

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Apprendre à se défendre et à s'affirmer grâce au WingTsun : tel un miroir...  
**Autor:** Frutschi, Rolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998813>

### **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:** 11.01.2026

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

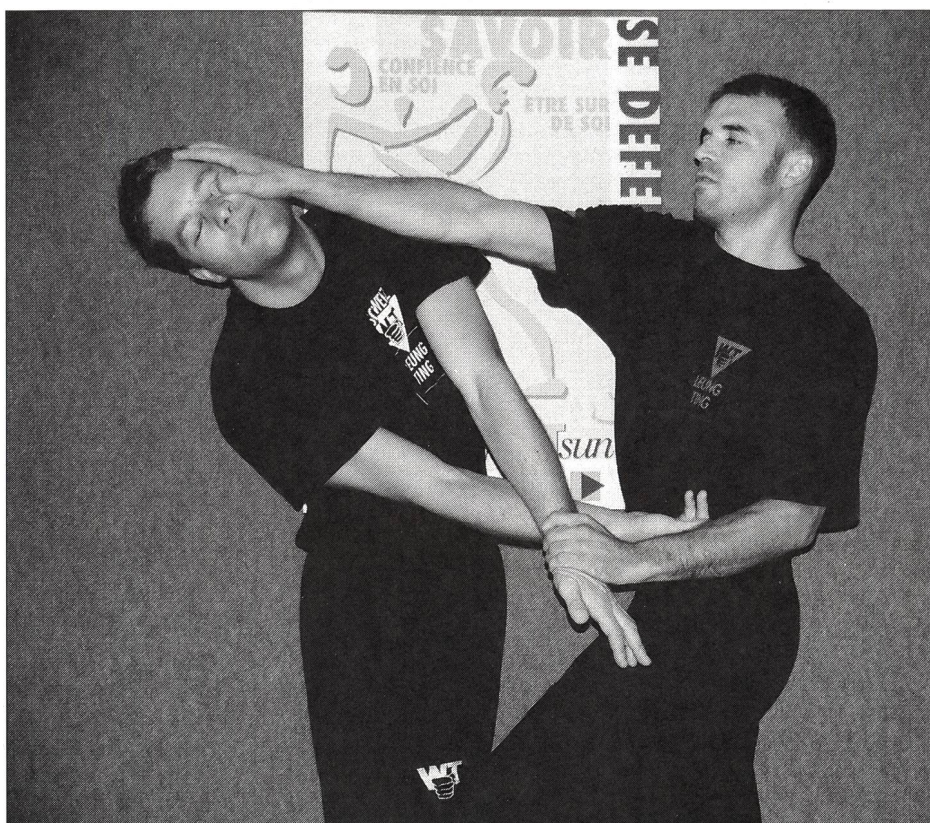
## Apprendre à se défendre et à s'affirmer grâce au WingTsun

### Tel un miroir...

Rolf Frutschi

Traduction: Nicole Buchser

Photos: mises à disposition par l'Ecole d'autodéfense WingTsun, Bienne



**Le WingTsun – appelé aussi Wing Chun – est une technique d'autodéfense d'une redoutable efficacité. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce n'est pas un sport de combat! Inspiré d'un ancien art martial chinois, le WingTsun vise à donner à ceux et à celles qui le pratiquent les moyens de se défendre, mais aussi et surtout de s'affirmer.**

Qu'entend-on par «sport de combat»? Comme son nom l'indique, cette appellation s'applique à tous les sports qui sont axés sur le combat. Et qui dit sport, dit règles, arbitres, catégorisation (hommes/femmes, poids lourds/poids légers) et fair play.

Le WingTsun est une technique qui obéit aux lois de l'autodéfense, lois qui excluent par définition toute réglementation. L'autodéfense, en effet, ne peut être efficace et fonctionnelle, dans la réalité quotidienne, que si elle procède de mouvements spontanés. Toute agression exi-

ge, dans ce contexte, une réponse réflexe qui ne peut, malheureusement, s'accommoder d'aucune règle!

### Un jeu d'échecs pour le corps et l'esprit

Les adeptes du WingTsun apprennent à dépasser leurs propres limites même dans la vie de tous les jours: leur quotidien gagne en couleur et en intensité. Ils s'affranchissent du rôle de victime et, de ce fait, sont moins exposés aux situations dangereuses.

S'il devait leur arriver, malgré tout, d'être agressés, ils disposeraient, sans avoir besoin d'arme, d'une technique efficace pour se défendre. Le WingTsun leur permet en effet de canaliser la force de leur agresseur et de la transformer en force personnelle, force qu'ils dirigent ensuite avec une puissance redoublée et de façon ciblée contre leur attaquant.

Toute situation, dans laquelle une personne est appelée à se défendre contre une agression physique, peut être assimilée à un combat. Le WingTsun est un art martial qui donne à ceux et à celles qui le pratiquent les moyens de se défendre en rendant leur corps «intouchable». Lorsque la fuite est impossible et qu'il ne reste plus d'autre solution que d'affronter l'agresseur, les adeptes du WingTsun sont à même de faire face au danger et de prendre le contrôle de la situation.

A un stade d'entraînement avancé, les pratiquants sont capables, en l'espace de quelques fractions de seconde, de devenir le cauchemar de tout agresseur. Au lieu de reculer, ils affrontent avec détermination leur adversaire, ne lui laissant ni le temps ni l'occasion d'organiser son attaque, et l'acculent à la défensive.

Cette démarche ressemble au jeu d'échecs. Le joueur d'échecs fait corps avec ses pièces et sait instinctivement quel sera son prochain coup, ayant anticipé l'action de son adversaire. Il en va de même pour l'adepte du WingTsun, dans le sens où il utilise lui aussi ses réflexes immédiatement et spontanément.

### Fidèle au principe de la non-violence

Un réflexe est une réponse automatique de l'organisme à un stimulus extérieur ou intérieur. L'organisme est capable, grâce aux réflexes, de s'adapter rapidement et efficacement aux changements de son environnement ou, dans le contexte qui nous intéresse ici, aux exigences du combat singulier. Cette réaction involontaire est commandée par le système nerveux central (SNC).

Dans le SNC, il y a toujours commutation entre une voie nerveuse sensorielle (nerf afférent) et une voie nerveuse motrice (nerf efférent) qui innerve un muscle (effecteur). Le processus le plus simple veut que le nerf afférent qui reçoit un influx d'un récepteur établisse une jonction synaptique (liaison entre deux nerfs) dans le SNC avec le nerf efférent. Ce phénomène est appelé arc réflexe monosynap-



tique. Mais généralement, on constate qu'il s'établit plus d'une jonction entre le nerf afférent et le nerf efférent. On parle alors d'arc réflexe polysynaptique. Bien que le réflexe monosynaptique ait une durée de réaction plus courte, il permet, vu le nombre élevé de neurotransmetteurs impliqués, un répertoire de mouvements plus complexe. Plus concrètement, ce phénomène recouvre la capacité de réagir instinctivement et efficacement compte tenu des circonstances.

Tout cela peut sembler bien complexe surtout si l'on est appelé à se défendre. Mais n'oublions pas que ce processus s'opère, non pas dans le cerveau, mais dans la moelle épinière, ce qui signifie qu'il se fait automatiquement!

Pour qu'une réaction d'autodéfense soit efficace, il faut qu'elle se fasse sans intervention aucune de l'intellect. Cet état de «non-réflexion» est le seul moyen qui permette de réagir instinctivement et intuitivement (réaction réflexe). Un mouvement réflexe est par définition immédiat. Il est presque l'ombre du mouvement qui l'a déclenché. Une action réfléchie, par contre, est tributaire du temps nécessaire à sa transposition et, de ce fait, accuse toujours un certain «retard». Cela ne veut pas dire, loin de là, que les adeptes du WingTsun ne réfléchissent pas! Mais, leur réflexion s'inscrit dans un cadre bien précis, celui de l'enseignement. Une fois qu'ils ont compris la matière enseignée, ils peuvent la mettre en pratique et s'entraîner à l'automatiser. Ils apprennent ce faisant à établir une distinction entre les moments et les situations où ils peuvent faire appel à la réflexion et ceux où ils ne le peuvent pas. C'est là une des différences essentielles entre le WingTsun et les techniques de combat «conventionnelles».

### La liberté par l'autodéfense

Sans grand entraînement, il est déjà possible de se défendre en renvoyant des «mouvements reflets» sur un agresseur.

Le WingTsun agit à la façon d'un miroir. Qui d'entre nous ne s'est jamais amusé à dévier les rayons du soleil au moyen d'un miroir? Cette expérience nous a appris que le reflet renvoyé par le miroir dégage une lumière et une chaleur décuplée. Ce reflet est comme un réflexe des rayons du soleil.

Mais, pour renvoyer un rayon, il faut que la surface utilisée – le miroir en l'occurrence – soit pure, fine, propre et polie.

Les pratiquants qui ont déjà une certaine expérience du WingTsun apprennent à se comporter comme un miroir. Ils «polissent» leur technique jusqu'à être capables de l'utiliser intuitivement et dans les règles de l'art. Le WingTsun permet d'exploiter la force de l'agresseur et de la retourner contre lui. Percevoir le moment auquel il convient de réagir, de céder ou d'attaquer, tel est en fait la fina-

lité première du WingTsun, finalité qui passe par l'acquisition d'une plus grande confiance en soi.

Seules les techniques de type réflexe sont «vivantes». Des autres, on dit qu'elles sont «mortes». Pour mieux comprendre ce principe, imaginons un face-à-face entre deux partenaires. L'un, appelons-le A, doit essayer de frapper (ou plus simplement de toucher) B. Pour les besoins de la démonstration, nous stipulerons que ses coups doivent être portés toujours au même endroit et toujours avec la même régularité. B, quant à lui, doit s'efforcer de parer, sans contre-attaquer, les coups de A. Après quelques essais, B doit se rendre à l'évidence: bien qu'il sache exactement où et quand A va frapper (ce qui n'est jamais le cas dans la réalité!), il lui est quasiment impossible de parer les coups de A. Cette démonstration illustre bien l'inefficacité des réactions «mortes» et prouve tout aussi clairement qu'il est impossible de résister à une agression en restant sur la défensive.

Le WingTsun permet de développer son potentiel et d'aiguiser sa faculté de perception. Celui qui connaît ses possibilités peut aussi les exploiter en connaissance de cause. Apprendre le WingTsun, c'est apprendre à se connaître. Les adeptes du WingTsun n'attaquent jamais, ils ne deviennent offensifs que dans la défense. Le WingTsun est une technique qui permet de développer ses ressources intérieures et de cheminer vers une vie plus sereine et plus libre.

### Légende et taoïsme

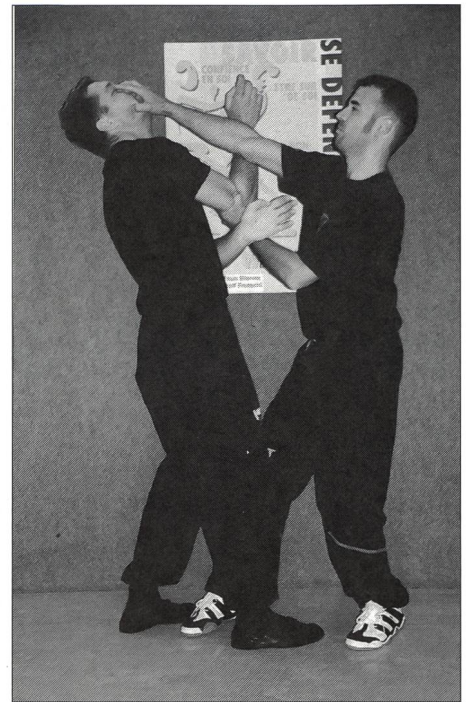
Le WingTsun est un art martial chinois très ancien. Il a été mis au point, il y a 250 ans environ, par une femme qui lui a donné le nom de sa première élève, «WingTsun», qui signifie «printemps radieux». Son but était de donner aux civils, menacés d'être pourchassés comme du «gibier» pendant les guerres, un moyen efficace de se défendre.

Le WingTsun s'inscrit dans la tradition du taoïsme. «Tao» signifie, dans la philosophie chinoise, le «chemin». Il désigne le mouvement perpétuel, la croissance, l'épanouissement et la disparition. Pour s'identifier au tao, l'être humain doit être comme le tao lui-même: spontané et ouvert, simple et souple; ni fort ni dur, ni hautain ni arrogant. L'autodéfense prônée par le WingTsun ressemble à un fleuve qui se jette dans la mer. Même un rocher ne saurait l'arrêter. Il atteint son but malgré tous les obstacles.

#### Informations

School of Art, Rolf Frutschi, Ecole d'autodéfense WingTsun, Bienne, tél. 032/322 80 84.

Giuseppe Schembri, Ecoles WingTsun Suisse, tél. 01/910 56 14.



### Découvrir le WingTsun

Le WingTsun fait appel au potentiel existant en chacun de nous. Il ne se base ni sur la force musculaire ni sur la condition physique, mais sur la capacité à écouter son corps, à prendre conscience de ses ressources et à en tirer parti.

Le WingTsun permet à qui le pratique de développer une nouvelle perception de son corps, une nouvelle conscience de soi. Ce cheminement intérieur débouche sur une nouvelle appréhension de la vie. En s'entraînant intensivement, les élèves gagnent en assurance; ils prennent conscience d'eux-mêmes et de leurs possibilités.

Les femmes, de même que les personnes peu sportives ou handicapées, sont particulièrement exposées aux agressions et aux menaces physiques dans notre société «hautement» civilisée. Le WingTsun est à la portée de chacun de nous et permet à toute personne qui le souhaite d'explorer son potentiel physique et de redécouvrir ses réactions instinctives.

En Suisse, une trentaine d'écoles offrent la possibilité de se familiariser avec cette technique et de s'y perfectionner sous la direction d'enseignants qualifiés. La formation et le perfectionnement de ces enseignants sont placés sous la surveillance du maître du WingTsun en Suisse, Giuseppe Schembri, et de l'entraîneur-chef européen, Keith R. Kernsprecht.

#### Bibliographie

*Habersetzer*, Roland: Kung Fu. L'épopée de la main de fer. Ed. Pygmalion, Paris 1976.  
*Mitchell*, David L.; *Martignoni*, Emmanuelle: Arts martiaux. Ed. Gründ, Paris 1991.  
*Lewis*, Peter: Méthodes de lutte orientale. Ed. Minerva, Genève-Paris 1992. ■