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

FEVRIER - MARS 1992
No 1 Paraît 5 fois l'an

Haefliger

CONFISERIE
PATISSERIE
TEA-ROOM

27, rue Lamartine
Téléphone 45 30 90

CALLEA

GARAGE CARROSSERIE

S.T. CALLEA

10, rue du Contrat-Social
1203 GENEVE/Saint-Jean
Tél. 022/344 13 41 - Fax 022/345 57 09

Garantir des prix concurrentiels qui ne se limitent pas aux seuls éléments normalisés...

...c'est notre réponse à la
créativité des architectes
précision des ingénieurs
variété de l'artisanat

R.Grandvaux SA
tôlerie industrielle
constructions métalliques
serrurerie
route de Cartigny 9
1236 Cartigny
tél. 756 11 92

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

Editorial

Erick Moisy

SOIRÉE DU 25 JANVIER ET

JOURNÉES PORTES OUVERTES

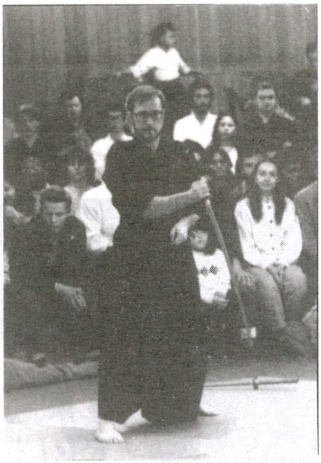
BILAN ET MÉA-CULPA DE LA VICE-PRÉSIDENTE

Malgré quelques bavures, la soirée du 25 janvier s'est, dans l'ensemble, bien déroulée. Le bilan a été pour moi très positif, dans le sens qu'il m'a beaucoup appris sur la manière d'organiser une telle manifestation. Je manquais d'expérience et ce n'est malheureusement qu'à l'issue de la soirée que les critiques ou les conseils me sont parvenus. Mais, bon sang, si les gens connaissent des tuyaux sur le bon déroulement d'une manifestation de cette envergure, que ne sont-ils venus avant, lorsque j'ai fait appel aux bonnes volontés? Donc trop peu d"'engagés" volontaires et manque de temps pour l'organisation, voila ce qui a sans doute contribué aux «ratés» de cette soirée. A cela s'ajoute le grand nombre de personnes qui n'ont pas respecté les délais d'inscription pour le repas. En effet, environ 220 personnes y ont assisté. Parmi elles, moins d'une centaine s'était annoncées avant le 6 janvier (délai d'inscription), 180 avaient acheté leurs bons avant le 20 janvier (délai pour l'achat des bons), donc une quarantaine de personnes qu'il fallut rajouter à la dernière minute (ce qui explique, entre autre la pénurie de dessert). On m'aurait accusée de tyrannie si j'avais refusé les retardataires, on m'aurait taxée de démagogie en les acceptant; bref, je n'ai pas voulu de «numerus clausus» pour que le but de cette soirée reste avant tout une possibilité de rencontre entre tous les membres du club.

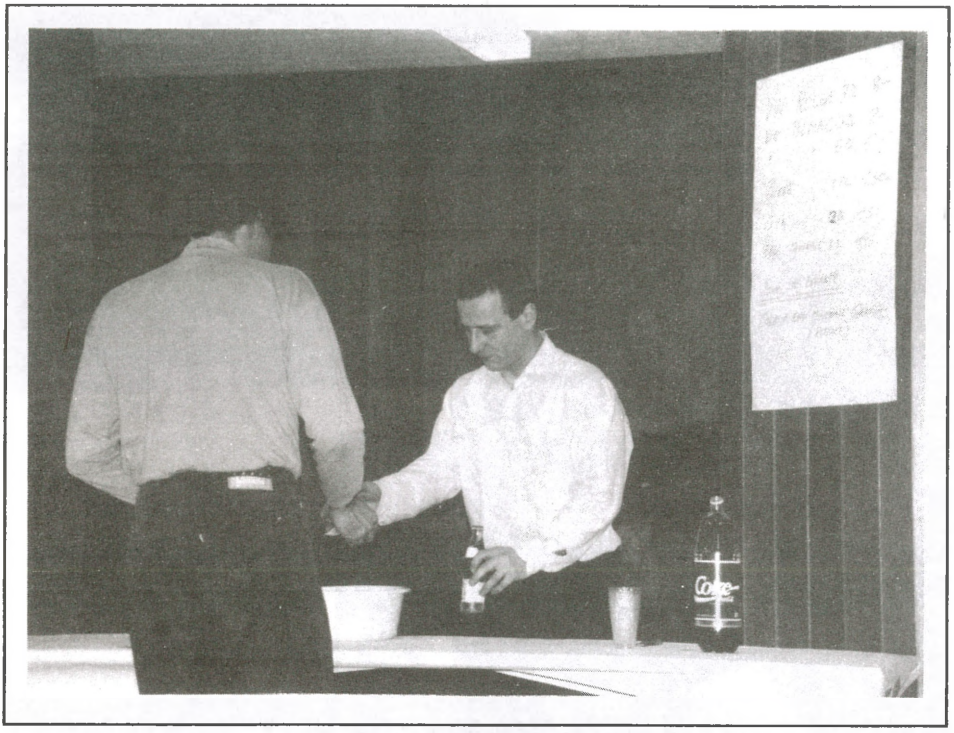
☛ **RESPONSABLE** : *Olivier Mermin* ☛ **REDACTION** : *Denise Begert, Serge Dieci, Pascal Dupré, Stéphane Emery, Pascal Krieger, Olivier Mermin, Erick Moisy, Emmanuelle Morisod, Marcel Subrt* ☛ **METTEUR AU POINT** : *Serge Dieci* ☛ **MONTAGE** : *Erick Moisy* ☛ **EXPEDITION** : *Kim Kyriazi* ☛ **PARUTION** : *6 fois l'an* ☛ **IMPRESSION** : *pressEXpress*

La démonstration a été un succès: 350 à 400 spectateurs selon une estimation très approximative. Et le «spectacle» était réussi. On peut regretter que certaines sections n'aient pas jugé nécessaire de commenter leur discipline. Pour un néophyte, il est parfois difficile de comprendre la finalité d'un art martial à travers des mouvements exécutés avec brio, mais trop rapidement pour être bien saisis. Je regrette, pour ma part, le choix de l'emplacement pour les calligraphies de Pascal Krieger; une petite minorité de spectateurs seulement ont pu l'apprécier. Enfin, avec toute les critiques et les idées que j'ai recues depuis, on fera beaucoup mieux la prochaine fois.

La formule du repas au dojo n'était pas idéale pour un si grand nombre de participants. Les mets sont arrivés avec retard et froids, car le traiteur était coincé à l'entéee de la rue Liotard, à cause d'un accident. Un manque de cohésion dans la distribution nous a fait croire à un moment qu'il n'y aurait pas assez pour tout le monde. Le pourvoyeur de boissons n'était pas atteignable. Quelqu'un s'est même cassé une dent en mangeant un «rouleau de printemps». Mais toutes ces infortunes n'ont pas trop terni la soirée, car l'essentiel était de nous réunir. Les enfants s'en sont donnés à coeur joie sur les Tatami et quelques irréductibles ont festoyé jusqu'a 3h. du matin.



合氣道
神



En définitive, je tiens à remercier ceux qui m'ont aidé dans l'organisation, ceux qui étaient présents le vendredi pour enlever les tapis et descendre tables et bancs, toutes les personnes qui ont spontanément donné un coup de main tout au long de la soirée, et ceux (3 des irréductibles)qui m'ont aidé, après une courte nuit, à ranger et nettoyer. Merci aussi aux Karateka, qui avaient un stage d'arbitrage le dimanche, d'avoir remis en place les Tatami.

Quant aux journées «portes ouvertes», elles n'ont été que très peu fréquentées. A croire que la démonstration du samedi n'a pas inspiré de nouvelles vocations. Pourtant chaque section s'était préparée à montrer l'essentiel de son art et les rares participants n'ont pas été déçus. Seules quelques personnes extérieures au club (4 pour l'Aikido, 1 pour le Kendo) ont participé aux entraînements; quelques uns sont simplement venus pour regarder. Dommage que les membres du SDK n'aient pas profité de l'occasion pour connaître une autre discipline. Apparemment, le message n'a passé que chez les Aikidoka, ou alors sont ils plus «ouverts»? L'un s'est essayé au Jodo, nous étions trois pour le Judo et trois à tester le Kendo. Les Kyudoka, eux, ont réussi une performance extraordinaire, ils s'étaient rendus invisibles! J'ai trouvé personnellement l'expérience très enrichissante, et si mon intention n'était pas de changer de discipline, cela m'a permis de mieux comprendre d'autres formes de combat et ceux qui les pratiquent. Ainsi, les Kiai des Kendoka me paraîtront à l'avenir, moins incongrus ou dérangeants. Il faudrait, dans un but d'échange, programmer pour chaque discipline 1 ou 2 cours par année destinés aux membres des autres sections.

Je laisse à d'autres la narration du Kangeiko, car pour cela, je vous ai lâchement fait faux bond: devoir de mère de famille oblige!

Conclusion: à refaire, mais peut-être pas tout en même temps.

✍ ***Ysabelle***

Pascal Krieger

CUVÉE 92

En relisant les Contacts des années précédentes, j'ai remarqué que les articles les plus récents consacrés au Kangeiko n'étaient que jérémiades, questions moralisatrices, exhortations de toutes sortes...

Cette année, plus que jamais, les mêmes textes pourraient être repris et même mis au superlatif. Plusieurs jours sans aucun Judoka, eux qui faisaient la grande majorité jusqu'au milieu des années 80, pas un Yoseikan Budoka, pas d'Aikidoka ni de Kyudoka. En fait, sur les quelque 600 membres du SDK, 6 ou 7 ont réussi à tenir au moins les 5 premiers jours.

Force est de constater que c'est devenu un état de fait: certaines sections boudent le Kangeiko!

Alors, plutôt que de répéter d'une voix de plus en plus lasse des «pourquoi» qui restent sans réponse, plutôt que de m'égosiller dans le désert, je me suis dit que cette année, j'allais vous faire revivre un de ces fameux Kangeiko de la fin des années 70, début des années 80...

A 6 heures sonnantes, les vestiaires étaient bondés de corps nus et frileux et les plaisanteries, toujours les mêmes, fusaient de toutes parts. De la douche voisine nous parvenait, à intervalle régulier, le hurlement strident suivi du choc du sceau qui tombait au sol. Le brave surgissait alors, avec des mimiques de noyé, et bondissait au dehors de la douche entre deux rangs de spectateurs goguenards (quoique tendus), qui présentaient leur dos pour ne pas recevoir d'éclaboussures en ces endroits qui sont longs à réveiller.

Vers 6 heures 10, tout le monde y avait passé, pas moyen de se défiler, trop de regards inquisiteurs... Puis le chef du Kangeiko, en général un des meilleurs compétiteurs du club, et à qui on obéissait sans

discuter, donnait le signal du départ. Les quelque 40 braves (les meilleures années, on s'est même approché des 50), effectuaient avec discipline les mouvements d'échauffement. Un autre signal et la troupe s'ébranlait pour aller visiter le parc Geisendorf sous le regard endormi des promeneurs matinaux. Ils faisaient deux, voire trois fois le tour du parc pour bien repérer les lieux. Ceux qui, dans leur troisième tour, talonnaient ceux qui n'en étaient qu'au deuxième, encourageaient ces derniers d'une tape sur l'épaule ou d'un mot.

Tous s'allongeaient ensuite sur le sol glacé et se régalaient d'une série de 40 abdominaux suivis aussitôt d'une cinquantaine de mètres en sauts de canard (pendant quelques années, un des chefs avait même découvert qu'on pouvait les faire en reculant, c'était l'horreur!). Puis c'était le muret. Les vieux renards savaient qu'il valait mieux occuper les places où le muret était plus élevé. Là, 40 appuis faciaux vous réchauffaient les brandillons et, pour assurer, 40 flexions sur les triceps, finissaient le travail.

Après, tous se mettaient en ligne, les mains jointes (c'était l'occasion de se mettre à côté d'une jolie fille - il y en avait une dizaine, ces années-là) et c'était le slalom jusqu'aux escaliers. A part quelques coups d'épaule dans l'estomac et quelques pieds écrasés, c'était un exercice souple qui n'était pas trop douloureux. Quant aux escaliers, dur, dur. Quand ce n'était pas avec le voisin sur le dos (c'est là où la fille devenait intéressante) c'était une montée à cloche-pied qui nous ébranlait jusqu'au bout du crâne, plus un tour, et une nouvelle montée. Cela finissait en général par des sprints endiablés, 4 par 4, où il fallait aller chercher très loin l'énergie encore un peu endormie à 6 h 30 du matin. Le dernier sprint se poursuivait jusqu'au club où certains prenaient leur douche de suite (obligations professionnelles) mais où la plupart se changeaient pour pratiquer leur discipline. Le tatami étaient alors jonché de Judoka occupés au combat au sol jusque vers les 7 heures. Puis un salut en ligne terminait le tout.

Ce qui est très important de noter est que ces séries d'exercices répétés 40 fois, l'étaient 50 fois le mardi, puis 60 et ainsi de suite jusqu'à 100 le samedi matin. A part les terribles courbatures du mercredi matin, il faut reconnaître que le samedi, celui qui avait suivi sincèrement la progression tenait une forme «olympique».

Et puis, rendus joyeux par l'effort fourni, c'était une délicieuse douche bouillante, cette fois, et un petit déjeuner commun dans un des bistrots du coin. Ah, ces petits dèjes, l'ambiance y était super!

Année après année, c'était pendant le Kangeiko que certains des liens les plus solides se tissaient entre les pratiquants. Tous ceux qui ont vécu cela savent très bien que c'était une expérience qu'il n'oublieront pas de sitôt.

Peut-être que le souvenir évoqué ci-dessus motivera quelques anciens à venir encourager les jeunes l'an prochain... ça serait chouette de leur donner leur chance...

✍ ***Pascal***

Bien serrés pour lutter contre le froid.

Onegai shimasu

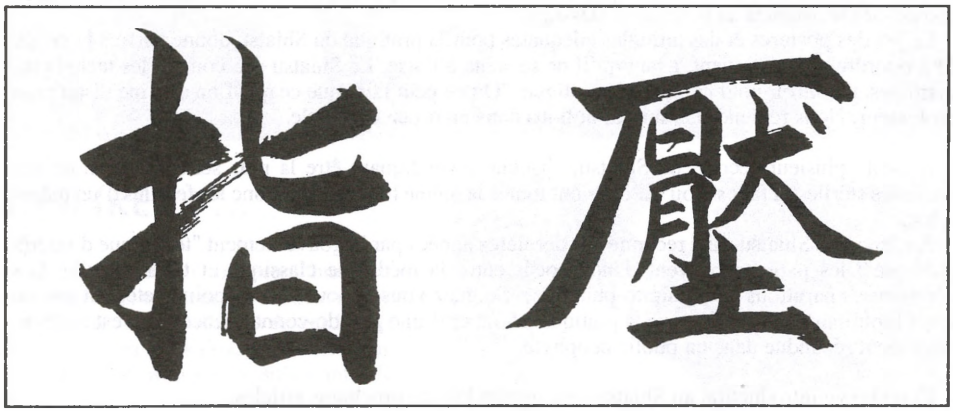
Cet article de Pascal Dupré, qui sera suivi d'autres sur le Shiatsu, devait initialement figurer dans la rubrique "LES BOBOS DU BUDO". Mais cette technique n'étant pas uniquement à l'usage des petits malheurs qui peuvent survenir à l'entraînement, nous avons décidé de créer cette nouvelle tribune.

En Budo, Onegai Shimasu est une expression qui dans la bouche de l'enseignant peut être traduite par "Je vous en prie, entraînez-vous!", et dans celle des élèves par "Je vous en prie, enseignez-moi!". Onegai Shimasu sera donc aussi bien une invitation à tous ceux qui le désirentde nous parler d'un sujet ayant un rapport avec la culture japonaise qui puisse avoir un intérêt pour des Budoka, et en même temps une incitation pour tous les lecteurs de Contact à se documenter au-delà de leur discipline de prédilection.

Alors si vous avez quelque idée sur des sujets que vous aimeriez traiter ou voir traiter dans ces colonnes, DOZO ONEGAI SHIMASU !

La rédaction

LE SHIATSU



SHI : DOIGT **ATSU : PRESSION**

Le Shiatsu est une thérapeutique japonaise qui utilise les doigts (parfois les coudes, les genoux ou les pieds) pour presser en des points adéquats (Tsubo), pour défatiguer et pour réequilibrer les fonctionnements des systèmes nerveux et hormonaux, ainsi que ceux des organes internes, organisant une bonne circulation énergétique.

La technique Shiatsu s'appuie sur le principe taoïste du Yang et du Yin, du plus et du moins, du plein et du vide (Jitsu, Kyo).

L'appellation Shiatsu date de 1920 environ. Ce Shiatsu est né de l'Anma, technique thérapeutique importée par les Chinois, et développée au Japon surtout depuis le début du 17è siecle (code Taiho de l'an 701). A cette époque, la pratique en était réservée aux aveugles.

Les japonais, passés maîtres dans l'adaptation, ont au fil des siècles, structuré une thérapeutique originale. Notons qu'en Chine est toujours enseignée une technique dite de "pression sur les points", extrêmement proche du Shiatsu japonais. La technique chinoise la plus connue reste quand même

l'acupuncture, également basée sur la théorie de méridiens énergétiques. Dans ce système appelé "Keiraku" (méridien) - "Kei" signifie courant vertical et "Raku" courant horizontal - le réseau de Keiraku couvre le corps entier, de la tête aux pieds, verticalement et horizontalement. Les méridiens sont parcourus par le "Ki-Ketsu" (l'énergie), qui engendre les phénomènes de la vie. Lorsque sa circulation devient mauvaise les fonctionnements des organes et des viscères, alimentés par cette énergie, se dérèglent et les maladies apparaissent. Donc, selon cette conception pathologique, le traitement consiste à trouver correctement les méridiens qui sont en mauvais état et à les corriger.

On dénombre douze méridiens principaux qui se compensent ou s'aident les uns les autres.

Au fil du temps, les ouvrages médicaux relataient les soins classiques, et faisaient souvent référence aux agents pathogènes internes et externes (agents causant toute maladie). "Dans l'univers, il y a une sorte d'énergie délicate - le "Ki" -. Il y en a partout, même dans le corps humain. La maladie se produit car le Ki stagne, soit par des causes externes (le vent, le froid, la chaleur, l'humidité, la sécheresse, le feu, ainsi que les chocs émotionnels qui peuvent atteindre directement les organes) soit par des causes internes (boire, manger, et les sentiments)", ainsi s'exprimait Gonzan Goto, célèbre médecin japonais du 18ième siècle.

Ces notions de base sont complétées par d'autres approches, à savoir : le patient est-il riche ou pauvre, est-il en abondance ou en manque, sobre, gai, angoissé, lunatiquem, sous quel climat habite-t-il, quelle est son alimentation ?

Le Shiatsu-Shi, attentif à toutes ces données, ainsi qu'à sa propre expérience, fait de cette technique quelque chose de complexe, qui considère l'homme dans toutes ses dimensions.

Le Shiatsu a ses limites, et ses contre-indications formelles - par exemple les états infectieux, suspicion de fracture, tumeur osseuse etc... mais peut être souverain dans certaines pathologies chroniques résistantes au traitement classique.

Le jeu des postures et des attitudes adéquates pour la pratique du Shiatsu donne parfois bien "du fil à retordre" au pratiquant, avant qu'il ne se sente à l'aise. Le Shiatsu est, comme les techniques martiales, un miroir pour celui qui le pratique. "On ne peut faire que ce que l'on est" me disait mon professeur. Nous reviendrons sur ces notions dans un prochain article.

Il existe plusieurs écoles de Shiatsu, chacune revendiquant être la plus sérieuse. Loin de ces querelles stériles, il faut savoir qu'elles ont toutes la même base, et sont donc les feuilles d'un même arbre.

Au Japon, le Shiatsu a été reconnu ces dernières années par le gouvernement "technique d'intérêt publique"; les patients peuvent donc choisir entre la médecine classique et traditionnelle. Les nombreuses parutions sur la digito-puncture, "Soignez vous en touchant un point", etc, ont jeté un épais brouillard sur le sérieux de la pratique, et ont créé une pseudo-connaissance qui s'est malheureusement répandue dans un public néophyte.

Cette brève introduction au Shiatsu sera reprise lors de prochains articles.

✍ ***Pascal Dupré***

BIBLIOGRAPHIE

KAGOTANI Tsugo	*Traité Pratique de Shiatsu*	Guy Le Prat Ed.
CHAMPFRAULT	*Traité de Médecine Chinoise*	Ed. Champfrault
YAMAMOTO Shizuko	*Le Shiatsu aux Pieds Nus*	Ed. Guy Trédaniel

INSPIREZ ! ...

Des photos qui évoqueront bien des souvenirs aux amateurs d'Aikido en plein air, dans un espace illimité de verdure et d'oxygène qui nous procure un bien-être incomparable aux cours suffocants du Dojo.

... SOUFFLEZ !

Lieu qui convient d'autant plus à la pratique du Bokken et du Jo, dont les cours du premier lundi de chaque mois sont toujours intéressants et bénéfiques.

Venez nombreux, il y a de l'espace pour tous aux cours des beaux jours prochains.

✍ ***François***

STAGES D'ÉTÉ

JUILLET

6 - 11 / 13 - 18	J.M. MERIT	Gujan Mestras
11 - 15 / 17 - 21	Ph. GOUTTARD	Millau
12 - 18	B. PALMIER	Autrans
12 - 18	Me TADA	Saignelegier
19 - 25	Me IKEDA	Saignelegier
19 - 24	P. BENEZI	Valloire

AOÛT

2 - 7 / 9 - 14	C. TISSIER	Novalaise
10 - 15	J.M. MERIT	Temple / Lot
22 - 30	Me SAOTOME	Le Vigan
24 - 29	C. TISSIER	Temple / Lot
31 - 5 sept	Ph. GOUTTARD	Temple / Lot

STAGES ORGANISÉS AU S.D.K.

28 - 29 mars	Gildo MEZZO (Examens)
18 - 19 - 20 avril	Christian TISSIER
27 - 28 juin	Philippe GOUTTARD
3 - 4 octobre	Jean Michel MERIT
28 - 29 novembre	Gildo MEZZO (Examens)

DORURE ENCADREMENTS
RESTAURATION DE TABLEAUX
ET MEUBLES LAQUÉS

M. CASTELLO Tél. 48 19 51
Rue Caroline 29 1227 Genève

Iaido

Je tiens à féliciter tout particulièrement notre section d'Iai pour sa formidable présence lors du Kankeiko. En effet, plus d'une dizaine de pratiquants sont venus chaque matin. Cet effectif fut de loin le plus important de toutes les sections. Bravo à eux qui montrent au SDK que cet vieille institution d'il y a 22 ans, initiée par les Judoka, reste toujours valable pour motiver les gens à sortir de leurs habitudes une semaine par année.

Divers

Notre prochain rendez-vous: les îles de Lérins, à l'Ascension. Je vous rappelle que ce stage est pluridisciplinaire et que tous sont tenus de participer aux activités d'Aikido et de Jodo. Au risque de ne pas paraître démocratique, je vous rappelle également que ce stage est réservé aux éléments sélectionnés par le professeur auquel vous voudrez bien vous adresser dans le cas où vous désireriez y participer.

Un grand merci aussi à tous ceux qui ont participé aux portes ouvertes de notre section ainsi qu'à la démonstration du 25 janvier. Cette démonstration semble avoir intéressé un Karateka, un seul, mais de qualité. Il sera chargé, s'il continue, d'Ushirogeriser le professeur à 20h15 chaque mardi pour qu'il se décide enfin à laisser la place aux Karateka.

Cette année semble également prometteuse. Les effectifs n'ont jamais été si importants. Les éléments de tête sont réguliers et en pleine progression. Notons le retour d'un ancien, Dominique Falquet, qui vient de rentrer d'un long stage de Saolim à Penang, Malaisie.

Pascal

Jodo

KAGAMIBIRAKI, CUVÉE 92

La calligraphie au fond se lit Onozukara qui signifie naturellement, de soi-même comme les changements qui s'opèrent chez le pratiquant.

Cette année, à nouveau, notre fête de famille du Jodo a attiré plus de monde que prévu. En fait tant de monde s'est déplacé que nous avons décidé que dès l'an prochain, nous établirons un formulaire d'inscription pour être à même de mieux recevoir nos invités. Devant les 75 personnes présentes, je dois dire que j'ai connu quelques instants de panique. Par exemple, quand j'ai vu que la grande salle de Dardagny était bien trop petite (jusqu'à ce que je découvre une salle adjacente qui fit juste l'affaire).

L'option Dardagny eut de très bons côtés, mais le côté négatif fut que l'endroit étant assez éloigné de Genève, nous eûmes pas mal de problèmes de transport. Il est donc possible que l'an prochain, nous réintégrions les locaux du SDK si la salle de gym est disponible.

Cependant, dans l'ensemble, ce Kagamibiraki 92 fut un véritable succès. Tiki Shewan nous fit l'honneur de sa présence, et même d'une démonstration de Jo inattendue. Presque tous les groupes étaient représentés. L'Allemagne et le Luxembourg (Matthias et Serge) ne purent être au rendez-vous à cause d'un pépin professionnel.

Fin de fondue.

L'Assemblée générale s'est très bien passée. Nous avons maintenant près de 200 membres. Le comité est le même que pour l'an passé à part Maurizio qui a remplacé Vilma Rossier.

Le stage s'est terminé par des examens brillament effectués par Maurizio (2 D), Dominique Boetti (lD), Stéphane Charpentier (lK), Jacques Bally (lK) et Marc Vichet (3K).

Notre prochain grand rendez-vous est fixé aux îles pour l'Ascension et le suivant aux Paccots pour le stage d'été, du 28 juillet au 2 août.

SDK portes ouvertes

La semaine des portes ouvertes organisée par le SDK fut prise très au sérieux par notre section. Elle se solde par une personne intéressée. Il ne nous en faut pas plus. Ce fut l'occasion pour tous d'un survol global de la discipline que nous lui avons présentée dans ses grandes lignes.

Kangeiko

Les tendances des années passées se confirment: les disciplines classiques prennent le relais des disciplines modernes. 6 Jodoka furent présent durant presque toute la semaine.

Divers

Cette année semble prometteuse. Notre section marche extrêmement bien. Les anciens sont toujours présents et une brochette d'une demi-douzaine de débutants est venue étoffer la section.

✍ *Pascal*

La «Winterthur» vous assure et vous rassure

winterthur assurances

«Winterthur» Société Suisse d'Assurances

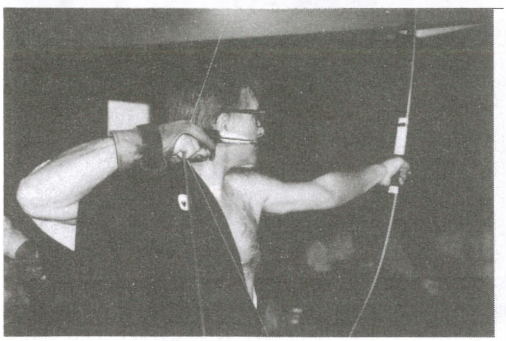
Agence générale Eaux-Vives
Jean-Pierre Vuilleumier

Rue du Jeu-de-l'Arc 15
1207 Genève
✆ 022 735 84 44

EN AVANT TOUTE !

Cela fera bientôt 10 ans que j'ai eu la chance de découvrir le Kyudo au SDK, et je ne l'ai jamais regretté. C'est une discipline exigeante et la section a connu bien des hauts et des bas quant au nombre de membres inscrits ou présents aux entraînements. Pourtant, c'est grâce à la politique de solidarité de notre club qu'une petite section très minoritaire a pu voir le jour et se maintenir.

Aujourd'hui la situation est très paradoxale. Soyons honnêtes, nous ne sommes actuellement que 7, dont seulement 5 anciens. Cependant, l'ambiance et la qualité du travail n'ont jamais été aussi bonnes. Notre unique jour d'entraînement est le samedi (plus quelques dimanches) et nous nous retrouvons souvent à plus d'une dizaine, car des pratiquants d'Annecy et de Grenoble nous rejoignent fréquemment. Nous avons même créé cette année des rencontres inter-clubs qui attirent de plus en plus de pratiquants de Montreux, de Bâle ou de Bienne avec José Berrocosa, Eliane Blanc et Yan Peter, tous trois anciens du SDK.



Notre ami et directeur technique, le parisien Jacques Normand, 6e Dan Renshi.

un nouveau printemps

Stimulé par l'intérêt que porte notre nouvelle présidente au renouveau du Kyudo au SDK, j'entreprends de m'investir pour faire prospérer cette section. Au diable les querelles stériles qui nous ont tant perturbés par le passé, l'avenir est devant nous. Le temps qu'il nous a fallu pour nous quitter ce dernier samedi lors d'une de ces rencontres inter-clubs, et le soin que nous avons pris pour fixer les prochains rendez-vous, montrent que le moral est au beau fixe. Les futurs débutants auront toutes les chances de se sentir très bien parmi nous. Je ne voudrais pas passer pour un adepte de la méthode Koué, les conditions dont nous disposons me font croire sincèrement à cette reprise :

• La salle du Chemin de Roches est idéale pour la pratique du Kyudo. Son seul défaut est de nous isoler du reste du club. Mais un effort d'information dans Contact et sur le panneau d'affichage du Dojo de la rue Liotard devrait réduire ce handicap ;

• L'équipement en protection de tir, ciblerie, et matériel à disposition des débutants (arcs, flèches, gants ...) reste un point fort de l'accueil.

Pour l'enseignement, les difficultés rencontrées jadis semblent être maintenant un atout, car seuls ceux qui continuent malgé tout sont susceptibles d'évoluer et de s'améliorer. C'est la force d'une véritable Voie. Notons également que les nombreux maîtres de la Fédération Japonaise avec lesquels nous avons travaillé nous ont permis d'avancer avec la certitude de ne pas dénaturer une discipline traditionnelle comme c'est malheureusement trop souvent le cas.

J'invite tous ceux qui souhaitent une information, une découverte ou une initiation au Kyudo à me contacter au 023 50 60 40 43. Nos entraînements ont lieu :

gymnase de l'école primaire du Chemin de Roches
le samedi de 14h30 à 18h30.
(tout près du Muséum de Malagnou)

✍ *Erick Moisy*

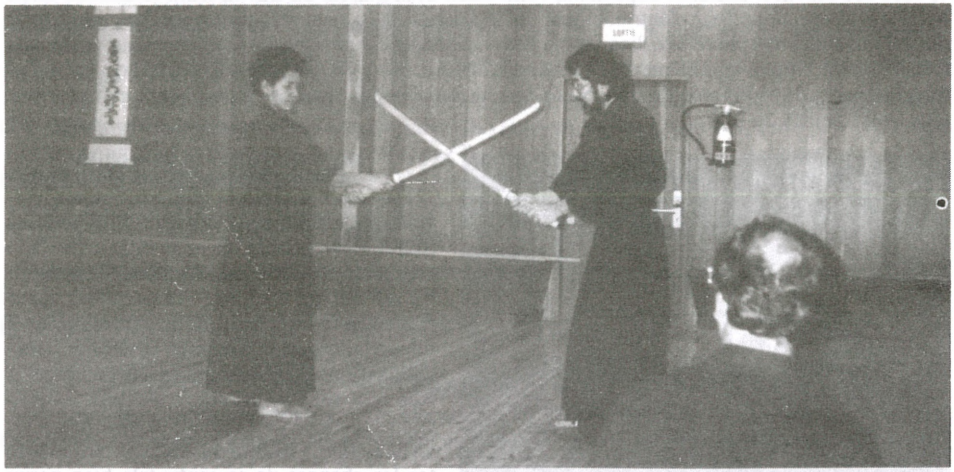
Kendo

Durant le mois de mars, la section accueillait Maître Ueda, 7ème Dan, de la Keio University de Tokyo.

Nous avons pu une nouvelle fois profiter de son enseignement technique (travail de base du "Kote", déplacements, Uchikomi-Geiko) et de sa vision du Kendo en général.

Quant aux Kata, qui nous font toujours bien transpirer, ils ont été revus et corrigés ... et également appris par "Pascal Sensei" !

✍ ***Manu***



Deux petites pensées pour commencer :

«C'est quand un homme se noie qu'il reconnaît les bienfaits de la sécheresse.»

«Certains prédisent le passé, le présent ou le futur, les autres se contentent de l'imparfait du subjonctif.»

Passons aux choses sérieuses.

FLASH INFORMATION

Les Portes Ouvertes ont attiré du monde. Selon certaines personnes il y avait, le 25 janvier, quatre cents spectateurs au Dojo.

LA RUBRIQUE DE L'INSOLITE

Varma Kalai (4)

En partant de la base que chaque personne est unique, cela se traduit par exemple dans les techniques d'enchaînements par une diversité de rythmes propre à chaque individu. Il paraît contre nature de vouloir procéder autrement sous prétexte de vouloir homogénéiser le groupe. Ici la recherche est plus celle de l'efficacité que de l'esthétique. Ce respect et ce soin du corps sont étroitement indissociables d'une élévation progressive de la conscience humaine grâce à un travail régulier sur le mental. S'il favorise la liberté de penser et de se réaliser par un effort sur soi, le Varma Kalai exige un effort d'intégration qui peut paraître, au départ, très déconcertant. En effet, la pratique du Varma Kalai nécessite du Varmakalayan une vigilance totale de son corps. Habituer son mental à ce qui est inhabituel. Accepter ce vers quoi les préséances, les convenances, et les autres traditions nous ont éloignés.

à suivre

Et voici, avec un titre un peu changé, la suite :

Le style russe du combat et les «services spéciaux» (3)

Ainsi le degré, pour le "travail en mouvement", permet de faire face à une attaque venant de n'importe quelle direction.Un autre degré nous apprend dix à quinze ripostes différentes sur une saisie. Il existe également une préparation spéciale pour le combat de rue et pour "les coups spéciaux" (boxe, Karate). Un autre degré a été prévu pour travailler la défense couché (après un fauchage on se retrouve par terre) et assis. L'apprentissage de la défense contre des assaillants armés n'a pas été oublié : on peut se défendre à mains nues ou utiliser tout ce qui se trouve sous la main (pierres ramassées sur la route ou vêtements). Mais pour le moment le style russe de combat se trouve à l'état "d'art appliqué" (de cette manière s'entraînent les "services spéciaux" et la division chargée de la protection du gouvernement). Même moi, tout en faisant de la publicité pour le style russe, j'enseigne officiellement l'Aikido et le Ju-Jitsu.

FIN

traduit du russe (Spoutnik juin 1991)
par Marie Subrtova et Marcel Subrt

LA RUBRIQUE TECHNIQUE

LEXIQUE (3)

D

DOJO	salle d'entraînement
DOLI	voir «Toli»
DOMOE	voir «Tomoe»

E

ELI	revers
EMPI	coup de coude

G

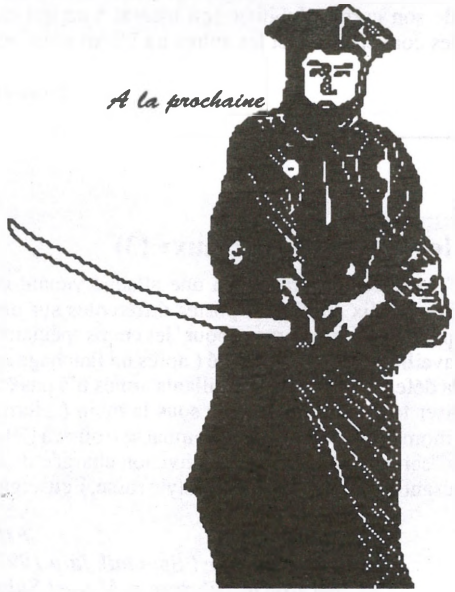
GAESHI	voir «Kaeshi»
GALAMI	voir «Kalami»
GATAME	voir «Katame»
GO	arrière, cinq
GOHO	cinq principes de base
GO NO SEN	anticipation pemettant de prévoir l'action de l'adversaire pour le contrer ensuite
GOSHI	voir «Koshi»
GEDAN	niveau bas du corps
GEDAN BALAI	blocage de défense vers le bas avec l'avant-bras
GELI	voir «Keli»
GENKO	poing
GENKO JIME	étranglement avec la face du poing

à suivre

Nous sommes arrivés, une fois de plus, à la fin de notre voyage. Donc, avant de conclure, voici deux rappels :

- il ne faut pas payer le timbre de licence au club.
- les photos sont toujours les bienvenues.

A la prochaine



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**

par Erick Moisy

Ce livre, comme ne l'indique pas son titre, intéressera tous les pratiquants de Budo. Bien sûr, il se réfère avant tout à l'enseignement de l'Aikido, mais en en tirant l'essence qui puise dans la tradition pure. Chacun pourra donc y trouver une foule de références bien utiles pour tout pratiquant européen curieux de comprendre le mode de transmission de la tradition japonaise et désireux de ne pas se couper complètement des sources.

Il présente un intérêt tant pour l'enseignant que pour l'ancien qui a charge d'accueillir les débutants, ainsi que pour ces derniers parfois déroutés par un mode de communication auquel notre éducation ne nous a pas toujours habitués.

Notons qu'il peut nous aider à bien définir notre statut de membre adhérent d'une association fonctionnant sur un mode démocratique par rapport au type très particulier de relation enseignant / enseigné. Au Japon, tout cela relève essentiellement de la tradition orale. Un livre ne remplace jamais l'expérience vécue mais cette présentation d'ensemble ferat écho à notre numéro spécial de Contact sur l'étiquette publié en août 1990, ainsi qu'à celui d'août 1989 sur les démonstrations.

Voici pour terminer les principaux chapîtres du sommaire : — L'ENSEIGNANT — FINALITÉ DE L'ENSEIGNEMENT — MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT — LIEUX ET MÉTHODES DE PRATIQUE — RELATION AVEC LES AUTRES ARTS MARTIAUX — LE NETTOYAGE — LES DÉBUTANTS — LES GRADES — LES EXAMENS — DÉMONSTRATIONS — LE MATÉRIEL — L'ENSEIGNEMENT DE MORIHEI UESHIBA.

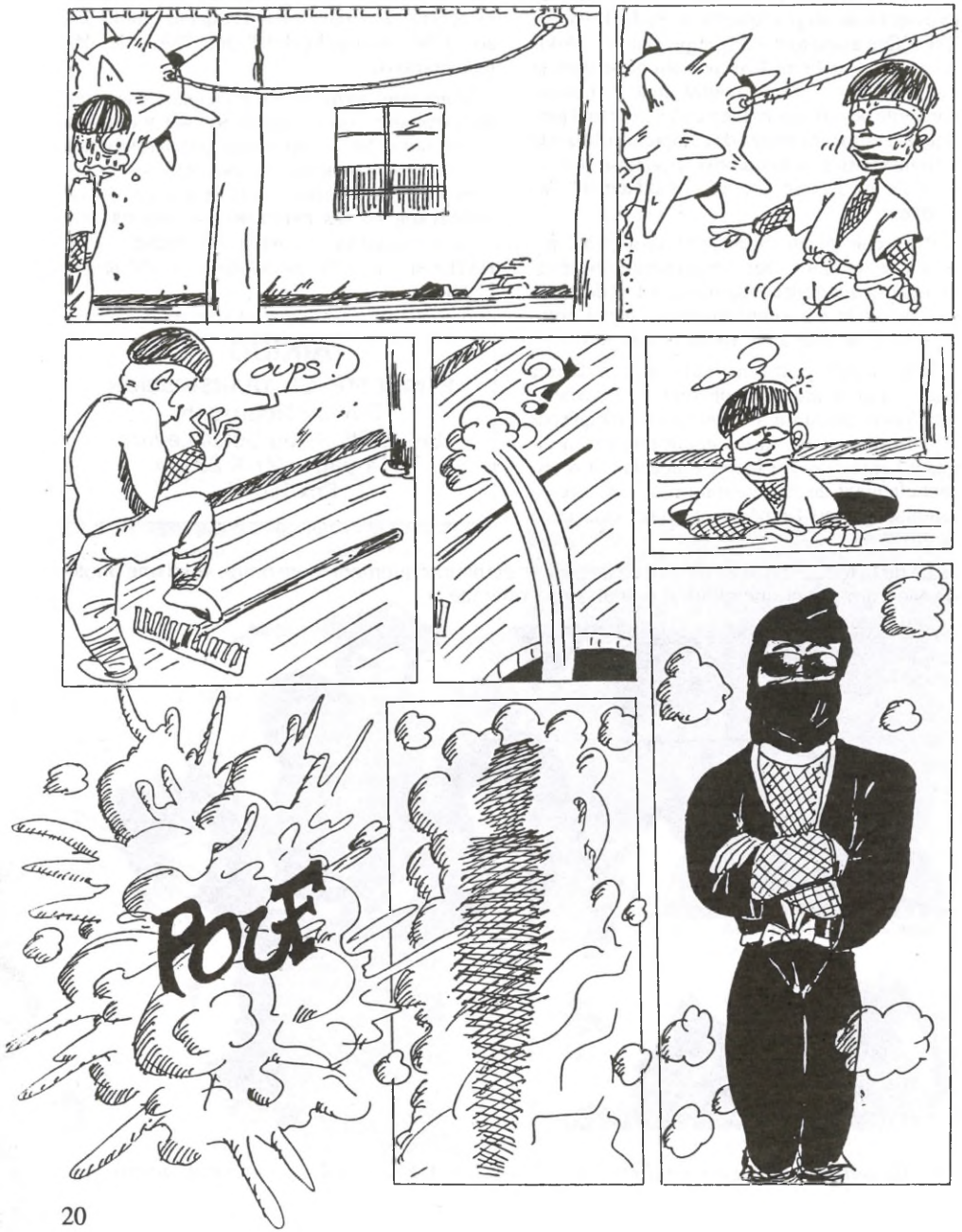
AIKIDO
ÉTIQUETTE ET TRANSMISSION
Tamura Nobuzoshi
Les Editions du Soleil Levant
144 pages 21 X 23 cm
Prix 150 FF

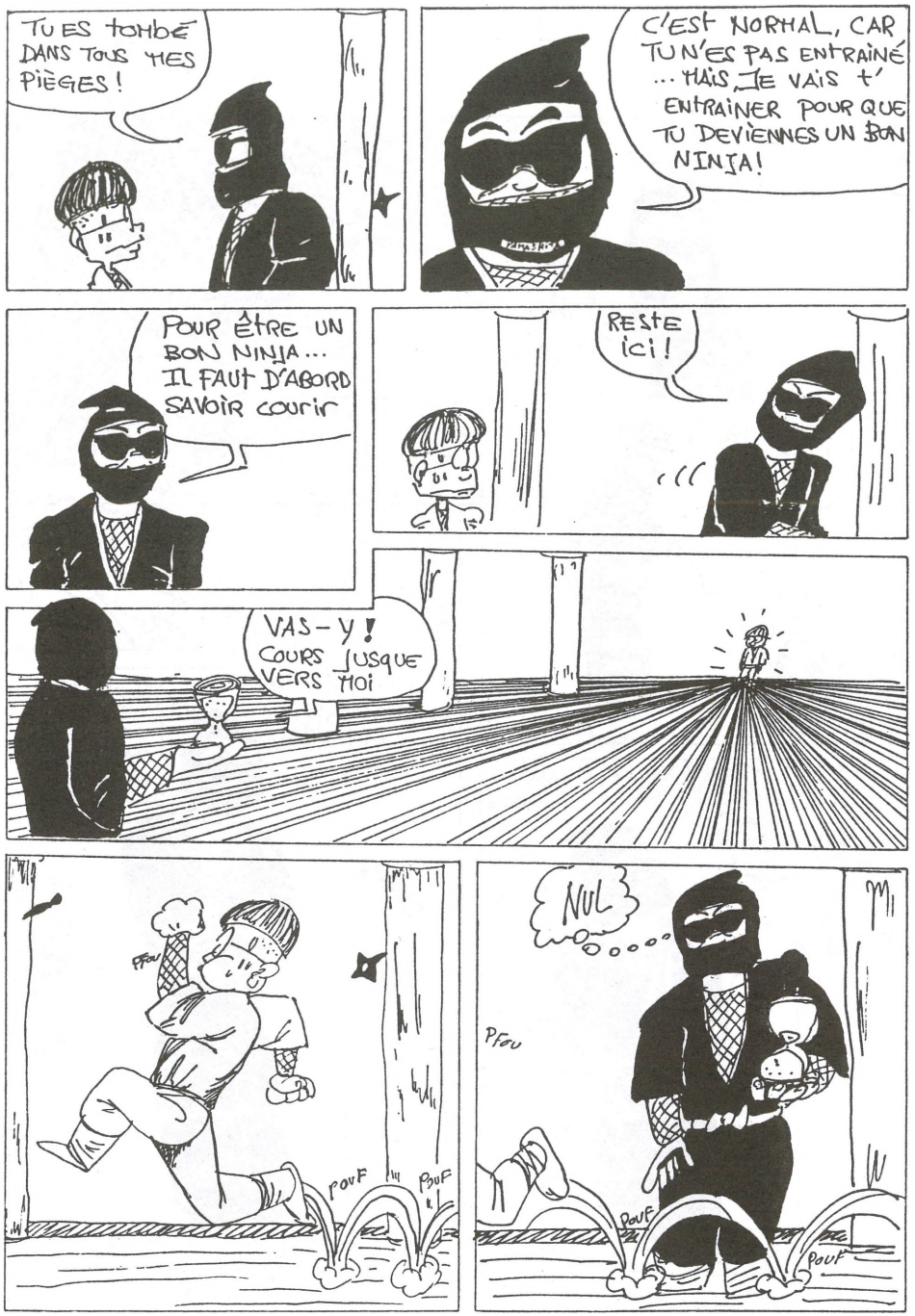
Note de la rédaction : La couverture de ce livre étant pratiquement toute noire, voici une photo de Me Tamura, et une citation extraites de l'ouvrage.

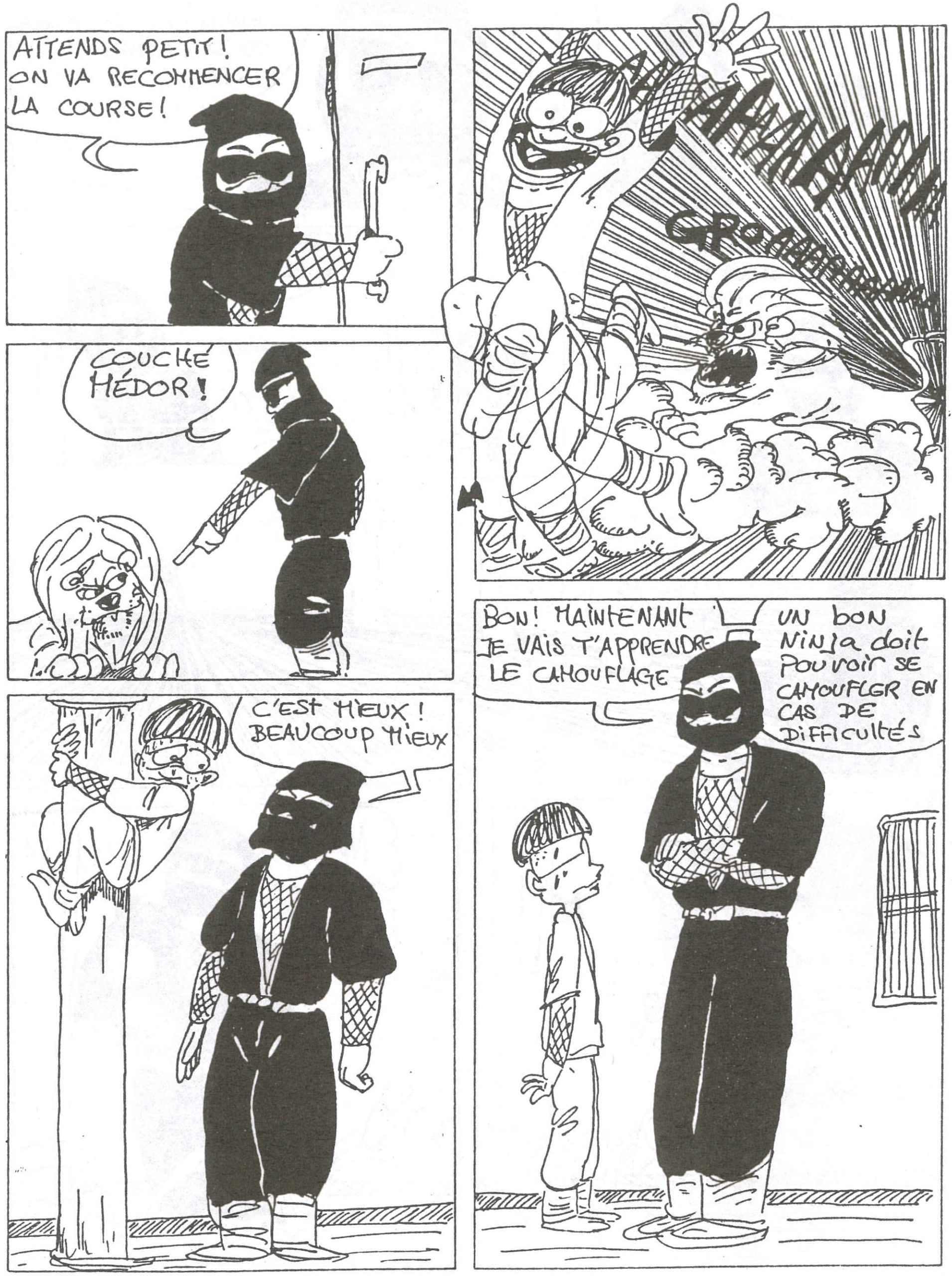
"L'étiquette est l'expression directe du cœur." — Aikidoshu Ueshiba Kisshomaru

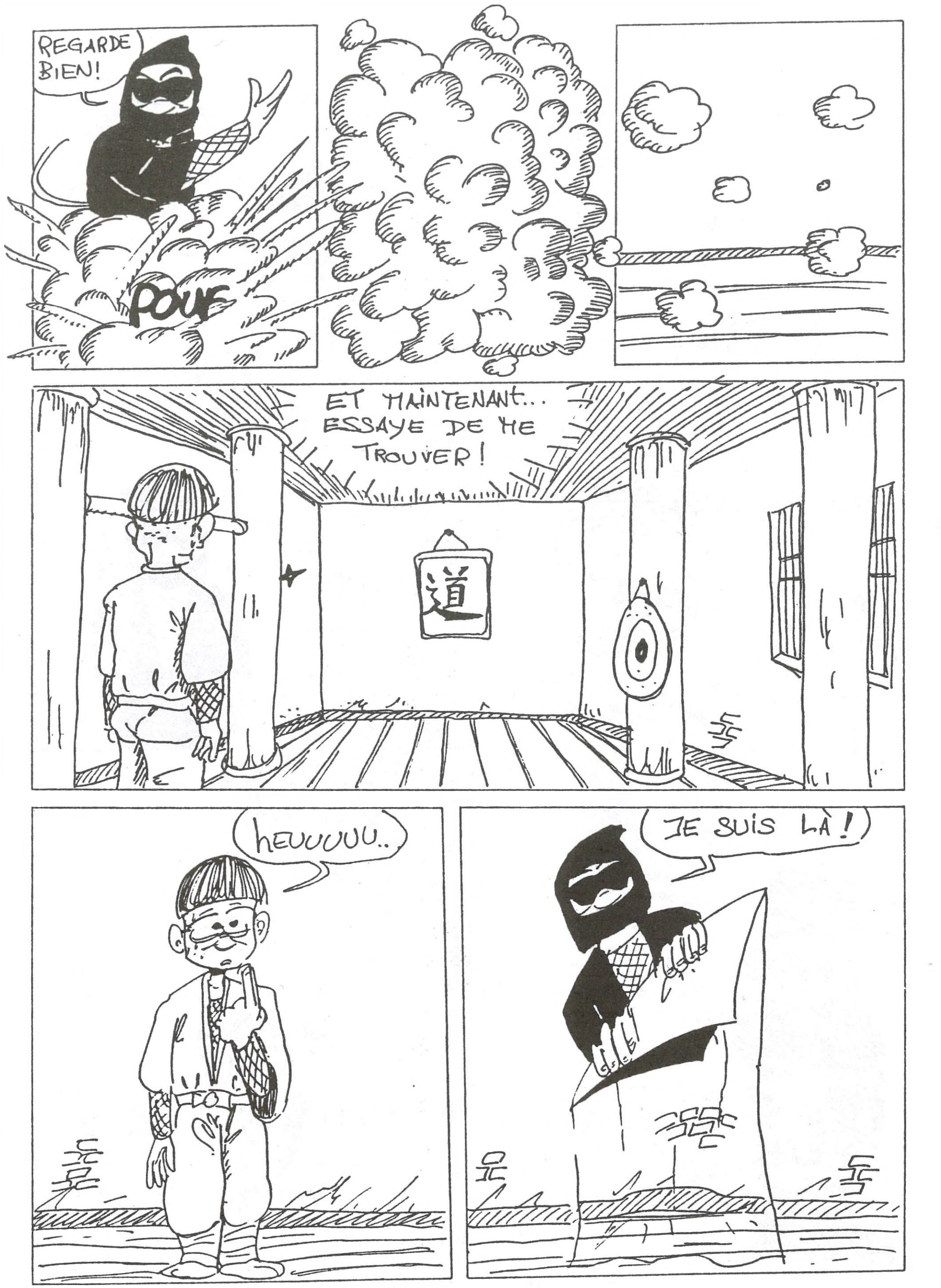
les tribulations de trouyamoto hajimé

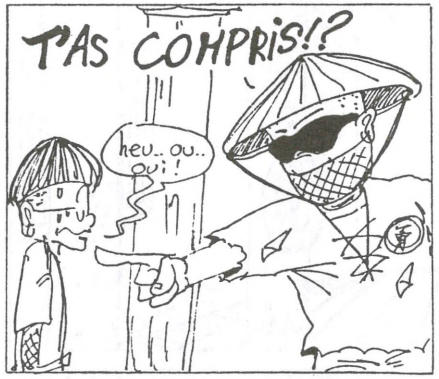
par: Jérôme

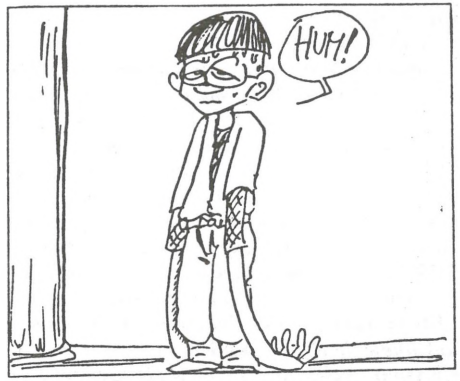




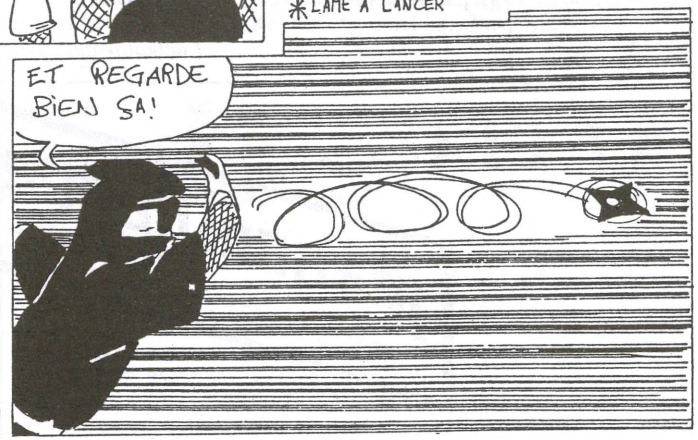

ATTENDS PETIT! ON VA RECOMMENCER LA COURSE!
COUCHE HÉDOR!
C'EST MIEUX! BEAUCOUP MIEUX
BON! MAINTENANT JE VAIS T'APPRENDRE LE CAMOUFLAGE
UN BON NINJA DOIT POUVOIR SE CAMOUFLER EN CAS DE DIFFICULTÉS


REGARDE BIEN!
POUF
ET MAINTENANT... ESSAYE DE ME TROUVER!
道
heuuuuu..
JE SUIS LÀ!





*LAME À LANCER



INDEX 1990

No 1, FEVRIER

• **Editorial** : *Il faut le reconnaître...* par Erick Moisy **[1]**
• **Aikido** : *Passage de grades et petite histoire en coulisse* par Ysabelle **[2]** - Stage de Zürich avec *Mes Hosokawa, Ikeda et Asai* par V.L. **[3]**
• **Bd** par Isamu : *Les tribulations de Trouyamoto Hajimé, le Karate et le Jodo* **[4-7]**
• **Jodo** : *Le Kagamibiraki, une cuvée extraordinaire* par Pascal Krieger **[8-10]**
• **Judo** : *Examen écoliers - écolieres de nov. 1989* **[10]**
• **Kyudo** : *Jan's japanese news - Stage d'automne avec Jacques Normand - Sayonara Eishinsan* par Erick **[11-13]**
• **Yoseikan budo** : *Flash information - La rubrique de l'insolite, le Kalaripayat - Maître Hiroo Mochizuki - La rubrique technique, Kihon undo (suite) et Taisabaki* par Marcel Subrt **[13-16]**
• **Calligraphie** par P. Krieger : Makoto - sincérité **[17-18]**
• **Les bobos du budo** par Pascal Dupré : *Deéchirures, élongations et autres reéjouissances* **[19]**
• **Livr'avis** : *Sumo, le sport et le sacré de L. Martres - Rikishi, The men of Sumo de J. Sackett* par Florence Morel **[20]** - *Bushido, la voie des Samourais* de R. Massi par Olivier Mermin **[21]**
• **Contact'story** par Serge Dieci : Index 1982 **[22-23]**

No 2, AVRIL

• **Editorial** : *Le Judo est en danger* par Pascal Dupré **[1]**
• **Comité '90** **[2]**
• **Aikido** : *Stage pour les enfants* par Jean-Claude Aebischer **[3]** - *Stage d'Autrans (juillet '89)* par Chantal et Pierre **[4]** - *Frank Noël à l'île d'Oleron (juillet '89)* par Jocelyne **[4-5]**
• *Lettre ouverte à la fédération suisse de JUDO ainsi qu'aux Judoka* par Pascal Dupré **[6-7]**
• **Karate** : *Sélection romande pour le championnat suisse* **[8-9]** *Coupe Chidokai par Alberto S.* **[9-10]** - *Le championnat suisse élite de Kreuzlingen* par Stéphane et Patrizia **[10]**
• **Bd** par Isamu : *Les tribulations de Trouyamoto Hajimé, le Kyudo* **[11-12]**
• **Kyudo** : *Visite de Yamamura Sensei* par José **[13]** - *Stage en Ardèche* par Emmanuel **[14-15]**
• **Yoseikan budo** : *Flash information - La rubrique de l'insolite, le Kalaripayat (2); la technique au service des arts martiaux - La rubrique technique, Kihon undo (suite)* par Marcel Subrt **[16-18]**
• **Calligraphie** par Pascal Krieger : *Ma, Kan - intervalle, distance, espace-temps* **[19-20]**
• **Livr'avis** par Olivier Mermin : *Le jeu des énergies respiratoires, gestuelles et sonores dans la pratique de l'Aikido* de J.-D. Cauhepe et A. Kuang **[21]**
• **Contacts** : *La perestroika ou réflexion sur l'actualité qui passe* par Marcel Subrt **[22]**

• CONTACT'STORY par Serge Dieci : Index 1983 [22-23]

No 3, JUIN

• CONTACTS : *Visite de Maître P'ng Chaye Khim* par Pascal Krieger [1]
• *L'essor de l'AIKIDO en Tchècoslovaquie* par Miroslav Kodym [2]
• IAIDO - JODO : *10ème stage des îles de Lerins* par Pascal Krieger [3-8]
• JUDO : *Examens écoliers - écolieres, ceintures blanches (mars et juin) et ceintures oranges (mai)* [9]
• YOSEIKAN BUDO : *Flash information - La rubrique de l'insolite, le Kalaripayat (3) - La rubrique technique, Kihon undo (suite)* par Marcel Subrt [10-11]
• ARM'AVIS par Serge Dieci : *La couteaux-passion de Charles Roulin* [12-14]
• EXPOSITION *Ikebana et Bonsai* par Olivier Mermin [14]
• LIVR'AVIS : *Bibliographie sur les Bonsai* par Olivier Mermin et Serge Dieci [15-18] - *Diko, le petit Fujy* par Erick Moisy [19]

No 4, AOUT
SPÉCIAL REI - ÉTIQUETTE

• DOSSIER :
SALUT ! par Serge Dieci [1-2]
REI, TOUTE UNE HISTOIRE par Erick Moisy [2-7]
L'ÉTIQUETTE par Pascal Krieger (extrait de "Jodo, la voie du baton") [7-10] et [19-20]
LE SALUT EN AIKIDO par Gildo Mezzo (tiré d'un article) [12]
AU DÉBUT FUT LE SALUT (Judo) par FranÇois Wahl (tire d'un article) [21-22]
SHAREI (Kyudo) par Erick Moisy [23-26]
LE SALUT EN YOSEIKAN BUDO par Marcel Subrt [27-28]
L'ÉTYMOLOGIE DE REI par Pascal Krieger [29]
• LES BOBOS DU BUDO par Pascal Dupré : *L'entorse* [11]
• AIKIDO : *Examens du ler avril - Christian Tissier au SDK... et à Divonne à la soirée de gala des arts martiaux* par Ysabelle [12-15]
• IAIDO : *Tameshigiri-Tameshigipleure* par Pascal Krieger [15-16]
• JODO : *6e stage européen à Saignelegier* par Pascal Krieger [17-19]
• KYUDO : *Annecy 1990 - Décès de Kikuchi Yoshitaka Sensei* par Erick [27]
• CONTACT'STORY par Serge Dieci : Index 1984 [30-31]

No 5, OCTOBRE

• EDITORIAL : *Petite histoire d'une équipe redactionnelle* par Erick Moisy [1]
• KARATE : *2ème coupe Chidokai à Froideville - Stage de la Givrine Voyage au Japon - Décès de Jacques* par Stéphane, Esther et Patrizia [2-3]
• LIVR'AVIS : *Le pavillon d'or de Y. Mishima* par Olivier Mermin [4] - *Le Yoseikan budo de Me H. Mochizuki* par Marcel Subrt [9]
• BD par Isamu : *Les tribulations de Trouyamoto Hajimé, le Kyudo (suite)* [5-6]
• YOSOIKAN BUDO : *Flash information - La rubrique de l'insolite, le Kalaripayat (4) - La rubrique technique, Tai sabaki-les déplacements (suite)* par Marcel Subrt [7-8]
• CONTACT'STORY par Serge Dieci : Index 1985 [10-11]

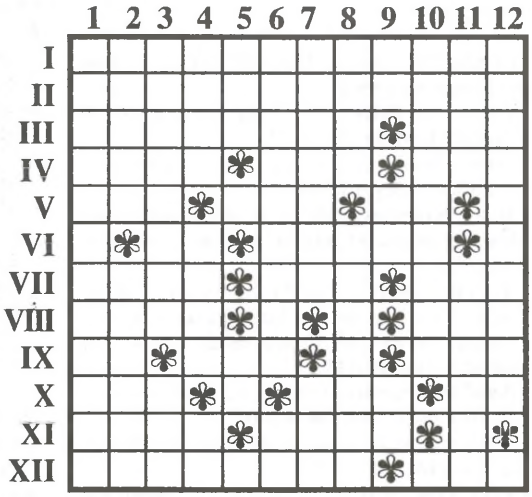
CASE POSTALE 114
1211 GENEVE 25
UBS GENEVE
CCP N° 12-3528
numelec
4, AV. DUMAS/1206 GENEVE/TEL (022) 47 81 02/TX: 45-222.66

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

Serge Dieci

PROBLÈME 77



HORIZONTALEMENT

I. hormone mâle. **II.** sont de mauvaise humeur. **III.** confitures préparées à base de jus de fruit concentré - organisation mondiale de la santé. **IV.** béquilles - Greenwich medium time - ville indienne au passé portugais. **V.** recueil de pensées - matu française - négation. **VI.** jeu asiatique - président argentin. **VII.** chef de prière - organisation internationale - roi d'Israël. **VIII.** ancienne capitale japonaise - services industriels genevois. **IX.** quatre saisons - réseau express régional - une saison. **X.** titre honorifique espagnol - cernée de liquide - cas sans cœur. **XI.** choisis - fleuve du Finistère. **XII.** relatifs à Ra - plante de cuisine .

VERTICALEMENT

1. vantardises. **2.** métal - prénom hispanique. **3.** capitale du Cachemire - ne vaut rien. **4.** ex-agence de presse de l'URSS - prénom islamique - société anonyme. **5.** ceinture japonaise - Edmont raccourci. **6.** état de l'Asie du sud-est - métal précieux. **7.** ville d'Algérie - poisson. **8.** accompagné de River c'est le chenal qui relie la baie de New - York au détroit de Long Island - peuple d'Italie. **9.** rigole - drame - liaison. **10.** formation des reliefs. **11.** capitaine de Jules Verne - fruit exotique. **12.** périodes de désertion des ruches.

SOLUTION 75

I. architecture. **II.** ruées - lr - nés. **III.** tir - hase - iii. **IV.** inclinations. **V.** fêlent - one. **VI.** i - andins - sc. **VII.** ce - téquila - e. **VIII.** i - sinusoïdal. **IX.** écagsa (agacés) - ne - Ge. **X.** l - nihilistes. **XI.** la - nir - hs - nt. **XII.** e - sénescente.

SOLUTION 76

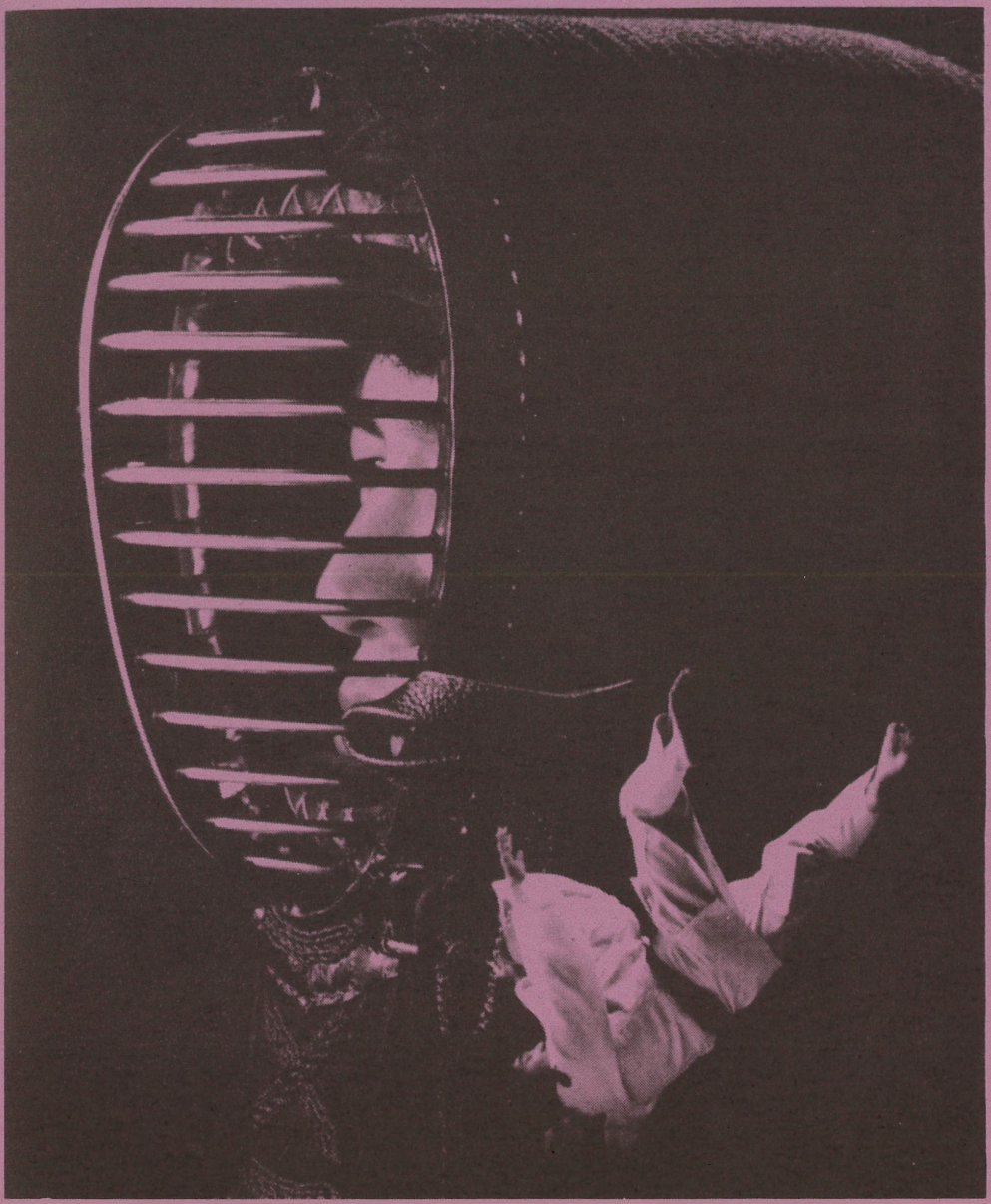
I. macadamisage. **II.** alités - Lapon. **III.** Tito - NORAD. **IV.** emeus - otites. **V.** rester - e - i - o. **VI.** in - s - OAS - TIR. **VII.** ATP - CIA - LEST. **VIII.** Leica - t - soi. **IX.** i - Eon - Eva - me. **X.** située - abbés. **XI.** toit - ro (or) - bar. **XII.** eennéagonales.

Désormais les grilles des mots croisés seront numérotées. En comptant depuis l'année 1978 cela fait du présent problème le numéro 77. Janine Kraus(pour la réponse aux problèmes 75 et 76) et Robert Rapin (pour la réponse 76) gagnent tous les deux 50.- CHF à valoir sur tout achat fait au SDK.

Les acteurs Marcel & Serge continuant dans les mêmes rôles, la balle est dans votre camp.

Bon remue-méninges et à bientôt

Serge.



Leo Gisin AG

Telefon 061 / 301 76 06
Telefax 061 / 301 74 24

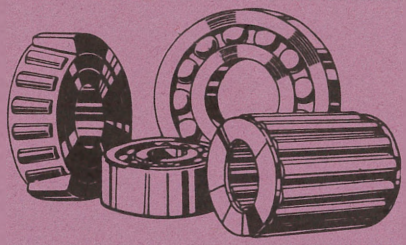
Postfach / Case postale 307
Spalenring 142, CH - 4003 Basel

J.J.B. 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

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