

# Pallas

## Lettre d'information 2026-1

---

### **Chers amis de Pallas,**

Le printemps est synonyme de renouveau – et chez Pallas aussi, il s'est passé beaucoup de choses ces derniers mois. À travers diverses formations continues, cours et manifestations, nous avons pu apprendre, nous exercer et échanger ensemble. De telles rencontres renforcent non seulement nos connaissances, mais aussi notre réseau et notre travail commun en matière de prévention de la violence.

Parallèlement, un changement important s'annonce au sein du comité : après plus de douze ans de collaboration dévouée, Karin Vonwil quitte le comité. Grâce à son immense dévouement, son expérience et son engagement sans faille, elle a marqué et accompagné Pallas pendant de nombreuses années. Nous lui sommes profondément reconnaissants pour ce travail précieux et son attachement à l'organisation.

Dans cette newsletter, nous revenons également sur certaines activités passées et te donnons un aperçu des cours à venir et des possibilités de formation continue. Tu y trouveras peut-être une occasion qui te convient pour approfondir tes connaissances, trouver de nouvelles inspirations et nouer des contacts avec d'autres personnes engagées. Jette un œil aux offres pour 2026 – nous serions ravis de te compter parmi nous.

### **Équipe de direction et cadres**

#### **Passation de pouvoir à la direction de la formation**

Chère Karin

Il est difficile de trouver les mots pour décrire tout ce que tu as accompli et accompagné pendant la période où tu as dirigé la formation. Les débuts ont été quelque peu surprenants, mais tu as mené ce travail à bien à ta manière, avec beaucoup de cœur, de professionnalisme et d'organisation. Tu as dirigé de nombreuses formations de base et cours de perfectionnement, et tu as à chaque fois transmis la philosophie de Pallas avec beaucoup d'enthousiasme. Tu as élevé les formations Pallas à un niveau supérieur. Le succès et la forte demande pour nos formations initiales et continues en disent long. La réorganisation de l'équipe de formation et de direction, l'élaboration de la charte de Pallas ainsi que des lignes directrices pour les formations, mais aussi les normes de qualité, le manuel de formation ainsi que la refonte de la formation de base et de la formation pour les victimes de violence, pour ne citer que quelques-uns des temps forts de ton travail.

À travers les hauts et les bas, tu as porté Pallas et tu t'es toujours montrée solidaire et sur un pied d'égalité avec l'équipe. Tu es devenue une partie intégrante de l'histoire de Pallas. Tu es une femme Pallas de tout ton cœur et de toute ton âme. Ta nature positive et ton attitude « OK » vécue au quotidien nous ont marqués. Même dans les situations difficiles, tu as su voir les aspects positifs et tu nous as témoigné de l'estime.



Dans de nombreux domaines, ton travail restera toujours visible et tangible ! Merci beaucoup pour toute l'énergie que tu as investie dans Pallas et pour ton engagement passionné en faveur de l'autonomisation des femmes et des filles.

Nous te souhaitons beaucoup de bonheur dans tes voyages à venir, que tu puisses vivre pleinement ce dont tu as envie et que tu prennes le temps de réaliser tes rêves tant attendus. Nous savons que tu ne t'ennuieras certainement pas, vu à quel point tu es active.

**MERCI** chère Karin

## Départ d'Elena et d'Aurelia



Aurelia Golowin et Elena Grebenarov quittent l'équipe de formation. Leur engagement et leur esprit critique lors des réunions vont nous manquer. Aurelia avait pris une pause dans son travail au sein de l'équipe Pallas depuis 2023 et a décidé au début de l'été 2025 que les défis de la vie exigeaient plus d'attention et de ressources qu'elle ne l'avait imaginé et



qu'elle ne pouvait donc pas répondre aux attentes. Elena dirigera à l'automne, en tant que formatrice lors des *entraînements FK en situation d'urgence*, ce qui sera pour l'instant sa dernière mission de formation au sein de Pallas. Sa vie a elle aussi beaucoup changé. Elle ne dispose donc plus de suffisamment de temps pour s'investir pleinement dans le travail au sein de l'équipe de Pallas. Aurelia et Elena faisaient partie de l'équipe de cadres depuis 2021/2022. Elles ont chacune collaboré à un cours de perfectionnement et ont animé un cours de perfectionnement de manière autonome. En tant que femmes Pallas, elles restent parmi nous ! Elles continueront à animer les cours Pallas avec beaucoup de cœur et nous leur souhaitons beaucoup de succès et d'épanouissement dans la suite de leur parcours!

## Anniversaire de Pallas les 17 et 18 janvier 2026

L'équipe de formation et le comité ont passé tout un week-end à Baar. Les nouveaux membres, femmes et hommes, se sont réunis au cabinet de Karin Vonwil pour traiter les demandes et les dossiers en suspens de Pallas. À cette occasion, nous avons fait le bilan des derniers mois et dressé les perspectives pour l'année à venir.

Nous sommes ravis d'accueillir cinq nouveaux membres au sein de notre équipe. Un changement à la tête des départements nécessite toujours de nombreuses concertations et une réorganisation des structures. Une bonne coordination facilite la mise en réseau et permet d'optimiser les ressources. C'était l'un des principaux objectifs de cette



première journée, afin que chacun puisse s'adapter à son nouveau rôle à son rythme. La clarté est très importante pour nous, tant au sein de l'équipe de direction que du comité, afin d'éviter toute discorde. Les questions relatives aux départements « Affaires internes » et « Relations publiques » ont été examinées et discutées, de nouvelles stratégies ont été élaborées et les responsabilités et tâches individuelles ont été redistribuées.

Tous s'investissent corps et âme dans les causes défendues par Pallas Selbstverteidigung et ont participé très activement à l'avancement de Pallas.

Le deuxième jour, l'accent a été mis sur le contenu des formations initiales et continues. Pour que celles-ci continuent de répondre aux normes de qualité élevées, un développement constant et une bonne coordination au sein de l'équipe de formation sont nécessaires. Afin de maintenir la capacité de réflexion et les ressources, des collations et des boissons rafraîchissantes étaient disponibles en quantité suffisante.

Karin Vonwil a transmis la direction de la formation à Katharina et Clarissa de manière très sportive, en leur remettant un témoin Pallas. Elle a raconté ses débuts au sein de l'équipe et les expériences marquantes qu'elle a vécues pendant son mandat de responsable de formation. Lors de la rétrospective, accompagnée d'une présentation PowerPoint réalisée par Clarissa, les émotions ont afflué et il est apparu une nouvelle fois clairement à quel point Karin a marqué les esprits.

Désormais, de nouvelles personnes sont aux commandes et nous nous réjouissons de continuer à développer Pallas; c'est remplis de l'énergie Pallas que nous rentrons chez nous avec nos tâches en suspens. Merci pour cette collaboration très enrichissante et valorisante. Compte rendu et photos: Katharina Eisenring



## Formations initiales et continues

### Formation de base Pallas BA25, juin – octobre 2025

Après un lancement réussi avec l'atelier de juin 2025, dix femmes et deux hommes ont pu commencer leur formation de base Pallas à Steinhausen lors d'un week-end caniculaire de juillet. Dès l'atelier d'introduction, le groupe s'est montré extrêmement motivé, engagé et dynamique. Cette bonne ambiance et cette grande ouverture d'esprit se sont poursuivies dans le module 1 et ont ainsi marqué dès le début ce parcours d'apprentissage commun.



Le **premier module** était consacré aux règles du feedback, à une introduction à l'analyse transactionnelle ainsi qu'aux premières techniques de position Pallas. En complément, des bases théoriques sur les thèmes de la violence, de l'usage du langage et des sentiments ont également été abordées – un début passionnant et inspirant.

Lors du **troisième module**, fin octobre, le groupe était à nouveau au complet et la formation s'est achevée avec le répertoire des techniques au sol. Toutes les techniques de défense Pallas et les coups de choc appris jusqu'alors ont été à nouveau pratiqués, approfondis et consolidés. De plus, l'introduction et l'animation de jeux de rôle ont été mises en pratique et des connaissances de base sur les rôles et la pédagogie de l'entraînement ont été transmises.

Comme dans toute formation de base, tous les stagiaires ont cette fois encore présenté un exposé sur un thème libre de leur choix, en lien avec la formation. Ces exposés constituent à chaque fois un grand enrichissement pour l'ensemble des participants. Il était impressionnant de voir avec quel engagement les thèmes ont été choisis et les présentations préparées et exposées.

Au fil de la formation, les participants ont tous dépassé leurs limites, se sont soutenus mutuellement et se sont toujours traités d'égal à égal. Leurs relations étaient empreintes de respect et d'estime, ce qui a permis de créer une atmosphère d'apprentissage basée sur la confiance. Chaque et chacun a pu mettre à profit ses propres atouts, apprendre de nouvelles choses et s'épanouir sur le plan personnel.

Avec de nombreuses expériences enrichissantes, de nouvelles connaissances et



une confiance en soi renforcée, les tout nouveaux formateurs et formatrices Pallas envisagent l'avenir avec motivation – prêts, après avoir réussi exercice d'enseignement. **L'équipe de formation** dirigée par Karin Vonwil, composée de Katharina Eisenring, Clarissa Walther et Oliver Hasler, a reçu des retours extrêmement positifs de la part des participants, ainsi que quelques pistes

de réflexion précieuses pour optimiser davantage la formation de base.

Karin Vonwil a dirigé sa dernière formation de base avec la BA25, puisqu'après 12 ans, elle cède la direction de la formation et confie la responsabilité principale de la BA aux mains compétentes de Katharina Eisenring. Une brève rétrospective PowerPoint sur les nombreuses années de précieux engagement de Karin Vonwil au sein de Pallas a ainsi apporté une touche émouvante à la clôture déjà très chaleureuse du module. Compte rendu de Monika Bucher, photos Katharina Eisenring Pallas



## Événements

### Soirée cinéma caritative « Hallo Betty » le 24 novembre 2025 à Rapperswil – une superbe soirée

J'étais quand même un peu nerveuse, et en plus, il y avait tellement d'invités! En me frayant un chemin à travers la foule – composée bien sûr principalement de femmes souriantes, un verre de champagne à la main et un risotto (selon la recette de Betty Bossy, bien sûr ;-), j'ai réussi à rejoindre Katharina. À ma grande joie, nous avons pu nous asseoir à côté de la sympathique et accessible Sarah Spale. Nous avons été accueillis chaleureusement par la présidente des Soroptimistes de Rapperswil. C'est avec son professionnalisme habituel que Regula Späni nous a guidés tout au long de cette soirée variée et passionnante.



La présentation de Katharina sur Pallas était tout simplement parfaite. Katharina s'est exprimée avec vivacité, compétence et beaucoup d'authenticité. En peu de temps, à l'aide d'une présentation claire, Katharina a su transmettre au public une multitude d'informations sur Pallas d'une manière très naturelle et attachante. Félicitations Katharina 😊 !

Après ce film captivant et une interview passionnante avec Sarah Spale et le producteur Peter Reichenbach, nous avons eu le plaisir de recevoir un chèque géant d'un montant de 18'000 CHF. Quelle joie! Nous sommes bouleversés!

Compte rendu et photos: Simone Reusser



## **16 jours contre la violence faite aux femmes, du 25 nov. au 10 déc. 2025**

Pallas a été très active! Grâce à la collaboration avec des centres d'aide aux victimes, des foyers d'accueil pour femmes, les Soroptimistes et des associations féminines, 13 événements et cours ont pu être organisés au total, permettant à plus de 250 femmes et jeunes filles de découvrir l'autodéfense Pallas.

L'affirmation de soi et l'autodéfense selon Pallas ont enthousiasmé les femmes et les jeunes filles! Elles se sont entraînées avec enthousiasme et leur regain de confiance s'est traduit par des postures droites et courageuses. L'Emmental a été particulièrement actif cette année avec notre formatrice Doris Hirschi. Le village



de Langnau, situé dans la région vallonnée de l'Emmental, est un village très engagé dans la cause féministe. Au cours des 16 jours contre la violence faite aux femmes, Doris Hirschi a eu l'occasion de faire connaître les revendications et le travail de Pallas de différentes manières.

Lors de l'événement sportif

organisé par le studio de fitness pour femmes de Langnau, elle a tenu un stand d'information, a pris la parole sur scène pour s'exprimer sur les 16 jours de lutte contre le viol, puis a animé un atelier pratique d'autodéfense Pallas avec une soixantaine de femmes. La journée de la Saint-Nicolas s'est poursuivie avec trois ateliers. Le matin avec le cours Pallas habituel et l'après-midi avec deux cours organisés par les Soroptimistes de l'Emmental. Un éventail coloré de femmes et de jeunes filles a enrichi cette journée pleine d'énergie: des femmes de l'Emmental, mais aussi de villes comme Thoune, Lucerne et Soleure. Elle a vécu un moment d'émancipation impressionnant auprès d'un groupe de migrantes, tout simplement merveilleux!

Grâce à sa collaboration avec Viva Bewegt, les Soroptimistes de l'Emmental et le Feministisches Emmental, elle a pu transmettre l'esprit de Pallas à une centaine de femmes.

Un grand merci à toutes les formatrices engagées de Bremgarten, Zurich, Zoug, Langnau i.E., Oftringen, Coire et Glaris.

Compte rendu et photos: Katharina Eisenring, Doris Hirschi, Mirjam Kreil

## Extrait de nos cours

### Crèche Seegarten



La crèche Seegarten dispose de trois sites dans la région d'Uster et ouvrira bientôt un quatrième. Les responsables ont demandé à Katharina d'offrir aux femmes, et plus particulièrement aux stagiaires, la possibilité de suivre un cours d'autodéfense. Les cours ont eu lieu le soir après le travail et le samedi matin. Ils ont été organisés sur différents sites afin de permettre de s'entraîner à gérer des situations problématiques dans un environnement «réel».

Au début, nous avons fait le point sur les attentes et expliqué le système des eux tricolores. Nous avons ensuite commencé par travailler le langage corporel, la présence scénique et l'affirmation de soi, afin que le « stop » puisse être exprimé de manière claire et compréhensible. À l'aide de techniques de dégagement des prises au poignet et de techniques de choc, nous nous sommes brièvement aventurés dans la zone d'escalade. Il était important pour les participantes mais aussi de dans Mettre en scène des situations difficiles avec les parents et les visiteurs afin d'expérimenter différentes options d'action. La crèche adopte une ligne de conduite claire et dispose de structures solides dans lesquelles les collaborateurs trouvent soutien et sécurité. C'est là le fondement. L'attitude «Okey», mise en pratique au sein de l'équipe, vient renforcer ce réseau solide, permettant ainsi de résoudre et d'analyser même les situations difficiles. Les participantes ont trouvé ce cours de trois heures très enrichissant et se sont senties plus fortes et plus en confiance qu'au début. C'est formidable que la direction de la crèche s'engage de manière préventive pour un environnement de travail sûr.

Photos et compte-rendu: Katharina Eisenring

### Cours d'autodéfense pour femmes au Centre de Lucerne (F\*iZ)



Le 16 novembre 2026, j'ai eu le privilège d'accompagner douze jeunes filles fortes et engagées lors d'un atelier d'autodéfense de trois heures intensives au «*Frauen im Zentrum*» (F\*iZ) de Lucerne. L'accent a été mis non seulement sur les techniques physiques, mais surtout sur l'attitude intérieure: prendre conscience de ses propres limites, se prendre au sérieux et communiquer clairement. L'utilisation consciente de sa propre voix – s'affirmer haut et fort, clairement et avec assurance – constituait également un élément important du cours.

Bien sûr, les filles ont également appris et mis en pratique des techniques efficaces pour se défendre contre les agressions physiques et les ont mises en pratique. Des coups de pied et des coups de poing puissants renforcent non seulement le corps, mais aussi la confiance en sa propre capacité d'agir. À chaque fois, un sentiment central a été mis en avant: *«Je suis forte et j'ai le droit de me défendre.»*

La fin de l'atelier a constitué un moment fort: chaque jeune fille a brisé une planche de bois d'un coup de poing. Ce moment était empreint de fierté, de courage et d'une force palpable – une conclusion puissante qui restera longtemps gravée dans la mémoire de nombreuses participantes. Photos et compte rendu: Silena Medici

### **Coach en confiance à Möhlin AG, le 16 novembre 2025**

Le trajet de Zurich à Möhlin était idyllique, même si la journée était très maussade et sombre. À mon arrivée au dojo, j'ai été chaleureusement accueilli par le président. Les participants ont été accueillis avec du café et des croissants. Le groupe d'artistes martiaux s'est montré très harmonieux dès le début et a échangé avec animation. Ils étaient très intéressés par les contenus et les jeux possibles et les formes d'exercices que l'on peut intégrer dans les entraînements d'arts martiaux. Pour prévenir la violence au dojo, il ne faut pas grand-chose. Qu'il s'agisse du rôle de l'arbitre interne, de la différence entre le combat et la violence, de la maîtrise de ses impulsions ou des aspects liés à la psychologie évolutionniste, ils se sont montrés très curieux et engagés, et ont enrichi le cours par leurs questions et leurs suggestions. Les exercices pratiques ont donné lieu à de nombreux rires, et le plaisir de participer au cours et de travailler avec les enfants et les adolescents était palpable tout au long de la séance.

Je suis très heureux qu'il y ait des responsables aussi engagés, qui souhaitent eux aussi faire la différence au sein de leurs groupes.



N'hésite pas à contacter Pallas pour demander d'autres sessions du Confidence

Coach dans ta région. Le cours est ouvert à tous, ce qui signifie que toutes les personnes pratiquant différents arts martiaux peuvent s'inscrire.

Photo et texte: Katharina Eisenring

## Atelier d'autodéfense pour enfants

Le 7 novembre 2025, deux ateliers d'autodéfense pour enfants ont eu lieu à Zofingen (AG). Gloria et Francesca Giacomini, deux femmes récemment formées à la méthode Pallas, ont initié les enfants avec compétence à l'autodéfense Pallas. Répartis en groupes adaptés à leur âge, les enfants ont exploré leur perception corporelle, testé des techniques simples d'affirmation de soi et de défense, et s'est exercés à reconnaître rapidement les situations dangereuses et à demander de l'aide à temps.



L'accent a été mis sur la prévention et la confiance en soi. Les enfants ont renforcé leur capacité à agir avec courage, à prendre conscience de leurs propres limites et à accepter de l'aide.

Il était particulièrement réjouissant de les voir se motiver mutuellement, veiller attentivement les uns sur les autres et se réjouir lorsqu'ils technique.

Ces petits moments de réussite ont sans cesse fait naître des sourires radieux. L'atelier a été organisé par l'association «Schule und Elternhaus Zofingen» et a été une journée enrichissante et réussie pour tous les participants.

Reportage et photos: Gloria et Francesca Giacomini

## AGENDA 2026

<b>Module de perfectionnement technique s TiS / TAR</b>	30 & 31 mai 2026
<b>SAT (journée de travail Sonner pour les cadres)</b>	27 & 28 juin 2026
<b>FK: ½ journée d'entraînement aux situations d'urgence et ½ journée de jeux de rôle sur l'utilisation du spray au poivre</b>	6 septembre 2026
<b>FK: Le courage de se démarquer</b>	7 novembre 2026
<b>16 jours contre la violence</b>	25/11 – 10/12/2026

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, rendez-vous sur: [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)