

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Les personnes âgées et les agressions criminelles : l'autodéfense pour mieux se protéger!  
**Autor:** Siegenthaler, Ueli / Walther, Dora  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998338>

### **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:** 15.02.2026

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

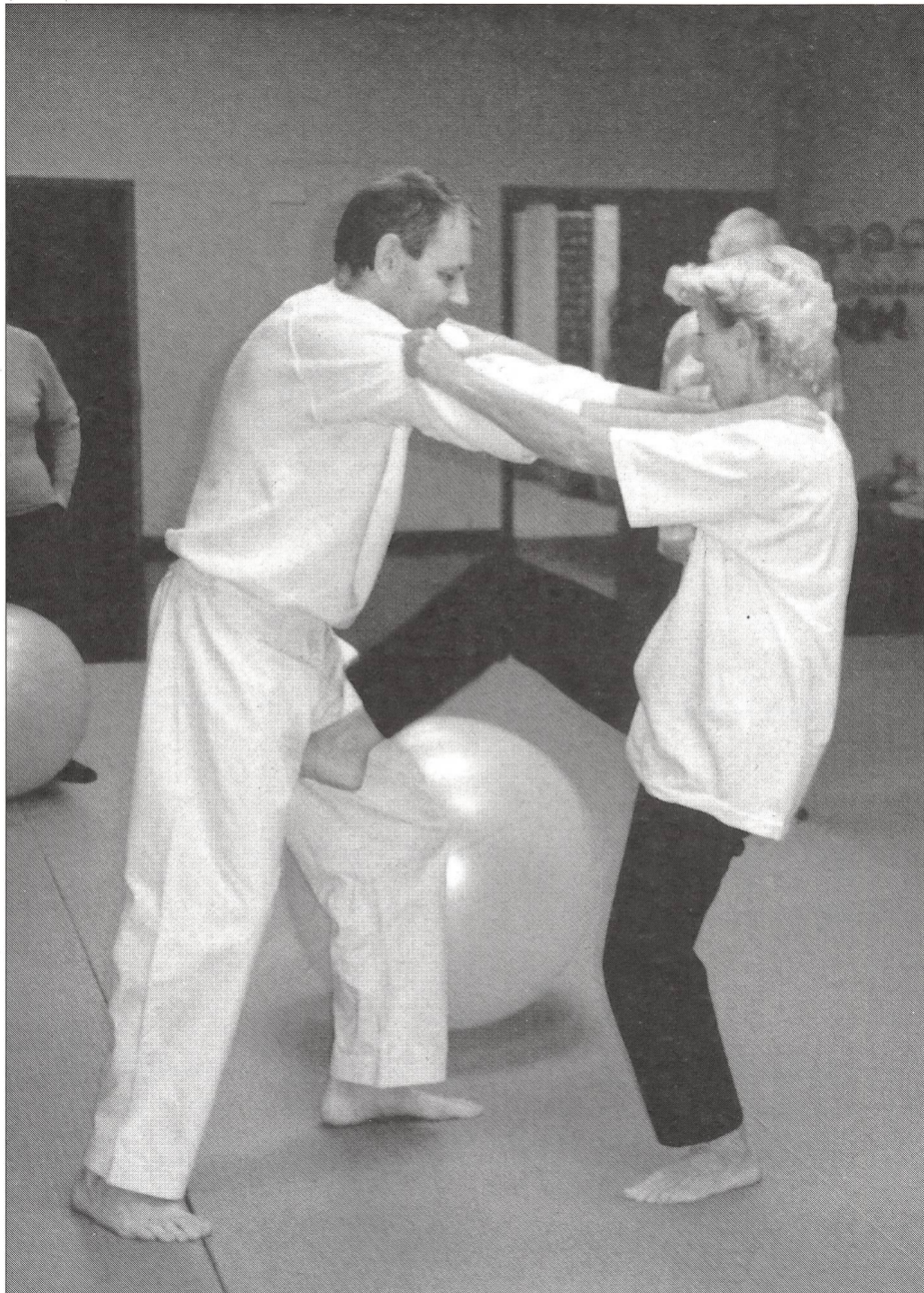


## Les personnes âgées et les agressions criminelles

# L'autodéfense pour mieux se protéger!

Ueli Siegenthaler, Dora Walther

Traduction: Dominique Müller et Patrick Pfister



**Les personnes âgées peuvent, elles aussi, se protéger efficacement contre les agressions criminelles. Ainsi le judo et le ju-jitsu, sports plutôt atypiques, offrent de nombreuses possibilités de défense tout en enrichissant la palette des activités physiques destinées aux aînés.**

Il y a et il y aura malheureusement toujours des individus mal intentionnés qui n'éprouvent aucun remord à s'attaquer aux autres humains ou à s'emparer des biens d'autrui. Et personne n'est à l'abri de ce genre de mésaventure: hommes,

femmes, enfants – nous tous – pouvons être victimes un jour ou l'autre d'un délinquant. Dans les années quatre-vingt, personne ne considérait que le problème de la criminalité en Suisse était préoccupant. Au début de l'année 1993, il a été

mené, à la demande de la Conférence des directeurs cantonaux de justice et police, une enquête générale dans toutes les régions de notre pays. Les personnes interrogées lors de ce sondage ont placé la criminalité au cinquième rang, par ordre d'importance, des problèmes actuels, après la drogue, la dégradation de l'environnement, le chômage et le sida. Ce qui tend à prouver qu'en l'espace de quelques années, la criminalité est passée du statut de problème secondaire à celui de problème alarmant. De plus, l'aspect imprévisible lié à toute agression criminelle tend à déstabiliser et à désécuriser un grand nombre de personnes, les conduisant ainsi à se comporter en victimes potentielles. Les informations quasi quotidiennes communiquées par les médias et relatant des actes de violence ou lançant des appels à témoins n'effraient pas seulement les personnes âgées. Qui peut encore se vanter, après avoir entendu une information de ce genre, pouvoir déambuler en toute tranquillité, de nuit, dans

*Ueli Siegenthaler est chef du département du sport des aînés à l'ASJ et expert ISSA. Dora Walther est monitrice J+S Judo et formatrice ISSA dans le domaine de l'autodéfense.*

un quartier sensible, dans un parking souterrain mal éclairé ou dans une gare peu fréquentée? Qui, dans une telle situation, n'a pas déjà rêvé de savoir quel comportement adopter, voire être armé pour se protéger en cas d'agression? Et ce ne sont pas les fermetures nocturnes des couloirs, passages et autres gares qui vont vraiment parvenir à nous rassurer.

### En finir avec la peur?

La peur d'être un jour victime d'un crime ou d'une agression est plus grande que le danger effectif. Si l'on analyse les statistiques, il en ressort que la criminalité n'a pas vraiment, ou très peu, augmenté, mais elle s'est transformée et a pris un caractère plus violent. Ainsi les agressions avec actes de violence perpétrées sur des personnes âgées ont augmenté. Les victimes sont généralement jetées au sol et, sans aucun égard pour le fait qu'elles risquent de se blesser, nombre d'entre elles s'en sortent avec des blessures. On enregistre, particulièrement dans les grandes villes et agglomérations, une constante augmentation des vols à la tire et des attaques à main armée. Il arrive même que des personnes âgées de plus de 80 ans se fassent arracher leur sac par des individus circulant à moto. Dans ces cas, elles sont souvent projetées au sol et souffrent de fractures du crâne ou du col du fémur. En plus de la perte d'argent, d'objets de valeurs et de leurs papiers, il



n'est pas rare qu'elles aient encore à subir un long séjour à l'hôpital pour se remettre de leurs blessures. Certaines restent invalides ou ont besoin de soins à domicile, d'autres y laissent leur vie. Personne n'en ressort indemne, car psychologiquement le désarroi s'installe et on ne sait comment répondre à cette question qui vient sans cesse nous tourmenter: pourquoi cela m'est-il arrivé, à moi?

## Le choix de la victime

Les victimes sont rarement choisies au hasard. Un scénario typique: dans un grand magasin, un individu détourne l'attention d'un client pendant que son complice dérobe subrepticement le sac laissé dans le chariot, le vidant de son contenu. Très souvent, la victime ne réalise même pas à quel moment elle a été volée. De plus en plus souvent, la future victime aura été suivie dès sa sortie de la banque ou de la poste, où elle a retiré de l'argent, puis agressée au moment opportun pour l'agresseur, c'est-à-dire sans témoin susceptible d'observer la scène. Mais ce ne sont que deux exemples parmi des milliers de scénarios possibles.

On a toutefois observé que les personnes sportivement entraînées, y compris les personnes âgées, et dégageant une impression d'assurance, sont moins sujettes aux agressions que les autres. Evidemment, les agresseurs ne prendront pas le risque d'être maîtrisés par leur victime!

## Le département sport des aînés de l'ASJ

La peur croissante d'être victime d'une agression est devenue un phénomène de société qui n'a pas échappé à l'Association suisse de judo et ju-jitsu (ASJ). Les demandes d'informations et de conseils sur les différentes manières de se protéger en cas d'agression se multiplient, notamment de la part des clubs et des écoles. A la demande des responsables de l'Association, une équipe a été chargée de se pencher sur ce problème et d'éla-

borer un concept en la matière. Les essais-pilotes menés avec des groupes de personnes âgées se sont avérés très concluants et on a pu constater que les personnes âgées émettent elles aussi le désir de se défendre en cas d'agression. En juin 1995, le projet proposé a été accepté par les responsables de l'ASJ et il a été décidé de créer un département du sport des aînés. Il incombe désormais à ses responsables d'appliquer avec la plus grande efficacité les objectifs proposés dans ce projet, à savoir:

- motiver, conseiller et aider les membres de l'ASJ pour créer des groupes de sport destinés aux aînés;
- nouer des contacts avec les fédérations et organisations affiliées à l'ISSA;
- informer ces mêmes organisations et fédérations sur l'ampleur exacte des dangers existants, afin de diminuer la peur;
- offrir des cours d'autodéfense ou mettre à disposition des clubs ou des écoles des moniteurs compétents.

## Structure du département

L'ASJ est composée de 14 associations de judo et ju-jitsu régionales et cantonales. Chacune désigne un délégué pour le sport des aînés, chargé de représenter ses intérêts; il exerce également la fonction de conseiller et de coordinateur pour toutes les personnes concernées au sein de l'association qu'il représente, servant ainsi au mieux tous les intérêts locaux.

## Formation des moniteurs

Comme pour tous les autres sports, les personnes pratiquant le judo et le ju-jitsu s'échauffent judicieusement. On veille particulièrement, après avoir activé la circulation, à assouplir toutes les articulations, à échauffer et renforcer la musculature ainsi qu'à stimuler les qualités de coordination. Dotés de solides connaissances en gymnastique, nos moniteurs J+S savent aussi transmettre des techniques d'autodéfense élémentaires et facilement applicables par des personnes âgées. En outre, il est également fait appel à un juriste, qui explique la notion

## Exigences requises aux différents degrés de formation pour le sport des aînés de l'ASJ

### Moniteur 1 Sport des aînés

Moniteur 1 J+S avec formation complémentaire de 2 jours dans le sport des aînés



### Moniteur 3 Sport des aînés

Moniteur 3 J+S avec formation complémentaire de 2 jours dans le sport des aînés et cours de moniteurs de l'ISSA



### Formateur et expert

Moniteur 3 Sport des aînés avec formation complémentaire de 2 jours dans le sport des aînés et cours de formateur de l'EFSM

de «légitime défense» et à un spécialiste de l'aide aux victimes.

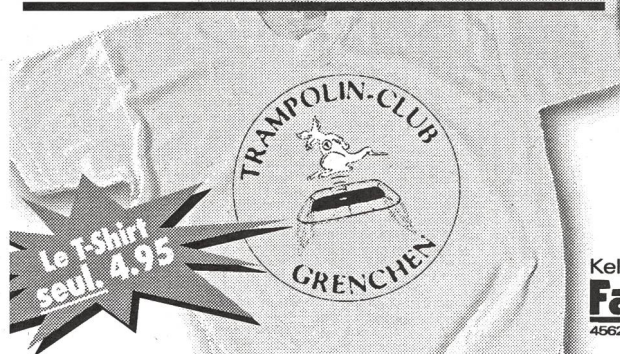
La peur de l'agression fragilise les individus et ne les protège pas des actes criminels, bien au contraire: la peur et le manque d'assurance peuvent même entraîner, dans des situations critiques, des réactions fatales. Mais celui qui a appris à se protéger des agressions parvient à se libérer de l'angoisse permanente d'être agressé et gagne en assurance. Les responsables de l'ASJ sont convaincus que les personnes âgées pourraient tirer grand profit de ces disciplines atypiques, tels le judo et le ju-jitsu et améliorer ainsi considérablement leur qualité de vie. ■

## ACTION T-shirts!

**20 T-Shirts 99.-**

Impression personnalisée avec votre  
marque de club, écusson ou logo:  
Impression 1.- par couleur seulement!

Qualité «top» 100% coton blanc  
Tailles S, M, L, XL



Keller  
**Fahnen AG**  
4562 Biberist Tel. 065/32 31 41  
Fax 065/32 11 12

