



DÉFENSE PERSONNELLE POUR FEMMES

Préparé par : Jean Pierre Gaudreault
Kyoshi 7 ième Dan Karate Shinbu Ryu
Shihan 5 ième Dan Kobudo Shinbu-Ryu
Septembre 2025

GÉNÉRALITÉS SUR UNE INITIATION DE DÉFENSE PERSONNELLE POUR FEMMES V2.0

Défense personnelle pour femmes face à des situations de malaises.

L'atelier de défense personnelle pour femmes est une activité éducative plutôt qu'une discipline proprement dite. Elle est née du besoin de connaître une forme de prises d'action, sans combat, pour assurer leur défense personnelle et dont les apprentissages se maîtrisent rapidement afin de ne pas y consacrer plusieurs mois de formation.

Chaque femme a le droit d'être en sécurité, en tout temps, et en tout lieux. La violence peut prendre différentes formes et aspects. Elle peut être subtile ou directe mais ne doit, en aucun cas, être tolérée ou excusée.

L'atelier de défense personnelle permet d'explorer les meilleures attitudes à adopter face à une menace physique ou mentale. De découvrir comment éviter ou désamorcer une situation dangereuse, réagir à une attaque soudaine, éviter l'effet de paralysie et se défendre physiquement et mentalement. L'objectif global étant de permettre à la femme de combattre l'insécurité par la confiance, car chacune d'elle doit parvenir à s'affirmer prendre sa place pour assurer sa sécurité.

Certains spécialistes d'art martiaux sont d'avis qu'un apprentissage sérieux demande d'y mettre le temps afin d'obtenir une certaine maîtrise et pour être efficace, il faut un apprentissage patient et sérieux.

Historique de Défense personnelle pour femmes

Critiques des arts martiaux comme système d'auto-défense pour femmes.

Depuis longtemps, la femme est confrontée à différentes situations de vulnérabilité parmi lesquelles on retrouve des conditions de malaises ou d'insécurité. C'est un fait social, bien connu dans notre société. Malgré cette reconnaissance, la naissance d'une méthode adaptée pour apprendre à gérer ces situations a demandé beaucoup de réflexion. Les instructeurs d'arts martiaux ont tenté de mettre sur pieds de tels programmes pour répondre à cette demande. Toutefois, avec le recul, il a été possible de constater que cela était inadapté pour elle.

Bien souvent, ces formations dites « d'auto-défenses » étaient basées basés uniquement sur les arts martiaux, et cela a eu pour effet de les rendre inadéquates face aux besoins de défenses réelles de la gent féminine.

En voici la principale raison: beaucoup d'instructeurs d'arts martiaux ont enseigné aux femmes des techniques avec l'optique de conserver la tradition de l'homme et sans trop se poser des questions sur les raisons d'être de ces dernières. Par conséquent, la pratique des arts martiaux a démontré que ces différentes techniques ont été créées à partir de trois critères qui ne sont pas tous bien adaptés aux besoins de la femme.

- 1- La présence de situations problématiques (agression. etc.)
- 2- Les capacités psychologiques de l'homme (éducation en combat, connaissances stratégiques, (Etc.)
- 3- Les capacités physiques de l'homme.

Avec les années, la situation de la femme, plus particulièrement dans la société occidentale a énormément évolué. Notamment dépendante de la protection de l'homme, elle s'en retrouve aujourd'hui majoritairement libérée. Ce qui a amené, pour la femme un besoin, plus présent, d'assurer sa propre défense personnelle en situations dérangeantes.

Pour y faire face, elle s'était tournée spontanément vers les arts martiaux pour combler cette revendication. Cette discipline proposant que des réponses d'hommes, alors que la femme vit des situations différentes et qu'elle possède une éducation en combat et des capacités physiques totalement différentes de celles de l'homme, n'ont pu répondre adéquatement à ses attentes. L'objectif d'acquérir des notions de base en défense personnelle n'a donc pu être entièrement assumé par l'enseignement de ces arts martiaux traditionnels.

Comme la femme avait plutôt besoin d'intégrer, dans un premier temps, des notions simples de sécurité et de prévention. La venue d'une nouvelle formule d'enseignement s'imposait. Celle d'une démarche différente qui permettrait de fournir à la femme les outils pour se défendre et qui n'empêcherait pas la pratique d'art martial, en parallèle, si elle en développait le goût car la pratique d'un art martial se définit davantage comme étant un mode ou une philosophie de vie qu'une simple formation de défense personnelle.

Les fondements de la méthode d défense personnelle pour femmes.

La méthode repose sur les principes suivants:

- 1- La méthode est enseignée aussi bien par des femmes que par des hommes afin de ne pas faire l'erreur de porter un jugement de valeur entre les sexes, ce qui serait une erreur pédagogique.
- 2- La méthode a pour finalité l'ouverture sur le monde et la diversité.
- 3- La méthode est basée sur la réalité; la réalité dans une approche adaptée à la femme, sans usage de la force et sans combat. La réalité dans la philosophie de non-violence qu'elle véhicule, réalité dans les démarches pédagogiques qu'elle utilise pour atteindre ses objectifs, réalité dans les conseils et dans son enseignement, réalité dans la confiance en soi qu'elle développe sans fausser la réalité elle-même.
- 4- La méthode veut amener la femme à réagir aux situations dérangeantes qu'elle subit, en s'affirmant comme étant un être capable de riposter quand son droit au respect est menacé. La femme devient consciente que ce droit à l'équilibre et au respect de son intégrité physique et psychologique lui est reconnu de tous.
- 5- La méthode vise à créer des automatismes de prises d'actions dans une démarche logique basée sur une forme définie de conditionnement recréant différents stimuli par rapport à une situation dérangeante ressentie afin d'obtenir une réponse rapide dans cette circonstance.
- 6- La méthode comprend une démarche regroupant de façon complète toutes les connaissances utiles selon les niveaux. Ces connaissances sont très variées et touchent par exemple:
 - La capacité de répondre à un éventail varié selon la gravité de la situation.
 - Capacité d'identifier hâtivement les intentions de son « agresseur » afin de se libérer rapidement de cette situation de vulnérabilité.
- 7- En dernier point de cette définition, notre philosophie de base est celle de la non-violence. Tout l'enseignement est donc orienté sur l'affirmation du droit à l'intégrité. Il est défini que la provocation est une attitude non désirable.

2. BUTS ET OBJECTIFS DES NIVEAUX.

2.1 Préambule et philosophie de base.

La méthode s'adresse à une clientèle spéciale: Ce sont des femmes qui ont une forte volonté, elles veulent sortir victorieuses des situations qui les mettent mal à l'aise et qu'elles pourraient subir. Elles ont souvent très peu d'expérience dans le sport de combat et sentent qu'on les a programmées pour autre chose. Très peu d'entre elles peuvent consacrer des années à l'auto-défense avant même d'en avoir pris le goût, par faute de disponibilité.

Pour répondre aux besoins d'une telle clientèle, il y a trois orientations :

La première orientation est celle qui a longtemps prévalu: Les femmes qui ne veulent pas s'engager sérieusement dans un art martial assez longtemps pour être efficace, ces personnes devront subir leur insécurité.

La deuxième orientation est de donner une pilule (placebo) pour guérir son problème: Par exemple, lui faire suivre un cours d'une fin de semaine en lui enseignant des trucs « d'auto-défense » et en lui inculquant une confiance à tout prix, même en faussant la réalité. Il est très clair que cette seconde solution est exclue, et à plus forte raison quand il s'agit d'une méthode n'ayant d'attrait pour la femme que son nom, sa programmation étant aussi faible en technique qu'en pédagogie.

La troisième orientation propose une orientation médiane entre le refus de répondre au besoin de la femme et le consentement par la pilule. Cette troisième orientation, qui est celle proposée par la nouvelle méthode de défense personnelle, est appliquée afin d'accepter la femme telle qu'elle est, dans toute sa réalité et globalité.

. La méthode de défense personnelle pour femme repose sur une programmation pédagogique très précise avec des objectifs touchant la personne dans toute sa dimension physique, psychologique et socio-affective. Il s'agit d'une méthode créée à partir de compétences techniques et pédagogiques sans oublier le plus important, le respect de la femme pour la confiance qu'elle nous accorde à ses formateurs et les responsabilités auxquelles ils se sont engagés. La méthode comporte trois niveaux d'apprentissage soit: Le niveau d'initiation, le niveau de perfectionnement et le niveau d'enseignement. Chacun des niveaux se gravit par des grades servant de barreaux à notre échelle de progression.

Niveau 1 ou niveau d'initiation.

Le niveau 1 a pour objectif général d'initier l'adepte aux principes de base du comportement. Le but de ce niveau n'est pas la formation d'une experte, mais plutôt de prendre conscience de leurs possibilités à partir des principes fondamentaux de leur propre personnalité tout en prenant conscience de ses propres modèles de réaction face à une situation définie.

Une attention particulière est portée à la découverte de l'attitude à adopter face à une potentielle situation dérangeante, en insistant, sur des points guides et des automatismes à développer. À ce niveau, les participantes sont conscientes qu'elles sont initiées aux rudiments de la technique de défense et que cela n'est pas suffisant pour atteindre une efficacité totale. Car même si le cours couvre tous les aspects à connaître, les techniques véhiculées demandent une plus longue période pour être intégrées et maîtrisées entièrement.

Niveau 2 ou niveau de perfectionnement.

Le niveau 2 a pour objectif général de former des personnes bien averties. C'est la raison pour laquelle que ce niveau de perfectionnement est échelonné sur des périodes de rafraîchissement périodiques afin de conserver un bon niveau de maîtrise.

Niveau 3 ou niveau d'enseignement.

Le niveau 3 a pour objectif général la formation de moniteurs (trices) et de maîtres instructeurs pour l'enseignement de la méthode de gestion en défense personnelle pour femmes. Tout en poursuivant le développement technique en le complétant et en le perfectionnant. L'accent est mis sur la pédagogie de la méthode en vue de pouvoir la transmettre correctement.

Pour y arriver, il y a différents chemins:

- Pratiquer durant des années la même discipline (Karate, Judo par exemple) ou bien,
- Commencer par une formation générale sous forme d'initiation pour développer le goût de réagir en posant des gestes concrets sans avoir recours à un art de combat et s'y spécialiser,
- Ou finalement, créer une méthode synthèse adaptée principalement aux femmes mais applicable pour tous.

Tant qu'un chemin n'est pas reconnu comme clairement mauvais, nous pouvons le conseiller en autant que la personne s'y engageant le fait en toute sincérité et en prenant le temps de rechercher un milieu d'apprentissage honnête.

Les principales notions préconisées dans la formation de Défense personnelle:

- L'attitude, le regard
- L'affirmation de soi
- La position, les déplacements (La notion de distance)
- La présence d'esprit
- La respiration, la relaxation
- La conviction et la confiance en soi
- La prise d'action (Le stricte nécessaire)

IRBMS

Institut Régional du Bien-être,
de la Médecine et du Sport Santé

WWW.PSYCHOLOGIEDUSPORTIF.FR
WWW.IRBMS.COM - NORD-PAS-DE-CALAIS

Rubrique : Echelle d'Evaluation

Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg

Par Nathalie Crépin et Florence Delerue

L'estime de soi est définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. De façon plus simple, l'estime de soi peut-être également assimilée à l'affirmation de soi. L'estime de soi est un facteur essentiel dans la performance sportive. (Voir article : « encore une erreur d'arbitrage ou comment maintenir une estime de soi positive... »)

En répondant à ce test, vous pourrez ainsi obtenir une évaluation de votre estime de soi.

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre			1-2-3-4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.			1-2-3-4
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté			1-2-3-4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens			1-2-3-4
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.			1-2-3-4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			1-2-3-4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.			1-2-3-4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même			1-2-3-4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.			1-2-3-4
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.			1-2-3-4

Comment évaluer votre estime de soi ?

Pour ce faire, il vous suffit d'additionner vos scores aux questions **1, 2, 4, 6 et 7**.

Pour les questions **3, 5, 8, 9 et 10**, la cotation est inversée, c'est-à-dire qu'il faut compter 4 si vous entourez le chiffre 1, 3 si vous entourez le 2, 2 si vous entourez le 3 et 1 si vous entourez le 4.

Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score entre 10 et 40.

L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

Si vous obtenez un **score inférieur à 25**, votre estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.

Si vous obtenez un **score entre 25 et 31**, votre estime de soi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.

Si vous obtenez un **score entre 31 et 34**, votre estime de soi est dans la moyenne.

Si vous obtenez un **score compris entre 34 et 39**, votre estime de soi est forte.

Si vous obtenez un **score supérieur à 39**, votre estime de soi est très forte et vous avez tendance à être fortement affirmé.

*

* *

FORMATION DÉFENSE PERSONNELLE

PROGRAMME DE COURS

CONTENU	
ÉCHAUFFEMENT	INTRODUCTION
Articulations Chevilles Genoux Hanches Bras Tête	Mot de bienvenue. Ma philosophie sur l'approche (Défense) Attitude Le stricte nécessaire Les mouvements souples (Fluides) Respiration Efficacité
Abdominaux Push-up Jogging	
Assis genoux repliés Attaché 2/2	
Dynamique	
Déplacement croisé	
EXERCICES DE BASE	
RESPIRATION	
DÉPLACEMENTS (Tai sabaki)	Toujours conserver la position stable naturelle (Shisen-tai)
	De côté (Gauche droite)
	Recul 90 degré vers l'arrière (Gauche- droite)
	Avance vers l'avant 90 degrés(Gauche- droite)
	Sur le dos déplacement des hanches Côté
POSITIONS	Position sur le côté (Appui sur le coude)
	Jambe avant genou fléchi
	Croisé préparation rotation
LES FRAPPES	Abaissement écarté, genous fléchis (Shiko-dachi)
	Coup de tête arrière
	Coup de tête direct avant
	Coup de coudes arrière au côtes
	Coup de coude arrière à la tête
PAUME DE LA MAIN	Menton (Direct – En rond)
	Visage – Yeux
	Oreilles
	Plexus solaire
	Parties
PIEDS – GENOUX	Parties
	Plexus solaire
	Cuisse
	Genoux
	Écraser le orteils du talon
COUCHER SUR LE DOS – SUR LE CÔTÉ	Coup de talon arrière (Ruade)
	Direct poussé du talon au genoux
	Direct poussé du talon au parties
	Coup de pied en rond à la tête
	Coup dde pied en rond aux parties
MOUVEMENT DES MAINS (Blocage)	Dégagement simultané au déplacement
	Contrôle de l'action (Souplesse) Sans brusquer
	Blocage de côté
	Blocage vers le bas
	Blocage vers le haut
	Blocage en rotation
	Saisies et contrôle