergie et les gestes. La technique du «Fem-do-chi» s'applique à toute forme d'agression (verbale, physique ou sexuelle). Elle renforce la confiance en soi, enseigne le bon usage des gestes et des cris qui sauvent.

Ces cours permettent de découvrir la force et les armes naturelles dont toute femme dispose pour se défendre et de prendre conscience des aspects physiologiques de la self-défense. Ils devraient intéresser chacune, sans distinction d'âge, de condition physique ou de milieu social.

J.-P. Crettenand

Renseignements: Genève, tél. 022/734 55 56. Lausanne, tél. 021/320 91 42. Yverdon-les-Bains, tél. 024/425 17 21. Chaque numéro renseigne sur les cours donnés ailleurs en Suisse romande.