

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Du judo pour vous défendre!  
**Autor:** Preux, Françoise de  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826699>

#### 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>**

VS

# Du judo pour vous défendre!

*En cas de danger, il faut avoir confiance en soi. Il est utile de connaître des techniques simples de dissuasion, grâce aux cours d'autodéfense pour les seniors, dispensés en Valais et à travers le pays.*

**E**xemple vécu à Sion, à la sortie d'un loto organisé dans la grande salle de la Matze. Dans la bousculade, une dame âgée se fait voler son sac par un jeune homme qui prend la fuite. Grâce à la description donnée, l'agresseur sera retrouvé. Il fait partie d'une bande de jeunes Valaisans qui se font de l'argent de poche avec les vols à l'arraché.

Témoin de la scène évoquée ci-dessus et elle-même victime d'un vol dans une file d'attente à l'aéroport, cette personne est venue assister à l'une des réunions d'information organisées par la section

«Autodéfense Aînés Valais». Elle s'est inscrite avec une amie aux cours qui seront organisés dans les différentes villes du canton. «Je veux apprendre à me défendre», dit-elle.

Stéphane Coiana, responsable des cours d'autodéfense pour les seniors, explique: «Dans un esprit de prévention, un cours de self-défense peut fortifier la confiance en soi et les possibilités de résistance, même à un âge avancé.» Il poursuit: «Les techniques sont simples à appliquer et ne nécessitent que peu de force physique.»

Ces cours sont enseignés par des moniteurs et des monitrices expérimentés et formés en «sport seniors». Ils comprennent des séances de fitness général, l'apprentissage de techniques simples de self-défense, l'utilisation d'objets utilitaires et quotidiens comme parade en cas d'agression. Un parapluie qui touche l'endroit vulnérable peut s'avérer une arme efficace. On donne également des instructions pour observer un comportement prudent dans des situations particulières: au bancomat, à la banque, à la poste ou à la gare et sur le trajet jusqu'à son domicile. L'école d'autodéfense propose une période d'initiation de dix leçons au prix de Fr. 100.-.



**Des gestes simples d'auto-défense**

Photo CSPC

intitulée «Sécurité des aînés», lancée en 1997 par les différents corps de police. «Au quotidien, ce sont les personnes âgées qui sont le plus durablement touchées par la criminalité», dit Hans Martin Tschudi, président de la Prévention suisse de la criminalité. Elles se sentent menacées par la délinquance et ont parfois même peur.»

Mais ce sentiment d'insécurité ne correspond pas à la réalité des faits. En comparaison avec les autres classes d'âge, les seniors ne sont pas plus souvent victimes de délits; seules sept victimes sur cent sont âgées de plus de 60 ans. Cependant, les victimes de vols à l'arraché ou à la tire sont le plus souvent des personnes âgées. En outre, la police conseille de n'ouvrir en aucun cas leur porte à des inconnus, afin d'éviter les vols par astuce.

Car les malfrats utilisent toutes sortes de ruses pour entrer. Ils profitent aussi des heures de visite dans les hôpitaux et les EMS pour faire main basse sur l'argent et les bijoux qui devraient, normalement, être déposés dans un safe. Les femmes seules et les personnes âgées sont des proies faciles. Les malfaiteurs le savent...

## Sentiment d'insécurité

Si notre pays compte parmi les plus sûrs d'Europe et que le risque d'être victime d'une agression reste relativement minime, les actes de violence sont en progression. Plus de 300 000 délits sont enregistrés annuellement, parmi lesquels 90% de vols.

Ces chiffres figurent dans l'information diffusée lors de la campagne

## Informations utiles

La self-défense pour dames et messieurs de plus de 50 ans est une action de l'Association suisse de judo et ju-jitsu. Renseignements auprès des associations cantonales.

**Valais:** Stéphane Coiana, ch. du Milieu 33, 1920 Martigny. Tél. 027/722 61 69.

**Fribourg et Neuchâtel:** Denyse Giller, Planafin 10, 1723 Marly. Tél. et fax 026/436 16 07.

**Genève:** Patrick Moynat, av. Gros-Chêne 29, 1213 Onex. Tél. 022/792 08 58.

**Jura:** Jean-Daniel Seuret, case postale 5, 2843 Châtillon. Tél. 032/422 48 63.

**Vaud:** Marcel Python, case postale 446, 1000 Lausanne 17. Tél. 021/653 16 38.

*Françoise de Preux*