

**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:** 11

**Artikel:** Les arts martiaux et les jeunes  
**Autor:** Habersetzer, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997795>

### **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>**



# Les arts martiaux et les jeunes

Roland Habersetzer, 7e Dan de Karaté-do

*Roland Habersetzer, président du Centre de recherche Budo et 7e Dan de Karaté-do a consacré le dernier volet du triptyque qu'il a conçu pour la revue de l'EFSM aux enfants et aux adolescents face aux Arts martiaux. Je suis heureux de constater que son souci – qui est constamment celui de la rédaction de MACOLIN aussi – de préserver la santé physique et morale des jeunes l'inquiète davantage que l'accroissement des adhérents aux dojo et que la perspective toujours aléatoire d'éclosion d'un champion en herbe, qualité qui s'acquiert trop souvent et dans trop de sports aux dépens de la grandeur de l'Homme. Merci à Roland Habersetzer d'avoir consacré son temps, son savoir et son expérience aux lecteurs de MACOLIN. (Y.J.)*



*Le Budo destiné aux jeunes ne peut s'accommoder d'un enseignement de masse. Celui qui leur est destiné doit, pour respecter leurs caractères physiologiques et psychologiques propres, être spécifique suivant les tranches d'âge.*

En matière d'arts martiaux comme en toutes choses, l'avenir, ce sont les jeunes... Enoncé banal à travers lequel on a dit à la fois tout et rien. Le propos mérite cependant davantage d'attention surtout depuis que, ces dernières années, diverses fédérations enregistrent un spectaculaire accroissement de leurs effectifs grâce aux catégories de «jeunes». Au point même que, autant le dire d'entrée, quantité de dojo d'arts martiaux de l'Extrême-Orient sont devenus tributaires, pour pouvoir continuer à exister (cotisations obligent) des faveurs d'un public de plus en plus jeune. Ce qui, derrière les apparences rassurantes que peut donner le nombre de pratiquants, dont le chiffre est toujours en augmentation, pose de réels problèmes pour l'avenir de ces arts martiaux... Il n'y a là contradiction qu'à première vue... Aussi, puisque la revue MACOLIN m'en donne l'occasion, aimerais-je rappeler ici l'essentiel d'une réflexion et d'un sentiment dont j'avais fait état il y a près de 20 ans déjà<sup>1</sup>. Et ce d'autant plus que quantité de constatations faites sur le terrain depuis cette époque où j'avais mes premières craintes me donnent, hélas, bien souvent raison.

### La relève? Oui, mais...

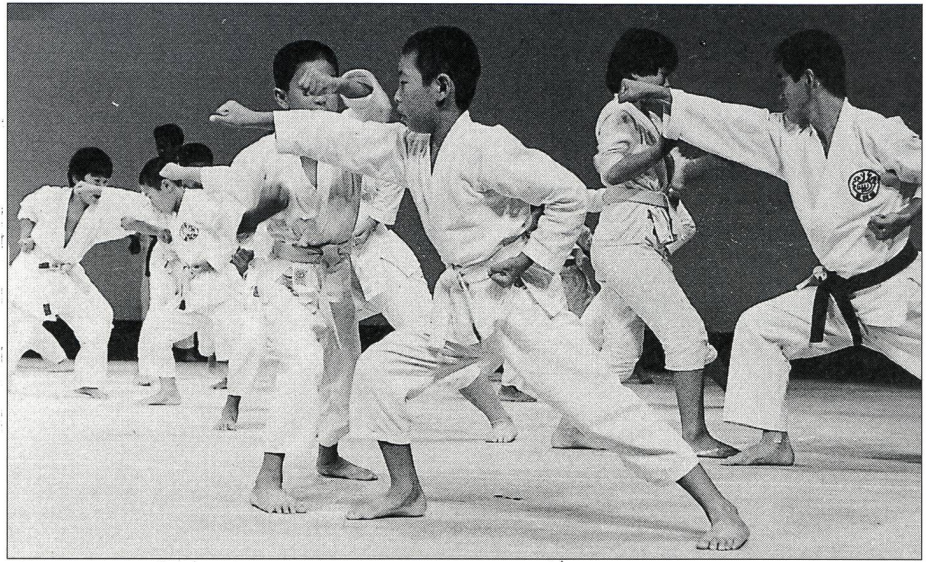
L'attitude des jeunes face aux arts martiaux qui, grâce à une publicité qui n'a pas manqué de flairer rapidement un fantastique marché, ont fini par faire partie de leur environnement quasi quotidien, et qui les ont tentés, séduits, parfois enthousiasmés, pose un problème de fond pour ceux qui se préoccupent de l'évolution future de ces arts ainsi que pour ceux qui ont choisi d'enseigner sincèrement l'esprit et la technique des Budo<sup>2</sup> traditionnels dans un monde moderne. A coups de films dits «d'action» (exploitant largement la brèche faite au début des années 70 par la première vague des films de Kung-Fu, notamment ceux du célèbre Bruce Lee), de démonstrations, de festivals d'arts martiaux, de compétitions organisées comme des spectacles, les arts guerriers de l'ancien Japon et, à un (encore) moindre degré, ceux de la Chine, se sont rapidement banalisés à un point où la compréhension qu'ils véhiculent réellement derrière une expression visuelle



si facilement imitée par les jeunes est mise en danger. Or, sans cette compréhension d'un «fond», notamment spirituel, jusque-là transmis à peu près correctement par des générations de maîtres respectueux d'une Tradition, pratiquer un art martial, c'est tout simplement «prendre le doigt pour la lune»<sup>3</sup>...

Certes, le monde change, et les médias imposent une forme de conditionnement de l'individu dès son plus jeune âge. Il ne peut être question d'ignorer cet engouement des jeunes, et souvent des très jeunes, en faveur des arts martiaux, ni les pressions que cette véritable lame de fond exerce inévitablement sur ces derniers. Nous y ajouterons bien évidemment les «sports» de combat<sup>4</sup>, type boxe française, américaine ou thaïlandaise, puisque la distinction est loin d'être évidente pour le grand public, toutes pratiques dans lesquelles ils voient une manière de rejoindre le monde des adultes et, pourquoi pas, de s'y imposer le plus vite possible (l'existence de nombreuses vedettes dans le domaine des arts martiaux, dont certaines réussissent au cinéma, est une incitation à se lancer à son tour sur ce qui peut devenir, en ces temps difficiles, une «voie royale»...). La demande est forte, à laquelle il faut répondre. Et puis, les arguments en faveur du prosélytisme le plus large ne manquent pas: commencer jeune, c'est aussi avoir davantage de chance d'arriver mieux, d'augmenter son «bagage» pour la vie (et ne vaut-il pas mieux, de nos jours, savoir se défendre...?), de forger son agressivité pour entrer dans une société qui n'est pas tendre, de prendre confiance en soi... On comprend que, sur la base de tels raisonnements, les parents eux-mêmes soient souvent les premiers à pousser leurs enfants à consommer...

Pas si simple en réalité. Ne s'agirait-il que de former de petits singes savants? Ou des coqs de combat que l'on jettera dans l'arène (surface de compétition ou vie quotidienne tout simplement) dès que possible? Les arts martiaux seraient-ils devenus simplement un «produit» de consommation moderne, qu'il est de bon ton de tâter au moins un peu, ne serait-ce que pour, un jour, permettre d'alimenter quelque conversation de salon? Qui peut ignorer que, sur le plan physique comme sur le plan mental et moral, les bases sur lesquelles on pousse les enfants en kimono les marqueront à jamais? Ces jeunes qui se bousculent aujourd'hui dans les dojo seront en grande partie les adultes que leurs enseignants auront voulu en faire. Plus facilement encore lorsque l'on sait l'impact psychologique que peut provoquer l'admiration d'un enfant ou d'un adolescent pour son «maître» d'arts martiaux et aussi, parallèlement, la dé-



*Les notions de contrôle absolu, de respect de son partenaire, de progression commune, d'effort librement consenti, sont ici fondamentales.*

mission de nombreux parents en matière d'éducation. Quelle responsabilité! Sans parler du danger, évident qu'il y a à mettre entre les mains de jeunes encore psychologiquement immatures (et qu'on laissera le plus souvent évoluer sans assumer la responsabilité de ce qui leur a été transmis à l'état brut) ce qui, puisqu'il s'agit d'arts martiaux, et même si enseigné sous forme de jeu pour les plus petits ou avec «l'esprit sportif» pour les plus grands, constitue tout de même une arme potentielle. La bonne intégration d'un enseignement martial, qui se veut, de par sa Tradition, ligne de conduite pour la vie, visant par définition à l'union du corps (technique) et de l'esprit (maîtrise), nécessite davantage de soins que ce qu'il est le plus souvent donné de voir dans le cadre des structures d'accueil édifiées à la hâte pour satisfaire une demande qui n'est pas, il faut bien l'admettre aussi, très exigeante, du moins au départ. La préoccupation du suivi, pourtant si important, n'est donc pas le principal souci des clubs de jeunes. Mais qui peut ignorer que les problèmes issus de la confrontation des adultes avec le monde des arts martiaux traditionnels sont, ici, multipliés par dix?

On n'improvise pas la mutation d'un art martial (par définition destiné à se protéger, même jusqu'à tuer en temps de guerre) en sport, même éducatif. Après maintenant un bon tiers de siècle en ce qui concerne les tentatives enregistrées pour le Karaté, on peut dire, déjà, que le temps, visiblement, a manqué. Et, probablement encore davantage, la volonté de réussir l'adaptation, sans rien amputer de l'essentiel. Là où l'on était en droit d'attendre une profonde réflexion, une recherche sincère, une ligne d'action en continu, des objectifs et des moyens spécifiques, on

n'a trouvé, au mieux, que quelques éducateurs de bonne volonté perdus dans une grande inertie générale où prévalent facilité et rendement immédiat. Ce n'est pas ainsi que l'on réussira, avec les jeunes, l'adaptation des arts martiaux traditionnels aux besoins du monde moderne. C'est qu'il faudrait, dans ces dojo d'enfants et d'adolescents, pour réussir au-delà des apparences (il est si facile de «former» un jeune champion..., et si facile de remplir son dojo de jeunes en mal de s'investir), des éducateurs triés sur le volet, les meilleurs qui soient, à la hauteur d'une tâche singulièrement plus complexe qu'il n'y paraît d'abord: les conséquences de leur action sur des enfants au psychisme et à la constitution physique encore fragiles seront indélébiles. Il faut une fois encore rappeler avec force que la Voie du Budo bien comprise et raisonnablement suivie doit former l'homme. Mal assimilée, ou source d'excès en tous genres, elle finirait inmanquablement par le détruire. Lorsqu'il s'agit de jeunes pratiquants, le milieu de réception sera particulièrement favorable au développement des germes qui y seront semés. Il importe, au niveau de la transmission à l'enfant même du geste, du mot, de l'attitude, du concept, les plus élémentaires, de réfléchir ponctuellement, de choisir avec prudence puis d'orienter en connaissance de cause pour finir par exiger de respecter le plus strictement ce qui mérite de l'être. L'enseignant doit agir avec discernement, sûreté, volonté et... générosité. Un vrai programme. Alors, il pourra être un jour fier de ce qui aura été semé. Tel est le défi par lequel devrait se sentir concernée toute «ceinture noire» enseignant son art aux plus jeunes. Hélas, on a trop souvent l'impression que les responsables du courant naviguent, confortablement, à vue...





*Ne pas oublier que le degré de réceptivité du jeune pratiquant et sa volonté de participation sont en fonction de la forme de ce qui est transmis, avant de l'être en fonction du contenu. Des « passerelles » entre ces deux aspects doivent être prévues dès le début par l'enseignant.*

### Les dangers du dressage

Pour l'adulte, l'expérience est tentante de se projeter sur le jeune élève, de lui imprimer son cachet, sa technique, sa méthode, d'en faire un autre « moi », mais en devenir, donc en mieux, peut-être. Cela n'est pas enseigner pour transmettre l'art, mais dresser pour faire briller un jour soi-même à travers la jeunesse d'un autre. Fierté de l'ego... Beaucoup y succombent, mais il est inutile de s'attarder ici sur de tels excès. Parlons de ceux qui enseignent vraiment avec le meilleur d'eux-mêmes. Il y en a. Leurs difficultés, sur le terrain, sont nombreuses. Il n'est en effet pas du tout évident de ramener un art martial à l'échelle de l'enfant ou de l'adolescent. Techniquement, cette adaptation, indispensable surtout pour le très jeune public, doit-elle le réduire à un simple jeu? Edulcoré de ses aspects les plus dangereux? Ou en faire un banal exercice d'habileté et de coordination motrice? Si telle est l'optique, il existe alors tant d'autres sports réellement éducatifs et moins sujets à des déviations ultérieures dangereuses et irréversibles! Moins dangereux pour le corps comme pour l'esprit: qui peut prétendre que des séances répétées de projection (Judo, Aikido), ou d'exercices de frappe dans le vide (Karaté,

Taekwondo, Kung-Fu) ne seront jamais suivies de lésions articulaires ou de mini-traumatismes internes, dont les effets ne se manifesteront qu'après des années? Et puis, tomber, être immobilisé au sol, être frappé (même avec contrôle), voire touché (par, justement, manque de contrôle de la part du partenaire), ne vont jamais sans une profonde résonance affective.

Vouloir enseigner trop tôt un geste technique d'adulte n'est, pour l'enfant, rien d'autre qu'un dressage. Et non seulement on aboutit très vite à l'acquisition d'automatismes rigides (et d'ailleurs techniquement peu satisfaisants), mais une telle orientation ne serait qu'imitation artificielle et entrave aux progrès futurs. L'enseignant se trouve rapidement confronté à un paradoxe: il se trouve que s'il tient à apprendre à son jeune élève le respect et l'importance d'un certain nombre de bases, aussi bien techniques que mentales, qui font la spécificité de chaque art martial, sa liberté d'action s'en trouve très vite entravée. Jusqu'où, alors, est-il indispensable de faire respecter l'orthodoxie d'un art martial? Trop de rigidité, trop d'exigences précises, serait ébrécher le capital de spontanéité de l'enfant (or n'oublions pas cette image classique dans tout art martial oriental: le vieux maître a retrouvé le naturel de l'enfant) et bloquer toute créativité. On sait bien,

pourtant, que, ressentant souvent son corps mieux que ne le fait un adulte, un jeune pratiquant retrouve plus facilement une sorte de sensation naturelle, non encore occultée par des acquis et des blocages. En sens contraire, trop de laxisme serait laisser l'enfant à lui-même, désarmé face à quelque chose qu'il ne peut plus cerner faute de points de repère stricts qui ne peuvent lui être donnés que par l'adulte. Quant au plan du «do»<sup>5</sup> une telle attitude de la part de l'enseignant (terme que je préfère, décidément, à celui d'entraîneur) provoque inmanquablement la dilution, puis la perte du message initial contenu dans les arts martiaux. Jamais plus, sans avoir été confronté à des bases rigides, à des racines présentées (et expliquées!) comme fondamentales, l'enfant devenu adulte ne saura reconstituer ce message, ni même savoir qu'une telle richesse était sous-jacente dans le geste qu'il pratique. Quelques-uns d'entre eux seulement, plus tard, sans doute, auront la curiosité et la volonté de remonter le fil d'Ariane pour reconstituer un puzzle qu'ils pressentent important dans son image globale. Mais cela leur prendra énormément de temps. La grande masse des autres aura passé, sans même s'en douter, à côté de l'essentiel, ce que l'on peut résumer par «l'esprit de la technique», à savoir l'acquisition de la maîtrise de soi et de la



paix intérieure, un acquis que l'on retrouvera dans toutes les circonstances de la vie quotidienne. Car tel est bien l'enjeu d'une pratique bien conçue. Pas évident, bien sûr: comment aider le jeune pratiquant à surmonter l'apparent contraste entre le message de paix contenu dans tout Budo et son extériorisation parfois si brutale, alors que la très grande majorité des pratiquants adultes n'arrivent pas à sortir de cette contradiction? Comment lui faire admettre à temps que la véritable efficacité ne va pas sans maîtrise mentale? Cela demande à l'éducateur un travail en profondeur, une création continue et souple, évolutive en fonction du public et des problèmes posés et non une progression empirique débouchant sur un acquis spectaculaire, mais superficiel et fragile.

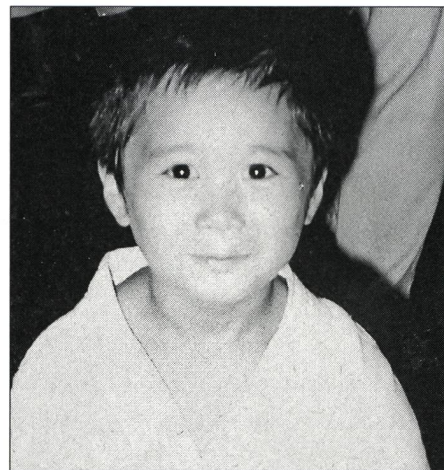
### Un enseignement adapté en vue d'objectifs sains

L'enfant n'est pas un petit adulte. La maîtrise technique qu'il lui est possible d'acquérir assez vite (de par sa souplesse, encore plus grande, et son sens du mimétisme) peut tromper. Il n'est pas bon de chercher à plaquer sur lui une technique, qu'il sera bien entendu capable d'apprendre comme n'importe quoi d'autre. Il est préférable de développer ses aptitudes spécifiques, celles qui sont communes à tous les pratiquants de son âge et celles qui ne tiennent qu'à lui: en guidant, en suggérant, en exigeant aussi, mais toujours en expliquant! Même le plus jeune des pratiquants doit être traité avec sérieux: il suffit d'être en mesure de lui démontrer le sens de son effort et le danger qu'il y a à mal le diriger pour qu'il y souscrive de lui-même et surprenne par sa volonté de bien faire. Le jeune pratiquant d'art martial doit être formé avec prudence. Il devrait être clair que les véritables dimensions et bienfaits de cette prise de contact avec ce qui, si on se réfère à la Tradition, peut devenir un cheminement pour toute une vie, ne pourront être perçus qu'à l'âge adulte. Dans cette perspective de long terme, saine, on est évidemment loin des orientations hâtives des «dojo-viviers» où l'on drive des graines de futurs champions, parfois avec l'approbation des parents, ravis de voir pour leur progéniture la chance d'évoluer un jour sous les feux de la rampe... Mais où est la vocation de l'art martial, d'abord éducatif, dans une civilisation avancée, dans tout cela?

La pratique d'un art martial peut avoir, pour un jeune, deux types de résonance. Il y a, en toile de fond, un travail à long terme, souvent ingrat; un travail

de défrichage, lent et patient, en ce qui concerne la totalité des potentialités de l'art. Une profonde richesse qui ne se mesure qu'avec le temps. Mais il y a aussi d'autres objectifs, à plus court terme: pour le jeune élève, découvrir un art martial peut également et rapidement devenir une découverte de soi et des autres, un moyen de communication à travers l'échange des techniques. C'est aussi, pour lui, obtenir le moyen qu'il a choisi et dont, par conséquent, il disposera plus facilement, de connaître et de cerner le monde et la société dans laquelle il vit et dont le dojo est une sorte de reflet. C'est donc lui faire découvrir et admettre un système de valeurs, fondement d'une société, comme le sens de l'effort, la volonté, la discipline, le respect, l'entraide... C'est à l'adulte de lui fixer les repères indispensables et de lui proposer, dès le départ, une «voie» à son échelle. Cela n'est évidemment possible que si le professeur conçoit son rôle comme celui d'un authentique éducateur, dont le souci est l'épanouissement de son jeune élève. Travail de longue haleine, avec «une main de fer dans un gant de velours». Travail personnalisé, qui n'a rien à voir avec un entraînement de masse. Travail d'orfèvre... Le problème est qu'il n'y a plus beaucoup d'orfèvres en cette matière.

Oui, donc, à l'art martial conçu comme un élément du développement social, physique et psychique des jeunes. Oui, s'il y a la volonté d'inculquer, par le biais de l'entraînement, des idées-forces: contrôle, respect du partenaire, dangers d'une technique mal faite, maîtrise de soi, non-violence... Oui, s'il n'est pas «miroir aux alouettes» où viendraient s'aveugler une masse de gosses disposant au départ des mêmes chances, mais d'où n'émergeraient, quelques années plus tard, qu'une poignée de champions que l'on aurait drivés dès leurs premiers pas. Oui, si l'entraînement favorise la stabilité émotionnelle du jeune, source de maturité psychologique. Oui, chaque fois que l'art martial peut se mesurer en termes constructifs pour l'individu, d'ailleurs jeune ou moins jeune, chaque fois qu'il rassemble autour de l'effort, chaque fois qu'il permet d'entrevoir ce qui va dans le sens d'une amélioration des rapports entre les hommes. Vocation de l'art martial éducatif... Mais est-ce bien l'orientation qui est le plus généralement donnée dans tous ces dojo d'enfants et d'adolescents? Ce doute, j'en exprime aussi bien en ce qui concerne les dojo européens ou américains que ceux du Japon d'aujourd'hui, où la jeunesse aussi a changé, gâtée à un point inimaginable par des parents prêts à tout pour assurer à leurs enfants une place dans une société où, dit-on, il est urgent d'appren-



Que de potentialités dans ce regard...

dre à jouer des coudes de plus en plus tôt.

Je ne crois donc pas que l'avenir des arts martiaux puisse se mesurer aujourd'hui à la seule aune des effectifs des groupes de jeunes des dojo. En terme de qualité, s'entend. Il serait dommage que, faute de discernement et en raison de ce besoin si présent partout de réussir à tout prix et le plus vite possible, nous manquions ce nouveau rendez-vous des arts martiaux traditionnels avec l'Histoire, qui va si vite en cette fin de siècle. Il faudrait surtout se rappeler que l'homme, de par sa nature, n'a guère changé; et que Rabelais aurait toujours raison, s'il écrivait aujourd'hui que «science sans conscience n'est que ruine de l'âme»... ■

<sup>1</sup> Cf. Mon éditorial de «Budo-Magazine». Paris, avril 1973.

<sup>2</sup> Ensemble des arts martiaux d'origine japonaise.

<sup>3</sup> Référence à une célèbre histoire «Zen»: lorsque le maître montre à son disciple la lune, ce dernier fixe son attention sur le doigt.

<sup>4</sup> On se reportera à la distinction faite dans MACOLIN, 6/91.

<sup>5</sup> DO = la «Voie», le cheminement de l'homme vers la perfection.



**Lenk**  
- das ganze Jahr!

**Kurs-  
und Sportzentrum  
Lenk (KUSPO)**

Modernste Unterkunfts-, Verpflegungs- und Schulungsräume. Sportanlagen mit Mehrzweckhalle. Für Vereine, Schulen, Klubs und Gesellschaften. ● 450 Betten (3 Chalets).

Informieren Sie sich **heute**, damit Sie schon **morgen** planen können.



**Kurs-  
und Sportzentrum**  
CH-3775 Lenk Tel. 030/ 3 28 23