

**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:** Place à l'approche globale  
**Autor:** Wüthrich, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995866>

#### **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**

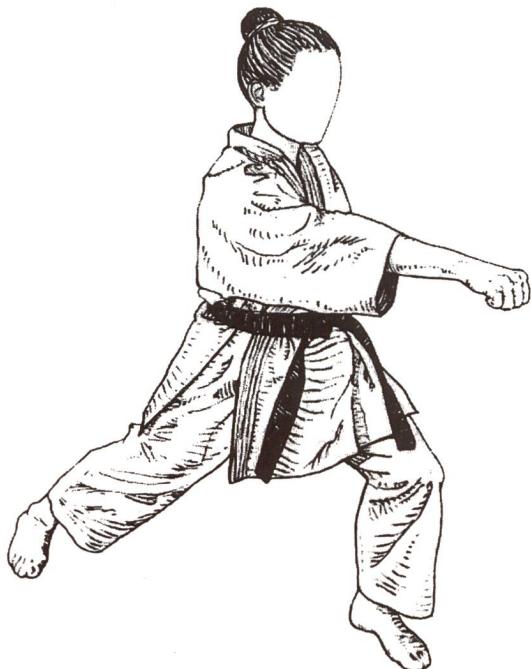
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.02.2026

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

## Place à l'approche globale

Le Manuel du moniteur J+S Karaté sortira de presse ce printemps. C'est à Erik Golowin que l'on doit la conception et la rédaction de ce nouveau document didactique, qui propose une approche globale de son sujet et qui pourrait bien servir de référence terminologique. Ce manuel se veut aussi représentatif de la diversité des sports de combat.



Peter Wüthrich

**L**a passion d'Erik Golowin pour les arts martiaux et les sports de combat ne date pas d'hier: «Déjà tout jeune, je m'intéressais à cette famille sportive. Ce qui m'a toujours fasciné dans les arts martiaux, c'est qu'ils visent à promouvoir un développement global de l'individu et qu'ils associent directement l'éthique et le mental au physique.» On ne s'étonnera donc pas de retrouver cette approche pluridimensionnelle dans le Manuel du moniteur Karaté. La philosophie d'Erik Golowin, telle qu'elle imprègne le manuel, débouche sur une conception originale de l'entraînement technique, qui a pour particularité d'envisager le corps humain comme un tout. Ce dernier n'est pas réduit à un ensemble

de muscles, mais considéré compte tenu de la statique, de la structure osseuse et des organes intérieurs (cf. respiration). En proposant une autre forme de représentation du mouvement – forme qui se développe à partir du centre du corps pour rayonner vers l'extérieur – l'auteur débouche aussi sur une autre conception spatiale du corps.

### Trois «maîtres»

Erik Golowin s'est donné pour – difficile – tâche de présenter dans un seul et même manuel tout ce qui a influencé ses expériences avec les arts martiaux sans faire trop de compromis au plan du contenu. Ces influences sont de trois natures différentes: «Dans la philosophie asiatique traditionnelle, on a coutume de dire que trois «maîtres» guident l'être humain tout au long de sa vie: le premier de ces «maîtres» est le cosmos (la nature), le deuxième l'enseignant à qui revient la tâche de transmettre la technique ou la forme de l'art martial et le troisième l'individu lui-même. Tout au long de mon cheminement, j'ai connu plusieurs «pères spirituels» qui m'ont permis de progresser sur les plans sportif et personnel et d'élargir mon savoir dans le domaine des sciences du sport. J'ai découvert des analogies structurelles entre les philosophies asiatiques et le modèle à trois niveaux d'Arturo Hotz.»

### Une démarche enrichissante

La conception du nouveau manuel a reçu dès le départ l'aval de principe de la

direction de J+S. Dans la phase de réalisation qui a suivi, les travaux entrepris ont donné lieu à des discussions qui, selon l'auteur, n'étaient pas assez axées sur le contenu: «Les remarques qui ont été faites à ce stade du travail sur l'intelligibilité et la forme du texte me semblaient secondaires. Mon idée consistait dans un premier temps à définir le message, puis à planifier son développement pour ensuite l'adapter aux besoins concrets du public cible. Mais au fil des travaux, j'ai été sensibilisé aux problèmes que soulevaient ces remarques récurrentes. Le texte provisoire du manuel a été raccourci par deux fois et nous sommes finalement parvenus à une version qui correspond à l'idée que j'avais en tête au départ.» Et quelle était cette idée? «Faire en sorte que le manuel puisse contribuer au développement personnel de ses destinataires et rapprocher des personnes appartenant à différentes cultures et mentalités.»

### L'état de vide

Dans les cultures asiatiques, l'accent est mis sur d'autres valeurs pédagogiques; l'approche du corps et sa conception ne sont pas les mêmes qu'en Occident. Selon Erik Golowin, le but des arts martiaux consiste à permettre à celui ou à celle qui les pratique d'atteindre l'état de vide. Qu'entend-il par là? «Nous n'arrêtons quasiment jamais de percevoir, de réfléchir, d'interpréter, d'analyser. Nous sommes sans cesse occupés ou préoccupés, en d'autres termes, sans cesse «rem-

3<sup>e</sup> niveau  
d'apprentissage  
«Créer et compléter»

## Equilibre parfait

### Réagir

2<sup>e</sup> niveau  
d'apprentissage  
«Appliquer et varier»

## Equilibre dynamique

### Différencier

1<sup>er</sup> niveau  
d'apprentissage  
«Acquérir et stabiliser»

## Equilibre ordinaire

3<sup>e</sup> niveau  
d'enseignement  
«Favoriser la créativité»

### Rythmer

2<sup>e</sup> niveau  
d'enseignement  
«Promouvoir la diversité»

### S'orienter

1<sup>er</sup> niveau  
d'enseignement  
«Créer des conditions favorables à l'apprentissage»

Ce schéma, tiré du manuel illustre la progression méthodologique dans le domaine des qualités de coordination. L'«équilibre dynamique» nous permet de guider la progression formelle, l'«équilibre parfait» de diriger nos actions et nos réactions. Ces qualités deviennent des habiletés maîtrisées lorsque, eu égard à notre comportement (moteur) global, nous sommes capables d'avoir et de garder le cœur en paix.

(Graphique: Marc Gilgen)



## Un manuel complet

**L**e Manuel du moniteur J+S Karaté peut être qualifié de complet dans le sens où il intègre tous les aspects de cette discipline. Il se base sur une conception de l'enseignement orienté vers un développement global de l'individu et sur une approche systémique de la théorie. Les responsables de la branche vont, dans le courant des trois à cinq années à venir, s'occuper de présenter et d'introduire le nouveau manuel sous toutes ses facettes. Il est prévu que sa démarche soit reprise, partiellement du moins, et adaptée pour d'autres branches sportives.

Ce manuel allie une philosophie traditionnelle à des connaissances scientifiques modernes et permet, ce faisant, d'éliminer certaines divergences. Le texte est structuré selon la méthode du mind-mapping qui permet au lecteur de s'y retrouver facilement. La théorie est conçue comme un miroir dans lequel le lecteur peut découvrir son reflet et identifier ses points forts et ses points faibles. Pour Erik Golowin «L'esprit de synthèse est une forme de sagesse humaine à laquelle nous aspirons dans la formation des moniteurs et qui peut nous ouvrir des horizons très larges.»



Peter Wüthrich est chef de la section médias et communication de l'EFSM et membre du comité de rédaction.  
Adresse: EFSM,  
2532 Macolin

plis». Nous n'arrivons pas à déconnecter, à lâcher prise, à nous laisser aller, à faire le «vide». Cette volonté d'agir en permanence érode notre capital santé et, à force, peut nous rendre malades. Donner l'occasion à notre corps de se relaxer, à notre esprit de se reposer est le plus beau cadeau que nous puissions nous faire. La santé et l'équilibre, la force mentale et la force physique découlent de notre capacité à lâcher prise, à nous laisser aller, à nous ressourcer dans la tranquillité et dans le vide. Pour pouvoir donner le meilleur de soi-même sans se détruire, il faut pouvoir faire preuve de détachement et d'insouciance.»

m