

contact

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

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

AVRIL 1990

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. 731 09 45

CALLEA

GARAGE CARROSSERIE



S. T. CALLEA

10, rue du Contrat-Social 1203 GENÈVE/Saint-Jean
Tél. 022/44 13 41 - Fax (022) 45 57 09

Salon Grand-Pré

Jean-Jacques & Anne Duvigneau-Ansermet

27, rue du Grand-Pré
1202 Genève
Tél. 734 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

Je me suis demandé pourquoi cette urgence à écrire cette lettre ouverte. Confusément je ressentais en moi une injustice, un mensonge que l'on essaie à coup de règlement et de pseudo-officiels de faire passer pour une vérité.

Le Judo m'a enseigné entre autre que la souplesse du corps doit être aussi celle de l'esprit. Une grande méfiance est de mise quant à l'endormissement de ce dernier, ce qui a des effets pervers et parfois irrémédiables.

C'est donc au nom de la réflexion et non de l'accusation anonyme et sans essayer de faire croire que je détiens la vérité que cet article a pris forme. J'en assume la pleine responsabilité et si, par chance, on venait me rassurer et me montrer mon égarement j'en remercierai ce ou ces bienfaiteurs.

lire l'article page 6 et 7.

CONTACT INFO GENERALES

Nous avons le plaisir de vous informer que le Comité nouvellement élu de notre club se compose des personnes suivantes :

PRESIDENT	Pierre OCHSNER, Judoka 53, route Antoine-Martin, 1234 Vessy, Tél. 784 17 34, prof. 786 88 66, fax : 786 88 67
VICE-PRESIDENT	Mauro POGGIA, Karateka 26, ch. Auguste-Vilbert, 1218 Gd-Saconnex, Tél. 791 09 74
SECRETAIRE	Laurent BERTOSSA, Judoka 18, ch. Bonvent, 1216 Cointrin, Tél. 798 06 52
TRESORIER	Helmut KAGI, Judoka 4, rue Peillonex, 1255 Chêne-Bourg, Tél. 48 42 72
Repr. AIKIDO	Francis CHAPUIS 21, ch. Vuillonex, 1232 Confignon, Tél. 750 67 66
Repr. IAIDO	Christian LACHELIN 43, rue du 31 Décembre, 1207 Genève, Tél. 735 19 00
Repr. JODO	Maurizio BADANAI 1, rue Tolstoi, 1203 Genève, Tél. 45 45 76
Repr. JUDO	Stéphane FISCHER 41, rue Eugène Lance, 1212 Gd-Lancy, Tél. 794 52 44
Repr. KARATE	Stéphane EMERY 48, rue de Bern, 1201 Genève, Tél. 732 27 33
Repr. KENDO	Jean-Louis PIERAGGI 1, ch. de Brie, 1284 Dardagny, Tél. 754 18 13
Repr. KYUDO	Maï PEREZ 1, av. du Bouchet, 1209 Genève, Tél. 733 33 32
Repr. YOSEIKAN	Christian FISCHER 6, rue Schaub, 1202 Genève, Tél. 733 12 97
Resp. DOJO	Marcel GIRARDIN 5, Glacis de Rive, 1202 Genève, Tél. 736 75 38
Resp. CONTACT	Erick MOISY F / 74270 Minzier, Tél. 023 50 60 40 43

STAGE D'AIKIDO POUR LES ENFANTS

Par un bel après-midi de la décennie précédant l'an 2000, nos chers enfants viennent de vivre leur 1er stage d'Aikido. Ce samedi, 10 février 1990 à 14h.30, les voici sur les tatami du SDK dans une atmosphère très détendue et studieuse. Ils se plongent avec toute leur innocence dans les applications d'Ikkyo-Iriminage-Kokyu-Shihonage sur les différentes attaques telles que Aihanmi, Katatedori-Shomenuchi, Yokomenuchi et bien d'autres avec un enthousiasme dont seuls les enfants peuvent nous faire la surprise. Nos amis Francis Chapuis et Denise Begert partagèrent ces délicieux moments et furent enchantés d'avoir organisé ce stage vu les résultats. Le sérieux pendant tout le stage était-il dû aux examens en fin de cours dont l'ombre planait sur les esprits ? Difficile à confirmer, le phénomène est tout à fait dans la nature humaine.

Après 1h.45 de cours et quelques minutes de pause, soit à 16h.20, les entrailles de nos chérubins se nouèrent d'un cran, car les examens commencèrent avec toute leur rigueur. Ils furent donc 11 à prendre position par ordre de ceinture 6ème kyu à 4ème kyu. Pendant tout l'examen, ils redoublèrent d'attention et d'énergie pour nous présenter leurs connaissances à chacun selon son niveau. Enfin, à 17h.00, la fin de cette épreuve arriva avec son verdict : tous réussirent avec plus ou moins de succès. Nous constatons une fois de plus que la façon de travailler sur le tatami se retrouve aux examens. Pour tous, il reste encore beaucoup d'heures assidues d'entraînement sur nos tatami d'un si beau vert. Voici, avant de terminer, les noms de nos fameux nouveaux kyu :

- 3ème kyu : Perrenoud Jalil, Doldre Mathias.
- 4ème kyu : Aebischer Alexandre, Bastide Loïs, Gamblin Sarah, Murith Vincent, Rapp Kevin.
- 5ème kyu : Ami Nicolas, Chambon Christelle, Lehmann Adrien, Rapp Jérémie.

Tous furent fêtés comme il se doit autour d'un jus bien mérité et un délicieux gâteau que nous devons aux talents émérites de Denise. Merci Denise, ce fut la touche finale d'un après-midi mémorable.

✍ *Jean-Claude.*

**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
☎ 022 735 84 44

Les rédacteurs de Contact font un gros effort dans chaque section pour motiver les pratiquants à relater par écrit les événements marquants. Une fois surmontée l'angoisse de la page blanche, il n'est finalement pas désagréable de voir sa prose publiée en "Times 9 justifié". Mais la colère monte et une grève dure des manuscrits menace quand le précieux document manque à l'appel de la dernière livraison. Censure ? Règlement de comptes ? Les pires suppositions vont bon train. Mais la vérité est encore plus insoutenable : les chers feuillets dactylographiés s'étaient égarés sous une pile de documents dans l'incorrigeable foutoir du responsable d'édition. Il semble que le sacrilège se soit produit deux fois : la première avec un article de Karate jamais retrouvé, pardonnez-moi ô Patrizia que je ne connais pas, la seconde avec les deux articles d'Aikido suivants que nous publions malgré leur actualité lointaine sur avis de Denise (des stages analogues auront lieu prochainement) et avec les plus plates excuses du Contacteur en chef.

✍ E.M.

STAGE D'AUTRANS 15-21 JUILLET 1989

Avec Flavio (en avant-dernière) nous avons eu beaucoup de plaisir à faire ce stage dirigé par Bernard Palmier, 5ème dan, qui était venu de Paris avec femme et enfant.

De l'entraînement, du soleil et une bonne ambiance ont contribué à faire de ce stage une semaine particulièrement réussie.

Côté travail : 4h.1/2 de tapis par jour pendant lesquelles nous avons beaucoup travaillé sur les saisies en Ushiro, et sur quelques mouvements de Ken, en relation avec l'Aikido.

Les 3 Suisses n'ont pas eu de peine à reconnaître le meilleur Aikidoka et, ayant décidé de s'entraîner ferme, ils ont accaparé Alain Tendron 3ème dan (aussi Uke de Bernard) qui, il faut bien le dire, c'est laissé faire. Alain a toujours le mot juste, celui qui permet de travailler et de progresser.

Tout au long de la semaine, Bernard a insisté sur différents points :

- ne pas laisser traîner une jambe en Suwari Wasa ;
- **débloquer les bras et les épaules afin que l'impulsion se transmette aux hanches ;**
- relation et réaction entre Tori et Uke ;
- **une chute doit être la conséquence d'un mouvement** (ce que l'on oublie parfois...)

A la fin du stage, pour fêter leur passage de grade Bernard et Alain nous ont offert l'apéritif au bord de la piscine où quelques-uns ont fini leurs verres...

Les sourires ont réapparu à l'heure de la raclette et de l'Appremont...

✍ Chantal + Pierre

FRANK NOEL A L'ILE D'OLERON JUILLET 1989

800 km au large de Genève, l'île d'Oléron et le stage d'Aiki de Frank doivent présenter un attrait certain pour s'embarquer dans un tel voyage !

Frank Noel est responsable de la Fédération d'Aikido du Sud-Ouest de la France et a son Dojo à Toulouse. Depuis bientôt six ans ou plus le stage d'Oléron attire une population variée d'Aikidoka par son caractère à la fois balnéaire et sportif alliant ainsi l'océan et ses plages avec un entraînement sérieux et intensif.

Le matin et la fin d'après-midi on s'entraîne (Aiki et armes), le reste du temps une ambiance détendue s'installe parmi les stagiaires suscitée par l'agrément des marées, des baignades, des ballades en pinèdes et du Pineau local !

Ce qui m'a frappé dans le cours de Frank, c'est l'explication pas à pas de la technique. En observateur discret, il corrige nos erreurs, arrête le cours pour donner un autre éclairage, une autre explication et pour nous rendre visible le détail important qui donne à la technique son sens et son rythme.

Aikido en souplesse, il insiste sur la ligne des hanches en accord avec les bras proches du corps et placés toujours en avant et face à son axe quelle que soit la technique ou la direction prise. C'est un Aikido très structuré et malgré tout fluide où les entrées sont décortiquées dans leur mouvement, dans leur direction, toujours beaucoup marqué par l'amplitude des bras du haut vers le bas. Il nous met en recherche pour trouver le point de déséquilibre du partenaire, bien allonger le mouvement dans le sens du déséquilibre, soigner les ouvertures (hanches, bras, mains prenant la même direction) et les fermetures.

Un Aikido de qualité avec des pratiquants souples et appliqués, et pas trop de monde sur le tapis (une moyenne de 70 personnes) sans oublier les nombreux enfants qui regardaient autour du tapis...

- Avoir pour soi une image globale de la technique tout en s'entraînant aide à s'imprégner intérieurement du mouvement juste qu'exige l'Aikido - disait Frank.

Chaque Maître a son style et c'est difficile de pratiquer le style du Maître sans le Maître mais tout ça fait partie de l'expérience de l'élève. Pas vrai ?

Jocelyne

AIKIDO

STAGE DE NANCY

Dirigé par Tiki Shewan, ce stage de 2 jours à Dombasle, près de Nancy, permet à Laurent et moi-même de régler quelques détails supplémentaires. Nous avons tous deux secondé Tiki dans sa tâche de façon à ce que les 45 participants bénéficient du plus d'attention possible.

LA SECTION IAI AFFICHE COMPLET

Au SDK, côté Iai tout va bien, presque trop. Quelquefois, le lundi, nous sommes près de la saturation. Les Kissaki frôlent le copain d'à côté et cela me rend parfois nerveux. Mais soyons sincères, c'est un constat plaisant de voir ces 20 pratiquants (dont beaucoup de très jeunes) se donner tant de peine. Que cela continue! Bonne route...

Pascal.



Meubles anciens, Arts martiaux, Tatami, Kimono, Fouton, Céramique

×

Bon pour une documentation gratuite

Nom: _____

Adresse: _____

Lieu: _____ NP _____

Téléphone: _____

A retourner à SOPHA DIFFUSION SA, C.P. 26, 1196 GLAND

JUDO

STAGE DE SAIGNELEGIER

Cet été, le stage européen se fera à Saignelégier et non au Brassus comme les 4 premiers. Changement dû en partie à un service qui allait en se dégradant, à des prix allant en augmentant, et à un besoin de changement : rupture de routine. Je préparerai les formulaires ce mois (avril) et les enverrai début mai. Délai pour les inscriptions : fin juin 90. Date du stage : 26 au 29 juillet 90.

STAGE DE NANCY

Jumelé avec un stage d'Iai, Laurent et moi-même avons donné un stage de Jo à plus de 40 personnes dont de nombreux débutants à Dombasle sur Meurthe, les 24 et 25 mars. Une petite visite à notre ami Dominique, victime d'un grave accident de moto, nous a rassurés sur son sort - il a le moral et nous en a même racontées de bien bonnes.

SECTION JO AU SDK

Rien à signaler. La participation est bonne et régulière: Un état d'esprit et une qualité de travail en continuelle progression. Merci à tous.

✉ Pascal.

Le responsable de la section tient à s'excuser pour son absence négligente à la dernière Assemblée générale. Sur un champ de bataille, cela lui aurait coûté un peu plus...

Avec dévouement,
✉ Maurizio Badanaï.

JUDO

LETTRE OUVERTE A LA FEDERATION SUISSE DE JUDO AINSI QU'AUX JUDOKA

Où va-t-on ? Que restera-t-il du Judo dans quelques années ? Je pratique le Judo depuis quinze ans et j'ai le plaisir et la lourde charge d'enseigner ce que j'ai reçu au long de ces années. Ayant eu l'opportunité de recevoir des conseils et l'enseignement de Judoka de renom, compétiteurs ou non, je constate avec amertume et agouisse que le Judo est en grand danger.

Une démission de ceux qui devraient être des références (arbitres, enseignants, Judoka) a engendré un Judo hybride, dangereux et bien loin des principes de sincérité, de confiance et de plaisir édictés par Jigoro Kano Sensei.

Rappelons qu'une attaque sincère utilise les principes du déséquilibre et du minimum d'effort, sans compter la subtilité de l'esquive sans résistance. Tout ceci est malheureusement remplacé par de vulgaires assauts exempts de ces qualités propres au Judo. Certains s'évertuent même à pousser leur partenaire hors de l'aire de combat pour qu'il subisse ainsi une pénalité.

Il est juste de pénaliser des attitudes mettant en danger le partenaire ainsi que l'incorrection ou la fuite. Par contre, sanctionner un Judoka sauvagement poussé est incompréhensible. De fait, il semblerait que de nouveaux mouvements non inscrits au Gokyo soient nés... Mais comment un Judoka digne de ce nom peut-il sciemment pousser son partenaire, espérant une pénalité à l'encontre de ce dernier, et gagner de la sorte ?

Ceci dénote un esprit vil, bas et indigne de l'étiquette du Judo. Les arbitres qui sont les garants de la survivance du vrai Judo se doivent d'intervenir et de sanctionner une telle attitude dégénérée. Or, sans aller jusqu'à la favoriser, ils ferment les yeux, ce qui est pire à mon sens. De par ce laxisme un Judo dangereux peut s'installer. Les Judoka blessés sont de plus en plus nombreux car les arbitres n'interviennent pas à bon escient lors de la non-observation de règles élémentaires telles que :

- ne pas porter d'étranglement sur les mâchoires ;
- ne pas exécuter des clefs de bras sans pouvoir les contrôler ;
- lancer son partenaire sans prévenir une mauvaise chute, etc. (la liste est longue).

Nous ne parlerons pas de l'indécision de certains arbitres qui, lors d'une projection, ne savent pas qui a projeté qui, et sont parfois incapables de juger de la qualité de l'attaque et du point à donner. Tout ceci est navrant car la confiance est altérée. Certes tous les arbitres ne sont pas de ce même acabit, que les autres se rassurent.

Je ne mets pas en doute l'intégrité des arbitres mais plutôt la compétence à se positionner face à certains problèmes. Combien d'entre eux sont capables d'effectuer un Kuatsu ? (Voilà un "détail" de plus susceptible d'accroître la peur de la compétition, crainte qui peut se transmettre jusqu'aux accompagnants et aux parents). A la décharge des arbitres, il est vrai que l'affligeant spectacle qu'offrent nombre de Judoka par le manque d'engagement et de clarté dans leurs attaques ne facilite pas leur tâche. A qui la faute ? Sans doute aux enseignants. En effet, si l'on n'a pas appris ou si l'on a reçu un enseignement tronqué de son essence, on peut évidemment faire cet amalgame de lutte, de sambo etc... avec la bénédiction de tous. Quant au plaisir, je doute qu'il soit encore vivant au vu de cette "bagarre". En tant que pratiquants, nous sommes responsables de la qualité d'exécution de nos techniques, ainsi que d'avoir un fair-play et un respect du partenaire qui ne doivent jamais dégénérer dans un ersatz de Judo. A mon sens, nos buts devraient être :

- éliminer tout esprit vindicatif et le goût de gagner par n'importe quel moyen ;
- réinstaurer la joie de projeter et d'être projeté ;
- gagner et perdre honorablement.

En conclusion, je dirai que les fautes sont partagées à tous les niveaux, et qu'un énorme travail nous attend tous.

- Aux arbitres la responsabilité de leur propre connaissance du Judo et de laisser s'exprimer un Judo de qualité, exempt de tricherie, d'actes dangereux au sein de joutes qui doivent être amicales.
- Aux enseignants de ne pas se gargariser avec des résultats obtenus de manière douteuse, d'enseigner les bases sans fléchir et instruire un art qui ouvre l'Homme plutôt qu'il ne l'enferme dans un avenir sans issue, d'avoir le souci de respecter l'étiquette du Judo et de rappeler, si besoin est, que la compétition est un exercice et non une finalité.
- Aux Judoka d'être vigilants et de ne pas s'endormir sur des soit-disants succès, de se remettre souvent en question et de se montrer dignes d'être des Judoka.

Tels sont les points fondamentaux.

Soyons donc tous, comme le souhaitait Jigoro Kano Sensei, heureux de pratiquer une discipline sportive non dangereuse dans *le bienfait et l'entraide mutuels* (Jita Kyoei).

✍ Pascal Dupré.

P.S. Cette lettre est également envoyée au journal officiel de l'A.S.J..

Note de la rédaction : tout comme dans les disciplines classiques du Budo qui ne sont pas toujours exemptes de compétition (exemple le Kyudo), il est intéressant et sympathique de constater dans cet article que Pascal Dupré désigne chaque fois les compétiteurs par le terme de "partenaires" et non d'"adversaires".

KARATE

Les Karateka du SDK n'ont pas chômé en ce début d'année 90. Tout d'abord, il faut relever leur participation massive à la sélection romande pour le championnat suisse, qui a eu lieu à Yverdon le 25 février dernier. 10 de nos membres ont tenté leur



chance (dont l'équipe Kumite : García, Piccand, Azzoni, Venchiarutti, Singh), 4 d'entre eux avec succès.

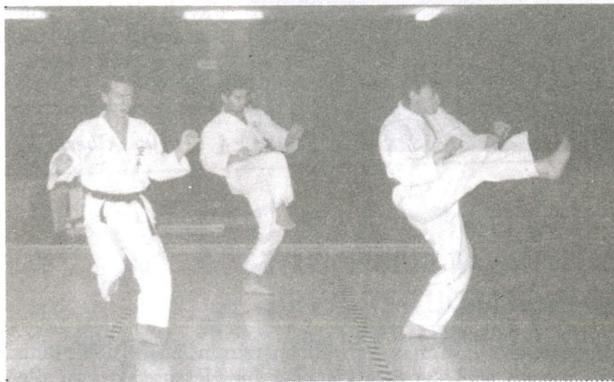
Signalons tout de même que certains d'entre-nous participaient pour la première fois à une compétition nationale et que l'expérience a été plus que positive (malgré la mise au repos forcée de David "qui a tiré comme un chef", dixit Christian!).

Excuse-moi, Alberto, mais tu es tellement rapide que tu es flou sur les photos.



Une autre compétition, interne cette fois, puisqu'il s'agissait de la coupe Chidokai, a eu lieu au SDK le 18 Mars. Les Karateka du SDK ont pu à nouveau prouver qu'ils ne s'entraînaient pas pour rien puisqu'ils ont raflé pas moins de 15 médailles :

- Yannick et Patrizia : Kumite dames, 1ère, 3ème ;
- Esther : Kata dames, 3ème ;
- Yang - Yann - Orlando : 1er team Kumite - 2ème team Kata ;
- Dario - François - Alberto : 2ème team Kumite - 1er team Kata .



Que d'ensemble dans ce team Kata victorieux !!

*Toujours soucieux de son image,
Nicolas salue le photographe.*



Habituellement, on ouvre les yeux et on ferme la bouche!

COUPE CHIDOKAI

Le Sensei nous dit toujours que remporter une médaille c'est bien, seulement il faut savoir que ce titre n'est acquis que jusqu'à la prochaine compétition où celui-ci sera remis en jeu. C'est pourquoi, ce matin-là ma tâche était rude, je n'avais pas un mais trois titres à défendre. Seulement, j'arrivai en retard, les valises sous les yeux, les jambes en compote, résultat d'une semaine de travail exténuante,



mais ne nous cherchons pas des excuses ! Je fis tout de même de mon mieux et ne rentrai pas les mains vides puisque notre équipe remporta deux médailles. Seule déception, j'avais déchiré mon Karategi dans un combat très vigoureux

✍ Alberto S.

AT LAST, LE CHAMPIONNAT SUISSE ÉLITE DE KREUZLINGEN DU 1ER AVRIL.

Dans cette phase finale, les filles se sont distinguées. Céline et Birgitt ont terminé au troisième rang alors que Patrizia, pour sa première participation, a dû s'arrêter pour cause de blessure alors qu'elle avait la possibilité de disputer la petite finale.

Pour le reste, nous saluons la troisième place de l'équipe Kata dames (Esther, Birgitt, Catherine, Yannick) et la frustrante 4ème place de l'équipe Kata masculine.

Voici, en guise de conclusion, le commentaire d'un spectateur averti sur les compétitions nationales :

"Sans aucun chauvinisme de ma part, le SDK a fait preuve de beaucoup de modestie, de calme et de fair-play par rapport à l'ensemble des autres clubs et de leurs public-supporters.

Certains Karateka n'ont aucune notion de la sportivité, ni de la maîtrise de soi.

Par ailleurs, beaucoup de combats ont été effectués avec une technique et une précision impressionnantes. En bref, pas mal impressionné par la violence des combats, et pas très chaud pour l'année prochaine où j'irai sûrement en tant que participant. - J. Widler"

✍ Stéphane et Patrizia.

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

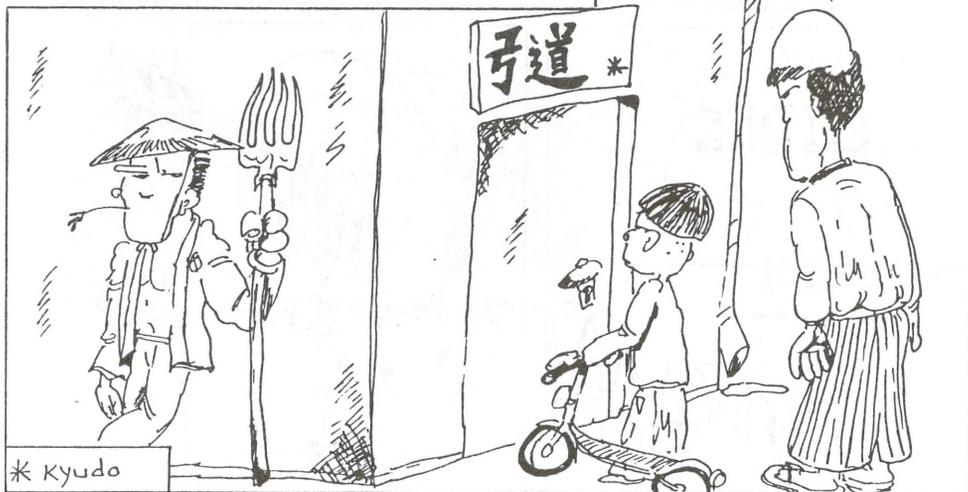
Vos camarades d'entraînement
François WAHL et Jean-Denis SCHEIBENSTOCK
sont à votre disposition
pour tous conseils et fournitures dans les domaines :

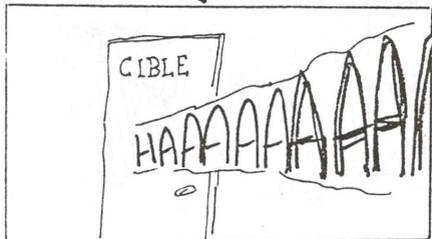
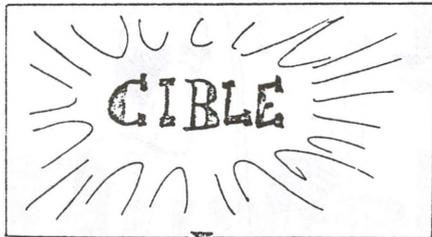
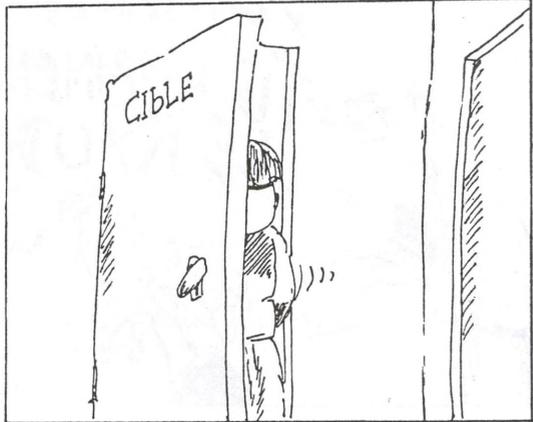
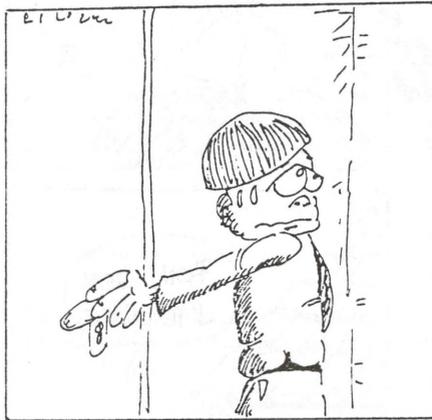
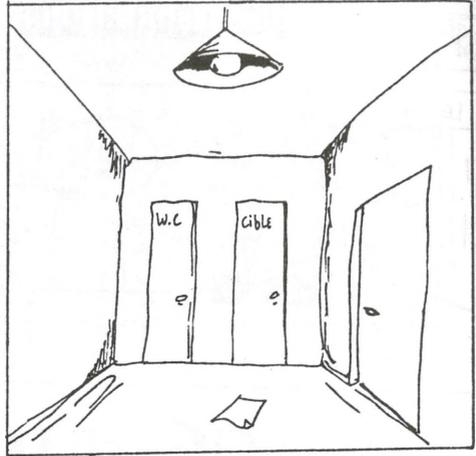
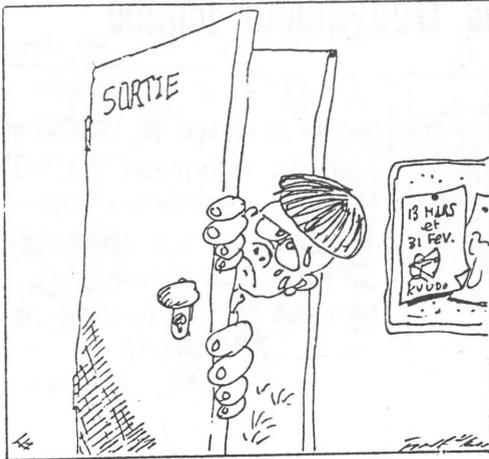
- électronique
- ordinateurs
- appareils de détection et radioprotection
- appareillage médical et scientifique



les tribulations de trouyamoto hajimé

PAR: BONNIE





LE PRO...

jeansotheque
Genève
Centre commercial Tourelle
022/98 41 42
Meyrin
Chemin Riantbosson
022/82 61 22

...DU JEANS

KYUDO



VISITE DE YAMAMURA SENSEI

Nous avons eu le plaisir de recevoir ce Maître 6ème dan Renshi à l'occasion de ses vacances en Suisse, lors d'un de nos entraînements au Chemin de Roches le 3 mars dernier.

C'est avec étonnement mais également avec plaisir que nous vîmes débarquer pour cette rencontre la plupart des leaders de clubs romands et alémaniques de Kyudo. L'entraînement commença plus tard que prévu, le Sensei ayant été retardé pour des raisons indépendantes de sa volonté. Les quelques leaders qui eurent la patience d'attendre purent apprécier ses corrections, concernant notamment le Daisan, la notion d'espace, etc...

Il nous fit don de sa simplicité, sa technique, sa gentillesse et de son humilité, ne cherchant pas à s'imposer mais plutôt venant partager comme pratiquant son amour du Kyudo. J'ose espérer que

cette modestie naturelle aura pu inspirer tout le monde ce jour-là à rester dans une attitude de simplicité, ou à la développer sans artifice d'aucune sorte, quel que soit le grade ou l'ancienneté.

Nous terminâmes la soirée aux "Armures" où nous pûmes faire plus ample connaissance, grâce entre autres au talent de traducteur de notre ami Armand Treceño. Merci à lui.

👉 Votre Sempai, José.

STAGE EN ARDÈCHE



Arrivés tard le vendredi soir, notre première rencontre avec le centre de Zen du Taillé fut un étonnement. Le Dojo, tout de bois vêtu, est superbe. Les premières flèches tirées le samedi matin confirmaient la vision du soir précédent, ce n'était pas un rêve. C'est avec plaisir que le tireur s'exprime, même si c'est avec imperfection. Le temps devient bien relatif dans un lieu harmonieux et silencieux.

Une des particularités du centre est de faire participer chaque membre environ une heure par jour à plusieurs activités indispensables à son fonctionnement : aider à la préparation des repas, nettoyer le sol du Dojo, ramasser les feuilles mortes, humidifier le sable de l'Azuchi en espérant que la bute ne s'écroulera pas.

Le tir de nuit réserve des surprises un peu angoissantes, à la fois pour le tireur et le responsable du Dojo (qui brisera le premier une vitre ?). Le dimanche, le tir fut interrompu par un événement inattendu, eh oui un tiers environ de la bute



de sable s'écroula... Six vaillants Kyudosei pendant près de deux heures reconstruisirent selon les méthodes ancestrales des pharaons, la mastaba, enfin non la bute qui semblait faite de sable "Oncle Bens".

Enfin pour clore ces deux jours ensoleillés, l'enseignement d'Erick se termina par un Yawatashi.

J'encourage chaque pratiquant à venir apprécier le cadre de ce Dojo de type japonais, malgré les



trois heures de route nécessaires pour l'atteindre. Encore bravo à Andrée qui malgré une sciatique douloureuse fut toujours présente. Merci à Jyoji et sa femme pour leur accueil, ainsi qu'à Erick pour son enseignement (tu m'as bien piégé au tableau noir), et finalement je remercie toute l'équipe sympathique qui a fait la réussite de ces deux jours.

Amitiés,
Emmanuel.

Taikan Jyoji est, comme son nom ne l'indique pas, d'origine suisse. Parti au Japon pour y étudier l'architecture, il y vit onze années, dont les sept dernières dans le monastère Zen de l'école Rinzaï de Shofuku-ji à Kobe.

Afin de polir cette expérience dans la vie quotidienne, il fait ses premiers essais dans la pratique du Kyudo à sa sortie du monastère en 1975. *"...Le Kyudo est pour moi l'expression de mon expérience Zen. Il en est l'expression directe avec les imperfections que cette voie comporte. Quand on a un arc dans la main gauche, ses deux flèches dans la droite, on exprime la réalité fondamentale, et croyez bien que ce n'est pas en terme philosophique qu'on le fait. Sur le champ, là où on est, on se montre tel qu'on est, avec tout son fatras. Les explications intellectuelles sur la technique du tir ne permettent pas d'exprimer la vérité ultime. Cette vérité ne peut être exprimée dans le Kyudo que dans son tir..."*



Dans ce centre dont la conception s'inspire des hauts lieux de la spiritualité au Japon, Taikan Jyoji organise régulièrement des Sesshin de Zen et des stages de Kyudo, mais il est également possible d'y pratiquer la Cérémonie du Thé (Chado), la Voie des fleurs (Kado) ou la Calligraphie Zen (Hisuzendo).

Si des renseignements complémentaires sur ce centre vous intéressent, contactez Erick Moisy, section Kyudo, ou par le biais du casier Contact.

Rien ne peut servir à tout, mais tout peut servir à rien, cependant ceux qui ont raté le début du Kalaripayat peuvent se reporter au numéro précédent, car voici la suite. La technique au service des arts martiaux, un petit supplément dans la rubrique de l'insolite.

FLASH INFORMATION

Le SDK s'est bien défendu lors du championnat suisse des clubs qui a eu lieu le 28 janvier. Les 18 et 19 mars a eu lieu à St-Gall un stage de Yoseikan Budo dirigé par Maître Mochizuki.

LA RUBRIQUE DE L'INSOLITE

Le Kalaripayat (suite)

Le déroulement des entraînements du "Kalari" est codifié depuis trois mille ans et n'a guère changé depuis. L'échauffement est essentiel et requiert beaucoup de souplesse. Chaque mouvement est répété plusieurs fois en se tournant tour à tour vers chacun des quatre points cardinaux. Les élèves s'initient ensuite au maniement des armes, en commençant par le "Silambam" court, sorte de bâton en bois très dur qui autrefois pouvait se mesurer avec des épées. Les coups sonnent dru et les parades doivent être précises, sinon attention aux doigts ! Les élèves passent ensuite aux épées, lourdes et dangereuses, même si elle ne sont plus aiguisées. Sans aucune protection, excepté un bouclier, ils tournent, sautent, virevoltent dans un ballet impressionnant. Des jeunes filles se mesurent avec d'énormes coutelas plus gros que leurs bras et croisent le fer sans souci des coupures et autres blessures qui peuvent arriver. Enfin, la séance se termine avec les grands "Silambams", l'arme favorite des moines pèlerins bouddhistes, la canne dont ils se servaient avec une habileté diabolique contre les brigands lors de leurs longs voyages vers la Chine. Les Kéralais sont passés maîtres dans l'art de son maniement, et ces jeunes gens le démontrent.

- à suivre -

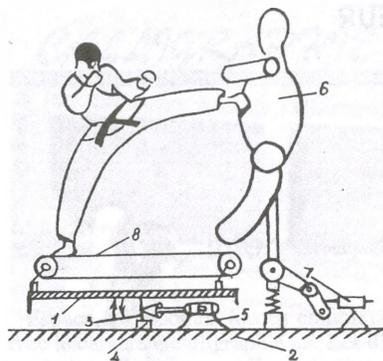
La technique au service des arts martiaux

L'appareil que vous voyez sur le dessin, a été élaboré par le Centre de recherches de l'URSS sur la culture physique. Il peut devenir pour vous un adversaire fiable, c'est-à-dire un partenaire pour la boxe, le judo, le karate.*

Ce n'est pas seulement le convoyeur mobile sur lequel vous vous tenez, qui vous rapproche de "l'adversaire" ou vous en éloigne ; le convoyeur lui-même se trouve disposé sur une plate-forme qui, elle-même, tourne. Elle peut pencher tout d'un coup de 30°, puis se redresser. Il est très difficile de se maintenir sur un tel carrousel et en même temps réussir à porter un coup juste, d'autant plus que le mannequin change sans cesse de position. C'est pour cela qu'il y a un mécanisme de commande.

Lors des premiers entraînements on peut mettre la petite vitesse et ensuite l'augmenter progressivement et, avec le temps, on pourra atteindre une grande dextérité. Dans les clubs sportifs et dans les sections, les membres peuvent essayer de fabriquer un tel appareil eux-mêmes. Sa construction est assez simple (voir le dessin) :

*Note du traducteur : et également pour le Yoseikan Budo.



- 1 - la plate-forme
- 2 - le sol
- 3 - l'essieu avec le pignon conique
- 4 - le support
- 5 - le moteur
- 6 - le mannequin
- 7 - le mécanisme de mise en mouvement du mannequin
- 8 - le convoyeur

*“Sputnik” 1990,
Traduit du russe par Marcel Subrt.*

LA RUBRIQUE TECHNIQUE

KIHON UNDO
 “ENVOI D’UNE FORCE”
 (grâce à l’envoi d’ondes de choc)

- envoi d'une force dans différentes directions (suite)

KIHON UNDO	Exemples utilisés			
	Coups frappés	Armes	Projections	Clés
MAE UE YOKONAMI l'ondulation montante oblique avant	Otoshi zuki	Kesa gill	Hiki doshi	
USHIRO UE YOKONAMI l'ondulation montante oblique arrière	Age zuki	Gyaku Kesa gill	Kataha sutemi	Lobuse

LE PETIT VOYAGEUR



Le Kataripoyot (suite)

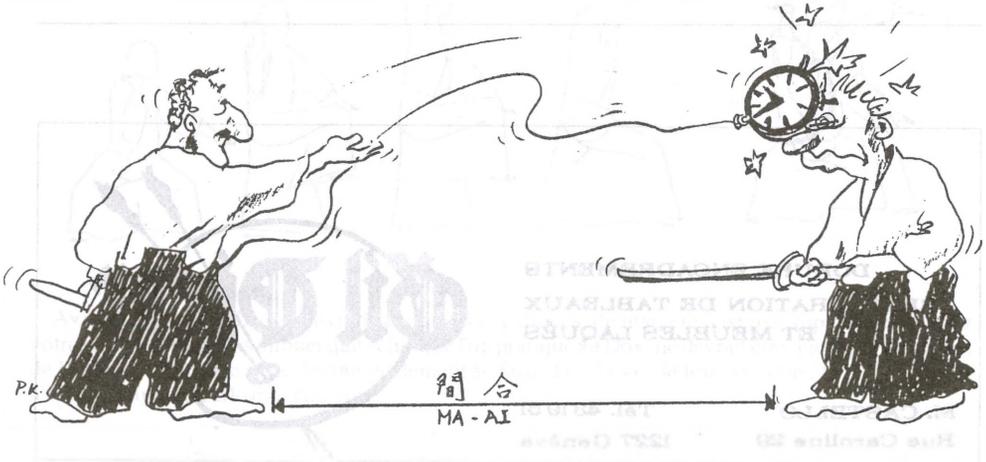
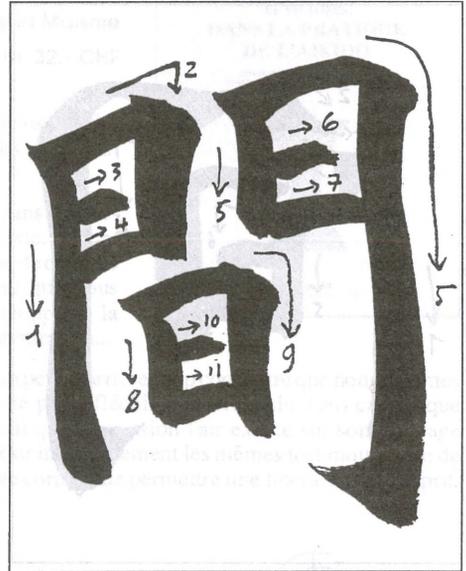
Jean-Pierre et Florian en action dans les feux de la nuit des arts martiaux de Lausanne.



De temps en temps il faut avoir des idées lumineuses pour progresser.

MA, KAN : intervalle, distance, espace-temps

Espace, en japonais (ou en chinois) est écrit avec le caractère calligraphié ici. Les différents symboles utilisés pour ce Kanji sont très intéressants et nous révèlent une notion que nous oublions trop souvent dans la pratique de nos disciplines martiales, comme dans les choses simples de la vie. Les deux côtés du caractère symbolisent une porte à battant. Dans l' "espace" libre entre les deux battants, on aperçoit la lumière, représentée ici par le caractère soleil. D'où la notion d' *intervalle*. Là où le concept devient intéressant, c'est qu'il nous montre un objet se trouvant devant notre nez : les deux battants de la porte, et, dans l'intervalle laissé libre, un astre éloigné de 150 millions de kilomètres : le soleil. Ce même caractère central signifie également "jour", attribuant à ce caractère non seulement l'idée d'espace, mais encore celle de temps. Tout adepte du Budo aura réalisé que le Ma-ai (Ma : intervalle, Ai : harmonie, coordination - Ma-Ai, intervalle entre deux combattants) n'est pas seulement une affaire de distance, mais également une question de temps.



Cette notion d'espace-temps est indissociable. Lorsqu'un adversaire tient le sabre en Kamae, la pointe active de son arme se trouve à une certaine distance de sa cible (Ma : distance), mais si cette distance est parcourue d'une manière trop lente, elle permettra à son adversaire d'en tirer avantage par une contre-attaque et un déplacement dans le même espace-temps. Aussi un adepte du Budo ne devrait-il pas dissocier l'espace et le temps, comme l'éthymologie du caractère le suggère.

Toute attaque, armée ou non, doit tenir compte de la distance et du temps pour la couvrir. Que ce soit la distance réduite de la hanche du pratiquant de judo par rapport à celle de son adversaire, ou, celle plus longue, qui sépare l'archer de sa cible mouvante, le temps pour couvrir cette distance est aussi important que la longueur de cette dernière. Il faut donc tendre à une parfaite coordination (Ai) entre la notion de temps et celle de distance pour toute technique de Budo. D'où l'utilisation du terme Ma-Ai : coordination (ou harmonie) de l'espace-temps.



Le premier caractère vous est soumis sous la forme Kaisho, le deuxième sous la forme de Gyosho, plus fluide. Le papier extrêmement poreux utilisé en calligraphie illustre parfaitement ce principe : si le pinceau met un temps trop long pour couvrir la distance requise pour tel ou tel trait d'un caractère, le trait va s'épaissir et s'empâter. Pour obtenir un trait fluide, il faut donner au pinceau une pression, et surtout une vitesse minutieusement calculée de façon à ce que la distance soit parcourue avec assez de rapidité pour éviter à l'encre de s'étoiler et permettre au trait de prendre une forme correcte.

Une preuve de plus que l'étude approfondie des caractères sino-japonais peut enrichir nos connaissances martiales.

Il faut que je couvre la distance qui sépare ma maison du Dojo à une vitesse suffisante pour que ce manuscrit arrive à temps chez le rédacteur du Contact, alors, à bientôt.

Pascal.

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

M. CASTELLO
Rue Caroline 29

Tél. 48 19 51
1227 Genève

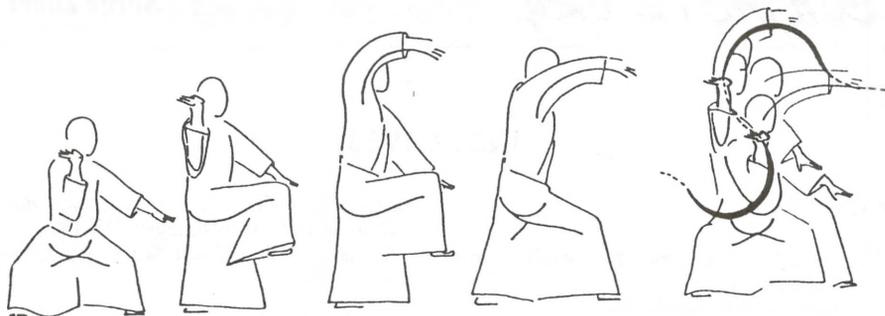


**LE JEU DES ENERGIES RESPIRATOIRES,
GESTUELLES ET SONORES
DANS LA PRATIQUE DE L'AIKIDO**
par J-D Cauhepe et A Kuang
Guy Trédaniel Editions de la Maisnie
250 pages 24X16 cm, 32.- CHF

Un livre particulièrement adapté aux Aikidoka mais qui devrait intéresser tout Budoka sincère, recherchant dans son art un équilibre aussi bien physique que mental.

Les auteurs nous entraînent par delà la pratique dans un ésotérisme millénaire, qu'il soit bouddhiste ou shintoïste. Ils ont pour but de nous expliquer le pourquoi et le comment de certains cérémoniaux, leurs origines ainsi que les bénéfices que nous pouvons en tirer. Plusieurs chapitres y sont développés : la position, la méditation, le Ki, la respiration, la concentration...

Lorsque nous entraînons notre corps l'esprit reste un peu en arrière, trop concentré que nous sommes sur la position correcte. Nous devons apprendre à ne pas réfléchir (recherche du Zen) car chaque réflexion n'est qu'une perte de temps. L'oiseau sait-il quelle pression l'air exerce sur son plumage lorsqu'il vole ? C'est pour cela que nous devons répéter inlassablement les mêmes techniques afin de mémoriser ces dernières dans chaque cellule de notre corps et de permettre une libération de l'esprit.



Avis au débutants, lisez ce livre à doses homéopathiques, de manière à ne pas trop intellectualiser votre entraînement sans oublier que celui que l'on pratique au Dojo ne devrait être que la partie visible de l'iceberg, l'autre, le reste devrait également se faire dans la vie de tous les jours, là où l'adversité n'est pas toujours celle que l'on voit.

LA "PERESTROÏKA" OU REFLEXION SUR L'ACTUALITE QUI PASSE

La "Perestroïka". Qu'est-ce que c'est ? A première vue c'est un mot qui est sur toute les lèvres. Il est même à la mode ; tout le monde l'utilise. Mais est-ce que les gens en connaissent vraiment le sens, une fois sorti de son contexte politique ? Il est des personnes qui l'utilisent pour étaler, au grand jour, leurs "connaissance linguistiques", d'autres se sentent obligés de suivre la mode.

Lors d'une discussion avec des amis de langue maternelle anglaise, le hasard en a décidé ainsi, on en est arrivé à parler de ce vent de réformes qui souffle sur les pays de l'Est. Dans un avenir proche on va les appeler peut-être autrement. D'après eux les événements allaient dans le bon sens. Et comme il fallait s'y attendre, la Perestroïka est apparue. Alors j'ai sauté sur l'occasion et je leur ai demandé pourquoi ils utilisaient, dans ce contexte, le mot en question. Ils m'ont répondu, qu'en anglais, il n'existait pas d'autre moyen d'exprimer cet état de chose. C'est un raisonnement erroné. Si à l'Est il y a du nouveau, nous trouvons toujours des citoyens mals informés.

En effet, le mot "Perestroïka" n'a pas de sens spécial en russe, on l'utilise seulement d'une façon particulière. En français c'est "reconstruction" qui conviendrait le mieux.

Donc il vaut mieux s'informer ou partager l'information avec les autres. Et ainsi on évitera de faire des erreurs comme, par exemple, de rendre Gorbatchev responsable de la pénurie de savon, comme cela se passe en URSS. L'atmosphère n'en sera que meilleure, et à tous les niveaux.

✍ Marcel Subrt.

INDEX 1983

No 1, FEVRIER

- Editorial : *Le dernier mot du Président* par Pierre Ochsner [1]
- Le Ronin (19/19) [2-8]
- Aikido : *Seika Tanden Hara* par Gildo Mezzo [9-10]
- Iaido : *Qu'est-ce que le Tsuba ?* par Pascal Krieger [10-11]
- Karate : *Technique 4ème Kyu - 6ème championnat du monde à Taiwan* par Mauro Poggia [14-15]
- Qui est membre du SDK ? : *Alexandro Arregui* (Iaido, Jodo) [17-18]

- Calligraphie : *Go, itsu - cinq ; Jo, tsune - naturel, ordinaire* par Pascal Krieger [18-19]
- Contacts : *West Coast Story* par Christian Vuissa [20]

No 2, AVRIL

- Editorial : *Le mot du Président, fausse sortie* par Pierre Ochsner [1]
- Les 47 ronin (introduction) traduit du roman de John Allyn par P. Krieger [3-4]
- Comité 1983 [4-5]
- *Shomen ni Rei, le salut sous la loupe* par P. Krieger [5-6]

- Aikido : *Trois jours avec Christian Tissier, 5ème dan* par G. Mezzo [7-8]
- Judo : *Le SDK à l'heure de l'Algérie* par P. Ochsner [10-12]
- Karate : *Technique 3ème Kyu* par M. Poggia [13]
- Kyudo : *Tanaka Sensei et T. Ichimura au SDK* par Jean-Pierre Sacchi [14-15]
- Yoseikan Budo : *Départ de Hansjörg Zeller* par Christian Studer [15]
- Qui est membre du SDK ? : *Joselle Rucella (Judo)* [16]
- Calligraphie : *Nin, Jin, nasake - charité, sympathie* par Pascal Krieger [17]
- Contacts - Echos du Japon : *Une licence d'enseignement Shomokuroku pour Pascal Krieger et une cérémonie d'adieu à Me Donn F. Draeger* par Charles Ochsner [19-20]

No 3, JUIN

- Editorial : *Un pique-nique ensoleillé* par P. Krieger [1-2]
- Les 47 ronin (1/15) [3-6]
- *Les Kata de Judo... une corvée ?* par P. Krieger [7-11]
- *Une nouvelle tête à la "réception" du SDK, Kim Kyriazi se présente* [11]
- Aikido : *Vocabulaire du cours d'armes* par G. Mezzo [12]
- Karate : *Rencontre Suisse-Japon* [15-17]
- Yoseikan Budo : *Kani Basami* par Ch. Studer [18]
- Calligraphie : *Gi - droit, justice* par Pascal Krieger [19]

No 4, AOUT

- Editorial : *Voilà pourquoi...* par Jean-Denis Scheibenstock [1]
- Les 47 ronin (2/15) [2-5]
- *Un nouveau plancher pour le Dojo* par P. Ochsner [6]
- *Visite de Manabu Ohira* par Jean-Denis Scheibenstock [6-7]
- Aikido : *Stage du Brassus* par Claudine Perrin [7]
- Jodo : *1er stage Européen - Le Brassus* par P. Krieger [8-12]
- Karate : *Technique 1er Kyu* par M. Poggia [13]
- Calligraphie : *Rei, Rai - étiquette, politesse* par Pascal Krieger [16]
- Les bobos du budo : *Une consultation chez le rhumatologue* par F. Wahl [17-19]

- Contacts : *Remarques au sujet de Kani Basami* par R. Champoud [19-20] ; *Les tribulations orientales de René et Dominique* [20]

No 5, OCTOBRE

- Editorial : *20 ans de Judo... et une agréable impression de s'être fait avoir* par P. Krieger [1-2]
- Les 47 ronin (3/15) [3-7]
- Aikido : *Qu'est-ce que l'Aikido* par G. Mezzo [7-8]
- Iaido : *Un Iadoka au Japon* par Jean-Louis Pieraggi [10]
- Karate : *Modification des ceintures* par M. Poggia [11-12]
- Kendo : *Le SDK au Japon* par Florence Morel et J.-L. Pieraggi [12-15]
- Yoseikan Budo : *Le stage international en Provence* [15-16] ; *Technique : Ashi-Tori Oshitaoshi* [16]
- Qui est membre du SDK ? : *Mauro Poggia (Karate)* [17]
- Calligraphie : *Chi, Shi - connaissance* par Pascal Krieger [19]
- Contacts : *Christopher se fiance* par P. Krieger [20]

No 6, DECEMBRE

- Editorial : *Vœux de Contact* par P. Krieger [1]
- Les 47 ronin (4/15) [2-3]
- Aikido : *Périple à travers l'Asie* par Dominique et René [5-6]
- Iaido : *Stage avec Tiki Shewan* par P. Krieger [6]
- Judo : *Championnats Genevois 1983* par F. Wahl [7-12] ; *Un champion du monde au SDK : Katsuhiko KASHIWAZAKI* par J.D. Scheibenstock [13-14]
- Karate : *Les règles d'arbitrage Wuko* par Robert Rapin [15]
- Kendo : *Au pays des "gentle" men" et "gentle" kote"* par J.L. Pierragi [17]
- Yoseikan Budo : *Techniques, Dogaeshi* par Ch. Studer [17-18]
- Qui est membre du SDK ? : *Kurt Borer (Judo)* par J.D. Scheibenstock [19]
- Calligraphie : *Shin, shin (zuru) - confiance, sincérité* par Pascal Krieger [21]
- Contacts : *Remarques au sujet du "Randori"* par R. Champoud, un Judoka frustré [23] ; *Périple en Birmanie de deux Kendoka* par Ariane Sottas et Serge Thorn [23-24]

MOTS CROISES

HORIZONTALEMENT :

1. celles de la réputation pouvaient même se voir à fleur de peau. 2. elle ne dispose pas au plaisir - pronom. 3. récipient - point silencieux. 4. lorsqu'il est intérieur, il s'agit de conscience - apaisement. 5. ne sont pas des "fans" de Gutenberg. 6. rassasiée - sabre au Japon - rit sans en avoir le cœur. 7. ville d'Algérie - font des trous. 8. venues au monde dans le désordre - transformai. 9. sans rien - font leur beurre. 10. le début de l'asepsie - rigolé - extrémité d'un capitale. 11. on disait son ancêtre menteur - réseau express régional. 12. appréciée - crochet.

VERTICALEMENT :

1. rodomontade. 2. perçu - pas du tout gratuites. 3. harassent. 4. récipient mélangé - la décrocher c'est obtenir l'impossible - Titane. 5. remet en forme - crime inachevé. 6. fin d'infinitif - à l'arrière des véhicules suisses - cerise. 7. active la dessiccation - règle. 8. opération pour débarrasser d'une coquette. 9. lettres d'une plieuse - choisit. 10. sur un bateau, dans le bon ordre - très désagréables lorsque froides. 11. pour le pied - au fil du Rhône ville française aux vestiges romains. 12. direction intermédiaire - département français.

SOLUTION DE LA GRILLE DE DECEMBRE 89 :

1. perspective. 2. alu - Asa - lier. 3. l - immondes - i. 4. ion - ppt - l (ou) p. 5. nue - Heiankyo. 6. dis - l - leurs. 7. ré - rêver - rit. 8. o - patina - dse. 9. mu - mare - Sem. 10. E.V. - diastases. 11. ecaré (Icare) - al - se. 12. hermétique - l.

SOLUTION DE LA GRILLE PRECEDENTE :

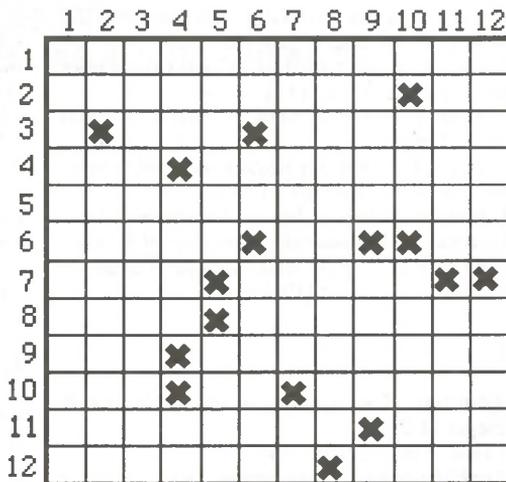
1. transparence. 2. ritournelles. 3. ostréicole - p. 4. u - Rd - s - écle (ctique). 5. sei - rois - air. 6. sustentai - se. 7. entas - honte. 8. quenotte - es. 9. uq - cueillis. 10. iules - t - er - r. 11. néon - crédit. 12. située - asti.

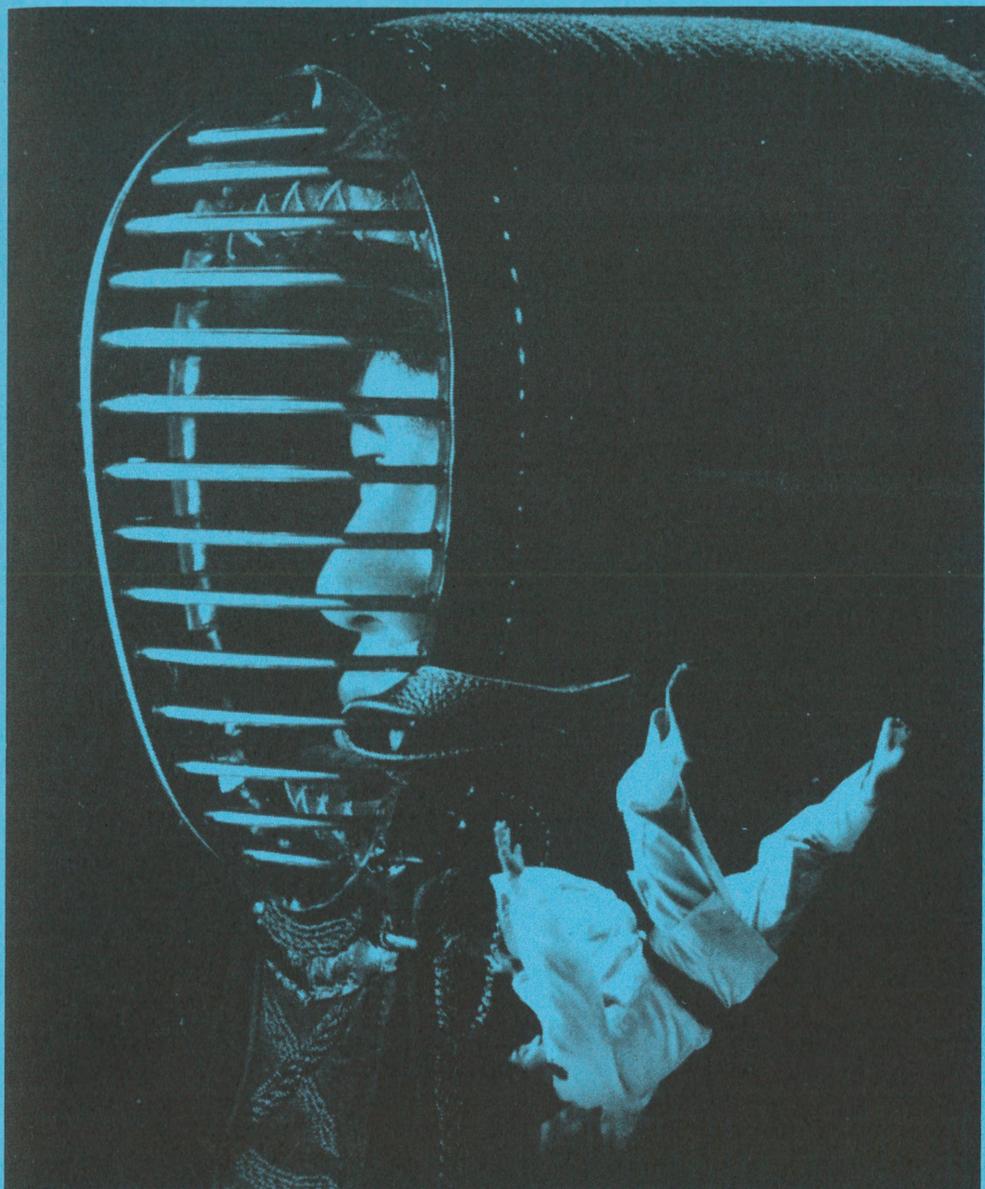
En ce qui concerne la grille de décembre '89, ont résolu le problème : Patrizia Birchler, François Wahl (tous deux avec une erreur en 2 du 11 vertical), Philippe Périllard et Claude Duverney, ce dernier étant crédité de 50.- CHF au SDK.

Quant au numéro de février '90, la plupart de ceux qui m'ont communiqué leur résultat n'ont, semble-t-il, pas apprécié IO (2 du 9 vertical). Ce fut en effet elle qui, coupable d'être aimée de Zeus, fut changée en vache par sa femme rancunière. Swann Klein, François Wahl et Janine Kraus (qui gagne les traditionnels 50.- CHF) furent sagaces.

Merci à tous d'avoir participé et, en espérant que la majorité silencieuse profite un peu de cette rubrique, je vous dis à bientôt,

♣ Serge.





Leo Gisin AG

Telefon 061 / 38 76 06

Postfach / Case postale 307

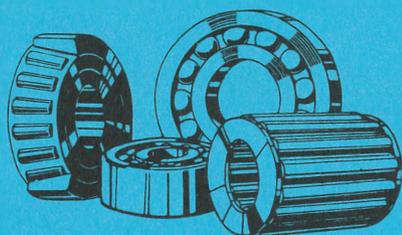
Spalenring 142, CH - 4003 Basel

FORDERN SIE BITTE UNSEREN GRATIS KATALOG AN

J.A. 1211 Genève 13

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

ERIC MEYLAN S/A
spécialiste tous roulements



Vieux-Grenadiers 9
1211 Genève 4
Tél. 022/21 16 44
Télex 022/298 542

ALECTRICA
S.A. ÉLECTRICITÉ
TÉLÉPHONE



François
CASENOVE

30, rue Malatrex
1201 GENÈVE
Tél. 45 70 43

Av. Louis-Pictet 6
1214 VERNIER
Tél. 783 01 83



RICHARD + MARCEL MARTIN

succ. M. Martin

Tél 732 48 41

ferblanterie
installations sanitaires
concessionnaire
des services industriels
de Genève

12,
rue de Berne
Genève