

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 26 (1996)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Apprenez à vous défendre!  
**Autor:** J.-R. P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828841>

#### **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:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.*

**E**n 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.

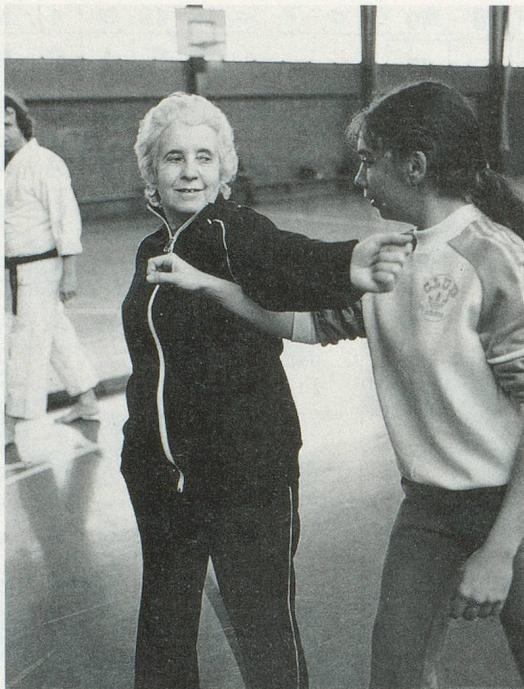
Depuis 1984, des professeurs enseignent l'autodéfense aux retraités genevois. Pas besoin d'avoir des notions d'arts martiaux, de judo, de karaté ou de jiu-jitsu pour suivre ces cours. Un expert précise d'ailleurs ceci: «Il s'agit surtout de concevoir

## 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.



Des gestes d'autodéfense

Photo Y. D.

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.

## 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 Dextrus, 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.