

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



JUN 1987

N° 3

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

FIAT GARAGE CALLEA FIAT

10, rue du Contrat-Social
1203 GENÈVE / Saint-Jean
Tél. 022 / 44 13 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

LES ARTICLES POUR LE PROCHAIN CONTACT DEVRONT ÊTRE RENDU LE 5 AOÛT 1987. MERCI...

Nous informons nos lecteurs que la maison ALECTRICA SA (pub. en 3^e de couverture) a déménagé et se trouve maintenant à l'adresse suivante:

ALECTRICA SA, 6, avenue Louis-Pictet, 1214 Vernier. Tél. 83 01 83



LE TRAITÉ DES CINQ ROUES MIYAMOTO MUSASHI

suite

Conjecture du cours

Il faut comprendre l'école à laquelle appartient l'adversaire, juger de son caractère, discerner ses points faibles de ses points forts. Utiliser des moyens d'assaut différents de ceux que l'adversaire attend. Sentir les hauts et les bas dans la cadence de l'adversaire, et connaître ses rythmes. Ainsi il est important de prendre l'initiative.

Si votre intelligence est forte vous ne sauriez manquer de conjecturer toutes choses. Si vous obtenez la liberté de manœuvre dans la tactique vous devinerez bien toutes les intentions de votre adversaire d'où vous tirerez plusieurs moyens d'avoir la victoire. Méditez bien là-dessus.

Fouler le sabre

Cela signifie que, prenant les assauts de l'adversaire comme ils viennent, on obtient la victoire en «foulant» tout ce qu'il fait.

Si nous passons à la contre-attaque après un coup de sabre de notre adversaire, le combat devient pêle-mêle et ne marche pas bien. Ayez en tête l'idée de fouler aux pieds le sabre attaquant adverse. Et ainsi portez un coup dès que votre adver-

saire s'apprête à vous attaquer et empêchez-le de mener à bien une seconde attaque. Lorsque je dis «fouler» cela ne signifie pas nécessairement fouler avec les pieds. Foulez même avec votre corps, foulez même avec votre esprit et naturellement avec votre sabre. Ainsi, faites toujours attention d'empêcher toute seconde attaque de votre adversaire.

Tout cela suit le même principe que prendre l'initiative en toute chose. Bien que j'ai dit «empêcher toute seconde attaque», cela ne signifie pas de foncer sur l'adversaire mais de continuer de coller à lui. Réfléchissez-y bien.

Savoir faire effondrer

En toute chose il y a effondrement : la maison s'effondre, le corps s'effondre et un adversaire s'effondre. Le moment venu, le rythme change et ainsi l'effondrement se produit.

Dans la tactique individuelle, au cours d'un combat le rythme de l'adversaire devient désordonné et son effondrement apparaît. Si vous laissez passer cette occasion, il se restaurera et il aura une énergie nouvelle et le combat ne marchera pas bien. Il est important de poursuivre à coup sûr au moment des

premiers symptômes d'effondrement afin que l'adversaire ne puisse se restaurer. Il faut poursuivre d'une manière directe et forte et lui porter un coup décisif afin qu'il ne puisse se restaurer. Réfléchissez bien à ce coup décisif. Si votre coup n'est pas décisif le duel sera tiède. Méditez bien là-dessus.

Devenez votre adversaire

«Devenez votre adversaire» signifie vous mettre complètement à sa place.

Dans la tactique de masse (bataille) on a tendance à penser que les ennemis sont forts et on devient trop prudent. Mais si on dispose d'un nombre d'hommes suffisant, connaît bien toutes les théories de la tactique et sait bien saisir la chance de victoire, l'on n'a rien à craindre. Dans la tactique individuelle, il faut se mettre à la place de l'adversaire afin qu'il se sente déjà battu face à quelqu'un qui connaît bien la tactique, est fort en théorie et expert en arts martiaux. Réfléchissez-y bien.

Séparer les quatre mains

«Séparer les quatre mains» signifie que : lorsque votre adversaire et vous-même avez les mêmes idées, que vous êtes à égalité et que vous stagnez dans un piétinement, votre combat n'avance plus. Si vous vous trouvez dans cette situation, abandonnez vite votre intention première. Enlevez la victoire par quelque autre moyen efficace.

Si vous vous trouvez dans la position de quatre mains immobiles, modifiez vite votre pensée. Il est important d'enlever la victoire en saisissant la position de votre adversaire et en utilisant ainsi un moyen spécialement efficace et inattendu. Sachez bien discerner tout cela.

Faire bouger l'ombre

Lorsque votre adversaire maintient son sabre derrière lui ou bien à son côté, vous ne pouvez pas deviner ses intentions. Alors si vous feignez de lui porter brusquement un coup, il trahira sa pensée, ses intentions par son sabre. Une fois que vous connaîtrez ses intentions, il est certain que vous emporterez la victoire en poursuivant les avantages dus aux circonstances. Mais si vous êtes distrait votre rythme se relâchera. Réfléchissez-y bien.

Comprimer l'ombre

«Comprimer l'ombre» est adapté au moment où vous sentez chez votre adversaire l'intention de manœuvrer.

Dans la tactique de masse (bataille) on dit qu'il faut comprimer l'idée de manœuvrer qui germe

dans la tête des ennemis. Si vous laissez voir explicitement à vos adversaires votre compression de leur tactique, pressés par votre force ils changeront d'idées. Alors de votre côté changez aussi d'idées, prenez une initiative issue d'un esprit vide et enlevez la victoire.

Dans la tactique individuelle, selon le rythme qui vous est avantageux, empêchez qu'une intention forte ne germe dans l'esprit de votre adversaire et au moment où son intention est abandonnée par lui, prenez l'initiative sur le chemin de la victoire. Méditez bien là dessus.

Sur la transmission

Chaque chose obéit à un phénomène de transmission. Ou bien c'est le sommeil qui se communique, ou bien un bâillement se communique. Les temps se succèdent.

Dans la tactique de masse (bataille), lorsque vos adversaires sont encore sous le coup de l'excitation et qu'ils vous semblent se précipiter, prenez au contraire un air nonchalant comme si vous étiez indifférent. Alors ils seront contaminés et leur attention se relâchera. Lorsque vous saisissez le moment où ce relâchement s'est transmis à vos ennemis, de votre côté, l'esprit vide, passez à l'assaut rapidement et fortement. Ainsi vous pourrez avoir l'avantage sur le chemin de la victoire.

Dans la tactique individuelle aussi, que votre corps et votre mentalité semblent nonchalants. Sachez saisir le moment de relâchement de votre adversaire et prenez alors l'initiative fortement et rapidement. Il est important d'obtenir ainsi la victoire.

L'expression «enivrer» et cette action ont un sens similaire qui consiste soit à attirer des ennuis à l'adversaire, soit à rendre son action superficielle, soit à affaiblir son esprit. Méditez bien là-dessus.

Faire perdre à l'adversaire son équilibre mental

On peut trouver en toutes choses ce manque d'équilibre. L'équilibre mental se perd en cas de danger, de difficultés ou de surprise. Réfléchissez-y bien.

Aussi dans la tactique, paraissez nonchalant au début et tout à coup passez fortement à l'assaut. Continuez selon les hauts et les bas et selon les actions de votre adversaire, ne le laissez pas souffler et conservez jusqu'au bout votre avantage. Il est important d'obtenir ainsi la victoire. Réfléchissez-y bien.

Sur l'enchevêtrement

Si votre adversaire et vous-même êtes proches l'un de l'autre et que votre résistance mutuelle est

très forte, que vous trouvez que rien ne marche bien, enchevêtrez-vous avec votre adversaire et pendant cet enchevêtrement sachez saisir une occasion avantageuse et enlevez la victoire.

Dans les tactiques de masse (bataille) et individuelle si vos adversaires et vous-mêmes êtes écartés et que votre résistance mutuelle est forte, alors vous ne trouverez aucune issue débouchant sur la victoire. Alors enchevêtrez-vous avec vos adversaires à tel point que l'on ne puisse vous distinguer les uns des autres, puis pendant ce temps saisissez l'occasion avantageuse et enlevez avec force la victoire. Cela est important, réfléchissez-y bien.

Faire naître une certaine tension nerveuse chez l'adversaire

Faire naître une certaine tension nerveuse chez l'adversaire consiste à l'empêcher d'être sûr de lui.

Dans la tactique de masse (bataille), sur les champs de bataille sachez déceler tout d'abord les intentions de l'ennemi et grâce à votre connaissance de la tactique, égarez votre adversaire afin qu'il ne reconnaisse plus : ici ou là, ceci ou cela, tôt ou tard. Puis saisissez l'occasion de l'instant où

il tombe en tension nerveuse et ainsi vous aurez la victoire.

Aussi dans la tactique individuelle, selon les cas, essayez différentes sortes d'assaut : ou vous semblez sur le point de frapper, ou bien de porter une botte, ou bien d'engager un corps à corps, ainsi vous ferez naître une certaine tension nerveuse chez votre adversaire et parviendrez aisément à la victoire. C'est là l'essentiel de tout combat. Réfléchissez-y bien.

Sur le zigzag

Dans la tactique, si vous êtes seul face à plusieurs adversaires, ce moyen est très important. Si une partie de vos adversaires est vaincue ou bien prend la fuite, passez à l'assaut de la partie forte. Selon le rythme de vos adversaires, attaquez tantôt à gauche tantôt à droite avec un rythme en zigzag. Faites-le sans perdre de vue l'état de vos adversaires. Si vous parvenez à saisir le degré de force de votre adversaire, alors passez fortement à l'assaut. Dans ce cas-là, n'avez aucune restriction et parvenez à la victoire avec force. Lorsque vous n'avez qu'un seul adversaire à transpercer et si cet adversaire est fort il faut garder cet état d'esprit. Connaissez bien ces assauts en zigzag, zigzag sans aucune idée de recul même d'un pas.

(à suivre)

AIKIDO

合気道

Stage d'Aikido à Paris 6/7 juin 1987



350 Aikidoka très attentifs

Lors de ce week-end de Pentecôte, nous étions 13 Aikidoka du SDK à nous retrouver à la gare, destination Paris pour participer à un stage sous la direction de YAMAGUCHI SENSEI.

La participation à ce stage était au niveau de ce grand Maître, les 350 personnes, se sont retrouvées sur le tatami, pour vivre leur idéal. Nous étions fascinés par cet admirable homme, âgé de 67 ans, qui semblait se jouer des uke. Le point fort du stage, Maître YAMAGUCHI n'a pas cessé d'expliquer, « Dès que nous aurons réussi à décontracter nos corps et nos esprits, le mouvement deviendra pur et spontané ». A chaque mouvement il est resté dans le calme et la sérénité, qui sont les fruits d'une vie consacrée aux arts martiaux. Pour suivre les explications du Maître, qui après des démonstrations, plus ou moins rapides, nous invitait à la répétition des techniques. Au rythme de 5 heures par jour, cela nous a demandé une concentration et un engagement complet.

Le premier jour, nous avons beaucoup travaillé les bases et mis l'importance sur les techniques du Ken, la souplesse des bras et des épaules. Fascinant, le travail sur le déséquilibre, un art que Maître YAMAGUCHI ne manquait pas de nous démontrer avec humour en faisant frémir les plus forts comme des poissons dans des filets. Un stage avec un grand Maître, où la joie et l'énergie sont nécessaires, pour la progression de l'avancé comme du débutant. Grâce à la précieuse collaboration de Christian Tissier, qui a si bien su traduire les explications en termes simples et précis, nous l'en remercions chaleureusement.

A nous de faire vivre le DO!

Sylvie et Flavio

Une petite pause méritée



Détendons corps et esprits!



San-kyo Very much

Les premiers abandons parmi le très nombreux groupe de la fin de l'an passé ont permis un champs de manœuvre plus large durant les récents cours de lai. L'adjonction d'un cours d'une heure, le lundi, a été, semble-t-il, une très bonne idée. L'lai, au SDK, marche fort, et c'est tant mieux.

A l'instigation de Jean-Louis Pierragi, qui fait plus de Dō au SDK que de dodo à la maison, conséquence d'un heureux événement, nous nous réuniront entre avancés dans le Seeland biennois pour un stage de Tameshigiri et Ken/lai le 21 juin. Un compte-rendu vous sera donné dans le Contact d'août.

Stage des îles

Un tiers du stage des îles de Leyrins fut consacré, comme à l'accoutumée, à l'étude du lai et des bases de Kenjutsu. Comme chaque année, Laurent et moi-même rapportons au SDK de nouvelles notions venant consolider les anciennes. Depuis près de 8 ans, l'étude du Ken est venu complémenter celle du lai, et les progrès ont été constants et bénéfiques.

Pascal



Démonstration d'une technique de Shinto Ryu au stage des îles de Leyrins

Pour sa 6ème réédition, et la 5ème avec la participation de la section Jodo du Shung Do Kwan, le stage des îles de Leyrins fut un succès malgré l'absence de son initiateur! Tiki Shewan, responsable technique de la Fédération Européenne de lai. Près de 60 participants s'adonnèrent aux trois disciplines du stage: Aikido, laido et Jodo, durant 4 jours. Un travail intensif dans un cadre extraordinaire sur fond de Méditerranée, baigné de soleil, c'est décidément un moment prisé de tous les habitués.

Cette année, le «bal» était mené par René Van Droogenbrock, surnommé, on le comprendra, VDB, et moi-même. Efficacement secondé par Floréal Pérez qui n'a malheureusement pu venir que les deux derniers jours, Laurent Subilia, Daniel Leclerc et Dominique Pierre. Chaque matin à 6 h. 00, un des responsables donne un cours de son choix. Le premier matin, j'ai cru bon d'initier la majorité des pratiquants qui sont des Aikidoka à un étrangement Judo sur retournement. Les Aikidoka ont avec les étranglements

autant d'atomes crochus que les Judoka avec les blocages d'Aikido sur les poignets ; tout le monde semblait content d'arriver encore à avaler leur petit déjeuner.

Mais la surprise était réservée pour le lendemain à 6 h. 00. René Védébé nous servi comme petit déjeuner 3500 suburi, 57 minutes y suffirent et les coques que nous conservons à ce jour (8 juin) témoignent du plaisir que cette petite heure nous a procuré. Frank a fait preuve d'une bonne endurance et a impressionné tout le monde en effectuant, avec peine, chacun de 3500 suburi. Il est vrai qu'il nous avait déjà impressionné la veille par son absence au cours de 6 h. 00. Le 3ème matin, ce fut un footing bucolique dans un cadre idyllique entrecoupé par une baignade en mer, une mer très fraîche qui fit rétrécir certaines nudités.

Le stage se termina, comme d'habitude, par une démonstration «intra muros» où chacun donna tout ce qui lui restait. Je me donnais moi-même tant et si bien que j'ai flôlé le suicide par étranglement avec le Kusarigama que j'avais en mains, et autour du cou...

L'après-midi du dernier jour fut consacrée aux examens de quelques Cannois qui viennent de fonder le Jodo Club de Cannes et qui s'affilient à notre Association helvétique de Jodo (AHJ). L'entraîneur de ce club, Daniel Clerc, a brillamment passé son 1er Dan. Cinq élèves ont passé 3ème et 4ème Kyu. Nous voici donc avec un groupe de plus et non des moins sympathiques.

Les photos de démonstration qui accompagnent ce rapport ont été prises lors de la traditionnelle démonstration du 2ème jour à l'intention des autres groupes qui s'entraînent sur l'île, groupes formés principalement d'enfants et d'adolescents.

Les îles de Leyrins, un stage qui me tient vraiment à cœur et dont j'ai eu du plaisir à vous présenter cette courte description.

Pascal

Stage du Brassus

Les convocations viennent d'être envoyées. Nous attendons près de 60 pratiquants et avons toutes les raisons de croire que ce 4ème stage Européen de Jodo sera un 4ème succès. Pour la première fois, ce stage sera précédé de l'Assemblée générale de l'AHJ où la participation étrangère donnera une dimension vraiment européenne à notre Association, malgré son sigle très local.

Du 29 juillet au 2 août 1987, donc, les habitants du Brassus feront ample consommation de boules Quiès.

Un compte-rendu détaillé vous sera fait dans le Contact d'août.

Pascal

Le stage des îles de Leyrins, sur fond de Méditerranée.





Démonstration d'Aïkido par René Van Drougenbroeck, professeur au Havre.



Frank et Jean-Luc dans leur premier Embu public... pour que le métier rentre...



Laurent au Kusarigama exécutant la technique Ju-Monji

JUDO

柔道

Championnats Suisses individuels de Judo

C'est avec soulagement que nous avons vu s'achever cette journée du 24 mai pendant laquelle nous n'avons pas mis les deux pieds dans le même geta¹. Environ deux cents judoka et probablement plus de mille spectateurs suivirent ces championnats qui se sont déroulés à la satisfaction générale, grâce à la diligence et à la compétence de toutes les personnes qui de près ou de loin nous donnèrent de l'aide à leur mise sur pied.

Non seulement nous avons tenu l'horaire de manière parfaite, mais l'absence de tout service d'ordre au bord des tatami et le calme parfait des personnes chargées de la tenue des tables de chronométrage furent autant de bons points à notre actif.

Pour couronner la manifestation, Eric Garcia en élite – 95 kg se vit attribuer le titre de champion suisse au terme d'une finale de rêve, probablement un des plus beaux combats de la journée. Pour les Genevois, ces championnats furent très positifs puisqu'ils obtinrent neuf médailles au total. S'agissant du SDK, à part Eric, Laurent Bertossa en espoirs – 50 kg et Yvan Ducrot en espoirs + 78 kg gagnèrent chacun une médaille de bronze. Les deux autres qualités, Marc Zuffa et Pierre Ochsner se firent éliminer.

En résumé, cette manifestation fut une réussite totale: avec l'appui d'autres clubs et écoles de judo du Canton nous avons démontré que Genève restait un des centres du judo en Suisse, capable non seulement de produire d'excellents judoka, mais aussi de mettre sur pied une manifestation de cette envergure.

Un dernier merci enfin au Service des sports de la Ville, à la Banque Compafina, au Garage Auto-Rhône et au Journal La Suisse de leur soutien qui fut pour une grande part dans ce succès.

P.O.

1: geta = socque japonais en bois



2ème équipe: les jeunes font leurs classes!

Le 4 juin 1987, la deuxième équipe du SDK engagée dans le championnat suisse par équipes de 3ème ligue s'est rendue à Romont pour y rencontrer le club local et le JC GALMIZ.

L'équipe, composée de S. SCHIRINZI, P. FOURNIER, P. OCHSNER, Y. DUCROT, F. WAHL et Bibi, n'a rapporté aucun point de son expédition puisqu'elle a perdu ses deux matches par 6-4.

C'est l'occasion de rappeler que la deuxième équipe du club existe pour permettre à des jeunes combattants de faire leurs expériences; celles-ci furent cette fois douloureuses puisque les trois jeunes de l'équipe ont perdu leur deux combats.

EXAMENS DES CEINTURES BLANCHES

Bibi

Ecoliers – Ecolières 9-04-1987

ont réussi avec succès:

Bolomey Dave – Botteli Cécile – Bracalomi Guillaume – Bahar Rachid – Bugnon Philippe – Chu Jimmy – Chu Joëlle – Cona Sabrina – Fazan François – Gasser Nicolas – Jline Michaël – Jouravley Yvan – Lopes Fernando – Lopez Oscar – Magnenat Alain – Markov Michel – Neiva Olivier – Orekhov Alexei – Petruzzi Salvador.

Avec toutes nos félicitations

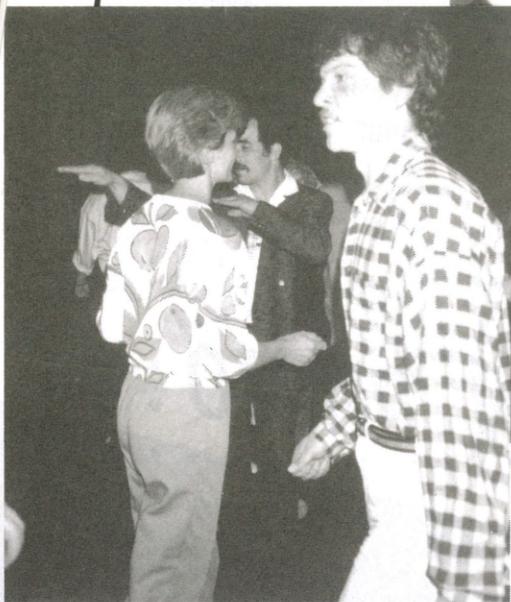
Les Profs.

LE 40^e EN PHOTO:



« Le magnétisme de Sandra foudroie quiconque l'approche. »

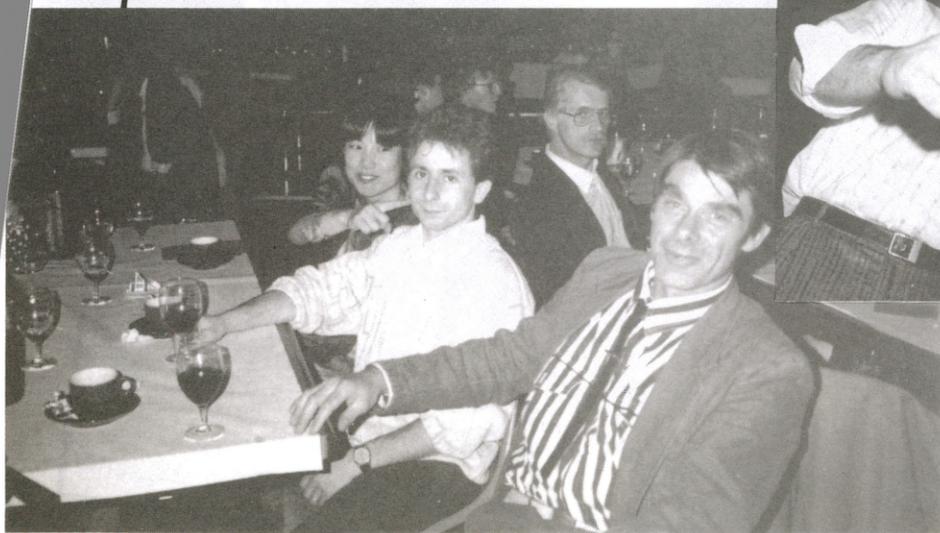
no comment



«Hamid déguisé en somnambule derrière Madame Rapin»



«Eric-Hulk sous son meilleur angle»



PAROLES, PAROLES, PAROLES, ...

Un jour ou l'autre, chacun doit décrire son hobby à son entourage, qu'il s'agisse de la tante Gertrude, du chef de bureau ou d'un quidam quelconque, compagnon de voyage occasionnel ou autre douanier inquisiteur.

L'exhibition d'une paire de palmes ou d'un boomerang, comme la description du trekking himalayen et du parapente ne soulèvent jamais la stupéfaction mêlée de crainte respectueuse comme l'annonce de la pratique du Kendo ou la découverte d'un shinai. Les pratiquants de toute une gamme de sport inhabituels, fildeferistes ou dresseurs d'alligators, ne suscitent qu'une admiration polie et somme toute normale, et ne se voient pas ouvrir les portes par des quidams visiblement inquiets de ne pas recevoir quelque mauvais coup. En effet, l'imagination des foules n'a d'égalé que leur ignorance des arts martiaux en général, et du Kendo en particulier. Le Budoka est perçu comme un mélange de Supermann et de Hell's angel, à ne pas rencontrer dans un coin sombre ni contrarier dans un local éclairé, sous peine de riposte immédiate et exotique allant du bras cassé au «cri-qui-tue», comme chacun le sait depuis «Kung-fu».

Décrire le Kendo à des tiers totalement ignorants de la chose n'est guère aisé. «Escrime Japonaise» est vague, «Sport consistant à se taper dessus à coup de baton en criant très fort et tapant du pied», quoi que plus précis et proche de la réalité manque du côté honorable et rassurant que demandent les gens sérieux et les agents de l'autorité.

Mes tribulations personnelles m'ont conduite à ne jamais me déplacer que munie d'une bonne photo, encore que l'efficacité n'en soit pas garantie. Je me souviens en particulier de ce brave douanier, imbu de sa science et imbibé de schnaps, qui, à 8 h. le matin, prétendait éclairer les voyageurs et ses collègues quant aux mystères de l'Orient à l'aide de mes shinai, au risque de nous faire rater l'avion et mourir ses collègues de honte. Je rêve d'un «vidéo-man» permettant de passer une séquence explicative en son et lumière... ce qui n'empêchera sûrement pas mes collègues de me considérer comme une «femme dangereuse».

Le plus savoureux, toutefois, reste à ce jour la rencontre d'un soir avec deux pêcheurs, portant cuissardes, cannes, épuisettes et bidons, et lorgnant d'un air gourmand mon étui à shinai :

- Ce sont vos cannes?

Un kami humoriste passe, je répond que oui. Bambou refendu, le plus cher, the best...

- Aaah, au lancer!

- Non, au coup.

- Au coup? et vous attrapez quoi?

- Du gros, 1.70, 1.80 m, des fois plus gros.

Ils se regardent d'un air dubitatifs, se retiennent tout juste de se toquer le front de l'index.

- Où ça? au lac?

- Non, non,...

- Pas dans le Rhône quand-même?

- Non, vers la Servette.

- ?????

Les deux pauvres gars, arrivés à destination, descendent du bus avec la tête de types qui commencent à se demander si des fois je ne me serais pas payé leur trombine, juste avant que je ne chope le fou-rire.

Il y a quand même de bons moments dans l'existence!

Quelques nouvelles sérieuses :

Les 23 et 24 mai dernier, Yannis Jaquet, notre junior ayant bien poussé, a ramené sa première médaille d'or, en battant tous ses adversaires dans la catégorie écoliers du tournoi de Zürich. Qu'on se le dise et qu'on en prenne de la graine. (par exemple en participant plus nombreux aux compétitions....)

3. YUGAMAE (éveil de la vigilance).

C'est le mouvement préparatoire juste avant l'action du tir. Il est exécuté sur les bases de ASHIBUMI et DOZOKURI, avec une bonne concentration d'esprit. Il y a trois mouvements dans yugamae : TORIKAKE, TENOUCHI, MONOMI.

Vue de face, l'axe du visage du tireur est placé entre la corde et l'arc. On place doucement la corde à la base du pouce du gant, dans le cran réservé (TSURUMICHI). On appuie la deuxième phalange du médium (pour les gants à trois doigts) ou de l'annulaire (pour les gants à quatre doigts) sur la première phalange du pouce (BOSHI). La main gauche (YUNDE) se place correctement sur la poignée de l'arc (NIGIRI) et fixe TENOUCHI.

Pour TORIKAKE, la corde et l'axe de la main droite (METE) forment une croix. Ne pas casser le poignet.

La mise en place de TENOUCHI est très importante pour utiliser la force de l'arc. Elle influence le tir, la décoche, la qualité et la puissance de l'envoi de la flèche.

Il ne faut pas serrer excessivement le NIGIRI : c'est comme si l'on tenait un œuf dans la main. Ceci est difficile à réaliser et nécessite un bon entraînement.

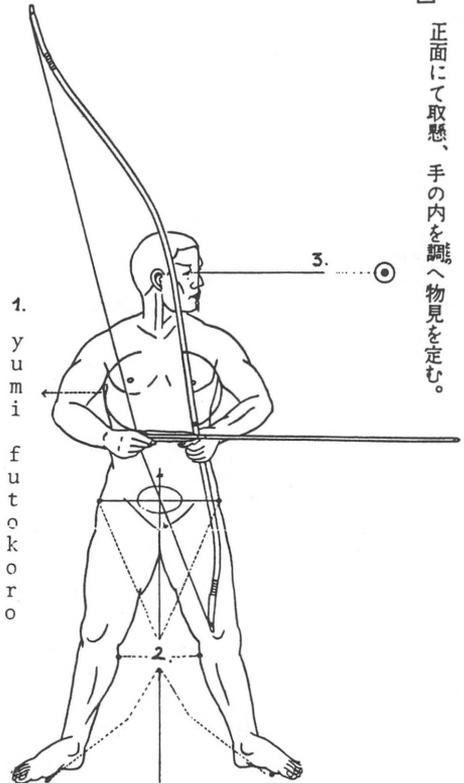
Dès que TORIKAKE et TENOUCHI sont placés, on tient l'arc et la flèche avec les poignets et les coudes souples, les bras formant un volume comme pour saisir doucement quelque chose ou quelqu'un à bras-le-corps : c'est le YUMIFUTOKORO. (1.)

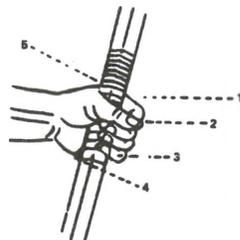
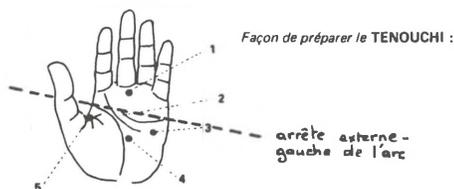
Le souffle doit se diffuser dans le TANDEN, (partie située environ trois largeurs de doigt en dessous du nombril), les hanches, les jambes et le centre des pieds. (2.)

Enfin, on tourne tranquillement la tête vers la cible : c'est le MONOMI (regard sur les choses). (3.)

NB : 2. DOZOKURI, veuillez noter la phrase suivante oubliée dans le CONTACT d'avril.

«L'esprit et la respiration se concentrent dans la région du HARA.»





- 1) Le cœur de la main (SHUSHIN)
- 2) La ligne de tête
- 3) La racine de la paume (SHOKON)
- 4) Le cœur de la paume (SHOSHIN)
- 5) La gueule du tigre (KOKO)

- 1) On peut indifféremment replier l'index ou le tendre, mais il faut prendre garde à ne pas incliner le bout du doigt vers le bas.
- 2) Ne pas écarter le bout du majeur de la base du pouce.
- 3) Rapprocher la base du pouce de celle du petit doigt.
- 4) Bien appliquer la ligne de tête sur le bord externe de la poignée à gauche.
- 5) Enrouler la peau de la gueule du tigre dans un mouvement qui part du bas.

Stage de printemps

Jacques Normand est venu nous faire travailler les 11 et 12 avril dernier. Record de participation battu pour ces traditionnels stages qui ont lieu 3 fois par an depuis 1980. Nous étions en effet 32, venus des quatre coins de la Suisse (Berne, Zürich, Bienne, La Chaux-de-Fonds, Vevey, Yverdon) ; le groupe frontalier de l'ARK comptait 11 participants. Nous retiendrons le message de paix de Jacques Normand nous demandant de rester unis pour pratiquer le kyudo en toute amitié.

Un futur dojo pour le kyudo

José a décroché le cocotier en réussissant à récupérer un vestiaire-buvette sur un ancien terrain de foot. L'unique coût pour cette trouvaille, assurer le démontage et l'évacuation de la cabane. Moyennant quelques transformations stages pour la hauteur du plafond, nous pourrions abriter un pas de tir pour 5 archers. Malheureusement, nous n'avons pas été autorisés à installer cette petite construction sur le terrain que nous devrions prochainement partager avec l'Arc Club de Genève. Un nouveau problème nous est donc posé, dont la solution ne devrait pas nous échapper trop longtemps cette fois.

Culture et Arts Martiaux du Japon

José, Mireille et moi-même avons eu la grande joie de représenter le kyudo pour une démonstration à Lucerne le 6 juin. L'intérêt de cette manifestation fut de présenter à la fois les arts martiaux et les arts culturels. Nous étions tous trois très impressionnés de tirer devant 1 200 personnes et à côté des grands Maîtres japonais qui présentaient la musique traditionnelle, la danse, l'ikébana, la calligraphie, etc. Des grands moyens (lumière, sono, vidéo sur écran géant) au service d'une présentation sobre sans bla-bla-bla. Un grand bravo aux qualités d'organisation de nos amis Suisses-allemands.

Pour le kyudo, Mireille, dont c'était le baptême des feux (de la rampe) a eu le mot de la fin : « à l'entraînement, on devrait toujours tirer avec la même intensité qu'en démonstration. Mais on est généralement si complaisant avec soi-même!... »

Un 8ème dan Hanshi arrive au SDK

Au moment de rendre cet article, notre section toute fébrile attend la visite de Suzuki Sansei qui vient spécialement du Japon pour animer un grand stage de kyudo à Paris et à Genève. Il sera accompagné les 12, 13 et 14 juin pour la partie genevoise par Jacques Normand qui a pu inviter ce très grand Maître dont les qualités techniques entre autres sont reconnues dans tout le Japon. Nous remercions Jacques d'avoir eu la gentillesse de faire profiter un grand nombre de Suisses et de frontaliers de l'événement. Compte-rendu détaillé dans le prochain contact.

Grand jeu Concours de la section Kyudo

Pourquoi se prend-on parfois les pieds dans hakama en se relevant de la position seiza ou kiza ?

Cette question posée régulièrement pendant les entraînements n'a pas encore été trouvée. Le premier à donner la réponse gagne un voyage de 6 mois au Japon pour 2 personnes.

Du Japon : nouvelles de 2 Sensei et d'un Genevois

Le Genevois en question est maintenant notre plus haut gradé en kyudo au Shung Do Kwan puisqu'il vient de réussir son 3ème dan. Nous sommes tous très heureux et très fiers du succès de notre budoka émigré David Zoppetti à qui je cède la plume pour un nouveau et passionnant récit.

Eriku

Après plus de six mois à vivre dans le rythme parfois un peu infernal de Tokyo, je me suis décidé à rendre visite à deux maîtres qui -chacun à sa façon- ont laissé le souvenir de leur passage en Suisse dans le cœur de tous les kyudo-ei genevois.

Tout d'abord, c'est à Tanabe-sensei qui habite près de Hamamatsu dans le Tokaido -la ligne côtière qui fait front à l'océan Pacifique entre Tokyo et Kyoto- que j'ai rendu visite. Cette région est connue entre autres pour ses plantations de thé vert (OCHA) qui recouvrent à perte de vue les flancs des collines environnantes d'un vert si éclatant qu'il semble quelque peu irréel. Au-dessus des plantations, d'immenses ventilateurs sont là pour empêcher le givre de se poser sur les feuilles, ce qui les ferait se noircir et les rendrait impropres à être utilisées pour faire du thé.

Tanabe-sensei, qui s'est retiré de sa profession de professeur au début de cette année, a décidé qu'il ne pouvait rester les bras croisés à ne rien faire et a ouvert un magasin de fournitures de kyudo qu'il gère avec sa femme.

Au centre de sa maison, dans une pièce consacrée à sa collection d'arcs et de flèches, deux photos agrandies et encadrées de notre groupe du chemin de Roches. Petit pincement nostalgique au cœur en vous revoyant tous... En fait ce qui l'a le plus marqué à Genève, ce sont les délicieux gâteaux made par Olivia (la renommée atteint le niveau international!).

Le dojo où il a eu la gentillesse de me laisser participer à un concours au milieu des pratiquants de sa région, se trouve en haut d'une petite montagne balayée par les vents au milieu des plantations de thé vert. C'est un dojo provisoire qu'il a construit lui-même et qu'il utilise en attendant d'avoir son véritable dojo dans sa ville.

Puis tous deux nous avons pris le SHINKANSEN en direction du sud sur l'invitation de Suzuki-sensei. Les mots me manquent pour décrire la beauté de la péninsule de Kû où il habite. La côte d'Azur peut aller se rhabiller... C'est une côte sauvage faite de falaises et de roches brunes fouettées par l'écume des vagues, de petites îles qui au cours des siècles et des caprices des éléments ont pris des formes invraisemblables ; avec ci et là une plage de sable blanc et des sources thermales d'où l'eau jaillit de la roche à des températures de plus de 80 degrés. Les gens de là-bas ont l'accent du sud, «l'accent du midi japonais». Un accent extrêmement chaleureux qui diffère du Japonais de Tokyo, une des premières choses qui met à l'aise quand on rencontre Suzuki-sensei.

On a souvent parlé du SHIN-ZEN-BI -l'authentique, le bon et le beau- comme étant le but suprême du kyudo. C'est sans doute en s'entourant du BI (du beau) dans sa vie, que ce soit sa maison, son hôpital dentaire, son dojo sobre, spacieux et élégant, ou encore la nature qui l'entoure, que Suzuki-sensei atteint le BI dans le kyudo ; puis par ce biais le SHIN et le ZEN. Ses arcs, ses flèches, son dojo, tout cela est tellement beau qu'on ne peut pas à son tour ne pas faire de son mieux pour s'harmoniser avec cette beauté. Et croyez-moi, chaque flèche que l'on tire s'en ressent !

Nous avons regardé la vidéo du stage de l'été passé (gros pincement au cœur!) puis il nous a emmenés manger «à la bonne franquette» dans un restaurant chinois près de son dojo. L'entraînement qui suivit ce festin restera longtemps gravé dans le disque d'or de mes souvenirs nippons. Ce qui frappe en pénétrant dans le dojo, c'est l'atmosphère de grand sérieux, d'un silence profond (uniquement troublé par les sons naturels du kyudo, le son de la corde qui s'encoche dans le HAZU, le Tsuru-ne et le bruit de la flèche qui atteint soit la cible soit le sable de l'azuchi) et d'une intense concentration au niveau de chaque pratiquant.

En commençant par Suzuki-sensei 8ème dan Hanshi, en passant par son meilleur élève, 7ème dan Kyoshi (à 39 ans!) jusqu'aux nombreux «petits» 5ème dan et 4ème dan, tout le monde est habillé de la même façon, hakama noir, kyudogi et tabis blancs. Pas de fioritures vestimentaires, ce qui compte c'est la sincérité dans le travail. Suzuki-sensei a surtout parlé de KAI ce soir-là. «Lorsque vous entrez dans kai, une petite dépression, un petit creux se forme sur chaque épaule si celles-ci sont convenablement positionnées. Imaginez que dans chaque creux se trouve posée une minuscule tasse de thé vert ou une petite flaque d'eau. Il faut tendre et maintenir kai uniquement avec les deux coudes qui «tirent» simultanément.

ment en arrière, sans jamais faire couler l'eau de la flaque en contractant ou en relevant les épaules. Ne vous occupez pas de la cible, si vous faites cela correctement, l'arc se chargera de la toucher pour vous. Mon propre père me tapait par derrière sur la tête avec une flèche de MAKIWARA chaque fois qu'il jugeait que j'avais renversé une goutte de thé. Et il en a cassé des flèches sur ma tête...»

C'est dans les eaux chaudes d'un ONZEN (source chaude) que nous avons fini cette mémorable soirée et récupéré nos forces.

Une semaine plus tard, lors de mon examen de 3ème dan, j'ai pu me rendre compte à quel point tout ce qu'il m'avait dit ce soir-là était vrai.

Merci SENSEI!

CALLIGRAPHIE

書道

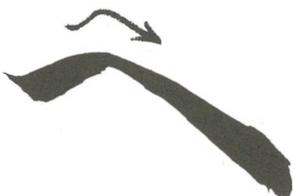
Nous continuons avec la 6ème série de Hiragana : HA, HI, HU, HÉ, HO. Chacun de ces 5 signes sont assez difficiles à exécuter de par leur proportion et leurs angles. Travaillez tout spécialement la partie de gauche des signes HA et HO. Veillez aux angles des signes HI, HU et HÉ.

Seule une répétition inlassable de ces signes vous permettra une certaine maîtrise. N'oubliez pas d'exécuter ces signes avec le poignet figé et les hanches mobiles, le pinceau droit, la main gauche sur la table, en travers devant vous.

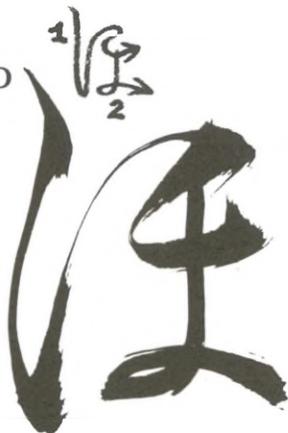
Dans le contact d'août, nous verrons la 7ème série. En attendant, bon travail, et bonnes vacances à tous!

Pascal

HE



HO



HA



HI



HU





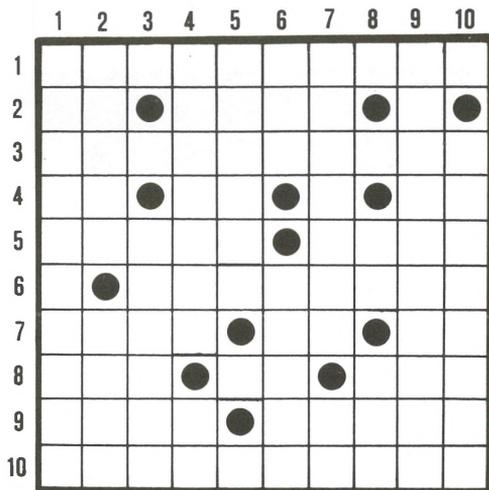
Mots croisés: Philippe Solms et Serge Dieci

Horizontalement:

1. du temps de Henri IV, les heaumes l'étaient. – 2. lettre grecque peu habillée – faite de couleurs changeantes – 3. sans mouvement ni bruit. – 4. la moitié du propre de l'homme – or symbolique – note. – 5. échelonne – tassé. – 6. porterait préjudice. – 7. déesse – dans la gamme – adverbe contrariant. – 8. vibration qui se propage dans l'air – rapport de la circonférence d'un cercle à son diamètre – acide. – 9. troyen chanté par le poète – prénom féminin qui a des yeux au cinéma. – 10. qui consistent en statues.

Verticalement:

1. pièces de bois qui maintiennent l'écartement entre deux charpentes (maritime). – 2. vient à maturité. – existent. – 3. paragraphe. – 4. ouvrage rapportant les événements dans l'ordre chronologique – sert à relier. – 5. lorsqu'elles sont grosses, il s'agit de personnages importants. – 6. indispensable à la vie – rendit très fin. – 7. entourera – paresseux. – 8. les bornes du 3 vertical – établi. – 9. donne toute la richesse des anciens manuscrits. – 10. raccourciras la cîme.



Philippe Périllard et Françoise Lienhart se sont montrés perspicaces. Françoise m'ayant complimenté pour les définitions, et comme je ne résiste pas aux compliments, elle bénéficie des Frs. 50. – à valoir sur tout achat fait au SDK.

Serge Dieci

Résultats précédents:

1. musicienne – 2. u – Ali – taon – 3. spi(nnaker) – tandis – 4. contredire – 5. lu – jorer – v – 6. ère – na – me – 7. r – les – poil – 8. amer – marri – 9. i – vidanger – 10. tracassera.

numelec

CASE POSTALE 114
1211 GENEVE 25

UBS GENEVE
CCP N° 12-3528

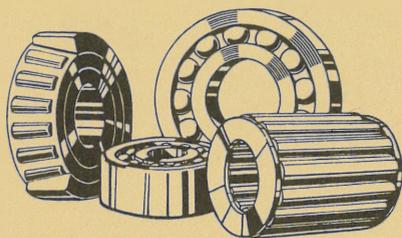
4, AV. DUMAS/1206 GENEVE/TEL (022) 47 81 02/TX: 45-222.66

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

ERIC MEYLAN^{S/A}

spécialiste tous roulements



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

ALECTRICA

S.A.

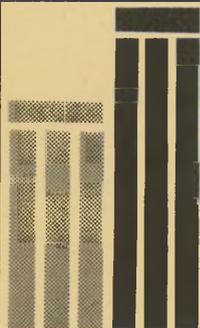
ELECTRICITE
TELEPHONE
APPAREILS
MENAGERS



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. 43 19 51
1227 Genève



J.A. 1211 Genève 13

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

sport~studio

061 / 23 05 27



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

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

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

LEO GISIN de 09.00 à
22.00 heures

La «Winterthur»
vous assure
et vous rassure

winterthur
assurances

«Winterthur»
Société Suisse
d'Assurances

Agence générale
Eaux-Vives

Jean-Pierre
Vuilleumier

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