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: Les arts martiaux au féminin

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995863

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: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.»

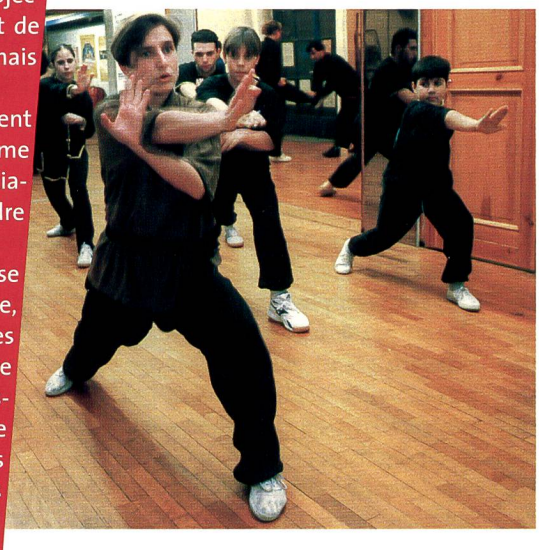
L'enseignement du kung-fu et la carrière sportive de Sabina Ritter dans le kick-boxing sont reliés par un fil d'Ariane. En fait, la jeune femme n'hésite pas à affirmer qu'enseigner à d'autres lui est «très utile». «En corrigeant les erreurs des autres, je découvre aussi mes propres erreurs, que je parviendrais 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.