

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Les énergies apprivoisées  
**Autor:** Golowin, Eric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996057>

#### 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:** 23.02.2026

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

# Les énergies ap

La pratique d'un sport de combat peut-elle aider un jeune à grandir en le détournant de la violence? Un projet pilote mené dans une école bâloise donnera peut-être une réponse à cette question.

Eric Golowin

L'escalade de la violence juvénile est un fait attesté qui alimente les médias. De plus en plus de jeunes commettent des agressions graves sans motif apparent. Comment expliquer ce phénomène? Les hypothèses fréquemment avancées – parents démissionnaires, système éducatif défaillant, mauvaise intégration d'un nombre croissant d'immigrés – ne sont pas totalement convaincantes.

L'éventail de solutions discuté sur la scène politique est très large: elles vont de la répression sécuritaire jusqu'à la prévention et à la promotion de la santé. En matière de mesures pédagogiques, l'éducation par le sport a un rôle à jouer, même si les spécialistes mettent régulièrement en garde contre la tentation d'en surestimer l'efficacité.

Désireux d'explorer cette voie, l'Office du sport de Bâle-Ville a lancé une initiative pionnière l'année dernière: à l'Ecole de culture générale Bäumlihof, les élèves peuvent pratiquer divers sports de combat sous la direction d'animateurs compétents. Depuis août de cette année même, les arts martiaux font partie des branches à option obligatoires. Objectif: amener les jeunes à faire un meilleur usage de leur force et à développer des compétences relationnelles par un biais inédit.

«La violence sous toutes ses formes – verbale, physique et même mentale – fait partie du quotidien scolaire.»

## La loi du silence

«Pourquoi apprendre des techniques de combat à des jeunes déjà enclins à la violence?» Le fait est qu'aujourd'hui, la violence constitue un grave problème dans les écoles suisses. Dans les villes et leurs agglomérations – notamment celles à forte densité de population étrangère – les autorités

responsables de l'éducation et les enseignants sont désesparés. A Bâle, certains quartiers comportent plus de 50 % d'immigrés mal intégrés. Dans certaines écoles et dans certaines classes, plus de 90 % des élèves sont issus de cultures étrangères.

Le chef de l'Office du sport de Bâle-Ville, Andrea Müller, constate que la violence sous toutes ses formes – verbale, physique et même mentale – fait partie du quotidien scolaire. A une époque, la police de la ville de Bâle devait patrouiller jusque dans les cours de récréation. Actuellement, la violence dans les établissements scolaires fait moins parler d'elle. Mais Andrea Müller ne croit pas à une amélioration. A moins d'un incident grave, affirme-t-il, la tendance consiste à passer le problème sous silence; et les plus prompts à faire le poing dans leur poche sont les écoles et les enseignants eux-mêmes. Les élèves ont appris à vivre avec la menace. Pour ne pas devenir la cible de leurs camarades, ils font le gros dos et se taisent. Difficile d'aborder la question avec eux sans se voir opposer une réponse du genre: «Laisse tomber, y a pas de problème!»

## Anticonformiste et novateur

A Bâle, certains établissements scolaires ont intégré à leurs programmes le judo, le karaté, la boxe, le self-défense ou le taekwondo. Partant du constat que les disciplines ou formes de combat «mal vues» dans notre société fascinent beaucoup les jeunes, le chef de l'Office du sport de Bâle a souhaité tirer parti de ce pouvoir d'attraction. «Nous voulons donner aux formes de combat les plus prisées un droit de cité à l'école, même les plus décriées comme le kickboxing ou la boxe thaïe.» Ce faisant, Andrea Müller est bien conscient de mettre à mal certains grands principes d'éducation par le sport.

A l'école Bäumlihof, les différentes disciplines proposées sont réunies sous l'appellation d'arts martiaux. Les membres du corps enseignant et les intervenants externes chargés d'enseigner ces disciplines ont défini un programme méthodologique précis en collaboration avec l'Office fédéral du sport Macolin. Il s'agit notamment d'établir des

# privoisées

liens très ciblés avec la prévention de la violence. Les écoles doivent proposer des exercices et des formes de jeux propres à développer des aptitudes techniques et des qualités mentales intéressantes. Tout en respectant une philosophie compatible avec des objectifs pédagogiques globaux.

## L'attention contre les tensions

L'entraînement aux arts martiaux n'est pas une école de la vie en soi mais elle peut le devenir si certaines conditions sont remplies. Leur appren-

## Nouvel outil de prévention?

Le projet pilote «Arts martiaux», réalisé à l'Ecole de culture générale Bäumlihof à Bâle, devra se prolonger plusieurs années pour constituer une expérience intéressante. L'objectif est que les valeurs véhiculées par les arts martiaux, et aussi certaines méthodes employées dans le cadre des entraînements (par exemple les rituels), enrichissent l'enseignement dispensé dans toutes les branches. Pour les initiateurs du projet, le sport doit, par le biais des arts martiaux, devenir un nouvel outil de prévention de la violence, notamment dans le cadre scolaire. En outre, ce projet vise à créer les conditions d'un débat plus large et plus profond sur la violence.

### Objectifs

- Interroger des élèves sur lesquels il est difficile d'avoir prise. Pour parvenir à exercer une influence sur ces jeunes, il faut intégrer au projet des sports qui ne jouissent pas forcément d'une bonne image (par exemple le kickboxing).
- Reconnaître et valoriser les sports de combat comme des sports «normaux». Sortis de l'ombre, ils perdront leur goût de fruit défendu. Ainsi, les jeunes adeptes qui appartiennent à des classes sociales défavorisées ou marginalisées se sentiront respectés et n'auront pas besoin de se faire remarquer autrement (notamment par une agressivité hors normes).
- Intégrer les sports de combat au sport scolaire obligatoire en tant que branches ordinaires et reconnues.
- Développer la collaboration entre les arts martiaux. Amener leurs représentants à se concentrer sur leurs points communs au lieu de se retrancher derrière leurs différences.
- Trouver des lieux de formation de qualité. Créer une sorte de label de qualité pour les cours et les formations dispensés par les associations et les clubs afin de mettre les parents en confiance.



Photos: Daniel Käsermann

tissage doit d'abord reposer sur des valeurs indispensables au développement des jeunes. Ce transfert ne va toutefois pas de soi. Il suppose des méthodes et des procédés didactiques ciblés que tous les entraîneurs ou enseignants ne maîtrisent pas.

L'Office du sport a donc mis sur pied, avec l'aide de l'OFSPO de Macolin, un cours de perfectionnement pour les adultes impliqués dans son projet. Lors de plusieurs séminaires successifs, les participants

élaborent ensemble des méthodes combinant efficacement objectifs pédagogiques et contenus techniques. Le développement de l'attention est au cœur de l'apprentissage: attention à soi-même, aux autres et prise en compte de l'environnement. La créativité des formateurs est fortement mise à contribution. Il leur incombe de canaliser l'agressivité des élèves pour la transformer en un «dialogue des forces en présence». L'entraînement doit permettre aux jeunes de prendre conscience de leurs sentiments et de leurs énergies. Des exercices techniques ciblés leur apprennent à apaiser leurs tensions intérieures, à réduire les tensions extérieures et à résoudre les conflits. Il s'agit non seulement d'exercices de combat mais aussi d'exercices de respiration et de relaxation.

*«Les disciplines de combat  
«mal vues» dans notre société  
fascinent beaucoup les jeunes.»*



Avec Andrea Müller, chef de l'Office du sport de Bâle-Ville

## «Le succès n'est de loin pas garanti»

### Issue incertaine

Reste à savoir si cette stratégie peut faire mouche sur des jeunes déjà plus ou moins happés par le cercle de la violence. Les intéressés ne risquent-ils pas de refuser la perche tendue sous prétexte que l'initiative émane de l'école? Cette catégorie d'élèves n'admet pas qu'on lui fasse la leçon, ni la morale. A cette objection, l'entraîneur de kick-boxing Raimund Herold répond: «Il faut essayer de se mettre dans la peau des élèves, les prendre au sérieux et les respecter». Raimund Herold est l'un des douze entraîneurs qui participent à ce projet. Tous ont plusieurs années d'expérience dans l'enseignement des arts martiaux. Ils s'efforcent d'aborder sans préjugés la mentalité, le comportement et le langage des jeunes, et de leur communiquer leur passion pour un sport de combat. Ils essaient aussi de faire de l'entraînement un moment marquant. Toutefois, même avec ces efforts, l'issue reste incertaine. «Mesurer les résultats obtenus est particulièrement important», reconnaît Andrea Müller, qui assume la responsabilité du projet. «L'Institut de psychologie clinique de l'Université de Bâle nous apporte son soutien pour l'évaluation.» La responsable de l'évaluation, Silvia Schneider, psychologue à l'université, va non seulement compiler les résultats mais aussi, dans un deuxième temps, élaborer des concepts méthodologiques avec les experts et les enseignants. Il faut que l'expérience accumulée lors des entraînements puisse être exploitée dans le cadre plus général de la vie scolaire et quotidienne.

**m**

**«mobile»: comment le projet de l'école Bäumlihof est-il perçu, en règle générale?** Andrea Müller: ce projet n'a pu voir le jour que grâce au soutien de la direction de l'instruction publique, du rectorat de l'université et de la direction de l'école. Notre initiative a certes été saluée, et les paroles encourageantes n'ont pas manqué: «Formidable, c'est une entreprise courageuse...», «Extrêmement intéressant», etc. Mais le scepticisme reste grand.

**Pouvez-vous dire dès à présent si les résultats seront à la hauteur des attentes des responsables politiques ou des parents?** Beaucoup de gens qui nous soutiennent surestiment peut-être l'apport des arts martiaux en termes pédagogiques. Nous devons accepter dès à présent l'idée que les résultats ne seront pas spectaculaires. A mon avis, ce sera déjà bien si le projet apporte une petite pierre à l'édifice de la prévention et de l'intégration en général dans notre canton. Soyons clairs: nous ne résoudrons pas le problème de la violence dans notre société en introduisant les arts martiaux à l'école! Il faut absolument mettre un bémol à ces attentes irréalistes, sinon c'est tout le projet qui risque d'en pâtir.

**Quelles difficultés rencontrez-vous en ce qui concerne sa réalisation?** La passivité générale. Tout le monde attend de voir ce qui se passe, peu de gens sont disposés à s'engager activement. Beaucoup d'enseignants, par exemple, semblent à court de ressources. Chez les élèves, c'est le désintérêt qui prévaut: ils opposent une résistance passive à tout ce qui a un rapport, de près ou de loin, avec l'école. Même s'il s'agit d'activités qu'ils aiment faire durant leurs loisirs ou à titre personnel. De plus, leur programme scolaire pèse très lourd. Pour qu'ils acceptent de consacrer encore plus de temps à l'école et – pire encore – de s'engager dans une activité régulière, il faut déployer des trésors d'énergie et faire preuve d'un grand pouvoir de conviction.

**L'intégration des arts martiaux à l'école a-t-elle posé des problèmes?** Les grilles horaires ne font presque pas de place au sport. Depuis le printemps 2002, les cours d'appoint ont lieu pendant la pause de midi, dévolue jusqu'à présent au sport facultatif. Comme les notes et le passage en classe supérieure ont la priorité absolue aux yeux des élèves, peu se sont inscrits jusqu'à maintenant à ces leçons de sport qui ne comptent pas pour les promotions.

**Comment améliorer ces conditions générales?** Force est de constater que ni les élèves ni les enseignants ne sont prêts à fournir un effort supplémentaire pour un cours facultatif. Le projet n'a donc de chance de réussir que si les cours sont obligatoires et si les cours de perfectionnement pour les enseignants sont intégrés au perfectionnement obligatoire.

**Quelles sont vos principales conclusions à l'issue de la première année?** Avec la petite série de dix leçons prévue, nous ne réussirons qu'à éveiller l'intérêt des élèves, à leur faire prendre goût aux disciplines proposées. Cela ne suffit pas pour atteindre des objectifs pédagogiques plus sérieux. Pour obtenir des résultats mesurables, il faut travailler plus longtemps et plus intensément avec les jeunes. Globalement, à l'issue de la première année, on ne peut dire qu'une chose: le succès n'est pas garanti. Tout le monde demande à être convaincu: les dirigeants politiques, les parents, les enseignants, les élèves, et nous aussi.