

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	53 (1996)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Autodéfense pour handicapés : vaincre sa peur : apprendre à avoir confiance en soi
<b>Autor:</b>	Käsermann, Daniel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998365">https://doi.org/10.5169/seals-998365</a>

### 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 pour handicapés

# Vaincre sa peur – apprendre à avoir confiance en soi

Texte et photos: Daniel Käsermann  
Traduction: Eveline Nyffenegger

**J**'attendais dans l'obscurité quand, soudain, une forme s'approcha de moi. Comment réagir si je suis attaqué?»

Beaucoup de gens, hommes ou femmes, se posent ce genre de question. Quant aux handicapés, ils sont confrontés à une situation particulière...

Je suis impressionné. Une foule de pensées m'assaillent encore après ma visite au cours d'autodéfense pour handicapés qui s'est déroulé dans le village de vacances de la Montagne-de-Douanne, au-dessus du lac de Biel.

Les cours d'autodéfense sont, en règle générale, uniquement destinés aux femmes. Curieusement, on pense que les hommes peuvent se défendre sans problème. Je n'en suis pas si sûr. Après cette visite, je suis convaincu que la force seule ne suffit pas.

Mon interlocuteur est un homme tranquille, jovial, un peu fatigué par les exercices de Wing-Tsun, art martial dérivé du Kung Fu, qu'il vient d'effectuer. Guido Hauff, la quarantaine, est paraplégique depuis sept ans, à la suite d'un accident. L'incident évoqué ci-dessus a été une des raisons qui l'a décidé à participer à un cours d'autodéfense pour handicapés: *Je pense toutefois que les handicapés sont en général moins menacés que les bien portants. Les agresseurs nourrissent encore certains scrupules à s'en prendre à nous.*

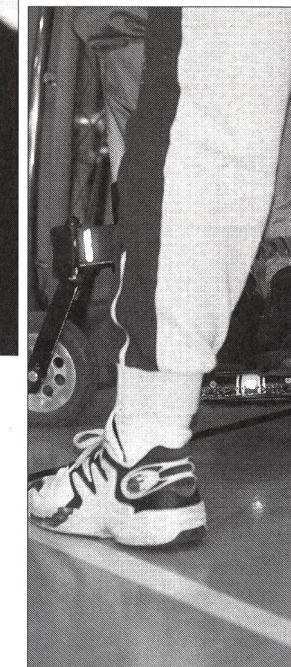
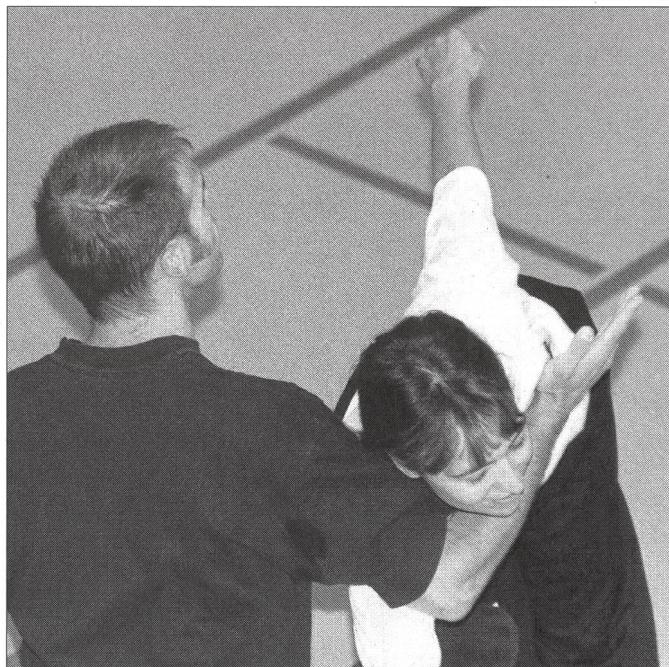
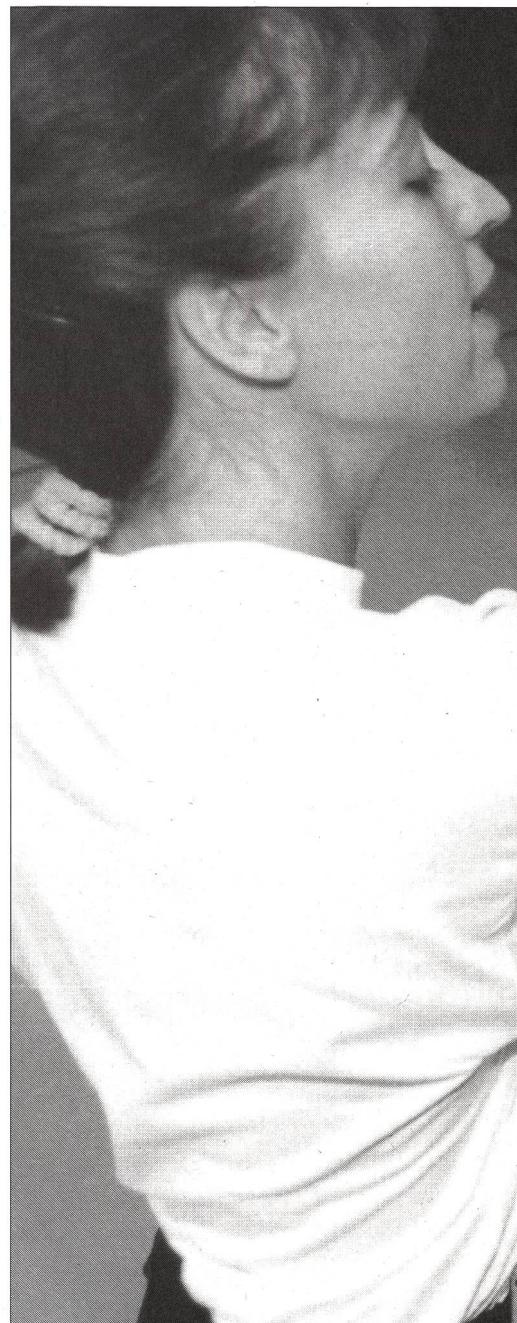
Naturellement, ce n'est pas une garantie contre un détournement ou autre acte criminel. Je veux apprendre à me protéger le mieux possible contre d'éventuelles agressions, être prêt mentalement à me défendre et pouvoir aborder en conscience une situation délicate. Ce sont aussi des points importants compris dans les objectifs que s'est fixés la direction du cours.

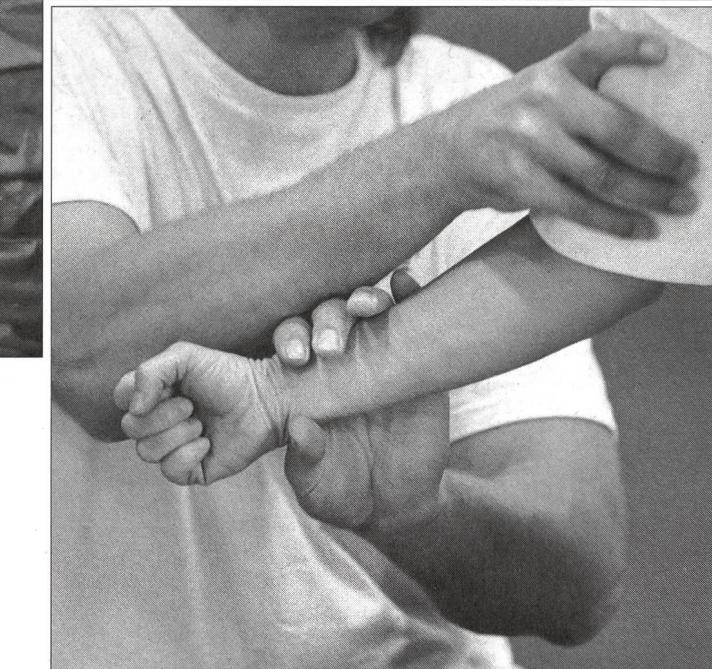
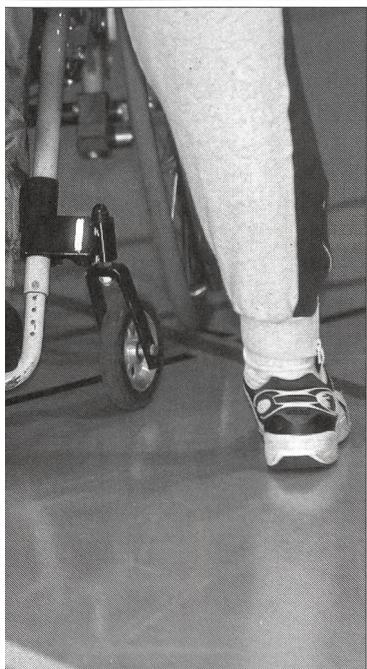
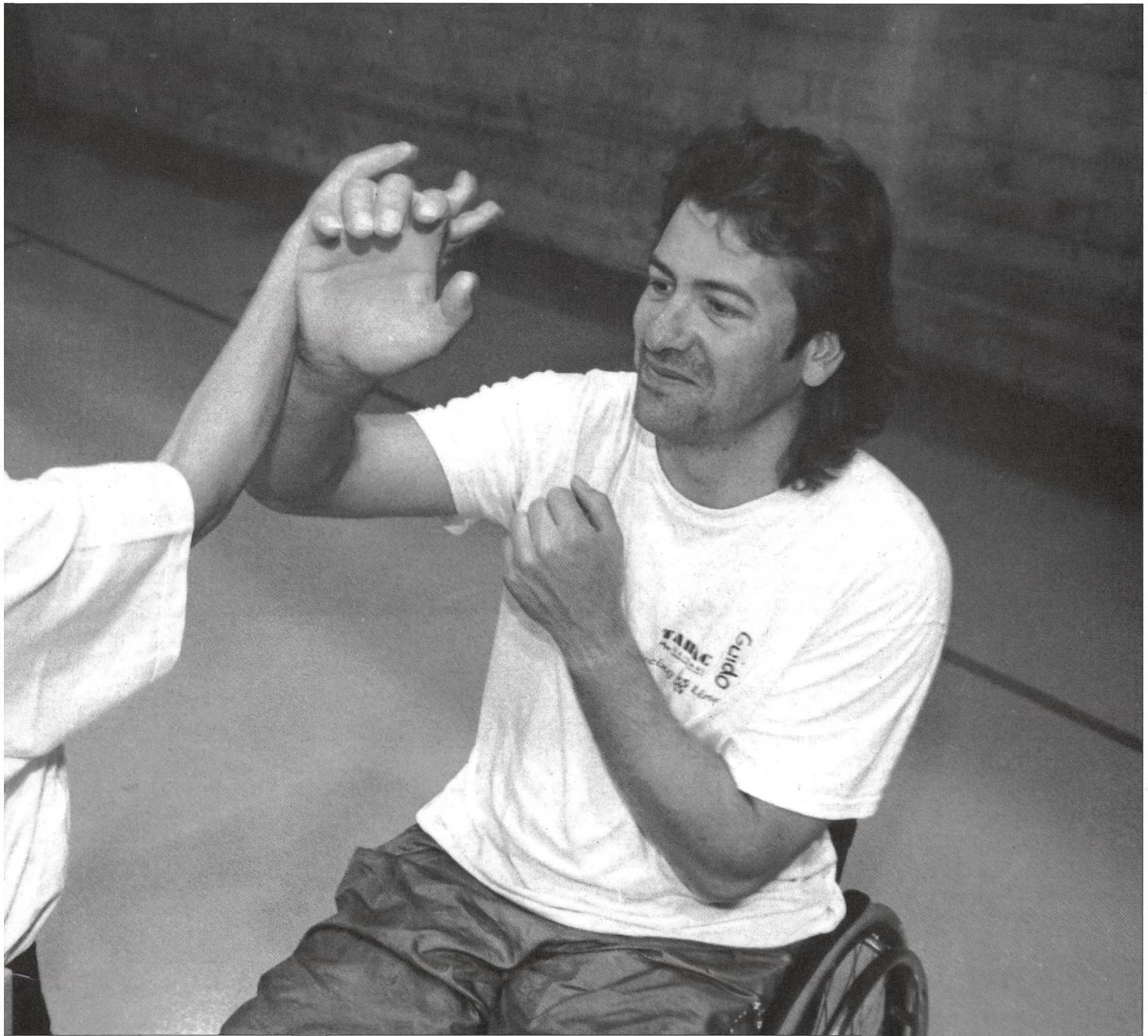
Babette Goudy a initié et organisé ce cours sur la base de son expérience avec les handicapés. Rolf Frutschi, directeur d'une école d'art martial Wing-Tsun (WT) a dirigé la partie technique du cours.

En bref, le WT est l'art de neutraliser l'adversaire et d'utiliser la force de ce dernier pour se défendre de manière agressive. Un adepte de WT n'attaque jamais; il se défend uniquement, au moyen de mouvements naturels. Il nagit pas par instinct, mais utilise sa raison.

Par ce sport de combat, Rolf Frutschi veut faire prendre conscience aux handicapés qu'ils peuvent se servir de leur corps comme d'une arme s'ils sont prêts à se défendre. Etre prêt signifie aussi avoir confiance en soi et vaincre sa peur.

Je suis persuadé que les responsables du cours ont atteint leurs objectifs, grâce notamment à leur capacité de s'identifier aux participants au cours. ■





*En haut: Babette Goudy montre à Guido Hauff comment parer les coups.*

*Tout à gauche: Les chefs de cours font la démonstration d'une méthode de défense efficace: tant qu'on immobilise l'adversaire, ce dernier ne peut frapper...*