

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



AVRIL 1984

No 2 - Paraît 6 fois 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
panchaud**

Ed. Wunenburger Maison fondée en 1861
Paul Haussauer, succr
rue du Simplon 14
1207 Genève tél. 36 61 95

Marméjan

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**

LES MAUX DU PRESIDENT

Après le mot du président Pierre Ochsner, voici mes maux à moi, qui sont plus le fruit d'une recherche (facile) de jeu de mot que d'un mal qui me ronge.

Rassurez-vous, vous n'avez pas élu un président malade, ou du moins, mon seul mal est la crainte de ne savoir conserver la parfaite santé de notre Club, résultat d'une longue thérapie opérée par mes prédécesseurs, que vous avez tous su épauler comme ils le méritaient. Je ne parlerai pas de l'avenir avant de remercier une fois encore tous ceux qui en ont bâti les fondements solides que l'on sait, et en particulier Pierre Ochsner, dont le dévouement a été sans limites.

Dans le journal Contact de février dernier, mon prédécesseur m'a qualifié de "dynamique". Comme dit le proverbe polonais : "on flatte le cheval jusqu'à ce qu'il soit sellé". Voilà qui est chose faite ! Je tâcherai cependant d'être digne de ce qualificatif, en m'efforçant de concentrer mon dynamisme vers la bonne direction, et je compte sur vous tous pour me l'indiquer si par malheur je devais faire fausse route.

Me voici arrivé à une question qui me tient à coeur. L'élection d'un comité ne doit pas décharger chaque membre de sa responsabilité dans la bonne marche commune. Lorsque l'on a la chance de s'entraîner dans un Club comme le Shung do kwan, unique en Europe, tant en ce qui concerne le nombre de disciplines enseignées qu'en ce qui concerne son organisation (aucun professionnel dans le comité), il faut s'en réjouir et en profiter pour participer à la vie du Club.

C'est ainsi que je souhaiterais que s'ouvre dans notre journal Contact une rubrique destinée plus au dialogue qu'à l'information proprement dite, et je crois pouvoir affirmer que notre rédacteur Pascal Krieger me soutiendra dans ce sens.



Chacun de vous a, j'en suis sûr, dans sa vie au Shung do kwan, des réflexions qu'il se doit de partager.

Contrairement à Destouches, qui a dit que la critique est aisée et l'art est difficile, je pense que la critique est un art lorsqu'elle est une remise en question constructive contre une routine sécurisante.

Toutes les réflexions, suggestions ou questions, à moi-même, au comité, ou au Club tout entier sont donc les bienvenues au secrétariat, et j'ose espérer qu'elles seront nombreuses. Il n'y a là aucune nouveauté en ce sens que le comité et son président n'ont jamais refusé le dialogue, loin de là. Je souhaiterais cependant que l'exception devienne la règle et je compte sur vous qui me lisez (ne serait-ce que d'un oeil) pour que ce projet ne soit pas une utopie.

M. Poggia



Dans l'enceinte même du château du Shogun, le Seigneur Asano fit l'erreur de dégainer et de frapper Kira, le Maître des Cérémonies, poussé à bout par les basses provocations de ce dernier. Son exécution laisse sa famille et le château d'Ako où résident tous ses Samourais dans un désarroi profond. Dans le clan Asano, la vengeance directe et aveugle teint fortement la plupart des premières réactions...

"Pourquoi donc n'es-tu pas avec notre Maître ?" fut la première réaction de Oishi lorsque Hara, couvert de sueur et de poussière, fut conduit devant lui au milieu de la nuit. Son aspect était une disgrâce au rang de Samourai, et Oishi ressentit la honte que le Seigneur Asano éprouverait s'il voyait un de ses hommes dans cet état.

"Notre Seigneur est mort", lâcha enfin Hara, dans un souffle, "et le château est confisqué !"

Oishi eut l'impression qu'on lui balançait un plein seau d'eau glacée à travers le visage au milieu de son sommeil. Il était si choqué, muet de stupeur, qu'il était certain de faire un cauchemar horrible. Il voulait empêcher Hara d'en dire plus, mais se fit violence pour écouter la suite. Asano avait été pour lui plus qu'un frère, et sa disparition était tout simplement intolérable.

Hara, agenouillé sur le plancher, la tête jetée en avant se berçait douloureusement d'avant en arrière, racontant les événements d'une voix entrecoupée de sanglots.

"C'est la faute à Kira, le Maître des Cérémonies de la cour du Shogun. C'est lui qui a provoqué notre Maître dans l'enceinte du Palais. Il l'a littéralement forcé à dégainer bien que le châtimement pour un tel acte fut clair pour tous".

"Et la sentence a été exécutée aussi rapidement que ça ?" fit Oishi alors qu'il criait

silencieusement vengeance ! dans sa tête et qu'il se jurait de l'assouvir. "Le jour même" répondit Hara avec désespoir. "Avant même que nous ayions pris connaissance de la tragédie". "Et qu'est-il arrivé à notre Maîtresse ?" demanda encore Oishi. "Partie !" sanglota Hara. "Aussitôt que notre Maître fut mort, les soldats du Shogun sont venus à la villa et la confisquèrent. Nous avons été renvoyés sur le champ et notre Maîtresse reçut l'ordre de retourner chez sa famille avec l'interdiction formelle de retourner à Ako ou de reprendre contact avec les membres de la famille Asano... sous peine de mort !"

Oishi eut un pincement au coeur en songeant à la petite fille endormie dans la pièce à côté, attendant paisiblement le retour de ses parents. Il fut subitement submergé par l'énormité du malheur qui s'abattait sur la maison Asano. Il envoya chercher Yoshida Chuzaemon, le doyen du clan, dont les conseils seraient les bienvenus.

Hara, qui commençait à ressentir une terrible fatigue, dit encore : "Une force armée va arriver d'Edo pour la confiscation du château". "Et qu'as-tu fait des hommes que tu as laissés derrière toi à Edo ?" questionna encore Oishi. "J'ai laissé le jeune Horibé se charger des affaires courantes. Lui et les autres ont également pour mission de nous prévenir du départ des troupes de l'ennemi... je veux dire du Shogun, pour Ako !" Oishi lui lança un regard rapide. L'attitude de Hara était limpide. Pour

lui, la seule chose à faire était de préparer un siège et de recevoir les troupes de Tokugawa le sabre au clair. Et il se pouvait qu'il ait raison. Cependant Oishi pensait qu'ils ne devraient pas précipiter les événements tant qu'ils n'auraient pas d'informations plus précises sur ce qui s'était réellement passé à Edo.

Ils furent interrompus par l'arrivée de Yoshida, le doyen du château. Son visage, d'ordinaire serein, était plissé par l'appréhension. Lorsqu'il fut mis au courant, il s'écroula sur le sol en se lamentant. Oishi, quant à lui, s'efforçait de ne pas se laisser aller à faire étalage de ses sentiments. Il luttait pour maintenir sur son visage une expression contrôlée. S'il désirait garder une certaine emprise sur ses hommes, ce n'était pas le moment de flancher. Ils firent apporter un *hibachi* (foyer portatif) et tous se serrèrent autour de cette chaleur qui trompait un peu le grand froid qui s'était installé dans chacun d'eux.

Le vieux Yoshida dit d'une voix mal assurée : "Nous devrions élaborer une sorte de plan, ne trouvez-vous pas ?" Oishi comprit aussitôt que le vieux Yoshida n'était plus à la hauteur. Il avait attendu de lui des conseils précis, mais le pauvre doyen ne savait plus comment réagir. Oishi pensa que, dorénavant, il prendrait les décisions seul, puissent-elles être toujours conformes à l'intérêt du clan Asano !

"Nous réuniront tout le monde demain matin, à l'aube, et nous les informerons de la mort de notre Maître. Autant qu'ils profitent encore d'une bonne nuit de sommeil..." dit Oishi, puis il se tourna vers Hara : "Tu m'as bien tout dit sur cette affaire, Hara. Kira a été tué et notre Maître a été condamné à mort et

tous nos biens vont être confisqués. C'est bien là tout ce qu'il s'est passé ?" Hara parut hésiter : "Il y a un point sur lequel plane encore un doute" dit-il, "Kira fut emmené très vite, et il est possible qu'il ait survécu à ses blessures, bien que je ne le pense pas personnellement. A part cela, je t'ai dit tout ce que je savais. Je ne comprends pas ton hésitation à commencer les préparatifs de défense du château d'Ako. Les troupes du Shogun vont arriver incessamment et nous devons être prêts à nous défendre et mourir avec honneur".

"Nous sommes prêts, quoiqu'il arrive !" dit Oishi. "Ne vous en faites pas". Maintenant, le mieux qu'il nous reste à faire est d'essayer de voler quelques heures de sommeil. J'ai besoin d'un délai de réflexion avant d'établir quelque plan que ce soit".

Tout le monde se retira après s'être mutuellement salué. Mimura, un jeune Samouraï qui était revenu d'Edo avec Hara, suivit Oishi dans le corridor. Lorsqu'ils furent seuls, Mimura se jeta aux pieds de Oishi, touchant le plancher du front, et dit d'une voix saccadée : "Je dois vous en parler... Hara m'a forcé à garder le secret mais je sens qu'il est injuste de vous cacher quelque chose, car vous assumez maintenant la responsabilité du château et de tous ses occupants". Oishi releva doucement le jeune homme par le revers de son kimono, puis, lorsque leurs yeux furent au même niveau, il attendit silencieusement que le jeune samouraï vide son sac. "Avant de quitter Edo", avoua finalement Mimura, "nous sommes allés chez Daigaku Asano, le frère cadet de notre Maître, et son oncle Toda, Daimyo de Ogaki. Ils essayaient de contrôler leur chagrin du mieux qu'ils pouvaient, car ils étaient déjà au courant de ce qui s'était passé, de la confiscation et tout..." "Alors ?" "Alors, ils ont conseillé à Hara de vous dire que nous devrions remettre le château aux troupes du Shogun sans résistance. Ainsi la famille Asano ne tomberait pas, plus encore, en disgrâce !"



Oishi fit signe au jeune homme qu'il pouvait se retirer. Mimura se pressa le long des corridors, rongé d'anxiété, avait-il bien ou mal fait ? De toutes façons, si Hara découvrait qu'il avait parlé, il est très possible qu'il le tuerait.

Ceci fut un surcroît de soucis pour Oishi. D'un côté, il ne pouvait pas aller à l'encontre des désirs de la famille Asano, mais de l'autre il comprenait parfaitement les réactions de Hara et la raison pour laquelle il avait refusé de transmettre le message. Quand deux points de vue étaient aussi valables l'un que l'autre, ce n'était pas toujours facile de trancher.

Il retourna dans sa chambre pour chercher un survêtement épais. La nouvelle de la mort de son Maître l'avait profondément choqué et il savait que cela ne servirait à rien d'essayer de dormir. Il n'y avait qu'un endroit où il pourrait trouver de l'aide pour résoudre l'amoncellement de questions qui le troublaient. Aussi se glissa-t-il discrètement hors de l'enceinte du château.

Dans la nuit d'un noir d'encre soufflait une brise glacée qui le fit frissonner. Il commença à graver la colline qui se profilait derrière le château. Jetant un regard derrière lui, il pouvait discerner les contours du château alors que devant lui, au sommet de la colline, commençait à se dessiner les pourtours des pierres tombales du cimetière de la famille Asano.

Il arriva au centre du cimetière et regarda autour de lui, déchiffrant ci et là un nom familier. Il avait bien connu certains d'entre eux mais beaucoup étaient morts avant que lui-même ne naisse.

Il s'immobilisa, leva le visage vers le ciel et cria : "Mon Seigneur, je fais appel à vous qui êtes maintenant dans le monde des esprits". A part le bruit du vent et le bruissement des branches, aucune réponse ne lui parvint. Malgré cela, Oishi se sentait à plus proche de son Maître que nulle part ailleurs. Il se sentait un peu réconforté de pouvoir s'exprimer librement.

"Si seulement j'avais été auprès de vous !" s'écria Oishi en tombant à genoux. Puis avec humilité : "Sachez, mon bon Maître, que nous ne vous blâmons pas pour votre action. Vous avez réagi comme tout homme se doit de la faire quand son honneur est en jeu. La faute entière incombe à Kira !".

Oishi pensait que le Seigneur Asano avait été un des meilleurs Daimyo du Japon. La région qu'il contrôlait était réputée pour son respect

des traditions samourai et il n'y avait pas d'homme plus sincère pour essayer de vivre selon ces traditions. Oishi aurait pu le suivre n'importe où, même dans la tombe, et cela sans aucune hésitation. Sa main s'aventura du côté de son poignard, puis retomba. "Si cela pouvait être d'une utilité quelconque..." Mais il se devait aux vivants, à la femme et à la petite fille de son Maître ainsi qu'à tous les vasseaux du château d'Ako. Tous comptaient sur lui pour les guider. Il serait toujours prêt pour commettre le suicide quand le moment viendrait. Il fallait qu'il prenne des décisions et il comptait sur l'esprit du Seigneur Asano pour l'aider à les prendre de la façon la plus judicieuse. Devaient-ils remettre le château sans coups fêrer aux troupes du Shogun ou combattre jusqu'au dernier homme ? Ou encore, devaient-ils tous s'aligner devant le château et commettre le suicide rituel en signe de protestation ? Oishi avait toujours su obéir scrupuleusement aux ordres, mais il n'avait jamais pris de décision de son propre chef. Et c'était une pénible expérience. Il eut soudain peur du poids de ses nouvelles responsabilités.

Il soupira, se redressa et salua toutes les tombes une à une. L'esprit du Seigneur Asano ne trouverait pas la paix tant que cet état de choses régnerait. Son âme tourmentée par le déshonneur qu'elle avait causé aux gens d'Ako errerait pour l'éternité si une décision n'était pas prise rapidement. Il se dit que même s'ils soutenaient un siège, ils finiraient pas être vaincus et les tombes de la famille Asano ne seraient alors plus entretenues.

Soudain, il réalisa pour la première fois l'immensité de ce qui allait lui arriver personnellement, dans ce nouveau contexte.

Il ne serait plus un Samourai respecté. Il allait être un ronin, un homme sans maître, un de ces misérables dont les jours de gloire et d'utilité étaient passés. Il serait forcé de devenir soldat de fortune ou tout simplement il serait exclu de la classe des guerriers. Peut-être Hara avait-il raison ? Il vaudrait peut-être mieux mourir le sabre à la main, avec honneur, que de voir dépérir sa propre famille dans la pauvreté et le déshonneur.

Puis il chassa ces idées de sa tête et redescendit la colline en direction du château pour préparer ce qu'il allait dire lors de la réunion qu'il avait ordonnée.

"Il faudrait aussi que je dise à ma femme d'expliquer à la petite fille de mon Maître que ses parents ne reviendront plus à la maison..."

(à suivre)

N'oubliez pas, chères lectrices et chers lecteurs, qu'une page est à votre disposition dans chaque numéro. Ce sera toujours un plaisir de publier vos critiques ou vos observations. Dactylographiez votre texte et remettez-le à Joselle Rucella.

La Rédaction

COMME L'ANNÉE DERNIÈRE

LE SDK INVITE!

Les membres de toutes ses sections et leurs amis à un pique-nique.

Le dimanche 3 juin 1984 dès 11 h. 00

à Collonges-sous-Salève

Villa "La Grande Astrale", chemin des Cortets
(France) (venant de Croix-de-Rozon, le premier che-
min à droite après le passage à niveau).

Menu : Merguez, côtelettes sur le grill
Salades de pommes de terre et autres
Fruits
Boissons comprises

Prix : 15.— Fr. par personne.

Nombre de places illimité.

Les personnes possédant du mobilier de camping (chaises, tables, couvertures) sont
invitées à le prendre avec elles.

Un plan sera à disposition au secrétariat du club.

Le Comité

Talon d'inscription à envoyer ou remettre au secrétariat du club

Je participerai au pique-nique du SDK le 3.6.84

Nom et prénom :

Nombre de personnes :

Je verse au CCP du SDK (12-12934) ou au Secrétariat la somme de Fr.

Date : Signature :



Stage des 31 mars et 1er avril

Une trentaine d'aikidoka en moyenne ont participé pendant deux jours à ce stage au SDK, sous la direction de Gildo Mezzo. A noter une bonne proportion de débutants, qui ont pu ainsi s'initier à une pratique plus longue que lors des cours hebdomadaires. (Pendant le stage une moyenne de 5h. de pratique par jour). En voici le résumé au fil des heures...

Une bonne partie du samedi matin a été consacrée à une révision de détails concernant des mouvements de base, pratiqués lors de l'échauffement (Aiki Taïso). Explications théoriques sur les modes de prises d'énergie, vibrations et respirations (Tori fune undo, Furitama, Shinkokyu). L'intérêt d'un stage réside justement dans cet apport d'explications, de points, de détails expliqués, ceci n'étant pas toujours possible pendant les leçons habituelles. Ensuite, une partie essentielle de l'aikido a été abordée, il s'agit des déplacements, jamais trop démontrés, jamais trop entraînés. Ceci peut paraître fastidieux aux débutants, mais sans une bonne compréhension des Shiho giri, Tai sabaki et autres, l'aikido n'est pas praticable.

La fin de la matinée fut utilisée à l'étude des mouvements et techniques faisant partie du programme d'examen pour l'obtention du 6ème Kyû (Aihanmi katatedori ikkyo, Irimi nage, Kote gaeshi, etc...). Que dire de ces techniques qui au premier abord semblent simples au profane, mais qui sont en fait d'une complexité tout aussi grande que d'autres. Travail intéressant au niveau de la sensibilité par rapport à l'attaque d'UKE.



◀ Kihon : ikkyo

Ushiro kiri otoshi

Kihon : nikkyo osae





Shi-ho-nage



Kihon : suwari waza

L'après-midi, Gildo nous expliqua le rôle de l'attaquant, son engagement lors des frappes (Atemi), plus particulièrement Jodan et Chudan tsuki. L'évaluation des distances, sans laquelle aucune pratique n'est possible, Uke dans son rôle d'agresseur n'est pas un facteur négatif d'un bout à l'autre du mouvement ; c'est une alternance de positif et de négatif. Ces explications sur la participation d'Uke amènent à une meilleure perception de l'aikido. Une réflexion en amenant une autre, je salue ici les Uke avec lesquels on travaille, car ils méritent le respect ; puisque sans eux aucune pratique n'est possible (bien entendu on est Uke à tour de rôle). Ainsi se termine la première journée.

Le lendemain, 1er avril, tout le monde sur le pont à 9 h. après une bonne nuit de sommeil bien méritée.

Reprise des techniques travaillées la veille sur les attaques Jodan et Chudan tsuki. Le rythme de travail est plus soutenu que le samedi. L'accent est mis sur l'esquive avant le mouvement proprement dit. Toutes ces techniques nous ont permis de mettre en application les déplacements étudiés la veille. C'est encore un travail au niveau de la sensibilité ; d'abord parer les coups, se mettre hors de danger, ensuite seulement passer la technique qui permet de maîtriser le partenaire.

Travail riche et varié, peut-être trop pour certains, car cela demande beaucoup d'efforts de mémorisation ; mais il en reste toujours quelque chose après un stage, et souvent, malgré soi. La matinée s'achève avec des projections (Nage) histoire d'ouvrir l'appétit !

Après une légère collation (quelques humoristes ont pris du poisson !!!), nous abordons l'après-midi avec un cours de Tanto dori, c'est-à-dire défense contre une attaque au couteau. Ces techniques particulières sont très intéressantes, car elles mettent en valeur la précision des mouvements, due au fait qu'Uke est sensé tenir une arme tranchante. La majorité des techniques de Tanto dori ont pour but de neutraliser l'adversaire et accessoirement de s'emparer de son arme. Les techniques travaillées sont connues de la majorité des aikidoka (Shiho nage, Kote gaeshi...), mais adaptées spécifiquement au couteau.

La seconde moitié de l'après-midi fut pour quelques-uns l'occasion de se familiariser au Jo dori (techniques contre un bâton). Mouvements classiques aussi, mais adaptés au bâton, avec des variantes de projection propre au Jo. Autre facette, c'est Tori qui tient l'arme et se débarasse d'Uke qui tente de s'en saisir. Jo dori permet de travailler d'une manière plus ample dans ses déplacements ; ce qui est hautement bénéfique dans les mouvements à mains nues. Ici s'arrêtent les cours proprement dit pour la place à une session d'examen de kyu sous l'œil vigilant de Gildo.

Mes félicitations à mes condisciples, qui ont passé les épreuves avec succès. Encore un mot à propos de ces deux jours ; mes remerciements et ceux de mes camarades à Gildo pour les leçons données d'une manière intéressante et constructive, pour la bonne humeur émanant de sa personne.

Merci de m'avoir lu jusque-là.

Pierre-André Pittet

Comme il l'a si bien décrit ci-dessus, je tiens également à féliciter tous ceux qui ont passé leur kyu ce dimanche 1er avril et ce n'est pas une farce ! En voici la liste :

- 6ème Kyu : Joselyne Carasso, Pierre-André Pittet
- 4ème Kyu : Denise Begert, Marco Jaccoud, Jean-Pierre Delmenico.
- 3ème Kyu : Francis Chapuis, Jean-Pierre Mendiburu, Tino Senoner.
- 1er Kyu : Toshie Misaka.

Je tiens à vous signaler un changement dans les dates concernant le stage de Christian Tissier au SDK : les 5 et 6 mai prochain en lieu et place des 17 et 18 mai.

Joëlle

L'Assemblée générale de l'Association helvétique de iaido s'est déroulée le 30 mars à Genève. Étaient présents les représentants du Judo Club Montreux et du Shung Do Kwan Budo ; L'Aikikai Lausanne n'était malheureusement pas représenté.

Le Comité pour l'année 1984 a été élu comme suit :

Président	Bernard Caloz
Vice président	Serge Ducret
Comité technique	Pascal Krieger et Daniel Brunner
Secrétaire trésorier	Françoise Bottelli
Membre	Jean-Louis Pieraggi

Le 30 mars à Genève l'Association helvétique de Jodo s'est réunie pour son Assemblée générale annuelle. Les représentants des deux clubs suisses pratiquants le jodo étaient présents, soit le Judo Club Montreux et le Shung Do Kwan Budo.

Le Comité pour 1984 se présente comme suit :

Président	Laurent Subilia
Vice-président	Jean-Jacques Dupraz
Comité technique	Pascal Krieger, Michel Colliard, Michel Ducret
Secrétaire-trésorier	Françoise Bottelli
Membre	Susana Arregui

Stage du Brassus 1984

Ce sera la deuxième fois qu'aura lieu le stage européen de jodo organisé par le SDK. Vu le succès du premier stage, nous pouvons nous attendre, cette année aussi, à une affluence d'environ 60 personnes.

Le prix du stage sera comme suit: 80 francs suisses pour les licenciés, (comme l'an dernier), et 100.— pour les non licenciés. Par contre, les prix de l'hôtel de la Lande ont un peu augmenté: Pension complète 30.— par jour (petit déjeuner 6.—; déjeuner 12.—; dîner 12.—). Dortoirs, 7.— par nuit. En résumé, c'est 37.— par jour pour le logement et la nourriture.

Rendez-vous pour les 1er kyu et détenteurs de dan :

Mercredi 1er août à 10 h. 30 à l'hôtel de la Lande.

Discussion et distribution des charges, dernières mises au point.

Après-midi, dès 14 h. répétition de toutes les séries.

Rendez-vous pour tous les participants :

Mercredi soir 1er août jusqu'à 22 heures.

Programme dès jeudi matin :

6 h. 00	Diane
6 h. 30	Kihon
8 h. 00	Petit déjeuner
9 h. 00	Théorie
10 h. 00	Début de l'entraînement
12 h. 00	Déjeuner
14 h. 00	Théorie
15 h. 00	Début de l'entraînement
19 h. 30	Dîner
21 h. 00	Conférences, loisirs récréatifs.

Vendredi, 3 août et samedi 4 août, même programme. Suivant le temps qu'il fera, il est cependant prévu d'avoir un entraînement dans les environs du Brassus avec pique-nique apporté par l'hôtel. Comme l'an passé, le dimanche après-midi sera consacré aux démonstrations et aux examens. Les personnes ne se présentant pas pour les examens seront libres de rentrer chez eux dès la clôture du stage à environ 15 h. 00.

Les inscriptions sont à envoyer au SDK, 66 rue Liotard, 1202 Genève, jusqu'au 30 juin 1984. Prière de joindre le récépissé comme preuve que le stage a été payé à : Association helvétique de jodo, CCP 12-15836, Genève. Les personnes ne pouvant venir que 1, 2 ou 3 jours ne payent que 20, 40 ou 60.- (25.-, 50.- ou 75.- pour les non licenciés). Le premier jour, 1er août n'est pas à payer. Je me réjouis de vous retrouver tous au Brassus.

P. Krieger

JUDO

柔道

25 février 1984

Le SDK s'enrichit de trois nouvelles ceintures noires !

C'est le résultat mitigé du cours de kata en 4 samedis que Christian Vuissa et moi-même avons donné, en automne 83 et en hiver 84. Les candidats appartenant au SDK n'étaient qu'au nombre de 4 : Joselle Rucella, Isabelle Oehle, Eric Garcia et Bryan Farquhar.

Isabelle a jugé opportun de faire un randori, 2 semaines avant l'examen, avec un partenaire

qui faisait le double de son poids, et de se luxer le seul bon genou qui lui restait... Preuve d'esprit combattif, mais pas de prudence ! Nous lui souhaitons tous de remettre cela très bientôt !

Donc, à part cela, 100% de réussite pour le SDK. Bravo aux trois candidats restant, ils ont fait du bon travail. Mais le stage de kata était

Out ! c'est fini. Maintenant, c'est le temps des félicitations. MM. Python (premier plan), Paillard (invisible) et Liska (arrière-plan) sont en train de dire à Eric que le noir lui siérait beaucoup mieux.



également fréquenté par des judoka extérieurs au club. Mlle Corine Châtelan, du Judo Club de Montreux nous a fait une véritable démonstration, avec M. Colliard comme Uke. Un judoka des Palettes a également reçu son premier dan, après avoir bénéficié de beaucoup d'indulgence pour deux raisons : la première ayant comme origine un conseil erroné de son entraîneur (Il n'avait préparé que les trois premières séries) — errare humanum est —, la deuxième raison est que Manuel, c'est de lui qu'il s'agit, est un excellent judoka, très actif et très régulier. D'autres judoka n'ayant pas suivi le cours de kata au SDK se sont également présentés.

Au risque de paraître chauvin et même un peu présomptueux, je dois dire que ces kata étaient loin d'avoir le même contenu et que si les formes étaient à peu près correctes, il était évident qu'elles n'avaient pas de profondeur. Des erreurs de techniques, une interruption au milieu du kata pour laisser les

Et maintenant...

Le principal est que ces nouvelles ceintures noires réalisent pleinement le sens de leur grade (shodan) et qu'ils ne s'endorment pas sur leurs lauriers. Je voudrais encore une fois mettre en exergue la différence qui règne dans les valeurs accordées au grade, que l'on se trouve au Japon ou en Occident.

Au Japon, un shodan s'obtient après environ 18 mois de travail régulier sans être spécialement assidu. Par contre, le premier dan, dans ce pays, est assimilé à celui d'un débutant, même pour le grand public. En Europe, il est vrai que ce n'est souvent qu'après 5 à 6 ans de travail acharné que ce grade est atteint. Il est donc normal qu'on y attache une plus grande valeur de ce côté-ci de l'Oural. Il est donc faux de dire simplement que Shodan = Débutant. Il n'en reste pas moins que shodan n'est qu'un début, qu'une première marche d'un escalier



◀ Pierre fait un dernier signe de la main avant de sombrer dans l'inconscience.

Bryan a du mal à retenir Eric qui veut courir à son secours, c'est dur... mais c'est ça les examens !



candidats répéter sur le bord du tapis et représenter plus tard la série défectueuse, non, vraiment, l'indulgence était à l'ordre du jour.

J'aimerais encore souligner l'aide et la solidarité de P. Ochsner qui s'est démené toute l'après-midi pour jouer le rôle de partenaire à qui en avait besoin. A lui vont nos remerciements les plus sincères.

interminable et que ce grade ne représente pas un but en soi comme trop de judoka le considèrent. Il n'est pas rare de voir les judoka premier dan abandonner l'entraînement à peine l'éphémère plaisir de se ceindre de noir est atténué. La preuve en est que, rien qu'au SDK, la section judo compte environ 35 ceintures noires. Même en étant conscient que quelques-uns sont en voyage ou en congé, il n'en reste

pas moins qu'il est rare de voir plus de 5 ceintures noires sur le tapis en même temps... dont souvent 2 visiteurs...

初段

SHO (début) DAN (degré)

C'est dommage ! Car l'étude du judo, comme toute autre discipline, doit s'approfondir sur deux plans : le plan technique, tout d'abord, en vue d'élargir son éventail de mouvements et de créer des enchaînements personnels ainsi que les contres, un kumikata plus approprié à ses propres techniques, etc., etc.

Sur le plan en rapport avec l'évolution de son propre physique, ensuite. Qui n'a pas entendu un judoka vétéran dire : quand j'étais plus jeune je faisais tel ou tel mouvement, mais maintenant je n'y arrive plus ? En effet, avec

Corinne Châtelan et Michel Colliard, un excellent kata et un sourire soulagé...



l'âge et le fait que l'on s'entraîne trop souvent avec les mêmes adversaires, il est nécessaire de continuer sans relâche à évoluer techniquement.

L'accent mis sur la compétition, s'il a permis au judo une évolution rapide vers une efficacité diabolique, a également posé des problèmes au judoka ayant atteint leurs limites très jeunes. Et maintenant, que faire ? Beaucoup, devant l'absence de motivations compétitives, raccrochent purement et simplement. D'autres, une minorité malheureusement, s'attellent à une tâche de longue haleine : polir leur technique et passer des mouvements où l'esthétique et le timing prennent de plus en plus d'importance. C'est peut-être dans ce genre d'étude que le véritable esprit du judo réside.

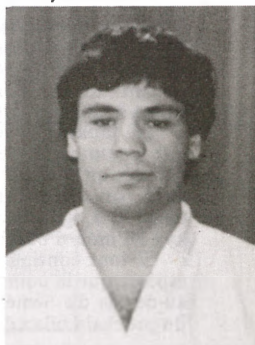
C'est pourquoi, tout en réitérant, avec le Comité du SDK, toutes nos félicitations, Christian et moi-même exhortons les trois nouvelles recrues à continuer l'étude des kata (il y en a encore 7) et de persévérer dans celle de leur attitude personnelle par rapport à leur discipline et à leur environnement social.

P. Krieger



Corinne Châtelan : ura nage.

Bryan Farquhar et Eric Garcia, heureux !



◀ **Joselle Rucella : okuri ashi-barai.**

Championnat suisse par équipes

Le mardi 6 mars, notre équipe affrontait le J.C. La Chaux-de-Fonds et J.K. Yverdon.

Malgré l'effectif presque complet de l'équipe, ce soir-là, la présence mentale et l'agressivité au combat y faisaient défaut.

Notre équipe s'imposa quand même contre J.C. Chaux-de-Fonds par 6-4 (pts valeur 30-10) mais s'inclina envers J.K. Yverdon par 6-4 (pts valeur 23-20).

On remarque malheureusement une grande différence au point de vue combattivité entre les anciens comme Christian, Pierre, François, Bibi, etc..., et les plus jeunes comme Charlie, Lodfi, Vincent et moi-même, Eric. Ceci nous démontre qu'il y a beaucoup à travailler et qu'il ne faut pas se laisser aller comme ces derniers temps.

Eric

Compétitions

Afin de permettre à tous les judoka de connaître les dates des compétitions à venir, Contact publiera une liste de ces dernières dans chaque numéro.

Vous pourrez ainsi choisir à l'avance les compétitions auxquelles vous envisagez de participer, ce qui facilitera la tâche des entraîneurs lors des inscriptions.

6 mai : championnats régionaux individuels à Fribourg

12-13 mai : finales championnats suisses individuels à Bülach/ZH

19-20 mai : tournoi de Rennens

19-20 mai : tournoi de Magden, hommes + dames

27 mai : coupe Ville de Sierre

10 juin : coupe du Rhône pour écoliers + espoirs à Martigny.

Championnat suisse par équipes

mardi 8 mai contre Dojo du Jorat et JC Genève II

20 heures 30 au Dojo

mardi 8 juin contre JC Romont I et JC Carouge I

20 heures 30 au Dojo de Carouge

mardi 19 juin contre JK Yverdon et JK Monthey I

20 heures 30 au Dojo

Ces rencontres se déroulant toutes trois à Genève, tous les membres de la section sont invités à venir y assister et encourager notre équipe.

KARATÉ

空手

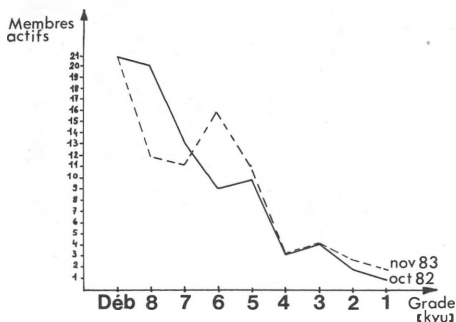
Evolution de la section karaté :

Au mois d'octobre 1982, nous avons fait le bilan du niveau technique de la section. Il n'est pas inutile de le comparer à la situation relevée à la fin novembre 1983.

Il est ainsi possible de constater que si le nombre des membres venant s'entraîner régulièrement est constant, le niveau technique est, quant à lui en progression.

Le tableau ci-contre démontre clairement que le nombre de débutants est identique (étant précisé qu'il s'agit de personnes différentes), avec par contre une sensible progression des 6ème kyu, qui étaient vraisemblablement 8ème kyu au mois d'octobre 1982.

Si tout continue comme cela, nous pouvons espérer que la pointe qui se trouve actuellement au-dessus du 6ème kyu, sera plus à droite lors du prochain bilan dans une année.



M. Poggia

Coupe de Bienne 1984

La traditionnelle coupe de Bienne organisée par le groupe SK.UEK, a eu lieu le dimanche 4 mars. Me Nakajima, responsable de l'arbitrage, m'a fait part de sa satisfaction quant au déroulement de cette compétition et aux résultats de ses élèves. A noter que le groupe SKR participait également à cette compétition pour la première fois. De plus, les kata devaient être choisis dans la liste officielle ; le non respect de ce règlement a entraîné l'élimination de 2 équipes.

- 2ème kumité +75 kg : C. Barthélémy (Chidokai Genève)
- 3ème kata A par équipe : Chidokai, équipe composée de P. Baeriswyl (SDK), J. Liardet et F. Fachinelli (Chidokai Genève)
- kumité open : P. Baeriswyl (SDK), éliminé en quart de finale après 3 tours
- kumité -65 kg : F. Fachinelli (Chidokai Genève), éliminé de justesse (1 w.-a.) par O. Knupfer.

Championnat d'Europe juniors

Rome, fondée selon la légende par Romulus et Rémus en 753 av. J.-C., accueillait cette année le championnat d'Europe junior de karaté.

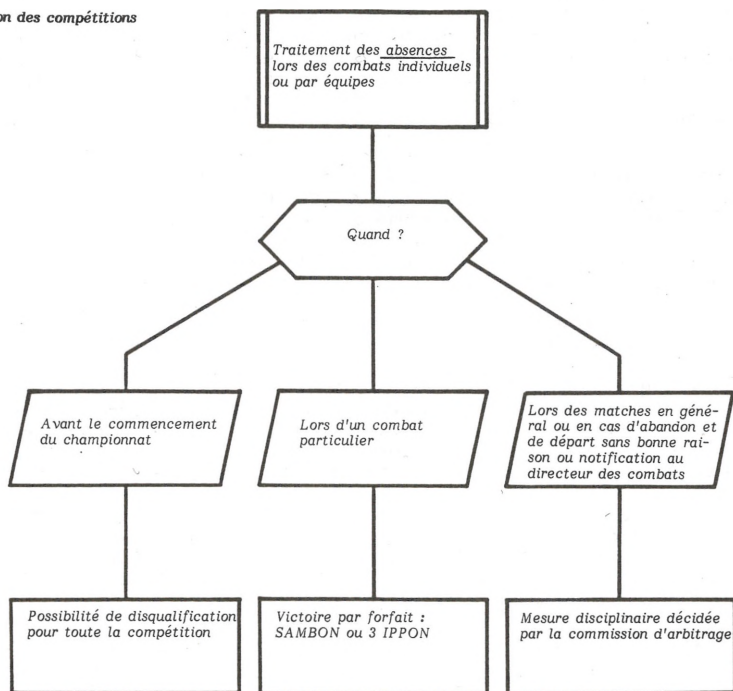
P. Baeriswyl, sélectionné pour défendre les couleurs de l'équipe nationale, s'est honorablement comporté en kumité -70 kg :

- 1er tour victoire (4 w.-a. à 3) sur le représentant français.
- 2ème tour défaite de justesse (5 w.-a. à 4) contre le représentant anglais. Ce dernier ayant été disqualifié ultérieurement pour action dangereuse.

R. Rapin 2.4.84

QUELLES SONT LES REGLES D'ARBITRAGE OFFICIELLES WUKO ? (suite)

4. Organisation des compétitions



Kyudo S.F.

II. Le songe de Shiroguma

De retour au dojo, Kanteki-Farfouilleur se trouva en butte aux boniments de Papillon-Volubile – alias P.V. Pour ne pas avoir à l'entendre, il lui bonnit que du fait de la catalepsie de Shiroguma, Aho-le-mégalo ne manquerait pas d'en profiter pour tenter de s'approprier définitivement la ceinture d'or d'Arès – en la piquant au passage au neuvième travelot d'Hercule.

Papillon-Volubile fut ravi par la nouvelle – non que la perspective des avanies guettant le dojo des Anciens le réjouisse, mais bien parce qu'enfin, lui qui depuis tant de lustres en était réduit, faute d'auditoire, à s'écouter parler, il trouvait, grâce aux confidences de Kanteki-Farfouilleur, de quoi faire redresser les oreilles avachies de toute la population du district ! Du moins le pensait-il... car les nouvelles vont plus vite que tout – même qu'un Kanteki ! Et le pauvre P.V. n'avait pas fini de réajuster le postiche censé masquer sa gorge de pélican (résultat de l'usage inconsidéré de galets, lorsqu'il ambitionnait de faire mieux que Démosthène), que tous les habitués du dojo avaient non seulement appris la nouvelle, mais s'étaient déjà retirés, afin de se préparer au grand voyage.

L'oeil éteint, P.V. sortit. Un bruit de pas fut comme une lueur d'espoir : un retardataire ! enfin quelqu'un à qui tout raconter ! : Las ! ce n'était que le petit Bobo, perdu dans son nuage – le seul être à qui P.V. ait renoncé à dire quoi que ce soit... car Bobo (que les mauvaises langues appelaient Hakama-sutra), pour avoir voulu méconnaître que la ceinture servait à empêcher les idées du bas de monter à la tête, se trouvait condamné à vivre prisonnier et de ses fantasmes et de ceux qu'il faisait naître chez les autres... On le tolérait au dojo autant par pitié que par intérêt, car il constituait à lui seul un édifiant amas de preuves du sérieux des dangers guettant les présomptueux s'élançant sans guide en pays inconnu ; ainsi, la lamentable histoire de Bobo illustrait parfaitement la mise en garde de Filippu sensei¹ : "là, quand on se trompe sans le savoir, on paie comme si on savait".

Pourtant, la déception de P.V. ne dura pas : une étincelle de compassion jaillit, effaçant tout le reste, au moment où il se remémora cette autre sentence du maître de la ville des trois fleuves : "on peut avoir des pouvoirs, de grands pouvoirs, sans pour cela avoir la Connaissance" : il éprouva alors une grande pitié à la fois pour Bobo et pour Aho (étrange association, en vérité !) et dans l'instant même, par quelque intercession, il se sentit réuni à tous ceux du dojo – à commencer par Bobo.

...Il mit assez longtemps à réaliser que cela, qui n'était que la conséquence d'une pensée juste, le mettait en prise directe avec Shiroguma...

* * *

Un calme absolu régnait : le dojo entier était sorti du temps. Sur les parvis, statufiés, P.-V. et Bobo souriaient à quelque chose d'ineffable ; à l'intérieur, vers les tatami, seul debout face à la foule des élèves, le Kanteki semblait tenir un phénoménal point d'orgue, alors que les internes, immobiles, le regard tourné sur ajna, paraissaient ne jamais s'être aperçus de sa présence. Plus loin, au Nord-Est, les grands disciples, chacun dans sa cellule, étaient eux aussi figés – mais là, l'impeccable exécution des postures laissait pressentir qu'on était sur le lieu-même de la genèse du phénomène.

La pétrification, toutefois, n'était qu'apparente : un être sensible eût pu percevoir la lente alternance des souffles – tellement synchrones qu'ils paraissaient n'être qu'un seul halètement. Ainsi, tout le dojo vivait – mais fondu en une seule entité, palpitant au rythme paisible du souffle de Shiroguma.

A ce stade, le temps, l'espace, n'étaient plus que des mots – l'esprit embrassant tout, sans délai. "Lui" n'était plus qu'une conscience mobile, allant partout sans effort ni délai, percevant chaque chose avec une incroyable acuité – profitant sans vergogne de cette faculté nouvelle pour satisfaire de vieilles envies, et répondre à d'antiques questions.

...Au passage, scandé par un tambourin, le chant d'un mantram le bouleversa – perçu qu'il fut comme le cri d'un enfant appelant sa mère...

Puis le sort de Bobo lui apparut – désespéré... du moins tant qu'il resterait sous l'influence de la goulue ; c'est-à-peine s'il en conçut quelque peine.

En un éclair, il vit aussi ce qui nourrissait le verbiage de Papillon-Volubile : un ahurissant snobisme, engendré par un orgueil démesuré, lui-même bâtarde d'une doctrine de l'avoir perfidement instillée depuis longtemps par la société... Rien à faire, pour longtemps...

Puis ce fut le noir mental de ce kobaka de Aho qu'il perçut. L'agaçante pédanterie du personnage, sa morgue, provenaient – outre de ce qu'il était sûr d'avoir été tiré de la cuisse de Jupiter – du fait que non seulement il se prétendait "Renshi" (pourquoi pas Youshi, ou Hanshi, d'ailleurs ?) mais

1. Filippu sensei, ? 1849-Lyon 1905.

qu'il était certain d'être parvenu à un haut degré de réalisation : or, tout Initié de première année aurait vu que Aho n'était qu'en état de *jada samadhi* – de vide sans conscience² : ils étaient bien mal partis, ceux qui avaient choisi de suivre cet inepte bokushi, dont l'esprit ne se complaisait que dans les méandres bourbeux d'un fleuve qui ne savait plus ni son nom, ni sa direction... Mais cela n'était qu'un épiphénomène. Le vrai problème restait l'affaire de la ceinture d'or d'Arès – et là, c'était clair : Aho-le-mégalo s'en voyait déjà définitivement nanti.

...C'est alors que Shiroguma s'éveilla. "– Quel affreux songe" dit-il tout haut. Kanteki-Farfouilleur s'enquit poliment du sujet : "– Figure-toi, dit Shiroguma, que tu y a tenu ton rôle, mais que ce kobaka de Aho en était la triste vedette : il voulait détourner le neuvième travelot d'Hercule : tu t'imagines !"

K.-F. ne pipa mot : au vestiaire, il avait vu un Aho transfiguré montrer quelque chose à ses rares intimes...

(à suivre)

2. En français, on dirait "torpeur"...

YOSEIKAN BUDO

養正館武道

Stage international de Paris (25-26 février)

Après avoir longuement débattu sur le meilleur moyen de rejoindre la capitale française, nous nous sommes décidés pour la voiture, bien que les routiers menacent d'abréger notre voyage.

Nous sommes donc partis à trois le vendredi vers midi, prévoyant que la route serait longue. En réalité, tout se passa bien ou presque. Une panne d'essence sur une autoroute ne se raconte pas, c'est une aventure qu'il faut vivre. Et si cela vous arrive, j'espère que ce sera comme nous, à seulement deux kilomètres d'une pompe à essence et sur un tronçon plat : pousser une voiture est un bon échauffement, mais l'air d'une autoroute n'est pas des plus purs. Heureusement, le ridicule ne tue plus depuis longtemps. Quand au chauffeur, il devait être très distrait (inquiétant) ou alors c'était un joueur invétéré : vais-je atteindre la prochaine station service ? Il a perdu, et je tairais son nom pour qu'il ose encore venir à l'entraînement (non ce n'est pas moi !).

Nous devons nous rendre près de la Porte de Pantin, et nous y sommes parvenus très facilement grâce aux boulevards périphériques. Le stage était organisé par Alain Hallez à qui nous avons téléphoné et qui nous a invité chez lui. Nous avons été reçus comme des rois. Il avait préparé à manger et il nous logea pour les deux nuits. Nous n'étions pas les seuls. Le quatre pièce s'était transformé en dortoir pour héberger encore une demi-douzaine de Belges et Me Mochizuki qui devait diriger le stage. L'hospitalité existe encore, et ce fut beaucoup plus sympathique que de dormir dans un dojo.

Le samedi matin, après un réveil accompagné d'odeurs de croissants et de café, le stage commençait. En découvrant le dojo, on comprit la chance que l'on avait à Genève. Quand on prétend que celui de la rue Liotard est un des plus beaux d'Europe, ce n'est pas de la vantardise mais une réalité dont nous ne pouvons que nous réjouir. L'entraînement ne fut pas trop gêné par l'exiguïté de la salle, et comme d'habitude avec Me Mochizuki il se révéla très varié : katas, applications de ceux-ci dans le travail avec les gants et dans les projections, techniques au sol. Après six heures d'efforts, nous avions l'impression d'avoir appris beaucoup, mais nous pouvions mesurer aussi que cet apprentissage est loin d'être terminé, s'il a une fin (j'en doute).

Le soir nous avons repris des forces en mangeant de délicieuses spécialités chinoises à la vapeur dans un restaurant de Paris (adresse à disposition). La visite de Paris by night fut de courte durée car le réveil devait sonner à sept heures le dimanche matin.

Cette deuxième matinée fut consacrée à l'étude de cinq kata d'iai faisant partie du yoseikan budo. On a rarement l'occasion de les travailler et c'était très intéressant. Après avoir pris congé de notre hôte, il nous restait une demi-journée pour visiter Paris. Juste le temps d'un tour de ville et d'un passage au musée du Jeu de Paume (1er musée à voir à Paris).

Le retour se fit sans encombre et nous n'avons pas regretté le déplacement malgré la distance. Neuf heures d'entraînement en deux jours sont très profitables et rencontrer les pratiquants d'autres pays également, surtout quand tout se passe dans la bonne humeur.

Alain Tauxe

Compétition ?

On en parlait depuis longtemps, cette fois cela se précise. L'an prochain des compétitions vont sans nul doute se dérouler en France. Un règlement a été établi, en voici un résumé.

I. Le système de compétition se subdivise en deux catégories :

- Individuelle : 1) Ken mousse (105 cm) contre ken mousse
2) Mains nues contre tanto mousse (35 cm)
3) Ken mousse contre tanto mousse (85 cm)
4) Kata (seul)

Les combats individuels se pratiquent par élimination du perdant.

- Equipe : 1) Ken mousse contre ken mousse
2) Mains nues contre tanto mousse
3) Ken mousse contre tanto mousse
4) Randori style yoseikan budo, avec protections, coups de pieds, coups de poings, clés, projections, immobilisations
5) Kata avec un ou plusieurs partenaires.

II. Valeurs des points :

- Atémi efficace et contrôlé avec arme ou mains nues : 1 point
- Projection : 2 points
- Immobilisation : 2 points

III. Critères de jugement combat yoseikan budo :

- Efficacité
- Variété des techniques
- Concentration

IV. Critères de jugement kata individuel : - Selon présentation individuelle.

V. Critères de jugement kata par équipe :

- Jugement de l'équipe complète au travers de chacun des compétiteurs.

Pour juger les kata, 3 juges sont disposés en triangle autour des compétiteurs et sont munis de raquettes d'arbitrage.

La fédération suisse de yoseikan budo n'a encore pas pris de décision concernant ces compétitions. Celle-ci devrait être prise lors de la prochaine assemblée des délégués. La fédération aimerait connaître l'avis de ses membres, c'est pourquoi je vous demande de me faire part de vos réflexions à ce sujet. Elles serviront de base de discussion et de travail pour la commission technique.

Autres décisions de l'assemblée des délégués du 31 mars à Neuchâtel :

- Trois membres de la commission technique ont démissionné, il s'agit de MM. J.-C. Udristard (président), L. Carniel et C. Borlat.
- Les deux derniers resteront en fonction jusqu'à la fin de l'année.
- Changement de date : le stage national de Genève prévu le 13 octobre 1984 a été avancé au 6 octobre 1984.

Christian Studer

CALLIGRAPHIE

書道

Cette année, j'ai pensé qu'il serait intéressant de présenter les Katakana dans cette rubrique "calligraphie".

Il y en a 49 dont deux qui ne sont pour ainsi dire plus utilisés. Dans la langue japonaise, les Katakana sont utilisés pour transcrire tous les mots d'origine étrangère, et il y en a des milliers. Ils sont formés à partir de kanji mais n'ont aucun sens propre : **A** se prononce "A" mais ne veut rien dire. Les Katakana sont facilement reconnaissables par leurs formes anguleuses et leur simplicité par rapport aux kanji beaucoup plus complexes, ou au Hiragana, deuxième alphabet que nous étudierons plus tard, qui a des formes plus fluides.

Lorsque nous en aurons terminé avec les Katakana, chacun de nous pourra écrire son propre nom en japonais.

Nous commençons l'étude de la série des Katakana par les 5 sons principaux A, I, U (prononcez ou), E (prononcez é), O.

Bonne chance et à vos pinceaux !

P. Krieger



Inclure l'entraînement dans la vie de tous les jours

M. Dupond a compris, après une journée bien remplie, que la pratique d'un sport était nécessaire à son équilibre. Il décide donc, à juste titre, d'aller se dérouiller. Le voilà, un beau jour à l'entraînement ; débordant de santé, en pleine possession de toutes ses facultés physiques. Il est bien décidé à casser la baraque !! Tout va vraiment pour le mieux dans le meilleur des mondes.

Le lendemain, se sentant fatigué et courbaturé, M. Dupond pense que dans ces conditions il est inutile voire même néfaste d'aller s'entraîner. Demain, peut-être, si le temps le permet...

Le profil de M. Dupond n'est pas le tien, bien entendu ; cette histoire bien stupide ne te dit rien puisque tu as, depuis longtemps, inclus l'entraînement dans la suite logique de tes activités quels que soient le temps ou la fatigue du moment.

Tu sais que les "touche-à-tout", s'ils ont l'avantage de connaître les côtés positifs de nombreuses activités, n'ont jamais connu l'autre face, celle qui nous apprend tant de choses et qui finit par faire progresser le sportif, mais aussi et surtout l'individu que nous sommes.

C'est en franchissant les nombreux obstacles de cette autre face que les côtés positifs prendront "leurs vraies dimensions" et les satisfactions futures auront un sens bien plus important seulement, et seulement si l'on est allé au fond des choses. Condition nécessaire et peut-être suffisante pour être bien dans sa peau !!



Le travail et ses horaires font partie de la vie, nous le faisons pour l'argent en essayant d'en retirer tous les bénéfices matériels et/ou intellectuels souhaités.

Les fêtes, les repas de fin d'année, les heures supplémentaires, le service militaire etc... sont autant de vicissitudes qui font que la vie de tous les jours présente un certain intérêt.

Comme toutes ces activités, qui nous plaisent ou non, et pour notre équilibre, malgré que rien ne nous y oblige, la pratique du sport doit, dans la société actuelle, faire partie de notre vie.

Pour avoir la joie et le privilège d'aller au fond des choses, faisons le tour complet de l'entraînement en vivant les bons moments et les côtés plus difficiles. Ne l'oublions jamais.

Mais en fait, tu ne t'appelles pas Dupond, n'est-ce pas ?

R. Champoud

REDACTEUR:

Pascal Krieger

CO-REDACTEURS:

M. Poggia, F. Wahl, J. Rucella

PARUTION:

6 fois l'an

IMPRESSION:

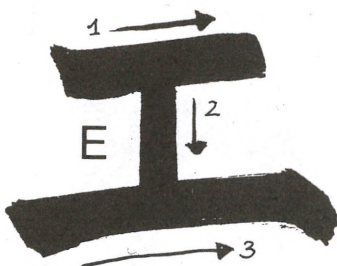
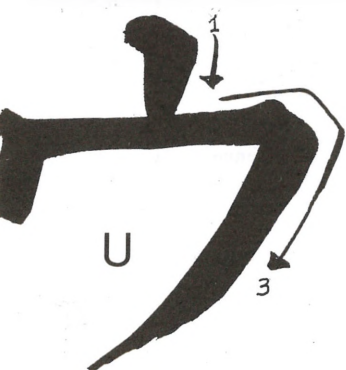
Imprimerie de Buren

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.



COMITÉ 1984



Président :

Mauro Poggia, karateka,
14 ch. Auguste Vibert
1218 Grand Saconnex –
tél. 91 03 74

Vice-président :

Frédéric Ryser, judo
34 rue Gilbert
1217 Meyrin – tél. 82 55 35



Secrétaire :

Claude Aebi, judoka,
63 ch. des Hutins,
1232 Confignon – tél. 57 89 97



Trésorier :

Pierre Jordan, judoka,
49 rue de la Terrassière,
1207 Genève – tél. 28 22 87
(professionnel)



Matériel :

Norbert Fouchault, judo et jodo
19 ch. des Méandres,
1287 Laconnex – tél. 33 86 74
des lundis aux vendredis matins



Iaido :

Laurent Subilia, iaido-aïkido-jodoka,
9 rue Ami Lullin,
1202 Genève – tél. 35 83 48



Jodo :

Richard Hensler,
judoka,
11 ch. des
Deux Communes,
1226 Thônex –
tél. 48 13 29



Judo :

Vincent Schirinzi, judoka,
17 Cité Vieusseux,
1203 Genève – tél. 45 26 36



Responsable "Contact" :

Joselle Ruccella, judoka,
6 rue de la Prulay
1217 Meyrin – tél. 82 60 43



Kendo :

Florence Morel, kendoka,
La Ruelle 3,
1214 Vernier –
tél. 41 30 22



Karaté :

Pannatier Jean-Marc,
karatéka,
Hameau de Hauterive
147 rte d'Aïre
1219 Aïre –
tél. 96 49 38



Yoseikan-budo :

Christian Studer,
yoseikan-budoka,
9 rue du Roveray
1207 Genève –
tél. 28 59 02



Aikido :

Claudine Perrin, aikidoka,
14 rue du Perron,
1296 Coppet – tél. 76 26 92



Kyudo :

Jean-Pierre Sacchi, kyudoka,
15 Avenue des Morgines
1213 Petit Lancy – tél. 92 40 73

Comme d'habitude, mon appareil de photo m'a laissé tomber, à moins que ce ne soit le contraire ! Heureusement, sur un conseil ami, je me suis rabattu sur les photos des cartes du secrétariat du SDK. C'est pas triste. Il y en a qui après plusieurs années, n'ont pas encore réussi à se faire faire le portrait. D'autres ont une frimousse méconnaissable, alors que d'autres encore ont fait très attention d'y paraître sous leur meilleur jour.

Enfin, c'est une manière comme une autre d'illustrer ce nouveau comité, élu le soir de l'Assemblée générale du SDK, et en qui nous mettons toute notre confiance.

La rédaction de Contact

Qui est membre du SDK?

**Eric GARCIA, 19 ans, étudiant,
shodan de judo**

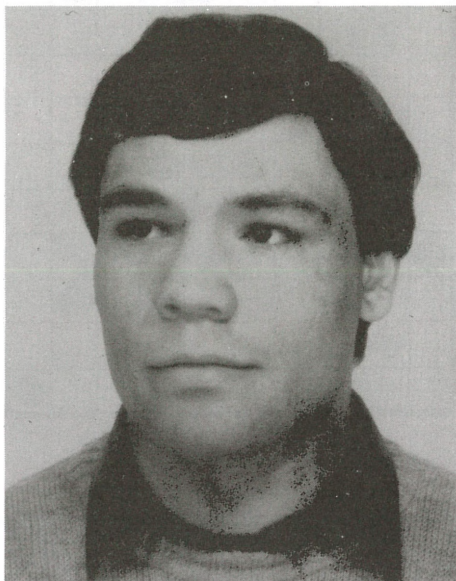
Contact : Eric, où et quand as-tu revêtu pour la première fois le judogi ?

J'ai revêtu pour la première fois le judogi à 6 ans au Judo club d'Onex. Au début, rien d'extraordinaire, sinon que j'ai pratiqué un judo récréatif pendant 8 ans, jusqu'au moment où un nouvel entraîneur, Hamid Elouaret, reprit le cours. J'ai tout de suite été accroché par son style de combat et par sa méthode d'entraînement. Quelques mois plus tard, je faisais mes débuts de compétiteur.

Contact : Qu'attends-tu de l'étude du judo ?

J'espère découvrir équilibre et confiance en moi à travers un judo technique et rapide (souple). J'en profite pour ouvrir une petite parenthèse sur un fait que j'ai remarqué, en espérant que ceux qui sont concernés ne le prennent pas mal : beaucoup de judoka laissent un peu tomber la technique au profit de la musculation, croyant ainsi pouvoir vaincre un adversaire récalcitrant. Ceci est ridicule et faux ; je pense qu'une attaque contre un adversaire se fait en fonction de sa morphologie et de sa position sur le tapis et non en fonction de sa force physique. N'est-ce pas le but du judo et d'un bon judoka ? ou je me trompe ?

Contact : Tu fais partie du cadre national ; tes rendez-vous "compétition" sont fréquents, tu t'entraînes régulièrement, tout cela à côté des études. Comment fais-tu pour tout concilier, y



a-t-il un truc que d'autres pourraient exploiter ?

Je ne peux pas dire qu'il y ait un truc, si ce n'est une bonne organisation de mon travail : ne rien laisser pour le lendemain. Se fixer de grands moments libres pour sortir du train-train quotidien et pouvoir pratiquer un sport dans lequel on aime aller à fond.

Contact : Quels sont tes projets, tes espérances concernant le judo, ton avenir ?

Mes espérances, au sujet du judo, sont, je crois, les mêmes que celles de beaucoup d'entre nous : devenir un bon judoka. Pour ce qui est de mon avenir, c'est encore un peu confus ; pour le moment, j'ai décidé de terminer mes études à l'E.I.G., ensuite je verrai si des études plus poussées à E.P.F.L. m'intéressent.

Merci Eric, d'avoir accepté de répondre à ces quelques questions. Nous te félicitons pour ton premier dan et te souhaitons réussite et joies dans ta vie.



Mots croisés : Joëlle Monney

faut l'avoir ouvert pour être attentif, à l'envers.
8.- Demi père - Paix arabe. 9.- Amendais la terre avec de l'engrais. 10.- Excès d'embonpoint.

Verticalement :

1.- Auberge japonaise - Préposition. 2.- Rendra raisonnable. 3.- Duel sans coeur - Temple d'Horus - Facteurs de production. 4.- Arbre renversé - Excédée à l'envers. 5.- Pierre noire - Bronzé. 6.- Dérivé anglais - Ciment. 7.- Grande fête en mélange - Vieux prénom féminin sans les "e". 8.- Saisir - Inhibiteurs de la Mono-Animo-Oxydase (sigle). 9.- Vieux - Dans. 10.- Ferions du tort.

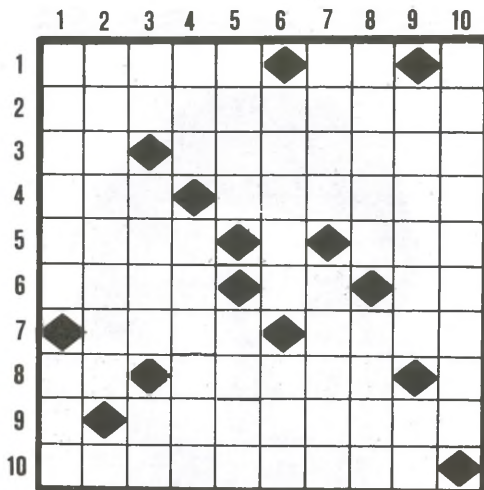
Résultats précédents :

Horizontalement seulement : 1.- amaterasu. 2.- sabine - es. 3.- humble - ane. 4.- id - et - au. 5.- girs - assam. 6.- arêtes - ste. 7.- retraitement. 8.- mt. 9.- sureté. 10.- paresseuse.

Peu de résultats, cette fois. Le printemps n'est peut-être pas propice à la réflexion. C'est presque au singulier que j'ai failli mettre : "Ont été perspicaces". Carol et François Wahl, et Serge Dieci qui ramasse le jackpot de 50.-.

Chers cruciverbistes, une fois réhabitués aux petites fleurs et aux petits oiseaux, j'espère que vous aurez à nouveau quelques instants à consacrer à notre rubrique.

P. Krieger



Horizontalement :

1.- Peut être active, de communication - Grand magasin ou concours. 2.- Fille du nord. 3.- Est court, long ou plat - Ce sont de faux amis dans le désert. 4.- Mer japonaise - Extrait du goudron de houille. 5.- Cap et port de France - Titre anglais. 6.- Matière qui constituerait le noyau de la terre - Division d'un livre sans voyelles - Mesure jaune. 7.- Assaut - II

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 osotogaricien le soir) et Jean-Denis SCHEIBENSTOCK (administrateur et étrangleur occasionnellement).



tout pour la maison
 meubles hauts lampes
 vaisselle tapis draps
 orfèvrerie 25 rue St Victor
 38 rue St Joseph 1227
 Carouge tél 439064
la casa

ALECTRICA S.A.

ÉLECTRICITÉ
TÉLÉPHONE

TÉL. 45 70 43



François
CASENOVE

30, rue Malatrex

1201 GENEVE

**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.

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

M. CASTELLO
Rue Caroline 29

Tél. 43 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**

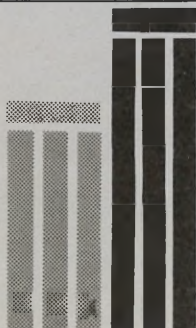
winterthur
assurances

«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