

Pallas

Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Communauté suisse d'intérêts

Autodéfense pour femmes et jeunes filles

Rapport annuel 2024

admin@pallas.ch www.pallas.ch 079 646 85 45



Rapport annuel 2024

Ruswil, mars 2025

Nous avons vécu une année de jubilé à Pallas. Nous sommes fiers, car depuis 30 ans déjà, nous mettons l'accent sur la prévention de la violence envers les femmes et les enfants.

Les partenariats et la nouvelle conception de la formation spéciale Pallas ADVV ont été des thèmes centraux de l'année passée. Nombre des projets visés ont pu être avancés ou mis en œuvre en 2024.

Plus de sécurité, de confiance & de compétence grâce à Confidence Coach

L'éthique et la responsabilité dans le sport prennent de plus en plus d'importance, il est temps de réagir. Grâce au partenariat avec la Fédération suisse de judo et ju-jitsu, nous formons activement les entraîneurs de la FSJ à la prévention de la violence avec nos cours Confidence Coach.

Autodéfense pour les personnes victimes de violences ADVV

La formation spéciale ADVV permet d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour proposer des cours d'autodéfense aux personnes ayant vécu des violences.

ADVV s'adresse aux entraîneurs avec une expérience pratique ainsi qu'aux personnes externes travaillant dans le domaine social, psychologique ou pédagogique.

La formation nouvellement conçue comprend quatre modules plus un stage d'observation. Sous la houlette de la nouvelle équipe de formation composée de Karin Vonwil, Katharina Eisenring et Clarissa Walther, 11 participants ont pu achever avec succès cette formation exigeante.

Believe in yourself powered by Laureus "Sport for good" (Croyez en vous)

Grâce à une contribution de soutien de la Fondation Laureus Suisse, nous pourrions proposer en 2025 notre programme "Believe in yourself" pour la prévention de la violence dans les écoles.



Se battre est un plaisir - pas la violence

L'objectif de ce projet de prévention de la violence est de lutter contre la violence envers les filles et de sensibiliser les jeunes aux violations des limites par la prévention de la violence et l'autodéfense dans l'enseignement obligatoire.

Offres de cours Pallas en 2024

Au total 6'250 participants ont suivi un cours d'autodéfense Pallas. Cela correspond à une augmentation de plus de 20% par rapport à l'année précédente. Il est frappant de constater que nous enregistrons une forte augmentation dans presque toutes les catégories de cours.

Mot de bienvenue

J'ai le plaisir de vous adresser une préface pour le rapport annuel de cette année. C'est un honneur pour moi de vous présenter notre travail et de rendre hommage à nos membres.

L'ensemble du conseil d'administration et l'équipe de formation apportent une contribution impressionnante pour que nous puissions continuer à développer Pallas. Lors de notre réunion annuelle de début d'année et de notre réunion d'été, nous relevons les défis en équipe. Il s'agit à chaque fois d'une rencontre d'égal à égal, avec fair-play et respect, où l'on travaille de manière très ciblée et réfléchie. C'est un plaisir de faire avancer Pallas ensemble.

Je tiens à remercier tout particulièrement Karin Vonwil, Katharina Eisenring et Clarissa Walther, qui ont mis en œuvre l'année dernière la nouvelle conception de la formation spéciale ADVV. Les réactions ont été incroyablement positives et confirment leur grand engagement.

Un grand merci à tous les formateurs et formatrices Pallas qui représentent nos valeurs dans leurs cours. Car la prévention de la violence n'est pas une question de performance ou de concurrence, non, c'est avant tout une question de coopération, car les violations des limites et la violence nous concernent tous et toutes!

Je vous invite maintenant à lire le présent rapport annuel et à vous laisser inspirer par nos activités et nos succès. Je vous remercie de l'intérêt que vous portez à notre travail et du soutien que vous nous apportez sur.



Romy Bucher
Présidente d'IG Pallas

Rétrospective des différents domaines

Domaine formation

La **formation spéciale d'autodéfense pour les personnes victimes de violence (ADVV)**, nouvellement conçue, a pu être organisée pour la première fois sous la direction de Karin Vonwil, Katharina Eisenring et Clarissa Walther. Elles ont enseigné à un groupe très engagé de 9 femmes et 2 hommes de septembre 2024 à janvier 2025. Le diplôme de spécialiste de l'autodéfense avec des personnes victimes de violence leur a été remis à Steinhausen/ZG lors d'une petite cérémonie.

Le **module Approfondissement de la technique et TiS/TAR** a été dispensé par Katharina Eisenring et Oliver Hasler lors du cours de week-end les 24 et 25.8.2024 avec 8 participant(e)s à Wädenswil ZH. L'accent a été mis sur le travail avec TiS (spécialiste en combinaison de protection) et TAR (spécialiste dans le rôle de l'attaquant). Ce type d'entraînement est très complexe et comporte de grands risques de (re)traumatisme, c'est pourquoi une formation approfondie et consciencieuse est indispensable pour garantir notre qualité.

La **FC "Believe in yourself"**, un projet scolaire contre la violence pour le 1er degré secondaire sous la direction de Katharina Eisenring, Elena Grebenarov et Clarissa Walther, peut désormais être mis en œuvre directement à partir du modèle par les 14 participant(e)s. Ces documents offrent de nombreuses connaissances de base ainsi que l'animation de jeux de combat avec des jeunes, le contrôle des impulsions, les modèles de rôle et bien plus encore

La **FC 1er amour - 1er coups** a malheureusement dû être annulé faute d'inscriptions.

Domaine Finances

Grâce aux recettes de nos formations et de nos formations continues, ainsi qu'à la collaboration avec l'FSJ, la perte élevée prévue au budget a pu être minimisée. Des dons d'organisations à l'occasion de notre 30e anniversaire y ont également contribué. Nous avons ainsi été en mesure d'indemniser nos expertes Pallas dans la mesure du possible, pour leurs travaux de planification et de mise en œuvre des nouveaux projets et pour la formation spéciale "Autodéfense pour les personnes victimes de violence" (ADV).

Domaine Romandie

Notre spécialiste Pallas Noémie Erard dirige le département Romandie mais n'est plus membre du comité depuis 2024. Elle travaille dans l'ombre et met en réseau les formatrices de Suisse romande. C'est ainsi que l'événement Womens Sport Evasion des 23 et 24 juillet 2024 à Lausanne a pu être enrichi de cours de Pallas pendant les deux jours.

Domaine travail relations publiques

Prévention active de la violence pour les entraîneurs de la FSJ

Le projet **Confidence Coach**, une collaboration avec la FSJ pour plus d'éthique et moins de violence dans le sport, a débuté en septembre 2024. Des mises en œuvre ont déjà eu lieu sur les sites de Berne, Bâle, Lausanne, Bülach et Kreuzlingen. Les participant(e)s ont fait preuve d'un grand engagement et ont pris plaisir à participer aux jeux et aux exercices. Les cours ont été animés par des questions critiques et des discussions passionnantes sur la personnalité du moniteur, les violations de limites, la prévention et la procédure en cas de situation grave. Ils ont évalué cette formation d'une journée comme enrichissante, divertissante, intéressante, précieuse et stimulante.

L'accord de subvention avec la Fondation Laureus Suisse pour l'année 2025 a pu être conclu.

En 2024, Pallas a également participé activement à la campagne **16 jours contre la violence envers les femmes**. Des entraîneurs de diverses villes suisses ont organisé des cours d'initiation **auxquels ont participé 123 personnes** au total.

Pallas-Médias

Vous trouverez les comptes rendus détaillés de tous les événements et la couverture médiatique sur <https://www.pallas.ch/fr/actualites.html>

Domaine interne

Nombre de membres au 01.01.2025 :

71 entraîneurs Pallas actifs, 47 membres passifs et 6 hommes en tenue de protection (TiS)
S'y ajoutent 5 associations et 16 organisations qui s'identifient à la CI Pallas.

4 entrées en tant que membre A en 2024 :
- Ruby's Selbstverteidigung, Berne
- SelbstWerts, Zurich
- SUN WU Gongfu
- Mut im Kopf, Rotkreuz

1 départ de membre A en 2024 :
- Judo Club Uster

Nous sommes reconnaissants envers toutes les associations et organisations qui soutiennent notre travail.

30 ans de Pallas

Nous sommes heureux d'avoir pu fêter ensemble notre 30ème anniversaire à Fribourg! Avec l'organisation "MILLE SEPT SANS", qui s'engage dans le domaine du harcèlement dans l'espace public et du courage civil dans la région de Fribourg, nous avons bénéficié d'une formation. Nous avons ensuite partagé un apéritif et pris le temps d'échanger et de nous remémorer des souvenirs.



Secrétariat & site web

En plus des travaux administratifs généraux, le secrétariat a obtenu l'attribution de fonds de soutien à Pallas grâce à des demandes bien élaborées adressées aux cantons et aux fondations. En outre, le secrétariat a contribué de manière déterminante à la mise en œuvre du projet **Confidence Coach** avec la FSJ ainsi qu'à la collaboration avec la Fondation Laureus Suisse pour le projet **Believe in yourself** et a travaillé en étroite collaboration avec Katharina Eisenring, responsable du projet.

Notre site web est toujours à jour avec les offres de cours, les formations et les formations continues. Sur l'Intranet, nos formateurs et formatrices trouvent des informations internes, du matériel pédagogique et des vidéos techniques.

Statistiques

La statistique des cours montre à nouveau une augmentation par rapport à l'année 2023. Nous sommes fiers d'avoir enseigné à un total de 6'250 participant(e)s dans nos cours de SD et d'avoir ainsi atteint une augmentation de plus de 20%.

Il est frappant de constater que nous enregistrons une forte augmentation dans presque toutes les catégories de cours.

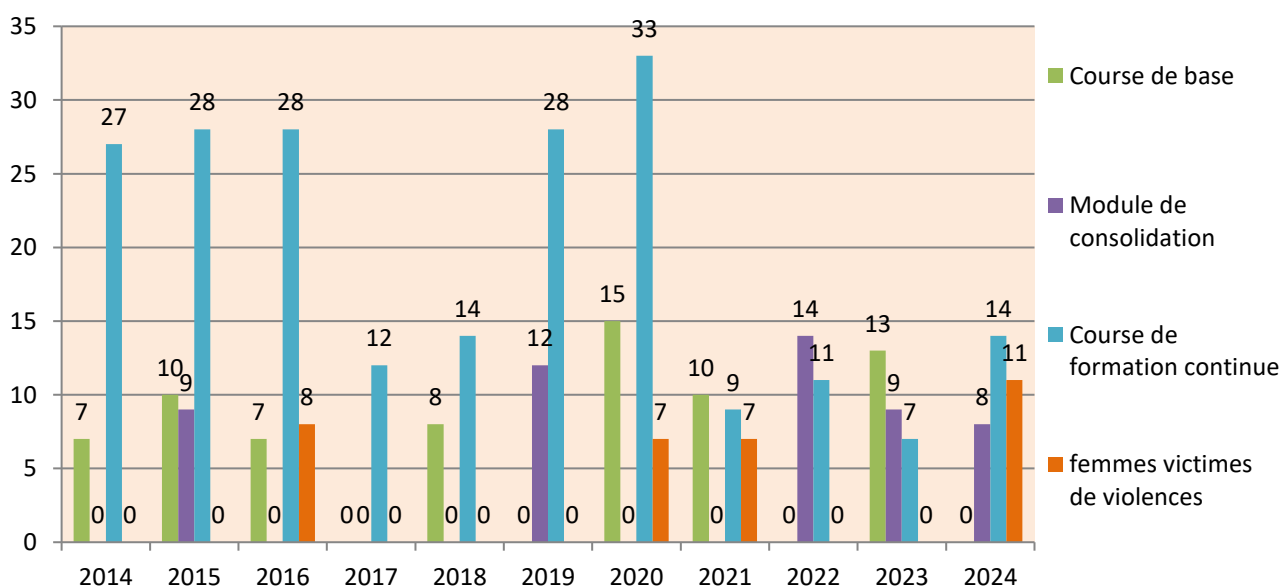
Avec notre nouveau projet scolaire de prévention de la violence pour les jeunes, qui débutera en 2025, il y aura donc un nouvel élan, car ces ateliers sont très demandés et de plus en plus populaires

La satisfaction de nos participant(e)s et leurs suggestions sont très importantes pour nous. Nous intégrons les retours des évaluations de cours dans nos développements futurs.

Nombre des participant(e)s aux cours de base et de formation continue

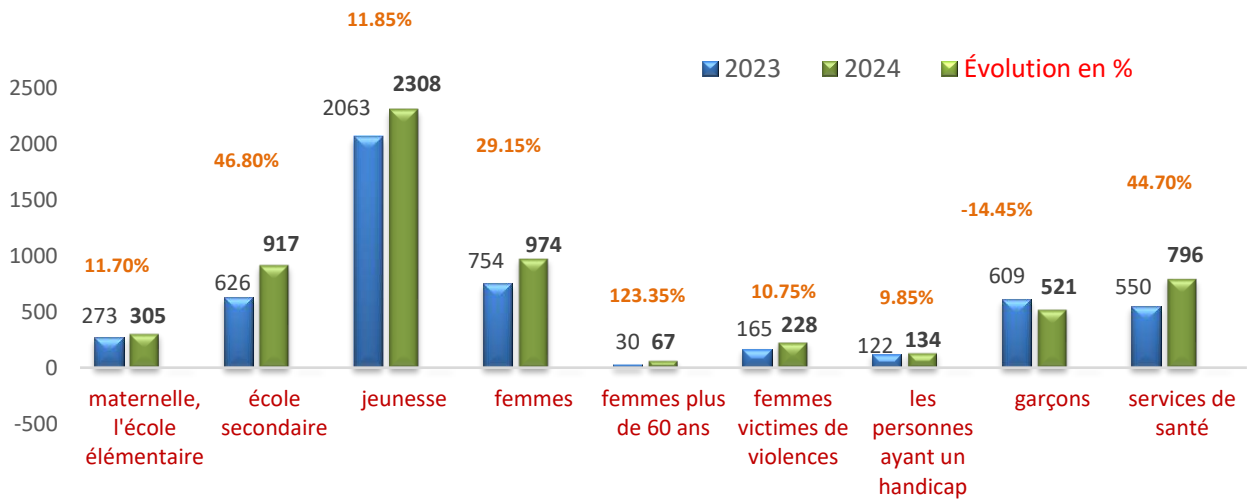
	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Cours de base	7	10	7	0	8	0	15	10	0	13	0
Module de consolidation	0	9	0	0	0	12	0	0	11	9	8
Cours de FC	27	28	28	12	14	28	33	9	14	7	14
Module ADVV	0	0	8	0	0	0	7	7	0	0	11
Participant(e)s Total	34	47	43	12	22	40	55	26	25	29	33

Remarque: La formation de base n'est plus proposée que tous les 2 ans, en alternance avec la formation spéciale.

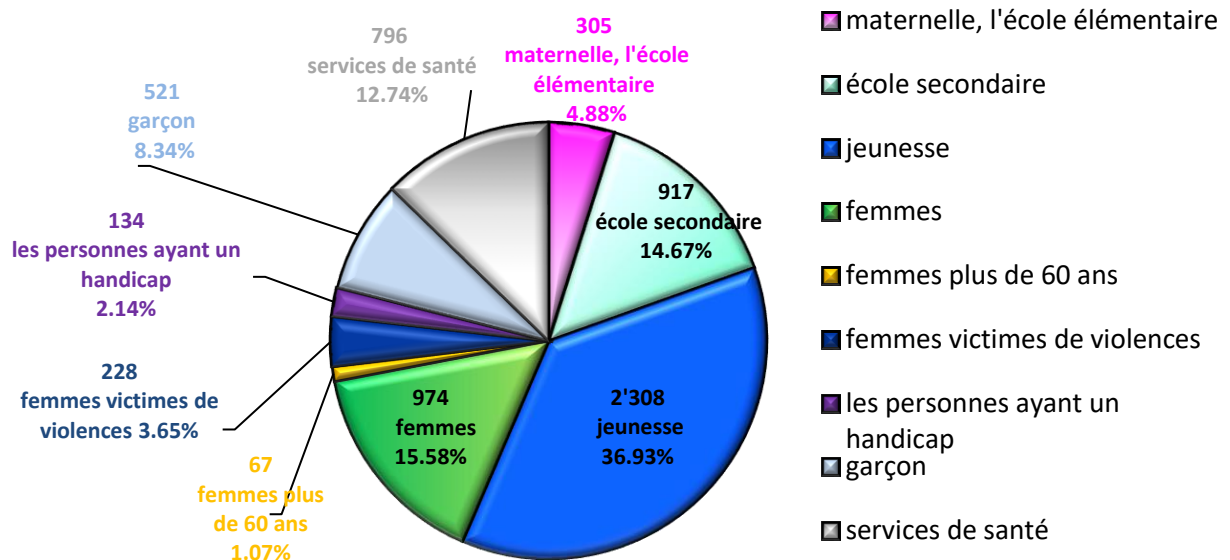


Aperçu du total des 6'250 participant(e)s aux cours par rapport à l'année précédente

Total des participant(e)s en 2023 :	5'192	Total des cours en 2023 :	335
Total des participant(e)s en 2024 :	6'250	Total des cours en 2024 :	403
Variation en %	+ 20.3%	Variation en %	+20.,3%



Part des catégories de cours



Comptes annuels

Bilan 2024 avec année précédente

	Actifs 2024	Passifs 2024	Année précédente 2023
Caisse	465.45		37.55
Compte postal	11'483.55		18'930.85
Stock de matériel	4'329.53		4'152.64
Actifs transitoires	5'598.00		262.95
Crédits			
Subventions de la ville de ZH			-3'490.00
Avoirs de l'association		18'126.49	16'831.30
Passifs transitoires		694.45	417.50
Provisions		5'930.00	8'330.00
Sommes	21'876.53	24'750.94	
<i>Perte / Gain</i>		<i>2'874.41</i>	1'295.19
Total	21'876.53	21'876.53	

Compte de résultat avec budget 2025

	Budget 2024	Comptes 2024	Budget 2025
Profits			
Membres actifs	-7'950.00	-7'950.00	-8'100.00
Membres passifs	-2'000.00	-1'746.25	-1'500.00
TiS	-200.00	-200.00	-300.00
Partenaires et associations	-5'600.00	-5'800.00	-5'600.00
Cours CB/FC/Modules	-20'000.00	-23'374.55	-19'500.00
Produits des projets	-15'000.00	-15'900.00	-14'000.00
Transmissions cours/secrétariat	-500.00	-400.00	-500.00
Dons	-3'500.00	2'385.50	-2'500.00
Dons team de direction	-300.00	-405.40	-300.00
Dons spécialistes	-150.00	-160.00	-150.00
Don ZJV	-1'500.00	-1'500.00	-1'500.00
Vente de matériel	-2'500.00	-2'373.25	-2'500.00
Autres entrées	-4'000.00	-3'000.00	-21'250.00
Somme profit	-63'200.00	-65'194.95	-77'700.00

Dépenses	Budget 2024	Comptes 2024	Budget 2025
Secrétariat, salaire personnel	21'300.00	21'300.00	21'300.00
Défraiement présidence	2'000.00	1'971.45	2'000.00
Charges sociales	4'500.00	4'519.70	4'500.00
LPP Fondation AXA	3'500.00	3'270.90	3'820.00
Frais de direction/réunion/salle	7'000.00	5'450.45	7'000.00
Dépenses Projets	12'000.00	6'094.20	6'000.00
Domaine formation	5'000.00	5'541.60	5'000.00
Domaine Finances	200.00	206.30	200.00
Site web/support	800.00	844.60	800.00
Domaine Romandie	500.00	339.00	500.00
Domaine relations public	1'600.00	1'550.50	1'600.00
Domaine interne	200.00	200.00	200.00
Matériel de buro/Loyer du bureau	3'000.00	2'465.40	3'000.00
Frais poste + téléphone	250.00	194.40	250.00
Cours	11'900.00	10'999.30	17'000.00
Achat de matériel	1'500.00	1'579.46	3'000.00
Contributions	480.00	480.00	480.00
Assurances	100.00	100.00	100.00
Autres frais	500.00	962.10	500.00
Somme frais	76'330.00	68'069.36	77'250.00
Somme profit	-63'200.00	-65'194.95	-77'700.00
Perte / Gain	-13'130.00	-2'874.10	450.00

Commentaire sur les comptes annuels 2024

La perte élevée prévue au budget a pu être minimisée grâce aux recettes de nos formations et de nos formations continues ainsi qu'à la collaboration avec la FSJ. Une partie des provisions a dû être utilisée pour la formation de l'ASFSS et les frais de support pour les vidéos techniques sur notre site web. Les comptes annuels 2024 se soldent donc par une perte de 2'874.10 francs.

J'aimerais profiter de cette occasion pour remercier Annette Loosli pour son aide précieuse en tant que conseillère financière, ainsi que Silvia Lampir et Désirée Gilg, qui ont été vérificatrices des comptes pendant de nombreuses années.

Commentaire sur le budget 2025

- Les frais de direction/réunion/salle restent les mêmes, car nous intégrons d'autres entraîneurs Pallas dans le cadre de formation.
- Dans les charges de cours, des versements sont encore dus pour le 4e module de la formation de l'ASCB.
- Un don généreux d'une fondation a déjà été accordé par le biais d'une collecte de fonds.
- Le reste des provisions s'élève à 5'930 CHF.

Prévisions pour 2025

Le cadre de formation est désormais soutenu par notre spécialiste Pallas Monika Bucher.

La formation de base de formateur/formatrice assistant(e) Pallas est presque complète et débutera en juin 2025.

Le projet scolaire de prévention de la violence en collaboration avec la Fondation Laureus Suisse débute en mars avec la première phase dans 6 classes du canton de Zurich.

La collecte de fonds reste la priorité du secrétariat en 2025. D'autres demandes doivent être déposées

Des apparitions publiques au FemBazar de mars 2025 et aux 16 jours de la violence contre les femmes de décembre 2025 sont essentielles pour la visibilité de Pallas et de nos formations.

Rapport des réviseur

Sur la page suivante (en allemand)

pa!!as

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Zürich, 19. März 2024

Revision der Jahresrechnung 2024

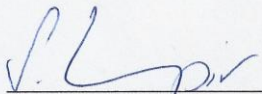
Liebe Pallas Mitglieder

Als ordentlich gewählte und beauftragte Revisorinnen haben wir gemäss Statuten, die auf den 31. Dezember 2024 abgeschlossene Jahresrechnung (Bilanz und Erfolgsrechnung) der Interessengemeinschaft (IG) Pallas geprüft.

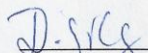
Der ausgewiesene Saldo des Postkontos von Fr. 11'483.55 stimmt mit dem Postauszug vom 31.12.2023 überein. Die Erfolgsrechnung vom 01.01.2024 – 31.12.2024 der IG Pallas schliesst mit einem Verlust von Fr. 2'874.41 ab.

Auf Grund der Ergebnisse unserer Prüfung vom 19. März 2025 empfehlen wir, die vorliegende Jahresrechnung, mit dem besten Dank an die Kassiererin für die Führung der Buchhaltung, an der Delegiertenversammlung vom 28. März 2025 zu genehmigen und Romy Bucher Decharge zu erteilen.

Die Revisorin



Silvia Lampir



Désirée Gilg