

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

Rubrik: Arts martiaux en bref

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: 13.02.2026

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

Arts martiaux en bref

Le karaté La voie de la main vide

Le karaté est à la fois une technique d'autodéfense, de combat à main nue et une école de maîtrise de soi. Ces trois aspects sont empreints d'une philosophie orientale qui vise au développement global de la personnalité. Le karaté se pratique, dans la plupart des écoles, sans contact, ou avec un contact contrôlé. Certaines formes de karaté sont orientées sur le contact total mais il est question, à l'heure actuelle, de les supprimer complètement pour les jeunes en âge J+S. **Indiqué pour les jeunes.** Adresse: Fédération suisse de karaté, Neuweg 10, 6003 Lucerne. Tél. 041/210 62 72, fax 041/210 49 20.

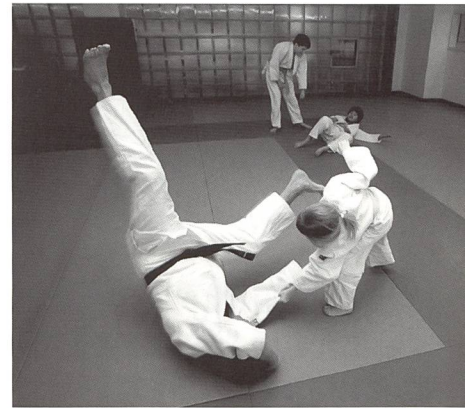


Photos: SWISS BUDO NEWS

Le judo La voie douce

Cet art martial est un dérivé, rajeuni et stylisé, du jujitsu, art guerrier du samouraï. Les modifications principales portent sur l'introduction de la position de base avant chaque combat et la codification des prises. Le fondateur du judo voulait développer un système de combat permettant à l'exécutant d'apprendre et de cultiver «les forces douces», dans le cadre d'une confrontation régie par des règles. Cette philosophie initiale est reléguée aujourd'hui au second plan, et le judo est devenu progressivement une technique de lutte de haut niveau. Toutefois, les valeurs éducatives qui imprègnent cette discipline restent encore très présentes dans le domaine de la formation des jeunes.

Indiqué pour les jeunes. Adresse: Association suisse de judo et de jujitsu (ASJ), Monbijoustr. 27, 3011 Berne. Tél. 031/382 01 25, fax 031/382 34 93.



Le kick-boxing Quand le combat devient un sport

Le kick-boxing, mélange de boxe et de karaté, est un sport de compétition qui obéit à des règles très proches de celles de la boxe. Cette forme de combat est particulièrement appréciée aux USA, notamment par les militaires qui en ont fait une forme d'entraînement de combat rapproché. Il existe

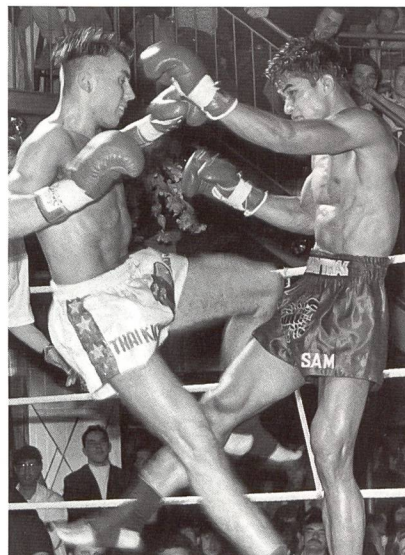
trois différentes catégories de combat, selon l'intensité du contact: light, semi et full-contact. Les deux premières catégories se fondent sur un système de points, tandis que la troisième vise la défaite par K.-O. d'un des deux adversaires. Les combattants sont équipés de différentes protections. (Vous trouverez dans ce numéro un article sur le kick-boxing à la page 12). **Le semi et le light-contact sont indiqués avec certaines restrictions pour les jeunes. Le full-contact, par contre, ne leur est pas destiné.** Adresse: Fédération suisse de kick-boxing, Rebweg 2, 7205 Zizers. Tél. et fax 081/322 01 63.



La boxe thaïlandaise La force animale du combattant

Cette forme de combat thaïlandaise passe pour être la plus dure des compétitions de combat obéissant à des règles. Son histoire remonte à plus de mille

ans. Dans son pays d'origine, l'apprentissage du boxeur thaï englobe également des éléments spirituels, qui se pratiquent sous forme de rituels. En Europe, l'accent est mis essentiellement sur les aspects liés au combat. **N'est pas indiqué pour les jeunes.** Adresse: Fédération suisse Muay-Thai, Technikumstrasse 4, 9470 Buchs. Tél. et fax 081/756 15 56.



Le kendo Le mouvement guidé par l'intuition



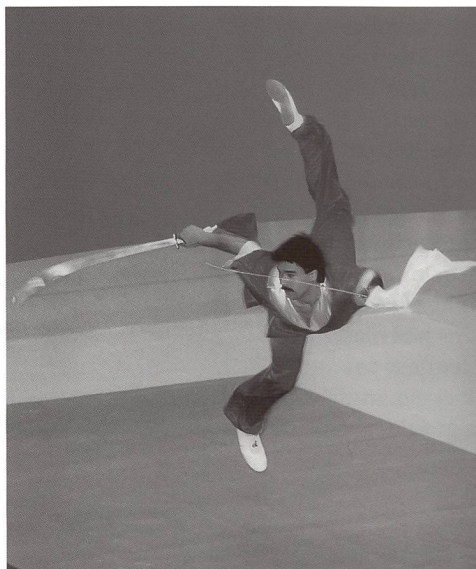
Photo: Reto Camenisch

Le kendo ou «voie du sabre» est un art martial japonais issu du ken-jitsu. Cette forme d'escrime oppose deux pratiquants revêtus de protections qui cherchent à porter des frappes au moyen d'un sabre de bambou (shinai) manié à deux mains. Autrefois mortel, le kendo est devenu un grand sport de compétition, sans perdre pour autant ses valeurs éducatives. Il est aujourd'hui pratiqué partout dans le monde, mais il reste un sport très populaire au Japon, où il devance largement, avec ses dix millions de kendokas, le judo (deux millions)

et le karaté (un million). Le kendo est moins axé sur la performance physique que sur la maîtrise spirituelle. **Indiqué pour les jeunes.** Adresse: Section kendo et laido de la FSJ, case postale 354, 4460 Gelterkinden. Tél. 061/981 68 83.

Le wushu ou kung-fu La culture des arts corporels

Mieux connu en Europe sous le nom de kung-fu, le wushu désigne en fait une multitude d'écoles et de styles d'arts martiaux et de gymnastique chinois. Les nombreuses disciplines qu'il recouvre sont encouragées par le gouvernement chinois, que ce soit sous forme de compétition, de démonstration ou de combat libre. Dans sa version moderne, le wushu se divise en deux grandes écoles: le wudang-wushu (école intérieure), qui comporte des techniques de tai-chi et d'autres arts plutôt orientés sur la méditation, et le shaolin-wushu (école extérieure), qui repose davantage sur l'usage de la force et d'enchaînements rapides de mouvements et est basé sur le chang-quan (style du poing long), une forme traditionnelle caractérisée par de beaux mouvements amples et des sauts élevés. **Le shaolin-wushu est indiqué pour les jeunes. Le wudang-wushu est indiqué avec certaines restrictions pour les jeunes.** Adresse: Swiss Wushu Federation, Rankackerstrasse 18a, 5033, Buchs. Tél. et fax 062/823 27 21.



Le taekwondo La synthèse du sport et de la tradition

Art martial, sport de combat et sport national de la Corée, le taekwondo signifie en coréen «la voie des mains et des pieds». Il n'est pas seulement un art martial orienté sur la victoire, mais a pour principale caractéristique d'être un art qui ne fait appel qu'aux mains et aux pieds nus. Depuis une cinquantaine d'années, les responsables de la fédéra-

tion ont entrepris de réhabiliter les aspects éducatifs de cet art martial, qui ont leur origine dans la culture coréenne, afin de les intégrer dans la version actuelle et de faire du taekwondo un sport de performance moderne. Bien que cette démarche ait été fortement remise en question par les représentants d'autres arts martiaux, elle a toutefois réussi à aboutir grâce aux excellents travaux de recherche menés par l'université coréenne. **Indiqué pour les jeunes.** Adresse: Section taekwondo de la FSJ,



René Bundeli, c/o XEN, Güterstrasse 27, 2502 Bienne. Tél. 032/322 20 08, fax 032/322 25 47.

Le kyudo Toucher sans viser

Kyudo signifie «la voie de l'arc». L'objectif de cet art martial n'est pas de disputer des compétitions, mais plutôt de suivre un cheminement qui conduit à la connaissance de soi, dans le sens du bouddhisme zen. La cible, qui est constituée d'une botte de paille posée sur des cales, symbolise l'esprit du tireur. Si le tireur cherche à atteindre sa cible en visant, il commet des erreurs et la manque. **N'est pas indiqué pour les jeunes.** Enseignements: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zurich. Tél. 01/291 47 92, fax 01/241 91 77, e-mail: budo-news@espan.ch

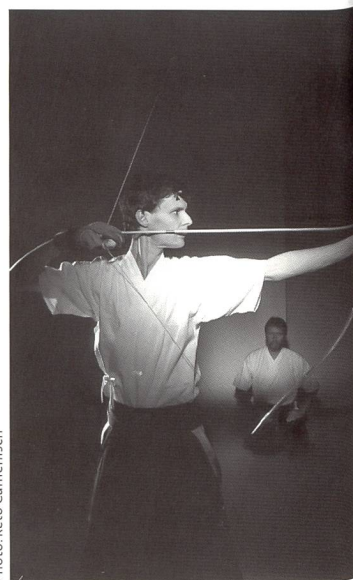
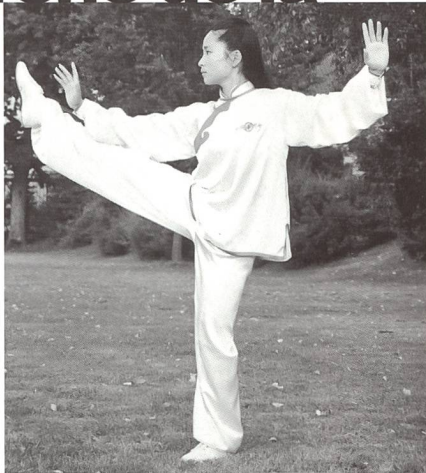


Photo: Reto Camenisch

Le Tai-chi La recherche de la sagesse

Le tai-chi est l'art martial «intérieur» chinois le plus répandu dans notre culture. Les puristes refusent de classer cet art du mouvement parmi les arts martiaux, car il met l'accent avant tout sur des aspects liés à la santé, au sens global du terme. En Asie par contre, il est considéré comme l'une des formes d'expression les plus pures de la philosophie des arts martiaux, car il vise principalement à combattre ses propres faiblesses. L'entraînement repose en grande partie sur l'expérience personnelle comme moyen de parvenir à la connaissance de soi. **Indiqué avec certaines réserves pour les jeunes.** Renseignements: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zurich. Tél. 01/291 47 92, fax 01/241 91 77, e-mail: budonews@espan.ch

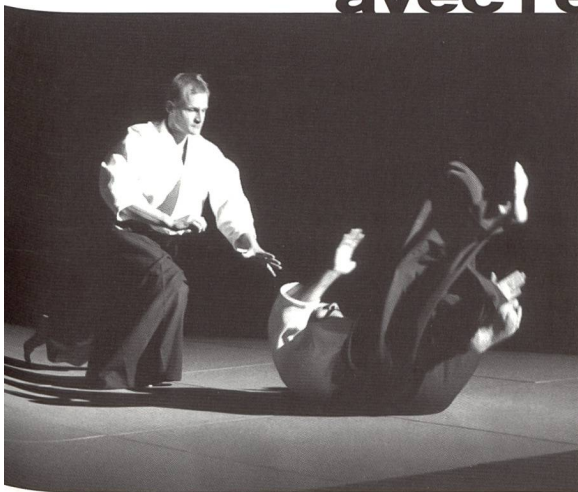


La capoeira La force de la transe

La capoeira est une discipline d'autodéfense brésilienne. Les techniques ont été importées au Brésil par des esclaves venus d'Angola. Aujourd'hui, la capoeira conjugue admirablement la musique brésilienne, la danse, l'art martial et l'acrobatie. La capoeira s'exécute à l'intérieur d'un cercle formé par des participants qui chantent et frappent des mains. Les chants, qui sont en langue portugaise, ainsi que la forme d'expression rappellent les origines culturelles de cet art. (Vous trouverez dans ce numéro un article sur la capoeira, à la page 26). **Recommandé pour les jeunes.** Renseignements: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zurich. Tél. 01/291 47 92, fax 01/241 91 77, e-mail: budonews@espan.ch



L'aïkido La voie de l'harmonie avec l'énergie universelle



L'aïkido est un art martial japonais moderne et axé sur la défense. Tous les mouvements sont destinés à enseigner à celui qui les pratique à se libérer de ses blocages psychiques et musculaires, à l'aider à respirer correctement en accord avec ses mouvements, de manière à ce qu'il puisse se sentir vivre en harmonie totale avec tout ce qui l'entoure. Les mouvements doivent donc être exécutés en

souplesse et s'inscrire dans une continuité circulaire, sans brisure aucune, comme une force en action qui ne cesse d'agir dans le même sens. L'aïkido fait surtout appel à deux catégories de mouvements, ceux «de contrôle» et ceux de projection de l'adversaire. **Particulièrement indiqué pour les jeunes.** Renseignements: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zurich. Tél. 01/291 47 92, fax 01/241 91 77, e-mail: budonews@espan.ch

Cette présentation n'a pas l'ambition d'être exhaustive étant donné qu'en plus des arts martiaux présentés, il existe de nombreuses variantes et orientations stylistiques différentes. Pour tout renseignement complémentaire, les personnes intéressées pourront s'adresser à: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zurich. Tél. 01/291 47 92, fax 01/241 91 77, e-mail: budonews@espan.ch