

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Autodéfense au féminin!  
**Autor:** Santschi, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997762>

### **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:** 29.01.2026

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

# Autodéfense au féminin!

Andreas Santschi, chef de la branche sportive J+S Judo  
Traduit par Christine Reist-Martin et adapté par Yves Jeannotat



Premier point: ne pas céder à la peur!

Depuis le 1er janvier 1991, la branche sportive J+S Judo s'est enrichie d'une nouvelle orientation: l'Autodéfense (Judo C). Cet élargissement est dû, pour une bonne part, à une intervention politique: motion de Mme Lily Nabholz au Conseil national. En ce qui concerne le contenu, l'autodéfense a, en fait, relativement peu de points communs avec le judo. Assisterions-nous, en l'occurrence, à la naissance d'un nouveau sport ou, au contraire, à l'intégration d'une activité totalement étrangère au sport au sein du mouvement J+S?

### La peur au ventre

La violence et la peur qu'elle engendre sont omniprésentes, grossières et lar-

gement divulguées par les médias. A tel point qu'elles font maintenant partie de notre quotidien. Par le biais de l'autodéfense, J+S a pour but de mettre entre les mains des jeunes filles d'abord, puis des femmes, un moyen de protection efficace. Depuis que l'on ose s'attaquer aux excès de violence des hommes, des chiffres qui donnent le frisson ont été portés à notre connaissance: chaque année, en Suisse, quelque 400 viols sont annoncés. Mais on estime que les cas réels sont dix fois plus élevés. Si l'on en croit certaines enquêtes, près de 70 pour cent d'entre eux ont lieu dans le milieu familial ou dans des groupes d'amis. A cela, il faut ajouter entre 10 000 et 20 000 cas de viols entre conjoints, cas non pris en

compte par les statistiques puisque, selon le droit toujours en vigueur dans ce pays, ils ne représentent pas encore un acte délictueux.

### Problème de société

La raison profonde qui pousse l'homme à violer une femme est rarement d'ordre sexuel. C'est la recherche d'une valorisation et le besoin de domination qui justifient un acte qui relève de toute évidence d'un problème de société. Plus une femme est faible et dépendante, plus elle risque d'être un jour ou l'autre victime de la violence masculine.

Godenzi, en 1989, rapporte comme suit le récit d'un violeur: «Je suis fas-

ciné par la terreur des femmes et, devant elles, je deviens un autre homme. Cette femme, si je l'ai violée, ce n'est pas par besoin de sexe, mais parce que je voulais l'humilier. Ce moment de domination déclenche quelque chose, en moi, qui me prouve que je suis un homme en quelque sorte.»

C'est ce même genre de pulsions qui explique, en partie du moins, que 40 000 à 45 000 enfants – dont 80 à 90 pour cent sont des fillettes – sont victimes d'agressions sexuelles chaque année en Suisse.

Dans notre société, il faut aussi le souligner, il n'y a pas que le viol qui menace le sexe féminin, mais une multitude d'autres formes de discrimination et d'humiliation liées quasiment à tous les domaines de la vie et à toutes les situations courantes.

### Marquée pour la vie!

*Les quelques phrases qui suivent sont extraites d'un document («Récit d'une jeune femme», de Joris et Witzig), paru en 1986: «Un homme que je ne connaissais pas, dont je n'avais pas envie, que j'ai maintenant en horreur m'a pénétrée. Si un homme peut réussir un tel coup, ce n'est pas toujours parce qu'il est le plus fort. Il en est même de petits, de fluets qui parviennent à leurs fins, même si la femme à laquelle ils s'attaquent est grande et robuste. J'ai été violée parce que, dès mon enfance, on m'a interdit de réagir avec agressivité, toute forme de riposte étant considérée comme ne pouvant être de mise pour une femme. Je le sais maintenant, un violeur, il faut le frapper entre les jambes, le griffer, le pincer, crier... Je n'ai rien fait de tout cela; je n'ai pas osé toucher un de ses cheveux. C'est cela qui m'humilie le plus. Dois-je maintenant pouvoir me persuader moi-même que ma vie a suffisamment d'importance pour être protégée par tous les moyens? Ce serait, pour moi, le seul moyen de m'en sortir à mon avantage si j'étais à nouveau agressée. Pour le reste: intérieurement, je suis marquée pour la vie!...»*

### Refuser le rôle de victime

Ce qui vient d'être dit permet de mieux comprendre les objectifs que se sont donnés les cours d'autodéfense pour femmes et jeunes filles: apprendre à ces dernières à sortir de l'angoisse qui les tenaille et refuser, une fois pour toutes, de jouer le rôle fatal de victime.



Prendre conscience du danger et refuser le rôle de victime.

### Pour mieux se défendre

Seule l'observation des trois conditions qui suivent peut garantir le succès d'une telle entreprise:

#### Prise de conscience du danger

Les cours d'autodéfense ne doivent tenir compte d'aucun préjugé, mais du danger réel qui menace les personnes concernées. Il s'agit tout d'abord, pour ces dernières, de connaître les données du sujet, afin de pouvoir déceler et identifier à temps la nature des dangers auxquels elles auront peut-être à faire face. Elles pourront alors acquérir non seulement les techniques relatives à l'autodéfense, mais celles, aussi, qui leur permettront de s'affirmer plus efficacement dans la société.

#### Adaptation aux besoins personnels

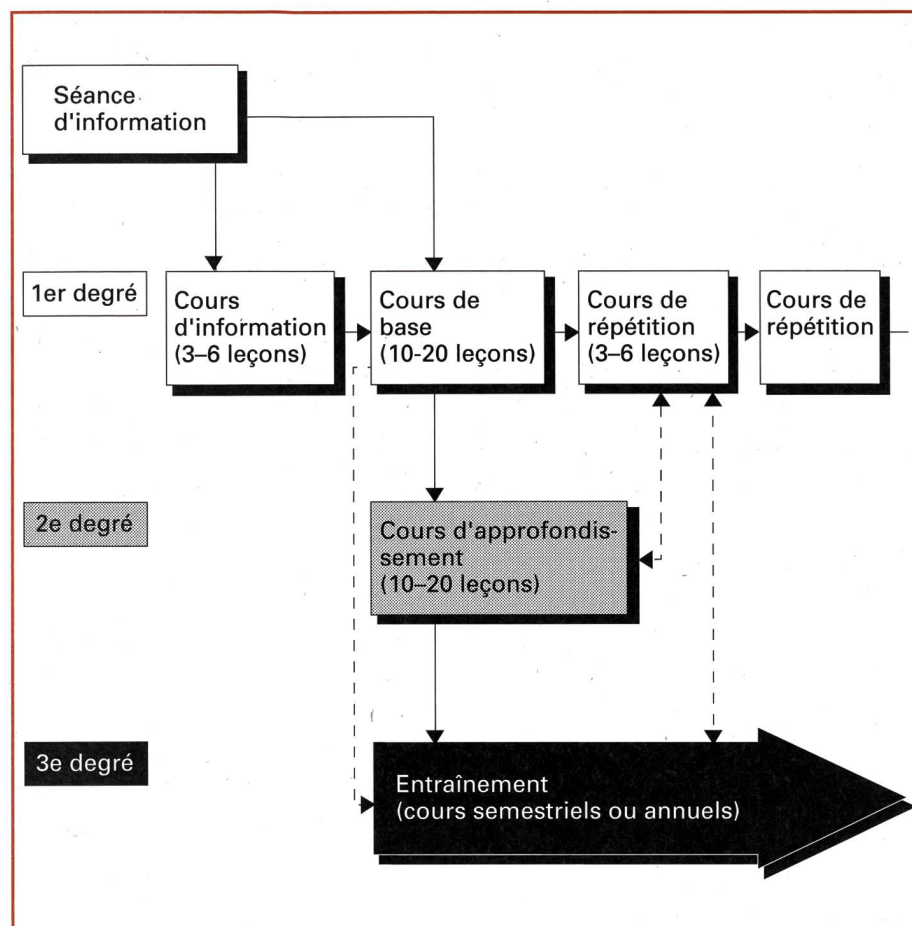
Les cours d'autodéfense doivent être adaptés aux possibilités et aux besoins personnels des participantes. Les expériences et les caractéristiques d'angoisse doivent être évaluées et cataloguées individuellement. Quant au choix des stratégies de défense à appliquer, il se fera en fonction des prédispositions et des capacités de chaque participante.

### Recherche de l'efficacité

La confiance en soi dépend pour une bonne part de la connaissance de ses propres points faibles et de ses points forts. Ce que l'on apprend dans un cours d'autodéfense doit pouvoir se concrétiser efficacement dans la pratique. Lors d'une confrontation corps à corps, au cours de laquelle il s'agit généralement de pouvoir s'imposer contre plus fort que soi, les effets positifs de l'entraînement se font rapidement sentir. Mais l'exercice exige du temps et des efforts et les participantes doivent en être conscientes. En n'investissant pas suffisamment dans ces domaines, elles risquent de voir, dès qu'elles seront pour la première fois confrontées à une situation critique, leur assurance nouvellement acquise (→ refus de jouer un rôle de victime) s'écrouler comme un château de cartes. Il est donc important que toutes les femmes et toutes les jeunes filles concernées sachent estimer au mieux et de façon réaliste leurs propres possibilités et ne cèdent pas à l'illusion de croire que rien ne peut plus leur arriver. La conception didactique des cours d'autodéfense pour femmes et jeunes filles tient en une formule:

Voir venir le danger, chercher comment lui échapper, avoir confiance en ses possibilités!

## Autodéfense: structure de la formation



Ce modèle à 3 degrés, basé sur le système du jeu de construction, part du principe que bien des femmes et des jeunes filles ne désirent pas, à première vue, s'entraîner pendant des années. Elles veulent apprendre le plus vite possible à se défendre efficacement contre les formes les plus répandues d'agressions masculines.

Le cours de base du 1er degré tend justement à ce but. A ce niveau, des cours de répétition réguliers sont importants et très demandés.

Le cours d'approfondissement (2e degré) est prévu pour des participantes qui désirent perfectionner et élargir leurs connaissances, leur habileté et leurs qualités en matière d'autodéfense.

Un entraînement régulier d'autodéfense, généralement organisé par des associations ou des écoles de sports de combat, convient en premier lieu aux femmes et aux jeunes filles intéressées également par l'aspect sportif.

En 1990, quatre cours-pilotes ont été organisés. Quelque 80 participantes âgées de 15 à 60 ans s'y sont inscrites. Dans les évaluations qui suivirent, elles mirent particulièrement en évidence la bonne ambiance dans laquelle ils se sont déroulés. Pour certaines, ce fut aussi l'occasion de faire à nouveau connaissance avec leur corps et avec le

sens du mouvement. Presque toutes ont avoué avoir découvert ce dont elles avaient été privées dès leur adolescence parce qu'il s'agissait de quelque chose de non conventionnel pour une femme, à savoir qu'elles sont aussi capables de « combattre », qu'il peut s'agir d'un jeu, exigeant certes, mais fascinant et susceptible, en marge du premier objectif poursuivi, de contribuer à l'acquisition d'une meilleure condition physique et d'un équilibre psychique plus solide. Il n'est donc pas étonnant qu'elles aient été unanimes à souhaiter pouvoir poursuivre leur entraînement sous une forme ou sous une autre.

### Direction d'un cours et assistance

Spécifiquement destinés aux femmes, les cours d'autodéfense supposent une organisation et une direction particulièrement bien étudiées. Face à des situations parfois très délicates, les personnes impliquées dans la formation doivent notamment savoir faire preuve de tact et de compréhension. Il est probable que, dans le cadre d'un cours, des scènes remontent du subconscient, chez certaines participantes, provoquant des réactions difficiles à contrôler et dont les conséquences peuvent être graves. En fait, il est indis-

pensable qu'un cours soit dirigé par deux personnes: une monitrice et un moniteur si possible, dont l'une au moins soit reconnue monitrice/moniteur Judo C. Il importe que ce soit une femme qui explique et montre comment se défendre, et que ce soit un homme qui tienne la place de l'agresseur potentiel.

Malgré cela, étant donné que nombre de femmes et de jeunes filles, en raison des pénibles moments qu'elles ont vécus, n'accepteraient jamais de suivre un cours dirigé par un homme, il paraît indispensable, dans certains cas, de confier cette responsabilité à une femme. Toutefois, l'évaluation des cours-pilotes a démontré, comme cela vient d'être dit déjà, que c'était la formule mixte qui présentait le plus d'avantages.

Sensibilisé au problème, l'homme peut toutefois apporter utilement son point de vue et renforcer, ainsi, le rapport avec la réalité. S'il faut éviter que la direction d'un cours soit uniquement assumée par un homme, c'est, répétons-le, non seulement pour les raisons déjà invoquées, mais aussi parce que, dans un tel cas, les problèmes spécifiques des femmes ne peuvent être suffisamment pris en considération. *C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les prescriptions prévoient qu'un homme ne peut diriger un cours de branche sportive Judo C que s'il est secondé par une monitrice. En ce qui concerne l'assistance, seuls les cadres disposant de la reconnaissance Judo C peuvent être pris en considération, eux aussi devant être au bénéfice d'une formation particulière.* Dans la mesure du possible, ce sont des femmes qui devraient être engagées pour assumer cette tâche.

### Formation des moniteurs/monitrices

#### Conditions d'admission

La formation est ouverte à tous les candidats qui conviennent, indépendamment de leur formation en matière d'autodéfense (judo, ju-jitsu, karaté, aikido, taekwondo, wendo, etc.). La décision d'admettre ou non un candidat est prise au terme d'un cours préparatoire comprenant un test théorique et un test pratique, de même qu'un entretien de réflexion avec une psychologue.

Les moniteurs et les monitrices reconnus dans les orientations A et B peuvent être introduits en suivant un cours spécial de quatre jours. Tous les autres sont tenus de participer à un cours de moniteurs Judo C, dont la durée est de 6 à 8 jours. Une formation supérieure n'est possible, pour l'instant, que dans les orientations A et B.

# DÉFENDEZ-VOUS MESDAMES



par

Charles  
PHERDAC

PARIS  
J. RUEFF  
Editeur  
8, rue du Louvre

## Contenu d'un cours

- Analyse des problèmes relatifs à l'«agression d'une femme ou d'une jeune fille par un homme» et recherche des possibilités de prévention.
- Psychologie de la peur et de l'agression; maîtrise des conflits; principes de l'affirmation de soi-même et de l'autodéfense.
- Perfectionnement pratique dans le domaine de l'autodéfense sur la base du premier principe appliqué en judo: *l'utilisation optimale de l'énergie.*
- Principes spécifiques d'enseignement et d'entraînement; aspects d'ordre juridique.
- Organisation d'un cours et particularités du Mouvement J+S.

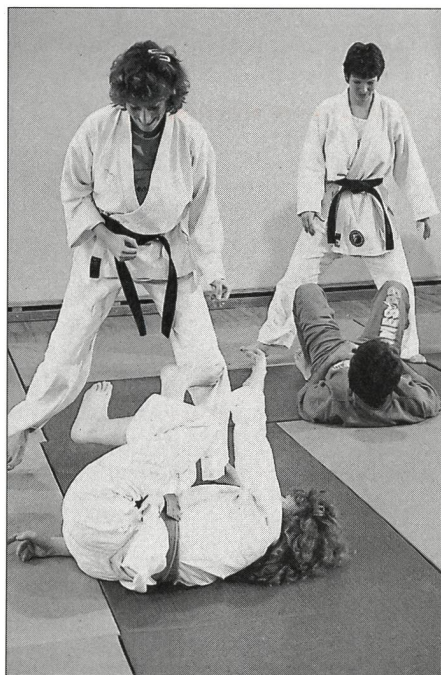
Que ce soit dans sa conception de base ou dans la formation de ses moniteurs et de ses monitrices, l'orientation Judo C «Autodéfense» répond aussi aux exigences posées par la participation de femmes âgées de plus de vingt ans, de même qu'à l'enseignement donné dans le cadre du sport scolaire libre et du sport aux apprentis.

La qualité de moniteur/monitrice Judo C constitue une assurance dans le domaine d'une formation difficile. L'intérêt soulevé par le premier cours spécial en la matière (plus de 80 inscriptions pour 25 places disponibles) prouve que l'apprentissage de l'autodéfense répond bien à un besoin. D'ici la fin de l'année, l'orientation pourra compter sur la présence active de plus de cent moniteurs/monitrices J+S déjà.

Dans sa prise de position, le bureau de la Commission fédérale pour les questions féminines a demandé à juste titre que l'existence des problèmes posés par les agressions dont sont victimes les femmes de la part des hommes soit enfin reconnue officiellement comme telle. En créant l'orientation Judo C, l'Ecole fédérale de sport a fait un premier pas dans ce sens. ■

△ Les livres incitant les dames à se défendre ne datent pas d'aujourd'hui. Charles Pherdac aborde le sujet en 1909. Il y développe une méthode de ju-jitsu. Le sang-froid joue ici un grand rôle.

△ Apprendre avec le sourire?



**Lenk**  
- das ganze Jahr!

**Kurs- und Sportzentrum Lenk (KUSPO)**

Modernste Unterkunfts-, Verpflegungs- und Schulungsräume. Sportanlagen mit Mehrzweckhalle. Für Vereine, Schulen, Klubs und Gesellschaften. ● 450 Betten (3 Chalets).

Informieren Sie sich **heute**, damit Sie schon **morgen** planen können.

**Kurs- und Sportzentrum**  
CH-3775 Lenk Tel. 030/ 3 28 23

**Centre de sport et de détente**  
**berner oberland** **Frutigen** 800 m d'alt.

Information: Office du tourisme CH-Frutigen Ø 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 - 180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour. Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis. Pension complète à partir de Fr. 29.-. Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski.**