

**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:** Ces sports venus d'Extrême-Orient, une chance à saisir!  
**Autor:** Favre, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995869>

### **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>**

南攀岸  
山水  
桂林  
不色看  
國普吉南瑞  
域多奇峰怪  
泛舟沿紅梅  
水道迂回探  
以所經山水之  
以有八桂林之  
威時甲子仲秋  
水城人玉山寫



Autres coutumes, autres pratiques

# Ces sports venus d'Extrême-Orient, une chance à saisir!

Le sport est ouvert sur le monde. A bien des égards, il n'a pas de frontières, sauf, peut-être, celles de la pauvreté des uns face à la richesse des autres. Il n'est donc pas surprenant que des pratiques jugées autrefois exotiques attirent l'attention aujourd'hui. De surcroît, notre besoin d'aller voir ailleurs s'est considérablement accru, pour de louables comme pour de moins avouables raisons.

Marcel Favre

Les emprunts faits à d'autres civilisations touchent au phénomène que les sciences de l'éducation appellent «transposition». Dans un souci de diversification, nous empruntons à d'autres cultures des disciplines sportives, des pratiques sociales, des recettes culinaires, des techniques artistiques, etc. que nous tentons d'intégrer à nos propres activités.

### Des transpositions à ne pas dénaturer

Ce que nous ne pouvons toutefois jamais assimiler vraiment, ce sont les fondements philosophiques et les échelles de valeurs qui, depuis des siècles, fondent ces pratiques. Celles-ci s'inscrivent dans un ensemble éducatif et culturel d'autres coutumes et d'autres rites. Nous en faisons généralement abstraction, faute de les avoir vécus. Ainsi, même s'il part d'une réelle volonté d'ouverture, tout prélèvement opéré dans ces conditions pourrait porter en lui cette part détestable de «récupération» à d'autres fins.

L'emprunt ne peut se détacher des «effets de mode» propres à notre époque de consommation effrénée. C'est donc avec un certain scepticisme que le didacticien considère ce phénomène migratoire particulier qu'est «l'import-export des produits transculturels prédigérés». La question de principe ne revient donc pas à contester la nécessité d'aller voir ailleurs, bien au contraire. Elle consiste plutôt à rester conscient du fait qu'on est un peu iconoclaste lorsqu'on se livre à ce jeu. Le respect de la culture dont on se sert devrait inciter à l'humilité. On ne saurait présenter comme authentique ce qui est accommodé à la sauce occidentale, donc irrespectueux du contexte.

À l'heure où l'on insiste tant sur la métacognition, il faut saisir l'occasion que nous offrent ces apports pour tenter d'en rechercher le sens profond en interrogeant l'environnement culturel. Entre-

prise difficile s'il en est, car cette quête dépasse le «copier-coller» des traitements de textes...

Mais ce sens profond, la portée sociale originelle, les multiples rites, usages et langages qui se construisent autour des sports, d'où qu'ils soient, échappent souvent à notre perspicacité. Un non-man's land de non-compréhension sépare les territoires culturels. A nous de trouver les personnes et les ressources qui nous donneront accès à ces nouveaux codes. C'est un devoir d'hospitalité... et d'honnêteté intellectuelle.

« Le besoin d'exotisme, les ouvertures offertes par les voyages et la télévision ont aussi renforcé ce flux entre Extrême-Orient et Occident. »

### Des apports aux senteurs d'Asie

L'Extrême-Orient a fourni un nombre considérable de pratiques sportives à notre XX<sup>e</sup> siècle. Comme l'Amérique centrale, l'Amérique du Sud et l'Afrique ont aussi enrichi le répertoire musical déjà étendu des *Vieux et Nouveau Continents*. Venus d'Asie, les sports de combat constituent le champ le plus productif de ces contributions (judo, jiu-jitsu, karaté, vollyball, vietnam, aikido, etc.). Toutes ces techniques sont conçues comme de véritables tactiques de combat rapproché, mais, en même temps, comme des ensembles de techniques d'entraînement. L'accès aux divers niveaux y est très hiérarchisé, à l'image des sociétés et des castes encore distinctement marquées dans plusieurs systèmes socio-politiques orientaux.

Il en va de même du foot-tennis joué avec les pieds et la tête, au moyen d'une balle de rotin, dans tous les pays de la péninsule indochinoise. Un ancêtre du volleyball sans doute! Certaines de ses caractéristiques se retrouvent dans tous ces sports:

- l'aspect très ritualisé des rencontres;
- la conception (à nos yeux) stéréotypée des suites de gestes et des techniques;
- l'importance de la précision des gestes;
- la place accordée aux processus mentaux;
- l'utilisation systématique de l'énergie de l'adversaire mise au profit de sa propre stratégie;
- le strict respect voué au professeur.

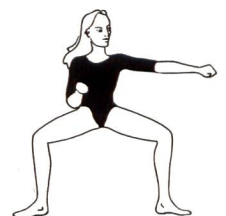
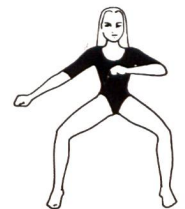
Historiquement, l'arrivée des Orientaux dans diverses disciplines sportives a montré les effets de l'influence des facteurs psychiques dans l'entraînement comme dans la compétition, là où la maîtrise de soi décide souvent de la victoire. Les techniques de relaxation, indissociables de postures, par exemple le yoga, représentent aussi un apport considérable. Les cadences et le rythme de vie des sociétés postindustrielles se sont accélérés à tout point de vue. Cette frénésie et cette trépidante fringale de loisirs compensatoires ont sans doute accru le besoin de trouver, dans d'autres modes de pensée, les plages de répit indispensables. Le besoin d'exotisme, les ouvertures offertes par les voyages et la télévision ont aussi renforcé ce flux entre Extrême-Orient et Occident.

### Une gymnastique qui est une vision du monde

D'où provient le succès de la gymnastique chinoise, qui cultive plusieurs des caractéristiques ci-dessus? Voilà une pratique corporelle riche de multiples traits culturels. Sa richesse nous échappe fatalement si on la place sur le même pied que l'aérobic ou le hip-hop. Ces dernières activités sont de préférence pratiquées dans des vêtements particuliers, sur des musiques dont les couleurs et les contours seront peut-être oubliés dans cinq ans, comme s'il



Gymnastique chinoise: une constante interaction entre postures, concentration et contrôle monteur.



Marcel Favre est maître EP de formation. Spécialisé en sciences de l'éducation, il est actuellement conseiller pédagogique dans le canton de Vaud. Il a été durant de longues années rédacteur à la revue «Education physique à l'école». Adresse: Moulins 119, 1400 Yverdon-les-Bains

s'agissait de purs produits de consommation, point de vue par ailleurs totalement simplificateur. Mais la gymnastique chinoise a plus de 3000 ans d'âge! Imprégnée de la philosophie taoïste, fondée sur un ensemble de documents dénommé «yi king», ces travaux ont été entrepris par l'empereur Fou Tchi après la découverte de deux tablettes de jade (Ho Tsou, dessin du Fleuve et Lo Sou, livre du Fleuve) laissées par une civilisation antérieure.

On sait que le savant allemand Leibnitz, érudit et éminent sinologue, s'est souvent inspiré du yi king pour étudier les systèmes logiques binaires, base, entre autres, des technologies informatiques actuelles... Le tao chi, dont il existe au moins une trentaine d'écoles connues en Asie, puise ses racines dans une tradition intimement liée à des conceptions, des connaissances et des savoir-faire médicaux. Ceux-ci sont eux-mêmes puisés aux sources philosophiques des religions dans lesquelles la réincarnation pose, en même temps et comme axiomes, la pérennité de la vie et la non-permanence de toute chose. Et dans la philosophie taoïste du yin et du yang, des énergies circulent dans les méridiens.

● **Le yang**, représenté par un trait continu, symbolise le ciel auquel tout mouvement de toute chose de l'univers est attaché. Le yang évoque les concepts de masculin, d'actif et de positif. Il règne sur les chiffres impairs et l'énergie en mouvement.

● **Le yin**, représenté par une ligne brisée, figure la terre et tous les phénomènes immobiles de l'univers. Il est le symbole de la féminité, du négatif, du passif (deux termes à ne pas prendre dans le sens péjoratif!). Le yin règne sur les chiffres pairs et l'énergie dite matérialisée (la matière).

Le concept de «flux d'énergie» est fondamental dans tous les prolongements philosophiques taoïstes. Ces flux parcourent notre corps. L'in-

fluence de l'environnement, surtout celle des saisons, est déterminante. En utilisant ces courants énergétiques, on cultive un «art du mieux vivre». On peut réguler ces flux en utilisant les fameux points de l'acupuncture chinoise, quintessence d'expériences mêlées de savoir-faire paramédicaux empiriques. Pour nous, cartésiens, les traditions médicales du massage et de l'acupuncture mêlent confusément réalités anatomiques et superstitions.

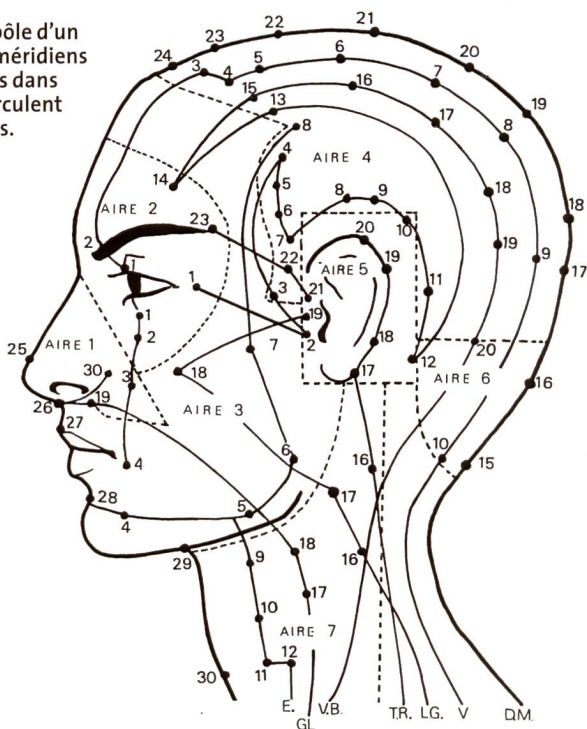
## Le réseau corps, thérapies et méditation

Le caractère thérapeutique et quasi «méditatif» de cette gymnastique nous renvoie à nos propres pratiques. Il nous pose surtout la question de la finalité éducative et préventive du sport. Il nous invite à la distinction ardue de l'essentiel et de l'accessoire. L'essentiel, dans les pays sinisés, serait le moyen de réguler, de maîtriser cette circulation de l'énergie (concept non reconnu par le rationalisme occidental), et l'accessoire serait le mouvement, c'est-à-dire le moyen de parvenir à cette maîtrise. De ce point de vue, le

tchi kong ne serait pas prioritairement sportif. Il ne conduirait pas à rechercher de résultats apparents, à emporter quelque confrontation née d'un enjeu. Il est d'essence éminemment culturelle, puisqu'il part de représentations du monde que notre culture occidentale a toujours combattues, principalement au nom des principes judéo-chrétiens dont nos institutions se réclament. Dans les cultures asiatiques, où les comportements sont constamment conditionnés par les notions de besoins et de souffrances à accepter, le corps s'inscrit dans une sorte de perspective cosmique: des forces positives et négatives, venues d'ailleurs, peuvent s'y manifester; la maladie est d'abord perçue comme le signe d'un déséquilibre entre ces énergies, donc un obstacle à l'harmonie tant recherchée. Les contacts corporels, en particulier les techniques d'auto-massage et de massage, sont parties intégrantes de l'activité, ce qui n'est guère concevable dans nos propres visions des relations interpersonnelles. Le tourisme sexuel a malheureusement donné une image pervertie de ce que représentent les subtiles techniques de massage asiatiques, dont l'objectif dépasse la recherche des plaisirs jouissifs immédiats.



La tête: le pôle d'un réseau de méridiens et de points dans lesquels circulent les énergies.



Le corps est un instrument de cette quête de l'harmonie intérieure et extérieure. Les grandes fonctions et propriétés organiques (respiration, activité cardio-vasculaire, digestion, souplesse articulaire, équilibre postural, etc.) sont toujours associées aux gestes ou aux postures, qui, fait significatif, portent souvent un nom symbolique. La finalité de ces gymnastiques est manifestement préventive et curative; elles s'associent étroitement à la méditation. Il serait enfin injuste de considérer ces gymnastiques comme anachroniques et figées: les anciennes thérapeutiques chinoises, par exemple le duoyin (exercices de respiration) ou le yijinjing (travail sur les muscles et les tendons) génèrent régulièrement de nouvelles pratiques résolument modernes.

« On ne saurait présenter comme authentique ce qui est accommodé à la sauce occidentale, donc irrespectueux du contexte. »

### Une occasion rêvée de s'interroger

Enfin, l'ouverture à d'autres savoir-faire est l'occasion rêvée de s'interroger sur une question éthique essentielle: ce pour quoi nous œuvrons correspond-il à l'échelle des valeurs que nous reconnaissons à notre propre culture? Sommes-nous prêts à reconsidérer nos propres références culturelles, pour les défendre contre d'autres non-valeurs? Celles par exemple qui asserviraient le sport et l'éducation physique, sans souci éthique ou pédagogique. Sommes-nous enfin conscients du fait qu'il existe, aussi dans notre propre culture, des centaines de points d'ancrage philosophiques, éthiques et religieux qui fondent la valeur d'enseignements non exclusivement basés sur l'intellect et sur les froides facultés d'abstraction érigées en valeurs suprêmes?

Un petit détour exotique suffit parfois à nous le rappeler.

m

## Une chance à saisir

Pour l'éducation physique, les ouvertures interculturelles sont une chance:

- elles nous interrogent sur nos propres pratiques;
- elles nous reposent la question des finalités mêmes de notre action, rappelant l'immense potentiel préventif et thérapeutique;
- elles rappellent donc la nécessité de gymnastiques qui ne soient pas que des préparations fonctionnelles inféodées à des sports particuliers;
- elles se fondent sur la valeur des pratiques individuelles et de l'autonomie que nous devrions acquérir par des apprentissages bien construits;
- elles insistent sur la nécessité d'un enseignement digne de ce nom, et pas d'une simple imitation mécaniste de gestes faits pour eux-mêmes;
- elles nous aident à comprendre ces élèves venus d'ailleurs, et nous font approcher les questions d'intégration avec un autre regard;
- elles nous rappellent quelques principes fondateurs de prévention et d'éducation à la santé;
- elles nous invitent à la formation continue: mieux connaître encore les données anatomiques, les phénomènes physiologiques, les dimensions psychosomatiques de l'exercice physique.

### Références et bibliographie réduite

Mes remerciements vont à Bernard Klaus, maître EP fêru de gymnastique chinoise!

*Hin Kuan; Kan Eliane: Les 8 merveilles du massage chinois (y compris tous les exercices du tchi kong). Paris: Editions Sand 1985.*

*Frontin Annick; Hucherard Marie-Claude: Eliminez vos douleurs en libérant l'énergie qui est en vous. 18 exercices pour l'hygiène corporelle et mentale. Traduit du chinois. Editions Balland 1981.*

En dépit de leur apparence statique, les gymnastiques orientales sollicitent une importante contribution musculaire et mentale.

