

Pallas

Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



Pour plus de sécurité, de force,
de confiance en soi et d'autonomie
grâce à l'affirmation de soi et à
l'autodéfense.

**Apprends à t'affirmer et à te défendre
de manière simple et efficace!**

www.pallas.ch

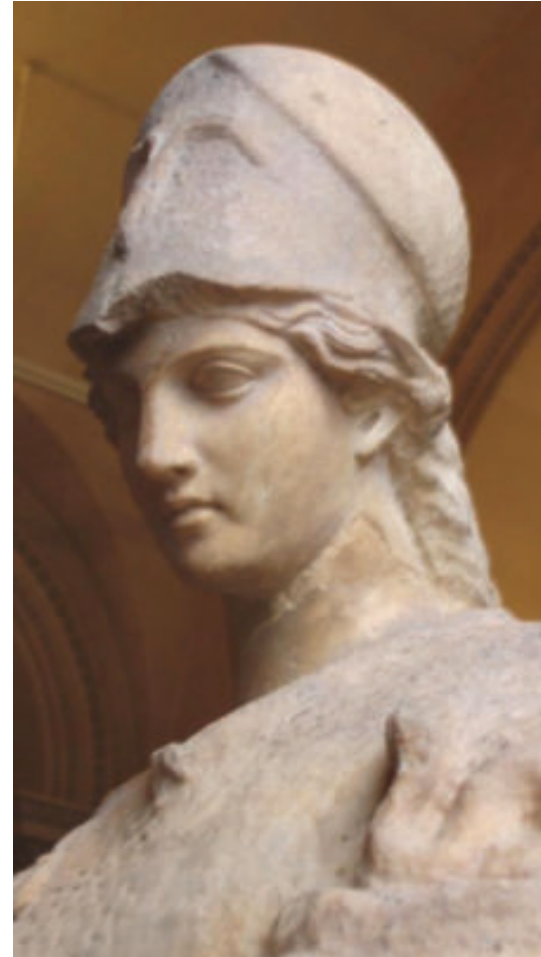
À propos de Pallas I www.pallas.ch

Depuis plus de 30 ans, nous nous consacrons principalement à la prévention de la violence envers les femmes et les jeunes filles.

L'intégrité physique et psychique est un droit humain Pallas s'engage pour que chacun puisse jouir de ce droit.

Le nom « Pallas » vient de la déesse grecque Pallas Athéna.

Elle incarne la sagesse, le courage et la protection.



Plus de sécurité, de force, de confiance en soi et d'autonomie grâce à l'affirmation de soi et à l'autodéfense

Pallas propose:

- des cours d'autodéfense
- Cours de formation initiale et continue pour les formateurs et formatrices Pallas
- Formation spécialisée en autodéfense spécifique pour les victimes de violences

Pallas désigne l'association suisse pour l'autodéfense des femmes et des jeunes filles, fondée en 1994.



Cours d'autodéfense | Offre de cours

pour enfants

Fort-es et courageux-ses:
Cours d'affirmation de soi dès les classes
enfantines jusqu'à la 3ème primaire (VD 1ère
à 5ème Harmos)

pour enfants (niveau moyen)

Forte et courageuse:
Cours d'affirmation de soi et d'autodéfense
pour 4ème à 6ème primaire (VD 6ème à
8ème Harmos)

pour jeunes

Aktiv et autodéterminée:
Cours d'affirmation de soi et d'autodéfense
pour jeunes 1ère secondaire

pour femmes

Cours d'affirmation de soi et d'autodéfense
pour femmes

pour femmes ayant été victimes de violences

Cours pour femmes victimes de violences,
actuellement ou par le passé

pour seniors

En route en sécurité:
Prévention de la violence pour seniors

pour personnes en situation de handicap

pour personnes en situation de handicap

Domaine de la santé

Proximité – Relation – Fixer des limites:
Prévention de la violence dans les soins

Pour organisations / écoles

Projets, ateliers, formations continues et
exposés sur la prévention de la violence

avec spécialiste en combinaison de protection

Expérimenter l'auto-efficacité avec un
entraînement à frappes réelles

spray au poivre

Cours sur le spray au poivre

Pour enfants (niveau moyen)

Forte et courageuse: Cours d'affirmation de
soi et d'autodéfense pour 4ème à 6ème
primaire (VD 6ème à 8ème Harmos)

Cours d'autodéfense | Contenu des cours

Identifier les dangers

- Reconnaître les situations de danger réelles et les désamorcer à temps
- Prendre conscience des dangers et des humiliations liés au genre

Fixer des limites

- Grâce à une posture claire et à une expression verbale
- Dire « non ». Communiquer clairement sans malentendus

Prendre conscience de ses propres forces

- Vivre ses propres forces
- Découvrir ses propres atouts

S'affirmer et se défendre avec succès

- Stratégies d'affirmation de soi
- Techniques simples et efficaces de défense physique



Cours d'autodéfense | Contenu des cours

Projet de prévention de la violence

Prévention de la violence @school

Les atteintes aux limites et la violence nous concernent tous.
Faisons la différence !

Believe in yourself

SE BATTRE, C'EST AMUSANT –
LA VIOLENCE, NON

PRÉVENTION ET LUTTE
DE LA VIOLENCE ENVERS LES FILLES
ET LA SENSIBILISATION
DES JEUNES AUX ATTEINTES AUX LIMITES
PAR LA PRÉVENTION DE LA VIOLENCE DANS
L'COURS OBLIGATOIRES

L'atelier destiné aux élèves du premier cycle du secondaire aborde les thèmes suivants:

- Reconnaître les limites, fixer des limites et défendre
- Perception de soi, force (mentale), forces
- Combat équitable vs violence, désescalade ou escalade
- Dynamique de la violence, exclusion, effet du spectateur
- S'entraîner à la responsabilité personnelle et à la maîtrise de ses impulsions

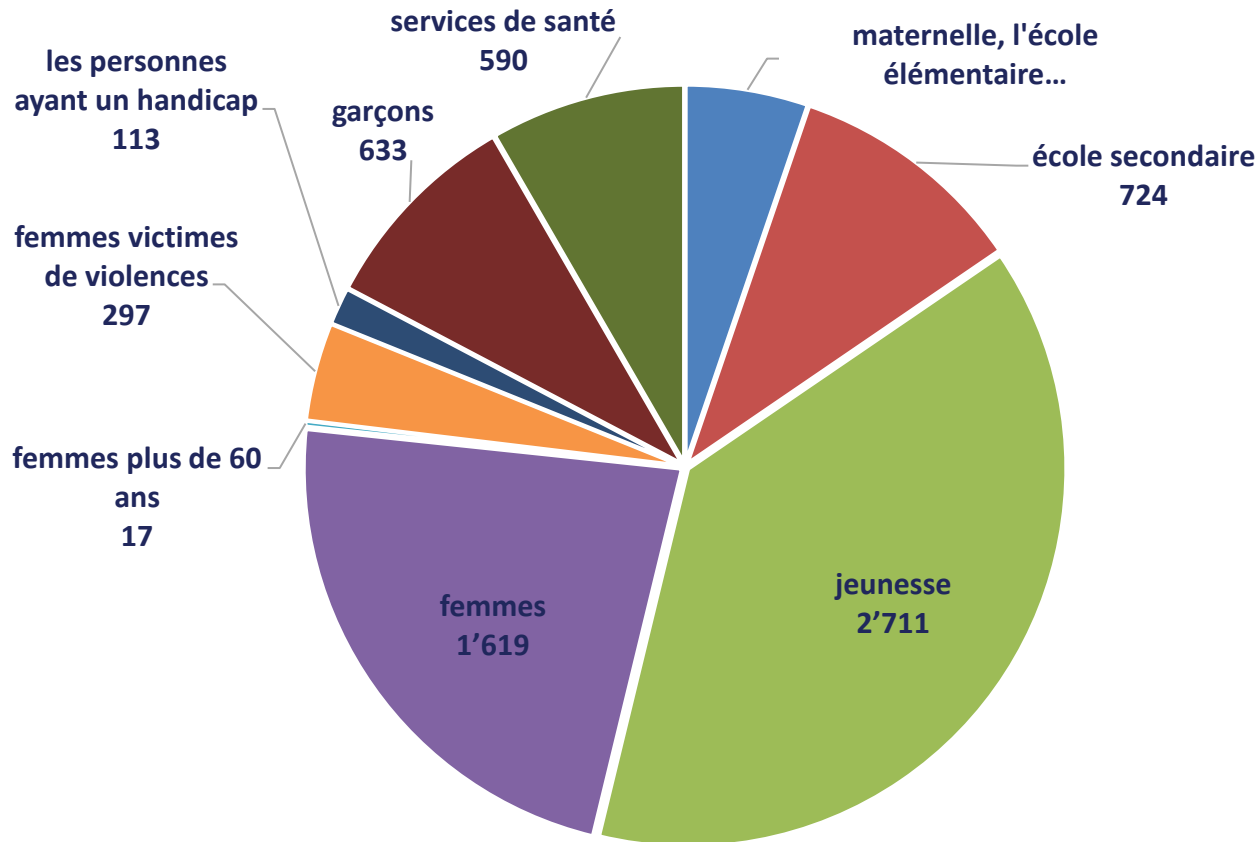


Sur demande, nous vous aidons à organiser un cours – adapté à vos besoins – à votre domicile, sur votre lieu de travail ou dans votre établissement scolaire.

Cours d'autodéfense | Statistique

Cours 2025

Aperçu des 7'074 participants par catégorie de cours

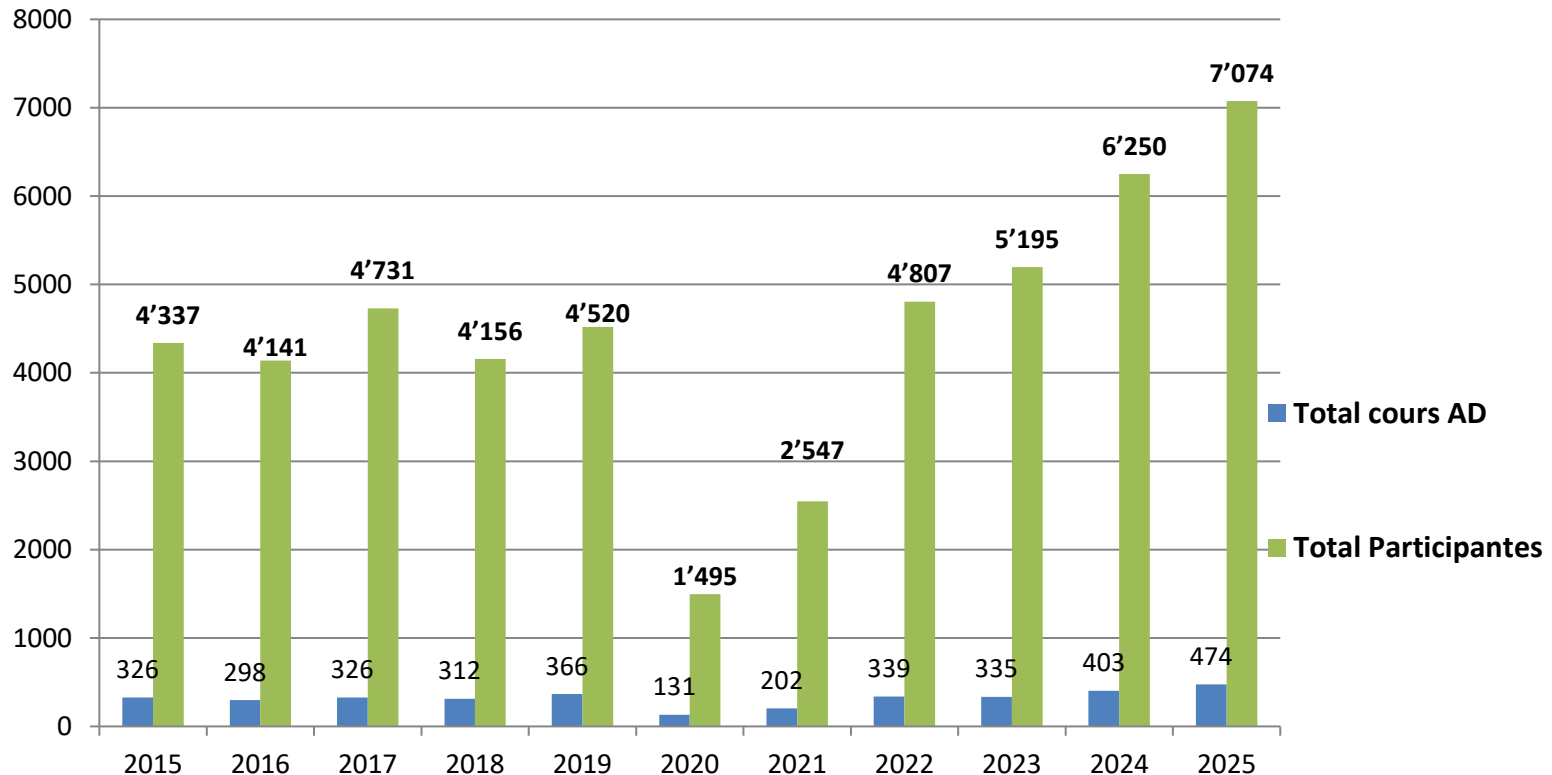


Cours d'autodéfense I

Statistique

Nombre de cours et de participants par rapport aux années précédentes

Nb cours et part. comparaison avec les années précédentes



Formation initiale et continue

Formation initiale et continue chez Pallas

Ton parcours en tant que spécialiste chez Pallas

Schritt für Schritt Sicherheit gewinnen, Erfahrung vertiefen und den eigenen Schwerpunkt entwickeln

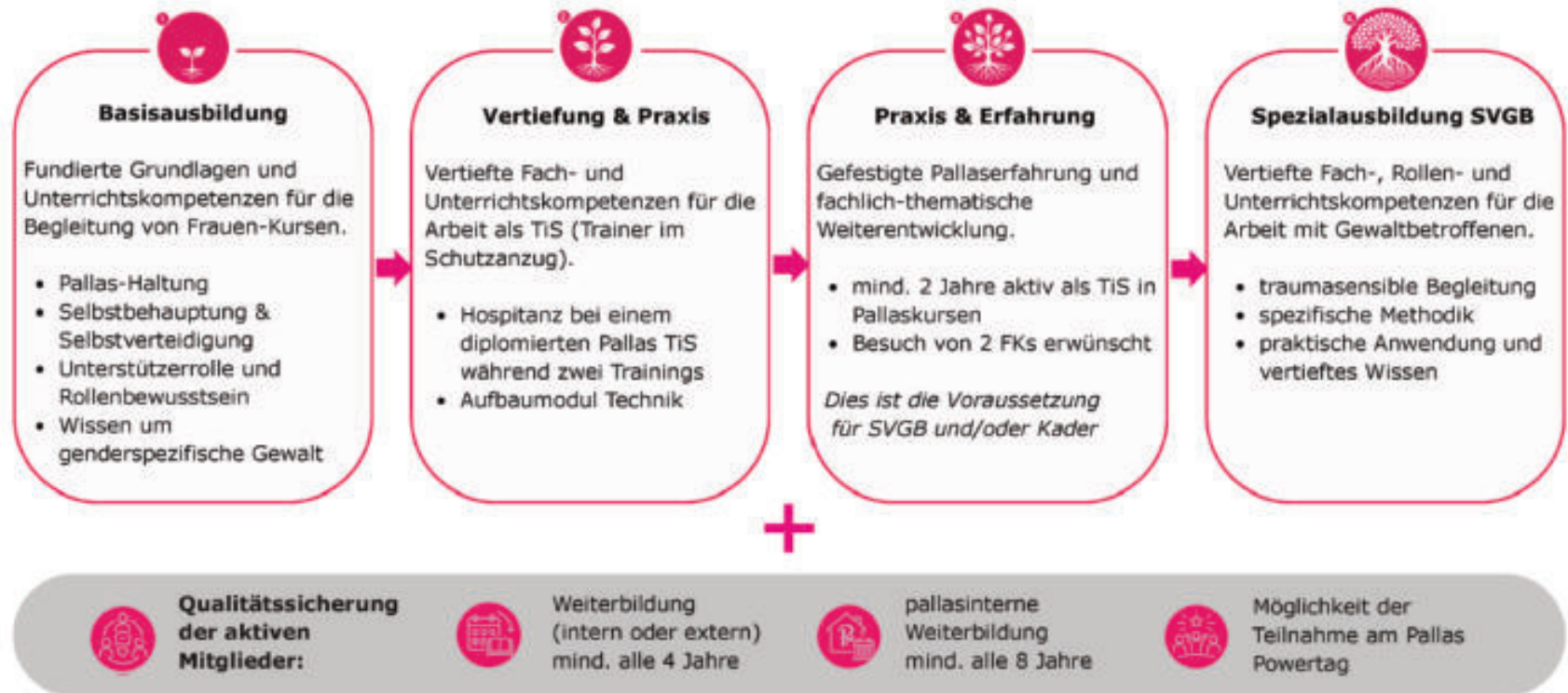


Formation initiale et continue

Formation initiale et continue chez Pallas

Ton parcours en tant que d'assistant spécialiste chez Pallas

Schritt für Schritt Sicherheit gewinnen, Erfahrung vertiefen und den eigenen Schwerpunkt entwickeln



Comité directeur & équipe de formation

Le comité directeur de Pallas



Romy Bucher
Présidente Pallas



Clarissa Walther
Vice-Présidente Pallas



Katharina Eisenring
Experte Pallas



Monika Bucher
Cadre de formation Pallas

Équipe de formation



Silena Medici



Ruby Wildhaber



Oliver Hasler



Elisa Umiker



Patrick Packes
Ressort Romandie

Membres | la spécialiste/le spécialiste Pallas

Plus de 70 spécialistes hautement qualifié·e·s chez Pallas



À propos de Pallas I Histoire

- 1988** Lili Nabholz, ancienne conseillère nationale, dépose une motion visant à intégrer l'autodéfense dans les cours obligatoires (d'éducation physique).
- 1991** La discipline sportive J&S « Judo C / Autodéfense » voit le jour
Les premières monitrices sont formées / Premiers cours d'autodéfense pour les filles en âge J&S
- 1994** Création de l'association suisse d'autodéfense « Pallas »
- 2003** L'OFSPPO finance la formation des monitrices de Pallas à Macolin
- 2013** Restructuration en association indépendante
- 2014** Pallas fête ses 20 ans d'existence
- 2018** Pallas transfère son siège social de Berne à Zurich.
Pallas remporte le **PRIX Sozialinfo.ch**
- 2019** Pallas célèbre son 25e anniversaire lors d'une soirée de gala caritative
- 2023** Réorganisation de la formation spécialisée SVGB – Autodéfense pour les victimes de violences
- 2024** Pallas célèbre son 30e anniversaire

À propos de Pallas I Mission

L'intégrité physique et émotionnelle est un droit humain. Pallas s'engage depuis plus de 20 ans afin que chacun/chacune puisse bénéficier de ce droit.

Pallas s'engage pour une collectivité dans laquelle la tolérance, le respect et le partenariat constituent des valeurs de base.

La prévention de la violence spécifique pour les femmes et les jeunes filles est au cœur des activités de Pallas.

Pallas enseigne et promeut activement la capacité de s'affirmer physiquement et psychiquement et de pouvoir se défendre soi-même en cas d'urgence.

Les cours Pallas renforcent les femmes et les filles dans leur dignité et promeuvent la confiance en soi.

Les spécialistes Pallas s'engagent à adopter une attitude de base respectueuse, valorisante dans les activités qu'elles/ils exercent sous le nom de Pallas.

Les formations et formations continues de Pallas se basent sur des concepts ayant fait leurs preuves, entre autres dans le domaine de la psychologie, de la communication et de divers arts martiaux.

Les spécialistes Pallas évaluent régulièrement leurs pratiques et s'engagent à maintenir leurs connaissances et leurs compétences à niveau par de la formation continue. En tant qu'association.

Pallas est politiquement et confessionnellement neutre

Membres I fédérations nationales et régionales d'arts martiaux

Fédératopms



Organisations

AFIRM

Micheline Beyeler



Budo Club Langnau

Budo Club Langnau i. E.



Budo Schule Randolan

Daniel Rey



CURASCHA

Angela Cadruvi



Eigenstärke, Gebenstorf

Elisa Umiker



Gib niemals auf

Prisca Nydegger



Ikigaido Karate Fällanden



Kampfsportcenter Siggenthal

Valentino Di Lascia



Karaté-Club la Tour



Mut im Kopf

Monika Bucher



Ruby's Selbstverteidigung

Ruby Wildhaber



Securi-Do

Diana Schmutz



Selbstverteidigung Ruswil

Valerie Ritz



SelbstWerts

Katharina Eisenring



SEMINI Empowerment

Gloria & Francesca Giacomini



SUN WU Gongfu Switzerland

Basel - Oberwil - Zürich



Veränderung durch Entwicklung

Karin Vorwil



Wandelwerk

Zora Heinrich



WoA - Weg ohne Angst

Barbara Holzer



Dons & contact

Pallas, le groupement d'intérêt suisse pour l'autodéfense des femmes et des jeunes filles, est une organisation à but non lucratif qui dépend des dons et d'un soutien financier.

Spenden

IG Pallas

Autodéfense pour les femmes et les jeunes filles

3000 Berne

Compte postal 40-164187-9

IBAN CH57 0900 0000 4016 4187 9

Contact

Administration Pallas

Rosswöschstr. 8

6017 Ruswil

admin@pallas.ch

www.pallas.ch

079/646 85 45

Horaires d'ouverture:

Lundi: de 8h00 à 11h30 et de 13h30 à 17h00

Mercredi et jeudi: de 8h00 à 11h30

