

pallas

NEWSLETTER

2024-2

Chers amis de Pallas

Cet été s'est fait attendre... mais il est arrivé et j'espère que vous pourrez profiter des belles journées chaudes! Avez-vous envie de vous détendre et de passer en revue nos activités passées? Nous vous proposons ici un aperçu des six derniers mois... bonne lecture!

Formation et perfectionnement

Module technique: sa. 24/dim. 25.8.2024
FC Premier amour, premiers coups: sa. 19.10.2024

inscrivez-vous
maintenant, il
reste des places

Équipe de direction et cadres

SAT- Journées de travail d'été à Baar ZG, 7 & 8.6.2024



Comme chaque début d'été, la journée de travail d'été a eu lieu cette année. L'équipe de direction s'est réunie dans le cabinet de notre responsable de la formation, Karin Vonwil, et l'ordre du jour a été rapidement abordé. Les travaux de formation et les autres tâches ont pu être harmonisés, discutés et répartis, de sorte que tout le monde puisse se remettre au travail. Nous sommes particulièrement heureux que le projet "Confidence Coach" avec la FSJ soit désormais en cours de réalisation.

Événements - de nos cours

Autodéfense - Savoir comment! Mosaikschule Alterswil, 26.3.2024

Comme d'habitude, j'ai fait un feedback et un sondage pendant le cours de sport l'année dernière. Plusieurs filles ont souhaité qu'un cours d'AS ait lieu dans le

cadre de l'enseignement. J'ai trouvé l'idée merveilleuse et j'ai reçu directement le feu vert de la direction de l'école pour l'organiser. Au cours de mes recherches, je suis tombée sur l'équipe de "Weg ohne Angst", qui propose des cours d'autodéfense et transmet les valeurs de "confiance en soi", "d'action respectueuse" et "d'égalité". Après un entretien téléphonique chaleureux et informatif avec Barbara Holzer, la responsable de l'équipe, il est vite apparu que cela ne pouvait pas être l'affaire d'une double heure de sport. "Il est d'abord important que les filles apprennent à se défendre verbalement et cela doit être souvent pratiqué", a-t-elle déclaré. Nous avons donc décidé de proposer un cours du soir facultatif aux filles de l'école secondaire d'Alterswilen, qui aurait lieu six fois.



Onze élèves s'y sont inscrites et étaient impatientes de découvrir le contenu du cours. "C'était un groupe formidable et harmonieux", m'a dit Barbara pendant le cours. "Elles viennent d'horizons différents et ont des âges différents, mais on sent une forte cohésion".

Pendant le cours, les filles ont reçu des informations sur des thèmes tels que la violence, la sexualité et la confiance en soi. Elles se sont également entraînées à se défendre verbalement, à adopter un comportement tactiquement correct et à réagir physiquement

en cas d'agression. Le dernier soir, les filles ont pu mettre à l'épreuve ce qu'elles avaient appris en s'imposant face à des hommes en tenue de protection. Les jeunes de douze à seize ans ont cité leurs principaux apprentissages et ont été unanimes: "le grand NON", "certaines techniques et libérations des mains", ainsi que "se défendre soi-même et être sûr de soi dans l'action".

L'élève M. a décrit les monitrices de cours Barbara Holzer et Corinne Stuber comme "méga gentilles et sympathiques" et l'élève A. a dit "elles ont très bien fait et ont été empathiques". Tous sont d'accord pour dire que le premier cours de SV avec l'équipe de "Weg ohne Angst" a été un succès et que davantage de filles devraient en profiter à l'avenir pour avancer dans la vie avec plus d'assurance. En conclusion, l'élève A. a écrit dans son feedback: "J'ai beaucoup aimé ce cours, car il m'a non seulement aidé à savoir comment me défendre en cas d'urgence, mais aussi à me sentir en sécurité lorsque je serai seule quelque

part à l'avenir. Cela donne beaucoup plus de confiance en soi. C'est pourquoi je recommanderais à toutes les filles de suivre un cours d'autodéfense, même si cela les oblige à sortir un peu de leur zone de confort". Nous remercions l'équipe de "Weg ohne Angst" et nous réjouissons des futurs cours à l'école Mosaïque d'Alterswilen. texte: Annika Andre, photo: WoA

Cours avec Swish- Feministische Verbindung ETH ZH, 12.4.2024 à Zurich

Dans cet atelier de 3 heures, les étudiantes du master de l'EPFZ de l'association féministe Swish ont exploré différents domaines de l'autodéfense avec la spécialiste en autodéfense Katharina Eisenring, un vendredi matin. Le cours,

entièrement dispensé en anglais, s'est déroulé à Zurich. Les étudiantes, qui viennent de toutes les régions du monde et étudient à l'EPF, étaient très

Defend yourself! - An Introductory Workshop in Self-Defense Techniques

In this 3-hour workshop self-defense trainer Katharina Eisenring will give us an introduction to self-defense techniques. We will defend ourselves against physical attacks and learn about simple shock techniques to compensate for the often unequal body proportions of attacker and victim. In addition, we will role-play situations that we encounter in everyday life or that scare us and look for solutions together. After the 3 hours, you will have a clearer picture of what self-defense involves and will be better able to decide whether you want to attend an entire self-defense course. In addition, your decision to stand up for yourself will be strengthened.

intéressées et ont également discuté de manière très variée. Cela montre une fois de plus que, quelle que soit la couleur de notre peau ou notre religion, quelle que soit notre origine, toutes les femmes sont confrontées aux mêmes peurs, aux mêmes problèmes et aux mêmes soucis dans leur condition de femme.

Le groupe de 15 femmes s'est penché sur les agressions physiques et les techniques de choc qui permettent de neutraliser le rapport de force souvent inégal entre l'agresseur et la victime. Les femmes ont travaillé sur la communication, le langage corporel et l'expression corporelle ainsi que sur l'affirmation de soi sous forme de jeux de rôle. Le doute de soi a également été évoqué à plusieurs reprises: "et que se passe-t-il si je ne suis pas sûre de pouvoir faire confiance à mes sentiments? Que se passera-t-il si les personnes extérieures me sanctionnent en me traitant de fou et en réagissant de manière excessive"? Il est si important de repousser les sceptiques en nous et d'écouter avec confiance nos instincts et de nous laisser guider par eux.

de les laisser nous guider. La décision de se défendre renforce immédiatement les femmes et cela est également visible par leur changement de posture. Une belle matinée enrichissante à tous les niveaux! Rapport K. Eisenring

Journée d'anniversaire de Pallas à Fribourg- 30 ans de Pallas, 25.5.2024, Fribourg

Les deux femmes cadres de Pallas, Clarissa Walther et Noémie Erard, ont organisé l'événement du jubilé.

20 femmes et 1 homme sont venus à Fribourg - de Frauenfeld à Genève, de Soleure, Berne, Zurich, Lucerne, Zoug, Bonaduz GR et Stans NW au Valais, les différentes régions de Suisse étaient bien représentées! Tant de Pallas Members ont été présents pour faire la fête avec nous!



Nous avons d'abord bénéficié d'une formation de "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 nous sommes posé la question suivante: comment puis-je, en tant que



témoin, intervenir en cas de harcèlement dans l'espace public ? Il était essentiel de commencer par prendre conscience que quelque chose se passait et de décider d'intervenir et d'assumer ses responsabilités. Dans un deuxième temps, il s'agit d'étudier les différentes possibilités d'action. Une intervention directe n'est pas toujours une bonne solution. Parfois, il est plus conseillé de

de détourner l'attention de la personne harcelante ou harcelée ou de la sortir de la situation. La communication est ici aussi un facteur important, que ce soit avec d'autres témoins:- pour s'allier et déléguer, ou pour trouver le dialogue dans la

l'intervention, de chercher le dialogue. L'expérimentation dans des jeux de rôle avec deux acteurs était à la fois utile, agréable et amusante. Le temps a passé bien trop vite et il a fallu prendre congé des intervenantes. La quintessence est que le courage civil est une décision personnelle et qu'il n'y a pas non plus "la" solution, mais qu'il est important de trouver des stratégies adaptées à la situation et à soi-même.

L'atelier a été suivi d'une séance photo, puis d'un délicieux buffet de spécialités syriennes, où les échanges animés entre les participants ont fait passer le temps en un clin d'œil. Une belle occasion de mettre en avant notre travail et nos formatrices. Merci à tous ceux qui ont contribué à sa réussite. A de nombreuses autres années de prévention active de la violence! Pallas Power pur!



ZKS Team Event, Kerenzerberg, 5-7.7.2024

Du vendredi 5 au dimanche 7 juillet, un nouveau week-end d'équipe ZKSport³ spectaculaire s'est déroulé au centre sportif du Kerenzerberg. Et bien que l'équipe nationale suisse se soit battue le même week-end pour atteindre les demi-finales des championnats d'Europe, d'autres sports étaient à l'honneur. Notre spécialiste Karin Vonwil a dirigé le cours d'autodéfense pour Pallas. Le week-end de l'équipe ZKSport³ a eu lieu pour la cinquième fois déjà. Cet événement, qui succède au camp d'entraînement ZKS de l'année anniversaire



2018, est un week-end de polysport tout compris organisé chaque année pour les gagnants du concours ZKSport³, qui est mis au concours chaque printemps. Tous les sportifs adultes des clubs de sport zurichois peuvent participer à ce concours.

Cette année, 85 sportives et sportifs de sept clubs étaient présents. Ils ont tous assuré un

mélange de groupes passionnant, truffé de savoir-faire différents. Et ce, répartis sur plusieurs générations: Le participant le plus âgé avait déjà 76 ans, les plus jeunes n'avaient que 16 ans.

Aperçu de nouvelles disciplines sportives et de nouveaux domaines: l'autodéfense a enthousiasmé les participants.

Que reste-t-il du week-end de l'équipe ZKSport³ 2024? Des souvenirs d'un événement spectaculaire, plein d'activités amusantes, de moments de réussite et de nouvelles connaissances. Le ZKS remercie en conséquence tous les participants, les moniteurs des sports de démonstration et des ateliers ainsi que l'équipe du centre sportif du Kerenzerberg pour ce nouveau week-end d'équipe ZKSport³ inoubliable. Texte: Jasmin Oberholzer Photos: Kurt Schorrer

Rapport Pallas Women sport evasion, Lausanne, 22 & 23.6.24

Nos spécialistes Carine Brandt, Patricia Maisch et Valérie Ritz ont enfin pu présenter leur savoir-faire et le travail de Pallas aux visiteurs de la Women sport evasion à Lausanne, un événement qui avait malheureusement dû être annulé à la dernière minute les deux années précédentes. Elles ont montré l'autodéfense féminine pendant tout le week-end et ont tenu 6 à 7 ateliers de 25 minutes chacun pendant les deux jours. Un grand merci pour votre engagement à faire connaître Pallas en Suisse romande!

Voici un bref aperçu pour vous:



Agenda 2024/ 2025	
Module de perfectionnement technique et TiS/ TAR	24./25.8.2024
FC premier amour - premiers coups	19.10.2024
Formation spéciale AD pour victimes de violences: ADVV	Module 1 27/28.9.2024 Module 2 8/9.11.2024 Module 3 29/30.11.2024 Module 4 17/18.1.2025
16 jours contre la violence	25.11.-10.12.2024
Réunion annuelle Pallas	25./26.1.2025
AD Pallas en ligne	28.3.2025
Journée de travail d'été de l'équipe de direction de Pallas	23./24.5.2025

Toutes les informations complémentaires et l'inscription sur: www.pallas.ch