

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 1 (1999)  
**Heft:** 2

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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**

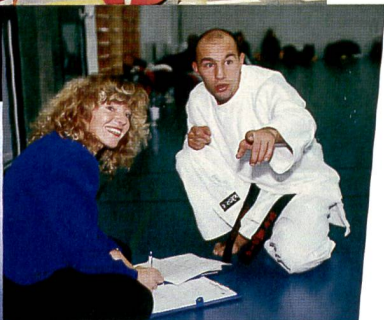
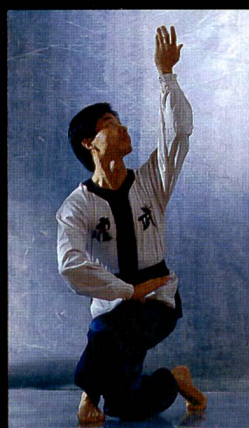
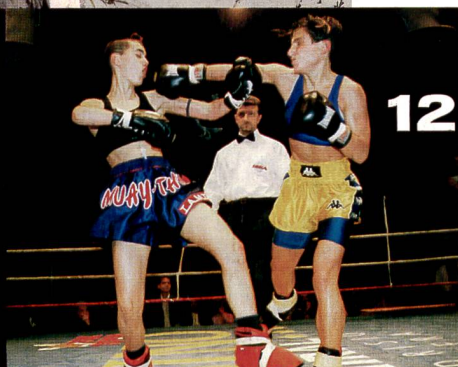
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



Les arts martiaux peuvent donner de précieuses impulsions pédagogiques pour la simple et bonne raison qu'ils permettent d'associer de façon ciblée l'entraînement des qualités de coordination et des aptitudes motrices au développement de facteurs psychologiques renforçant la confiance en soi.

Responsable de l'édition:  
Erik Golowin  
Photo: Daniel Käsermann

## Prélude

4 La voie *Lao-Tseu*

## Enseignement et entraînement

### Focus

6 Les arts martiaux, voie de la force intérieure  
*Erik Golowin*

### Eclairages

- 10 Les arts martiaux sont-ils un sport pour mon enfant?  
*Nicola Bignasca*
- 12 Les arts martiaux au féminin  
*Nicola Bignasca*
- 14 Une fête plus qu'une compétition *Ernst Schläpfer*
- 16 Préparer son mental à la victoire *Bernhard Rentsch*
- 18 Place à l'approche globale *Peter Wüthrich*

20 A la recherche de ce petit plus  
*Gianlorenzo Ciccozzi*

23 Arts martiaux en bref

26 A la fois danse et sport de combat  
*Eveline Nyffenegger*

### Repères bibliographique

27 La voie des mots et des idées *Nicole Buchser*

## Sport et culture

### Carrefour

42 Ces sports venus d'Extrême-Orient,  
une chance à saisir! *Marcel Favre*

### Opinions

46 A la rencontre de notre moi profond  
*Erik Golowin*

### Projet

48 Les voies du dragon  
*François Cuvit*

### Visions

50 A la recherche de la communion intérieure  
*Gianlorenzo Ciccozzi*

### Bilan

53 L'autonomie par la hiérarchie!  
*Erik Golowin*



## Rubriques permanentes

### Parutions nouvelles

- 29 Revue de presse
- 30 Lu pour vous
- 31 Sorti de presse

### Forum

- 28 Jeux et loisirs
- 32 D'accord - Pas d'accord!
- 32 Humeur
- 33 Courrier des lecteurs
- 33 Carte blanche

### Formation continue

- 34 Cours de perfectionnement

### Echos

- 35 Ernst Strähl
- 36 EFSM
- 37 Jeunesse + Sport
- 37 DDPS
- 38 ASEP
- 39 CFS
- 40 Sion 2006

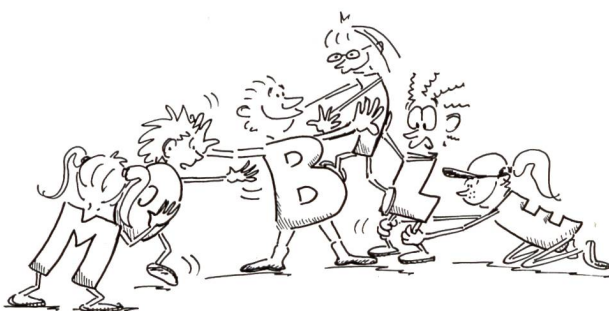
### Vitrine

- 41 Offre des éditions
- 52 mobileclub
- 54 Sponsors
- 54 Bourse
- 54 Prochain numéro
- 54 Impressum

## Cahier pratique

### Juguler la violence par des jeux de lutte

Bettina Sigg et Zaira Teuber-Gioiella



Chères lectrices, chers lecteurs,

Il y a quelques mois encore, nous ignorions tout ou presque des arts martiaux. Si nous l'admettons aujourd'hui – non sans une certaine gêne il est vrai – c'est que nos connaissances en la matière se sont passablement enrichies au cours de l'élaboration de ce deuxième numéro de «mobile», la nouvelle revue d'éducation physique et de sport, dédié intégralement aux arts martiaux. La méfiance et les craintes initiales, nées de la peur de réaliser un numéro sectaire, susceptible de n'intéresser que les adeptes, se sont progressivement effacées. Dans la phase de découverte que nous avons traversée, d'initiation pourrait-on même dire, nous avons eu l'occasion de pénétrer dans un monde nouveau, plein d'attrait et haut en couleur. Vous comprendrez donc aisément que nous ne pouvons résister à la tentation de vous présenter ici le fruit de nos réflexions et les enseignements que nous avons tirés de cette approche personnelle des arts martiaux.

Une chose est certaine: on ne peut considérer les arts martiaux comme un sport ordinaire. Incarnant davantage une philosophie de vie, ils obéissent à des principes qui trouvent, dans la pratique d'une activité de combat au niveau sportif, un champ d'application idéal.

Il peut certes paraître audacieux, me direz-vous, de comparer le combat à un art. Mais l'attrait des arts martiaux réside dans les idéaux qu'ils défendent et sur lesquels se base justement la pratique. Les arts martiaux visent à fournir une contribution essentielle au dé-

## «On ne peut pas considérer les arts martiaux comme un sport ordinaire.»

veloppement global de la personnalité de l'individu. En effet, mis à part les facteurs de condition physique (tels que la force) et les qualités de coordination (telles que l'équilibre), les arts martiaux mettent l'accent sur des valeurs éducatives alliant la tête et l'esprit: la concentration, la discipline, le contrôle de soi, le respect de son propre corps et de celui d'autrui. La quintessence de cette philosophie se résume en un principe important sur lequel repose la pratique des arts martiaux, à savoir: maîtriser un geste technique, soit en d'autres termes doser ses propres forces et réussir à freiner au bon moment le coup sans provoquer de douleurs à l'adversaire.

Les multiples facettes de la discipline ainsi que le mystère entourant leur origine et leur finalité rendent certes quelque peu difficile l'approche des arts martiaux aux profanes. Et cela est bien dommage, dans la mesure où nombreuses sont les possibilités de transfert et les synergies envisageables avec d'autres sports ou dans la vie de tous les jours. Nous pensons notamment aux jeux de lutte proposés aux enfants (cf. le cahier pratique) ou à certains rituels propres aux arts martiaux, parfaitement adaptés pour juguler un comportement agressif chez des jeunes (cf. l'article pages 48 et 49).

Nous espérons donc que ce deuxième numéro de «mobile», la nouvelle revue d'éducation physique et de sport, réussira à susciter votre intérêt et saura vous rendre le monde des arts martiaux plus accessible.

Nous vous souhaitons une bonne et fructueuse lecture.

Nicola Bignasca

