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 sont-ils un sport pour mon enfant?

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995862

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: 14.12.2025

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

Deux regards concentrés sur un geste rituel qui reste à maîtriser.

Photos: Daniel Käsermann

Quelques conseils pour les parents

Les arts martiaux sont-ils un sport pour mon enfant?

A la question «Quel sport aimerais-tu faire?», les enfants, filles et garçons, répondent de plus en plus souvent: «Du judo!» ou encore «Du karaté!». Il incombe alors aux parents, aux enseignants et aux moniteurs de conseiller et d'accompagner les enfants dans leur initiation aux sports de combat. Et cette tâche n'est pas facile!

Nicola Bignasca

Une chose est désormais sûre et certaine: l'époque où les arts martiaux n'étaient pratiqués que par quelques adeptes est bel et bien révolue. Les chiffres le confirment: aujourd'hui, en Suisse, les associations de sports de combat et les écoles d'arts martiaux comptent environ 60 000 adhérents. La palme revient au judo et au karaté, disciplines reines que pratiquent respectivement quelque 20 000 et 15 000 personnes.

Bien que les arts martiaux soient bien enracinés et bien acceptés partout en Suisse, le profane a encore et toujours de la peine à se retrouver dans l'univers vaste et varié des sports de combat. Ce numéro de «mobile» est dédié également et surtout à ceux de nos lecteurs qui ignorent tout des arts martiaux.

Sports de combat plus ou moins recommandés pour les enfants

Une question surgit spontanément chez celui qui découvre le monde des arts martiaux: «Par quelle discipline faut-il commencer?» ou, exprimé autrement, «Y a-t-il une discipline de base qui convienne particulièrement aux enfants?». Une question aussi claire et simple nécessite une réponse un peu plus développée, mais tout aussi claire dans son énoncé.

Historiquement parlant, on ne connaît pas bien l'origine des arts martiaux. Ceux-ci ont des racines multiples et difficilement reconnaissables les unes des autres, car elles touchent différents pays et cultures (notamment l'Inde, la Chine et le Japon) et remontent

alder + eisenhut Le disque ne fait pas la chanson

même, en partie, à la mythologie. En ce qui concerne la pratique des arts martiaux, en revanche, on distingue essentiellement deux approches, que le langage spécifique désigne comme les «systèmes extérieurs» et les «systèmes intérieurs»:

- Les «systèmes extérieurs» ont pour objectif le développement des capacités sur les plans de la condition physique et de la coordination ainsi que sur le plan technique. Ils permettent l'acquisition d'un bagage technique de base, indispensable pour débuter dans les sports de combat. On citera par exemple les techniques de chute, ou encore les techniques d'attaque et de défense.
- Les «systèmes intérieurs», quant à eux, agissent surtout au niveau des organes internes. Au centre de ces systèmes, on trouve les techniques de respiration et de méditation, qui favorisent la recherche d'un bien-être et d'une harmonie à la fois sur le plan physique et sur le plan psychique.

Pour reprendre la question initiale, on peut affirmer que les enfants doivent d'abord se familiariser avec les techniques de base qui caractérisent les «systèmes extérieurs». L'acquisition de ces techniques peut se faire dans différents sports de combat tels le judo, le karaté, le kung-fu et le taekwondo. Le passage au développement des «systèmes intérieurs» se fait bien évidemment de manière progressive et est facilité par des principes d'enseignement basés sur le respect et le contrôle de son corps. Pour une initiation des enfants aux arts martiaux, les disciplines de full-contact (comme la boxe thaïlandaise et le kick-boxing) et celles qui demandent une longue pratique pour parvenir à les maîtriser (comme l'aïkido et le tai-chi) sont moins indiquées.

Les caractéristiques d'une bonne école d'arts martiaux

Une fois que l'on a choisi le sport de combat qui convient le mieux au caractère et aux préférences de l'enfant, l'étape suivante consiste à trouver un club auquel on puisse confier son enfant. Dans certaines régions et pour certaines disciplines, l'offre est très diversifiée. Nous conseillons donc aux parents de procéder avec circonspection, pour leur choix. Ainsi, une visite au dojo, pour vérifier en personne si le club satisfait aux critères requis, peut s'avérer très utile.

Une bonne école d'arts martiaux se reconnaît aux caractéristiques suivantes:

- L'atmosphère y est agréable; le dojo porte la marque des origines asiatiques auxquelles se rattache la pratique des arts martiaux; on n'a pas du tout l'impression de se trouver dans un ghetto, qui vise des buts peu clairs.
- Les activités, dans le dojo, obéissent à des règles de comportement bien définies, qui comprennent par exemple les rituels de salut au commencement et à la fin de la leçon, la remise en ordre et le nettoyage du dojo, etc.
- L'entraîneur ou le maître ont une personnalité équilibrée. Ils exercent une certaine fascination sur les élèves; leur enseignement est convaincant, car il est fondé sur des principes pédagogiques et d'enseignement valables, au nombre desquels on peut citer le respect mutuel entre maître et élève, le développement des capacités de coordination ainsi que l'observation des principes de prévention en matière de santé et d'accidents.

m

La confiance est une condition sine qua non de la relation qui unit le maître à l'apprenti budoka. Alliée à une certaine admiration, elle est garante d'une décontraction, à la fois psychique et physique.

Les arts martiaux ne sont pas synonyme de sports de combat!

Qu'est-ce qui distingue les arts martiaux des sports de combat? Quand peut-on parler d'arts martiaux et quand doit-on plutôt parler de sports de combat? Cette distinction permettra certainement au profane de mieux comprendre le monde des arts martiaux et des sports de combat. Les **arts martiaux** désignent en premier lieu une philosophie de vie. En fait, les mots «do» (en japonais) et «dao» (en chinois), qui se rapportent aux arts martiaux, signifient littéralement «cours (ou chemin) de la vie». La philosophie des arts martiaux prévoit la possibilité de se développer et de progresser constamment. Plus concrètement, et pour reprendre une expression musicale, on peut parler de «variations sur un même thème»: il s'agit de la possibilité, offerte au sportif qui pratique les arts martiaux, d'apprendre continuellement de nouveaux mouvements ou de nouvelles techniques de respiration et de méditation. En Suisse, on ne trouve que peu de personnes pratiquant les arts martiaux dans cette optique.

Les **sports de combat,** quant à eux, sont une discipline sportive au même titre que les autres. Ils peuvent être pratiqués de différentes manières et avec des objectifs divers, par exemple à un niveau de compétition, comme sport de loisirs, ou encore comme activité bénéfique pour la santé, etc.

L'éventail des arts martiaux et des sports de combat est très diversifié. Il existe en fait des disciplines que l'on peut pratiquer uniquement comme art martial (par exemple l'aïkido et le tai-chi) ou comme sport de combat (par exemple le judo, la lutte suisse et le kick-boxing); d'autres disciplines, telles que le karaté, peuvent en revanche être pratiquées aussi bien comme sport de combat (surtout jusqu'à 30 ans) que comme art martial.

Sourires malicieux, regards attentifs, complicité enjouée, la découverte des arts martiaux est une aventure riche en satisfactions pour les enfants.