Les arts martiaux au féminin

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **1 (1999)**

Heft 2

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995863

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Photos: Ti Press / Francesca Agosta

Démonstration percutante de la championne du monde de kick-boxing.

Entretien avec Sabina Ritter, championne du monde de kick-boxing

Les arts martiaux au féminin

«Les arts martiaux conviennent aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Je suis convaincue que par la pratique d'un art martial, fillettes et jeunes filles acquièrent davantage d'assurance et de confiance en elles-mêmes.»

Nicola Bignasca

L'idée d'associer arts martiaux et «sexe faible» – pour utiliser une expression extrêmement anachronique, en l'occurrence – peut sans aucun doute laisser quelque peu perplexe. Une telle réaction est plus que légitime et compréhensible si elle se produit chez quelqu'un qui ignore tout des arts martiaux. L'entretien que nous avons eu le plaisir d'avoir avec Sabina Ritter, championne du monde de kick-boxing, fut certainement l'occasion de démolir ces préjugés, de les balayer définitivement. Sabina Ritter nous a accueillis dans son dojo, un lieu idéal pour découvrir le monde fascinant des arts martiaux tel que le comprend et le vit la championne du monde de kick-boxing.

Du kung-fu à la boxe

Parler d'arts martiaux avec Sabina Ritter est un vrai plaisir: cette superbe jeune femme aux yeux bleus dispose en effet d'un large éventail de connaissances, qu'elle a acquises à travers la pratique de divers arts martiaux. Elle commença à 16 ans par le kung-fu. «Le kung-fu est un art martial qui vous aide à mieux vous connaître et à développer votre personnalité.» Sabina Ritter passa ensuite au kick-boxing, sans pour autant renier le kung-fu, qu'elle pratique d'ailleurs toujours régulièrement. «C'est un sport qui offre quelque chose de plus que le kung-

alder + eisenhut La fin justifie les engins a+e

fu. Il vous oblige à vous remettre chaque fois en question, car il faut chaque fois prouver qu'on est meilleur que l'adversaire.» En quelques années, Sabina Ritter a remporté tous les titres qu'il y avait à gagner dans le kick-boxing. Aussi a-t-elle décidé de se lancer un nouveau défi, et de jouer la carte de la boxe professionnelle.

Même si au niveau de la compétition, elle pratique exclusivement des sports de combat tels que le kick-boxing et la boxe, Sabina Ritter apprécie cependant toujours la valeur des arts martiaux traditionnels. «Ils me fascinent pour l'histoire, la culture et la philosophie qu'ils représentent. Chaque art martial a ses spécificités. Dans les arts martiaux extérieurs, comme le kung-fu, on a besoin en permanence de beaucoup d'énergie et de force, alors que dans les arts martiaux intérieurs, tel le tai-chi, on peut se régénérer à travers des exercices de respiration et de coordination des mouvements.»

Le palmarès de Sabina Ritter

- Championne du monde de kick-boxing, en 1997 et 1998, dans la catégorie des 48,900 kg.
- Championne d'Europe de kick-boxing, en 1997, dans la catégorie des 50,300 kg.
- Championne suisse de boxe, en 1997, dans la catégorie des 48–51 kg.

Une championne du monde pour maître

Les arts martiaux sont-ils un sport pour les enfants? Sabina Ritter n'hésite pas une seconde. «Les arts martiaux sont un sport idéal pour les enfants. Alors que dans d'autres sports – le football, par exemple – seuls les meilleurs peuvent jouer, dans les arts martiaux, tout le monde a les mêmes chances, car le travail se fait au niveau personnel.»

Elle parle avec enthousiasme de son expérience comme maître de kung-fu. «Enseigner le kung-fu à un groupe composé d'adultes et d'enfants me procure beaucoup de satisfaction. Je constate souvent que les enfants s'engagent plus à fond que les adultes. C'est également magnifique de les voir progresser, sur le plan du caractère.»

«Les enfants qui pratiquent les arts martiaux sont moins agressifs, parce qu'ils connaissent mieux leur corps.»

Sabina Ritter a également des idées bien claires quant au chemin que devraient suivre les enfants. «Je leur conseillerais de commencer par un art martial traditionnel comme le kung-fu, le karaté ou le judo, car ces disciplines leur permettent d'acquérir les bases nécessaires à la pratique d'autres sports de combat au niveau de la compétition.»

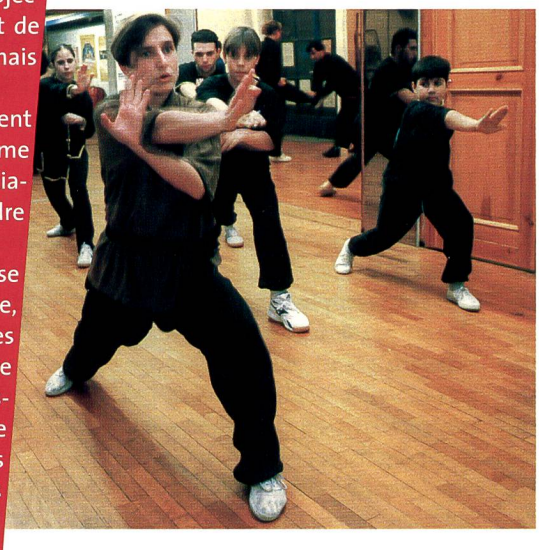
L'enseignement du kung-fu et la carrière sportive de Sabina Ritter dans le kick-boxing sont reliés par un fil d'Ariane. En fait, la jeune femme n'hésite pas à affirmer qu'enseigner à d'autres lui est «très utile». «En corrigeant les erreurs des autres, je découvre aussi mes propres erreurs, que je parviendrais difficilement à identifier sans cette expérience de l'enseignement.» Un principe important de théorie de l'entraînement trouve ainsi sa confirmation au niveau pratique. Et si c'est la championne du monde de kick-boxing qui l'affirme, nous pouvons la croire! m

Les femmes: plus techniques que physiques!

Le kick-boxing peut être considéré comme la version occidentale de la boxe thaïlandaise. C'est assurément un sport violent, dans lequel on peut combattre à coups de poing et coups de pied. A ce propos, Sabina Ritter souhaite préciser que «l'objectif du kick-boxing n'est pas seulement de frapper l'adversaire et de lui faire mal, mais aussi d'esquiver, de parer les coups.»

Sabina Ritter combat uniquement contre des femmes. Elle se définit comme une contre-attaquante. «Je laisse l'initiative à l'adversaire, pour ensuite la prendre à contre-pied.»

A ceux qui pensent que les femmes se battent plus avec le cœur qu'avec la tête, elle réplique fermement: «Les femmes compensent une force physique moindre par un usage plus différencié et circonspect de la technique. Je suis convaincue qu'à partir d'un certain niveau, les femmes ont plus de poigne que les hommes.»



Enseigner aux enfants constitue pour Sabina Ritter un choix à la fois gratifiant et enrichissant.