

pallas

Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Communauté suisse d'intérêts

Autodéfense pour femmes et jeunes filles

Rapport annuel

2025

Rapport annuel 2025

Ruswil, mars 2026

Cours Pallas pour la prévention de la violence

Pallas est le deuxième nom de la déesse grecque Athéna. Ses pouvoirs étendus concernent avant tout la protection de la vie civile. Ce qui avait besoin de protection autrefois en a toujours besoin aujourd'hui. Car les agressions et les actes de violence continuent malheureusement d'augmenter. La demande pour nos cours d'autodéfense et d'affirmation de soi a donc été très forte.

Au cours de l'exercice 2025, nous avons pu poursuivre nos projets grâce à des partenariats et à de généreux dons.

Grâce à une gestion rigoureuse des coûts, nous avons veillé à ce que nos ressources soient affectées de manière ciblée là où elles sont nécessaires. Les comptes 2025 se soldent par un excédent de recettes. Ce bénéfice constitue pour nous une base solide et nous permet de continuer à proposer nos offres avec un haut niveau de qualité et un engagement total.

Formations Pallas

Nos formations Pallas, fondées sur des bases solides, sont rendues possibles, dirigées et développées par notre équipe de formatrices. En janvier 2025, onze participant-e-s ont terminé avec succès le 4e module de notre formation spécialisée ADVV (l'autodéfense spécifique aux femmes victimes de violences).

Dans le cadre de notre formation de base FB25, nous avons formé douze nouvelles formatrices Pallas et assistant-e-s formatrices Pallas.

Restructuration de l'équipe Pallas

Cinq nouveaux formateurs et formatrices Pallas ont pu être intégrés à l'équipe de formation. Grâce à l'élargissement de l'équipe, nous créons un bon équilibre afin de maintenir à long terme un rapport sain entre les charges de travail et les ressources.

Believe in yourself powered by Laureus « Sport for good »

Grâce à la subvention de la Fondation Laureus Suisse, nous avons pu mener à bien en 2025 notre projet de prévention de la violence « Believe in yourself » dans dix classes.



Ici aussi, la demande des écoles augmente grâce aux retours très positifs des élèves et des enseignant(e)s.

Le service de prévention de la violence de la ville de Zurich a intégré notre projet dans sa sélection d'exemples de « bonnes pratiques ».

Offres de cours Pallas en 2025

Au total, 7'074 participant-e-s ont suivi un cours d'autodéfense Pallas. Cela correspond à une augmentation de plus de 13 % par rapport à l'année précédente.

Mot de bienvenue

C'est avec plaisir que je vous présente un aperçu de l'année 2025 couronnée de succès pour Pallas, avec ses principales évolutions et ses réussites.

Nous sommes extrêmement heureux d'avoir pu accueillir cinq nouveaux spécialistes Pallas au sein de notre équipe de formation. Avec Monika Bucher, Ruby Wildhaber, Silena Medici, Elisa Umiker et Patrick Packes, nous disposons d'une équipe jeune et très motivée. Ils apportent d'ores et déjà une contribution impressionnante qui nous permet de développer Pallas ensemble de manière continue. Grâce à l'élargissement de l'équipe, nous créons de meilleures conditions pour maintenir à long terme un équilibre sain entre les charges de travail et les ressources.

C'est avec une pointe de tristesse que nous envisageons déjà le départ de Karin Vonwil de l'équipe lors de l'AD 2026. En tant que responsable du département Formation, elle a dirigé et marqué de manière déterminante nos formations pendant de nombreuses années. Grâce à sa vision d'avenir pour Pallas, nous avons déjà pu élire ses successeurs lors de la réunion de travail estivale de 2025. Nos deux membres de longue date de l'équipe de direction prendront en charge le département Formation : Katharina Eisenring sera responsable de la formation de base (FB) et Clarissa Walther de la formation spécialisée « Autodéfense pour victimes de violences » (ADV).

Enfin, nous tenons à adresser nos remerciements les plus sincères à tous les spécialistes de Pallas ainsi qu'aux spécialiste en combinaison de protection pour leur immense engagement au cours de l'année écoulée. Dans leurs cours, ils transmettent nos valeurs fondamentales avec enthousiasme et dynamisme. Nous remercions également chaleureusement nos organisations membres, nos partenaires et nos sponsors pour leur confiance et leur excellente collaboration. Grâce à leur soutien continu, ils contribuent de manière significative à la notoriété de Pallas.

Je vous invite chaleureusement à découvrir, dans le présent rapport annuel, nos mesures visant à prévenir la violence physique, psychologique et verbale. Je vous remercie de l'intérêt que vous portez à notre travail et de votre soutien.



Romy Bucher
Présidente de CI Pallas

L'année en bref – Rétrospective des différents domaines

Ressort formation

Le cours de base pour devenir spécialiste Pallas ou assistant spécialiste Pallas de juin à octobre 2025

Dès l'atelier d'initiation de juin 2025, dix femmes et deux hommes se sont montrés extrêmement motivés, engagés et dynamiques. C'est ainsi qu'ils ont entamé ensemble leur parcours de formation de base Pallas à Steinhausen. La formation de base (FB) comprend 48 heures de cours en présentiel et environ 12 heures d'autoformation. Le contenu pédagogique est dispensé dans le cadre d'un atelier et de trois modules.

Après avoir suivi les trois modules et réussi l'examen d'aptitude, la remise des diplômes a été fixée au Pallas Power Tag en mars 2026.

L'équipe de formation dirigée par Karin Vonwil, avec Katharina Eisenring, Clarissa Walther et Oliver Hasler, a reçu des retours extrêmement positifs de la part des participant-e-s, ainsi que quelques précieuses pistes de réflexion pour optimiser davantage la formation de base.

La prochaine formation de base débutera au début de l'été 2027.

Malheureusement, ni le cours de formation continues « Course parents-enfants » ni le cours «ADV – Approfondis tes connaissances et renforce ta résilience» n'ont pu avoir lieu faute d'inscriptions.

Ressort finances

Grâce à un don généreux d'une fondation ainsi qu'aux recettes issues de nos offres de formation, la perte initialement prévue au budget a pu être transformée en un résultat annuel positif. De plus, les coopérations avec la Fondation Laureus Suisse et la SJV ont également contribué à ce résultat réjouissant.

Nous nous réjouissons tout particulièrement de la prolongation de l'accord de soutien de la Fondation Laureus Suisse pour deux années supplémentaires. Cet engagement constitue une base importante pour la poursuite et le développement de notre projet de prévention de la violence « Believe in yourself ». Parallèlement, nous poursuivons l'objectif d'une collaboration durable avec nos partenaires actuels et futurs et comptons également à l'avenir sur le précieux soutien d'autres fondations.

Ressort Romandie

Notre spécialiste Pallas, Noémie Erard, continue de diriger la section Romandie, mais travaille désormais en coulisses, puisqu'elle ne fait plus partie du comité depuis un an. Elle assure la mise en réseau des formatrices en Romandie. C'est ainsi que notre experte Pallas, Patricia Maisch, a pu animer plusieurs ateliers lors de la Womens Sport Evasion qui s'est tenue le 22 juin 2025 à Lausanne.

Ressort Relations publiques

Soirée cinéma caritative « Hello Betty » le 24 novembre 2025 à Rapperswil



Le club des Soroptimistes de Rapperswil a organisé une séance de cinéma caritative au profit de l'IG Pallas avec le film « Hello Betty ».

Lors de l'exposé qui a suivi sur le travail de Pallas en matière de prévention de la violence, Katharina Eisenring a présenté nos priorités dans la lutte contre la violence envers les femmes et les enfants de manière vivante, compétente et très authentique. Grâce à une présentation clairement structurée, elle a réussi à capter rapidement l'attention du public et à transmettre les messages clés de manière naturelle et

convaincante. À la fin de l'événement, Katharina et Simone Reusser ont reçu un chèque d'un montant généreux de 18'000 francs.

Laureus « Sport for Good Day »

L'été, le soleil, les rives du lac: Katharina Eisenring n'aurait pas pu rêver d'un meilleur cadre pour son invitation au Sport for Good Day en tant que cheffe de projet de « Believe in yourself ». Tard dans la soirée, Martin Wittwer, directeur général de Laureus, a annoncé avec fierté et joie que cette soirée exclusive avait permis de récolter une somme impressionnante pour notre projet scolaire « BiY ».

Notre projet scolaire de prévention de la violence destiné aux jeunes est très sollicité et jouit d'une popularité croissante.

Prévention active de la violence pour les entraîneurs de la FSJ

La collaboration avec la FSJ dans le cadre du projet **Confidence Coach – pour plus d'éthique et moins de violence dans le sport** – a pu être renouvelée en 2025 sur trois sites (Bülach, Kreuzlingen et Berne).

À l'avenir, Pallas proposera la mise en œuvre du programme Confidence Coach à l'ensemble des fédérations. Cela signifie que toutes les personnes issues de différentes disciplines d'arts martiaux peuvent s'inscrire via le secrétariat de Pallas.

En 2025, Pallas a également participé activement à la campagne « **16 jours contre la violence faite aux femmes** ». Des spécialistes Pallas de diverses localités et villes suisses ont organisé des cours d'initiation qui ont attiré au total **plus de 250 participantes**. Ce vif intérêt souligne à quel point le besoin de sécurité et d'affirmation de soi est fort.

Nous étions présentes lors de **la grève des femmes le 14 juin 2025** à Zurich avec un petit groupe de femmes et une bannière Pallas bien visible, afin d'attirer l'attention sur notre revendication pour moins de violence.

Pallas-Médias: Vous trouverez les comptes rendus détaillés de tous les événements ainsi que d'autres articles de presse sur <http://www.pallas.ch/aktuell.html>

Ressort interne

Effectifs au 01/01/2026 :

70 entraîneurs Pallas actifs, 2 membres d'honneur, 46 membres passifs, 6 entraîneurs en combinaison de protection (TiS), 5 fédérations et 17 organisations

Changements en 2025 :

Nouvelle membre active: Renata Schiess, Zurich

Sortie comme membre actif: Marijn De Koning, Bassersdorf
Rosy Arnet, Rickenbach

De l'actif au passif: Karin Werren, Oberönz
Iris Bodenmann, Rorschach

3 adhésions en tant que membre passif / 4 démissions en tant que membre passif

Adhésion comme membre A : Ikigaido Karate Fällanden, Stephan Rickauer

Démission comme membre A : Budokan Zurich, Gerry Tschertter

Nous remercions tous les membres qui s'engagent pour notre travail.

Secrétariat et site web

Nous recevons de plus en plus de demandes de cours via le formulaire de contact de notre site web. Cela est certainement dû à la bonne gestion de nos réseaux sociaux tels qu'Instagram et LinkedIn. De plus, le bouche-à-oreille de nos participants satisfaits y contribue grandement. Outre les tâches administratives générales, le suivi des membres et la collecte de fonds, le secrétariat est toujours très occupé.

Les offres de cours actuelles ainsi que les formations initiales et continues sont mises à jour en permanence sur notre site web. D'autres vidéos techniques destinées à nos formateurs et formatrices seront bientôt disponibles dans l'espace réservé aux membres.

Statistiques

Les statistiques des cours montrent une évolution positive également en 2025. Au total, **7'074 participant-e-s** ont suivi nos cours– soit une **augmentation de plus de 13 %** par rapport à 2024.

La satisfaction de nos participants et leurs suggestions sont très importantes pour nous. Nous intégrons les retours issus des évaluations de cours dans nos développements futurs.

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

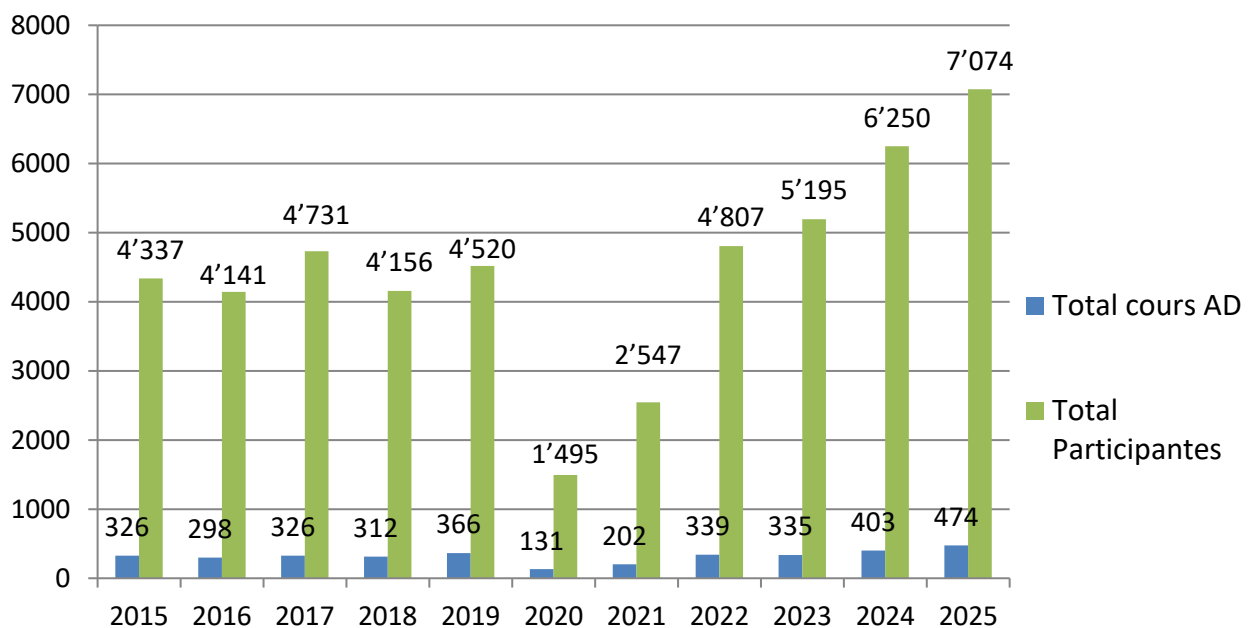
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Course de base	10	7	0	8	0	15	10	0	13	0	12
Module de consolidaton	9	0	0	0	12	0	0	11	9	8	0
Course de formation continue	28	28	12	14	28	33	9	14	7	14	0
Formation spéciale AD pour victimes de violences	0	8	0	0	0	7	7	0	0	11	0
Total	47	43	12	22	40	55	26	25	29	33	12

Remarque: en raison de la restructuration du personnel chargé de la formation, nous n'avons pas été en mesure de proposer des formations continues supplémentaires.

Aperçu du total des 7'047 participant-e-s aux cours par rapport à l'année précédente

Total des participant-e-s en 2024:	6'250	Total des cours en 2024:	403
Total des participant-e-s en 2025:	7'047	Total des cours en 2025:	474
Changement en %	+13.19%	Changement en %	+17.62%

Nb cours et part. comparaison avec les années précédentes



Participant-e-s aux cours par rapport à l'année précédente

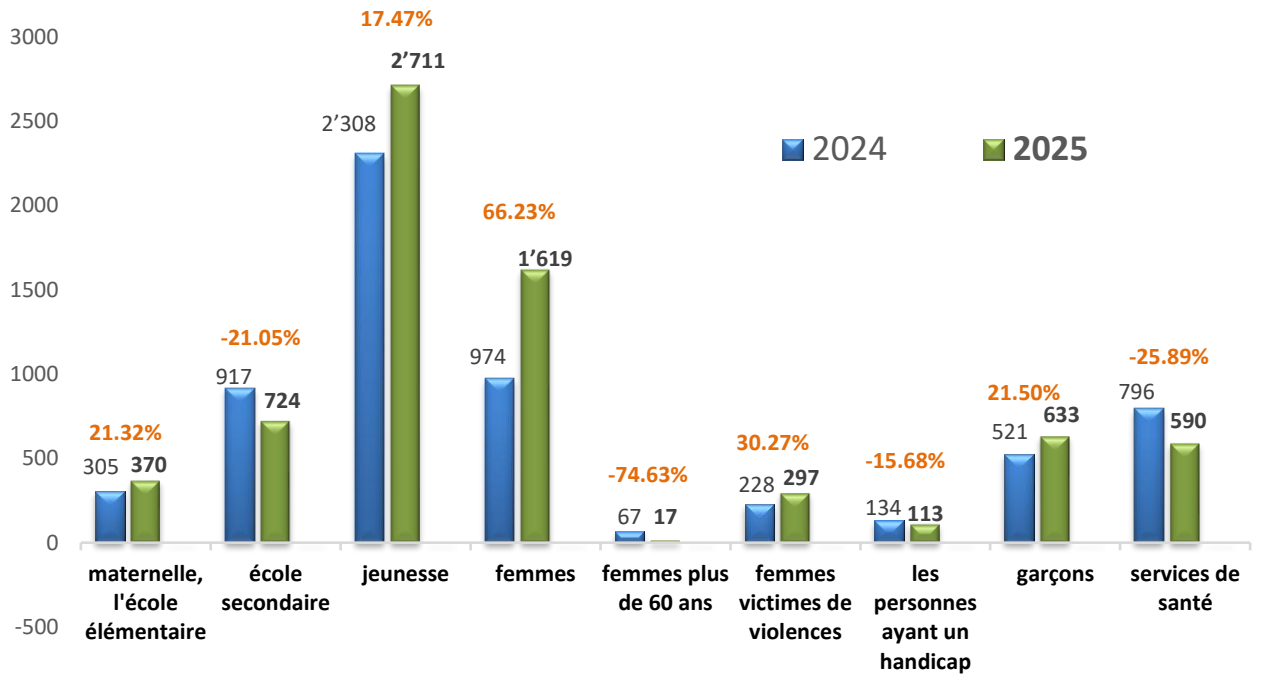
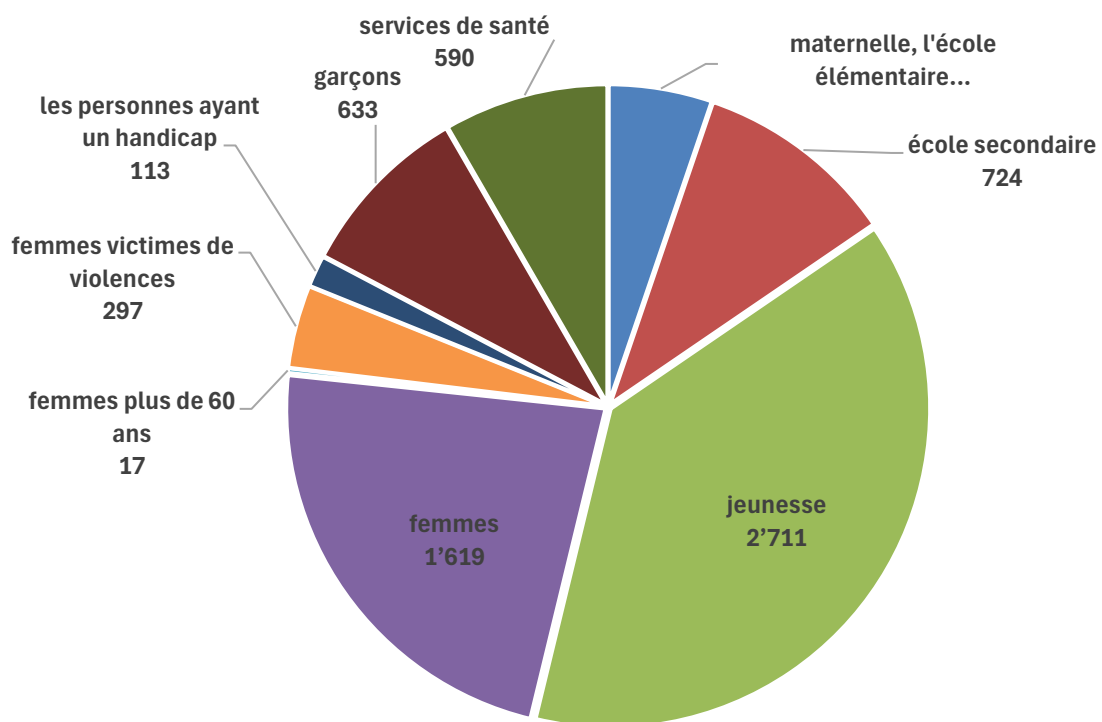


Diagramme circulaire des catégories de cours 2025



Comptes annuels 2025**Bilan 2025 comparé à l'année précédente**

	Actifs 2025	Passif 2025	Année précédente 2024
Caisse	283,35		465,45
Compte postal	36'374,92		11'483,55
Stock de marchandises	5'308,47		4'329,53
Actifs transitoires	211,55		5'598,00
Total de l'actif	42'178,29		21'876,53
Créanciers			
Subventions de la ville de Zurich		-3'390,00	
Actifs de l'association		15'252,08	18'126,49
Passifs transitoires		5'150,00	694,45
Provisions		16'930,00	5'930,00
Total du passif		33'942,08	24'750,94
<i>Perte</i> / Bénéfice		8'236,21	2'874,41
<i>Total</i>	42'178,29	42'178,29	27 625,35

Compte de résultat du budget 2026

PRODUITS	Budget 2025	Comptes 2025	Budget 2026
Membres actifs	-8'100,00	-7'900,20	-7'800,00
Membres passifs	-1'500,00	-1'747,50	-1'750,00
TiS	-300,00	-250,00	-400,00
Partenaires et associations	-5'600,00	-5'800,00	-5'800,00
Cours FB/Form cont. /modules	-19'500,00	-30'143,60	-6'000,00
Recettes projets	-14'000,00	-20'800,00	-50'000,00
Placement de cours – Secrétariat	-500,00	-1'140,00	-1'300,00
Dons	-2'500,00	-1'568,75	-1'500,00
Dons à l'équipe de direction	-300,00	-521,10	-400,00
Dons des spécialistes	-150,00	-450,00	-300,00
Don ZJV	-1'500,00	-1'500,00	-1'500,00
Vente de matériel	-2'500,00	-2'401,25	-2'500,00
Autres recettes issues de la collecte de fonds	-21'250,00	-10'250,00	-18'000,00
Total des produits	-77'700,00	-84'472,40	-97'250,00

CHARGES	Budget 2025	Comptes 2025	Budget 2026
Secrétariat - frais de personnel	21'300,00	21'300,00	21'300,00
Indemnités de la présidence	2'000,00	1'587,15	2'000,00
Prestations sociales	4'500,00	4'328,65	4'400,00
Fondation AXA LPP	3'820,00	3'676,45	3'700,00
ANP et LAA Mobiliar	0	242,95	260,00
Frais de direction/réunion/salle	7'000,00	6'228,65	7'000,00
Frais liés aux projets	6'000,00	4'800,00	35'500,00
Ressort formation	5'000,00	4'347,05	5'000,00
Ressort finances	200,00	126,50	200,00
Site web/Assistance	800,00	965,55	1'000,00
Ressort Romandie	500,00	187,00	300,00
Ressort Relations publiques	1'600,00	1'149,50	1'200,00
Ressort affaires internes	200,00	100,00	200,00
Fournitures de bureau/PC/loyer des bureaux	3'000,00	2'584,90	3'000,00
Frais de poste et de téléphone	250,00	211,29	250,00
Cours	17'000,00	22'369,20	2'000,00
Achat de matériel	3'000,00	1'421,35	4'000,00
Cotisations	480,00	480,00	480,00
Assurances	100,00	0	100,00
Autres charges	500,00	130,00	1'000,00
Total des charges	77'250,00	76'236,19	92'890,00
<i>Total des produits</i>	<i>-77'700,00</i>	<i>-84'472,40</i>	<i>-97'250,00</i>
Perte / Bénéfice	450,00	8'236,21	4'360,00

Commentaire sur les comptes annuels 2025

Le petit bénéfice prévu au budget a pu être augmenté grâce aux recettes provenant de nos formations ainsi que de nos partenariats. Des provisions ont à nouveau été constituées pour la formation des cadres ainsi que pour le site web et les vidéos Vimeo.

Une différence budgétaire positive est visible tant au niveau des charges que des recettes dans le domaine des cours, car les recettes et les charges du 4e module de la formation ADVV 2024 ont été comptabilisées dans l'exercice comptable 2025.

Les comptes annuels 2025 se soldent ainsi par un bénéfice de 8'236,21 CHF.

Nous remercions chaleureusement notre spécialiste Pallas, Annette Loosli, pour son précieux soutien en tant que conseillère financière, ainsi que nos deux réviseuses de longue date, Silvia Lampir et Désirée Gilg.

Commentaire sur le budget 2026

- Les recettes du projet comprennent les subventions accordées par la Fondation Laureus et la Fondation Ernst Göhner pour le projet scolaire « Believe in yourself ».
- Le don généreux du « Soroptimist International Club Rapperswil-Jona » a déjà été pris en compte dans la collecte de fonds.
- Les achats de matériel ont été augmentés, car nous commandons de nouvelles vestes Pallas.
- Dans les charges/recettes liées aux cours, l'annulation du FB26 est déjà prise en compte
- Les dépenses pour l'informatique/le support ne sont budgétisées qu'à hauteur de 1'000.- CHF, car des provisions pour les vidéos techniques Vimeo ont déjà été constituées en 2025.

Vues sur 2026

- En 2026, Pallas proposera trois cours de formation continue ainsi que le module technique.
- Le projet scolaire de prévention de la violence démarre en mars avec d'autres classes dans le canton de Zurich.
- La collecte de fonds restera au centre des préoccupations du secrétariat en 2026. D'autres demandes de subventions seront déposées.
- Les conférences publiques sur notre travail en matière de prévention de la violence, ainsi que les ateliers gratuits organisés dans le cadre de la campagne « 16 jours contre la violence à l'égard des femmes », revêtent une grande importance pour la visibilité de Pallas et de nos formations initiales et continues.

Rapport des vérificateurs

Voir page suivante la décharge (en allemand) donnée à la trésorière Romy Bucher:

Zürich, 11. März 2026

Revision der Jahresrechnung 2025

Liebe Pallas Mitglieder

Als ordentlich gewählte und beauftragte Revisorinnen haben wir gemäss Statuten, die auf den 31. Dezember 2025 abgeschlossene Jahresrechnung (Bilanz und Erfolgsrechnung) der Interessengemeinschaft (IG) Pallas geprüft.

Der ausgewiesene Saldo des Postkontos von Fr. 36'374.92 stimmt mit dem Postauszug vom 31.12.2025 überein. Die Erfolgsrechnung vom 01.01.2025 – 31.12.2025 der IG Pallas schliesst mit einem Gewinn von Fr. 8'236.21 ab.

Auf Grund der Ergebnisse unserer Prüfung vom 11. März 2026 empfehlen wir, die vorliegende Jahresrechnung, mit dem besten Dank an die Kassiererin für die Führung der Buchhaltung, an der Delegiertenversammlung vom 1. April 2026 zu genehmigen und Romy Bucher Decharge zu erteilen.

Die Revisorin


Silvia Lampir


Désirée Gilg