contact

bulletin de
liaison et d'information
du shung-do-kwan budo
66, rue liotard, genève

aikido, iaido, jodo, judo,
karaté, kendo, kyudo,
yoseikan budo

AOÛT 1981
No 4 — Paraît 6 fois de l'an

STORES

- ferrure et toile, réentoilage
- tentes solaires
- stores corbeilles à armature alu
- stores à lamelles et à rouleau

baches panchaud

Ed. Wunenburger Maison fondée en 1861
Paul Haussauer, succr
rue du Simplon 14
1207 Genève tél. 366195

Masméjan

BRASSERIE-RESTAURANT 36 av. Ernest-Pictet, Genève

bois-gentil

Paul Brunner
✆ 44 92 77 / 44 01 91

— Menus soignés et mets de brasserie.
— Spécialités selon la saison.
— Salle de Sociétés.

LE RENDEZ-VOUS DES BUDOKAS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT !

稽古のあと、のどがかわいたらどうぞ!

«Winterthur»
Société Suisse d'Assurances

La «Winterthur» vous assure et vous rassure

winterthur assurances

Agence générale Eaux-Vives
Jean-Pierre Vuilleumier

Rue du Jeu-de-l'Arc 15
1207 Genève
✆ 022 35 84 44

Salon Grand-Pré

Jean-Jacques & Anne Duvigneau-Ansermet

27, rue du Grand-Pré
1202 Genève
Tél. 34 67 34

Ouvert du mardi au
vendredi de 8 h. 30 à 19 h. 00
samedi de 8 h. 00 à 17 h. 00

Coiffure
Visagisme
Massage
Esthétique

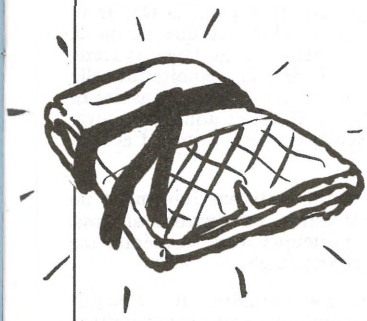
ÉDITORIAL

par P. Krieger, rédacteur

COURAGE!
Les courbatures de la reprise s'estomperont bien vite

Rappelez-vous que la "forme" que vous teniez avant vos vacances était due à cet entraînement que vous hésitez, l'espace d'un instant, à reprendre. C'est grâce à cette superbe forme physique (et mentale) que vous avez pu apprécier vos trois ou quatre semaines de repos, soit en grimpant allègrement les sommets de quelque coin idyllique, soit en impressionnant votre voisinage sur les rivages de la grande bleue...

La bouée qui vous a subrepticement poussé autour du ventre est plus difficile à dégonfler que celles, en plastic, de vos enfants ou de vos petits frères et soeurs. Et ce n'est pas la profusion d'huile d'olive de vos salades estivales qui va vous remettre les articulations en bon état de marche.



Alors, il faut s'y remettre tout de suite et serrer tout au moins les dents sur les premières courbatures qui seront bien vite oubliées. Pour vous aider dans cette entreprise, vous pouvez compter sur les professeurs de toutes les disciplines du SDK... même s'ils doivent en souffrir plus que vous...

SHOMEN NI REI !

Pascal Krieger

CONSEILS DE LA RÉDACTION

Je paie mes cotisations régulièrement

Etant un des clubs les moins chers de la ville, le SDK ne ménage aucun effort pour améliorer le sort de ses membres, pour faciliter l'enseignement et l'étude de disciplines qu'il pense être favorables au bon développement des facultés intellectuelles et morales de ses membres. Le Comité d'une part et la dédication de quelques autres membres ne sont aucunement rémunérés.

C'est une preuve élémentaire de ma satisfaction que de payer régulièrement le peu que le club exige pour pouvoir poursuivre son but non lucratif.

LE RONIN

Note du rédacteur : Nous arrivons enfin à une partie de ce livre écrit par William D. Jennings, qui, à mon sens, renferme les plus belles pages de cet ouvrage. L'enfant de la Dame, voyant en un seul jour disparaître son père et sa mère, décide de consacrer le reste de son existence à la mort de ce ronin terrible. L'entraînement qu'il décide de poursuivre va rendre quelques budoka un peu moroses car il est évident que c'est le seul adéquat. Bien sûr, nos temps modernes et la pénurie d'hommes tels que l'honorable vieillard de ces prochains chapitres rendent la chose quasiment impossible. Mais il est cependant très émouvant de suivre les étapes que le jeune garçon doit franchir pour mériter un peu d'attention, puis quelques conseils et enfin un véritable enseignement de ce vieux philosophe qu'était devenu le maître d'armes dont les trois élèves avaient été massacrés par le ronin au début de ce roman.

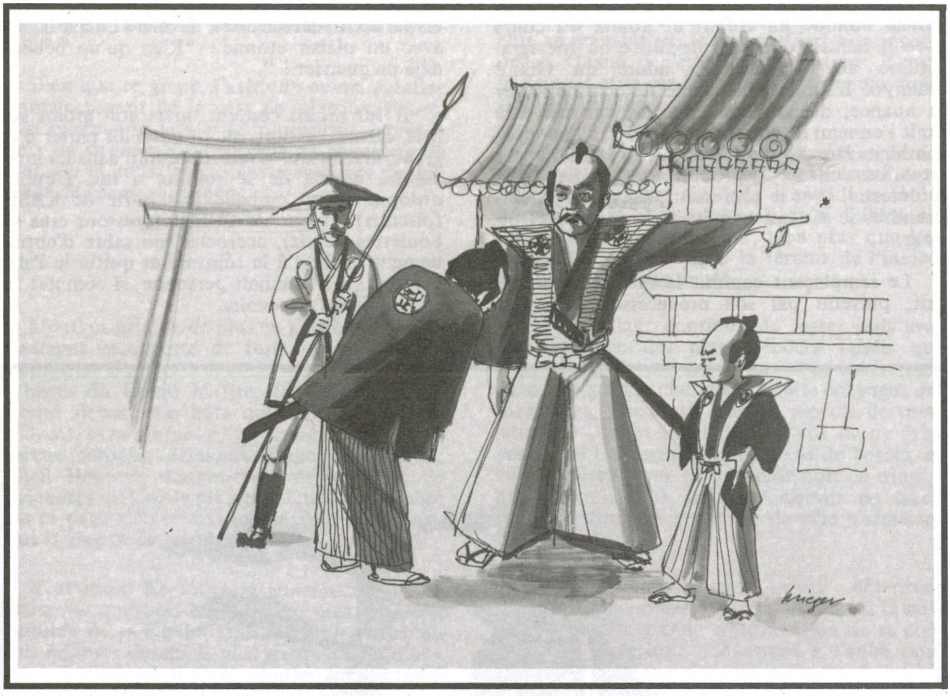
L'enfant suivi, avec terreur bien sûr, le combat mémorable qui se déroula sur le débarcadère car ce jour-là, ses parents disparaissaient de sa vie. Mais il regarda aussi avec un certain étonnement la férocité de cet homme qui seul avec "Tueur de mauvaises herbes", son sabre, tenait à distance tous les gardes du Palais, sans avoir recours à "Jeune courage", son deuxième sabre. Le garçon avait eu l'occasion de manier les deux armes.

Alors, bien que son père gisait la tête tranchée au "Trou de l'Enfer" et que sa mère, enlevée de force, disparaissait au large, la scène qui lui resta imprimée dans la mémoire fut celle d'une seule personne : ses lèvres retroussées et ses yeux sauvagement fixés, et dont les mouvements étaient aussi précis qu'ils étaient économiques.

La longue lame n'était pas seulement un Adversaire pour la Garde, elle symbolisait aussi la Punition et, en quelque sorte, conférait une certaine majesté au Criminel.

De son étonnement rempli de haine naquit un souhait. Ce souhait contenait une résolution

qui devint un voeu. Dans l'agonie de la contradiction, il sut qu'un jour il devrait tuer cet homme détestable avec le même courage, la même adresse et la même grandeur dont il était actuellement le témoin. Ce voeu était une partie intégrale de son être avant même que le bateau eut disparu au méandre du grand fleuve, emportant avec lui tout ce qu'il tenait pour Bon et Mal.



En deux années, onze professeurs furent renvoyés...

Ainsi que sa Mère.

Le Palais se dissout. Sans Seigneur ni Dame ni Regent acceptable pour le jeune Daimyo, la famille ainsi que les courtisans prirent chacun leur chemin pour aller survivre ou mourir ailleurs. Le Palais, jadis interdit à tous sauf aux privilégiés, devint l'abri du vent, des toiles d'araignées, des oiseaux et des abeilles.

Quant à l'enfant, il fut lui aussi enlevé par un oncle paternel, Daimyo d'une province plus au nord. Avec une joie sérieuse il accepta le don d'un homme-enfant, lui, le père humilié de neuf filles ; et l'adopta immédiatement comme son fils et héritier. Et, la première occasion venue, il le déshabilla entièrement et fit sa révérence à la cosse avec ses deux petits pois desquels dépendraient le futur de son fief.

En plus de cette adoration l'oncle commit une deuxième erreur au tout début, la période la plus dangereuse. Il déclara solennellement à l'enfant que son père avait ouvertement convié la mort et que sa mère était elle-même la responsable de son enlèvement.

Etant donné que la Vérité n'est pas souvent évidente, l'effet de ces nouvelles sur l'enfant l'amena à détester cet homme, bienfaiteur mais menteur.

Il était impossible que ses parents fussent autre chose que parfaits et magnifiques.

* * *

Après deux années d'une adoration excessive, le Prince, alors âgé de sept ans, annonça qu'il allait devenir un maître de sabre, et cela dès lundi. Tout le monde, depuis le Daimyo

jusqu'aux plus humbles bûcherons donnèrent leur approbation. La veille dudit lundi, un professeur expert vint vivre au Palais afin d'instruire l'enfant dans l'art du kendo. On accorda beaucoup d'importance à l'habit et aux accessoires. Tout le monde resta en admiration devant l'enfant, ce qui le rendit encore plus insupportable.

Malheureusement, le professeur traita le Prince comme un enfant et donna ses cours avec la hantise d'infliger ne fut-ce qu'une égratignure au nouveau fils adoré du Grand Daimyo. L'Enfant, incapable de communiquer la nuance, déclara que l'ami de son bien-être était l'ennemi de son futur – lequel, à l'époque, semblait être très proche. Pour résumer cette situation délicate, il prononça les paroles : "Je le déteste ! " et le professeur, sans rien y comprendre, se vit renvoyé avec beaucoup de froideur.

Le remplaçant commit la même erreur. En fait, prévenu par son prédecesseur, il traita également, partit vite, sans s'être rendu compte que l'enfant lui avait appris que les leçons les plus valables ne se donnent qu'une fois.

* * *

Deux années s'écoulèrent, et avec elles onze professeurs. Tous vinrent plein d'enthousiasme et partirent déconcertés. L'oncle hocha la tête avec un plaisir étonné : "Rien qu'un bébé et déjà un guerrier ! ".

Il fut moins content, mais non moins surpris, quand l'enfant, ayant entendu parler d'un grand maître qui vivait retiré loin dans les montagnes, décida de se joindre à lui. L'enfant ordonna qu'on emballe une boîte de KASHI (biscuits), et une de SUSHI (poissons crus sur boulettes de riz), accrocha son sabre d'entraînement en bois à la ceinture et quitta le Palais comme s'il n'y aimait personne, si complet fut son oubli des au-revoirs.

L'enfant quitta le palais et se dirigea vers les montagnes...

encore plus le jeune guerrier comme un enfant et prit encore plus de soin à ne pas lui faire de mal. Le sien était la parodie du respect et du méticuleux, malgré le désir apparent de l'enfant d'apprendre et son indifférence à l'idée d'être blessé en cours d'instruction. Le maître d'arme

Bien sûr, sa pérégrination ne surprit personne. L'enfant, solitaire, grimpa dans la montagne, suivi en cachette par toute une retenue de gardes, de paniers de nourriture, des malles remplies d'habits et un choix de ses jouets favoris.

Sans rien savoir de tout ça, il mangea le dernier de ses SUSHI, rentra dans un monastère, demanda le plat du jour – de la soupe de riz très coupée d'eau – la but en silence et s'en alla sans le moindre mot de remerciement. Quand les responsables de cette suite secrète tentèrent de remercier d'une façon plus concrète le moine supérieur, ils essuyèrent cette rebuffade : "Depuis quand devons-nous remercier quelqu'un de nous avoir nourri quand on avait faim ? Envoyez nos remerciements à l'enfant ! "

Bien que ce genre d'attitude puisse paraître normale venant de la part de religieux, l'anecdote se répandit vite et le monastère – après la mort de ce moine – bénéficia de beaucoup de richesses et tous les moines mendiants s'habillèrent de beaux vêtements.

* * *

L'enfant grimpa de plus en plus haut dans la montagne recouverte de forêt et, comme s'il connaissait l'endroit, marcha directement vers la hutte du Grand Maître. Il y entra, se tint debout devant son hôte qui, à ce moment-là, méditait, et se sentant plutôt impérieux après sa marche solitaire demanda d'une voix forte : "Vieil Homme, donnez-moi vos secrets ! Je deviendrai un jour le plus grand maître du sabre que ce pays n'ait jamais connu. Peut-être aurez-vous la chance de devenir mon professeur ! "

Il attendit. Ne recevant aucune réponse, il répéta sa question d'une voix plus forte. Il continua de se répéter ainsi toutes les deux ou trois minutes durant la plus grande partie d'une heure. Enfin lassé, il s'assit et attendit que toute cette énervante comédie religieuse prit fin.

Enfin, le Vieil Homme toussa, regarda tranquillement son invité et dit : "Oh Tai Kun, quand ces tous petits pois entre tes jambes seront devenus assez grands pour être reconnus comme couilles par temps clair, reviens et je ferai de toi un arrangeur de fleurs".

Puis le Vieil Homme se leva, donna à ce petit derrière une brève mais mémorable fessée et s'en alla dans la forêt avec une agilité qui dédaignait la vitesse.

Il laissa derrière lui un enfant complètement fou de rage et plein d'adoration. C'était la première fois qu'il recevait une correction. Elle lui transmit une sagesse dorée, le respect et un amour viril bien plus satisfaisant que l'adoration d'un père ou le baiser d'une mère.

L'enfant fit rapidement le tour de la hutte donnant des coups de pied de colère au peu de mobilier qu'il y avait. Sa suite cachée échangea des regards et pensa à compenser le Vieil Homme pour les dégâts au cas ou celui-ci ne porterait pas plainte. Puis l'enfant guerrier sortit en tapant des pieds, s'assit lourdement dans la petite clairière et hurla aussi fort qu'il put durant toute la mi-journée.

Il n'en obtint que du vertige, une figure écarlate et une grande soif. S'étant montré plus têtu que la plupart des animaux en pareil circonstance, il cessa de crier et resta assis à réfléchir amèrement sur le grand effort non récompensé. Quand il n'eut plus de pensées, il resta seulement assis car l'attente n'est pas une fonction de l'intelligence.

Après un bon moment, sa suite échangea des regards étonnés. Cela n'étant jamais arrivé auparavant mais, bien sûr, cela n'avait jamais été permis avant. Les adultes sont si faibles dès qu'il s'agit d'enfants. Eux, bien plus que leur progéniture, vivent dans la terreur de l'insécurité de ne plus être aimés.

Le postulant continua de rester assis avec une patience des plus précoces tandis que l'après-midi devint soir – un petit bonhomme dans une grande clairière. Sa suite échangea des murmures, discutant tous les aspects de cette situation. Leurs instructions étant de ne faire connaître leur présence qu'en cas de besoin, ils se résignèrent, par cette froide nuit de montagne, à monter la garde et dormir de façon intermittente. Les serviteurs de ville n'aimaient pas le picnic.

L'enfant, maintenant aussi déterminé qu'une statue, se laissa tomber et dormit là où il était assis à la grande consternation de sa cour invisible. Il se leva brièvement à l'aube pour s'étirer, se soulager dans les buissons, boire à la source et se dépêcher de reprendre sa position d'attente. Il fut surpris de voir le Vieil Homme sortir de la hutte au lieu de la forêt, uriner et à nouveau disparaître parmi les arbres de la forêt.

Les muscles de sa machoire jouèrent tandis qu'il se demanda s'il accorderait une deuxième chance à "ce tas de merde".

En chuchotant, la suite se demanda s'il fallait sortir de leur cachette et nourrir le petit guerrier affamé et ainsi prolonger la durée de cette histoire ridicule ou le laisser avec sa faim pour qu'il la termine lui-même et risquer ainsi qu'il raconte à son oncle qu'on l'avait criminellement négligé.

* * *

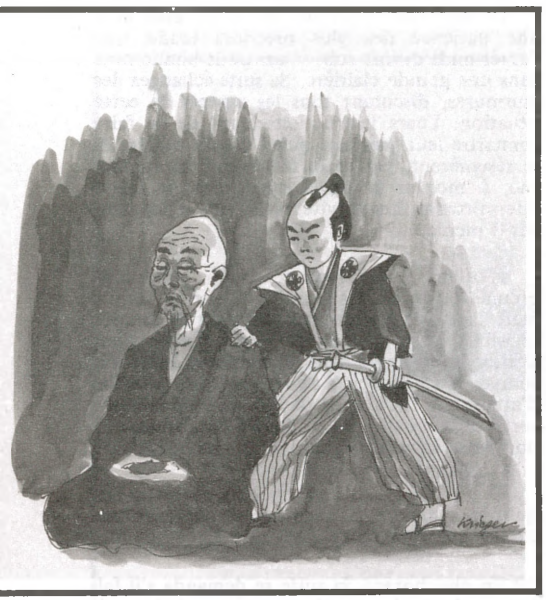
Tandis qu'ils faisaient anxieusement les cent pas dans les coulisses, l'enfant resta assis toute la journée fulminant comme Daruma et bou-

geant à peine ne serait-ce que pour chasser les mouches. Il ne donna aucune indication que sa faim fut plus grande que sa détermination. Les gardiens regardèrent ce petit bonhomme dans un silence étonné puis envoyèrent un mot au Palais pour recevoir des instructions.

Le Grand Daimyo fit parvenir un bref message au Vieux Maître d'armes disant qu'il discuterait de l'enfant avec lui dès son arrivée au Palais. La réponse fut aussi brève : "Le fils ne peut apprendre le respect quand le père ne lui en donne pas l'exemple. Il se peut que je ne trouve pas le temps de parler avec vous lors de votre arrivée à ma hutte ! "

* * *

Tôt le lendemain matin, le Seigneur et son immense suite arriva sur les lieux. Après quoi, le



Il répéta sa phrase d'une voix plus forte...

Grand Homme s'assit à terre aux côtés de son précieux héritier et attendit toute la matinée tandis que le Vieil Homme fit sa méditation. Une fois celle-ci finie, le Vieil Homme sortit, s'assit face aux deux et s'inclina pas trop profondément. Son comportement tout le long de cette histoire était celui d'un homme épris de l'au-delà. Il dit : "Vous voulez que j'enseigne un art auquel j'ai renoncé à un enfant qui est prématurément hautain ?

Bien qu'il soit le type parfait pour tailler d'autres idiots en pièces avec habileté et sérénité, je suis totalement opposé au fait de donner un tel pouvoir entre de telles mains, même pour une cause aussi sanitaire".

L'enfant qui avait beaucoup mûri d'esprit durant ces dernières vingt-quatre heures s'inclina très bas et dit : "Non, Sensei, bien qu'elle soit compréhensible, permettez-moi de corriger votre supposition : je ne veux combattre que l'espace d'un seul duel ; après quoi j'abandonnerai le sabre".

Cette étrange information surprit les deux hommes. L'oncle en supposa correctement la raison et regarda ailleurs tandis que le Vieux Maître d'armes ne connaissant pas encore la situation familiale qui avait abouti à cet entretien, regarda directement l'enfant pour la première fois...

"Tu es donc prêt à supporter des années et des années d'entraînement et de souffrances pour un seul duel ? tu es sûrement trop jeune pour avoir été aussi terriblement injurié ! " Il regarda le Daimyo qui baissa les yeux, puis se tourna à nouveau vers le garçon : "Je suppose que ce n'était pas l'oeuvre d'un de tes compagnons mais plutôt celle d'un adulte. Et pendant que tu grandiras, il vieillira. Ainsi, le jour où tu seras devenu un grand maître de sabre, il sera aussi vieux que je le suis maintenant et ton grand duel se fera contre un homme bien éloigné de sa jeunesse qui aura sans doute oublié son crime envers toi, en fut-il informé. C'est donc cela, cette histoire que tu désires : l'exécution d'un vieillard perplexe ? "

L'enfant grinça des dents à cette image troublante de sa vendetta héroïque. Il n'avait jamais supposé une minute que celui qu'il combattrait ne serait autre que ce jeune guerrier à la fleur de l'âge qui se tenait debout, en ce jour mémorable, sur la jetée, ou encore que ce guerrier serait assez mauvais joueur pour se laisser vieillir pendant que la vengeance faisait son apprentissage à toute vitesse pour le rattraper.

Le Vieux Maître d'armes remarqua : "Et je serais donc invité à participer à ce long, difficile et pieux meurtre ? Et quelle serait ma récompense ? des danseuses ? une robe de prière tissée d'or ? ".

L'enfant s'inclina très bas, jusqu'à ce que son front touchât la poussière et avec un poing de chaque côté des oreilles mit fin au dédain du Vieil Homme avec ces mots : "Mais, Sensei, il n'est pas sûr que je gagne ! il est si fantastique que je ne sais même pas si je le voudrais ! ".

Le Vieil Homme contempla longuement le dos de l'enfant puis sourit : "Assied-toi, ton

visage est suffisamment souillé". Il se tourna ensuite vers le Seigneur : "Je n'ai aucun désir d'enseigner dans le but de cette mort spécifique, mais le désir d'apprendre est trop rare pour être dénié. Si l'enfant reste avec moi, je ne promets pas d'en faire un maître de sabre, ni de thé, ni même un bon bûcheron, mais peut-être un homme, un homme sans plus. Mais ce sera selon mon programme et mes idées, et sans aucune interférence de qui que ce soit. Une autre condition d'importance : il ne faudra jamais essayer de me récompenser que ce soit avec de l'or, des bonnes paroles ou des faveurs, car j'accepte cette tâche non pas pour lui, ni pour vous, mais pour moi-même. J'ai besoin, un besoin idiot, de gagner là où j'ai jadis perdu trois fois...

Le Vieil Homme savait...

Si le Daimyo avait eu quelques doutes que tout ceci n'était qu'effronterie, il se rendait compte maintenant que c'était une marque de supériorité absolue. A la grande surprise de tous, il s'inclina très bas. Il se retint, dans cette atmosphère austère, de faire ses adieux à l'enfant, et s'en alla, rougissant un peu à la vue du long cortège qui l'attendait.

* * *

Le Daimyo s'en alla, rougissant un peu à la vue du long cortège qui l'attendait...

Il était à mi-chemin entre la hutte et le Palais quend il se rendit compte que toute cette discussion avait eu lieu sans qu'il n'eut proféré un seul mot.

Tout n'avait été qu'un pacte solennel entre un reclus sexagénaire et un maigre gosse de neuf ans...

(à suivre)

Le 12 septembre

PIQUE-NIQUE

Pour tous les membres du SDK et leurs invités.

LIEU : Le dojo du Kyudo à Meyrin.
INSCRIPTIONS : Jusqu'au 10 septembre auprès de Mme Noguet.
ORGANISATION : Richard Derivaz
Michel Ochsner
MENU : Surprise.

Des renseignements supplémentaires paraîtront au tableau d'affichage du dojo.

Le Comité

Avis à tous les aikidoka, les kendoka, les jodoka et les iaidoka !

Un arrivage de 20 jo et de 20 bokken nous est parvenu par avion. Ils sont d'une excellente qualité et tous signés. Pour cela et pour le port, le dédouanement et l'icha qui a dû être payé à Genève, le prix par unité n'est pas encore arrêté, mais 10 jo et 10 bokken seront, à l'heure où vous recevrez Contact, mis en vente au secrétariat.

Je recommanderais à tous ceux pour qui c'est leur première arme, d'en prendre grand soin et de la respecter. Il y a plusieurs règles à respecter lorsqu'on possède une arme. Je vous cite les plus fondamentales. 1) On ne promène pas une arme nue dans la rue, elle doit être dans un étui ou une protection quelconque. 2) N'y mettez aucun enduit. Ces armes sont en chêne blanc japonais, introuvable dans les autres parties du globe. Le meilleur moyen d'entretenir le bois est de les utiliser souvent. La sueur humaine n'a pas son pareil pour leur donner une certaine densité. 3) Une arme, comme une brosse à dent, est personnelle. Elle ne se prête si possible pas et elle porte le nom ou la marque de son possesseur.

Le rédacteur

AIKIDO

STAGE DU BRASSUS

Impressionnante démonstration de Me Tada, qui a dirigé le stage (ci-contre), assisté de Me Fujimoto, (ci-dessous).

Comme chaque année, le stage du Brassus a attiré un grand nombre de participants venus de tous les coins de Suisse ; l'Allemagne ainsi que la France étaient au rendez-vous.

Malgré le mauvais temps (qui persista toute la semaine) les entraînements se sont déroulés dans la joie. Bien que nous ayions des courbatures à la fin des cours, ils nous furent en tous points bénéfiques.

A ce sujet, il faut souligner le fait que peu de débutants de SDK ont participé au stage. Ils auraient pu voir une autre manière de s'entraîner et apprendre de nombreuses choses très intéressantes ; l'une des deux leçons de l'après-midi était faite spécialement pour eux (mouvements de base, chutes...). En général, un stage nous apporte beaucoup et nous faisons de très nets progrès. C'est pourquoi il serait bien si plus de débutants (et autres) prenaient part à ces stages.

N.B. Jacky nous signale que le livre "AIKIDO and the dynamic sphere" se vend avec un fascicule contenant une traduction française.

PROCHAINS COURS Me IKEDA

lundi 31 août jeudi 24 septembre

STAGE NATIONAL A BALE

samedi 31 octobre et dimanche 1er novembre

N.B. Nous organisons un stage d'aïkido aux Diablerets avec examen le 26 et 27 septembre. Veuillez consulter le panneau d'affichage.

Joëlle

IAIDO 居合道

Stage combiné avec le jodo les 19 et 20 septembre

Le directeur technique de la Fédération européenne de iaido, Me Tiki Shewan, devant à nouveau entreprendre un voyage, c'est une dernière chance qui nous est offerte de l'avoir pour ce stage combiné de iaido et de jodo. La première série des techniques (shoden) étant à votre disposition de par la présence de Daniel Brunner et de Pascal Krieger, l'accent du stage sera mis sur le sôtai (techniques à deux, au bokken – kenjutsu). Les détails du stage vous seront transmis ultérieurement. Des examens auront lieu. N'oubliez pas vos licences.

JODO 杖道

A la suite d'un entraînement sérieux (p. 10), une baignade dans le léman et un banquet en plein air (ci-dessus) durant lequel Richard ne put s'empêcher de nous réciter une poésie...

Stage du 20 juin

Encore et toujours, une extraordinaire combinaison de bonne humeur, de bon esprit, de beau temps et d'un site merveilleux fit que ce stage n'échappa nullement à la règle qui veut qu'un stage de jodo soit invariablement une réussite parfaite.

Un effectif de 20 participants dans lequel étaient compris 2 Lyonnais et 6 Montreusiens permit comme à l'accoutumée d'accomplir un travail très sérieux.

Les sept heures d'entraînement passèrent très vite. L'entraînement fut suivi de dix minutes de baignade dans le lac qui elles, passèrent plus long de par la température de l'eau (16 degrés).

Les rôtis de porc furent des plus réussis et c'est un véritable petit banquet qui clôtura le stage.

Je ne saurais mettre un point final à cet article sans mentionner Floréal Pérez, un véritable guignol lyonnais qui fit rire tout le monde aux éclats pendant plus d'une heure. Cet art qu'il a de pratiquer le budo sérieusement tout en distillant un humour extraordinaire et communicatif n'est certes pas donné à tout le monde, mais il est certain que tout le monde l'apprécie.

Finalement, au nom du SDK et de la section entière, je voudrais remercier le président et ses parents pour avoir mis à notre disposition leur villa et leur jardin.

P. Krieger

Stage combiné avec l'iaido les 19 et 20 septembre

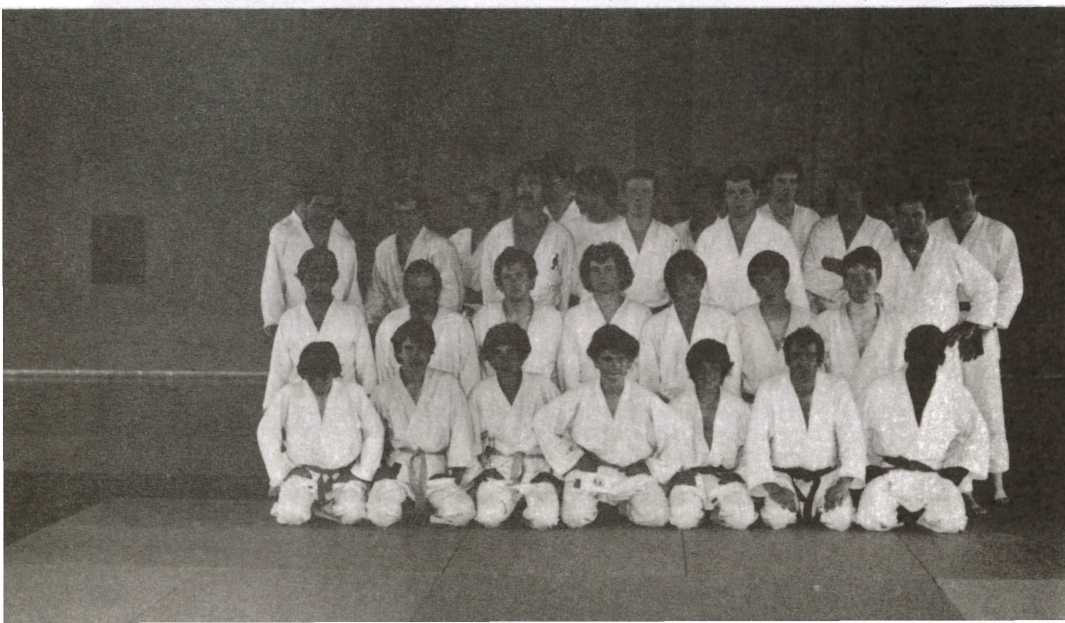
Un stage de reprise pour l'automne 81 aura lieu combiné avec un stage de iai-kenjutsu dirigé par Me Shewan. A la fin du stage, quelques examens auront lieu. La section compte sur une bonne participation.

J'ai reçu, de Malaisie, les formulaires d'inscription pour le 2e jamboree international de jodo en Malaisie. Comme en 1979, une foule de renseignements sont demandés par le gouvernement malais et les délais pour ces inscriptions sont assez courts : fin septembre. Aussi, je conseille à toutes les personnes plus ou moins intéressées de s'inscrire de toutes façons, cela ne portera pas à conséquence même en cas de désistement. Les frais d'inscription et autres ne seront à régler que bien plus tard et il sera toujours temps de dire que tel et tel est empêché. Pour joindre à la feuille d'inscription, il faut six portraits format passeport. Prenez-vous y à temps...

Le stage en Malaisie n'est pas fixé avec précision, mais il chevauchera, selon toute vraisemblance, les mois de juillet et août 1982, et durera entre sept et dix jours. P. Krieger

rencontre: Parisiens-Genevois

Du 6 au 8 juin 81, 15 parisiens du ASM Chambourcy (entraîneur: A. Boutin), sont venus faire une visite au Budokan de Vernier. Ce fut une rencontre intéressante à tous points de vue à laquelle participèrent 6 ou 7 judoka du SDK. Voici quelques vues de cette rencontre.



Nouvelle grille d'horaire des leçons de judo pour les enfants

A partir de la rentrée, c'est-à-dire dès le 31 août 1981, le nouvel horaire suivant entrera en vigueur :

Lundi 17 h. - 18 h.	ceintures blanches
Lundi 18 h. - 19 h.	ceintures de couleurs
Mardi 17 h. 30 - 18 h 30	Ceintures de couleurs (+ combats en ligne, le 2e mardi du mois pour les enfants de moins de 11 ans, le 4e mardi du mois pour ceux de plus de 11 ans)
Mercredi 17 h. - 18 h.	ceintures blanches
Mercredi 18 h. - 19 h.	ceintures de couleurs
Jeudi 17 h. 30 - 18 h. 30	général

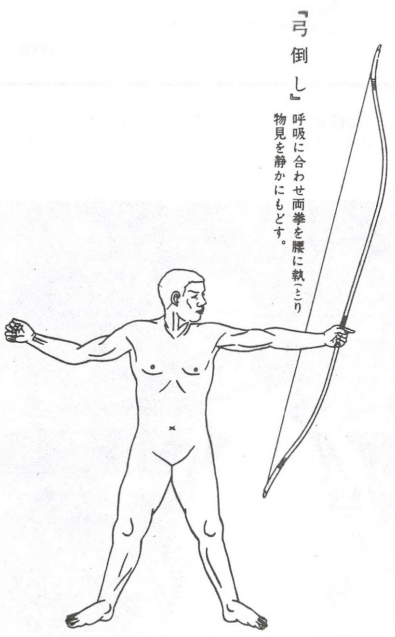
En répartissant les cours selon les ceintures et non plus selon les âges, nous pensons qu'ils seront plus bénéfiques aux enfants, car les moniteurs collaboreront plus étroitement et dispenseront le même enseignement durant les leçons. Nous espérons aussi que le nombre d'enfants présents sur le tatami sera plus équilibré entre les différentes leçons.

KYUDO 弓道

lettre à un nouveau

Cher Bienvenu,

Tu viens de t'inscrire, mais lorsque tu liras ce mot, tu ne seras déjà plus un néophyte, au kyudo ; le stage spécial pour débutants des 8/9 et 15/16 août sera passé, Jacques Normand sera depuis une quinzaine au Japon, nous aurons tous fait ample connaissance – et nous serons devenus amis.



Hier soir – c'était ta première visite – tu m'as demandé, en cherchant du regard : – "Mais où commence le dojo ? " Bonne question ! où donc, en effet, commence l'étude de la Voie – la recherche du chemin ? Où dans l'espace, et où dans le temps ? ... Et pourquoi cela a-t-il commencé ?

Tu découvriras vite que le lieu n'a qu'une importance relative, et que ce qui compte, outre le fait de persévérer, c'est bel et bien d'avoir commencé. Car dans le dojo, on rassemble ce qui est épars et, surtout (pour reprendre ce que Saint-Ex disait du verbe "s'aimer") "on regarde ensemble dans la même direction".

Hier, quand tu nous regardais tirer, "quelque chose", à un certain moment, lâcha la flèche. D'elle-même, elle s'en fut dans ce petit rond blanc, centre de la Kazumi-mato (la cible "pénombre). Ce centre blanc, on l'appelle "l'Infini" ; et tu vis alors l'archer rester très longtemps en "Zanshin" (Continuité, prolongement) bras et jambes écartés – figure à laquelle chinois et japonais reconnaissent le qualificatif 大 "grand". Or, souviens-toi qu'il y a quelque chose qui est "plus grand que grand" : 天 le ciel ; puisse-t-il t'être favorable, afin que tu accèdes aussi au privilège des kyudoka : pouvoir rejoindre l'Infini, et goûter ainsi à l'Eternité ! Et fasse encore ce Ciel que tu reçoives à ton tour un beau diplôme avec en exergue cet aphorisme – "Sho shin wasureru

bekarazu" – *"N'oublie jamais qu'au commencement ton coeur était pur"*.

Tu pourras alors commencer à saisir "pourquoi cela a commencé" !

Bien à toi
BABA-SAN

P.S. On vient de nous annoncer qu'on va nous bétonner notre beau dojo. Alors, si d'aventure tu as dans tes relations quelqu'un qui a un terrain pas trop petit, pas trop loin, etc., fais-nous signe ! D'avance merci !

YOSEIKAN BUDO 養正館武道

Il y a tout juste cinq ans, que la Fédération Suisse de Yoseikan Budo fut fondée. Je vais saisir cette occasion pour faire un petit bilan du passé et essayer de vous faire un peu mieux connaître notre discipline. Dans les prochains numéros de Contact je vous parlerai des fondateurs du Yoseikan Budo et des raisons qui les ont poussé à créer quelque chose de "nouveau", j'évoquerai également les bases mentales et techniques du Yoseikan Budo.

Tout d'abord la signification du nom YOSEIKAN : YO = éduquer, SEI = honnêteté, KAN = maison (à chacun de faire les jeux de mots qu'il préfère). Quant aux raisons pour lesquelles ce nom a été choisi pour cet art martial, j'y reviendrai dans un autre chapitre.

Je disais que la FSYB fut fondée il y a cinq ans, mais il est évident qu'une discipline martiale de la complexité de YB ne se crée et ne s'introduit pas du jour au lendemain. En effet tous les anciens aikidoka de l'époque de Maître Watanabe ont eu le présentiment que quelque chose se préparait. Tous ceux qui participaient régulièrement aux stages de Maître Mochizuki remarquaient qu'on dérivait petit à petit de l'aikido traditionnel tel qu'on le pratiquait au SDK. On remarquait surtout une certaine libération dans l'exécution de techniques de base, les positions d'Uke et de Tori devenaient moins rigides mais plus adaptées à la morphologie du pratiquant, et on introduisait de plus en plus l'atemi direct. Mais il fallait attendre le 24.1.76, jour de la fondation officielle de la Fédération Suisse de Yoseikan Budo, pour donner le signe du départ au YB en Suisse.

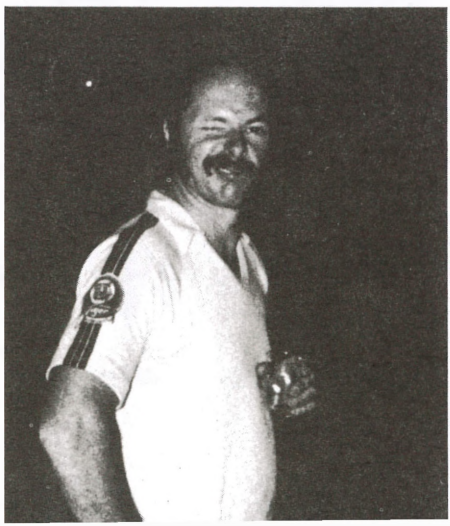
C'est en effet ce jour-là qu'un groupe d'anciens aikidoka, la plupart d'entre eux gradés de la ceinture noire 1er, 2e, ou 3e dan, ont pris la décision de laisser l'aikido Ueshiba-Mochizuki derrière eux, et en fondant la FSYB de suivre Maître Hiroo Mochizuki sur son chemin retour aux sources des arts martiaux. Chemin dont nous connaissions un peu les premiers pas, mais, où la suite nous semblait être très lointaine, mais également pleine de promesses et d'intérêt pour l'avenir.

à suivre

Durant le week-end du 13-14.6.1981 un stage sous la direction de Maître Mochizuki à eu lieu à Brigue. Parmi les quelques 130 participants, il y avait également 8 membres de la section Yoseikan Budo du SDK.

Ce stage fut une fois de plus une grande réussite et on pouvait de nouveau constater que le niveau technique dans les différents clubs en Suisse est en pleine progression. En outre j'aimerais une fois de plus recommander à tous les membres de la section, notamment aux débutants, de participer le plus souvent possible à ces stages qui sont organisés plusieurs fois par année. Pour terminer j'ai le grand plaisir de vous annoncer que Maurice Penseyres à passé son examen de 3e dan et Sy Chuyen Dong celui de 1er dan. Toutes nos félicitations pour eux deux.

Hansjôrg



Maurice Penseyres : un clin d'oeil de 3e dan

LE JUDO DES ANCIENS

PAR FRANÇOIS WAHL

Voici notre dernier numéro du "Judo des Anciens". Ce judo composé aussi de clé de cou et de genou existe toujours. Simplement les règles de compétitions les ont éliminés de l'enseignement courant. Essayez donc de faire quelques-unes des prises sous-mentionnées pendant un combat et sauf Ebi-Garami qui devrait être autorisé s'il ne ressemblait beaucoup à une clé de cou, les autres finiraient le combat rapidement... en votre défaveur.

REMARQUE GENERALE concernant les CLES DE COU

Les attaques en CLE DE COU donnent souvent la possibilité à TORI, s'il sait tourner à son profit les diverses façons de résister d'UKE, d'enchaîner en Etranglement et surtout en Armlock.

Ainsi, les Clés de Cou servent beaucoup contre celui qui résiste "en tortue", bras pliés et tête rentrée dans les épaules, parce que précisément elles l'obligent, pour y échapper, soit à tourner la tête, soit à tendre plus ou moins les bras.

ATTENTION : Toutes ces prises PEUVENT être TRES DANGEREUSES et ne doivent être enseignées qu'à partir de la ceinture marron.

En effet, si leur exécution est trop brutale, trop rapide ou trop poussée, elles risquent de provoquer des lésions importantes, et dont les conséquences peuvent être extrêmement graves et définitives, allant de la luxation des vertèbres cervicales (par élongation ou par torsion) jusqu'à la fracture de la colonne vertébrale par rupture des disques cartilagineux intervertébraux.

Une extrême prudence doit par conséquent être recommandée aux pratiquants. TORI doit toujours veiller à bien conserver son équilibre pendant toute l'exécution du mouvement, qui doit être progressive et sans discontinuité, pour ne jamais être obligé de prendre brusquement un point d'appui supplémentaire et imprévu sur le cou d'UKE. Quant à ce dernier, il doit chercher à discipliner ses tentatives d'esquive et de sortie, en plaçant bien à propos épaules, bras et jambes comme points d'appui.

1ère CLE DE COU KUBI-HISHIGI

(Luxation du cou)

TORI et UKE en 2e Position d'Armlocks.

TORI place ses mains l'une sur l'autre, paume en dessus, à plat sur la nuque d'UKE. Ses poignets et ses avant-bras doivent se creuser "en berceau" afin d'envelopper le plus étroitement possible le cou et la tête d'UKE.

TORI, assis en équilibre bien stable sur l'estomac d'UKE, pied gauche en appui arrière et pied droit en avant, contre le flanc gauche d'UKE sous son aisselle, exécute avec ses bras un double mouvement :

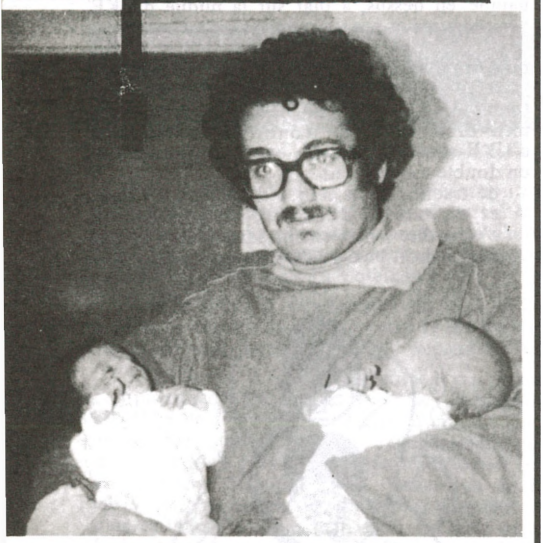
- de traction de la nuque d'UKE vers le haut,
- et de torsion de sa tête, vers sa gauche, c'est-à-dire sensiblement dans la direction du genou droit levé de TORI.

8e STRANGULATION EBI-GARAMI

(Enroulement de Langouste)

REMARQUE : Cet étranglement est respiratoire.

Qui sont nos ceintures noires



François WAHL, 29 ans, 3ème dan de judo, marié avec Caroll (1er kyu), 3 enfants, dont deux le 5 mai dernier.

–"J'ai commencé le judo en mai 1968 à Bièvres, dans la région parisienne. En fait, c'est le hasard qui me fit pousser la porte d'un dojo. Depuis, je pratique là où je travaille. A Jouys en Josas, où Me Charron m'enseigna le peu de théorie que je connais, à Orsay où Guy Houget m'encouragea à la compétition, à Reading en Angleterre où j'ai commencé à enseigner aux femmes et où j'ai rencontré Caroll... Je suis au SDK depuis 1976 mais aussi au Judo-Club Annemasse, ville dans laquelle j'habite. Entre temps j'ai pratiqué en Iran, Yougoslavie, Japon, USA, Belgique, URSS, Sénégal, Guadeloupe, Suède, Canada... et à chaque fois, j'ai essayé d'en faire profiter les lecteurs de "Contact"."

Contact : Pratiques-tu d'autres sports ?

–"Jusqu'à cette année je jouais dans l'équipe de rugby d'Annemasse, mais j'aime aussi le ski et le tennis de table. Quand je voyage, j'essaie de pratiquer le sport du pays, comme le sambo en URSS, le sumo au Japon, le tai-chi en Chine... A part cela, je joue volontiers à des jeux où le hasard n'a pas trop d'importance, comme le shogi, le go, les échecs."

Contact : As-tu des souvenirs particuliers de judo ?

–"Beaucoup de souvenirs, quelques médailles, beaucoup de bleus et de bosses. Les meilleurs souvenirs ne sont pas ceux des compétitions, mais ceux de l'accueil qui me fut réservé par les judoka de par le monde. Cela m'a beaucoup plu aussi, cette année, d'être qualifié pour le tour final du championnat de France par équipe (avec Annemasse). J'ai bien aimé aussi combattre pour l'Angleterre en Hollande contre le représentant de l'Allemagne qui était Japonais, et participer à ce genre de compétition qui place le sport en dehors de la politique ou des nationalités. Et je me souviendrai avec plaisir du temps où nous pouvions gagner des tournois par équipe avec Hamid, Pierre et Christian. Cinq ans déjà ! ..."

Contact : Tu fais pas mal de compétition, et pas seulement en judo, la considères-tu comme un but ? Lorsqu'on te voit à l'entraînement, tu n'es pas parmi ceux qui transpirent le plus, comment expliques-tu tes bons résultats en compétition ?

–"La compétition n'est pas vraiment pour moi un but, mais c'est le moment où je fais le point. De ma forme d'abord car quand je ne tiens pas les quatre ou cinq minutes, je suis bien forcé de me poser des questions. Mais c'est aussi le moment où, avec un partenaire en général récalcitrant, je puis voir si mes techniques sont valables. S'il n'y avait pas le test de la compétition, je ne serais jamais sûr que ce que je fais est positif. Mille uchi-komi et cinq-cents randori sont moins instructifs, à mon avis, qu'une seule compétition. Quant à ma méthode d'entraînement, elle est basée sur le principe judo "efficacité maximum" que j'ai librement traduit par "effort minimum". Ne m'a-t-on pas toujours affirmé que le judo n'était pas une question de force ? J'avoue qu'à mal m'échauffer, j'attrape pas mal de petites blessures, qui font que je pratique doucement, de sorte que je me reblesse... Les résultats que j'ai obtenus en Suisse sont quand même le fruit d'un travail précédent, et il ne faut pas croire que j'ai pu acquérir un osoto-gari relativement efficace en lisant les alinéas des règlements."

Contact : A ton avis, quelles sont les qualités essentielles pour devenir compétiteur ?

–"Il faut tout d'abord beaucoup de défauts. L'orgueil par exemple. Moi, ce n'est pas exactement le cas. J'ai commencé dans un si petit club que je fus poussé dès les premières semaines à la compétition. En ce temps-là, faire de la compétition c'était en quelque sorte faire de la publi-

cité au judo et défendre l'honneur de son club. Chaque compétiteur a une raison personnelle de réussir et je crois qu'il n'y a pas de règle générale. Une des qualités essentielles est sûrement la persévérence."

Contact : Désirerais-tu que tes enfants fassent du judo ? et même de la compétition ?

–"Mes enfants choisiront le sport qui leur plaira et j'ai presque envie de cacher le judogi pour ne pas les influencer. S'ils le demandent, je les encouragerai et j'essaierai de leur donner le goût de l'effort qui m'a manqué. Quant à la compétition, je pense que j'encouragerai plus particulièrement la fille."

Contact : On t'entend souvent râler contre les fumeurs, n'exagères-tu pas un peu ?

–"Je n'exagère pas plus que les fumeurs qui fument à la table à côté et dont les cendres retombent sur mon oeuf en me faisant croire que c'est du poivre. Je tolère le bruit car je peux me boucher les oreilles, je tolère l'horreur car je peux fermer les yeux, mais je ne tolère pas la fumée parce que je ne peux pas m'arrêter de respirer. Il faut quand même distinguer deux sortes de fumeurs : celui qui fume chez lui en privé ou en plein air, et celui qui fume dans un dojo ou en public. L'individu dernièrement nommé prend une attitude délibérément agressive. Rares sont les fumeurs qui demandent la permission d'enfumer leur voisin. Comme dans de très nombreux cas les non-fumeurs sont soit les plus nombreux, soit les plus forts, je ne vois pas pourquoi on se laisserait marcher sur les pieds. Mais sur ce sujet, je m'emporte facilement et comme je prépare une série d'articles pour "Contact" sur la santé du budoka, j'aurai l'occasion d'y revenir."

HOROSCOPE CHINOIS

LE CHAT : intéresse ceux qui sont nés entre :

Le 29 janvier 1903 et le 16 février 1904
Le 14 février 1915 et le 3 février 1916
Le 2 février 1927 et le 23 janvier 1928
Le 19 février 1939 et le 8 février 1940
Le 6 février 1951 et le 27 janvier 1952
Le 25 janvier 1963 et le 12 février 1964

Discret et vertueux

De compagnie agréable, le CHAT aime la société et apprécie les réunions mondaines. Il est cultivé et décore sa maison avec beaucoup de goût.

C'est un calme, un pacifique mais aussi un conservateur ayant grand besoin de confort et de sécurité. Il manquera rarement d'argent.

Adroit en affaires il réussira dans le commerce, dans les carrières diplomatiques ou politiques et dans tous les métiers qui demandent du goût. Il est beau parleur et adore briller.

Sur le plan affectif, bien que capable d'amour et de fidélité, le CHAT n'a pas l'esprit de famille et préférera souvent ses amis à ses parents ou même à ses enfants.

Il a la larme facile mais se console aussi vite.

Il déteste tout ce qui vient rompre sa tranquilité, est un peu snob. Il "Gamberge" longtemps avant de se lancer dans une entreprise.

Les femmes CHAT aiment et savent recevoir, elles ont un charme et une mélancolie particulière qui attirent l'attention des hommes. Elles donnent l'impression d'avoir toujours besoin d'être consolées. La CHEVRE, le CHIEN et le COCHON sont les partenaires idéaux du CHAT.

Il s'entendra moins bien avec le COQ et le TIGRE avec qui les rapports seront très tendus.

Rappel : NOUVEAUX HORAIRES POUR LES LECONS DE JUDO ENFANTS.

Nous continuons la série des "contraires" avec les caractères pour intérieur et extérieur.

GAI, GE, soto

Commençons par le caractère "extérieur". L'origine de ce caractère est très lointaine, mais on croit pouvoir l'expliquer ainsi : la partie de gauche signifie "soir" et celle de droite "prière". Dans les temps où ce caractère fut créé, les gens ne semblaient pas avoir de systèmes d'éclairage à l'intérieur de leurs habitations et lorsque venait l'heure de la prière du soir, les gens sortaient de leurs maisons pour adorer leur dieu à la lumière du crépuscule. Ces deux caractères mis l'un à côté de l'autre devinrent synonyme de "extérieur". Les prononciations chinoises (on) sont : GAI, GE. On les retrouve dans gaijin, étranger ; geka, chirurgie ; gaishoku, repas à l'extérieur. La prononciation japonaise (kun) est "soto". On la retrouve dans o-soto gari, grand fauchage extérieur ; ko-soto gari, petit fauchage extérieur ; soto-gake, accrochage extérieur; sotoma makikomi, enveloppement extérieur.

NAI, uchi

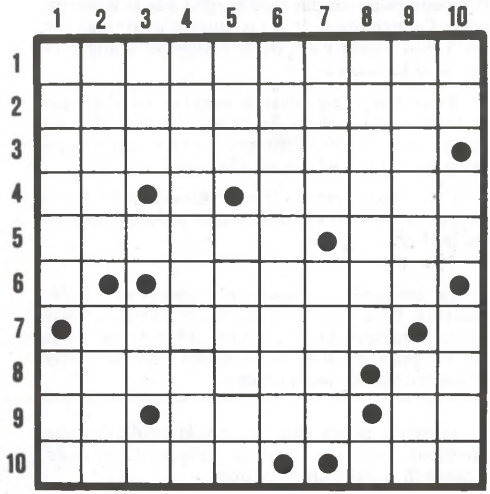
Voyons maintenant son contraire : le caractère pour intérieur. Le dessin est plutôt graphique. Un cadre "à l'intérieur duquel on insère quelque chose. La prononciation chinoise (on) est : NAI. On la retrouve dans naiyô, contenu ; naikai, mer intérieure. La prononciation japonaise (Kun) est : "uchi" comme dans uchikomi, entrées répétées ; o-uchi gari, grand fauchage intérieur ; ko-uchi gari, petit fauchage intérieur.

Attention aux proportions et bonne chance !

Le rédacteur

DÉCONTACTONS-NOUS

Mots croisés : P. Krieger



HORIZONTALEMENT

1.– Faire de vifs reproches. 2.– Etablissions par voie de conséquence. 3.– Pas très net. 4.– Chef d'école – Agile ou légère. 5.– Il n'y en a pas beaucoup au SDK, mais ils sont réguliers – Adverbe de temps sans voyelle. 6.– Doutas d'une façon désordonée. 7.– Faible et peu grasse. 8.– Roi de l'antiquité – Fédération Suisse. 9.– Article contracté – Sport sans queue ni tête – Marque l'admiration. 10.– Position pas toujours agréable – Ressemble à un kiai mais n'en est pas un.

VERTICALEMENT :

1.– Célèbre château d'une ville japonaise du même nom, chère à notre ami Oya – Il n'y en a qu'un entre l'amour et la haine. 2.– Principauté sans chef – Tombée. 3.– Union démocratique des liliputiens – Lame japonaise. 4.– Imaginerez. 5.– Queue de tapir – Sabre japonais. 6.– Prévient le froid et l'humidité. 7.– Mal plié – On en voit beaucoup mais personne n'en a jamais touché. 8.– Quand. 9.– Entend mal – Quand il est à soi il est intérieur. 10.– Règlement de service – Secouru phonétiquement – Pour les japonais, c'est le pied.

RESULTATS PRECEDENTS

Hor.: 1. Iai – Apogée. 2. NC – RR – IN. 3. Intime – Ent. 4. Morasses. 5. Imi – Tua. 6. Nagekomi. 7. Adage – Imke. 8. Gingiv – Aar. 9. Est – Kamiza. 10. Escomptes.

Vert.: 1. Iriminage. 2. Nomadise. 3. Intrigants. 4. Cia – Egg. 5. MS – Keiko. 6. Presto – Vam. 7. OR – MI – MP. 8. Estimait. 9. Ein – Kaze. 10. Entraveras.

Merci à tous ceux qui ont répondu à mon appel désespéré. Des nouveaux-venus grossissent maintenant les (le ?) rangs des cruciverbistes de Contact. Il faut beaucoup de temps pour créer un mot croisé et souvent c'est lui qui retarde le tirage. Aussi, une erreur s'y glisse-t-elle souvent : manque de temps pour la lecture. Mais tant que le mot peut être trouvé par d'autres définitions, disons que ce n'est pas trop grave.

Ont été perspicaces : M.-L. Guex, M. Guichard, J. Monney, M. Noguet (à part un s au lieu d'un z), J.-M. Burnier, V. Schirinzi, F. Wahl et J. Dufey. Ce dernier, tiré au sort, bénéficie de 50.– sur tout achat fait au SDK.

CONTACTS

BOBOS A GOGO

Une section s'exprime sur un fait commun à toutes les disciplines.

Il est admis aujourd'hui que les terminaisons des fibres nerveuses sont les récepteurs périphériques de la douleur (...). Le signal douloureux, dont la transduction fait intervenir un médiateur chimique, est véhiculé par des fibres (...). Les réseaux que ces fibres constituent, pénètrent dans la corne postérieure de la moelle et s'articulent avec les voies médulaires par lesquelles le message est transmis au système nerveux central (...). S'il n'a pas été arrêté, le message nociceptif se transmet donc par les voies ascendantes des faisceaux spinothalamiques et paléo-spino-thalamiques, intriqués mais dissociables, aux structures d'intégration du cerveau. Là il est enregistré, mais le retentissement qu'il provoque peut être amoindri ou neutralisé selon le psychisme du sujet si, par

exemple, ses préoccupations de l'instant sont suffisamment dominantes pour capter son attention. "Encyclopédie médicale Bordas". La survie de l'homme ayant toujours impliqué des contacts douloureux avec la Nature, notre civilisation a aussi cherché à s'épargner la douleur simultanément à ses efforts de dominer la Nature.

Malgré la loi du moindre effort et de la tendance à vivre douillettement avec des prothèses (voitures, chauffage central, supermarchés...), des individus refont cet apprentissage de la douleur par des contacts difficiles avec la Nature (varappe) ou par des entraînements astreignants et volontaires (suburi) leur permettant un certain dépassement ou une purification de leur personnalité.

Le choix de pratiquer l'Aïkido nous oblige à nous confronter à une certaine violence et donc à accepter une certaine souffrance.

L'harmonie (AI) entre UKE et TORI est un compromis entre la complaisance et la brutalité.

(G.M. dont nous respectons l'anonymat) : "Celui qui se fait mal, c'est de sa faute ! ".

TORI peut être involontairement brutal quand il ne tient pas compte du niveau d'UKE et qu'il mésestime sa résistance ou sa souplesse. Souvent la douleur est causée par un manque de confiance en soi ou dans le partenaire, autrement dit pas la peur.

(Cri du coeur) : "Sale brute, tu me fais mal ! "

(Christian) : "Je serre les dents et les fesses, question de tempérament, car TORI ne peut apprendre que si UKE accepte de souffrir".

(Michel) : "Au début, j'avais peur d'être trop fort et de faire mal aux filles et aux débutants ; quand la technique ne passait pas, la force passait toujours. La douleur garantissait l'efficacité. Puis j'ai appris à maîtriser ma force".

Un récent sondage nous a révélé qu'à même qualité et même intensité de prise, la souffrance était ressentie plus fortement lorsque la technique était exécutée entre conjoints, plutôt qu'avec d'autres membres.

De nombreuses techniques d'Aïkido utilisent les points faibles des articulations et peuvent provoquer des lésions. Une douleur qui n'est pas causée par une lésion devrait être considérée comme supportable.

(Joëlle) : "Y en a qui font du cinéma ! "

Parfois TORI met involontairement le doigt dans l'oeil d'UKE, lui écrase délicatement ses petits orteils ou le projette contre un autre UKE de passage.

Certains UKE s'écroulent avant qu'on leur ait fait quoi que ce soit ou se bloquent et ne veulent plus bouger. UKE ne doit pas perdre de vue le réalisme complexe d'une attaque. Il doit rester actif jusque dans sa chute, qui est la seule issue à une bonne riposte de TORI.

Lors du stage de Lucerne, Me Asaï nous a conseillé de pratiquer les techniques d'abord en douceur pour ne pas être surpris par la douleur, pour l'apprivoiser. Il est naturel d'avoir mal ; ce qu'il faut éviter c'est de se crisper et d'augmenter ainsi la douleur.

Pour avoir une attitude mentale correcte sur le tatami, il est bon de laisser au vestiaire ses soucis, ses sautes d'humeur, enfin son "misérable petit tas de secrets" (Sartre).

Un échauffement sérieux (sans complaisance envers soi-même) est une bonne prévention contre les bobos à gogo.

Le collectif de rédaction conclut que notre réaction face à la douleur sur le tatami reflète notre caractère et notre état d'esprit face à la vie en général, nous permettant une meilleure connaissance de nous-mêmes.

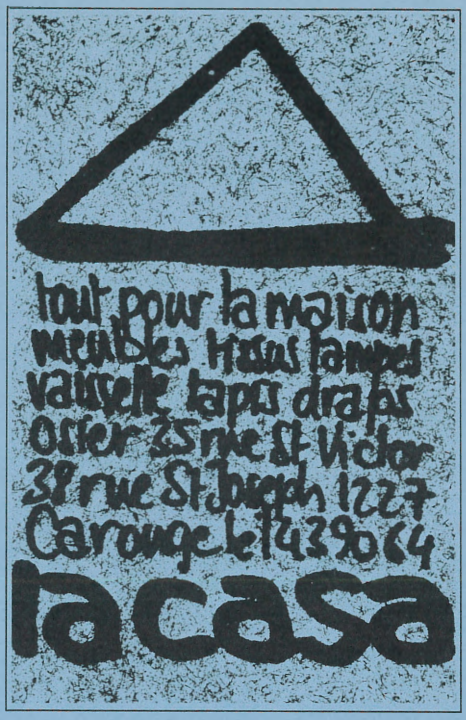
Auteurs ayant subi les douleurs de l'accouchement de cet article frappant : Joëlle, Elisabeth, Christian, Philippe.

QUELQUES CONSEILS

Le Comité rappelle que, conformément à l'article 23 des statuts du SDK, le club n'assume aucune responsabilité en cas d'accident. Il est donc dans l'intérêt de chaque membre de s'assurer personnellement.

D'autre part, il est également conseillé à chacun de contracter une assurance Responsabilité Civile.

Puisque nous sommes au chapitre des recommandations, le Comité conseille encore à tous les membres du club de ne pas laisser de valeurs (bijoux, argent, montres, etc...) dans les vestiaires, même cachées dans les chaussettes. Il est possible, exceptionnellement, de déposer ses trésors au bureau pendant l'entraînement, mais il est plus simple et surtout plus sûr de les laisser à la maison.



raymond grandvaux

constructions métalliques
serrurerie
service de clés

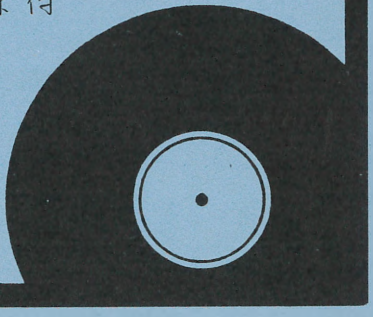
29 bis, rue de Lausanne
1201 Genève
Tél. 31 09 45

au Ménestrel

DISQUAIRE EN L'ILE
15, Quai de l'Ile ✆ 28 42 65

disques, musicassettes, partitions musicales.

レコード　カセット・テープ
楽符



J.A. 1211 Genève 13

Retour : Shung-do-kwan
rue Liotard 66
1203 Genève

Les manuscrits (relus et dactylographiés), les photos (avec légendes), et autre matériel destiné à la publication dans Contact, doivent être déposés dans le casier "Contact" au secrétariat avant les dates suivantes :
Le 10.2 pour le Contact de février, le 10.4 pour celui d'avril, le 10.6 pour celui de juin, le 10.8 pour celui d'août, le 10.10 pour celui d'octobre, le 10.12 pour celui de décembre.
La rédaction reste libre dans son choix concernant le matériel et la date de parution.

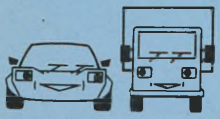
En vous remerciant de votre coopération

Le rédacteur

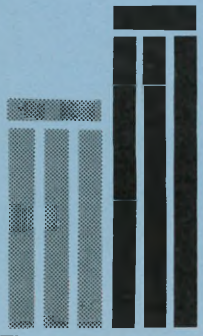
Emil Frey SA

Emil Frey SA aux Acacias

23, route des Acacias 1211 Genève 24 Téléphone 022 - 42 10 10



Le plus grand choix à Genève



RICHARD + MARCEL MARTIN
succ. M. Martin
Tél 32 48 41

ferblanterie
installations sanitaires
concessionnaire
des services industriels
de Genève

12,
rue de Berne
Genève