

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	44 (1987)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Le sport en Chine : école de performance, école de vie!
<b>Autor:</b>	Lehmann, Anton
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998595">https://doi.org/10.5169/seals-998595</a>

### **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**

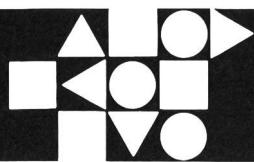
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 29.01.2026

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



## Le sport en Chine: école de performance, école de vie!

Anton Lehmann, EFGS  
Traduction: Eveline Nyffenegger

*Spécialiste, dans le domaine du sport, du tennis de table, Anton Lehmann est aussi enseignant à l'Ecole fédérale de sport de Macolin. Il attache une importance particulière au rôle social du sport sous toutes ses formes. Récemment, avec deux amis (Georg Silberschmidt et Daniel Allgöwer) il a été invité, par l'Ecole supérieure de sport de Beijing, à visiter sous cet angle la République populaire de Chine. Son étude nous fait découvrir avec étonnement la place que le sport occupe dans la formation scolaire générale et les facilités qui sont offertes aux plus doués pour accéder à la spécialisation. Après avoir lu son texte, on comprend mieux la qualité et la force extraordinaire des champions que la Chine délègue en confrontation internationale, que ce soit en gymnastique, en tennis de table ou dans d'autres spécialités. Il n'y a pas de miracle: pour atteindre les sommets, il faut être talentueux, certes, mais il faut avant tout «vouloir» et s'astreindre à un travail dur et de longue haleine. Mais le sport commence par le simple mouvement, expression de l'existence du corps et moyen d'accès au monde intérieur qui fait sa richesse, sa raison d'être, sa supériorité par rapport au reste de l'Univers. D'où cette extraordinaire gymnastique matinale par laquelle presque tous les Chinois ouvrent leur journée, comme s'il s'agissait d'une prière ou d'une salutation à l'«éternel» qui monte à l'horizon avec le soleil levant! (Y.J.)*

### Introduction

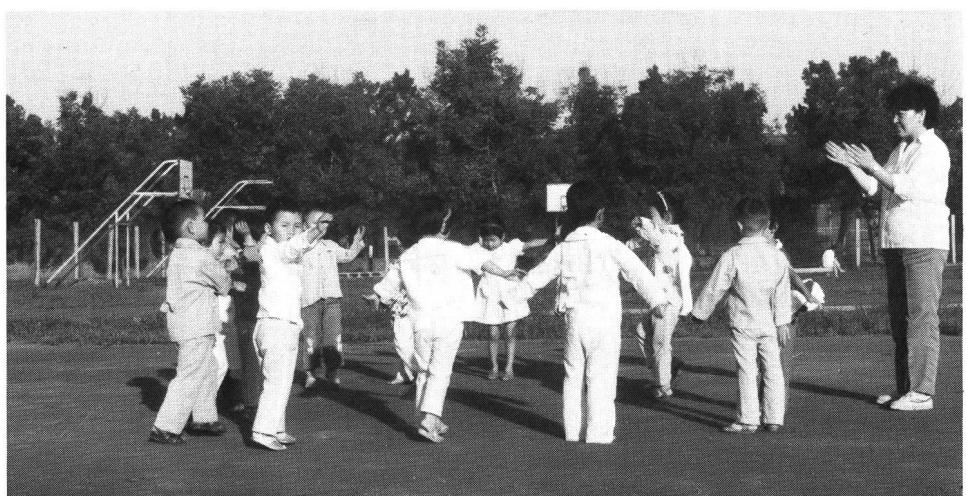
Il serait prétentieux de croire connaître – après un séjour de 4 semaines – le pays et les habitants de ce gigantesque complexe qu'est la République populaire de Chine. J'aimerais tout de même vous faire partager quelques-unes des innombrables impressions que j'en ai rapportées. Personne ne me tiendra rigueur de n'avoir pas toujours su ôter mes lunettes d'Européen. C'est grâce à des contacts professionnels et à mes goûts personnels que j'ai pu m'approcher du sport, partie importante de la culture contemporaine chinoise. Mes amis et moi avons été les hôtes des Ecoles supérieures de sport de Beijing (Pékin) et de Xian, ainsi que de l'Institut national de recherche de la capitale; ensemble nous avons visité, partiellement en participation active, des écoles de sport de loisir ainsi que des internats (écoles «moyennes») à Chang-hai, Xian et Beijing; nous avons également visité deux fabriques d'articles de sport à Chang-hai; enfin, les nombreux échan-

ges de vues que nous avons eus avec des maîtres (de sport), des entraîneurs, des étudiants et des athlètes ont été très instructifs. Plusieurs raisons ont fait que chaque jour a été une journée «portes ouver-

tes»: l'une est que notre voyage en Chine avait un caractère officiel, puisque préparé de longue date par l'EFGS de Macolin; l'autre, que nous avons été guidés par le chef de la division «Information sportive» de l'Institut national de recherche de Beijing. Ce dernier – MACOLIN en a parlé – a passé 6 mois à l'EFGS. Atout non négligeable pour nous, il parle couramment l'allemand. Nous avons toujours été accueillis comme des précurseurs et des pionniers des relations sportives entre l'Occident et la Chine, et ceci avec la légendaire hospitalité de ce pays. On éprouve très tôt le sentiment d'être «chez soi» dans un pays où, partout, on sait vous traiter en hôtes de marque.

### Devenir champion de tennis de table

C'est au jardin d'enfants déjà – les petits Chinois peuvent le fréquenter durant 3 ans – qu'on apprend aux enfants «l'expérience du mouvement».



Premières expériences du mouvement au jardin d'enfants.

La pratique quotidienne de la gymnastique et des jeux, complétée par des leçons d'hygiène fait que garçons et filles ont une attitude extrêmement naturelle face aux activités sportives. Je n'ai trouvé, comparativement à nos enfants, que peu de jeunes Chinois frappés de défauts posturaux.

### De l'école primaire...

Le programme scolaire obligatoire – il n'a lieu généralement que le matin – comprend deux leçons de gymnastique hebdomadaires.

La diversité sportive, que nous considérons comme un élément pédagogique important au cours des premières années scolaires, est délaissée, ici, au profit de l'unique spécialisation en tennis de table, mis à part le sport quotidien matinal et les deux leçons de gymnastique obligatoires. Le système retenu pour le championnat scolaire de tennis de table veut que chaque élève prenne personnellement sa condition physique en charge. En plus des résultats obtenus dans les tournois, un test de condition physique générale entre pour un quart dans le résultat final.

ties: 3 ans de degré inférieur et 3 ans de degré supérieur. En règle générale, la fréquentation de l'école moyenne de sport – il en existe environ 80 en Chine – est un peu plus longue car, comme c'est le cas pour les joueurs de tennis de table, les absences dues à d'importantes compétitions doivent être rattrapées. Le diplôme de «maturité sportive» offre, d'une part, l'accès à l'Université (écoles supérieures de sport généralement) et, d'autre part, la possibilité d'un engagement immédiat comme maître de sport à l'école primaire. Si le joueur de tennis de table parvient à s'affirmer au niveau de l'élite (en sélection provinciale, comme «joueur d'Etat» ou comme membre de l'équipe nationale), il reçoit un salaire normal de sportif professionnel reconnu. Les meilleurs entrent alors au «Centre national d'entraînement de Beijing» et représentent la Chine dans les compétitions internationales. Contrairement à la carrière de beaucoup de joueurs de tennis de table européens, celle d'un joueur chinois est, en règle générale, de courte durée puisque chaque année apporte son quota de «joueurs d'exception».

### ...à la vie professionnelle

Pratiquement tous les sportifs d'élite font, après avoir quitté la compétition, une carrière d'entraîneur. La formation d'entraîneur de tennis de table ou de professeur spécialisé dans cette branche dure, à l'école supérieure de sport de Beijing, entre 2 et 4 ans. Les sportifs de haut niveau qui n'ont pas de maturité ont la possibilité, après un cours préparatoire, d'entrer dans l'une des 14 écoles supérieures de sport du pays.

La demande en professeurs et en entraîneurs de tennis de table, en fonctionnaires professionnels et en scientifiques est importante. Le système scolaire



Prêtes pour la leçon de tennis de table, sous la direction de Wang Lian Fan, également entraîneur de la championne du monde 1985.

En ville toutefois, chaque écolier, en plus de son pensemant habituel, est initié à un sport de son choix deux à trois après-midi par semaine, sous la direction des maîtres et entraîneurs de son établissement. Si le sport choisi ne lui convient finalement pas, ou s'il s'avère qu'il n'est pas assez doué pour y réussir, il a la possibilité – après un temps d'essai de 6 mois à 1 an – de changer de discipline ou, alors, de choisir une branche artistique ou artisanale (peinture, musique, chant, bricolage, etc.). Seuls les jeunes gens et les jeunes filles les plus doués et les plus ambitieux peuvent changer d'école. Le passage promotionnel d'une école de sport à une autre – la Chine en compte environ 2200 regroupant quelque 200 000 élèves – a d'énormes incidences en ce qui concerne la qualité et l'intensité de l'entraînement. Enseignement scolaire normal le matin, 6 fois par semaine deux heures à deux heures et demie d'entraînement de tennis de table l'après-midi, telle est la devise selon laquelle il s'agit de... «bûcher»!

### De l'école de sport...

Pendant les vacances scolaires, un entraînement biquotidien est pratiqué dans les classes à élèves talentueux.

L'école de sport Hongkou, que nous avons visitée à Chang-hai, occupe 10 entraîneurs professionnels de tennis de table responsables de 70 jeunes gens particulièrement doués. Les quatre meilleurs de chaque année d'âge peuvent, à titre de récompense et d'encouragement, loger et manger gratuitement à l'école. Les parents bénéficient, eux aussi, d'avantages, puisqu'ils sont gratifiés, pour leur enfant, d'une somme mensuelle atteignant la valeur d'un demi-salaire.

### De l'école moyenne de sport...

La sélection annuelle et les promotions ne se font pas uniquement en fonction de quelques résultats de compétition (les jeunes en disputent nettement moins que chez nous). D'autres critères jouent un bien plus grand rôle comme, par exemple, les progrès techniques, les buts fixés à long terme, l'engagement démontré à l'entraînement. Celui qui ne suffit plus aux critères de promotion ou qui abandone pour d'autres raisons, réintègre le circuit normal de l'enseignement scolaire.

Après 6 ans d'école primaire, l'école moyenne chinoise se scinde en deux par-



A l'école supérieure de sport de Beijing.

chinois qui consiste à promouvoir l'élite, favorise le passage sans friction du sport à la profession. Ainsi, l'expérience acquise au fil des ans par un dur travail d'entraînement, celle donnée par la compétition et par l'étude de la théorie du sport ne se perd pas et elle peut être mise au bénéfice de la génération montante dans les nombreuses écoles de sport.

Une chose encore: la réintégration sociale va de soi, en Chine, pour un sportif de haut niveau qui se retire, contrairement à ce qui se passe en Occident.

## La «longue marche» en direction du sport de haut niveau

En tennis de table, en badminton et en volleyball dames, en plongeon et en gymnastique artistique, les Chinois appartiennent, sans conteste, à l'élite mondiale. Les 15 médailles d'or qu'ils ont remportées lors des derniers Jeux olympiques de Los Angeles – auxquels ne participèrent pas, il est vrai, les pays de l'Est – prouvent, de manière concrète, les gigantesques progrès effectués dans le domaine du sport.

La célèbre devise de Mao Tsé-Toung, «L'amitié d'abord, le combat après» n'est plus d'actualité en Chine, car les habitants de ce vaste pays ont constaté, eux aussi, que ne gagne pas celui qui se comporte par trop amicalement dans la confrontation.

Désormais, en sport, seul le succès compte. Chaque chauffeur de taxi ou de bus, chaque contrôleur de train connaît «ses» idoles par leurs noms; leurs médailles, exposées à l'ancien palais impérial de la «Cité interdite», éveillent la curiosité et un grand intérêt dans le public.

Plus encore, l'esprit combatif des as du tennis de table et des volleyeuses semble augmenter considérablement la confiance du peuple en soi. Le gouvernement se sert habilement de ce phénomène dans sa propagande de politique en faveur du travail et de la conscience du devoir.

Les succès sportifs ont aussi des répercussions positives sur le système économico-politique libéral de la Chine d'aujourd'hui, ce qui favorise l'initiative privée. Le succès personnel appartient à celui qui ose risquer, à celui qui se bat bec et ongles pour quelque chose, ce qui n'est pas très nouveau en Occident.

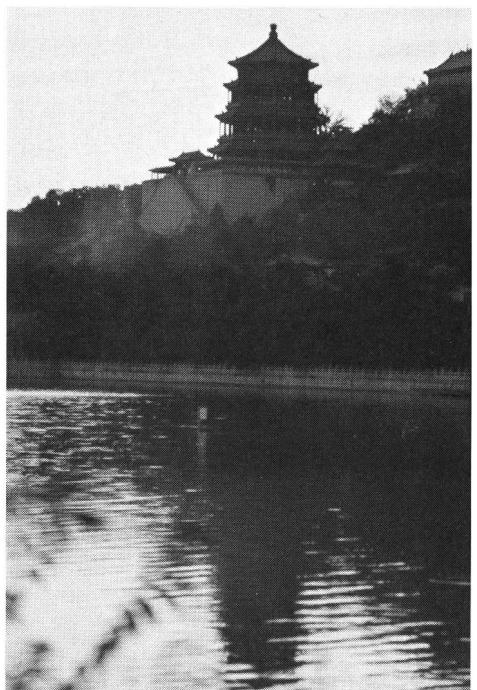
L'éveil d'une population riche de près d'un milliard et demi d'habitants, une nouvelle «longue marche» en quelque sorte, fera sans doute trembler sur ses bases une hiérarchie bien établie dans nombre de disciplines du sport interna-

## Rituel quotidien: la gymnastique matinale

### Ni Hao: Bonjour!

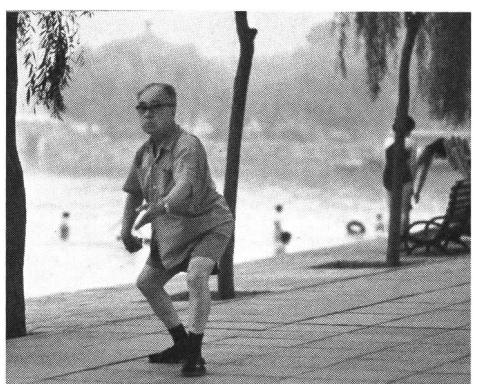
*3 heures du matin:* Beijing, école supérieure de sport. La télévision donne, en direct de Mexico, la finale des championnats du monde de football: jeu passionnant à une heure inhabituelle. Le match, la voix de fausset d'un commentateur qui n'en a que pour Maradona nous tiennent éveillés.

*5 heures du matin:* le sommeil nous a quittés et l'air libre nous attire: à deux, nous pédalons jusqu'au Palais d'été, ancienne résidence de l'empereur, heureux de nous élancer, ainsi, à la rencontre du soleil levant. Beijing est encore endormie: rues désertes et silencieuses, occasion de bavarder encore un peu et de commenter le match de la nuit.



Aurore au Palais d'été.

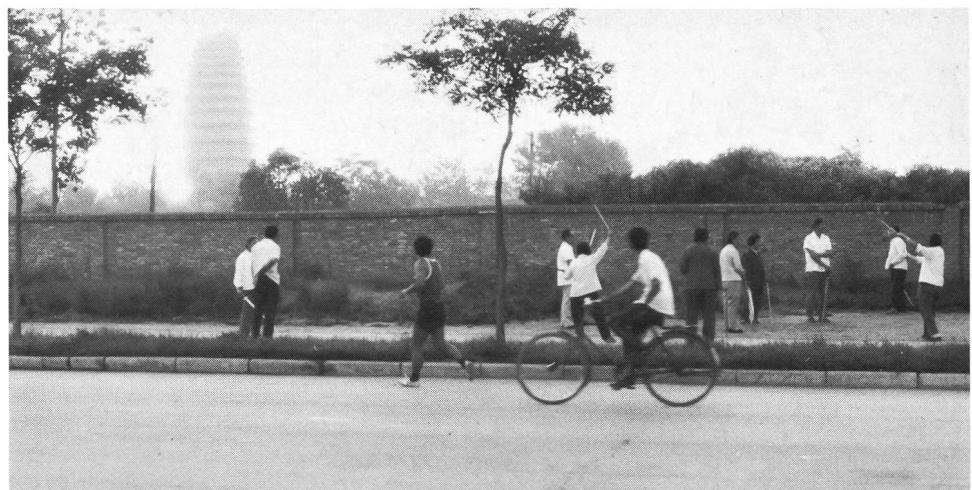
*6 heures du matin:* Palais d'été! Le soleil se lève, embrasant l'horizon puis, successivement, la colline voisine, les arbres, les arcades, avant de projeter le tout en ombres mouvantes dans le lac qui baigne le pied de l'édifice. L'aurore est belle! Nous sommes sous son emprise et peu à peu subjugués par le tressaillement d'une ville immense qui sort de sa torpeur: presque sans bruit, de partout, les gens



Activité matinale pour jeunes et moins jeunes: Wu-shu et natation.

émergent de la nuit et se répandent dans les clairières, sous les arbres, sur la rive du lac, dans les rues, sur les places: par milliers! C'est le début d'un rite hallucinant: la gymnastique matinale! Les gestes rappellent un des nombreux sports de combat et d'autodéfense dont regorge l'Orient. Les Chinois appellent ça «Wu-shu». Beaucoup ont pris leurs accessoires (armes): épées ou bâtons; d'autres, les mains nues, préfèrent le T'ai Chi et boxent contre leur ombre, comme chez nous jusqu'à un certain degré.

Femmes et hommes, jeunes et vieux, dans leurs vêtements de tous les jours, tous vont au travail. Les mouvements doux, lents, presque au ralenti – tels ceux d'un chat marchant à pas feutrés – se transforment soudain en gestes énergiques et rapides. Un torse droit, un corps bien campé sur ses jambes légèrement fléchies, un équilibre parfait garantissent une exécution de mouvements dépourvus de toute raideur. Tout est rythme et harmonie, tout est à la fois tranquillité et vitalité: des images d'une rare beauté. Il me semble que cet enchaînement de mouvements, de détente et de tension doit réellement contribuer à l'établissement d'un solide équilibre psychique. La «boxe contre son ombre», rituel de médi-



*L'exercice physique quotidien des Chinois peut revêtir différentes formes.*

tation pratiquée par des millions de gens porte à réfléchir, à se recueillir, à se concentrer, à se libérer afin de vivre le jour nouveau dans la paix et l'harmonie! En fait, le «Wu-shu» est tout simplement, selon les Chinois, un «entraînement du corps, de la volonté et de la technique respiratoire». Bien sûr, il n'y a pas que le «Wu-shu». Pour une minorité, le sport matinal s'appelle aussi «entraînement»: course à pied, mise en condition physi-

que, bref, tout ce dont ne sauraient se passer les sportifs de haut niveau, car c'est d'eux qu'il s'agit.

*7 heures du matin:* le spectacle est terminé. Dès 7 heures, le train-train quotidien reprend ses droits dans les rues de Beijing. Dans une file sans fin de cyclistes, nous retournons à l'école supérieure de sport. Seuls, les épées et les bâtons armés aux vélos rappellent le rituel qui vient de prendre fin. ■

## Boxe de l'ombre Taiji

## 太极拳运动

Cet exemple, que nous avons appelé, dans de précédents numéros, «Boxer contre son ombre», discipline prise du T'ai Chi, est tiré du livre (voir rubrique «Pour ma bibliothèque») Wu-shu, édité chez Solar. La «Boxe de l'ombre», qui est essentiellement utilisée, en Chine, pour ce que l'on appelle la «gymnastique du matin» se divise en huit parties, chacune portant des noms très évocateurs. Je pré-

sente, ci-après, la première, intitulée: «Séparer la crinière du cheval sauvage» et «La grue blanche bat des ailes».

### Remarques

Il faut constamment se souvenir que le T'ai Chi est essentiellement, du début à la fin, un mouvement continu. Si l'expression «en même temps» apparaît régulièrement, c'est parce que, dans cette pratique

que, tous les mouvements des membres et du corps sont simultanés et coordonnés et, par conséquent, ne peuvent être séparés. Chacune des illustrations est la continuation de celle qui la précède et elle est suivie d'une autre qui s'enchaîne tout naturellement. Les flèches doivent être examinées avec soin, car l'exercice dans sa globalité devient plus facile si l'on peut percevoir la fluidité des mouvements.



**1. Position verticale.** Faites un pas à gauche de sorte que les pieds soient écartés de la largeur des épaules, relâchez les bras le long du corps. Tenez la tête et le cou bien droits, rentrez l'abdomen et regardez droit devant vous.

**2. Baissez les épaules et levez lentement les bras au niveau des épaules, les paumes vers le bas.**

**3. Baissez les coudes et les poignets de manière que les mains soient verticales.**

**4. Gardez le torse bien droit, pliez les genoux et poussez légèrement les mains vers le sol; baissez les coudes en direction des genoux.**

## Séparer la crinière du cheval sauvage



1. Tournez légèrement le torse à droite et portez le poids du corps sur la jambe droite; en même temps, levez la main droite, la paume vers le sol, au niveau de la poitrine, déplacez la main gauche vers la droite, la paume vers le ciel, et disposez les mains comme pour tenir un ballon.
2. Déplacez le pied gauche vers la droite, le talon levé, et fixez le regard sur la main droite.
3. Tournez légèrement le torse vers la gauche et avancez le pied gauche d'un pas sur la gauche, la jambe droite tendue, pliez le genou gauche.
- 4.-5. En même temps, déplacez la main gauche jusqu'au niveau de l'œil, paume vers le ciel, coude légèrement plié, abaissez la main droite au niveau de la taille, paume vers le sol, coude légèrement plié; gardez le regard fixé sur la main gauche.



6. Penchez lentement le torse vers l'arrière, portez le poids du corps sur la jambe droite et décollez du sol les orteils du pied gauche.
7. Redressez le torse vers la gauche en déplaçant le poids du corps sur la jambe gauche, en même temps, tirez la main gauche en arrière vers la poitrine, la paume vers le sol, tournez la paume de la main droite vers le haut et disposez les mains comme pour tenir un ballon.
8. Amenez le pied droit près du pied gauche, soulevez le talon droit et gardez le regard fixé sur la main gauche.
- 9.-10. Déplacez le pied droit en avant et à droite et, tout en gardant la jambe gauche tendue, pliez le genou droit et répétez les phases 4 et 5 en sens inverse.



11.-15. Répétez les phases 1 à 5.

## La grue blanche bat des ailes



1. Tournez légèrement le torse vers la gauche, baissez la main gauche, la paume vers le bas, déplacez la main droite en avant en décrivant une courbe, la paume vers le haut, comme pour tenir un ballon; fixez les yeux sur la main gauche.
2. Avancez le pied droit d'un demi-pas et portez le poids du corps vers l'arrière, sur la jambe droite; en même temps, levez la main droite au niveau de l'œil, poussez la main gauche vers le bas et tournez le torse à droite.
3. Déplacez le pied gauche en avant et décollez le talon du sol, tournez le torse légèrement sur la gauche, levez la main droite au niveau du front, laissez tomber la main gauche, la paume vers le bas, près de la hanche gauche et regardez devant vous. ■