

# 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

OCTOBRE 1983

No 5 — Paraît 6 fois de l'an

# MIZANS

## SPORTSWEAR®

### Autocollants

# 32.03.96

FOURNISSEUR DU CLUB



## raymond grandvaux

constructions  
métalliques

serrurerie

service  
de  
clés

29 bis,  
rue de Lausanne  
1201 Genève

**Tél. 31 09 45**



## STORES

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

oaches  
oanchaud

Ed. Wunenburger Maison fondée en 1861

Paul Haussauer, succr  
rue du Simplon 14  
1207 Genève tél. 366195

Masandjan

## Salon Grand-Pré

Jean-Jacques & Anne Duvigneau-Ansermet

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

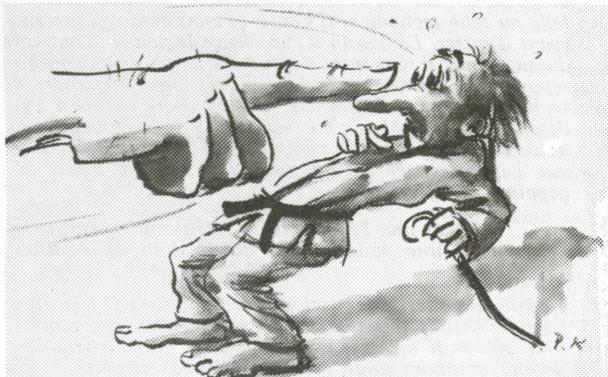
Ouvert du mardi au  
vendredi de 8 h. 30 à 19 h. 00  
samedi de 8 h. 00 à 17 h. 00



Coiffure  
Visagisme  
Massage  
Esthétique

# 20 ans de judo

□ □ □



**... et une agréable impression de s'être fait avoir.**

*Il a, dans un dojo du bord du Léman, revêtu l'habit blanc pour la première fois le 23 octobre 1963. Depuis, il ne l'a plus quitté. Sa plus longue absence fut de 26 jours, lors d'un voyage. Il eut l'immense chance d'échapper à toutes blessures graves et frustrantes nécessitant de longs arrêts et des reprises pénibles. Il n'est pas devenu un champion, oh non ! mais il a néanmoins conservé un niveau honorable, sans plus. Il a atteint un petit satori de bas étage, mais un satori tout de même.*

*Il a passé par plusieurs étapes qu'il aime à décrire ainsi :*

*Tout d'abord, il dû faire face aux difficultés toutes simples mais frustrantes "d'apprendre son propre corps". Les mouvements qu'on lui faisait faire, bien que tout naturels, lui semblaient autant d'acrobaties périlleuses. Et la douleur des chutes, et les courbatures des muscles inexpérimentés. On lui dit souvent de plus s'entraîner et encore plus souvent de se taire. Dans la pénombre du dojo, durant ces samedis après-midi ensoleillés, qu'il fut dur l'apprentissage de casser la figure aux petits copains !*

*Dans la brume, à travers les perles de sueur, il commençait à discerner quelque chose dont les contours ressemblaient à une main...*

*Puis les mouvements commencèrent à "entrer" et un certain automatisme rendait ses techniques un peu plus fluides. Mais le métier n'était pas encore là, et la peur de perdre ou de tomber était toujours aussi vive. Tous les pièges de l'adversaire étaient pour sa pomme. De découragements en faibles lueurs d'espoir, de défaites cuisantes en rares victoires, il continua cahin-caha son petit bonhomme de chemin, en chutant plus qu'en marchant. Dans la pénombre du dojo, lors de ces soirées sans cinéma ni grandes bouffes, qu'il fut dur l'apprentissage de se faire casser la figure par les petits copains !*

*Dans la brume, à travers les perles de sueur, il voyait assez distinctement une main et commençait à distinguer le contour des doigts.*



Puis il y eu les premières victoires. Oh le niveau n'était pas aussi haut que maintenant, mais celui de l'enseignement laissait également à désirer. L'automatisme des mouvements permettait maintenant à son esprit d'être plus libre et de plus se concentrer sur son adversaire. Le fait de ne plus penser à bouger tel ou tel pied d'abord lui permit de s'attarder sur les notions de sen no sen, sen et go-no-sen La façon dont l'adversaire évoluait déterminait maintenant plus telle ou telle technique. Il s'entête moins dans son spécial et cherche l'ouverture avant d'entrer. Le besoin d'expérience le poussa à entreprendre un long voyage durant lequel il rencontra des judoka de plusieurs continents. Il dû apprendre à répondre lui-même à ses propres questions. Apprendre également à voler une technique aperçue à la sauvette. Apprendre encore à regarder et à discerner le détail important. Mais tout cela au prix de beaucoup d'heures d'entraînement et de persévérance. Dans la pénombre de tous ces dojo, soirs après soirs, qu'il fut dur l'apprentissage de ne plus trop se faire casser la figure par les petits copains !

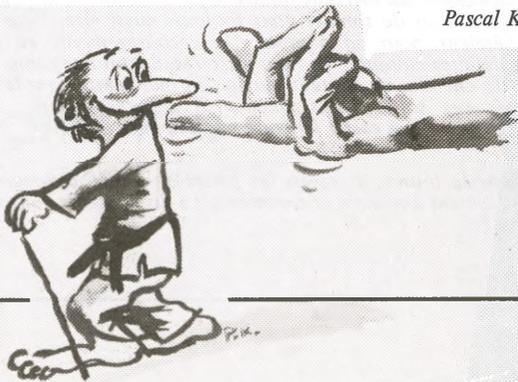
Dans une brume qui se levait doucement, il voyait distinctement une main et des doigts dont un pointait vers quelque chose...

Puis des questions enveloppées de notions plus profondes que celles concernant les détails techniques vinrent perturber son esprit. Après tout, pourquoi tout cela ? Il ne deviendra jamais un grand champion, et même s'il l'était devenu, son nom aurait été oublié l'année suivante. L'échelle des comparaisons l'attirait de moins en moins. Par contre, l'harmonie de certains mouvements le laissait béat d'admiration. Quant il lui arrivait de ne pas se sentir partir, il prenait un plaisir masochiste à subir un "soleil". Il avait presque envie de remercier son adversaire lorsqu'il lui arrivait de lui placer une belle technique. Bien souvent encore, le désir violent de "planter" celui d'en face se faisait sentir et c'est un désir tout légitime, qu'il se disait, mais cela n'était plus sa principale préoccupation. Ce qui commençait vivement à l'intéresser, c'était de faire des mouvements sans efforts, dans le temps, pour la gloire de l'harmonie. Mais ces essais restaient le plus souvent infructueux. Encore trop de vanité, de force brutale, de passions venaient interférer avec ses aspirations d'harmonie. Dans la pénombre de sa vie, tous les jours, du matin au soir, qu'il est dur l'apprentissage de ne plus lutter contre mais avec les petits copains !

La brume s'est presque levée, à travers toujours autant de sueur, la main, les doigts, et surtout "le doigt", sont bien distincts maintenant, mais ce doigt, ce sacré doigt, pourquoi reste-t-il pointé vers ma propre personne... ?

Cela aurait pu être intitulé: une banale expérience de judoka. Beaucoup suivent le même chemin et souvent des plus ardues, mais beaucoup, également, ont une peine énorme à admettre la direction vers laquelle pointe cet index ironique (qui, dans ce cas pourrait bien être le majeur). J'ai pensé un peu à ceux-là en écrivant ce texte et j'espère qu'ils sauront ouvrir les yeux plus tôt que moi. Tout est donc à recommencer dans une dimension plus profonde. Et le plus beau cadeau que j'aie reçu pour cet anniversaire fut de découvrir, dans une récente leçon du lundi, un nouveau détail dans Hon-kesa-gatame, l'immobilisation que l'on apprend lors de la première leçon de judo. J'ai encore le temps...

Pascal Krieger



## Bref résumé

*Nous voici déjà au troisième épisode des "47 ronin" de John Allyn. Dans l'épisode précédent, nous avons fait connaissance du Seigneur Asano et du Maître de Cérémonies Kira. Ils vont se retrouver à nouveau face à face. Les insultes non déguisées dont le Seigneur Asano fait continuellement l'objet l'ont mis dans tous ses états. Cette nouvelle rencontre va se solder par un drame si Maître Kira exacerbe le Seigneur Asano en insistant pour recevoir le pot-de-vin qu'il exige pour ses services pourtant déjà rémunérés par la Cour.*



Vêtu de ses habits de cérémonie dont le moindre détail avait été vérifié au moins deux fois, le Seigneur Asano prit place dans le palanquin qui devait l'amener au palais du Shogun. Kataoka, également paré d'habits inhabituels, était sur le point de donner l'ordre du départ aux huit porteurs bien bâtis, quand la femme du Seigneur Asano apparut à la fenêtre et interpella son mari. Kataoka intima l'ordre d'attendre et fit quelques pas de côté pour laisser place à la conversation privée de son Maître. "Je vous en prie" fit-elle "promettez-moi de garder votre sang-froid. Montrez à la Cour d'Edo que nous autres provinciaux, savons également nous tenir. Peut-être n'est-il pas trop tard pour placer quelque argent dans la main qu'il faut !" Le Seigneur Asano fit un geste d'impatience, mais son expression s'adoucit à la vue de son visage soucieux. "Dans ces choses solennelles, le fait de donner plus qu'un simple présent au Maître de Cérémonie de la Cour équivaldrait à un acte vil et vulgaire, et je refuse de me rabaisser à ce niveau". "Au moins, promettez-moi de suivre ses instructions à la lettre et de ne pas vous laisser aller à des paroles ou des actes violents", "Je le promets" dit le Seigneur Asano, satisfait de ce qu'il le pensait réellement. Il fit un signe à Kataoka et le palanquin se mit en route...

Ils traversèrent l'immense jardin de la résidence du Seigneur Asano. Il n'y avait rien d'élaboré dans ce jardin, on y ressentait une totale impression de sérénité naturelle. Son grand-père avait pris grand soin à faire de cette demeure un lieu agréable à habiter, car en son

temps, c'était plus de six mois par année que les Daimyo devaient résider à Edo. C'était un temps où les guerres étaient encore fréquentes. Depuis son enfance, le Seigneur Asano ne se souvenait d'aucun conflit ou révolte. Il pensa que l'époque de son grand père devait être bien plus excitante ne serait-ce que par le fait que le sabre servait encore à régler les différends et n'était pas encore devenu une simple distinction de rang.

L'allure du palanquin fut rapide jusque dans les rues animées où il du ralentir l'allure. En général, les artisans et les marchands s'écartaient pour laisser passer le palanquin marqué du symbole d'un Daimyo, mais certains prétendaient ne pas le voir et restaient au milieu du passage jusqu'à ce qu'ils fussent fermement écartés.

Puis, malgré le tintamarre de la rue, Kataoka entendit les notes d'un chant funèbre. Il fit arrêter le palanquin sur le bord du chemin pour faire place aux funérailles. A travers la fenêtre, le Seigneur Asano aperçut deux serviteurs transportant un cercueil ridiculement petit. Il dit à Kataoka qui se tenait tout près : "C'est pas bon signe !" Kataoka le regarda et vit qu'il ne plaisantait pas. A ce moment là, les deux porteurs de cercueils cessèrent leurs chants et se rapprochèrent pour grommeler au sujet de leur charge.

Kataoka voyant ceci les interpella : "Qu'avez-vous à rouspéter avec une si petite charge. Ne pouvez-vous pas montrer un peu plus de

respect pour les morts ! ” Ce à quoi un des serveurs répondit après un rire gras : “Vous voulez savoir pourquoi nous ne sommes pas plus respectueux ? et bien, on va nous montrer ! ” Ils s’arrêtèrent devant le palanquin et mirent leur fardeau à terre puis l’ouvrirent arborant un grand sourire et faisant des clin d’oeil. Dans le petit cercueil se trouvait le cadavre d’un jeune chien presque coupé en deux par un accident. “Ce chien n’a jamais été aussi bien traité de toute sa vie” cria le serveur à Kataoka médusé. “Où l’emmenez-vous ? ” demanda ce dernier. “Au cimetière évidemment. Ne savez-vous donc pas que la loi veut qu’on enterre les chiens comme les humains ? On ne fait que suivre les ordres du Shogun ! ”. Ils refermèrent le cercueil et s’apprêtèrent à repartir. Kataoka leur jeta encore : “Au moins,

vous pourriez cesser de grommeler au sujet de votre fardeau. Vous pouvez vous estimer heureux que le Shogun soit né sous le signe du chien. Imaginez-vous dans la même occupation s’il était né sous le signe du cheval ! ” Les spectateurs que ce petit incident avait attirés éclatèrent de rire et Kataoka fut fier de sa plaisanterie car même le Seigneur Asano avait souri.

\* \* \*

A l’intérieur du palanquin qui avait repris sa route, le Seigneur Asano pensait aux funérailles du chien. C’était typique du monde à l’envers d’Edo que les animaux devaient être traités comme des humains. Par la fenêtre, il vit s’approcher enfin les solides murs du palais du Shogun, entourés d’un large fossé. Le palanquin franchit le pont-levis pour les formalités d’usage.

Il entrèrent dans l’enceinte extérieure à pas mesurés, comme le stipulaient les règles de sécurité, et passèrent les petits palais des nobles de la Cour qui formaient une véritable ville fortifiée autour du palais central. Peu de monde s’activait dans ces rues là, la plupart se préparant pour les événements du jour. Puis ils passèrent un second pont-levis qui séparait la résidence même du Shogun des quartiers de ses courtisans. En regardant le haut donjon blanc qui surplombait les autres bâtiments, le Seigneur Asano et Kataoka échangèrent un regard. Bien que plus grand et mieux orné, l’architecture de ce donjon n’était pas sans leur rappeler celui de leur cher château d’Ako, dans leur province natale.

Le Seigneur Asano sortit du palanquin, flamboyant dans son habit tout vert. Il eut une

expression de dégoût en se regardant. Des habits tels que ceux-ci étaient vraiment un problème dans la capitale. Sans mentionner le chapeau ridicule dont il avait dû s’affubler, il était littéralement ligoté dans une jaquette à larges épaulettes appelée *Kamishimo*. Mais le pire de tout étaient les pantalons encombrants que Kataoka se hâtait de réajuster avant son entrée au Palais. Les jambes de ce curieux habit, trop longues de plus de cinquante centimètres, étaient censées s’étendre bien à plat derrière lui, tout cela pour l’effet esthétique. Cela demandait une concentration toute spéciale pour marcher et le Seigneur Asano, d’un naturel impatient se sentait tristement vulnérable. Il ressentait un besoin constant de donner un coup de pied pour y percer un trou de façon à pouvoir marcher normalement, évitant ainsi cette dé-



marche de femme engoncée dans un kimono trop étroit.

Les invités à cette cérémonie étant obligatoirement du rang de Daimyo, Kataoka n'avait certes pas la permission d'entrer à l'intérieur du château. Après avoir tendu le tissu des pantalons derrière son maître de façon à ce qu'il soit pointé dans la bonne direction, il salua et se retira pour attendre, avec les porteurs, la fin des cérémonies.

Le Seigneur Asano se mit à marcher en direction de la porte. Bien que la distance fut courte, elle lui parut interminable. Il marchait en donnant de petits coups de pieds en avant pour les reposer sur le tissu même de ses pantalons. Alors que personne ne le regardait à part quelques gardes, il prenait le plus grand soin à ne faire aucun faux-pas comme s'il était devant le Shogun lui-même. Il savait que la moindre erreur lui attirerait des foudres du Maître de Cérémonies. Il allait montrer à ces Edoïtes que tout Seigneur de province qu'il fut, il pouvait jouer leur jeu.

Il entra dans l'immense salle des mille tatami et s'arrêta un instant pour habituer ses yeux à la pénombre. Plusieurs seigneurs l'avaient précédé, tous habillés de la même façon. Seules les couleurs et quelques détails des habits différaient. L'un d'eux le regardait avec insistance, aussi fut-ce vers lui que le Seigneur Asano dirigea ses petits pas empâtés.

"Bonjour" fit-il. "Bonjour", Seigneur Asano" lui répondit le Seigneur Daté de Yoshida, son acolyte désigné pour les cérémonies à l'occasion de la visite de l'envoyé impérial\*. "Vous semblez être en avance". "Et vous donc" rétorqua le Seigneur Asano. "Peut-être êtes-vous un peu nerveux malgré votre calme apparent ?" "C'est vous qui êtes nerveux, Asano. On dirait que vous vous apprêtez à aller au combat", "Si seulement" répondit le Seigneur Asano, la mâchoire serrée. "Je suis un enfant de la campagne et je suis loin d'être doué pour ces habits ridicules. Et dire qu'il suffit à Kira, qui n'a même pas notre rang, de dire un mot et nous devons obéir au doigt et à l'oeil !".

"Si vous avez des problèmes avec Kira, je dois dire que moi-même, je m'en sors assez bien" reprit le Seigneur Daté. "Et pourtant je ne suis pas plus doué que vous !". "Ce n'est pas étonnant" répondit agressivement le Sei-

*\*Depuis le 12e siècle, époque des premiers Shogun, l'Empereur et sa Cour n'avait plus aucun pouvoir politique et militaire. Ce dernier continuait tout de même à être hautement respecté et ne fut jamais inquiété jusqu'à la fin de l'époque féodale. Les cérémonies que nous décrivons ici étaient un des honneurs que le Shogun acceptait de faire à l'Empereur lorsqu'il envoyait son représentant à Edo pour saluer le Shogun. (N.d.I.R.)*



gneur Asano : “Vous vous êtes plié à ses conditions et vous lui avez glissé un pot-de-vin ! ” “C’est faux, je n’ai jamais fait cela” répondit le Seigneur Daté avec véhémence. “Alors votre intendance l’a fait” coupa Asano. “Et ce n’est pas mieux ! Car cela signifie que vous ne savez même pas ce qui se passe dans votre propre demeure ! ”, Le Seigneur Daté allait en venir aux insultes quand les portes glissèrent pour livrer passage au Maître de Cérémonies Kira. Exhibant le gouffre noir de sa bouche, il sourit avec condescendance au groupe de seigneurs qui le saluaient. Asano frémit de dégoût. Il ne pouvait s’empêcher de voir en Kira tout ce qui

n’allait pas avec la Cour d’Edo. Il était vain, vaniteux et corrompu. Toute son attitude jurait avec les enseignements du Bouddhisme et de Confucius. Il était aussi éloigné de l’idéal du samouraï que l’on pouvait être.

Kira observa le Seigneur Asano pour essayer de discerner s’il y avait un changement dans son attitude. Persuadé de son entêtement, il décida que c’était le moment où jamais d’essayer des insultes plus poussées. De toute façon, il ne risquait rien puisqu’il était strictement défendu de dégainer un sabre dans l’enceinte du Palais...

(à suivre)

AIKIDO

合気道

## qu’est-ce que l’aikido ?

C’est une méthode de self-défense d’origine japonaise, basée et obéissant à des lois naturelles d’esquive et de non-résistance, d’équilibre et de déséquilibre. Sa pratique exige davantage de souplesse et de décontraction que de force, et constitue une excellente “culture physique”, développant énergie, réflexes et résistance.

C’est aussi la recherche d’union des énergies. La force agressive est détournée de son but. L’agresseur se trouve immobilisé ou confronté au vide (projection). Pour pratiquer l’AIKIDO, nous travaillons généralement par paire, chacun tenant tout à tour le rôle d’agresseur. Les formes d’attaques sont très variées : prises des poignets, prises des épaules, coups de poings, coups de pieds, coups de couteau, etc...

Les chutes se font souvent en roulant, ne provoquant pas de chocs dangereux pour la colonne vertébrale. Toutes les techniques d’AIKIDO peuvent se pratiquer à genoux (en japonais : SUWARI-WAZA). Cette position dans la vie japonaise étant celle qui correspond à notre position assise.

Parallèlement, nous apprenons à nous servir d’armes. D’abord du BOKKEN, qui est la réplique en bois d’un sabre japonais. Puis, nous étudions des techniques de JO (bâton) propres à l’AIKIDO. L’étude de ces deux armes nous aide à avoir une bonne attitude corporelle et également de vivre un aspect plus réaliste des attaques.

L’entraînement a lieu dans un DOJO (lieu où se pratique la voie). Ce local doit donc être respecté, le cérémonial y est strict et l’étiquette minutieuse. On salue le SHOMEN (côté honorifique du DOJO) en montant sur le tapis (tatami) et en le quittant. On se concentre avant, pendant et après la pratique, on salue son partenaire avant et après avoir travaillé. Les élèves passent des examens, mais ne portent aucun signe extérieur de leur grade, ceintures de couleur par exemple.

Petit à petit on découvre par la pratique que l’AIKIDO est plus qu’un sport ou une technique de combat aussi raffinée soit-elle. Maître UESHIBA, son créateur, a toujours enseigné l’importance d’unir corps et esprit : les principes fondamentaux, qu’il a appliqués à sa méthode, développent peu à peu le mental des pratiquants.

Notre club est rattaché au centre mondial de l’AIKIDO à Tokyo (AIKI-SO-HOMBU) par l’intermédiaire des associations suisse et européenne, ce qui nous assure l’enseignement et le contrôle des Maîtres délégués en Europe et la reconnaissance des grades officiels.

Notre section d’Aikido est affiliée sur le plan suisse à l’Association Culturelle Suisse d’Aikido (ACSA).

Cette association suisse a pour but de promouvoir l’Aikido et ceci par différents moyens : rencontres, stages, invitations de maîtres japonais, etc...

L’association suisse est également employeur de Maître IKEDA, 6ème dan, qui enseigne l’Aikido à travers toute la Suisse et ceci à plein temps. (Le SDK pour sa part reçoit Me Ikeda deux fois par mois).

Selon les statuts de l'ACSA à laquelle le SDK a adhéré, chaque pratiquant est tenu de posséder une licence suisse. Vous serez donc, au bout d'un certain temps, invité à prendre une licence ACSA.

Le coût de cette licence est de Frs 65.— l'an et de Frs 10.— pour l'établissement de la licence (prière de joindre 2 photos).

Cette licence vous permettra de participer aux leçons de Me Ikeda de participer aux stages, rencontres et de passer vos examens de kyu et dan reconnus par le HOMBUR DOJO (Japon). De même, cette licence vous servira de passeport inter-clubs.

Photo: Claudine Stauffer



Initiation aux armes.

## Stage des Diablerets

Le stage annuel des Diablerets a été, les 24 et 25 septembre, une pleine réussite. Tout d'abord, une bonne participation qui nous a contraint à séparer les classes en deux. Ensuite, le travail intensif : 6 heures d'Aikido, 1 heure d'Aiki-jo et 1 heure de Ken-jutsu. Enfin, huit élèves passèrent avec succès leur examen de kyu.



**Photo: Claudine Stauffer**

**Première série, Kashima Shin Ryu.**

Félicitations à :

2ème kyu : GIRARDIN Marcel, DAHER Paul, MISAKA Toshie, ISAAZ Sylvie.

4ème kyu : ISAAZ Gisèle, CHAPUIS Francis, SENONER Tino.

6ème kyu : APICELLA Catherine.

Le tout a été survolé par la bonne humeur de chacun et régénéré par les lasagnes de Mme Monney.

Gildo MEZZO

**Les cours de Ken ont eu le plus vif succès.**

**Photo: Claudine Stauffer**



## Un iaidoka du SDK au Japon

Durant notre périple au Japon, nous avons eu la chance d'assister à des cours sur les lames et de pratiquer le Iai sous la direction de Maître Yamashibu, dont nous avons eu la visite à Genève en mars 1981, avec d'autres maîtres de Kendo.

Le Iai que nous avons pratiqué là-bas était bien différent de celui enseigné par Pascal, au SDK. Il s'agissait en effet du "seitei iai" de la *Kendorenmei*, qui est un condensé superficiel de l'enseignement de plusieurs écoles et qui se réduit à une dizaine de kata dont la forme seule, est prise en considération plutôt que son essence. Nous comprenons que notre professeur japonais ait voulu nous donner un aperçu, en une semaine, de ces différents enseignements, cependant, nous acceptons mal que l'on puisse donner des premiers dan après une si courte pratique... d'autant plus que le nombre de participants n'autorisait pas un enseignement individuel, permettant d'assurer un niveau suffisant pour de tels examens.

Par contre, le cours sur la fabrication, l'entretien, et la reconnaissance des lames, cours donné par un spécialiste, était très complet et profitable. Maître Yamashibu n'a pas craint de livrer en nos mains inexpertes un excellent katana et nous avons pu ainsi nous adonner aux joies du *Tameshigiri* sur de grosses bottes de paille.

Finalement une expérience positive malgré les quelques "mais"...

Jean-Louis

*Note du rédacteur et professeur de Jean-Louis: bien qu'il ne le mentionne pas, par humilité, j'aimerais relever que Jean-Louis a choisi de ne pas se présenter à cet examen dont la valeur lui paru suspecte. C'est un acte honnête qui est tout à son honneur. Il se présentera d'ailleurs à la fin octobre pour un premier Kyu, grade plus en proportion avec son expérience actuelle.*

*Ceci est encore un exemple de la différence de valeur d'un 1er dan au Japon et d'un premier dan en Europe. Les Japonais attachent très peu d'importance à ce premier grade et le donnent souvent comme un cadeau d'encouragement (shodan - degré du commencement). Il est donc nécessaire de bien comprendre ceci avant de les juger trop sévèrement.*

*En Europe, nous avons mis trop d'importance sur "La Ceinture Noire" et il est difficile de reculer maintenant. Ceci est d'ailleurs valable, en ce qui concerne le 1er dan seulement, dans presque toutes les autres disciplines.*

**L'auteur de cet article en action.  
Coupe jusqu'au tanden  
(aïe, le tabouret)**



**Me Yamashibu en pleine explication sur le  
tameshigiri.**



## Une schlagée à la Tchaux !

Mardi 11.10.1983, l'équipe, au complet, s'est rendue à LA CHAUX-DE-FONDS pour le 8ème tour des Championnats Suisses par équipe, 1ère Ligue. Après une arrivée dans le froid, assez surprenant, nous avons "tiré" contre le J.C. ROMONT 1 et, malgré quelques problèmes à la pesée, nous l'avons remporté par 7 à 3, sans trop de difficultés. Puis, nous nous sommes imposés face au J.C. LA CHAUX-DE-FONDS par 8 à 2, après une belle série de ippon. Il faut relever le bon comportement de l'équipe, ainsi que les immobilisations de Christian, qui fit abandonner ses adversaires par une simple, toute petite pression sur les côtes et, des beaux mouvements de Pierre et de "Bibi". Tout cela prouve que nos combattants sont en pleine forme. **POUR VU QUE CELA DURE !!!**

## Une grande et une petite victoire

P. A. FUHRER

Dans le cadre de la première ligue, nous avons rencontré le 27 septembre dernier, au dojo, le Budokan-Vernier et le J-K Yverdon. Nous avons gagné les deux rencontres, menant le Budokan par 10-0 (malgré Roby, l'espion sympathique et entraîneur du Budokan) et le J-K par 5/20 à 5/15. De beaux combats eurent lieu, mais le clou de la soirée restera l'innovation du magnifique panneau électronique, pas encore tout à fait au point. Mais de toutes façons les championnats Genevois sont encore loin (quoique ! ) l'équipe était composé de : -65 : Patrick Egger; -71 : Michel Ochsner et François Varin; -78 : François Wahl et Pierre Ochsner; -86 : Christian Vuissa et Eric Garcia en +86.

P. Egger

## Informations générales

Pour faire suite au tableau publié dans le numéro de Contact de décembre 1982, le tableau présenté ci-dessous, également tiré du journal Contact d'avril 1979, nous montre la correspondance entre les grades attribués au Shung-do-kwan en style Chidokai et ceux en particulier des autres styles faisant partie de la Fédération Suisse de Karaté.

EQUIVALENCE APPROXIMATIVE DES CEINTURES

UNIVERSITES JAPON		CHIDOKAN JAPON + SUISSE	F.S.K.	S.K.O.
1er dan (Shodan)	noire	noire	1er d. noire	1er d. noire
1er kyu (Ikkyu)	marron	marron + 2 barres noires dans le sens de la longueur	1er k. marron	1er k. marron
2ème kyu (Nikyu)	marron	marron - 1 barre noire dans le sens de la longueur		2ème k. marron
3ème kyu (Sankyū)	marron	marron	2ème k. bleue	3ème k. bleue
4ème kyu (Yonkyū)	blanche	bleue + 1 barre marron dans le sens de la longueur	3ème k. verte	4ème k. verte
5ème kyu (Gokkyū)	blanche	bleue		5ème k. orange
6ème kyu (Rokkyū)	blanche	verte	4ème k. orange	6ème k. jaune
7ème kyu (Shichikyū)	blanche	blanche + 2 barres vertes dans le sens de la longueur	5ème k. jaune	7ème k. blanche
8ème kyu (Hachikyū)	blanche	blanche + 1 barre verte dans le sens de la longueur		
9ème kyu (Kyūkyū)	blanche	blanche	6ème k. blanche	8ème k. blanche

## Modification des ceintures

Depuis cette année, les ceintures ont été modifiées comme suit : 9e kyu : blanche. 8e kyu : une ligne verte. 7e kyu : deux lignes vertes. 6e kyu : ceinture verte. 5e kyu : ceinture verte avec une ligne bleue. 4e kyu : ceinture bleue. 3e kyu : ceinture bleue avec une ligne marron. 2e kyu : ceinture marron. 1er kyu : ceinture marron avec une ou deux lignes noires.

M. Poggia

## Stage Chidokai

Le prochain stage se déroulera les samedi et dimanche 26 et 27 novembre 1983 au dojo du Shung do kwan.

KENDO

剣道

# le SDK au Japon



Jean-Louis Pieraggi, Florence Morel et Walter Barth lors de leur premier contact avec la cuisine japonaise à l'aéroport de Narita.



Du 25 juillet au 6 août 83, 3 membres du SDK eurent la chance de participer au 8e camp d'été pour kendoka ne vivant pas au Japon, et, les crampes et courbatures à lui dues étant dissipées, il nous est enfin possible de prendre la plume afin de vous en raconter les péripéties.

Première constatation à notre arrivée à Narita-Airport : la légende colportée par certains guides optimistes concernant l'usage de l'anglais au Japon semble ne toucher que les membres d'une secte rarissime, vraisemblablement dispersée loin de tout contact étranger, et nous dûmes nous servir à tout instant du système "D" linguistique pour nos démêlés avec les conducteurs de bus, taximen, serveurs, etc. De fait, notre traversée de Tokyo en taxi ressembla étrangement à l'exploration de la jungle amazonienne guidés par un polonais ne connaissant pas notre langue ! A part ce léger inconvént, la semaine de tourisme préliminaire au camp fut très agréable et variée (merci à M. et Mme Yamamoto qui nous ont rendu notre hospitalité de l'été dernier au centuple), comprenant la visite du fameux château de Himeji, sa fabrique de bogu, ses dojo, et le fameux consommé glacé du restaurant français "Gastronomie Larousse", sans compter quelques entraînements pas piqués des vers et destinés à nous mettre en forme pour la suite.

Au retour de Tokyo, commencèrent les choses sérieuses. La soixantaine de participants au camp dûment regoupés, étiquetés et instruits du programme des réjouissances, fut menée au Palais Impérial afin d'y assister à une brillante démonstration de kendo, iai, et naginata, réalisée par l'élite de la garde impériale, puis transférée à Kitamoto où avait lieu le camp. L'après-midi même un *ji-geiko* de derrière les fagots nous laissait sur les boulets et permettait à nos instructeurs d'évaluer le niveau de chacun. La

soirée se termina sur une somptueuse réception à buffet.

Le lendemain, la routine suivante commençait, pour une semaine: lever 06 h. 00, technique de base; 06 h. 30 - 07 h. 30, petit déjeuner, technique de base intensive et kakari geiko; 09 h. 30 - 11 h. 30, lunch, jikeiko et kata; 14 h. 30 - 17 h. 30, couvre-feu 22 h. 00. L'ambiance était excellente, et les instructeurs de vrais "nounous".

L'enseignement, repris à la base, était de très haut niveau, et assuré par des maîtres réputés. Les progrès de chacun étaient visibles presque de jour en jour. A la fin de la première semaine,



Les instructeurs qui se sont occupés de nous la première semaine



Vue d'ensemble des 60 participants provenant de 16 pays différents

une "pâti" nous permet de faire connaissance avec de nouveaux professeurs.

Le programme incluait dès lors le iai, des cours théoriques concernant le matériel, son

entretien, l'arbitrage, les katana, leur histoire et leur fabrication au cours des âges, la cérémonie du thé, et même une initiation un peu trop folklorique au goût de chacun au Za-zen.

**Dans un dojo de Himeji (célèbre pour le superbe château blanc qui le domine) la future génération grandit le shinai à la main.**



**On attend chacun notre tour sous l'oeil vigilant de Me Matsunaga (8e dan kyoshi).**



Le camp se conclut par des examens au cours desquels, entre autres, J.-L. Pieraggi et W. Barth reçurent leur 1er Dan.

Après nous être séparés, à regret de nos camarades du monde entier, nous prîmes l'avion du retour non sans une chasse à l'homme entre gare et aéroport, et le constat douloureux du poids des souvenirs... dans les bagages.

La conclusion de tout ceci est que ce camp fut fort profitable, car il nous a donné une

bonne approche du kendo tel qu'il se pratique au Japon, encore que le rythme habituel y fut fort édulcoré, et l'occasion de connaître et d'apprécier des pratiquants du monde entier, sans compter les progrès que nous espérons avoir faits...

Flo et J. Louis

*Note du rédacteur : Le comité et la rédaction de Contact félicitent les deux nouveaux "premier dan" de la section kendo.*

## YOSEIKAN BUDO

## 養正館武道

### Stages.

Cet été quelques élèves du Shung-Do-Kwan sont partis pour assister au 1er stage international de Yoseikan, en Provence, sous la direction de Me Hiroo Mochizuki.

C'est en plein air, sous un ciel comme il n'en existe qu'en Provence que s'est déroulé ce stage.

Les élèves du Yoseikan ont eu la chance de pouvoir prendre des cours directement de l'inventeur de cette discipline.

**Maître Hiroo Mochizuki  
exécutant un kata au sabre.**



**Maître Hiroo Mochizuki  
démonstrant une technique.**



**Pour échauffement, le matin,  
pas de problèmes,  
on nettoie les tatami !**

Le travail effectué (3 heures par jour le matin pendant une semaine) fût très profitable et a beaucoup apporté. C'est surtout dans l'étude des Kata que les explications de Me Mochizuki ont été extraordinaires, que se soit avec ou sans arme, il a su nous montrer les subtilités de certains mouvements.

A la fin de la semaine, le Maître nous a fait une démonstration de Kata inoubliable qui nous a montré que le chemin est encore loin, non pas pour arriver à la perfection, mais presque !

## Techniques : ASHI-TORI OSHITAOSHI



Schéma 1



schéma 2



Schéma 3

En partant d'un des mouvements du Kata Happoken Shodan, nous allons étudier la technique ashi tori oshitaoshi.

Sur le schéma No 1, nous voyons maître Mochizuki éviter un coup de poing direct au visage en faisant une esquivé de côté pour se retrouver du côté intérieur de l'adversaire.

En face d'un adversaire, le même mouvement de départ (qui était une esquivé) peut devenir soit un coup de poing comme dans le Kata (schéma 2), soit la technique ashi tori oshitaoshi (schéma No 3).

Cette technique est une projection par clef de jambe. La poussée sur la jambe peut se faire avec la main, avec le coude ou avec l'épaule suivant la distance à laquelle on se trouve de l'adversaire.

La distance est un critère important pour effectuer ce mouvement.

Par exemple si on se trouve très près de l'adversaire (chikama : distance inférieure à un pas), on poussera plutôt avec l'épaule ou avec le coude.

Si on se trouve à distance moyenne (Má, environ un pas), on poussera avec les mains, mais surtout pas sur Toma (grande distance), où l'adversaire est trop loin et a le temps de réagir.

Les deux points délicats de cette technique sont d'une part, l'entrée qui doit se faire rapidement

pour surprendre l'adversaire et d'autre part, l'esquive de la tête est importante pour éviter qu'elle se trouve juste devant l'adversaire. La grande qualité de cette technique est qu'elle surprend par son niveau d'attaque qui est très bas, ce qui masque l'entrée.

Elle peut-être employée soit contre un coup de poing direct ou circulaire, soit contre un coup de pied Mawashi-geri (coup de pied circulaire avant) en faisant la même esquive, on attaquera la jambe de l'adversaire restée au sol.

## Passages de grades.

Cet été fut profitable pour les ceintures supérieures.

En effet, a passé avec succès son premier dan,,Pascal Gagnaux et nous l'en félicitons vivement.

(Ainsi que le Comité et la rédaction de Contact).

# Qui est membre du SDK?



## Mauro POGGIA 24 ans, avocat-stagiaire

Avant de parler de moi, je pense qu'il serait bon de s'attarder un peu sur le titre même de cette rubrique. Pourquoi parle-t-on de membres et non pas d'actionnaires, de sociétés ou d'associés ? Le terme de membre exprime parfaitement l'appartenance à une entité dont on est un

des moteurs indispensables. Ainsi, le SDK n'existerait pas sans ses membres. Ceux-ci n'ont pas seulement des droits vis-à-vis du club, mais également des obligations, et je ne parle pas des cotisations. Ainsi, chacun doit s'efforcer de respecter d'abord l'esprit commun qui anime (ou devrait animer) ses co-membres, respecter ensuite ceux-ci directement et les installations qui sont mises à sa disposition. Tout ceci pour rappeler à certains membres (fort rares heureusement) que leur tenue et leur comportement sont révélateurs de l'esprit qui anime le club tout entier et qu'ils doivent donc s'en montrer dignes. Après cette introduction que je n'espère pas trop moralisatrice, je veux bien me soumettre à la dure torture que l'on voudra bien m'infliger. (Encore quelques phrases comme celle-là et j'arrive au bout sans avoir parlé de moi ! ) Comme indiqué ci-dessus, je suis avocat-stagiaire et si tout va bien j'obtiens mon brevet à la fin de l'année. Il faut peut-être ajouter que je suis vice-président du SDK (pour ceux qui ne le sauraient pas...), ainsi que représentant de la section karaté. A ces titres je rappelle à chacun que je suis disponible pour discuter des problèmes qu'il pourrait rencontrer dans la vie du club.

- *Contact* : En principe la vice présidence est le tremplin vers la présidence, es-tu disposé à assurer un jour cette fonction ?

C'est une question délicate et prématurée, en effet je ne pourrais me consacrer pleinement à cette tâche que si la représentation de la section karaté est assurée par quelqu'un d'autre, et pour l'heure aucun candidat ne s'est fait connaître. A bon entendre...

- *Contact* : Quels vœux as-tu pour la section karaté ?

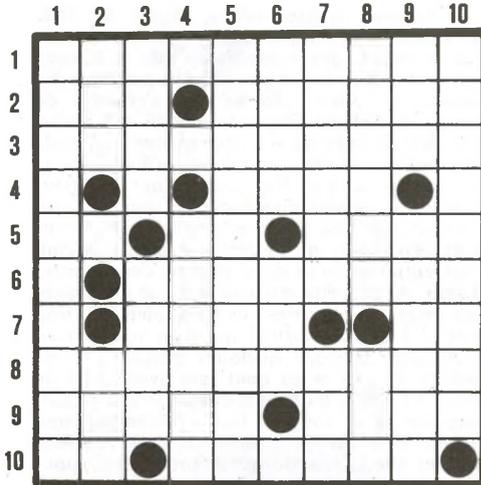
Des résultats bien sûr au niveau des compétitions, mais avant tout, un noyau solide de ceintures avancées fidèles au SDK et qui semble naître actuellement, et ce grâce notamment à l'enseignement de Me Nakajima.

*Note du rédacteur* : La torture de Mauro n'aura pas été bien longue. Ceci dit, Contact le remercie de s'être confié, même brièvement et lui souhaite de trouver un remplaçant comme responsable de section...



## Mots croisés : Françoise Bottelli

*Depuis son repaire bâlois, au pays de la bière Wartek, Françoise se rappelle à notre bon souvenir en nous torturant les méninges avec une grille qui ne comporte pas trop de germanismes.*



### Horizontalement

1.- Dans la réalité, le kamae jodan l'est. 2.- Fut assez effrontée - Si le "d" était jeté, je n'avouais pas. 3.- Telles les origines du budo. 4.- Risque. 5.- Drame - C'est le début de la fin - Infinitif copulatif. 6.- Relachent. 7.- Enchanteur sans queue ni tête - Démonstratif. 8.- Quand une vue l'est, tout le monde veut se l'approprier. 9.- Faire mourir d'une certaine façon - Séduis. 10.- Début de saison - Enlevés.

### Verticalement :

1.- Il est souvent désigné. 2.- Ecrit comme cela, il n'en vaut même pas un... - S'il vous en manque un, vous n'aurez pas votre nom dans le prochain contact. 3.- Frères de boisson - plus que rassasié. 4.- nul besoin de la faire si vos chevaux se trouvent sous un capot. 5.- C'est ce que se fera l'aïdoka rêveur. 6.- Monnaie iranienne - une partie du Jura s'y trouve. 7.- C'est aux armes que s'adressent ceux d'Hemingway - Sorte de fruit. 8.- J'aime mieux subir son régime que ceux de certains dictateurs. - Fric. 9.- Reste - pas oubliés. 10.- Défrichées.

### Résultats précédents :

**Horizontalement seulement :** 1.- Assemblées. 2.- Saur - ai - tu. 3.- Puristes. 4.- Il - Doigtés. 5.- Retors - Ali. 6.- Arts - gus. 7.- Telloe. 8.- Ioc - Na. 9.- On - Astique. 10.- Us - Et - Lu.

*Ont été perspicaces : F. Wahl, qui émet des protestations concernant les définitions des mots croisés précédents. Il faut qu'il comprenne qu'une définition fantaisiste est toujours plus agréable que certaines définitions ardues et pédantes du dictionnaire et qu'elle est automatiquement un peu moins précise. C'est un jeu qui suit les règles du budo : il ne faut pas le faire avec un esprit trop cartésien, mais plutôt avec le célèbre "kan" japonais (intuition). ...Furent également perspicaces, donc, Gildo Mezzo, J. Monney, J-M. Burnier, qui lui nous donne la source de laquelle jaillit le mot uchi-mono controversé : Le Petit Larousse en deux volumes, édition 1963, page 987, et finalement, le récipient des 50.- sur tout achat fait au SDK : Jacques Dufey.*

**REDACTEUR:** Pascal Krieger • **CO-REDACTEURS:** François Wahl, Pierre Ochsner et J.-D. Scheibenstock. • **PARUTION:** 6 fois l'an • **IMPRESSION:** Imprimerie de Buren • **MONTAGE ET PRESENTATION:** P. Krieger • **BUT DU JOURNAL:** Promouvoir, par des articles judicieux, un contact entre les différentes disciplines du SDK Budo, et mettre au-dessus de toutes les disciplines le but commun du Budo japonais: "la voie" que chacun des membres a choisie pour améliorer les rapports humains dans une société qui prône la liberté des races, des classes, des sexes, des religions et des opinions politiques.

## CHI - shi

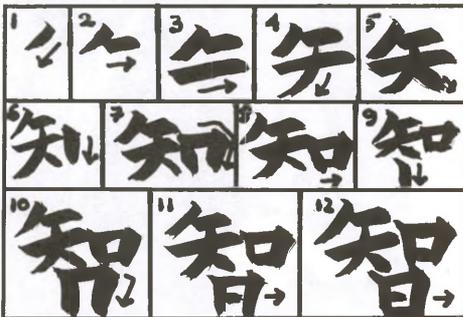
Nous abordons, avec ce numéro, la quatrième condition du GOJO. CHI, shi (ru) : connaissance. Comme dans les cas précédents, le sens de ce mot contient des notions plus profondes que celles qu'on lui attribue généralement. La connaissance, oui, mais pas n'importe laquelle. Par bonne connaissance, on sous-entend une recherche profonde de la vérité. La lecture de plusieurs livres traitant du même sujet mais de tendance différentes, par exemple doit donner naissance à une honnête synthèse ou à un choix mûrement réfléchi de la bonne version. Ce choix doit être guidé par un esprit droit et intègre.

Avoir de profondes connaissances sur les différents moyens de torturer un être humain n'est certes pas ce que recherche à mettre en exergue la quatrième condition du GOJO. Mais de savoir que tout être humain a un droit indéniable au respect d'autrui en tant qu'entité individuelle, quel qu'il soit, cela, par contre, se rapproche du sens véritable de CHI.

Un caractère de 12 traits tracés dans l'ordre indiqué ci-contre et dont la prononciation chinoise (ON) est CHI, comme dans CHI-E, sagesse, connaissance ; CHI-SIKI, connaissance ; tandis que la prononciation japonaise (KUN) est shi (ru) : savoir, comme dans shi(rimaseñ), je ne sais pas, shi(riai), ami, connaissance ; shi(razuni) sans savoir, dans l'ignorance de. (les parties entre parenthèses représentant l'hiragana qui suit le kanji).

Dans le dernier numéro de l'année, nous verrons la dernière condition du GOJO : SHIN. En attendant, à vos pinceaux !

P. Krieger



CASE POSTALE 114  
1211 GENÈVE 25

# numelec

4, AV. DUMAS/1206 GENÈVE/TEL (022) 478102/TX: 45-222.66

UBS GENÈVE  
CCP N° 12-3528

A disposition des membres du SDK pour tous conseils et fournitures dans les domaines :

- électronique,
- ordinateurs,
- appareils de détection et radioprotection,
- appareillage médical et scientifique.

Qui se cache derrière NUMELEC ?  
Deux judoka du SDK :

Vos camarades d'entraînement François WAHL (électronicien le jour et osotogarien le soir) et Jean-Denis SCHEIBENSTOCK (administrateur et étrangleur occasionnellement).

**CONNAISSEZ-VOUS DÉJÀ LE NOUVEAU BALLY CAPITOLE?  
C'EST AVEC PLAISIR QUE NOUS VOUS INVITONS À VENIR  
LE VOIR SANS ENGAGEMENT DE VOTRE PART.  
NOUS NOUS RÉJOUISSONS DE VOTRE VISITE.**

**BALLY CAPITOLE  
RUE DU MARCHÉ 18, GENÈVE, TÉL. 022 / 28 22 87.**

CONTACTS



### **Christopher se fiance... (eh oui, cela se fait encore)**

Pour les jodoka du SDK, la personnalité de ce Malaisien de souche indienne est déjà un peu connue. Elève privilégié de Me Draeger, Christopher est un excellent jodoka, 2e dan qui

pense venir s'établir en Europe après son mariage pour enseigner le jodo. L'endroit reste à définir, mais cela pourrait être la Suède ou la France. Nous aurons donc l'occasion de le revoir, lui et sa promise, et ce sera un réel plaisir, comme, d'ailleurs, de tenir le sabre pour ses hiki-otoshi.

P. Krieger



tout pour la maison  
 meubles tapis lampes  
 vaisselle tapis draps  
 offrir 25 rue St Victor  
 38 rue St Joseph 1227  
 Carouge tel 439064  
**la casa**

# ALECTRICA

## S.A. ÉLECTRICITÉ

### TÉLÉPHONE

TÉL. 45 70 43



François  
CASENOVE

30, rue Malatrex

1201 GENEVE

## RESTAURANT LE PARISIEN

8, route de Meyrin, Servette Ecole - Téléphone 33 33 68 - Prop. J.-J. Viret

Vous propose :

Les spécialités de sa nouvelle brigade

Son snack avec ses menus et ses plats du jour

Son restaurant français idéal pour repas d'affaires et banquets  
(60 personnes max.)

Ses vins renommés

Sa terrasse ombragée, fleurie et tranquille

Son mini-golf entièrement refait, où il fait bon se détendre

Ouvert tous les jours l'été

Fermé le samedi du 1er octobre  
au 1er mai

Restauration chaude jusqu'à 23 h.

**DORURE ENCADREMENTS**  
**RESTAURATION DE TABLEAUX**  
**ET MEUBLES LAQUÉS**

**M. CASTELLO**  
**Rue Caroline 29**

**Tél. 48 19 51**  
**1227 Genève**



J.A. 1211 Genève 13

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

## **sport-studio** 061/23 05 27



Le premier centre d'achat et de fournitures  
pour les ARTS MARTIAUX en Suisse.

Judo, karaté, kung-fu, aikido, jiu-jitsu,  
kendo, nunchaku, etc.

Demandez un catalogue gratuit Case Postale 307,  
4003 Bâle magasin de vente: Austrasse 107, Bâle

**LEO GISIN** de 09.00 à  
22.00 heures

**La «Winterthur»  
vous assure  
et vous rassure**

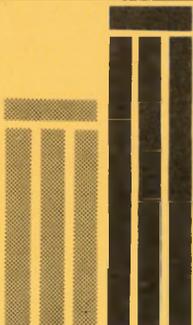
**winterthur**  
assurances

*«Winterthur»  
Société Suisse  
d'Assurances*

**Agence générale  
Eaux-Vives**

**Jean-Pierre  
Vuilleumier**

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



**RICHARD + MARCEL MARTIN**

succ. M. Martin

**Tél 32 48 41**

ferblanterie  
installations sanitaires  
concessionnaire  
des services industriels  
de Genève

12,  
rue de Berne  
Genève