

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Réflexions sur l'escrime  
**Autor:** Juillerat, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997218>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Réflexions sur l'escrime

Paul Juillerat, maître d'armes et physiothérapeute

L'escrime est un sport de combat. Il a pour objectif de surpasser l'adversaire et sa personnalité. Par son aspect cérébral, il s'apparente aux échecs alors que, physiquement, il requiert des capacités comme dans tous les autres sports, notamment de réelles qualités d'endurance et de résistance, une grande vitesse d'action et de réaction, beaucoup de précision, de jugement, d'à-propos et, surtout, de la volonté, de la persévérance et de la ténacité. A ces qualités primordiales s'ajoute le sens de l'équilibre et de la coordination: le cerveau commande, les jambes et les bras répondent et tout le corps se tend pour un arrachement encore incertain. Multiplié, conjugué à l'infini, l'effort semble ne pas être pensé, tant sa rapidité l'annule. Pourtant, chaque geste est le fruit d'un **enchaînement** que l'intelligence élabore et que le corps parachève.

C'est pourquoi, à part la leçon collective, la leçon au plastron du maître est indispensable avant de faire assaut. Le champion même n'échappe pas à cette règle fondamentale qui développe la **sensibilité**. «Sentir» est le sixième sens de l'escrimeur. Avoir conscience d'un acte, ce n'est pas le penser, mais le **sentir**. C'est à la justesse de la sensation que l'on reconnaît que l'idée est juste. Mais la sensibilité ne doit pas être confondue avec la sensible-rie, caricature de la bonté.

Tous les maîtres d'armes sont unanimes à admettre la gaucherie, le manque d'équilibre et de coordination des débutants. Or, le manque de coordination est, dans tous les sports, cause du 80 pour cent des accidents musculaires et tendineux. Ce facteur doit donc retenir l'attention de tous ceux qui, dès l'école, sont chargés de l'éducation physique de la jeunesse.



Qui es-tu jeune homme, jeune fille? Tu es avant tout toi-même. Tu as le droit d'être toi-même et ce n'est pas renier ceux qui ont soutenu ton enfance et guidé tes premiers pas que d'accepter de n'être pas exactement pareil à eux. L'escrime – et tous les sports de combat en général – t'apprendront à te découvrir tel que **tu es**. Laisse-toi patiemment imprégner de ce qui entre en toi. Au début, tu prendras conscience de ton ignorance corporelle, gestuelle par rapport à tes schémas intellectuels déjà par trop hypertrophiés par rapport à ta résistance et, surtout, à ton endurance. L'escrime t'aidera à découvrir la **sensation musculaire**, la perception psychocinétique enseignée par Jean Le Boulch.

Ce qui est le plus difficile dans le processus d'apprentissage, c'est de vaincre en soi le préjugé séculaire qui oppose l'esprit et le corps, accordant à l'un toute noblesse et rejetant sur l'autre toute indignité.

L'escrime te fera découvrir en toi l'importance de l'**énergie** «élastique» qui se dégage de ton jeu de jambes, de tes doigts devenus «pensée», de l'équilibre de force qui s'établit entre les muscles antagonistes, entre la flexion et l'extension, le tout aboutissant à l'**harmonie** du geste, véritable calligraphie dénommée **eurhythmie**.



Ainsi, par ton corps aussi, tu découvriras que la **vie** t'habite, que des énergies prennent naissance à chaque instant en toi, énergies que tu pourras laisser s'exprimer et qui se renouvelleront sans cesse. Plus tu développeras ton intelligence musculaire et cérébrale, mieux tu assureras l'utilisation de tes énergies, et ceci partiellement au service du sport et de *Jeunesse + Sport*. ■



Paul Juillerat «croqué» lors des Jeux olympiques de Montréal