

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	1 (1999)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	Les voies du dragon
<b>Autor:</b>	Cuvit, François
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995871">https://doi.org/10.5169/seals-995871</a>

### 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:** 25.02.2026

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

Un cours conçu pour des jeunes en difficulté

# Les voies du dragon



Photo: Daniel Käsemann

François Cuvit

**L**es passionnés de budo liront avec profit la seconde partie du mémoire de Peter Bögli, dans lequel il passe en revue différentes théories sur l'agressivité et la violence et mentionne aussi quelques études consacrées à ce sujet. Le chapitre consacré à l'agressivité et au budo est particulièrement passionnant. Bögli cite l'auteur allemand C.G. Goldner, pour qui le karaté produit des gens hyper-agressifs: «Le culte macho du karaté bloque le flux naturel des émotions. Il en résulte des individus rigides et coincés (sexualité!). (...) La caractéristique la plus frappante du karaté est sa structure hyper-autoritaire et répressive. (...) D'où une conception de soi et du monde extérieure qui rappelle nombre de catégories et de valeurs de type fasciste.»

François Cuvit fait partie de l'équipe dirigeante du «Goju Kan Bern», un centre d'arts martiaux et de promotion de la santé. Depuis 1975, ce centre encourage la pratique des arts martiaux (au départ avec l'enseignement du judo, aujourd'hui avec celui du karaté et du tai-chi). François Cuvit écrit depuis une vingtaine d'années des textes destinés à différents médias. Il est membre du collectif d'auteurs qui a rédigé le Manuel J+S Karaté. Adresse: Hangweg 38, 3095 Spiegel bei Bern



Peter Bögli, judoka et psychologue, a publié en novembre 1997 son mémoire de fin d'études à l'Institut de psychologie appliquée de Zurich, un travail consacré aux arts martiaux pratiqués par des jeunes en difficulté.

Concrètement, il s'agissait de donner une base théorique aux responsables d'un centre, situé en banlieue bernoise, qui accueille des jeunes en difficulté. En effet, ces éducateurs se demandaient s'il était raisonnable de proposer des cours d'arts martiaux aux jeunes dont ils s'occupaient et, dans l'affirmative, comment les cours devaient être conçus. Le premier stage d'arts martiaux a eu lieu au printemps 1998. Intitulé «Les voies du dragon – l'apport des arts martiaux dans la vie de tous les jours», ce cours pilote a ensuite fait l'objet d'une évaluation.

l'Université de Hambourg (département des sciences du sport). Il pense qu'«un entraînement sérieux et bien encadré permet de diminuer l'agressivité d'un individu de manière optimale. Cette baisse de l'agressivité s'explique par le fait que, psychiquement, il existe une opposition fondamentale entre les pulsions agressives et le combat. En combattant, l'individu fait disparaître ses pulsions agressives.»

## Privilégier le côté artistique

K.I. Grabert, qui a lui aussi écrit un livre traitant de ce sujet (Karate-Do und Gewaltverhalten), représente la voie médiane. Pour lui, un entraînement de karaté-do n'induit pas de comportement violent et ne renforce pas non plus les tendances agressives. Au vu de toutes ces observations, Peter Bögli met en évidence trois points importants:

1. Il n'est pas prouvé qu'un entraînement de budo favorise des comportements violents.
2. Un entraînement classique (arts martiaux traditionnels) diminue les pulsions agressives, tandis que les variantes modernes (sports de combat, full-contact) ont tendance à les encourager.

3. D'une manière générale, plus un budo progresse dans la pratique de son art, plus il a conscience de sa propre valeur.

Peter Bögli consacre par ailleurs quelques pages au zen et au do, deux notions très proches des arts martiaux au sens traditionnel du terme. Il s'interroge ensuite sur le sens d'une pratique plus ou moins sportive des arts martiaux. Il relève que «le jeu consiste à se connaître soi-même. Celui qui prétend être sur le do (sur la voie) et qui en retire un sentiment de supériorité par rapport aux autres érige un obstacle entre lui-même et la vérité qu'il veut trouver. Un individu «sur la voie» est une personne en recherche que l'on pourrait qualifier d'artiste à partir du moment où elle a acquis une certaine habileté technique. Du reste, je ne comprends pas pourquoi un sportif ne pourrait pas se dire artiste.» Bögli rappelle que le système complexe du budo se réduit trop souvent à des disciplines de combat basées sur la performance et la compétition. Pour éviter cet écueil, une pratique des arts martiaux dans un centre comme celui de Bolligen doit répondre à des critères très clairs: «Nous devons proposer des cours d'arts et non de sports martiaux. En d'autres



Prendre contact avec son dragon intérieur, le modeler et lui donner vie.

termes, les cours doivent absolument mettre l'accent sur le côté artistique plutôt que sur le côté purement sportif».

### Un bilan positif

Au terme de l'expérience, Peter Bögli se montre satisfait: «Je trouve que nos efforts ont été récompensés. Les «dragons» qui ont régulièrement pris part aux cours ont accompli de grands progrès. Je suis très content de voir qu'ils ont été capables de prolonger progressivement leur temps de méditation.» Les problèmes que Bögli a rencontrés concernaient principalement l'administration et l'organisation du stage. Pour ce qui est de l'évaluation, le centre de Bolligen avait mis sur pied un groupe de travail ad hoc. Les résultats enregistrés sont positifs. Les éducateurs ont rempli un questionnaire dans lequel on leur demandait d'évaluer les pulsions violentes des jeunes pendant la durée du

stage. Durant cette période, ils n'ont pas noté de variations significatives de la violence verbale ou physique. De même, les altercations entre jeunes ou entre jeunes et adultes n'ont pas été plus fréquentes qu'avant le stage. m

### Remarque:

Les personnes qui souhaitent avoir des informations supplémentaires peuvent s'adresser directement à Peter Bögli, Kasthoferstrasse 32, 3006 Berne. Tél. et fax: 031/352 53 54, e-mail: boegli@access.ch.

### Glossaire

Le **budo** englobe tous les arts martiaux japonais liés au principe du *do* (la voie).

Le **do** est un principe philosophique asiatique. *Do* peut se traduire par des termes tels que chemin, sentier, fondement, enseignement, philosophie, direction, principe, méthode.

Le **zen** vise à trouver l'illumination à différentes pratiques de méditation.

## Symboliser le courage d'évoluer

Lorsqu'il a conçu son cours pour le centre de Bolligen, Peter Bögli a choisi de l'intituler «Les voies du dragon – l'apport des arts martiaux dans la vie de tous les jours». En Extrême-Orient, le dragon, qui symbolise entre autres la sagesse, la force et la nature indomptée, est intimement lié aux arts martiaux. Il faut par ailleurs savoir que le dragon ressemble parfois à un serpent ou à un oiseau. Pour Peter Bögli, il symbolise le courage dont il faut faire preuve pour évoluer. Chacune des 10 leçons du stage d'arts martiaux s'articulait autour d'un sujet propre à encourager une pratique rituelle. En voici quelques exemples:

- «Les dragons rêvent.» Quelques explications sur le budo et première approche de la méditation. En leur faisant découvrir un état proche de la transe, Peter Bögli a entraîné les participants dans un voyage au pays des dragons. Chacun a pris contact avec son dragon intérieur, l'a modelé et lui a donné vie.
- «Les dragons se lèvent.» Comment apprendre à se laisser tomber.
- «Les dragons crachent du feu.» Les jeunes se sont familiarisés avec la force du cri de combat (le *kiaï*). Puis Peter Bögli leur a montré comment calmer et contrôler leur corps et leur esprit.