

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	47 (1990)
Heft:	12
Artikel:	Expérience coréenne au "Science Sports College"
Autor:	Dâmaso, Nuno
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998232

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

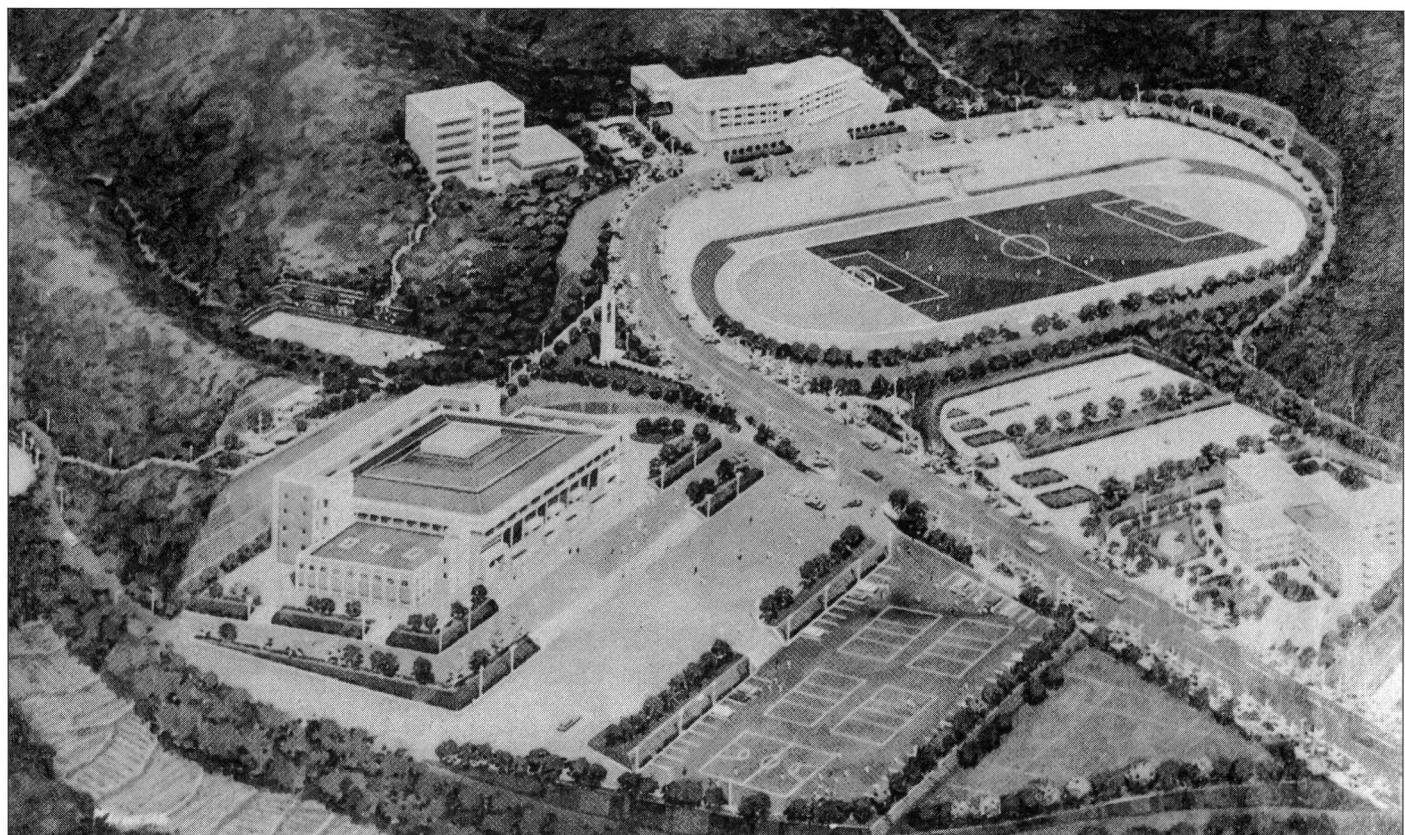
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 07.02.2026

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

Expérience coréenne au «Science Sports College»

大韓柔道學校



Nuno Dâmaso, EFSM

Faut-il le rappeler, Nuno Dâmaso, employé à la médiathèque de l'EFSM, est un grand spécialiste de taekwondo. Plusieurs fois médaillé dans les compétitions internationales, il a encore, à l'âge de 24 ans, un bel avenir devant lui. Très engagé – aussi intellectuellement – dans un sport qui est d'abord un état d'esprit, il a profité de l'occasion qui s'est présentée à lui pour remonter aux sources, c'est-à-dire pour partager l'entraînement des combattants coréens. Il raconte, ci-après, son séjour au «Science Sports College». (Y.J.)

Me voilà arrivé! Pas de doute possible, je suis bien au «Science Sports College». Il est 18 h et je ne vois que des athlètes trempés de sueur. Ils doivent bien être 400 à pratiquer le judo, la boxe, le kendo, le shirum (lutte coréenne) ou le taekwondo. Le cadre est magnifique. L'école est blottie dans une petite cuvette située elle-même sur

les hauteurs de Yong-in, village typique de la région. Le centre est à environ une demi-heure de marche de la localité et, pour se rendre de cette dernière à Séoul, il faut compter une bonne heure de bus.

Dès notre arrivée, mon ami et moi avons aimablement été pris en charge. Sans tarder, nous avons pris posses-

sion de nos petits lits et de nos petites armoires, puis nous nous sommes rendus au réfectoire, où l'on nous avait donné rendez-vous une demi-heure plus tard. En fait, c'est une énorme cantine que nous avons trouvée. Trois fois par jour, 400 Coréens s'y réunissent pour y apaiser leur faim. Nous nous sommes tout de suite rendu compte qu'ils étaient étonnés de nous voir là. Pour dire vrai, les Asiatiques n'aiment guère les «long nez» (c'est ainsi qu'ils appellent les blancs) et ils ne font aucun effort pour le cacher. Certains, pourtant, nous adressèrent un sourire amusé, gentil peut-être. Au menu: du riz et des légumes...

Au fil des heures, nous n'avons cessé d'aller de surprise en surprise. D'abord, personne ne se couche avant une heure du matin. Comme tous les Coréens, les

élèves nous donnaient l'impression de raffoler de télévision et d'être fascinés par les films américains et par le football.

Le matin, la diane est fixée à 5 h 30. Immédiatement, on s'attaque au premier entraînement de la journée. On l'appelle «early morning training». Vous pouvez me croire, pour être «early», il l'est! Enfin, il faudra bien que nous nous y fassions! Au programme: une heure de sauts, de sprints et de montées de l'escalier à un rythme endiablé, le tout accompagné de cris de guerre terriblement stimulants. Mon ami et moi avons très vite senti la curiosité générale se poser sur nous. Il était donc indispensable de ne connaître aucune défaillance si nous ne tenions pas à perdre la face. Au prix d'efforts considérables, nous sommes tout de même parvenus à faire bonne impression. Après ce «doux» réveil, nous avons eu droit à un petit déjeuner typiquement coréen: «riz et légumes», histoire, semble-t-il, de ne pas perdre les bonnes habitudes. Puis, à nouveau sous les plumes jusqu'à 10 h 30.

Voici, pour simplifier, comment la vie est structurée au «Science Sports College»: entraînement, repas, sommeil, et on recommence. Rien, ainsi, ne vient perturber la préparation des combattants. Visiblement, ils s'ennuient tous à mourir et sont pourtant contents de se rendre à la salle d'entraînement, où les installations sont impressionnantes et très variées. J'ai fini, en ce qui me concerne, par comparer le centre à une sorte d'usine dans laquelle on fabrique d'innombrables champions, mais aussi beaucoup d'élopés.

Le taekwondo

Après avoir une fois de plus dormi et mangé, nous voilà partis pour une séance de taekwondo cette fois. Nous étions heureux, mon ami et moi, mais très nerveux aussi. Les combattants coréens jouissent, en effet, d'une réputation terrible et les légendes à leur sujet ne manquent pas. Comme prévu, le niveau est très élevé et je sentis immédiatement que ce séjour me serait finalement bénéfique. Les Coréens ont décidé de nous faire entrer dans la ronde à leur manière. Les premiers rounds de «sparring» furent donc très «virils», c'est le moins que l'on puisse dire. Particularité: le coach était muni d'un sifflet et d'un bâton. Au lecteur d'imaginer la suite... Bonjour les fesses!

La séance terminée, nous avons eu droit à une douche bienfaisante mais accompagnée d'une nouvelle surprise: les rats du coin semblaient l'apprécier autant que nous! Et pourtant, l'eau était glacée. On s'y habitue, comme pour...



Nuno Dâmaso à l'entraînement en Suisse.

le riz, les légumes et la diane. Tout frais, tout sec, j'aperçus, non loin de là, une vingtaine de Coréens à la musculature impressionnante. Ils étaient curieusement accroupis, fesses en l'air. Je m'approchai avec un brin d'appréhension. Le spectacle ne manquait pas de charme. Mais que pouvaient-ils bien faire dans cette position? Ils frottaient leur linge à la planche et au savon. Et moi qui me demandais ce que j'allais pouvoir faire du mien...

Très vite seul

Mais nous voici à nouveau au repas: riz, légumes, puis sieste et entraînement, pour la troisième fois de la journée. Durant cette séance, hélas, mon ami s'est fracturé un pied et il a été contraint de mettre fin à son séjour. Je serais donc seul pour aller au bout de l'aventure...

Pour que la description de mes journées soit fidèle, il me faut parler, encore, du quatrième entraînement quotidien. C'était le plus «fou»! On l'appelait «solo training», ou «night training». Il se situait tard le soir, entre 20 h et 24 h! Chacun s'y rendait seul et travaillait à sa guise. La journée avait été longue et chargée, mais personne ne le manquait. Ainsi, régulièrement tout au long de mon séjour, je partais à l'entraîne-

ment, le soir à 22 h et rentrais me coucher à minuit passé. J'ai souvent pensé à l'Ecole de sport de Macolin, sur le chemin du retour, à l'EFSM où le silence est de mise dès 22 h. Plus de cent combattants suant dans une salle de musculation du «Judo College» à 11 h du soir: il faut l'avoir vu pour le croire! J'ai vécu ainsi pendant six semaines le régime de vie que je viens de décrire.

Résultats bénéfiques

Le stage que j'ai eu le privilège de suivre au «Science Sports College» m'a beaucoup apporté, il n'y a aucun doute à celà, sur le plan physique: 6 heures d'entraînement par jour ne peuvent aboutir qu'à une progression. Mais c'était aussi la première fois que j'étais confronté à l'univers des sportifs professionnels. Je pense que les méthodes de discipline extrême et de «drill» que j'y ai rencontrées sont à peu près les mêmes que celles qu'ont dû appliquer les pays de l'Est avant les bouleversements que l'on sait. Cet aspect m'a plutôt déplu, je dois l'avouer: jamais je n'ai rencontré de personnes aussi étroites d'esprit, et jamais je n'ai eu l'impression de me trouver dans un univers aussi hermétique. J'ai pu constater, aussi, que la majorité des combattants manquaient de motivation ou souffraient de blessures chroniques. Le plaisir de la pratique sportive ayant disparu, il reste bien sûr l'argent. Pour stimuler ses sportifs, le gouvernement coréen a instauré un système de primes à la victoire et de rente à vie. Ceux qui parviennent à remporter une médaille dans le cadre d'une rencontre internationale décrochent le gros lot si l'on peut dire! Finalement, je me demande s'il existe d'autres moyens suffisamment forts pour inciter des sportifs à mener une vie aussi dure, une vie de spartiates, privée de tout divertissement! De plus, en Corée, le système social repose sur une hiérarchie impitoyable. La perspective de pouvoir y gravir un échelon de plus vaut bien la peine – c'est du moins ce qu'ils pensent sans doute – de sacrifier quelques années de jeunesse.

En ce qui me concerne, comme j'ai toujours eu pour but de rester un sportif amateur et aussi indépendant que possible, on comprendra que jamais je ne m'étais, auparavant, entraîné de façon aussi structurée et avec une telle intensité. Je sais par contre ne jamais avoir été démotivé et avoir pu conduire ma carrière à ma guise. Malgré cela, sur le plan sportif, je n'ai eu aucun mal à rivaliser avec les professionnels coréens. Mon avantage? S'il existe, c'est d'avoir encore l'envie et la possibilité de joindre le plaisir à l'effort, la beauté du geste à la performance. ■