

Zeitschrift:	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber:	Aînés
Band:	14 (1984)
Heft:	4
 Artikel:	Echec aux gredins de la rue! : Autodéfense : à Genève un exemple à suivre
Autor:	Gygax, Georges
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-829858

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

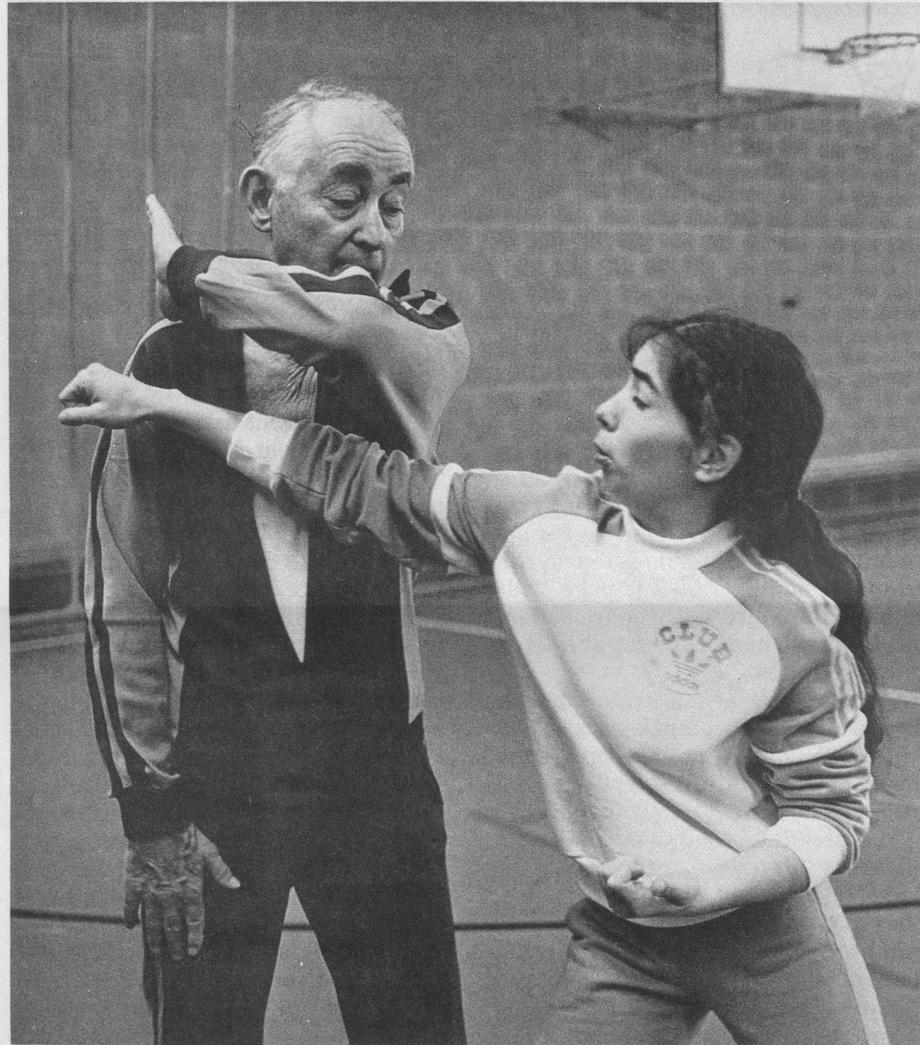
Download PDF: 02.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

ECHEC

aux

GREDINS DE LA RUE!



Le jour où M. Roger Dafflon, conseiller administratif, délégué aux sports et à la sécurité, a doté sa bonne ville de Genève d'un cours d'autodéfense destiné aux personnes âgées, il a innové. L'idée est exemplaire: des cours gratuits, donnés par des spécialistes et orientés sur la gymnastique (respiration, assouplissement, relaxation) et sur des mouvements de défense simples et très efficaces. L'initiative de M. Dafflon nous a paru si utile, si nouvelle aussi, que nous avons voulu en savoir plus en questionnant le moniteur responsable, Guy Lefrançois.

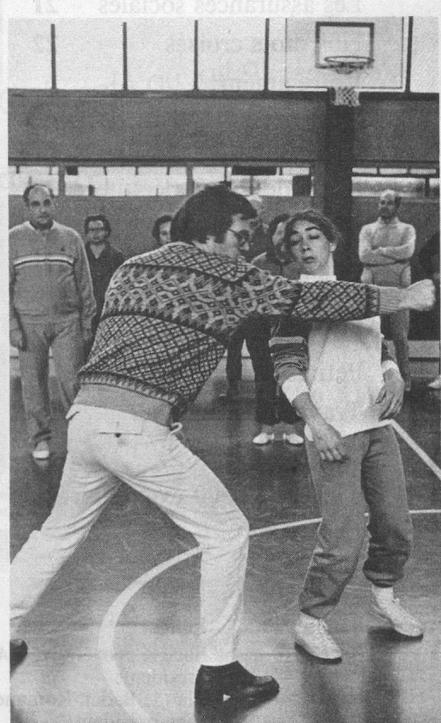
Les dangers de la vie courante

Ceinture noire de judo, Guy Lefrançois est un sportif accompli, un enthousiaste qui sait communiquer sa flamme... même aux personnes âgées. Son cours connaît un succès total et affiche complet pour les trois sessions de dix leçons chacune, cette année. La méthode choisie n'est pas basée sur les arts martiaux traditionnels, mais sur des situations de la vie courante. C'est précisément là sa précieuse originalité.

Agé de 35 ans, Guy Lefrançois s'est initié au judo à 18 ans à l'armée fran-

çaise (il est devenu Suisse quelques années plus tard). C'est sous l'uniforme qu'il a découvert les arts martiaux. Il conquit sa ceinture noire de judoka en Suisse et il est diplômé de Jeunesse et Sports et affilié à la Fédération nationale de judo. «A l'armée, raconte-t-il, j'étais... jardinier dans la marine!» Ce n'est pas une blague. A Bordeaux, Guy fut muté à la villa de l'amiral avec charge de s'occuper du jardin... «Cela me laissait beaucoup de temps pour m'adonner au judo. Je fus ensuite attaché au secours en mer, ce qui n'était

Autodéfense: à Genève un exemple à suivre



Savoir s'effacer...



pas de tout repos... Mes parents sont handicapés, paralysés. Mon père a passé 17 ans dans un lit... Leur handicap ne les a pas empêchés d'être utiles à la collectivité: ils ont dirigé un centre pour infirmes en Haute-Savoie...

Sports et nature

«Ma famille est composée d'horticulteurs depuis plusieurs générations. Quant à moi, horticulteur sans terre, j'ai opté pour une autre activité. Il y a 14 ans, je suis devenu assistant technique en biologie dans un collège de Genève. Ceci précisé, j'ajoute que je suis sportif depuis toujours et amoureux de la nature.»

— Comment êtes-vous devenu moniteur d'autodéfense à Genève?

— Le conseiller administratif Roger Dafflon a été l'instigateur de ces cours. Il a demandé à un des collaborateurs du Service des sports, M. Becker, de trouver quelqu'un pour les diriger et les animer. C'est tombé sur moi. Il faut dire que je possède ma propre école de judo, discipline sportive par excellence. Des jeunes filles se sont intéressées à ma méthode dans le but d'apprendre à se défendre. En cours de route, je me suis rendu compte que quelque chose clochait. Alors, entouré d'amis sportifs j'ai accueilli des jeunes, filles et garçons, d'accord de «jouer sérieusement l'attaque»: arracher un sac à main, des vêtements, etc. De cette expérience est sortie une gerbe de réflexions simples et utiles. Un garçon qui attaque une femme n'a pas les mêmes dispositions que s'il s'en prend

à un homme. Un homme peut se défendre. Pour un petit bout de femme c'est différent. En général, celle-ci a peur. Cette expérience je l'ai faite dans mon école. Quand M. Becker m'a demandé de créer un cours pour personnes âgées, j'ai dû adapter ma méthode. Certaines formes d'autodéfense sont à éliminer. Quand un voyou attaque une personne âgée, c'est avant tout pour l'embêter ou la voler. D'où, pour la victime potentielle, la nécessité d'apprendre à sauver sa personne et son bien. Il faut savoir s'effacer pour que le coup aboutisse dans le vide, après quoi il importe de savoir courir pour trouver du secours. Ceux qui attaquent sont en général de petits voleurs à la tire, souvent en mal de drogue. Ce n'est pas du haut brigandage...

Savoir tomber

Au début du cours, Guy Lefrançois a pris conscience d'un élément grave, primordial: la personne âgée bousculée tombe facilement et se fracture le bassin ou le col du fémur, d'où la nécessité absolue d'apprendre à tomber. Ce n'est pas aussi simple qu'il y paraît... Or, il importe que le fait de bien tomber devienne un automatisme: il faut pouvoir tomber d'instinct.

«L'essentiel, poursuit Guy Lefrançois, est donc de savoir s'effacer et d'augmenter ses défenses en ayant par exemple recours à un parapluie, un sac à main solide, etc. S'effacer consiste à pivoter et à ne pas résister de face à un coup. Et tomber, je vous l'ai dit, s'apprend aussi. Tout cela c'est l'aspect sportif du cours. Il y a aussi un aspect psychologique qui consiste à enseigner aux élèves à dominer leur peur, à affronter sans frayeur une sortie nocturne. Le cours — c'est indiscutable — donne sécurité et assurance...»

Guy Lefrançois conclut: «Avant tout je suis moniteur de judo. J'ai mis au point un cours de défense spécialement adapté aux aînés, et j'ai bénéficié de la collaboration de plusieurs personnes, à commencer par Jean-Michel David, ceinture noire de karaté. Le succès est là, ce cours est une grande première; pour le moment il n'y a pas de concurrence en Suisse, voire en Europe. Ce qui existe ailleurs, ce sont des cours de self défense pour femmes. C'est autre chose...»

L'innovation genevoise est un événement exemplaire qui, vu son succès et son utilité indiscutable, inspirera sans doute d'autres initiatives de ce genre, ailleurs. Souhaitons-le.

Georges Gygax
Photos Yves Debraine



... et réchauffer ses articulations.