

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 9

**Artikel:** Arts martiaux au féminin

**Autor:** Habersetzer, Roland

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997787>

#### 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:** 12.01.2026

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

## Arts martiaux au féminin

Roland Habersetzer, 7e Dan de Karaté-do

Deuxième volet (voir le premier dans le numéro 6/1991 aux pages 14 à 17) de la série de trois que le grand maître des arts martiaux, Roland Habersetzer, a accepté d'écrire pour les lecteurs de MACOLIN, les «Arts martiaux au féminin» nous expliquent comment, en découvrant la liberté, la femme a fini par trouver accès à un milieu longtemps fermé, pour elle, et qui semble pourtant lui convenir fort bien, selon l'adage qui veut, comme le dit l'auteur, «que la valeur d'un individu ne soit pas plus l'apanage d'un âge que d'un sexe!» Je rappelle que Roland Habersetzer, 7e Dan de Karaté-do, est aussi président du Centre de recherche Budo. (Y.J.)



Kyudo: l'efficacité dans la grâce.

Elle s'appelait Tomoe Gozen et elle était la compagne de Kiso Yoshinaga, un chef du célèbre clan des Taïra, à la fin du XI<sup>e</sup> siècle, dans cette terrible guerre civile entre Genji et Heiké japonais. Blanche de teint, si belle dans sa longue chevelure encadrant un visage aux traits fins, elle a surtout passé dans l'Histoire pour avoir été une guerrière accomplie. On disait d'elle qu'elle valait 1000 hommes au combat, tant était grande son adresse à l'arc et au sabre. Elle savait mater les chevaux les plus fougueux et, lorsqu'elle apparaissait, katana à la main, on la disait capable d'affronter dieux et démons. Ses exploits étaient connus de tout le Japon...

En Chine, ce fut Ng Mui qui sortit du lot. Il y a plus de 4 siècles en effet, cette nonne bouddhique jeta les bases d'un système de combat qui a passé dans l'Histoire sous le nom de Wing-Chun-Kung-Fu (le «joli temps de printemps») et qui se trouve être, aujourd'hui, l'un des styles chinois qui se développe le plus rapidement à travers le monde. Techniquement, le Wing-Chun incarne l'efficacité à travers une grande économie de mouvement (esquives), donc d'énergie: un choix de femme et une efficacité qui ne peut être contestée...

### Le Yang du Yin...

Voici donc deux exemples, parmi les plus connus, nous rappelant qu'il y eut toujours des Amazones dans quantité de civilisations de la terre. Aujourd'hui, nombre de vedettes féminines se produisent avec succès dans les films d'action «Kung-Fu» made in Hong-Kong ou ailleurs...; de réelles expertes de l'art chinois du combat, avec ou sans armes (Wu-Shu), brillent dans des démonstrations au cours de tournées mondiales...; d'authentiques championnes de Karaté ou de Judo arrachent de haute lutte jusqu'aux titres mondiaux dans des compétitions internationales de très haut niveau... La femme a, de nos jours, sa place dans la pratique des arts martiaux et des sports de combat. Hier, certes, les exemples que l'on pouvait en donner étaient ponctuels, exceptionnels et presque accidentels, au long d'une Histoire qui ne fut pas tendre avec la gent féminine, alors que la société lui réservait la portion congrue et faisait de la chose guerrière une acti-



Cette estampe japonaise du début du siècle, issue d'un vieux manuel de Ju-Jitsu, rappelle que si la force est intelligemment appliquée, même d'un seul doigt, une «faible» femme est capable de faire perdre l'équilibre à un géant...

vité noble réservée à l'homme. Mais, aujourd'hui, dans le monde civilisé tout entier, des mœurs nouvelles se sont imposées dans une société qui donne à la femme une liberté de pensée et d'action qu'elle n'a jamais eue et qui a transformé la notion martiale pure en concept sportif (cf. mon précédent article dans cette revue). Qui peut s'étonner encore, aujourd'hui, à la vue d'une femme en keikogi, évoluant sur un tatami, l'allure martiale et le visage fermé, tel un guerrier d'antan évoluant entre la vie et la mort?

La vérité est que l'on trouvera toujours des hommes chétifs et ce qu'il est convenu d'appeler des «maîtresses-femmes». Et que la valeur d'un individu n'est pas plus l'apanage d'un âge que d'un sexe. A l'heure où nombreux sont encore ceux et celles dont la passion aveugle alimente le discours bruyant, stupide et dépassé, autour de la fameuse «égalité» des sexes, une réflexion à peine approfondie ne peut qu'amener à sourire de comparaisons stériles alimentant un faux débat. La question n'est pas, en effet, de savoir ou de démontrer qu'une femme peut égaler, voire dépasser un homme dans la pratique des arts martiaux. Il n'est plus nécessaire de prouver, mais d'essayer de comprendre le pourquoi et le comment, afin d'être à même d'admettre ce qui n'est pas un constat de supériorité d'une partie sur l'autre mais celui de l'égalité d'une différence... Il est par exemple intéressant de se demander ce qu'il en est de la moyenne des pratiquantes comparée à la moyenne des pratiquants; de se demander sur quoi peut reposer l'attrait de la pratique martiale pour une femme, et sa réussite dans ce type d'activité; et aussi de s'interroger sur le prix de cette réussite, sans oublier de chercher à la définir; bref, comprendre pourquoi il est temps de tordre le cou au vieux mythe de la «faible femme»...

Il y a suffisamment de femmes pratiquant, à tous les niveaux d'efficacité, le Judo, le Karaté, ou l'Aikido à travers le monde pour être convaincu de l'existence, aussi, du «ki» féminin! Traduisez «ki» par «énergie interne» ou «vitale», capable de mettre en action une force supérieure à la simple force musculaire. «Ki» est une base fondamentale de tout art martial, et est la traduction japonaise du mot chinois «chi» (ou «qi»). A vrai dire, ce «ki» est parfois tout à fait inattendu, tant il peut être stupéfiant dans son efficacité. Lorsqu'une femme, par exemple en Judo, projette avec une apparente facilité un partenaire masculin visiblement plus musclé, ou, en Ju-Jitsu, se débarrasse d'un ou de plusieurs agresseur(s) avec quelques prises bien placées, le plus réticent des observateurs doit admettre l'évidence: il y a bien, quelque part, une réelle force cachée derrière une apparence faiblesse, la technique seule ne pouvant tout expliquer... «Contenue» est plus exactement le qualificatif adéquat mais, celui-là, l'observateur ne peut y penser de lui-même s'il ne sait rien des lois naturelles telles qu'enseignées par la cosmogonie chinoise depuis des millénaires... et dont la plus parfaite illustration est le pourtant célèbre diagramme du «Tai Chi»: un cercle, représentant le «Grand Tout» (Tao), dans lequel coexistent deux types d'énergies (chi) en se côtoyant le long d'une ligne sinusoïdale répartissant très exactement la surface en deux parties égales allant, pour chacune de ces énergies, jusqu'à être présente, pour parties toujours égales, l'une dans l'autre. L'une est Yang, blanche, l'autre est Yin, noire. Les deux extrémités de la ligne de démarcation se fondent harmonieusement dans la circonference du cercle extérieur. Ainsi les deux énergies, parfaitement complémentaires, se fondent en une vague éternellement renouvelée et de cette union perpétuelle, de cet apparent antagonisme même, naît la vie dans l'Univers. La Chine ancienne nous enseigne que Yang et Yin sont en fait les aspects toujours mouvants d'une seule et même réalité et qu'aucune des deux composantes ne peut se concevoir sans l'autre. Dès lors, appeler Yin le principe «négatif» (le féminin, la mort, la terre, la lune, la nuit, le froid, tout ce qui apaise, etc...) et dé-

signer par Yang le principe «positif» (le masculin, la vie, le ciel, le soleil, le jour, le chaud, tout ce qui tonifie, etc...) devient simple convention de langage et non plus jugement de valeur. Libéré de ces apparents antagonismes qui obscurcissent en l'homme les facultés d'approche correcte d'une Vérité dont il fait partie, et admettant enfin que rien n'est jamais tranché dans la nature, ni jamais tout à fait blanc ni jamais tout à fait noir, ni exclusivement fort ni irrémédiablement faible, qu'il n'y a en soi rien de «supérieur» ni rien d'«inférieur», on peut comprendre pourquoi, de par sa nature profonde, la femme n'a rien à envier à l'homme dans le domaine de ce que nous appelons globalement la «force» ou l'«énergie». Qu'elle est capable (et combien de fois ne l'a-t-elle pas prouvé dans des temps difficiles, par exemple pendant les guerres) de faire monter du fond d'elle-même une énergie incroyable pour qui ne s'est jamais attardé que sur son enveloppe apparente, et qui lui fait réaliser des prouesses physiques que l'on croyait réservées au «sexe fort». Parfois avec un courage reléguant celui des hommes, ou de la plupart des hommes, loin derrière... Si donc du mythe de l'efficacité physique réservée aux seuls hommes: quand la femme veut, elle peut! Il est autrement plus intéressant de s'interroger sur la motivation qui l'a amenée au succès, sur la durée, la fréquence et la forme donnée à un investissement physique qui est capable de lui amener la victoire dans ce qu'elle a décidé d'entreprendre. En l'occurrence, la défaite d'un adversaire au combat. On s'aperçoit alors qu'en matière d'art martial la femme peut très bien triompher, même d'un adversaire physiquement plus fort, mais autrement, sans rien abandonner de sa différence, c'est-à-dire de sa nature profonde; sans avoir à imiter l'homme au risque de perdre sa spécificité.



Le symbole du Tai Chi, l'union des forces Yin et Yang dans le Tao.



Démonstration publique de Naginata, à gauche, contre bokken (sabre d'entraînement en bois), par deux expertes, Sensei-femmes, à Tokyo. Le Naginata est un art quasi réservé aux femmes et toujours transmis depuis l'élaboration de ses techniques à l'époque des Tokugawa.

### Les sportives: au plus haut niveau...

Le lecteur qui m'aura lu dans le numéro de juin de MACOLIN sait déjà que je fais une grande différence entre la notion de «sport» et celle d'«art martial» s'appliquant à ce qui est pourtant un geste technique à peu près identique. C'est pourquoi je ne tiens pas à m'attarder sur un chapitre dont les pages sont remplies des exploits des championnes de Judo ou de Karaté et que les médias présentent volontiers comme des «super-nanas»... Personne ne peut discuter de tels résultats: dans quantité de sports, la femme est capable de briller à un très haut niveau. Les femmes qui se lancent dans la voie de la grande compétition prouvent largement leur courage, leur pugnacité, leur capacité de maîtrise à travers des entraînements intenses. Au bout, de toute évidence, elles débouchent sur un acquis, qui n'est pas toujours une médaille, mais qui représente toujours, pour celles qui se sont investies dans ce type de parcours, quelque chose de très important pour elles. Tant mieux! C'est un choix et une motivation dont il n'appartient à personne de discuter du bien-fondé. Plus nuancé pourrait-on être dès que l'on évoque l'abus de

l'esprit de compétition. Mais celui-ci n'épargne pas non plus les hommes et ce n'est pas mon propos. Il me suffira cependant de dire que je n'ai jamais été convaincu par le spectacle d'un certain nombre de femmes-championnes (d'accord, pas toutes, mais...), en sports de combat comme ailleurs, dont la démarche, l'allure, le gabarit ou le visage, à force d'entraînement forcené, ne me semblent pas représenter exactement l'idéal des vertus et des qualités féminines. C'est cher payer, à mon sens, une démonstration faisant encore pour beaucoup d'entre elles partie d'un combat (ai-je assez souligné qu'il était primaire) pour la promotion de «la femme égale de l'homme». Si telle est l'orientation de l'effort, je trouve cela bien excessif et bien artificiel. Je n'ai pas besoin de ce type de manifestation pour être, par ailleurs, parfaitement convaincu de la valeur guerrière de la femme, lorsque nécessité fait loi. Alors la motivation est autre, et le prix à payer pour la victoire sans importance en regard de l'enjeu. L'esprit guerrier, non obsessionnel mais ponctuellement farouche et absolu, est un idéal qui n'est le domaine privilégié d'aucun sexe. Dans l'optique «art martial» la femme est autant à l'aise que le peut être un homme, même si ses moyens physiques ne sont pas toujours comparables.

### Les guerrières: une énergie de survie plus qu'une agressivité.

Dès que l'on entre dans le domaine de la lutte pour la survie (qui est l'orientation de l'art martial authentique et la seule raison de sa mise en œuvre), une combattante s'avère capable de puiser dans un stock de ressources physiques et mentales tout à fait insoupçonnées, venant compléter, au moment décisif, l'efficacité d'un geste technique soigneusement appris. J'irai jusqu'à dire que, dans une telle situation, désespérée, une femme est capable de «passer une vitesse au-dessus», extrêmement rapidement, alors que l'homme, qui pratique souvent au dojo dans le seul esprit d'un engagement physique systématiquement total, n'a plus guère de marge de manœuvre supplémentaire (et, précisément, décisive au moment où l'on passe de l'affrontement à caractère sportif à l'esprit martial du «vaincre ou mourir»). La femme est, par nature (et toujours «en moyenne»), moins yang, donc moins agressive que l'homme. Mais lorsque agressivité il y a, pour une raison brutale et grave, il se trouve qu'elle peut la canaliser de manière très aiguë, quasi animale; pour obtenir un résultat stupéfiant d'efficacité. Et, parce

que la puissance de l'atémi (coup frappé) ou de la projection n'est pas depuis toujours systématiquement recherchée (excès de la compétition), cette efficacité absolue, jaillissant d'une réserve, ne se fera pas au détriment de l'esthétique ou de la grâce dans le mouvement.

Il y a plus. Le «ki» qu'une femme acculée est capable de mettre en œuvre est une énergie que je qualifierais d'*enveloppante* (énergie développée le long d'un mouvement, donc d'une trajectoire, périphérique, ou rond: esquive ou projection) plutôt que celle qui émane plus généralement d'un homme et que je qualifierais d'*énergie brisante* (énergie développée au terme d'un mouvement rectiligne et relativement direct: coup frappé). La première forme d'énergie peut être récupérée (recyclée), alors que la seconde, qui provoque une déperdition intense, est perdue dès l'aboutissement du coup. Il y aurait bien des choses à dire sur ce sujet fondamental de la gestion de l'énergie qui, toujours sur le plan d'une analyse moyenne des individus, distingue la manière de la femme de celle de l'homme (et qui se traduit, d'ailleurs, entre autres, par un comportement démographique différent). Chacune de ces deux formes d'investissement énergétique est valable, mais reste à voir leur rapport investissement-rendement, et ce sur la durée...

Ainsi, les arts martiaux qui conviennent plus particulièrement à la femme (et j'espère que, parvenu à ce niveau de lecture, personne ne pensera plus à une classification péjorative), en raison de la manière la plus naturelle, pour elle, d'utiliser son corps comme une arme, sont l'Aikido, le Judo, le Kung-Fu, soit les mouvements ronds, harmonieux, en esquives; ou le Kyudo (tir à l'arc traditionnel), qui requiert une parfaite coordination mentale en même temps qu'une bonne gestion du physique; ou, encore, l'art du Naginata (le fauchard). A l'époque des Samouraïs faits pour la guerre, entraînés en vue du champ de bataille, de nombreuses femmes de l'aristocratie, épouses de guerriers, pratiquaient cet art subtil de la lance-hallebarde, dans la seule optique d'une défense ultime qu'elles pouvaient apporter à leurs châteaux assiégés, à leurs enfants, et lorsqu'il n'y avait plus qu'elles... Et on les disait terribles! Plusieurs chroniques historiques ne rapportent-elles pas que nombreuses étaient alors celles capables de défaire, en combat singulier, les plus grands maîtres du sabre?... Je peux moi-même affirmer que le «kiai» (cri accompagnant une technique décisive en combat, comme une émanation d'énergie profonde) le plus terrifiant que j'ai jamais pu entendre au cours de ma vie

de pratiquant d'arts martiaux fut, il y a quelques années, celui de Madame Shimada, sans doute la plus grande experte de Naginata du Japon, d'un âge avancé, au cours d'une démonstration à vous glacer le sang. Et, quand ce fut fini, elle salua avant de repartir, en souriant, d'un petit pas gracieux, toute menue, comme si elle était n'importe quelle femme de son âge...

Ce ne sont là que quelques directions de réflexion, à partir d'observations et d'expériences personnelles, que chacun pourra explorer à sa guise. Il y a beaucoup à apprendre à partir du moment où l'esprit s'est affranchi des clichés traditionnels. Notamment, en ce qui concerne les progrès qu'il nous reste à faire dans le domaine de l'art martial pur, en admettant l'interaction Yin-Yang et en s'interdisant des jugements de valeur qui sont superficiels et d'un autre âge. Et si la femme, grâce à une plus grande intelligence du corps, plus proche de la voie naturelle d'un mouvement, et grâce à un mental plus

«affûté», c'est-à-dire davantage empreint de l'esprit de défense plutôt que fatigué par une agressivité tous azimuts, était par nature réellement proche du sens (vocation) de l'art martial? Et si la femme, qui sait donner la vie, à la sensibilité subtile, était inconsciemment proche du cœur de l'art martial autour duquel tournent vainement tant de pratiquants hommes bloqués par une puissance primaire qui occulte tout le reste? Si elle était davantage ouverte aux leçons de la nature, qui sont exactement celles qui régissent aussi le combat pour la vie, et la survie?...

Il n'est pas stupide de penser que dans le monde des arts martiaux du siècle à venir, si tant est que ces arts y trouvent encore leur place, les femmes-Sensei (professeurs d'arts martiaux), détentrices des «secrets» traditionnels jusque-là réservés systématiquement aux hommes, question de société, seront de plus en plus nombreuses. Que cela n'étonnera plus personne, et que ce sera très, très naturel... ■



Femme au Naginata terrassant un guerrier (estampe de Kuniyoshi, 1797-1861).