

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 1987

N° 2

— Parait 6 fois l'an

Haefliger

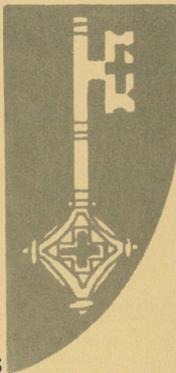
CONFISERIE
PATISSERIE
TEA-ROOM



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

FIAT GARAGE CALLEA FIAT

10, rue du Contrat-Social
1203 GENÈVE / Saint-Jean
Tél. 022 / 4413 41

S. T. CALLEA

Electricité - Mécanique
Toutes marques - Préparation visite

Privé:
112, ch. de Saule
1233 BERNEX
Tél. 022 / 57 31 40

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



LE MOT DU PRÉSIDENT

Le premier mot d'un nouveau président élu est consacré à remercier toutes les personnes ayant collaboré à la bonne marche de notre club.

– Au nom du Shung-Do-Kwan, je remercie cordialement Mauro Piogga pour son travail durant les trois dernières années; tâche qu'il a rempli avec beaucoup d'humour, et bien entendu de dynamisme et d'efficacité.

– Mes sincères remerciements également à tous les membres du comité et à tous les enseignants pour leur travail acharné; c'est très important de pouvoir compter sur ses collaborateurs!

Leur travail permettra au nouveau comité de reprendre la gestion d'un club sain et en parfaite santé.

– Mais je tiens tout particulièrement à remercier tous nos annonceurs qui nous donnent un soutien sérieux. J'espère que passablement de membres du S.D.K. vont en tenir compte.

Cette année nous avons le plaisir de célébrer nos 40 ans de naissance, mais c'est à notre Vice-Président Stéphane Fischer de nous donner des nouvelles dans la page centrale! N'oubliez pas de vous inscrire nombreux auprès de notre charmante et efficace secrétaire Kim Kyriazi qui malgré les conditions de travail régulièrement très perturbées ne perd jamais son sourire rayonnant. Mais dans l'euphorie de la fête, n'oublions pas de marcher vers notre but principal:

Un enseignement dynamique de haute qualité et l'image de marque du S.D.K. hors de notre Dojo. J'espère que la section Kyudo aura enfin la possibilité de commencer l'installation de son dojo recherché depuis plusieurs années, afin de permettre au Kyudojin de s'entraîner régulièrement avec l'espace nécessaire.

Les arbres bourgeonnent, les fleurs poussent partout, les oiseaux chantent la venue des beaux jours; il me reste donc à vous souhaiter de joyeuses fêtes de Pâques et beaucoup d'œufs doux à trouver sous de merveilleux rayons de soleil.



COMITÉ 1987

- Président:** M. Hans-Jörg TREU
20, rue F.-Amiel. 1203 GENÈVE Tél. privé 44 77 43 - Tél. prof. 44 12 89/44 77 50 (int. 338)
- Vice-Président:** M. Stéphane FISCHER
22, Champ-d'Anier. 1209 GENÈVE Tél. privé 20 06 76
- Secrétaire:** Mlle Isabel MORENO
57, rue de Carouge. 1205 GENÈVE
- Trésorier:** M. Julien LODJIMA
6, ch. Echarpine. 1214 VERNIER Tél. privé 41 25 74 - Tél. prof. 42 23 30 (int. 326)
- Resp. CONTACT:** Mlle Ma-I PEREZ
1, avenue du Bouchet. 1209 GENÈVE Tél. privé 33 33 32 - Tél. prof. 98 55 66
- Resp. AIKIDO:** M. Francis CHAPUIS
2, rue Vignier. 1205 GENÈVE Tél. privé 20 47 59
- Resp. JUDO:** Pierre OCHSNER
53, Antoine-Martin. 1234 VESSY Tél. privé 84 17 34
- Resp. KARATÉ:** M. Jean-Marc PANNATIER
147, route d'Aire. 1219 VESSY Tél. privé 96 49 38
- Resp. KENDO:** Mlle Florence MOREL
3, la Ruelle. 1214 VERNIER Tél. privé 41 30 22
- Resp. JODO:** M. Jean-Philippe DE TOLEDO
53, chemin de la Planta. 1223 COLOGNY Tél. privé 35 48 79
- Resp. IAIDO:** Mme Evelyne BROENNIMANN
57, route Epeisses. 1237 AVULLY Tél. privé 56 23 73
- Resp. KYUDO:** M. José-M. BERROCOSA
3, rue de Sellon. 1201 GENÈVE Tél. privé 33 37 95
- Resp. YOSEIKAN:** M. Pascal GAGNAUX
19, rue des Bossons. 1207 GENÈVE Tél. privé 93 13 72



LE TRAITÉ DES CINQ ROUES MIYAMOTO MUSASHI

suite

III. Feu

Comparons la tactique de notre école «des deux sabres» et le combat, à un feu. Dans ce chapitre «feu» je traite de tout ce qui concerne le combat, la victoire et la défaite.

En général les gens prennent toujours le principe de la tactique pour du bricolage. Ou bien certains veulent connaître les mouvements des doigts et des poignets. Ou bien d'autres, un éventail à la main, voudraient décider de la victoire ou de la défaite selon le mouvement des avant-bras exécutés trop tôt ou trop tard. Ou bien d'autres encore, un sabre de bambou (shinai) à la main, voudraient acquérir une micro-rapidité de mouvement, la manœuvre des mains et des pieds et obtenir ainsi l'avantage sur leurs adversaires grâce à la rapidité.

Mais dans ma tactique, on combat en risquant sa vie au cours de plusieurs combats, on discerne des deux principes (avantages) de la vie et de la mort, on apprend la Voie du sabre, on jauge la force ou la faiblesse des coups de sabre de nos adversaires, on saisit bien la trajectoire du tranchant et du dos des sabres et ainsi forgé on devient capable d'abattre ses adversaires. En conséquence bricolage et faiblesse sont hors de question. Surtout dans un combat avec port d'armure, un bricoleur ne sert à rien. De plus dans un combat où l'on risque sa vie, il arrive que l'on soit seul contre cinq ou dix adversaires. La tactique selon ma Voie doit connaître avec certitude le chemin de la victoire même en ce cas-là. En conséquence quelle différence dans le principe pourrait-il y avoir entre un combat à un contre dix et un combat à mille contre dix mille? Réfléchissez-y bien.

Cependant au cours de l'exercice quotidien, il est impossible de réunir mille ou dix mille personnes afin d'étudier cette Voie. Donc, même si l'on se trouve seul lorsque l'on saisit un sabre, il faut dé-

couvrir les stratagèmes d'un adversaire supposé, juger sa force ou sa faiblesse de moyens, comprendre quels sont les moyens d'avoir la victoire sur tout le monde grâce à l'intelligence de la tactique et ainsi on devient un expert en cette Voie. Que votre cœur affirme bien: «Qui au monde, en dehors de moi, pourrait obtenir la Voie véritable de la tactique de notre école et l'approfondir jusqu'à son point ultime?» Forgez-vous bien du matin au soir et polissez-vous bien. Et ainsi vous obtiendrez l'aisance, parviendrez sans effort au prodige, l'extraordinaire. Tout cela est à la base de l'exécution de la Loi par la tactique.

Trois façons de prendre l'initiative

Il y a trois façons de prendre ou d'avoir l'initiative: 1) Prendre l'initiative d'attaquer le premier l'adversaire. Cela s'appelle «initiative de provocation». 2) L'initiative à prendre lorsque l'adversaire attaque. Cela s'appelle «initiative d'attente». 3) Initiative à prendre lorsque l'adversaire attaque en même temps qu'il est attaqué. Cela s'appelle «initiative mutuelle». Ce sont là les trois façons de prendre l'initiative. Dans tout combat, au début, il n'y a que ces trois façons de prendre l'initiative. Selon la façon de prendre l'initiative on peut déjà parvenir à la victoire. Donc prendre l'initiative est la première chose à faire dans la tactique. Plusieurs détails apparaissent dans la manière de prendre l'initiative. Selon les circonstances et l'occasion, en épiant les intentions de l'adversaire, prendre l'initiative. Ainsi l'on parvient à la victoire grâce à la sagesse de la tactique. Je ne puis décrire ici chaque cas en détail.

1) *Initiative de provocation.* Elle est de plusieurs sortes. Si vous voulez attaquer le premier, demeurez calme et brusquement attaquez avec rapidité et ainsi, prenez l'initiative. Attaquez extérieurement fort et avec rapidité tandis que le fond de votre esprit reste stagnant. Ou bien mettez de la force coûte

que coûte dans votre esprit et manœuvrez vos jambes un peu plus rapidement qu'à l'habitude et aussitôt que vous approchez du côté de votre adversaire passez à l'assaut d'un seul coup. C'est là l'initiative. Ou bien laissez votre esprit dans la vague et ayez constamment la ferme volonté de passer à l'assaut de votre adversaire du début à la fin du combat. Mettez votre force jusqu'au fond de votre esprit afin de parvenir à la victoire. Tout cela est «initiative de provocation».

2) *Initiative d'attente.* Lorsque votre adversaire passe à l'assaut et arrive vers vous, demeurez indifférent et faites semblant d'être faible. Lorsqu'il se rapproche encore plus reculez fort et faites semblant de bondir en arrière. Lorsque vous découvrez que votre adversaire ralentit quelque peu son assaut passez d'un seul coup à la contre-offensive et enlevez la victoire. C'est le premier cas. Lorsque votre adversaire passe à l'assaut, vous aussi passez encore plus fort à l'assaut. Et si le rythme de l'assaut de votre adversaire change utilisez bien cette occasion et enlevez la victoire. C'est aussi un principe de l'«initiative d'attente».

3) *Initiative mutuelle.* Si votre adversaire a un assaut rapide, alors, que le votre soit tranquille mais fort. Puis lorsque votre adversaire s'approche encore plus de vous prenez une mise en garde décisive et saisissant un instant d'hésitation chez votre adversaire attaquez-le fort immédiatement et enlevez la victoire. Lorsque votre adversaire passe à l'assaut tranquillement vous passez aussi à l'assaut un peu rapidement, le corps un peu décontracté. Et lorsque votre adversaire s'approche un peu plus, corrigez-le un peu, selon ses actions emportez fortement la victoire. Ce sont les moyens de l'«initiative mutuelle». Je ne puis décrire tout en détail.

Sur la base de tout ce que je viens d'écrire réfléchissez bien. On adopte l'une de ces trois initiatives selon les circonstances et l'avantage qu'elles présentent sur le moment. Je ne dis pas qu'il faut que vous passiez toujours le premier à l'assaut, mais tout de même il vaut mieux avoir l'assaut de votre côté afin de manœuvrer l'adversaire. Dans tous les cas prendre l'initiative signifie parvenir à la victoire sous l'effet de l'intelligence de la tactique. Exercez-vous bien.

Presser l'oreille de l'adversaire

«Presser l'oreille de l'adversaire» signifie l'empêcher de relever sa tête. Dans un combat de la tactique il est mauvais d'être manœuvré par un adversaire et d'agir en retard. Il faut vouloir par tout les moyens manœuvrer notre adversaire selon notre volonté.

En conséquence, comme vous-même, votre adversaire en a aussi l'intention. On ne peut y parvenir sans avoir au préalable saisi les intentions de l'adversaire. Dans la tactique, on stoppe tous les coups que s'apprête à porter l'adversaire, on déjoue toutes les feintes qu'il s'apprête à exécuter et on sait

se dégager avant qu'il n'exécute une prise. Tout cela est contenu dans l'expression «Presser l'oreille de l'adversaire». Lorsque nous sommes face à un adversaire, il faut que, basés sur notre tactique authentique, nous sachions déceler le plus petit bourgeon qui germe dans sa tête avant qu'il ne passe à son exécution.

Lorsqu'un adversaire s'active contre nous, il faut le laisser procéder aux actes inutiles et réprimer ses actes utiles afin de l'empêcher de continuer. C'est très important dans la tactique. Mais si vous êtes uniquement préoccupé de toujours réprimer les actes de l'adversaire c'est déjà «après coup». L'essentiel est que vos actions quelles qu'elles soient suivent la Voie de la tactique et que vous comprímiez au fur et à mesure les germes d'intentions qui naissent dans le cerveau de votre adversaire. Rendez-les utiles et ainsi manœuvrez votre adversaire. C'est ce que les experts de la tactique sont capables de faire. On y parvient en se forgeant. Réfléchissez bien sur ce «Presser l'oreille de l'adversaire».

Dépasser le courant critique

Pour passer en pleine mer, il faut parfois franchir des détroits ou bien de vastes mers de 100 ou 200 km et au long de ce parcours on aura à traverser des courants critiques. De même dans notre traversée du monde, nous aurons à traverser des courants critiques dans notre vie. Pour qu'un bateau puisse bien suivre son chemin il faut connaître les courants critiques, bien connaître la position du bateau et la météorologie. Ainsi ce bateau peut naviguer par ses propres moyens, sans l'aide d'aucun autre bateau-compagnon. Selon les circonstances on navigue grâce à des vents de bâbord ou de tribord ou bien avec le vent en poupe. Si parfois le vent change, ayez la ferme volonté d'arriver au port, même s'il vous faut ramer sur 10 ou 15 km. En naviguant ainsi vous pourrez franchir les courants critiques.

Pour traverser le monde humain il faut avoir cette philosophie. Ayez la ferme volonté de traverser le courant critique dans les moments de crise.

Au cours des combats de la tactique il est important de franchir ce courant critique. De même que le bon navigateur franchit les mers, traversons les courants critiques en saisissant la position de nos adversaires, en connaissant bien les qualités de notre technique et en nous basant sur les principes (avantages) de la tactique. Si l'on dépasse le courant critique on se trouve déjà en sécurité. Une fois le courant critique dépassé, on fait naître des points faibles chez l'adversaire, on prend l'initiative et on a déjà atteint une grosse partie de la victoire. Ce passage du courant critique est important dans la tactique quelle soit de masse (bataille) ou individuelle. Réfléchissez-y bien.

(à suivre)

ZURICH: 7 février 1987

Le SDK et la section d'aikido s'enrichissent de quatre nouvelles ceintures noires.

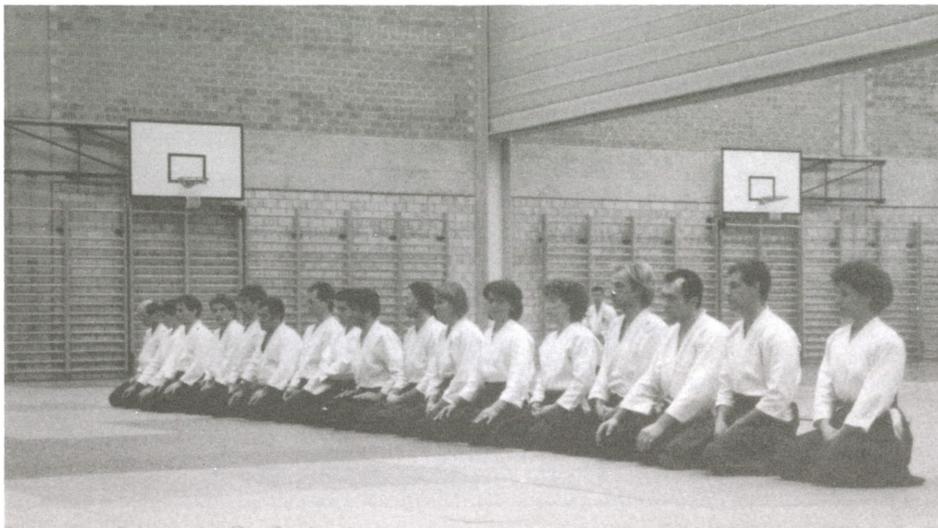
Voici le résultat d'un travail effectué durant de nombreuses années, mais également grâce aux cours préparatoires dirigés par notre professeur Gildo MEZZO. Les candidats étaient au nombre de quatre, soit une réussite à 100%. Il s'agit de:

- Francis CHAPUIS
- Flavio FORLIN
- Marcel GIRARDIN
- Marco JACCOUD

Félicitations à tous.

Joëlle

P.S. Le Président et le Comité de SDK félicitent chaleureusement les quatre 1 DAN!



Les candidats: 13 SHODAN /4 NIDAN



Le trio: Francis, Marcel, Marco



Francis et Marco: Shinonage



Marcel en pleine action!



Flavio: un beau kotegaeshi

JODO

杖道

La section Jodo est très sollicitée en ce début d'année 1987. En effet, nous avons été invités pour diriger des stages à Paris, Viennes, Cannes et le serons encore aux stages des Iles de Lérins en mai ainsi qu'en Hollande au mois de juin.

Pascal ne pouvant se libérer pour tous ces stages j'ai eu le plaisir de représenter la section à Paris, chez Claude Sauvageot, et à Vienne, où le Jodo est pratiqué par les Aïkidoka du club de Maria Wild

Comme l'année précédente le stage de Paris s'est déroulé en petit comité. Travaillant le karaté avec Jacques Legrée et Me Kallenbach, les Jodoka parisiens sont à bonne école et nous n'avons pas grand

chose à leur apprendre sur la question de l'esprit du Budo; c'est donc chaque fois un plaisir de travailler avec eux.

D'autre part ils ont avec Omote, et en partie Chudan, un programme suffisamment important pour occuper les 15 heures de pratique de ce week-end. Un stage chez eux consiste donc en une révision et une mise au point de toutes leurs techniques et Katas avec, en arrière pensée, l'idée d'accorder nos Jo et Bokken en vue du «du Brassus» (en août).

Chez Maria Wild, à Vienne, le stage s'est présenté de manière différente, me mettant plus à contribution!... Ce stage s'est déroulé dans le centre sportif universitaire de Vienne où Maria dirige une section d'Aïkido. Une salle de gym était à notre disposition, hormis le samedi où nous nous sommes entraînés deux fois à l'extérieur, sur un terrain d'athlétisme. Or Vienne, en mars, est aussi glacial qu'enneigé. Au début de la première heure, je me suis retrouvé seul pieds nus dans la neige avec mon keikogi trop mince et mon jo gelé; en face: un groupe de jodoka portant bottes, mouflés et anoraks!... A la fin de la deuxième heure nous étions quatre «pieds nus», il n'y avait plus ni anoraks ni écharpes, et ceux qui avaient conservé leurs chaussures n'étaient pas les plus réchauffés!

Heureusement, la neige et le vent étaient réservés aux plus anciens. Le cours pour débutants, cours d'introduction, s'est déroulé en salle avec une trentaine de participants. Au menu, les trois premiers kyons et sui-getsu pour kata. De quoi les surprendre avec les hiki otoshi et leur passer quelques notions de budo lorsque leurs armes s'envolaient. Le reste des 16 heures d'entraînement a été consacré aux kihons tandoku puis aux six ou sept katas d'omote connus du groupe avancé, enfin aux kihons sotai en insistant sur le lien entre kihon et kata. En effet, les quelques erreurs trouvées dans les katas provenaient généralement d'imprécisions dans les sotais.

En fait, aussi bien à Paris qu'à Vienne, j'ai pu admirer le travail effectué par des gens qui s'entraînent seuls toute l'année, n'ayant de contact avec Pascal qu'au stage du Brassus, et qui, malgré cet éloignement, obtiennent des résultats très honorables. J'admire vraiment leur motivation et leur enthousiasme. D'un autre côté, la participation à des stages de ce genre est très stimulante car elle confirme que le travail effectué ici est solide et cohérent; ce qui nous donne le moyen notamment de répondre à toute questions, voir contestations éventuelles.

Enfin, le plus stimulant peut-être est l'accueil qui nous est réservé. Aussi bien à Paris qu'à Vienne, j'ai été reçu avec cette amitié et cette chaleur si particulières au Budo. J'espère que les autres membres de la section pourront à l'avenir répondre à ces invitations et profiter de ces leçons d'hospitalité. Ceux qui sont allés en malaisie me comprendront facilement!

Laurent Subila

JUDO

柔道

Le S.D.K. partit à Fribourg pour le championnat de la 3ème ligue contre l'équipe de Martigny et celle de Fribourg.

Malgré l'agression de nos personnes par des vapeurs de chocolat (du fait que le dojo se trouve dans un fabrique de chocolat) les équipes adverses trébuchèrent sur les Pierres, assisté par F. Wahl. D'où les résultats suivants:

Martigny – S.D.K.: 2 – 8

S.D.K. – Fribourg: 6 – 4

Il est à noter que nos écoliers vont leur petit bonhomme de chemin et ont réussi avec succès les examens de passage de grades obtenant les résultats suivants:

4ème KYU: Capeder Raphaël, Gillioz Alain, Egloff Alexander, Riesen Clément, Perisset Frédéric, Extermann Grégoire, Beuchat Eric, Cortesi Vincent.

3ème KYU: Elarouci Olivier, Elarouci Laurent, Kägi Cyril, Maye François, Perales Antoine.

2ème KYU: Lagger Grégoire, Krieger Isamu, Kaczmarek Grégoire, Moachon Eric.

Avec toutes nos félicitations.

Les Profs

TOURNOI DE KATA-KUMITE A LAUSANNE LE 22 FÉVRIER 1987

Le dimanche 22 février 1987 s'est déroulé à la salle Omnisports du Collège des Bergères à Lausanne pour la deuxième fois en Suisse, une compétition de Karaté qui obligeaient les participants à s'affronter en Kata et en Kumité.

Cette compétition a réuni des participants, dès l'âge de 8 ans, dans les 15 catégories différentes.

Ce système de compétition a pour but d'encourager les jeunes Karatékas à pratiquer un Karaté-do complet et non pas uniquement des spécialistes du Kata ou de Kumité.

Vingt club ont participé à ce tournoi et tous les responsables de club ont manifesté leur désir que ce système de compétition soit adopté pour le futur.

La commission technique de la Région I (Suisse romande) ont pris la décision d'adopter ce système Kata-Kumité.

La C.T. de la Région I espère que ce système sera adopté également au niveau national pour les tournois de Kyu.

la participation pour la catégorie CADETS sera de 8 à 14 ans, les JUNIORS de 15 à 20 ans et les SENIORS les + de 20 ans.

Le grade minimum sera la ceinture jaune pour les CADETS et la ceinture verte pour les JUNIORS et SENIORS. Le grade maximum est limité à la ceinture marron 1er Kyu pour les JUNIORS et SENIORS.

Différentes catégories de poids, selon le système WUKO seront mises en vigueur.

Le deuxième tournoi a remporté un magnifique succès, aussi bien auprès d'un public nombreux que du côté des participants, arbitres et responsables de clubs.

Ont participé à la compétition:

Alain Bohnenblust, Alberto Scalea, Olivier Mouhana, Carlos Cabrera, Christopher Ortega.

Résultats Kumité:

1ère place + 70 kg: Alain Bohnenblust

3ème place + 65 kg: Alberto Scalea

Un grand BRAVO à tous les deux pour ces bons résultats!!

Birgit Schlickelmann du Chidokai-Sécheron n'a pas eu beaucoup de chance ce jour-là. Arrivée en finale Kumité, elle a dû s'incliner devant son adversaire (J. Ruiz du Karaté-club Eaux-Vives) pour cause de blessures (fissure de la rotule). Tout de même elle a remporté la deuxième place en Kumité dames + 60 kg. BRAVO! et nous lui souhaitons tous un bon rétablissement.

NOTES SUR LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION

A. Directives générales pour participants

- le jour avant la compétition, se coucher le plus tôt possible.
- 1. Arriver à la salle où se déroule la manifestation une heure avant le début. Contrôler que tout est en ordre au niveau des inscriptions, reprendre les licences, se changer. Au moins 30 minutes avant l'heure, commencer à se chauffer.
- 2. Consulter attentivement la liste des compétiteurs, généralement affichée à l'entrée de la salle, afin de se familiariser avec l'ordre de passage.
- 3. Une fois la compétition commencée, ne pas quitter la salle, et prêter attention aux annonces. Il suffit de ne pas avoir entendu son nom pour être disqualifié, et toutes les salles ne sont pas équipées de microphone.
- 4. Se munir d'un survêtement (veste de training), de chaussettes épaisses et même de chaussures de gymnastique. Il est important de ne pas de refroidir entre les combats, ceci afin de conserver

son énergie. A cet effet, il est préférable de se reposer tranquillement plutôt que d'avoir de discussions animées avec ses camarades.

5. Se munir également d'un linge, à mettre autour du cou, et de mouchoirs en papier.
6. Le gagnant d'un combat doit immédiatement s'annoncer à la table centrale. Par la même occasion, il consulte le diagramme et identifie son adversaire au prochain tour.

B. Précisions concernant le déroulement d'un combat

1. Les compétiteurs sont appelés en groupe pour le salut initial. Ils se placent en ligne à l'extérieur du tatami.
L'arbitre dit:
«Shomen ni rei»: salut à la place d'honneur
«O-tagae ni rei»: salut aux autres compétiteurs
2. Lors de l'appel des compétiteurs pour chaque combat, le premier nommé porte la ceinture rouge (akai), le second est le compétiteur blanc (shiroi).
3. Dès l'appel de son nom, chaque compétiteur met ses gants et, le cas échéant, la ceinture rouge. Il attend à l'extérieur du tatami.
4. L'arbitre dit alors «nakae»: entrez. Les compétiteurs s'avancent sur le tatami, saluent l'arbitre et leur adversaire, se mettent en position yoï.
5. L'arbitre annonce le nombre de points à obtenir et le début de l'affrontement en disant:
«Shogu sambon - hajime!»: six wazari ou trois ippon - commencez!
6. En cours de combat, les expressions suivantes sont utilisées:
yamé: arrêt immédiat
zusukete: continuez
torimasen: aucun point
wazari: un demi point
ippon: en point entier
7. La sortie du tatami est signalée par le terme Jôgai:
premier jôgai: avertissement
deuxième jôgai: wazari pour l'adversaire
troisième jôgai: ippon pour l'adversaire
quatrième jôgai: élimination
hasoku signifie éliminé
8. Lorsque, par manque de contrôle, un combattant frappe son adversaire, l'arbitre lui rappelle:
«contrôle».
premier «contrôle»: avertissement
deuxième «contrôle»: wazari pour l'adversaire
troisième «contrôle»: ippon pour l'adversaire
quatrième «contrôle»: hansoku
Note: l'élimination est possible dès la première instance de manque de contrôle si le coup porté a été suffisamment fort.
9. Lorsqu'un combattant effectue une technique dangereuse, ou perd trop de temps à attendre, voir même éviter l'engagement, l'arbitre annonce: «mubôbi»
premier mubôbi: avertissement
deuxième mubôbi: wazari pour l'adversaire
troisième mubôbi: ippon pour l'adversaire
quatrième mubôbi: hansoku
10. A la fin du temps imparti le combat se termine. Les compétiteurs restent en position jusqu'à l'annonce du résultat:
akano kachi: victoire du rouge ou shirono kachi: victoire du blanc.
L'arbitre donne ensuite l'ordre de saluer:
«ôtagae ni rei»
«shomen ni rei»
11. Lorsque l'on a perdu un combat, ne pas sortir immédiatement. Il faut avant tout identifier les raisons de sa défaite.

12. Il est important de rester jusqu'à la fin de la manifestation pour encourager les autres membres de son groupe qui combattent encore. Si, toutefois, un compétiteur devait partir avant la fin il aura averti le responsable du groupe avant le début de la compétition.
13. En cas d'accident lors d'un combat résultant en une blessure à la tête, aux yeux, ou interne, demander l'avis du médecin de garde. Si la blessure est jugée grave, consulter le responsable du groupe. Selon les cas, une visite à un médecin privé, ou même à l'hôpital le plus proche pourrait s'avérer nécessaire.
14. Pour conclure, il va sans dire que l'on prend part à une compétition dans le but de gagner. Cependant, rien ne sert de se désespérer en cas de défaite. Il s'agit d'une expérience que l'on peut rendre positive par l'enseignement que l'on en tire.

KENDO

剣道



*Yen avait
du monde*

Je regarde par la fenêtre, il neige, le «Roudoudoum» du train m'assoupit, Bienne, le téléphérique, Macolin, une semaine de stage dans un centre moderne, du Kendo a gogo, des amis. Mais je vais quand même vous raconter plus en détail, un stage de Kendo se déroule en générale comme suit:

8h.00 – 11h.30 Kendo-technique de base
13h.30 – 14h.30 IAI
14h.30 – 17h.30 Kendo-technique de combat

Ceci pendant 6 jours, excepté une petite pause le mercredi après-midi pour les personnes ne faisant pas parties du cadre national, c'est à dire 5 personnes n'en faisant pas partie.

Ces entraînements furent très intensifs et de grande qualité, de grands classiques tel que les combats par équipes ou les 800 Suburi ne furent pas oubliés, notre professeur touché par quelques remarques de certain sur le «pas assez» les poussa même jusqu'à mille, mais seulement pour ceux-ci, ne cherchez pas cette fois on en faisait partie même que certaines mauvaises langues ne virent là que des romands.

Un stage de cette importance se passe bien sûr en compagnie de participants de tous les clubs de Suisse, et bien sûr le soir de petites fêtes improvisées ou préparées se passent je vous laisserai juger sur photos.



Olé

Iai d'excellente qualité





Entraînement du cadre national



Sketch de Bâle extraordinaire.

J'espère que vous avez compris que si nous nous sommes sacrifiés ainsi c'était pour décourager et affoler nos amis d'Ourte Sarine et pour mieux les battre aux prochains championnats et que nous serons toujours prêts pour de tels sacrifices au prochain stage.

Blague à part un stage extraordinaire, autant du point de vue technique, que pour l'ambiance.

Peut-être serons-nous plus de Genève l'année prochaine...

Nathalie, Flo et votre serviteur Jean-Louis

2. DOZOKURI (affermisssement de la posture).

Partant d'ASHIBUMI, mouvement d'enracinement, DOZOKURI est un mouvement de stabilisation de la partie supérieure du corps sur les jambes.

On décontracte et abaisse les épaules, on redresse la colonne vertébrale et la nuque.

La flèche est encochée et indique la direction de la cible. On vérifie que la position de l'arc est bonne et la flèche bien orientée tout en exécutant les respirations qui visent à préparer le souffle pour le tir (TSURUSHIRABE).

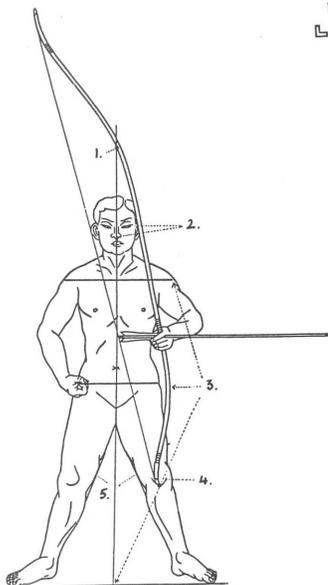
1. Le noeud supérieur de l'arc est placé sur une ligne imaginaire qui passe par le centre du corps.
2. Le regard est fixé sur le bout du nez.
3. Les lignes horizontales des épaules et des hanches doivent être parallèles à la ligne des pieds.
4. La pointe inférieure de l'arc est posée sur le genou gauche tandis que la main est placée sur l'os iliaque droit.
5. Allongement des muscles de la face interne des cuisses.

Tout ces placements s'effectuent d'une manière souple et précise, sans faiblesse.

Le corps est bien équilibré verticalement entre le ciel et la terre et d'une manière souple horizontalement avec une respiration tranquille.

Une préparation calme est nécessaire pour les actions qui vont suivre. DOZOKURI est la base du tir, il détermine la qualité du tir.

DOZOKURI semble simple extérieurement, mais est très important intérieurement.



耐造り

Une version très simplifiée du kyudo hassetsu est distribuée aux nouveaux après quelques semaines de pratique. Complétez-la à l'aide de la présente rubrique. Si vous y ajoutez vos notes prises pendant les stages avec Jacques Normand ou des sensei japonais et même avec les indications données pendant les entraînements habituels, vous constituerez une précieuse documentation. Notre « maturité technique » ne nous permet pas d'intégrer directement tout ce que nous recevons au moment même. En relisant périodiquement ces documents, vous constaterez que bien des choses entendues sont oubliées, puis redécouvertes avec des oreilles nouvelles.

Enfin, ces notes vous seront précieuses lorsque vous vous présenterez à l'examen écrit d'un passage de grades. C'est en effet l'une des qualités du kyudo que de chercher l'harmonie du corps sans pour autant mettre au rebut l'intellect.

Après ces considérations pratiques, je vous propose un voyage aux sources grâce à des extraits d'une lettre de notre ami David Zoppetti qui effectue en ce moment un séjour prolongé au Japon (Cf contact février 1987). Son témoignage est passionnant par sa sincérité et la profondeur de son engagement. Sans rentrer une fois de plus dans ce vieux débat - nous ne sommes pas des Japonais, devons-nous les imiter en tous points? - je crois que David éclaire quelques lanternes et suscite le désir d'aller encore plus loin, tout en restant bien dans les limites de la tradition indiquée par les grands sensei japonais.

(...)

Le dojo qui nous concerne aujourd'hui a été construit de A à Z par Kitajima Sensei et se trouve être le dojo de l'association de Kyudo de Kunitachi (petite ville à l'ouest de Tokyo). C'est un dojo tout en bois, le tout très rustique et très accueillant.

L'orientation particulière de dojo fait que le tireur du matin se trouve ébloui et inondé par le soleil levant. Cette impression de communion avec la lumière est une des premières choses qui m'a touché lorsque j'ai commencé à pratiquer ici. Même pendant ces mois hivernaux durant lesquels le froid cruel fait souffrir mes vieux os, le dojo est un endroit où il fait toujours relativement bon.

Quand j'y arrive tôt le matin, le jardin et le plancher de bois sombre sont encore dans l'ombre. Avant que le soleil ne pointe le bout de son nez derrière l'azuchi, il faut nettoyer le dojo. Un de mes meilleurs amis avec qui je m'entraîne tout le temps, un jeune homme de 76 ans qui se prépare allègrement à passer son 5ème dan ce printemps, a été très choqué quand je lui ai avoué que nous ne nettoyons pas notre dojo avant chaque entraînement. Je lui ai néanmoins bien entendu expliqué les conditions un peu particulières dans lesquelles nous pratiquons à Genève.

En tous cas, ici c'est une des tâches qui m'est attribuée pour ainsi dire quotidiennement. D'abord, c'est le grand balayage, puis la cérémonie - quasi traditionnelle au Japon - de la panosse. A pieds nus (pour ne pas mouiller les tapis), il s'agit de faire des allers et retours en poussant la panosse mouillée le long des lames du plancher. En ce mois de janvier, j'ai l'impression de courir pieds nus sur la neige tellement le froid est vif.

... je ne me sentirai donc pas coupable de ne pas prendre part au Kangeiko du Shung Do Kwan cette année!

Ensuite, il faut coller du papier neuf sur les mato qui ont été abondamment troués le jour précédent. Il y en a en général une dizaine et Kitajima Sensei m'a montré une technique pour que le travail avance proprement et rapidement. Puis les cibles sont alignées sur le plancher au bord du jardin au soleil pour que le papier se tende en séchant.

Enfin, il faut asperger l'azuchi avec de l'eau, remonter, tasser et aplatir le sable avec une large truelle en bois.

Une cible neuve posée au centre de tout ça vient couronner ce travail du matin.

Nous nous entraînons habituellement à trois. Le Sensei, Mr Nojima (le septuagénaire) et moi-même. (...)

Tout se passe dans un silence presque total, le Sensei ne donnant que très rarement conseils ou corrections. C'est une chose un peu frustrante. En effet, en arrivant dans un dojo au Japon chez un grand maître, je pense que presque tout le monde aurait l'attitude qui fut quelque temps la mienne; c'est-à-dire de débarquer le cœur bourré d'expectatives quant à tout ce que «le Sensei» va nous enseigner, quant aux mille et un petits secrets qui nous seront divulgués et qui résoudront tous nos problèmes de Te-no-uchi, de Ju-mon-ji, de coudes, d'épaules et j'en passe... De plus, une expérience comme le stage de l'année passée, si intense et belle soit-elle, est une préparation un peu trompeuse pour un séjour prolongé dans un dojo au Japon, ceci parce que la masse d'informations et de directives dont nous avons bénéficié et qui a contribué à faire de ce stage un événement inoubliable, était malheureusement -et inévitablement- trop condensée, trop rapprochée temporellement. Conclusion, l'âme un peu simple que je suis a raisonné de la façon suivante; si, en une semaine, j'ai pu apprendre tout ça, qu'est-ce-que je vais apprendre en UNE ANNÉE!!!

C'est en restant 20 entraînements sans une seule indication -si ce n'est occasionnellement un petit grognement approuvateur ou réprobateur- de la part de Kitajima Sensei, après m'être fait expliquer pendant une matinée entière l'importance du Ju-mon-ji ou de l'implantation des pieds il y a un mois en arrière, que je commence à comprendre combien il est important que les choses mûrissent profondément en nous. Alors, je prends plaisir à tirer des dizaines et des dizaines de flèches qui ne font que refléter mon incapacité à mettre en pratique ce que le maître m'a enseigné; et puis de temps en temps, alors que mon esprit s'y attendait le moins, une flèche part, propre et nette, saluée par un immense rigissement de plaisir du Sensei. Consolez-vous, il ne rugit pas souvent.

(...)

Vers dix heures, nous prenons le «OCHA» et c'est l'occasion pour Kitajima Sensei de nous parler du Kyudo, de Anwa Sensei, de Ansawa Sensei, de Herigel et de la vie en général. La première fois que j'ai rencontré Kitajima Sensei, j'ai senti une espèce de déception. Il n'avait ni cette espèce d'aristocratie que dégage Kamogawa Sensei, ni l'éloquence de Tanabe Sensei qui nous avait visité à Genève il y a déjà deux ans. Mais petit à petit, j'ai appris à respecter et à admirer chaque jour un peu plus cet être qui est pour moi devenu l'illustration de tout ce que peut être, de tout ce qu'est un Sensei.

Kitajima Sensei m'a fait comprendre un vieux proverbe japonais qui trottait dans ma tête: «Le faucon qui a du talent cache ses serres» comprenez, le vrai mérite est modeste.

Voilà, je sens que ma plume fatigue et que ma verve s'épuise, je vous remercie de m'avoir suivi si loin et je vous envoie à toutes et à tous d'affectueuses salutations.

Amitiés

David

Après une pause plus ou moins longue voici quelques mots sur les activités passées, présentes et futures de la section.

Le samedi 28 février, à Lausanne a eu lieu « La Nuit des Arts Martiaux » avec la participation des représentants de Yoseikan-Budo, Karaté, Jiu-Jitsu Aikido, Kung-Fu, Vo Viet, Taek Won-Do, la Boxe française, le Nunchaku avec le champion suisse et la Boxe thaïlandaise.

Avant de se pencher sur le Yoseikan-Budo, voici un bref aperçu des autres disciplines. Pour la Boxe thaïlandaise et ainsi que la Boxe française les spectateurs ont eu droit à des combats. Le Jiu-Jitsu a présenté une démonstration de self-défense. La démonstration de Karaté nous a permis de voir les Katas, des combats et ainsi que des techniques de casse que l'on a pu voir également lors de la démonstration de Kung-Fu et de Taek Won-Do. Les représentants d'Iaido et de Vo-Viet ont montré le maniement du sabre.

Le Yoseikan-Budo avait quinze représentants à Lausanne. Cependant il y avait quelques absents. La démonstration de Yoseikan-Budo a duré 45 minutes. C'était la plus longue de la soirée. Au cours de ces 45 minutes on a pu voir l'explication de la technique de l'ondulation. Il faut espérer que le public l'ait compris. Denis, José, Jean-Pierre et Florian ont présenté le Kata Asha Koken Nidan ainsi que son application pratique. Puis les spectateurs ont pu admirer les différents combats et une démonstration de techniques.

Vers 1 heure du matin la «Nuit des Arts Martiaux» a pris fin.

Pour la petite histoire: Jean-Paul Belmondo a été invité, mais il n'a pas pu venir.

Et en ce qui concerne les activités futures: le 1, 2 et 3 mai il y aura un stage à Yverdon avec Maître Mochizuki et au début juin, le championnat suisse de Yoseikan-Budo sera organisé à Genève.

Marcel

CALLIGRAPHIE

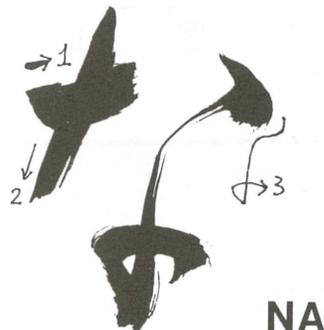
書道

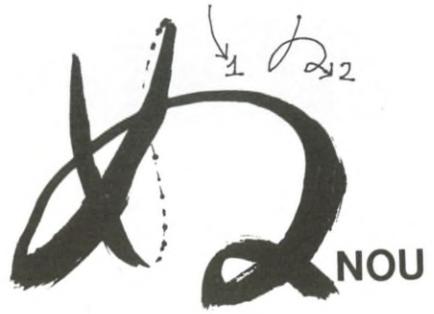
Après le petit intermède du Contact de février qui rappelait les cinq ans officiels de notre Shung-Do-Kwan Shodo Bu (Section Shodo du S.D.K.), revenons à nos Hiragana. Nous sommes à la 5ème série: NA, NI, NOU, NÉ, NO. Observez attentivement les pleins et les déliés ainsi que le «Ketsumyaku» (veines) invisibles qui relient les différents traits comme dans le signe «NOU».

Plus tard, quand vous posséderez une maîtrise relative des Hiragana, vous pourrez les tracer verticalement, et chaque signe pourra être relié au précédent et au suivant.

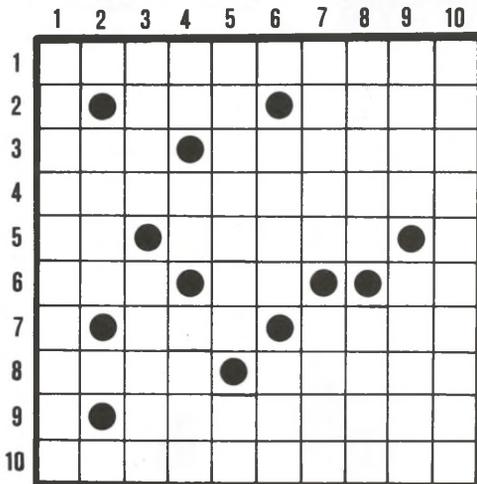
Voilà, en vous souhaitant un doux printemps, je vous donne rendez-vous dans le Contact de juin pour la série HA, HI, HU, HE, HO.

Pascal





DÉCONTACTONS-NOUS



- 4. jend – sosie – 5. f – trucs – nu – 6. ru
 – uni – sel – 7. anti – boisé – 8. né – délit
 – e – 9. c – revenues – 10. évassasses.

Mots croisés: Philippe Solms et Serge Dieci

Horizontalement:

1. elle possède le moyen de nous faire vibrer – 2. prénom de l'Islam – lorsqu'il suspend son vol, c'est en général pour piquer – 3. abréviation d'une voile généralement bien décorée – galetas – 4. il en est qui aiment à le faire à longueur de jour – 5. au début de la lutte – trouer – 6. période – symbole chimique un peu mutin – pronom – 7. article – pour un pinceau il en faut plus d'un – 8. objet servant de point de repère sur une côte – fâché – 9. évacuer – 10. obsédera.

Verticalement:

1. acquièrerait de la puissance – 2. pas contre – 3. dépourvu d'une quelconque atteinte – plaça au dessus – 4. pronom – tribunal fédéral – prénom – 5. agrumes – assentiment russe – 6. allégera – ferme du sud – 7. quête de la connaissance – parties flottantes d'un vêtement – 8. à l'opposé du zénith – céréale – 9. couleur du désespoir dans plusieurs parties du monde – regarder un œuf à contre-jour – 10. placera au plus profond.

Ont fait connaître leur sagacité: Joëlle Monney, Françoise Lienhart et Philippe Périllard, ce dernier bénéficiant des Frs 50.- à valoir sur tout achat effectué du SDK.

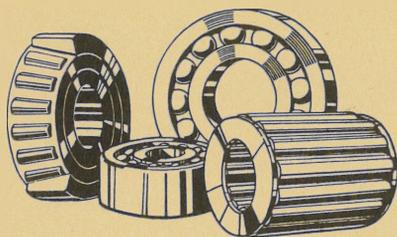
Serge Dieci

Résultats précédents:

1. sportivité – 2. ont – grêles – 3. ure – valets

ERIC MEYLAN S/A

spécialiste tous roulements



1211 Genève 4 · Vieux-Grenadiers 9
Tél. 022/211644 · Télex 427123

ALECTRICA
S.A.

ELECTRICITE
TELEPHONE
APPAREILS
MENAGERS



François
CASENOVE

30, rue Malatrex
1201 GENEVE

TEL. 45 70 43



RICHARD + MARCEL MARTIN

succ. M. Martin

Tél 32 48 41

ferblanterie
installations sanitaires
concessionnaire
des services industriels
de Genève

12,
rue de Berne
Genève

DORURE ENCADREMENTS
RESTAURATION DE TABLEAUX
ET MEUBLES LAQUÉS

M. CASTELLO
Rue Caroline 29

Tél. 481951
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