

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

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

# contact



**AVRIL 1985**

No 2 - Paraît 6 fois l'an

# Haefliger

CONFISERIE  
PATISSERIE  
TEA-ROOM



27, rue Lamartine  
Téléphone 45 30 90

## raymond grandvaux

constructions  
métalliques  
serrurerie  
service  
de  
clés



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

# Numelec

CASE POSTALE 114  
1211 GENEVE 25

UBS GENEVE  
CCP N° 12-3528

4, AV. DUMAS/1206 GENEVE/TEL (022) 47 8102/TX: 45-222.66

Vos camarades d'entraînement  
François WAHL et Jean-Denis SCHEIBENSTOCK  
sont à votre disposition  
pour tous conseils et fournitures dans les domaines :

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

## 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

# un rédacteur peut en cacher un autre ...



Suite à la polémique du numéro de décembre 1984, plusieurs lettres me sont parvenues. Après en avoir délibéré avec M. Poggia, notre Président, je pense qu'il est judicieux de les mettre de côté, en tout cas jusqu'à ce que je sois en possession de lettres exprimant des avis contraires à ceux que Christian et moi avons exposés dans ses pages. Alors seulement, le Comité et la rédaction décideront si cela vaut la peine de relancer le débat pour que ceux qui ne se sont pas exprimés puissent le faire.

A cet effet, depuis 8 ans, plusieurs fois par an, la rédaction exhorte les lecteurs à utiliser les pages de *Contact* pour exprimer leur opi-

nion. Cela n'a presque jamais été fait et c'est bien dommage ! Cela m'a forcé à écrire beaucoup, plus que je n'aurai dû, sur divers sujets, si bien que mon nom, bien que déguisé en "le rédacteur" ou "la rédaction", apparaît malheureusement, selon certains avis, presque sur chaque page. Et en 8 ans, j'ai beaucoup écrit et presque tout dit ce que je pensais devoir dire. Ceci est certes un problème commun à ce genre de revue : soit la rédaction s'essouffle au bout de quelques numéros par manque de matériel intéressant, soit elle écoëure les lecteurs en leur donnant en pâture des articles toujours arrosés avec la même sauce, même si cette dernière fut jadis qualifiée de savoureuse.

Aussi, dois-je avouer que je ressens un réel besoin de refaire le plein, de faire le point, après avoir couvert ou orchestré ces quelques 960 pages...

Ayant rapidement feuilleté ces 50 Contacts, de l'année brune à l'année jaune en passant par 6 autres couleurs pastels sans oublier l'année grise, j'en ai fait un bref bilan. Il apparaît tout au long de ces pages que la rédaction s'est efforcée de promouvoir une bonne entente entre les 8 disciplines du SDK. Cela a été son but principal, et, par manque de comparaison, on ne saura jamais si ce but fut atteint ou non, mais en tout cas l'essai fut sincère. Chaque section du club fut traitée avec la même impartialité et le but commun que poursuit chaque discipline fut mis en exergue le plus souvent possible. L'élaboration de ces textes et des illustrations occupa, agréablement j'insiste, bien des heures de mes loisirs et, c'est assez comique, fut peut-être à l'origine d'une des nombreuses causes de la mésentente qui règne dans la section judo puisque cela m'a en partie empêché de passer plus de temps avec les membres de cette section hors du club ; (donc manque de dialogue).

D'après les sondages qui m'ont été présentés, en particulier par le responsable actuel de la section judo, il ressort que les lecteurs auraient surtout aimé un journal où ou peut trouver, comme on pouvait régulièrement le faire il y a 4 à 5 ans, des photos-montages ou des gags sur divers membres du SDK. Il faut dire qu'à ce moment-là j'étais aidé par deux ou trois gais larons ou lurons, selon l'occasion, et ces pointes d'humour ont certainement beaucoup aidé à promouvoir une "bonne humeur" entre les diverses disciplines. Le fait d'une certaine carence dans ce domaine est peut-être un signe de santé morale déficiente au sein du SDK.

Mais, pour être franc, quand j'ai repris ce journal en 1978, il était justement critiqué pour son "manque de consistance", ce qui faisait ressortir les blagues belges et fribourgeoises qui éclaboussaient la dernière des 4 pages d'une façon peu reluisante au sein d'un club aussi cosmopolite que le nôtre...

Ainsi, nouvellement muni du titre de "rédacteur de Contact", j'ai d'abord pensé que gags et notes humoristiques devraient ponctuer agréablement les articles sérieux, d'intérêt général, qui devraient couvrir la plus grande partie des 20 pages de ce journal, et non le contraire. L'espace réservé pour les résultats de compétition et les passages de ceinture restant assuré mais ne dépassant pas, en proportion, les articles techniques, historiques ou de compte rendus détaillés sur tel ou tel événement.

Le fait que X ait passé sa ceinture jaune n'intéresse, en définitive, que le bénéficiaire de ce 5e kyu, alors qu'une étude des points

communs entre le sumo et le judo, par exemple, ou entre les techniques des mercenaires helvétiques et le kenjutsu, ou encore les problèmes d'étiquette, l'explication des divers termes japonais ou de notions communes aux arts martiaux, intéresse, c'est certain, un plus grand nombre de personnes.

A mon avis, c'est cette politique qui fit de notre journal une revue différente des autres bulletins de club exposant de joyeuses frimousses médaillées, des contes de pique-nique et l'annonce du prochain margoton. Pas que ce genre de bulletin soit critiquable, au contraire, c'est également nécessaire, mais il n'en reste pas moins que le contenu sérieux, fruit d'expérience et de lectures fastidieuses, a fait que "Contact" fait moins facilement connaissance avec les fonds de poubelles et qu'il est lu par maintes personnes étrangères au SDK.

C'est également cette différence qui a justifié jusqu'à présent une présentation visuelle et une impression peu communes pour un journal interne. Le Comité du SDK n'a pas reculé devant un certain sacrifice financier pour le promouvoir, et je pense que bien des pages imprimées depuis 8 ans valaient la peine de l'être et restent d'actualité.

Si je vous écris tout cela, ce n'est pas pour vanter Contact, mais pour que les grandes lignes rédactionnelles de notre journal continuent à être respectées dans le cas où une autre plume prendrait la relève. Ces grandes lignes reflètent en tous points le contenu des statuts du SDK et peuvent se traduire par : Promouvoir l'harmonie entre les disciplines ainsi qu'une information sûre et impartiale sur le budo en général.

J'en arrive donc au point important de cet article qui se traduit par un appel à toutes les bonnes volontés du SDK ayant la plume facile et répondant, de près ou de loin, à quelques critères qu'on pourrait résumer ainsi :

Consacrer une partie de ses loisirs à écrire d'une façon impartiale sur le domaine du budo, à rassembler les articles en temps voulu, et à potasser des ouvrages sur la question.

La formation du candidat serait progressive et je resterai à disposition pour l'aider et le conseiller. Je continuerai à contribuer, de temps à autres, avec des articles ou des dessins ainsi qu'avec la section de calligraphie, si cela reste conforme aux souhaits du nouveau rédacteur, et je continuerai à m'occuper de la partie purement professionnelle (montage et préparation de copie pour l'imprimeur) bien que là aussi, la formation d'une recrue s'impose. (Je serai au Japon en août et en septembre et le Contact d'août risque d'être compromis ou très en retard).

J'aimerais terminer par de chaleureux remerciements à tous ceux qui m'ont soutenu

et me soutiennent encore dans ce travail et surtout à François Wahl qui fut mon plus fidèle collaborateur pendant ces 5 dernières années, et dont les textes ont toujours eu cette pointe d'humour qui les a rendus si agréables à lire.

Il faut que Contact vive et il vivra ! Les quelques années sabbathiques que je me pro-

pose de prendre ne mettront pas en danger son existence grâce aux bonnes volontés qui ne manqueront pas, j'en suis sûr, de me remplacer. Merci à tous de m'avoir lu jusqu'ici... J'attends vos réponses avec impatience.

Pascal Krieger



## Bref résumé

Le Seigneur Asano, poussé à bout par Kira, le Maître de Cérémonies, blessa ce dernier dans l'enceinte même du château de Shogun. Il dut, pour cela, commettre seppuku et son domaine d'Ako fut confisqué. Ses Samourais, devenus "ronin", jurèrent de le venger.

Après deux années d'attente durant lesquelles Oishi et ses compagnons se firent oublier en menant une vie d'ivrognes et de fêtards, le refus du gouvernement de réhabiliter le clan Asano détermina ce dernier à passer à l'action...

Les flamboyantes couleurs de l'automne avaient déjà bien perdu de leur éclat en ce début d'hiver et les gens du Kansai, Japon de l'Ouest, se serraient de plus en plus dans leurs vêtements.

C'est à ce moment-là que la décision d'Edo tomba, froide et brutale... Il n'y aurait aucune réhabilitation du clan Asano et Daigaku, le frère aîné du Seigneur Asano, était banni.

Les premiers instants de surprise passés, Oishi ressentit une grande paix intérieure. C'était la première fois depuis la mort de son maître que la route à suivre était claire, sans équivoque.

Il n'y aurait plus d'arguments au sujet des délais. Il n'aurait plus à jouer à l'idiot imbibé d'alcool, rôle qui lui coûtait tant. Il n'aurait plus à cacher ses intentions. Ils allaient exécuter l'homme responsable de la mort du Seigneur Asano. Fini l'attente !

\* \* \*

Au début, ils craignirent que cette décision d'Edo attirât à nouveau un contingent d'espions pour qu'ils examinent leurs réactions. Mais dans les jours qui suivirent, ni Fuji, ni ses acolytes ne montrèrent le bout de leur nez.

Oishi décida alors de convoquer tout le monde à Yamashina. Ils arriveraient par petits groupes sur une période de plusieurs jours. Une fois arrivés à Edo, ils resteraient séparés et utiliseraient des pseudonymes pour ne pas attirer l'attention.

Plus d'une centaine d'individus répondirent à l'appel. Le nombre avait grossi durant les années d'attente. Des idéalistes auxquels l'issue réelle de l'aventure échappait s'étaient joints au groupe d'origine. Une grande partie de tous ces gens soutenaient le plan d'attente de la décision du Shogun pour la réhabilitation du château d'Ako. Oishi et Kataoka s'efforcèrent d'être clairs et mirent en exergue le fait qu'il s'agissait d'une expédition d'où personne ne reviendrait, quelle qu'en soit l'issue... Cela en

refroidit plus d'un et Oishi se garda bien d'exprimer quelque réprobation que ce fut. Il comprenait sincèrement que beaucoup avaient des attaches puissantes avec leur famille et que ce choix était terrible pour eux, surtout que cette fois, il ne restait plus aucun espoir de sauver leur peau, échec ou non.

Mimura faisait partie du groupe qui tenait plus qu'à la vie à en finir avec l'assassin du Seigneur Asano. Il quitta Yamashina avant les autres et se rendit près des bâtiments du Palais Impérial pour y récupérer la fille du Seigneur Asano, en pension chez des gens sûrs depuis plus de deux ans. Il faisait encore sombre. Mimura regarda autour de lui, puis, rassuré, frappa au portail d'une maison. Aucune lumière ne s'alluma à l'intérieur de la demeure, mais quelques instants plus tard, il entendit du bruit et la porte à glissières fut poussée doucement sur le côté, et, juste après un son qui ressemblait à un sanglot de femme, une forme menue sortit de la maison, seule. C'était la fille du Seigneur Asano, vêtue comme un enfant du peuple, mais l'expression concentrée de visage aristocratique l'aurait très vite trahie si elle avait été observée par quelqu'un du gouvernement. Sans un mot à ceux de l'intérieur, Mimura la prit par la main et s'éloigna avec rapidité. Oishi avait déjà remercié les parents d'emprunt dans la lettre qui avait préparé cette rencontre, et il devait rejoindre le reste du groupe en marche vers Edo à l'intersection de la route de Yamashina avec celle du Tokaido.

Les voyageurs ne purent retenir des grognements de satisfaction à la vue de la fille de leur Seigneur défunt. L'enfant, qui avait tout de même bien grandi, s'élança dans les bras de Oishi qui, après une brève mais intense étreinte, la posa sur la croupe d'un cheval. Aussitôt le départ fut donné et le groupe se dirigea vers l'Est, vers la capitale où attendaient les autres, les bouillants partisans de Horibé.

Le voyage jusqu'au col d'Hakone dura près de dix jours. Tout se passait très bien, un peu trop bien même. Oishi était inquiet de voir qu'aucun espion ne suivait le groupe de voyageurs, et cela ne présageait rien de bon. Mais le fait qu'il savait maintenant où il allait et pourquoi il y allait, procurait au chef des ronin d'Ako une quiétude bienfaisante et lui donnait le loisir d'admirer un des plus beaux paysages du Japon, les pentes régulières qui montaient à l'assaut du cratère blanc du Mont Fuji baigné dans les couleurs d'un automne finissant.

*(à suivre)*



## Liste des membres du Comité 1985



- Président** : Mauro Poggia (karaté), 14, ch. Auguste Vibert  
1228 Grand-Saconnex tél. 91 03 74
- Vice-président** : Christian Studer (yoseikan-budo), 9, rue du Roveray  
1207 Genève tél. 28 59 02
- Secrétaire** : Esther Schärer (karaté), 30B, ch. du Grand-Voiret  
1228 Plan-les-Ouates tél. 94 77 34
- Treasorier** : Pierre Jordan (judo), 49, rue de la Terrassière  
1207 Genève tél. prof. 28 22 87
- Matériel** : Pierre-André Pittet, 66, rue Liotard  
1203 Genève tél. 44 63 42 (éventuel)
- Aïkido** : Claudine Perrin (aïkido), 14, rue du Perron  
1296 Copet tél. 76 26 92
- Iaïdo** : Laurent Subilia (iaïdo, jodo), 9, rue Ami Lullin  
1202 Genève tél. 35 83 48
- Jodo** : Sabine Grandperrin c/o L. Subilia (jodo), 9, rue Ami-Lullin  
1207 Genève tél. 35 83 48
- Judo** : Pierre Ochsner (judo), 53, route Antoine-Martin  
1234 Vessy tél. privé 84 17 34  
tél. prof. 28 02 22
- Karaté** : Jean-Marc Pannatier (karaté), Hameau de Hauterive, 147, route d'Aire  
1219 Aire tél. 96 49 38
- Kendo** : Conrad Creffield (kendo), 289A, route de Saint-Julien  
1258 Perly tél. 71 23 71
- Kyudo** : Philippe Solms (kyudo), 23, rue de Montchoisy  
1207 Genève La journée tél. 21 48 56
- Yoseikan** : Patrick Auchlin (yoseikan), 18, ch. des Clochettes  
1206 Genève tél. 47 31 34
- Coordination Contact** : Joselle Rucella (judo), 6, rue de la Prulay  
1217 Meyrin tél. 82 60 43

## La psycho-sociologie et les arts martiaux

### Le sociologue et le combattant

L'implantation massive des arts martiaux orientaux dans les sociétés occidentales a conduit la psycho-sociologie à poser ces dernières années la question du statut de ces pratiques dans la dynamique actuelle. Des arts martiaux, pourquoi ? En réponse, articles et thèses tentent de cerner le phénomène en indiquant, d'une manière générale, les points suivants :

1. Répondant à la violence des sociétés industrialisées, les arts martiaux qui optimisent la décharge agressive ont un rôle d'exutoire, de soupape individuelle et collective.  
Dans la dynamique sociale, les arts martiaux sont donc régulateurs des tensions : dans la salle où on pratique, les charges agressives acquises ailleurs s'expriment et se désamorcent à la faveur de l'entraînement. En cela, ils inhibent les forces à l'oeuvre sur le terrain des luttes politiques et sociales.
2. Aujourd'hui où les dangers sociaux sont moins d'agressions du corps à corps que d'agressions psychologiques (harcèlement de l'univers sonore, contraintes du travail, insécurité existentielle aux époques de crise, etc.), le rôle premier des arts martiaux tombe en désuétude. Autrement dit, celui qui s'entraîne au combat se trompe d'ennemi : il diffère sa réponse à l'agression sociale dans un autre temps (le temps de l'entraînement) et la déplace sur un autre terrain. Le combattant d'arts martiaux s'épuise donc à un duel métaphorique ; il combat, au travers de son adversaire, des ennemis absents.
3. Examinant plus précisément l'aspect relationnel dans les arts martiaux, les psychologues se sont attachés aux motivations des pratiquants. "Je m'entraîne au combat parce que je me sens en insécurité" serait globalement la motivation initiale envisagée comme un réflexe paranoïaque (en cela, cette hypothèse est dans le droit fil de l'analyse sociologique).  
A un niveau plus profond et en s'aidant des concepts de la psychanalyse, les arts martiaux peuvent être vus comme des ritualisations socio-masochistes. Dans ces jeux où on est deux en effet le "prends ça" s'échange au "fais-moi mal".

Malgré l'intérêt de cet éclairage qui tente de montrer que dans la société comme ailleurs, rien ne se perd, rien ne se crée, et qu'un fait social a toujours sa raison d'être dans une dynamique des fonctions, plusieurs aspects de cette analyse me semblent pourtant critiquables.

En fait, l'analyse psycho-sociologique a tendance à prendre les arts martiaux "au pied de la lettre", à n'en voir que la martialité (mise en scène des combats, affrontements au corps-à-corps) et à adopter finalement le coup d'oeil en surface du débutant. A mon sens pourtant, les arts martiaux, dans la mesure où ils ne seraient que des sports, ne peuvent être isolés du phénomène sportif général. Un examen approfondi des sports qui ne se déclarent pas "martiaux" (football, rugby, tennis...) révèle des contenus pleins d'une symbolique guerrière, dans laquelle on trouverait pêle-mêle : lutte, domination, vainqueur-vaincu, victoire-défaite, etc. L'investissement des pratiquants y est, au plus haut point agressif, concurrentiel, même si l'enjeu est médiatisé par la balle, le ballon, la cible.

### Le dépassement du projet

En principe, pourtant, les arts martiaux orientaux (japonais, chinois) se distinguent des sports, bien que certains d'entre eux (judo, karaté) aient envahi ce champ d'activités. Il n'y avait pas, dans l'esprit des créateurs de ces disciplines le but avoué de briller dans les compétitions internationales, mais plutôt le désir de créer des méthodes d'entraînement physique, psychique, moral. A la base du projet martial des créateurs contemporains : le renoncement à la martialité, à son usage. C'est l'idée du dépassement du projet dans sa propre négation, dans sa perversion. C'est-à-dire que les arts martiaux (japonais notamment) ont été transmis avec un véhicule idéologique précis. Issue pour une part du contexte socio-historique, voire politique du pays d'origine, et pour le reste du contexte religieux (le shinto surtout, le bouddhisme), l'idéologie des arts martiaux s'articule autour d'un projet pacifiste. Non agression, maîtrise de soi, respect d'autrui, les choses en resteraient à ce niveau si les exigences du sport de compétition n'avaient dévié cette orientation.

## L'Aïkido, la tradition et le plaisir

A titre d'exemple, je voudrais distinguer l'Aïkido des autres arts martiaux. C'est en effet la seule pratique qui reste jusqu'à aujourd'hui déglagée des sports de compétition et qui garde un enracinement réel dans la tradition japonaise.

Pour saisir l'importance des propositions de l'Aïkido, l'angle de vue psycho-sociologique est inadéquat. En effet, répondant mal à l'idée qu'on se fait des sports de combat, non engagé dans la compétition, dépassant dans ses buts la suprématie sur l'adversaire, l'Aïkido demande à être vécu de l'intérieur. Il se présente avant tout comme une somme de propositions en rupture avec l'univers culturel occidental, et dans une certaine mesure avec l'univers culturel japonais d'aujourd'hui.

L'Aïkido est sans doute avant tout une méthode de recentrage psycho-somatique (proche peut-être des yogas du corps, rigidité et hiératisme en moins), dans laquelle l'entraînement vise au perfectionnement de l'ouverture et de la disponibilité physique, psychologique, morale. En cela, l'investissement réclamé pendant l'entraînement est moins d'effort que d'abandon. Il s'agit moins, au dire des experts, d'accumuler des forces que de retrouver une disponibilité d'action.

Dans le discours de l'Aïkido est contenue l'idée que celui qui pratique, participe à un rituel mythique, un mythe des origines. Cette idée s'organise autour des points suivants : "être au centre – pour la première fois – avec tout son cœur". C'est-à-dire que l'entraînement se propose donc de refaire, par l'exercice physique, le trajet de l'acte créateur. Rituel de renouvellement, de recommencement, présent dans toutes les problématiques traditionnelles. L'Aïkido est donc un art au sens plein du terme, en ce qu'il propose une modification de l'individu au travers d'un apprentissage de mouvements (l'alphabet) à l'oeuvre dans une intention dynamique personnelle (l'écriture). La répétition des mêmes mouvements est une donnée de la vie sociale japonaise, où jusque dans le billard électronique, le pachinko, le même mouvement du pouce est recommencé des millions de fois. Dans l'Aïkido, cette répétition n'a pas seulement une visée perfectionniste : pouvoir refaire est la chance donnée à celui qui pratique de faire d'une manière neuve, de se situer à chaque fois différemment physiquement, psychologiquement, moralement, émotionnellement, sur la base d'un même mouvement.

Si dans la perspective sportive, la satisfaction est médiatisée par l'accession à la victoire, en Aïkido c'est du plaisir immédiat qu'il s'agit. Cette notion de plaisir, étrangère aux analyses psycho-sociologiques pour les arts martiaux en dehors d'un plaisir pervers, est une constante de l'entraînement Aïkido. C'est pourquoi sans doute à ma question : "Quel est le but de l'entraînement ?", un maître japonais répondait avec humour : "Le but de l'entraînement, c'est l'entraînement". Plaisir sensuel de la relation, d'un certain dialogue avec le partenaire, plaisir sensuel du mouvement lui-même, caractérisé par un autre maître comme ayant parfois "une bonne odeur".

## L'importation des symboles, l'Aïkido et nous

La dojo est un lieu de symboles, un "monde" dans le monde où le "sens" est toujours présent. L'Aïkido restitue encore pour l'essentiel l'atmosphère et l'idéologie des vieilles écoles japonaises d'arts martiaux. Une idée de la vie en société, de l'homme en relation avec autrui, avec le cosmos est à l'oeuvre dans l'entraînement. De cette tradition, efficace en son temps, que pouvons-nous prendre aujourd'hui ? Au Japon même, ces pratiques et leur philosophie résistent mal aux changements sociaux. La plupart des notions psycho-philosophiques de l'Aïkido sont inintelligibles pour le Japonais moyen, tout simplement parce que la vie quotidienne rencontre d'autres nécessités. Alors, qu'en est-il pour nous ? Il y a quelque temps, Alan Watts se posait à propos du Yoga les mêmes questions : peut-on importer dans le monde occidental du vingtième siècle des idées et des pratiques élaborées dans le haut moyen âge indien, comme on le ferait avec des ballots de thé ?

Pourtant, le monde occidental est en crise et ses valeurs amorcent des retournements radicaux. Une voie d'innovation consiste à chercher dans les modes de vie traditionnels des modèles pour la société de demain. Parallèlement, le corps est redécouvert et les intellectuels flirtent avec les anciens philosophes orientaux... une rencontre avec l'Aïkido s'impose.

Patrick Delmas  
Philosophe, professeur à l'Université de Villetaneuse,  
spécialiste des Traditions orientales.

## 22 et 23 juin 1985 : Stage de jodo

Du fait que le stage du Brassus n'aura pas lieu cette année, et que peu de jodoka européens peuvent se permettre d'aller au 3e jamboree de jodo en Malaisie, un stage d'un jour et demi aura lieu de samedi à midi au dimanche soir.

La première demi-journée sera réservée aux premiers kyu et aux détenteurs de dan. L'aspect de l'enseignement du jodo sera abordé tout spécialement pendant le temps de théorie, le reste du stage sera consacré à un entraînement intensif. Le dimanche matin sera consacré, lui, aux débutants et les anciens qui auront suivi le cours d'enseignants du samedi après-midi pourront ainsi mettre en pratique leurs connaissances.

L'après-midi sera axé sur un entraînement mixte avec une cuvée 1985 de 150 hiki-otoshi pour terminer.

Ceci sert de convocation officielle.

- Lieu du stage : Le SDK en cas de mauvais temps, le terrain de la villa de M. et Mme Jordan à Gland par beau temps ou temps légèrement nuageux.
- Heure : Samedi 22 juin : 13 h. 30 à Gland (13 h. 30 sur les tatami du SDK en cas de mauvais temps)  
Dimanche 23 juin : 08 h. 30 à Gland (08 h. 30 sur les tatami du SDK en cas de mauvais temps).
- Prix du stage : Fr. 15.- pour un ou deux jours, par personne.
- Equipement : Keikogi, jo, bokken, tanjo, kodachi.
- Repas : Le repas du samedi soir se fera dans un restaurant des environs de Gland. Le repas du dimanche à midi est à apporter (léger pique-nique). Le dimanche soir une broche sera peut-être organisée sur place. Un prix global sera perçu à cet effet pour ceux qui restent pour cette broche et une liste d'inscription sera dressée à cet effet.

J'exhorte tous les jodoka à assister à ce stage et spécialement les candidats au stage international de Malaisie. Il ne reste plus qu'à espérer un ciel serein et une ambiance de stage similaire à tous les stages de jo précédents.

A bientôt, et merci d'avance de votre participation.

*P. Krieger*

## Quelques renseignements généraux au sujet du stage de Malaisie

Le 3e stage international de Malaisie est organisé par la fédération malaise de jodo. Il aura lieu à Pénang du 3 août au 9 août 1985, à l'adresse suivante :

Moral Uplifting Society  
Jalan Maccalister  
Penang, Malaisie

Les pays participants seront l'Australie, l'Angleterre, le Canada, la France, le Japon, la Malaisie, la Nouvelle-Zélande, les Pays-Bas, Singapour, la Suède, la Suisse, Taiwan et les USA.

Le Japon pourrait être représenté, mais ce n'est pas encore une certitude.

Le stage sera dirigé par :

Quintin Chambers, shomokuroku, 6e dan renshi (Angleterre)  
Philip Relnick, shomokuroku, 6e dan renshi (USA)  
Pascal Krieger, shomokuroku, 5e dan (Suisse)  
Howard Alexander, oku-iri, 4e dan (Canada)  
Karunakaran, oku-iri, 4e dan (Malaisie).

Durant le stage, des visites seront organisées pour que tous aient la possibilité d'assister à diverses démonstrations d'arts locaux comprenant le silat (art de combat malais), le whu-shu chinois (budo chinois, Tai-chi, Sao-Lim, etc.), dance et musique combattive indienne.

Pour ceux que cela intéresseraient, l'ultime date limite pour l'inscription est le 15 mai 1985, auprès de moi-même, au SDK.

*P. Krieger*

## Championnats suisses par équipes

### Ligue Nationale B (1ère équipe)

*Note du rédacteur : Je dois vous présenter toutes mes excuses pour le retard avec lequel j'insère cet article. Le manuscrit a été égaré lors de la préparation du Contact No 1.*

Pour dire vrai, le premier tour des CSPE aurait pu se passer plus mal pour notre équipe, qui s'alignait à cause d'une défection de dernière minute, avec un combattant de moins. Heureusement, la providence nous tint lieu de 7ème combattant puisque des deux équipes que nous devions rencontrer ce samedi 2 février, le J-K Fribourg avait d'ores et déjà déclaré forfait et le J-C Nippon Berne était amputé de trois de ses meilleurs combattants (Müller à l'étranger, Mosiman et Brunner tirant au J-C Nippon Zürich pour la saison 1985). Le SDK remporta ainsi de justesse la victoire contre la seule équipe présente sur le tapis par 7/27 contre 7/25.

Mario Castello avait la responsabilité du premier combat, soit créer l'ambiance de la rencontre alors que tous les combattants sont encore froids. Un manque certain de combativité, malgré une technique supérieure, fait qu'il perd le premier combat pour le SDK (yuko). Forfait du SDK en - 65 kg. Stéphane Fischer (- 71 kg) de plus en plus incisif au fil de ses combats gagne ensuite assez facilement (Wazari). François Wahl (- 78 kg) marque un koka d'entrée grâce à une de ses bottes secrètes, malheureusement, il se fait marquer un koka assez douteux vers la fin du combat, qui se termine sur ikiwake (nul). En - 86 kg, Paul Orlik, avec un judo généreux et puissant, ne laisse aucune chance à son adversaire (ippon). Eric Garcia (- 95 kg), sûr de lui, mène un bref combat sans faute (ippon). Enfin Pierre Ochsner (+ 95 kg) (!) abandonne au sol (ippon).

*P. Ochsner*

## Tournoi national de Morges (juniors et élite) le 9 mars 1985

### Quatre médaillés sur six participants du SDK

#### Résultats :

Mario (- 60 kg) éliminé dès le premier combat en perdant contre Gilgen (Morges) qui lui-même se fait battre par Noble (Lausanne).

Loti (j - 71 kg) tombe sur l'épaule et finit son quatrième combat à l'hôpital, dommage, car les premiers avaient été gagnés.

Stéphane (- 71 kg) perd en final de tableau contre Corchia (Nidau) et gagne son repêchage : médaille de bronze.

Paul (j + 86 kg) pas très concentré perd sa finale contre Vallée (JC Genève) sur un superbe tai-otoshi : médaille d'argent.

Frédéric (+ 86 kg) perd sa finale de tableau contre Zinniker (Lausanne) qui n'est pas si inamovible que ça, la finale le prouvera, puisqu'il se fait battre par ippon (debout) par Penneveyre (Morges). Frédéric gagne son combat de repêchage : médaille de bronze.

*P. Ochsner*

## Coupe suisse par équipe

Le SDK était opposé à Olten pour le 3ème tour de la coupe suisse. La rencontre a eu lieu au dojo, suivie par de nombreux spectateurs. Nous remarquerons simplement les victoires sans problèmes de Paul et Eric, véritables "locomotives" de l'équipe. Pierre en - 78 kg et Hamid en - 65 kg se sont également imposés non sans avoir été accrochés par leurs adversaires. Quant à Mario qui tirait en... - 71 kg et remplaçait Stéphane, trop lourd, il réussit presque à créer la sensation en ne s'inclinant que dans les dernières secondes.

Les judoka de Olten ont paru désarmés devant les yoko tomoenage tentés (et réussis) par Mario et Eric. Preuve que le judo moderne peut allier le spectacle à l'efficacité.

L'équipe a le vent en poupe. Elle n'a pas encore perdu cette année. Souhaitons que cela dure.

*Stéphane*



L'oeil vif de notre Cendrine a capté quelques images insolites lors des compétitions qui eurent lieu sur nos tatamis. Ci-dessus Hamid éclate de rire parce qu'il a oublié un bras, en haut à gauche Charpenne apprend à nager à son adversaire tandis que Bibi, ci-contre, prépare son adversaire pour l'expédier par la poste...

(Réd.)

## CHAMPIONNATS SUISSES PAR EQUIPES

### LNB (1ère équipe) 2ème tour

#### LE VENT EN POUPE

Le deuxième tour des CSPE opposait notre première équipe à Bâle et Saint-Gall, le samedi 16 mars dernier. Il faut regretter le manque de spectateurs de notre club ce jour-là, non seulement parce qu'il s'agissait de la seule compétition de l'année au dojo pour notre première équipe, mais surtout parce que beaucoup de combats, dont tous ceux gagnés par le SDK, se terminèrent par des ippon. Notre équipe ayant remporté ses deux rencontres par 10-4 se trouve ainsi en tête du classement provisoire de la LNB. Prochaine rencontre le samedi 7 septembre à Muraltio contre Muralto et Schaanwald (Liechtenstein).

Résultats de la première rencontre entre Bâle et Saint-Gall : 10-4 pour Bâle, des combats qui ne laisseront pas des souvenirs impérissables.

Résultats de la rencontre entre Saint-Gall et le SDK : Mario (- 60 kg) perd par koka malgré un bon tomoé-nage qui hélas n'a fait que neutraliser un yuko de son adversaire. Vivement la nouvelle salle des haltères pour travailler le manque de puissance... Hamid (- 65 kg) gagne ippon sur immobilisation. Stéphane (- 71 kg) perd koka sur ko-uchi-gari. Charly (- 78 kg) pour son retour dans notre équipe gagne ippon sur harai-maki-komi. Paul (- 86 kg) gagne ippon sur

immobilisation. Eric (- 95 kg) gagne ippon sur immobilisation. François (+ 95 kg) marque le plus bel ippon du jour sur un osoto-gari après dix secondes de combats. Total : 10(50) à 4(6) pour le SDK.

Résultats de la rencontre entre Saint-Gall et le SDK : Mario étrangle son adversaire Bilota (médaillé aux derniers CSI), ippon. Hamid immobilise, ippon. Stéphane se réveille après trois minutes de combats et immobilise, ippon. Charly perd ippon sur immobilisation contre Hengarter (autre médaillé aux derniers CSI) après lui avoir pourtant marqué deux Koka d'entrée. Paul immobilise, ippon. Eric perd - on n'y est pas habitué - sur immobilisation. Pierre gagne ippon au sol avec un Père Noël (étrangement spécial). Total : 10(50) à 4(20) pour le SDK.

*P. Ochsner*

**Autres résultats du 2ème tour de la LNB :**

Berne - Schaanwald	3 - 11
Schaanwald - Bellinzone	9 - 5
Berne - Bellinzone	4 - 10
Bernex - Muralto	9 - 5
Bernex - Fribourg	14 - 0 (forfait)
Muralto - Fribourg	14 - 0 (forfait)

**Classement provisoire après le 2ème tour :**

<i>Club :</i>	<i>Victoires d'équipe / Points victoires</i>
SDK	4 / 41
Bernex	3 / 36
Bâle	3 / 34
Bellinzone	3 / 31
Muralto	2 / 34
Schaanwald	2 / 29
Berne	1 / 28
Saint-Gall	0 / 19
Fribourg	0 / 0

**Championnats suisses par équipe**

**5ème ligue (deuxième équipe) - 1er tour**

**Résultats :**

SDK contre Morat : Jean-François Charpenne gagne ippon, Lofti gagne ippon, Bibi gagne ippon, François Tolgesy perd ippon, Frédéric Ryser gagne ippon. Total : 8 (40) à 2 (10) pour le SDK.

SDK contre JK Lausanne : Vincent perd ippon, Béhir Mofstakhary perd ippon, François gagne ippon, Fred perd yuko, Frédéric gagne yuko. Total : 6 (25) à 4 (15) pour Lausanne.

**Résultats des Championnats genevois 1984**

Les derniers championnats genevois ayant déjà beaucoup fait parler d'eux et de telle manière qu'on eût préféré ne pas en entendre parler, il est grand temps de féliciter les judokas du SDK qui s'y sont distingués en remportant une médaille; voici donc les noms de ces valeureux combattants :

**Champions genevois**

Laurent Bertossa, écolier  
Hamid Elouaret, senior  
Christian Vuissa, senior

**Médaillés d'argent**

Pierre Fournier, écolier  
Evelyne Sigrist, junior-senior dames  
Sandrine Blessing, junior-senior dames  
Jean-François Charpenne, espoir  
Michel Ochsner, senior

**Médaillés de bronze**

Cedric Schmidt, écolier	Alexandre Matuszewicz, espoir
Boris Cosio, écolier	Marc Zuffa, espoir
Xavier Ruiz, écolier	Vincent Schirinzi, senior
André Lovkov, écolier	François Wahl, senior
Christine Andrey, écolière	Charly Malonga, senior
Carole Crettenand, écolière	Frédéric Ryser, senior
Christian Cervoni, espoir	

## Compétition de Kyu à Lausanne, fin janvier

Encore bravo à tous les compétiteurs.

Les voici enfin, ces photos tant promises... et pourtant elles ne suffisent pas à traduire les impressions que laissent ces compétitions. Celles-ci sont d'une grande importance dans l'apprentissage de la concentration et de la volonté (entre autres); nous autres compétiteurs-débutants comprenons enfin la véritable utilité et nécessité des mouvements et enchaînements, inlassablement répétés lors des entraînements.

Mais il existe encore une autre dimension : celle de la solidarité du groupe et de l'ambiance générale entre nous.

Quel excellent ciment !

P.S. Pour les résultats, se référer au "Contact" du mois de février.

## Tournoi de Kyu de Lugano

Ont participé au tournoi de kyu du 23 mars 1985 : Bondi Claire, Emery Stephane, Graa Michel, Mathis Hélène, Moreno-Borando Isabelle, Pannatier Jean-Marc, Schärer Esther et Verdia Eduardo.

### Kata:

Stephane Emery a obtenu une cinquième place après s'être fait repêcher pour les finales.

### Kumite :

La finale pour la troisième place s'est effectuée entre deux membres du Shung-Do-Kwan : Hélène Mathis et Esther Schärer. Finalement, Esther a dû s'incliner devant Hélène qui a ainsi remporté la troisième place.

Bravo à tous les participants...

*Esther*





Hélène (page précédente) et Pierre-Alain (ci-contre) dans deux belles attitudes lors des Kata.



Stefania, Amparo, (ci-contre) Pierre-Alain et Laurent (ci-dessus) avant les Kumité pour s'échauffer et... lutter contre la nervosité (?)



Ci-dessus: Combat pour la troisième place en Kumité-dame entre Hélène et Birgitt (Sécheron): une preuve de plus pour la progression de notre section.



KYUDO

弓道

## Le stage des 16 et 17 mars 1985 avec Jacques Normand, 6ème Dan

Le stage de décembre dernier marquait un nouveau départ pour notre section en pleine mutation. Avec celui-ci, il semble que nous ayons trouvé notre vitesse de croisière. Et quelle vitesse ! ...

Si nous avons pu regretter l'absence de quelques vieux copains, nous avons surtout fêté des retrouvailles : Jacqueline, qui a fait l'acquisition de superbes flèches; Maria-Isabel, qui est venue inaugurer ses genoux tout neufs; et notre chère Sarah Air Lines qui faisait une escale technique pour révision complète des Hasetsu.

Notre ami Hans-Ueli a fait le voyage de Bâle. Il nous a fait admirer un magnifique arc de cérémonie Shinto laqué rouge.

Nos fidèles amis jurassiens Rose-Marie, Ugo et Pierre-André étaient là, en compagnie de 3 nouvelles recrues alsaciennes du stage de Altkirch en février dernier : on espère les revoir souvent et longtemps.

Un grand moment dimanche matin avec la visite de Philippe Raymond de Lausanne, 5ème Dan et président de la Fédération Européenne de Kyudo; la plupart d'entre nous n'avions pas encore eu l'occasion de le voir tirer; il a exécuté un Kata en compagnie de Jacques Normand (que nous ne présentons plus) et d'Hans-Jorg Treu (Hans-Yogourth pour les intimes), Président de l'Association Helvétique de Kyudo (tout le gratin, quoi !).

Ce stage s'est traditionnellement déroulé dans notre annexe, le gymnase de l'école du Chemin de Roches. Certains y ont découvert une nouvelle disposition du Dojo. Cet aménagement a été mis au point cet hiver et correspond à des critères tant traditionnels (Shomen à droite de l'entrée) que d'esthétique et de sécurité (plus de flèches tirées vers l'entrée et le balcon). En outre, nous gagnons en confort pour l'exécution des Kata sur un pas de tir plus spacieux. En contrepartie, nous avons dû rogner sur la distance des 28 m. réglementaires pour le tir à la cible, et les Kata à 5 se font maintenant à 25 m.

Enfin, pour nous sentir plus dans un Dojo que dans un hall omnisports, j'ai bricolé une sorte de Tokonoma démontable où nous avons déroulé la très belle calligraphie de Pascal Krieger (domo arigato, Sensei !): "Mugendai Nobiru" = "tirer à l'infini", formule extraite du livre de Jacques Normand "L'arme de vie". Sergio s'est chargé d'apporter la touche finale en réalisant un arrangement floral tout à fait de saison (il est doué le petit !\*).

Encore un détail basement matériel et un appel à tous : le snack Manora (ouvert tout le week-end) semble avoir satisfait tous les stagiaires. Cependant, nous étudions une nouvelle formule pour les prochains stages : David a trouvé une grande salle toute équipée pour la cuisine et le couvert, il ne nous resterait qu'à embaucher une personne qui se chargerait de composer 2 repas (d'environ 25 couverts), de faire le marché, la tambouille et le service. Si vous connaissez cette perle... n'hésitez pas à nous contacter rapidement.

Et le Kyudo ? me direz-vous. Et bien, j'y arrive. Tout d'abord, à la makiwara, Jacques a attiré notre attention sur quelques points fondamentaux :

- saisir l'arc (Teno Uchi et Torikake) sans mettre plus de force dans les doigts que nécessaire pour lever les quelques centaines de grammes qu'il pèse;
- position du Daisan, bras droit aligné sur le côté et les deux mains distantes d'environ une largeur d'épaule;
- détente du poignet côté Mete...

Puis, dans la perspective de l'examen que certains devront passer cet été à Amsterdam devant une commission de 3 Japonais de la Zen Nihon Kyudo Renmei, Jacques nous a fait enchaîner des séries de Kata pendant pratiquement tout le reste du stage. A la fin de chaque série, nous avions droit à de sévères commentaires individuels. Nous avons dû également nous affranchir des 2 questions écrites, caractéristiques des examens de kyudo.

(Ci-contre) Ah! "kai", Cela a l'air si facile quand on voit un 6e dan. (Jacques Normand). (Ci-dessous) Les Kata se suivent... et ne se ressemblent pas.





## Mugendai Nobiru.

Pour les Kata, nous avons surtout revu:

- la façon d'entrer et la direction du salut;
- le rythme, dont la synchronisation peut être modifiée au dernier moment à la demande des Sensei (routiniers s'abstenir);
- l'importance de ne pas anticiper un mouvement sur celui qui précède;
- l'entrée du groupe suivant;
- ... et la nécessité de s'habituer au genou décollé en Kiza (bonjour les dégâts !).

Nous avons noté que pour se présenter au 1er Dan, il fallait bien connaître les Kyudo Hasetsu, être capable d'en exécuter toutes les phases et de pouvoir les nommer (c.f. épreuve écrite). A cet effet, Serge aura très prochainement terminé une version des Kyudo Hasetsu (textes et dessins) adaptée au niveau Shodan.

Un petit groupe a également travaillé en fonction des exigences du 2ème Dan (mais ça, on en reparlera plus tard).

Outre l'enseignement technique, on se souviendra du commentaire de Jacques à la fin du stage : Il n'y a qu'un seul Sempai qui montre et qui corrige par entraînement et ce, pour garantir une ambiance de travail efficace. Cette remarque est particulièrement justifiée du fait que notre section ne dispose pas d'un haut gradé à demeure et que les plus avancés communiquent le peu qu'ils savent.

Pour conclure, j'ai eu le sentiment que Jacques, en précieux directeur technique qu'il est au S.D.K., n'a négligé personne et qu'il a pu donner, à tous ceux qui ont participé à l'ensemble du stage, une bonne évaluation de leur niveau ainsi que de sérieuses directions pour le travail à venir. Le tout, accompagné d'une ambiance si chaleureuse, me fait souhaiter beaucoup d'autres stages comme celui-ci dans l'avenir de notre section.

\* à lire de préférence avec l'accent du midi.

ERIKU

## APPEL A TOUS LES MEMBRES OU AMIS DU SDK

### La section kyudo a besoin d'un local !

N'importe quoi, à n'importe quel prix (!), n'importe où (à Genève), MAIS qui doit ABSOLUMENT avoir au minimum 3m.60 de hauteur de plafond. La superficie n'est pas le facteur déterminant.

Cela peut être un grenier, une cave, un garage, un hangar (pour autant qu'il ne soit pas ouvert à tous vents) ou une charmante et vaste pièce.

Bref, que l'espace au sol soit grand ou petit, il nous fait quatre murs et un toit à 3m.60 minimum ! En outre ce local pourrait aussi servir à d'autres sections si celles-ci désiraient par exemple faire des entraînements supplémentaires lorsque le dojo de la rue Liotard est occupé.

Toutes les propositions ou suggestions seront les bienvenues. Transmettez les à Ph. SOLMS, 23 Montchoisy, 1207 Genève, tél. la journée : 21.48.56 ou laissez un message au 023-77.80.14 ou directement dans le casier kyudo au secrétariat du club

Merci.

Ph. Solms

**Post-scriptum :** Pourquoi avons-nous besoin de 3m.60 de hauteur de plafond ?

... Dans le style de kyudo qu'on nous enseigne, le tir se fait debout. Une des phases précédant l'ouverture de l'arc, consiste à l'élever haut devant soi. Le plafond du dojo de la rue Liotard n'étant pas assez haut, les "grands", ceux dont la taille dépasse 1m.65 environ doivent tirer dans d'autres styles (shamen ou à genoux, tsukubaï, qu'on ne devrait pas aborder avant d'avoir derrière soi beaucoup de pratique). C'est pourquoi, afin de travailler tous selon la même école et selon les directives de notre professeur, Maître Normand, souhaitons-nous quitter la rue Liotard pour un lieu plus propice.



## Au début fut le salut

Bien sûr, nous ne combattons pas souvent sur des tatamis réglementaires mais pourquoi ne pas essayer de respecter l'étiquette du début et de la fin d'un combat.

On ne sait jamais, peut-être que certains de nos combattants iront loin et dans ce cas, ce ne sera plus une question d'étiquette mais bel et bien de règlement. De plus ne pas avoir à se soucier de la manière dont on doit commencer, laisse l'esprit plus libre pour le reste.

Le premier appelé porte la ceinture rouge. Après avoir salué le tatami en entrant, celui-ci va se positionner sur la bande adhésive rouge. On peut mettre les doigts de pieds dessus, mais il ne faut pas la dépasser. Le côté rouge se trouve à la droite de l'arbitre central. Le combattant blanc se positionne de la même façon et les deux se saluent sans qu'on ne les en enjoigne. Ils font alors ensemble un pas en avant, un peu comme à l'ouverture d'un Kata. On ne salue pas l'arbitre. Ce n'est pas par manque de politesse, c'est le règlement. Je me rappelle avoir gagné un combat parce que mon adversaire prenait son temps pour saluer l'arbitre après "hajime"...

Il ne faut pas oublier qu'après avoir fait un pas en avant par rapport aux bandes adhésives (à quatre mètres l'une de l'autre) les combattants ne sont plus qu'à moins de trois mètres l'un de l'autre. Par conséquent, le début du combat peut être très rapide ! Donc quand l'arbitre a constaté que les deux combattants

sont en tenue correcte, qu'ils sont à la bonne distance, que les juges de coins sont éveillés et que la table est prête, il prononce le début du combat en disant "HAJIME".

Il ne faut pas :

- saluer son adversaire à nouveau, ni saluer l'arbitre, les juges de coin, la table ou le public ! Toute fantaisie de ce genre pourrait très bien être interprétée comme non-combativité.
- aller serrer la main de son adversaire (c'est une tradition qui vient de la lutte).

Dès que vous avez gagné, l'arbitre dit "Sore-made". Vous vous mettez alors à un pas devant votre ligne, et vous attendez que l'arbitre donne le résultat. Pour ce faire, il avance d'un pas et désigne le vainqueur de la main. A ce moment, les deux adversaires se retirent d'un pas, se retrouvant ainsi sur la case départ et ils se saluent simultanément. Ils quittent alors la surface de combat.

Après cela le règlement n'est pas très explicite. Je recommande d'éviter toute effusion et de s'en tenir à une poignée de mains. Voilà, vous savez presque tout maintenant. Il ne vous reste plus qu'à vous occuper du reste du combat...

F. Wahl



Qui est  
membre du  
SDK?

Fred Carasso, 27 ans,  
1er kyu de judo,  
chauffeur poids lourd

Contact : Cher Fred, ton tour est venu de passer aux aveux... Pourquoi viens-tu trois fois par semaine au SDK ? Est-ce le plaisir de te donner des courbatures en essayant d'apporter un peu de souplesse à ta personne ? Ou aimes-tu taper sur tes copains ? Ou encore, est-ce la douceur des tatamis qui t'attire si régulièrement au dojo ? En un mot comme en cent, quelles sont tes raisons ?



J'espère ne pas faire sursauter trop de personnes en disant que je viens surtout au judo pour m'amuser. Eh oui ! Faire un effort physique en m'amusant ou m'amuser en faisant un effort physique, je ne sais plus très bien... en tout cas, il y a quelque chose qui passe plus facilement ! C'est l'effort ! Au-delà de cette boutade, c'est le côté précis, détaillé de l'étude systématique de toutes les positions possibles qui, au fil des années, m'a fasciné et m'a permis de devenir un adepte de cette discipline. En dehors des techniques rigoureuses qu'il faut acquérir de toute manière, j'ai découvert cet espace de liberté qui permet à mon corps de s'adapter aux différentes situations (taille, forme, centre de gravité de l'adversaire, etc.). Par ce travers, j'ai pu exprimer à l'aide de ce langage, ma propre démarche. Ce sont ces deux pôles de précision extrême, à la limite de la rigidité, en même temps que l'ouverture d'esprit et la recherche personnelle qui m'ont aidé à persévérer. Par-dessus cela vient se greffer l'esprit Budo qui devrait me permettre de sentir un certain nombre de valeurs que l'Occident n'a pas souvent l'occasion de travailler et qui est même à l'opposé de notre quotidien. Cela m'ouvre un nouvel horizon aux armoiries du Soleil Levant ! ... J'ajouterai que tout ce côté précis est à l'opposé de ma mentalité ce qui est sûrement une raison de plus d'exciter ma curiosité.

**Contact :** Un second voyage est programmé pour toi, paraît-il. Quelle chance tu as ! Que vas-tu faire là-bas ? As-tu quelque chose à dire sur ton séjour précédent ?

Au moment où ces lignes seront imprimées, je serai au Japon pour la deuxième fois. Le premier séjour m'avait permis de découvrir le judo. En effet, c'est au Kodokan de Tokyo que j'ai amorcé mes premiers balbutiements. C'est le hasard qui m'a amené au Japon et m'a conduit au Kodokan. J'espère que beaucoup d'autre hasards de ce genre m'arriveront encore. Je n'ai pas de projets précis pour cette fois-ci, mais je me rappelle, lors de mon dernier voyage, avoir trouvé un équilibre quotidien quasiment idéal pour ma personne : 3 à 4 heures de judo, 2 à 3 heures de travail, 1 à 2 heures de transport public, un mixage de japonais, de lectures, de visites, de musique et de cinéma, et, évidemment, 1 jour pour récupérer : le dimanche.

**Contact :** Es-tu satisfait des entraînements ou as-tu un souhait à émettre quant à leur déroulement ?

Du fait de ma récente venue au judo, je n'ai pas une vue assez étendue du sujet pour avoir une réelle opinion. Mes souhaits concernent plutôt les détails : par exemple, répéter les mêmes techniques longuement, d'une leçon à l'autre, car les éléments cruciaux s'oublient très vite. Pour l'échauffement, je verrais plus de chutes. De toute manière, pour moi, le plus important, c'est surtout d'être entouré de partenaires qui ne me laissent pas de répit lors des randori et qui me stimulent moralement et physiquement toujours plus loin dans mes techniques de judo. C'est en fin de compte, une ambiance de travail soutenu qui m'est primordiale ainsi que des contacts chaleureux.

Pour finir, j'aimerais remercier ceux qui m'ont donné la parole aujourd'hui ainsi que de l'accueil que j'ai reçu au SDK au fil des années.

A bientôt !

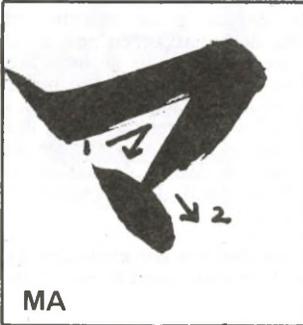
Fred

Merci, Fred, d'avoir bien voulu répondre à ces questions.

Interview de J. Rucella

*Note du rédacteur : C'est en tant qu'entraîneur que j'aimerais remercier Fred pour son séjour au SDK. Malgré la boutade du début de cet interview, il fut un véritable exemple de travail sérieux et d'attitude positive sur le tapis. C'est un élément très important de l'équipe de judoka réguliers qui nous quitte et nous espérons le revoir très bientôt. Si tous les gens qui viennent "s'amuser" au SDK faisaient autant de travail de recherche personnelle, on "s'amuserait" encore mieux...*

Fred m'a promis de nous écrire depuis le Japon, son adresse vous sera donc communiquée prochainement.



Nous continuons l'étude de nos katakana avec la série MA, MI, MU (mou), ME, MO. Ici, pas de problème de prononciation. Au sujet du tracé, retenez bien les angles très marqués de chaque trait car c'est la caractéristique principale de cet alphabet phonétique, alors que le hiragana se distingue par ses arrondis et ses pleins et déliés. Finalement, n'oubliez pas de répéter inlassablement les séries que nous avons déjà examinées et commencez dès maintenant à composer des mots avec les signes déjà disponibles.

Bon courage !

*P. Krieger*

Bien que passable, cette photo illustre un moment d'une qualité exceptionnelle : celui de la démonstration de calligraphie que la section japonaise m'a demandé de faire à l'Université de Genève. Un groupe de 25 personnes attentives a suivi cet exposé et j'ai eu le grand plaisir de constater que cet art a semblé intéresser grandement ce public averti. Je les remercie ainsi que mes élèves de shodo qui ont organisé cette démonstration.

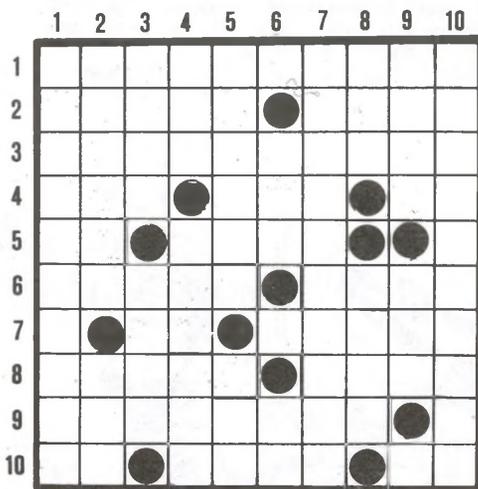




## Mots croisés : Claire Bondi

Plus d'une dizaine de réponses et plusieurs propositions de problèmes pour les numéros suivants... Notre page cruciverbiste se porte bien et je vous en remercie infiniment. Pour cette fois, Claire nous présente un problème intéressant, à nous de le résoudre ! Son problème était accompagné d'un 20 x 20 cases que nous placerons prochainement quand il y aura assez de place. Relevons encore que toutes les sections ou presque sont représentées dans le groupe de cruciverbistes que nous formons. On peut donc dire que, plus que d'autres pages de ce journal peut-être, la page des mots croisés réussit "l'harmonie entre les sections", but même de ce journal.

P. Krieger



### Horizontalement :

1. Théorie de la formation de la croûte terrestre.
2. Endroit de détente et repos – pronom.
3. Personnes qui se distinguent par l'élégance des manières.
4. Nom donné à un boeuf sauvage de grande taille – rongeur – note.
5. Saint dans la Manche – voyelles.
6. Diminutif donné à des "confusionnistes" – produit vache.
7. Divinité – polissai.
8. Tendu – située.
9. Anéantie.
10. Réfléchi – vieux poète – coutumes.

### Verticalement :

1. Aimées et connues.
2. Trou ou fissure par où l'eau fuit – centre.
3. Trop servie – allongea (inversé).
4. Habitude – se propagea, en oubliant une consonne, en parlant d'un rayon.
5. Dieu égyptien – vieille colère.
6. Liquide – initiales pour homosexuels.
7. Qui n'a servi à rien.
8. Détresse – à qui l'on est liée.
9. Changer, se transformer – petit singe américain.
10. Points importants.

### Résultats précédents :

- Horizontalement seulement :**
1. cicatrices.
  2. huit – on – le.
  3. régicide.
  4. ava – ed.
  5. légumier.
  6. ioe – ntui.
  7. QI – sciées.
  8. usées – ituse.
  9. excepter.
  10. suisses.

Ont donc été perspicaces : V. Schirinzi, L. Subilia, S. Dieci, J. Dufey, P. Perillard (malgré un QI faible – le 7 horizontal n'est pas QQ mais QI), J.-M. Burnier, C. Bondi, J. Mikes (que je remercie chaleureusement pour son problèmes de mots croisés que nous placerons bientôt dans ces pages), M. Noguét, et, finalement, F. Wahl qui bénéficie des Fr. 50. – sur tout achat fait au SDK.

P. Krieger



## Etats d'âme d'un blessé

Vingt quatre heures après une blessure au genou, le bon, que je qualifierai de "sérieux choc", encore traumatisé, fiévreux et contusionné, j'aimerais vous faire part de quelques-unes de mes réflexions.

Lors de ma plus grave blessure, celle qui a grandement modifié mon judo et qui a nécessité, 2 ans plus tard une intervention chirurgicale, blessure survenue au sud du Japon, en été, mon premier réflexe a été de dire à Sato Sensei qui s'était approché les mots suivants :

"Daijobu, Sensei, Kyo no gogo, mata yaru !" (Ca va, Maître, je reprendrai cet après-midi). Puis je me souviens être resté les larmes aux yeux une bonne demi-heure assis sur une chaise, en judogi, sous une douche froide qui ne parvenait pas à calmer la douleur accentuée par la fatigue. Par ces mots "d'excuse" je donnais raison à Sato Sensei qui traite souvent les blessés de "baka" (imbécile), car il est d'avis que la cause principale des blessures provient d'un manque de concentration ou d'un manque d'hygiène corporelle.

Ma première réflexion est donc la suivante : *On est seul et unique responsable de ses propres blessures, même si notre partenaire a tenté une technique classée "dangereuse"*.

Ma deuxième réflexion porte sur le fait de se servir de ses blessures ou maladies comme faux-fuyants lors des compétitions, par exemple, ou à l'approche de ces dernières. J'ai raté trop de championnats suisses pour cause de blessures pour croire encore simplement à une quelconque mauvaise étoile, et j'ai acquis la conviction que les blessures, maladies ou la fatigue, ou encore des occupations soudaines servent à masquer une lacune ou un problème plus important.

Ma deuxième réflexion sera donc de considérer ces problèmes (blessures, maladies, fatigue, etc.) comme un *obstacle supplémentaire que l'on doit surmonter au même titre que les adversaires rencontrés lors des compétitions*.

Ma troisième et dernière réflexion, toute personnelle et optimiste, est de penser que tous ces obstacles ajoutés aux autres problèmes en relation avec un sport comme le judo, tels que la technique, la forme physique, la force mentale, etc., sont *autant de stimulants en vue d'améliorer ses propres facultés* dans une foule de domaines, mais en particulier dans celui de la persévérance ! Pour faire bon poids, j'ajouterai une dernière réflexion : Entraînez-vous consciencieusement afin d'améliorer constamment votre technique (rapidité, timing, coordination et souplesse d'esprit) et votre physique (résistance, puissance, endurance et souplesse de corps), sans oublier le mental (volonté, victoire sur la peur de perdre ou de se blesser, acceptation de ses propres limites, etc.).

Seule une constante amélioration de ces trois piliers du judo, institués par Me Kano (Shin, mental, Gi, technique, et tai, physique) pourra vous permettre de vaincre tous les obstacles...

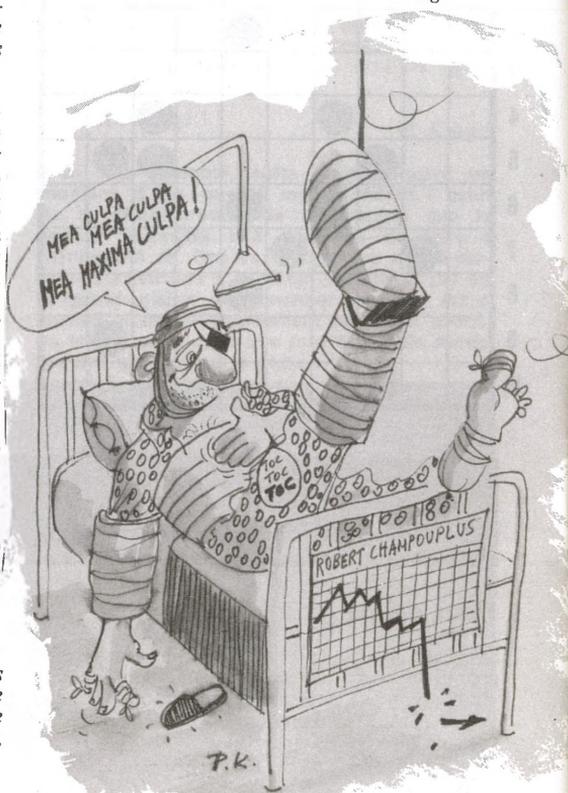
Et... Bonne santé !

Robert Champoud

Note du rédacteur : *Robert vient de nous donner une preuve de plus du formidable impact que le Japon a eu sur sa façon de penser. J'y suis très sensible, personnellement,*

*car sa théorie sur les blessures est largement pratiquée dans le kobudo (discipline martiale classique) et si l'on creuse tant soit peu le problème, on s'aperçoit que, tout comme on est toujours en partie responsable des "tuiles" qui nous arrivent dans la vie, on a toujours une part de responsabilité dans les blessures que nous subissons. Si cette idée est très bien acceptée au Japon, elle a encore bien du chemin à faire en Occident, et pourtant, c'est la seule réaction positive que l'homme puisse avoir devant la fatalité d'une blessure, car mettre la faute sur l'autre ou se trouver des excuses n'avance à rien. Mais en lisant l'article de Robert, on s'étonne quand même qu'il ne laisse aucune place au hasard ou à la malchance. C'est à ce moment-là que j'ai reçu un téléphone de Roby que je résume ainsi : "Pascal, j'ai bien réfléchi à mon article, tout compte fait, je pense qu'il y a tout de même un facteur malchance qu'il faut considérer lors d'une blessure, au même titre que les autres facteurs. Rajoute cela à la fin de l'article". Voilà qui est fait ! Et sans vouloir allonger, je dirais qu'avec son esprit super-positif, Roby va peut-être réaliser qu'au lieu d'être de la pure malchance, cette part de hasard peut prendre le nom de providence ou destin selon l'utilisation intelligente qu'il fera du temps libre que sa blessure lui "inflige"...*

P. Krieger





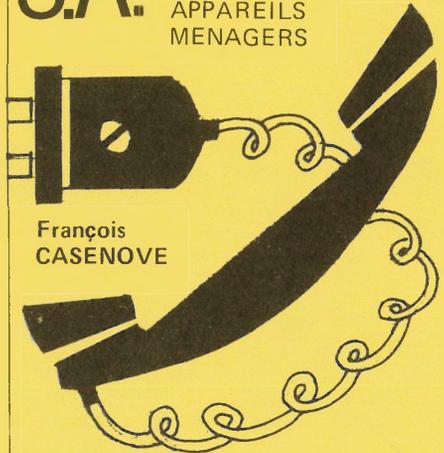
tout pour la maison  
 meubles hauts lampes  
 vaisselle tapis draps  
 offer 25 rue St Victor  
 38 rue St Joseph 1227  
 Carouge tel 439064

# la casa

# ALECTRICA

## S.A.

ELECTRICITE  
 TELEPHONE  
 APPAREILS  
 MENAGERS



François  
 CASENOVE

30, rue Malatrex  
 1201 GENEVE

TEL. 45 70 43

## ELECTRONIC SYSTEM

J.-L. PIERAGGI



*Informatique  
 Transmissions radio  
 Appareillages navigations  
 Equipements spéciaux*

43, rue de la Servette  
 CH-1202 GENEVE  
 Tél. 022/33 57 17

**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

«Winterthur»  
Société Suisse  
d'Assurances

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

winterthur  
assurances

**Agence générale  
Eaux-Vives**

**Jean-Pierre  
Villeumier**

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