

**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

**Artikel:** Les arts martiaux, voie de la force intérieure  
**Autor:** Golowin, Erik  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995861>

### **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:** 12.04.2026

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

武

道

Budo – la voie du guerrier. Au Japon, l'ensemble des arts martiaux est réuni sous l'appellation de «budo». «Bu» se traduit par «guerrier». Au sens figuré, le guerrier est quelqu'un qui intériorise les conflits extérieurs et qui maîtrise les mobiles qui pourraient l'inciter à se battre. La motion de «do» correspond, quant à elle, au cheminement personnel qui mène au développement global du potentiel humain.



Le sport à la croisée de l'art et du combat

# Les arts martiaux, voie de la force intérieure

Même si l'on parle beaucoup de «globalité», d'«interdisciplinarité» et de «pensée systémique» aujourd'hui, notre société continue de raisonner «spécialisé» et de fonctionner «cloisonné». Certes, dans le cadre des réformes scolaires et de la réorientation des modèles d'éducation, on cherche à tenir compte de ces nouvelles idées, mais force est de constater que les efforts déployés n'ont pas encore vraiment porté leurs fruits dans la pratique. Dans ce numéro de «mobile», nous allons essayer, en considérant les arts martiaux dans leur ensemble, de montrer comment il est possible de relier et de coordonner les composantes déterminant la performance dans le domaine de l'éducation physique et de favoriser un transfert interdisciplinaire des acquis dans la pratique.

Erik Golowin



Erik Golowin est membre du comité de rédaction de «mobile» et responsable de la présente édition. Il est chef de la branche J+S Karaté et rédacteur en chef de la revue «Swiss Budo News». Adresse: Pavillonweg 9, 3012 Berne


Lorsque la masse critique est atteinte dans une bombe atomique, les particules sont si nombreuses qu'elles déclenchent des phénomènes extraordinaires et des réactions en chaîne catastrophiques. Il en va de même dans notre vie: l'amour, la déception, le succès ou l'échec peuvent, sous le coup de l'émotion, nous faire «disjoncter». Dans ces moments très intenses, nous sommes chahutés par toutes sortes de pensées; nous envisageons mille et une possibilités, mais sommes incapables de prendre une décision; nous sommes soudain obnubilés par des problèmes qui nous touchent de près. Tout paraît important, sérieux et nos émotions sont à tel point exacerbées que nous nous sentons complètement stressés.

Comment se sortir de ce genre de situations? Comment faire pour mettre de l'ordre dans ses idées et prendre une déci-

sion? En cas de crise ou de difficulté, notre capacité de contrôle est mise à rude épreuve. Les arts martiaux peuvent donner à chacun les moyens de faire face à ce genre de situations. Le but premier des arts martiaux d'Extrême-Orient est d'atteindre un état de «vide». Ce processus de libération mentale a souvent été mal interprété en Occident et, contrairement à ce que certains ont prétendu, il ne consiste ni à se détourner de la vie terrestre, ni à se soustraire à ses responsabilités. La notion de «vide» correspond à un état de détachement et d'insouciance qui permet à qui le vit de choisir librement la voie la plus propice à son développement en se libérant des schémas de pensée et de comportement qui le conditionnent habituellement. L'entraînement technique et les expériences motrices qui y sont liés nous aident à percevoir de façon plus nuancée le «flux de la vie» et à mieux le gérer.

## L'harmonie du repos et du mouvement

Le kung-fu, le tai-chi, le taekwondo, le karaté, l'aïkido, pour ne citer qu'elles, sont des disciplines mar-



tiales qui jouissent aujourd'hui d'une grande popularité en Occident (voir présentation pages 23 à 25). En fait, ces différents styles sont des «arts de démonstration» qui visent, d'une part, à transmettre une technique traditionnelle dans sa forme aboutie et, d'autre part, à favoriser le développement de la personnalité dans le sens d'une certaine éthique de l'action. Chaque mouvement est une combinaison de sagesse humaine, de force vitale et de force physique. Lorsque ces trois éléments se trouvent

en situation d'équilibre, l'être humain est capable de saisir la réalité mentale. Aujourd'hui, on admet de plus en plus que les aspects psychiques et spirituels jouent un rôle aussi important dans le

processus de développement que les autres composants déterminant la performance. Il serait tout aussi faux de vouloir réduire le processus de développement technique à un phénomène purement biomécanique que de vouloir résumer la communication entre deux êtres humains à un simple échange de réflexions logiques.

Mais comment savoir jusqu'à quel degré il est possible d'optimiser sa capacité de performance objective tout en mûrissant sur le plan spirituel? Pour bon nombre d'individus, cette question est source de conflits: plus leurs performances sont bonnes, moins leur qualité de vie est satisfaisante et inversement. Cette contradiction n'est pas facile à résoudre, en raison notamment de l'importance que nous accordons aux succès visibles et mesurables de l'extérieur. Or, nombreux sont les phénomènes – processus de développement, réactions psychologiques ou manifestations psychosomatiques – qui, dans notre vie, ne peuvent pas être appréhendés ou jugés de cette manière. Comment faire, dès lors, pour concilier notre réussite sociale et notre évolution intérieure et augmenter notre force vitale de façon globale? Les arts martiaux sont des systèmes symboliques qui nous permettent de percevoir notre vie comme une alternance rythmique entre le repos et le mouvement et nous apprennent à épouser ce rythme pour finalement atteindre l'état de «vide» dont nous parlions plus haut. Dans le contexte des arts martiaux, mûrir signifie cultiver sa force et gagner en sagesse; ce cheminement nous permet de trouver en nous un état de paix et de sérénité intérieure.

#### L'unité de la conscience et de l'action

L'être humain peut se rendre compte des limites qui sont les siennes à chaque fois qu'il essaie d'influencer et de contrôler ses émotions. Pour être capable de les maîtriser, il faut pouvoir en prendre conscience au moment où elles surgissent. Cette capacité présuppose une «écoute» qui permet de percevoir ses propres humeurs. Elle implique une sorte

de distanciation par rapport au vécu, qu'on pourrait assimiler à un transfert dans un courant de conscience parallèle qui transite en marge du courant principal et qui perçoit la réalité sans pour autant en être prisonnier. Elle permet, dans une large mesure, de combler les manques existants ou de modifier les schémas de comportement perturbateurs. Lorsqu'il s'agit d'exploiter ses émotions pour optimiser l'apprentissage ou la performance, l'idéal consiste à transiter par l'état dit du «flow». Cet état est souvent perçu comme un sentiment de joie spontanée et de vitalité positive qui nous donne des ailes. L'ennui, la dépression ou la peur peuvent empêcher ce «flow». Il s'agit d'un état dans lequel on s'épanouit complètement et dans lequel la conscience n'est plus séparée de l'action. La concentration est si intense que le domaine de perception n'est plus focalisé que sur ce qu'on est en train de faire et qu'on en oublie le temps et l'espace.

Le pratiquant d'arts martiaux apprend, en entraînant de façon ciblée sa respiration et en affinant sa représentation mentale du mouvement, à se mettre dans un état de concentration dans lequel la conscience et l'action ne font plus qu'un. Dès qu'un mouvement prend forme, des forces antagonistes viennent s'ajouter aux forces activées de façon à maintenir une stabilité motrice sous la forme d'un équilibre fluide. Ce principe moteur correspond, dans la philosophie taoïste chinoise, à la distinction entre le yin et le yang et il est parfois comparé à la fission nucléaire. Suite à ce processus de fission, une énergie quasiment imperceptible est libérée. Au moment où nous nous immergeons dans le mouvement et où nous atteignons un état de repos intérieur, les forces polaires se fondent et tout redevient un. Cette comparaison imagée illustre bien le fonctionnement, très étonnant par certains aspects, de ce qui survient lorsque toutes les composantes déterminant la performance se trouvent mises en relation de façon ciblée. On ne peut que regretter que ce genre de philosophies du mouvement ait été récupéré et exploité à mauvais escient par des marchands d'ésotérisme. Certaines formes de ce système de pensée systémique ont été adaptées aux besoins du marché et bradées sous forme de panacées.

#### Le cœur en paix

Les arts martiaux visent à responsabiliser l'individu dans la conduite de son développement personnel, développement qui doit permettre de vivre en harmonie avec soi-même et avec son environnement et de comprendre les mystères de la nature. Deux qualités sont essentielles pour progresser sur cette voie:

● *Il faut être capable de sauvegarder son équilibre dynamique*, en d'autres termes parvenir à se comporter comme un poisson qui, tout en s'adaptant au courant, reste tranquille en son centre. Il en va de même pour le pratiquant d'arts martiaux qui cherche à conserver son équilibre en abaissant son centre de gravité et en faisant glisser ses pieds sur le sol.

«Les arts martiaux sont des systèmes symboliques qui nous permettent de percevoir notre vie comme une alternance rythmique entre le repos et le mouvement.»

● Il faut être capable d'exécuter intuitivement des mouvements, c'est-à-dire disposer de la faculté de compenser un déséquilibre psycho-émotionnel en retrouvant un sentiment d'harmonie avec son environnement. Pour ce faire, le pratiquant d'arts martiaux s'aidera volontiers des bras et effectuera des mouvements en forme de cercle ou de spirale.

Pour développer ces qualités, nous devons essayer d'avoir le cœur en paix. Cette recherche nous conduit sur la voie de l'authenticité, de la simplicité et de la force. Les arts martiaux peuvent ainsi nous aider à parfaire notre développement humain. Tout individu qui s'entraîne aux arts martiaux asiatiques, au sens traditionnel du terme, chemine sur la voie du cœur.

### De nouvelles impulsions pour l'éducation physique

Celui qui ne raisonne qu'en termes de performance a une vision tronquée de la réalité. Lorsqu'ils sont pratiqués dans un esprit de développement personnel, les arts martiaux contribuent dans une large mesure à améliorer la qualité de vie de l'individu. L'apprentissage d'une technique ne se réduit plus alors au perfectionnement d'un déroulement de mouvement technique, mais permet d'affiner des stratégies qui permettront de mieux gérer son quotidien.

L'apprentissage d'un art martial prend une vie entière. Ce chemin de vie, puisque c'est ainsi que nous envisageons cet apprentissage, se parcourt pas à pas et, avec le temps, s'étend aux autres domaines de notre vie. Vus sous cet angle, les mouvements et les formes d'entraînement deviennent des métaphores du quotidien. Mais pour qu'ils puissent vraiment nous servir à résoudre les problèmes auxquels nous sommes confrontés dans la vie de tous les jours, nous avons besoin d'instructions de transfert ciblées. De nombreuses autres disciplines sportives offrent des possibilités de transfert intéressantes. Mais force est de constater que ce potentiel éducatif est trop peu exploité. En ce sens, l'intégration des arts martiaux peut contribuer à alimenter le dialogue dans le domaine de l'éducation physique en favorisant une discussion interdisciplinaire et en donnant de nouvelles impulsions pédagogiques.

m

*« Les arts martiaux visent à responsabiliser l'individu dans la conduite de son développement, développement qui doit permettre de trouver l'harmonie en soi et avec son environnement et de comprendre les mystères de la nature. »*

Dans les arts martiaux, nombreux sont les exercices de concentration qui s'inspirent des animaux et de leurs caractéristiques. Le dragon, par exemple, symbolise les forces intérieures et invisibles des arts martiaux, tandis que le tigre incarne la capacité de lutter pour relever des défis ambitieux.

