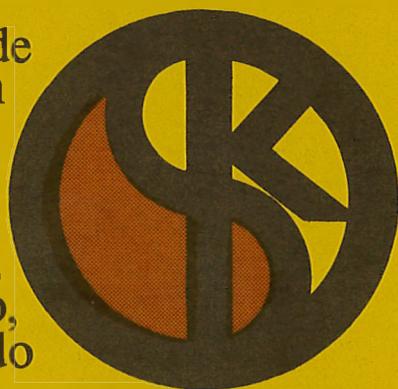


bulletin de  
liaison et d'information  
du shung-do-kwan budo  
66, rue liotard, genève

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

centauct



1993 - TRIMESTRIEL

# Haefliger

CONFISERIE  
PATISSERIE  
TEA-ROOM



27, rue Lamartine  
Téléphone 345 30 90  
345 32 78

## 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  
rue de Cartigny 9  
1236 Cartigny  
**tél. 756 11 92**

**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 VŒUX DE LA PRÉSIDENTE !

Marquée presque partout par la récession, le chômage et l'incapacité de nos dirigeants à trouver des solutions, l'année 93 touche à sa fin. Après les pluies diluviennes de cet automne, qui ont achevé de nous décourager, il n'est pas aisé, à travers le voile noire des difficultés économiques, d'entrevoir un avenir radieux et serein, car les retombées sociales d'une telle situation sont parfois dramatiques.

Or, c'est dans ce climat de crise, que nous, pourvoyeurs de loisirs, avons notre rôle à jouer. Notre association, en effet, peut offrir à tous, sans discrimination d'aucune sorte, l'accès à la pratique d'un art martial, qu'il soit considéré comme principe de vie, comme discipline physique et/ou spirituelle, comme sport de compétition ou comme hobby. Qu'une activité physique soit indispensable à notre équilibre, personne ne le contestera. Pourtant, c'est encore plus que cela que nous vous proposons. Les différentes voies du Budô utilisent les mêmes principes élémentaires: «elles sont comme toute sagesse, une application de l'énergie fondamentale de l'Univers» (Michel Random). Aspirer à une maîtrise du corps tendant à celle de l'esprit, devrait être le principal objectif de tout Budôka qui se respecte. Cependant, le choix d'une voie, la manière d'exercer et la finalité recherchée dépendent essentiellement de la personnalité de chacun. Quête spirituelle, dépassement de soi, challenge sportif, joutes ludiques ou rencontres amicales, toutes les façons d'aborder les arts martiaux, tous les chemins empruntés devraient être admis, à condition d'en respecter les règles. Le savoir et l'expérience de nos maîtres sont là pour nous guider et nous mener progressivement à une transformation de notre être visant à harmoniser nos énergies.

La route vers cette sagesse est certes longue, mais si vous vous engagez avec conviction, vous ne serez jamais déçu. De plus, elle ne peut être suivie que dans un esprit d'ouverture et dans le respect de l'autre, donc rien ne nous prédispose à juger ou à critiquer, comme je l'entends encore trop souvent, le choix d'une discipline, ni les raisons de ce choix, ni les moyens pour y parvenir.

Notre club, en plus d'un centre d'enseignement des arts martiaux, est aussi un lieu de rencontre et de détente. Qui n'a jamais trainé sa fatigue, ses soucis, son stress ou sa déprime sur le Tatami et s'est trouvé tout revigoré après l'entraînement ? Combien de solides amitiés, voire même d'idylles se sont nouées ou confirmées au sein du Dojo ? Et dans la grisaille actuelle, quoi de plus réconfortant, quoi de plus stimulant que le partage d'une même passion ?

Voilà pourquoi, je formule pour l'année à venir des vœux en forme d'encouragement, à continuer dans la voie que vous vous êtes choisie et à vous faire les portes-paroles de notre association auprès de ceux qui n'ont pas encore eu la chance de découvrir une éventuelle possibilité de sortir du marasme. Que votre engagement vous apporte en retour toutes les satisfactions que vous êtes venus chercher chez nous !

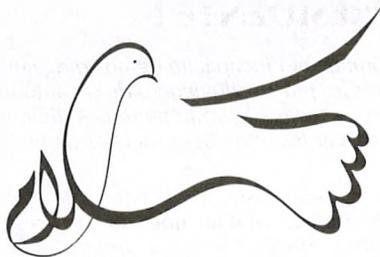
Le comité se joint à moi pour vous souhaiter à tous d'excellentes fêtes de fin d'année.

### N° 4 - AUTOMNE 1993

☛ RESPONSABLE : Olivier Mermin ☛ REDACTION : Denise Begert, Serge Dieci, Pascal Dupré, Stéphane Emery, Pascal Krieger, Olivier Mermin, Erick Moisy, Emmanuelle Morisod, Patrizia Birchler, Marcel Subrt ☛ METTEUR AU POINT : Serge Dieci ☛ MISE EN PAGE : Erick Moisy  
☛ EXPÉDITION : Kim Kyriazi ☛ PARUTION : 4 fois l'an ☛ IMPRESSION : pressEXpress, 2, chemin de la Gravière, 1227 Acacias Genève

## LES VŒUX DE LA RÉDACTION !

*Serge Dieci a choisi de vous présenter dans la rubrique Livr'avis un très bel ouvrage sur la calligraphie arabe.*



السلام  
Paix.

*Pour l'illustrer vous trouverez tout au long de ce numéro des reproductions extraites de ce livre qui signifient toutes le mot "PAIX".*

*Après l'amorce de réconciliation au Proche-orient à laquelle nous avons assisté en ce début d'automne, ce vœux nous semble devoir rester d'actualité..., il y a malheureusement encore bien du travail ! Puissent tous les processus déboucher sur des paix véritables !*

*Une très bonne année à tous sur cette autre "Voie" si difficile, "La Paix"!*

*Le comité de rédaction.*

*Comité*

CHAQUE MEMBRE EST INVITÉ PAR LE COMITÉ À PARTICIPER À

### L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SDK

JEUDI 17 MARS 1994  
À 20H30

#### ORDRE DU JOUR

- |   |   |
|---|---|
| 1 — contrôle des présences                                | 7 — élection du nouveau comité                      |
| 2 — rapport de la présidente                              | 8 — élection des nouveaux vérificateurs des comptes |
| 3 — rapport du trésorier et des vérificateurs des comptes | 9 — votation du budget proposé par l'ancien comité  |
| 4 — rapport du secrétaire                                 | 10 — propositions individuelles                     |
| 5 — rapport des responsables de section                   | 11 — divers   |
| 6 — décharge au comité sortant                            |   |

CET AVIS TIENT LIEU DE CONVOCATION

# KANGEIKO CUVÉE 94

**AVIS À TOUS LES LÈVE-TARD,  
FLEMMARDS OU AUTRES ACCROS DE L'OREILLER.**

Comme chaque année, le SDK vous offre gratuitement l'occasion inespérée de découvrir le monde merveilleux du Glacico-Geisendorfic Park.

Chaussé du dernier modèle de chez Nike (air-system with thernomuclear screening against cybernetic quantum corrections) ou de babouches Grand-papa, ne manquez pas le rendez-vous; du 24 au 29 janvier 1994, le matin à :

**6 heures... 6 heures... 6 heures... 6 heures... 6 heures...**



**NEWS ∞ NEWS ∞ NEWS ∞ NEWS ∞ NEWS**

**Le SDK est heureux de vous annoncer  
la naissance de sa nouvelle case postale**

**SHUNG DO KWAN  
CASE POSTALE 555  
1211 GENEVE 13**

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



**M. CASTELLO  
Rue Caroline 29**

**Tél. 343 19 51  
1227 Genève**

# RAPPEL DU COMITÉ

Depuis le mois de septembre, nous avons de nouveaux formulaires d'inscription qui servent de contrat de membre. Ainsi, chacun reçoit maintenant un double de son contrat, au dos duquel il peut en tout temps lire les conditions générales de notre association. Pour les anciens membres, nous rappelons ici ces conditions, que vous devez respecter dans toutes vos relations avec l'administration du club.

## CONDITIONS GÉNÉRALES

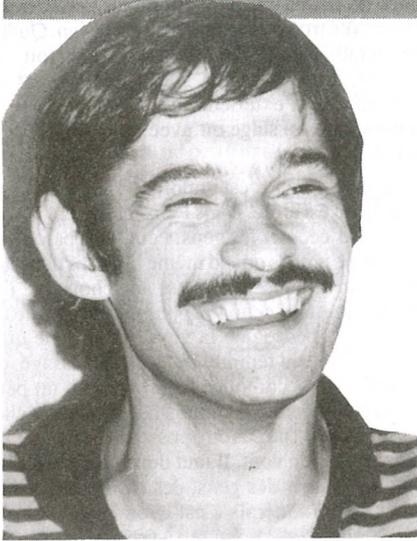
Le signataire du présent contrat s'engage auprès du SHUNG DO KWAN à prendre connaissance des conditions énoncées ci-dessous et à les respecter.

### COTISATIONS

- Les cotisations se paient chaque trimestre ou annuellement de janvier à décembre. Il est également prévu un système mensuel de recouvrement bancaire (LSV).
- Excepté la finance d'inscription et le paiement des mensualités du trimestre en cours versées au moment de l'adhésion, les cotisations sont facturées trimestriellement et payables d'avance soit au moyen du bulletin de versement joint à la facture, soit par virement bancaire sur le compte UBS no 605 947 MHY.
- Les cotisations sont dues par les membres tant et aussi longtemps qu'ils n'ont pas démissionné ou qu'un congé ne leur a été accordé. Elles doivent être payées tout au long de l'année, quelle que soit l'utilisation effective des installations.
- Au moment de l'adhésion ou plus tard sur demande écrite au comité, les membres peuvent choisir de payer leurs cotisations annuellement au mois de janvier, auquel cas ils bénéficieront d'une réduction d'une cotisation mensuelle. Il est aussi recommandé d'utiliser le système de recouvrement LSV, dont les formulaires se trouvent au secrétariat.
- Le deuxième membre «enfant» ou «jeune» d'une même famille ne paie pas de cotisations. Il doit cependant remplir le *contrat de membre* et payer son inscription. La situation des familles nombreuses sera examinée sur demande au comité.
- Les étudiants de plus de 20 ans doivent présenter chaque année leur carte pour bénéficier du tarif «jeune».

### DÉMISSIONS ET CONGÉS

- Toute démission doit être adressée **par écrit** au comité au moins un mois avant la fin d'un trimestre et envoyée par lettre recommandée au secrétariat du club. Les cotisations déjà payées du trimestre en cours ne sont pas remboursées. La cotisation du mois qui suit l'avis écrit de démission est due intégralement.
- Les congés ne sont accordés que sur demande **écrite** au comité au minimum pour trois mois. Ils ne peuvent être revendiqués avec effets rétroactifs. Une finance de congé équivalant à deux cotisations mensuelles doit être versée par le bénéficiaire. En cas d'entraînement durant le congé, celui-ci est automatiquement annulé et les cotisations à nouveau dues.
- Lors de maladie ou d'accident, les membres doivent immédiatement en aviser le secrétariat et présenter un certificat médical pour bénéficier d'une suspension de cotisations. Cependant, les cotisations déjà payées du trimestre en cours ne sont pas remboursées.
- Des dérogations au présent règlement peuvent être en tout temps demandées par écrit au comité qui statuera pour chaque cas.



*Paris, 30 mai 1993, au stage de Yamaguchi Sensei. C'est la fin de la deuxième journée: Jean-Michel est douché, il a l'œil frais, la moustache en pleine forme, et c'est avec sa gentillesse malicieuse qu'il accepte de répondre à nos questions.*

## INTERVIEW DE JEAN-MICHEL MERIT

**Contact** — *Que t'as apporté ce stage particulièrement?*

**Jean-Michel Merit** — Des remises en question, combler des petits vides que j'avais : ça referme tout, ça recentre, ça prouve que même âgé on peut continuer l'Aikido à un haut niveau — en ayant une recherche en parallèle sur la communication, l'échange et la relation. Il y a aussi les gens qui

viennent au stage : c'est important et riche de travailler avec des professeurs: Frank Noël, Philippe Gouttard et les autres et, en tant qu'élève avec mon professeur : Christian Tissier. Avec Yamaguchi Sensei c'est à la fois frustrant et stimulant : par exemple quand tu vois qu'il fait une entrée "Yokomen" comme ça et que tu te dis "ça fait dix ans que je travaille cette entrée et je ne vais pas encore y arriver". Par contre pendant toute l'année après on a des flash. Si on est très concentré sur le moment ça revient : "il a parlé des appuis, les bras souples, après : extension, etc..." on le revoit avec les deux Ken, avec Philippe, avec un autre, sur le moment on entasse des choses, alors à la fin d'une journée on est à la fois rempli et vide — on a l'impression de ne plus rien savoir de ne plus avoir d'énergie, et après ça ressort. Pas tout heureusement parce qu'on peut encore progresser — et malheureusement, parce qu'on serait déjà meilleur.

**C** — *Un peu d'histoire : tu parle de ton professeur Christian Tissier. Es-tu comme lui tombé dans la marmite d'Aiki quand tu étais petit?*

**J-M M** — Pas du tout, c'est tout à fait par hasard que je suis venu à l'Aikido. J'ai pratiqué une année chez moi en province. Après je suis venu travailler à Paris à la SNCF — et j'ai donc fait de l'Aikido avec le prof de mon prof de Charentes — comme ça n'a pas trop accroché, j'ai laissé tombé au bout de trois-quatre ans. Et puis j'ai rencontré Christian Tissier en 79 et en 81 j'ai démissionné de la SNCF pour faire uniquement de l'Aikido, j'avais alors 25 ans.

**C** — *C'est cette rencontre qui a été déterminante?*

**J-M M** — Oui : je suis tombé amoureux de son Aikido. Parce que c'était beau, parce qu'il était jeune, parce qu'il était une idole pour nous. C'était un rêve, quelque chose d'exceptionnel, et pour moi j'étais en attente de ce quelque chose. Toute ma jeunesse j'ai été très nerveux, avec beaucoup de problèmes pour communiquer avec les gens. J'avais trop d'énergie potentielle, sans savoir la canaliser — ça me rendait agressif. Mes parents ont eu du mal avec moi, et à une époque je me suis opposé à eux. Alors Christian a été pour moi une idole, mais il a du être aussi le père, le copain, le grand frère etc... Il a été tout ça et quelquefois il l'est encore, parce que bien qu'il soit jeune, c'est quelqu'un d'exceptionnel.

**C — Justement, tu es maintenant toi-même professeur, comment enseignes-tu à tes élèves, que cherches-tu à leur transmettre?**

**J-M M —** Au début, la base. Je crois sortir d'une période où j'étais très perfectionniste. Maintenant que certains de mes élèves ont progressé je peux sortir de ce côté trop pédagogique et cartésien. Quand on est jeune enseignant on se rassure en donnant tous les détails et au fil des années on s'aperçoit que c'est trop, que l'on est trop analytique. C'est bien aussi, à condition de s'en apercevoir et de comprendre que c'est une période. C'est en donnant des stages à l'extérieur que je l'ai compris — parce que je ne peux pas être aussi rigoureux avec les gens dans un stage qu'avec mes élèves : cela m'a aidé à devenir plus indulgent sur les détails et les imperfections.

Et puis les gens nous invitent, c'est donc qu'ils nous ont choisis — et ça c'est important : en tant qu'égo (il se marre), en tant que personnalité on a été choisi — donc on est aimé. Dans l'enseignement je suis très carré et très rigoureux mais j'essaie de prendre le temps d'écouter les gens. Peut-être parce que j'habite à la campagne: je suis souvent parti le week-end mais je prends quand même le temps de rester chez moi et je jardine. Pendant ces moments-là je digère plein de choses, je pense aux choix que j'ai à faire et j'écoute le silence. Jardiner c'est donner la vie et entretenir cette vie pour qu'elle donne un résultat, qu'elle donne un fruit, qu'elle donne de l'énergie. Je pense que la vie de n'importe quel individu c'est ça, même si on n'est pas enseignant. On est homme ou femme, on est là de passage, on doit faire des enfants — pour moi c'est indispensable (mission accomplie: Jean Michel a un petit Kevin de cinq ans) — on doit donner la vie, éduquer, entretenir cette vie et puis ne pas s'accrocher à ses proches. Ça c'est l'enseignement de l'Aikido qui me l'a appris : ne pas être possessif. Parce qu'on forme des gens et que, pour de multiples raisons ils arrêtent, ils s'en vont. Il faut donc apprendre à se détacher des gens, des choses etc... Ce



que j'aimerais c'est avoir cette philosophie constamment. Avec mes élèves je pense que je commence à y arriver, mais difficilement — et je voudrais que ce soit comme ça aussi dans ma vie privée. Quelquefois on me dit : — Ce n'est pas la peine d'avoir le niveau que tu as pour réagir comme ça et j'essaie de faire comprendre que si je continue l'Aikido c'est que je n'ai pas encore cette qualité — si je l'avais j'arrêteraï peut-être l'Aikido pour faire autre chose.

**C — Alors quelle est la place de l'Aikido dans ta vie?**

**(Petit silence de réflexion)**

**J-M M —** Sûrement numéro un : c'est à dire que c'est ce qui m'aide à m'améliorer dans mes relations avec ma femme, mon enfant, ma famille et mon entourage au sens le plus large. Je pense que si je ne pouvais plus faire d'Aikido ce serait très dur. Pourtant je ne pourrais pas faire le choix de quitter ma famille pour assurer le développement de l'Aikido dans un autre pays par exemple. Je suis quand même assez terrien : j'ai besoin de mes racines. Quand je suis allé voir Christian, la première chose que je lui ai dite c'est :

«M'sieur Tissier j'veux être professionnel de l'Aikido en Poitou-Charentes». Il m'a répondu : «c'est bien mon p'tit gars r entraîne toi et on verra après».

**C — On a pu voir dans un de tes stages à Genève que Kevin avait déjà une irréprochable technique de Kokyu-Nage puisqu'il te renversait très facilement sur le tapis. A part lui, enseignes-tu aussi aux enfants?**

**J-M M —** Oui j'ai besoin d'enseigner aux enfants et j'y consacre beaucoup d'énergie. J'ai un Aikido très ludique — certains me le reprochent — peut-être ont ils raison ? Mais j'aime bien taquiner, j'aime bien le jeu, la relation ludique : passer d'une main sur l'autre, balayer une Jambe — dès que je me laisse aller c'est assez rapidement ça qui ressort. Je sais que c'est un tort parce que je n'ai pas encore le niveau pour le faire — mais je peux le faire avec les enfants, (il rit) c'est moins dangereux.

Actuellement, je ne peux pas concevoir l'enseignement de l'Aikido sans enseigner aux enfants. Plus ils sont jeunes, moins c'est de la technique : on ne leur apprend pas à faire parfaitement un Shiho-Nage ou Kote-Gaeshi, mais on leur apprend déjà les principes. Je pense que les enfants c'est là (un point à gauche), les adultes c'est là (un point à droite) et l'Aikido après, à très long terme, c'est là (un point au dessus et au milieu des deux autres) et ces deux points se rejoignent. Parce que ce que Yamaguchi Sensei nous montre ce n'est pas comment améliorer Kote-Gaeshi, ce sont des principes — principe du respect de l'autre, de souplesse, de déplacement, de relation, de sensation — et ce que j'enseigne aux enfants ce sont les même principes. On m'avait demandé d'ouvrir au club une section pour les 4-5 ans : j'ai longtemps réfléchi en me demandant jusqu'à quel âge j'allais descendre et puis j'ai fait un essai. Par la suite on m'a proposé d'enseigner pour le même âge dans les écoles maternelles — et l'Aikido est actuellement une des seules disciplines à y être maintenue depuis trois ans. Parce que les enfants, les parents, la mairie, les instits, "Jeunesse et les Sports", tout le monde est content de cette action.

Pour en revenir à Kevin j'essaie de faire de l'Aikido avec lui, mais continuellement, pas seulement sur un tapis : quand on sort, quand on va au bois, quand on discute — de n'importe quoi — c'est aussi faire de l'Aikido. Une petite anecdote : une fois chez des amis je portais une paire de lunettes neuves, Kevin m'a sauté dessus et les a cassées. Je lui ai fait la tête toute la soirée, ça a été très dur pour moi mais je voulais lui faire comprendre quelque chose. Ensuite je lui ai expliqué qu'on pouvait jouer mais qu'il fallait me demander avant de retirer mes lunettes. Maintenant quand je porte des lunettes et qu'il veut jouer il a un geste mais il se retient et il me dit : « Papa, retire tes lunettes j'ai envie de jouer avec toi ». Ça c'est aussi de l'Aikido. Ce sont des principes, des limites. Quand je vais dans une école maternelle je crie une fois et je leur dis : « il ne faut pas dépasser ça ». Quand ils dépassent ils ont la fessée. Au bout d'un trimestre il n'y a plus de fessée mais dès que je monte le ton ils ont compris. Par contre j'adore jouer avec eux et ils le savent aussi. C'est simple avec les enfants parce qu'il y a un rapport de force qu'ils comprennent tout de suite : il y a des limites à ne pas dépasser, dans un sens et dans l'autre. On ne peut pas bluffer : toujours répéter « attention, je compte jusqu'à trois » sans que rien ne se passe. Et dans l'enseignement, avec certaines personnes c'est la même chose — il faut savoir moduler mais aussi poser des limites, sinon on se fait bouffer.

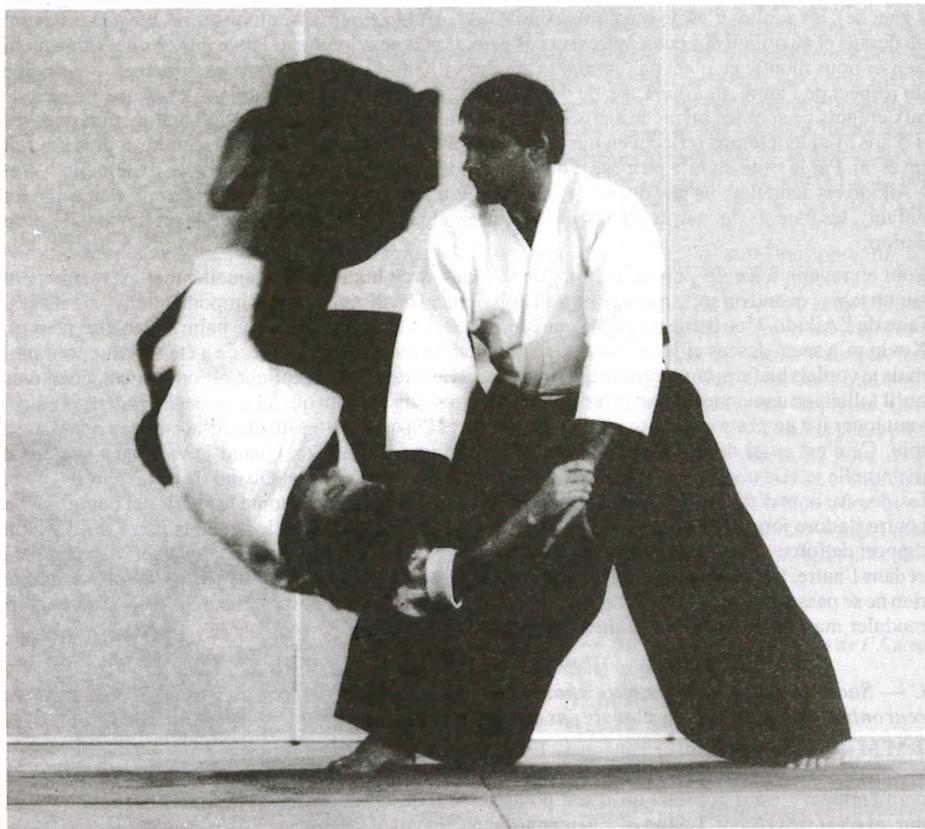
**C — Saotome disait qu'un maître choisit les élèves à qui il transmet son art. T'est-il arrivé de rencontrer des gens à qui tu n'avais pas du tout envie d'enseigner?**

**J-M M —** Non , je suis assez généreux. Evidemment on a plus envie de donner aux gens qui donnent — qui donnent beaucoup à l'Aikido, qui donnent beaucoup au club, qui se donnent. Ce que j'ai appris dernièrement c'est d'accepter qu'il soit possible pour des gens de ne pas aimer l'Aikido. C'est très dur, et c'est très récent. Le fait d'accepter aussi qu'il y ait des gens qui puissent ne pas aimer Merit. Depuis que j'ai compris et intégré ça j'ai fait des progrès dans le relationnel, je me suis ouvert un petit peu et sorti de mon côté carré. Avant j'étais tout le temps frustré si des gens me disaient : « on va venir au club », que je leur donnais les horaires et qu'ils ne venaient pas. Quand j'entendais des réflexions sur ma façon d'enseigner ou mon comportement je me disais « ce sont des imbéciles » — mais c'est ce qu'a dit Yamaguchi Sensei : « Le problème c'est peut-être soi-même ». Je crois que j'ai fait un pas en acceptant qu'on puisse ne pas m'aimer.

**C — Alors quel est ton prochain "pas" en Aikido? As-tu un but?**

**J-M M —** Essayer de faire aimer l'Aikido à un maximum de personnes, (sourire charmant) essayer de me faire aimer par un maximum de personnes. Essayer aussi de mieux comprendre les autres : mes

collègues, mes proches, mes élèves — être plus indulgent tout en gardant la rigueur qu'il faut. Je voudrais arriver à mieux moduler, mieux nuancer : je crois que mon problème c'est d'être trop entier — y compris pour moi, quelquefois je "casse" trop. Je cherche donc à être plus fluide, comme dans la pratique. Par exemple quand quelqu'un est mal placé et que je le lui ai dit plusieurs fois, j'aimerais ne pas avoir le réflexe de donner un Atemi ou d'appuyer un petit peu fort : j'aimerais perdre cette habitude parce que c'est de la faiblesse. Pourtant cela peut être aussi une très bonne pédagogie, mais seulement pour certaines personnes. C'est cette nuance que je veux trouver : avec certaines personnes il faut agir comme ci, et comme ça avec d'autres. Avant j'avais tendance à donner tous les détails pour tout le monde, et tout le monde devait faire la même chose, maintenant je nuance davantage, selon les personnes. Je voudrais être «Aiki», c'est un de mes buts.



**C — Et pour l'Aikido quel est ton souhait ?**

Comme je l'ai dit tout à l'heure : que de plus en plus de gens viennent à l'Aikido, aiment l'Aikido — et faire partie des personnes qui aident à ce développement. Que l'on arrive à développer l'Aikido en gardant une relation saine avec les autres enseignants.

*Propos recueillis par Eva*

## 9<sup>E</sup> STAGE INTERNATIONAL DE JODO



*Photo de famille au grand complet*

Comme le suggérait la vache sur l'annonce de ce stage, le son des cloches ainsi qu'une odeur à la fois caractéristique et assez tenace, ont accueilli les Shoden le premier jour du Gasshuku, le 3 août 1993, aux Paccots sous un beau ciel estival.

### Session des instructeurs

Tout le jour fut occupé par les Kihon tandoku, Omote, Chûdan et Ran-ai. Il était intéressant de noter, une fois de plus, qu'après tant d'années tant de détails de base conservent des éléments d'incertitude. Notre but principal pendant ce premier jour était d'harmoniser l'enseignement européen, spécialement aux points où différentes techniques sont possibles, afin que le même enseignement soit dispensé à Montreux et à Genève, à Lyon et à Amsterdam.

Le deuxième jour, le groupe s'étoffa de quelques 20 pratiquants dont les chefs de groupe, les enseignants qui ne sont pas Shoden et quelques hôtes lointains tels que les Australiens Simon et Andrew. Les résultats de la première journée d'harmonisation technique furent présentés au groupe qui étudia minutieusement les techniques jusqu'à Ran-ai.

Du côté de la théorie, comme le thème du Gasshuku était *Shisei* (posture, attitude), l'attitude des instructeurs ou des enseignants vis à vis de leurs élèves fut étudiée de près. Si la plupart des Shugyosha de Budô connaissent *Shisei* sous l'angle de la posture du corps, moins de gens réalisent que ce concept concerne aussi l'attitude mentale. L'attitude idéale du professeur, à partir de diverses remarques provenant de chacun des membres du groupe, est résumée par ce qui suit :

- 1) **Un professeur devrait être un exemple vivant du GOJO - NIN**, bienveillance, chaleur humaine - **GI**, justice - **REI**, étiquette - **CHI**, connaissance véritable - **SHIN**, confiance, sincérité.
- 2) **Un professeur devrait apprendre la patience**. Il ne devrait jamais se lasser de répéter la même chose. Si un élève ne saisit pas le sens de ce que dit le professeur, c'est parce qu'il n'est pas prêt. Lorsque le pratiquant le sera il comprendra. Le professeur ne devrait pas s'énerver à cause de quelqu'un comprenant lentement ou plus maladroit que la moyenne. Au contraire, ce devrait être une motivation pour trouver la manière d'arriver à faire passer tout de même le message.
- 3) **Un professeur devrait être particulièrement soucieux de transmettre la technique dans sa forme originale**. L'interprétation personnelle ne peut être évitée, et après quelques années quiconque s'entraînant assidûment développe des techniques personnelles quels que soient ses efforts pour rester proche de ce qu'on lui a enseigné. Nous pouvons nous en accommoder, mais cela devient un problème si l'on est incapable de revenir à la technique originale lorsque le moment est venu de la transmettre.

L'élève accepte volontiers de faire ce que le professeur dit et non ce que le professeur fait. Parmi les élèves de Shimizu Sensei personne ne s'est retrouvé à faire des petits pas d'environ 30 cm en se dandinant d'un côté à l'autre. C'est un point très important et nous devons garder à l'esprit que c'est la seule façon pour que Shindô Muso Ryû continue à exister. Une technique pure et neutre doit être transmise à l'élève qui, à son tour, l'adaptera à sa morphologie et la personnalisera.

**4) Un des devoirs du professeur devrait être, parmi tant d'autres choses, d'inclure un entraînement personnel** pendant son propre temps pour rester en forme et techniquement performant.



**5) Un professeur ne devrait pas attendre la moindre gratitude en retour de son enseignement.** S'il en reçoit, tant mieux pour lui, mais il ne devrait pas avoir une réaction du genre «après tout ce que j'ai fait pour lui» ou «j'ai fait de lui ce qu'il est, et c'est à peine s'il me parle maintenant». Le professeur est un guide, c'est l'élève qui marche. Le professeur fait son travail parce qu'il l'a choisi et parce qu'il peut s'exprimer à travers lui.

**6) Un professeur devrait organiser des événements spéciaux** comme *Misogi* (purification, travail intense), des *Gasshuku* spéciaux comme *Bônenkai* (entraînement achevant l'année), *Kagamibiraki* (entraînement ouvrant l'année), etc. C'est très important car ça rompt le rythme régulier de l'entraînement et peut provoquer des chocs positifs pour le pratiquant qui se retrouve soudainement immergé dans un entraînement intense.

**7) Un professeur devrait s'engager complètement dans la discipline.** Rebrousser chemin n'est pas possible. Son évolution personnelle peut quelquefois changer de rythme; sa concentration peut se focaliser sur diverses choses, selon son sentiment ou son besoin, mais il devrait continuer à marcher sur la voie quoi qu'il puisse arriver.

**8) Surtout, un professeur devrait aimer ce qu'il fait.** Pas parce que cela lui donne de l'importance mais parce qu'il aide quelqu'un à être plus responsable, jouant ainsi un rôle dans une meilleure intégration de ses élèves dans la société.

Ce sont les principaux points recueillis ce jour-là. Ils sont plus nombreux mais je pense qu'il est préférable de ne pas allonger la liste, car il est déjà assez difficile, pour la plupart d'entre-nous, de coller à la description ci-dessus.

*Peut-être le 9e point  
de la liste :  
être capable de  
franche rigolade ?!*



### **Session pour l'ensemble des participants**

Le troisième jour, tous les pratiquants étaient présents (les Yûdansha étaient arrivés à midi du jour précédent, s'entraînant de leur côté pour atteindre une bonne température en se joignant au Gasshuku). A 6 h du matin les 70 participants commencèrent les Tandoku sur l'herbe mouillée. (Cette année nous n'avons pu obtenir le givre, décevant ainsi les Australiens qui l'attendaient, d'après toutes les histoires qui circulent.)

Lors de chacun des trois premiers matins, Kasumi Shintô Ryû Kenjutsu fut présenté aux participants, à partir de Ikkyu, sous forme de Metori-geiko (entraînement à prendre par les yeux). Peu d'explications - chaque matin quatre techniques démontrées trois fois. Une partie des trois premiers après-midi fut utilisée pour Kage-waza, en privilégiant le rythme et l'état d'esprit qui doivent accompagner l'entraînement de cette série. Deux heures furent occupées par Samidare-waza, spécialement la première partie de Ichimonji et Jûmonji. Cette technique spécifique exige beaucoup de sincérité et autant de courage. Je pense que bien des progrès ont été faits.

Quelques heures furent consacrées à la tenue du sabre pour les techniques de Shindô Muso Ryû. D'habitude peu d'accent est mis sur le sabre et quelques Uchidachi en avaient bien besoin.

A part ça, quatre groupes furent formés, chacun avec un Shoden comme instructeur. Un autre Shoden et moi-même nous sommes chargés d'un entraînement spécial pour les pratiquants responsables d'enseignement. Le samedi après-midi, 33 candidats se présentèrent à un examen. Comme l'année précédente, le curriculum des examens fut maintenu simple en ce qui concerne le nombre de Kata, mais en exigeant une qualité de travail élevée. Toute erreur ou hésitation mettant en danger le candidat fut sanctionnée par une «non-promu». Mis à part trois candidats, tous furent promus. Trois nouveaux Shodan furent obtenus: Yves Galley, Saul Garcia et (un mois plus tard car il ne pouvait être présent) Luis Garcia.

Le dernier jour quelques nouvelles techniques furent enseignées. Puis un Embu de très bonne facture fut présenté aux participants du Gasshuku. C'est dans une atmosphère très satisfaisante que le 9e Gasshuku européen s'est clos ce jour-là.

L'année prochaine, à cause du 6e stage international à Hawaii, un Gasshuku plus court sera organisé au début août.

*✍ Pascal Krieger  
(traduit de l'anglais par Serge Dieci)*

## L'ANNÉE 1993 EN JÔDÔ

C'est une habitude, maintenant, que de dire que l'année écoulée fut une très bonne année. Et c'est une bonne habitude. En fait, 1993 fut réellement une excellente année. Le taux de participation aux entraînements fut meilleur que par le passé et, surtout, la régularité des pratiquants atteint des records. Une autre raison pour cette note optimiste en temps de récession, la qualité de ces pratiquants n'a jamais été aussi bonne. S'il est important d'avoir une palette d'âges variés de façon à ce que les trois éléments jeunes, adultes et personnes d'âge mûr soient présents, il est également primordial que l'élément jeune soit prépondérant et donne au groupe tout le dynamisme dont il a besoin pour progresser. Notre groupe comporte 70% de pratiquants en dessous de trente ans. L'élément âge mûr n'est représenté que par un pratiquant, mais de taille. En effet, Georges Kraus est là, et bien là, trois fois par semaine. C'est un exemple formidable pour les pratiquants qui ont 40 ans de moins que lui que de voir cet homme de passés 65 ans suivre les entraînements aussi régulièrement et sans en freiner la cadence. De plus, son dévouement pour la section est devenu un état de fait dont nous ne prenons pas toujours conscience. C'est, je crois, l'occasion, à la fin de cette année, de le féliciter et de l'encourager à continuer à nous montrer l'exemple à tous.



Des nouveaux sont venus grossir l'effectif. Christian, un élément qui nous permet de relativiser notre activité, Alain qui progresse à grand pas, Daniel, ancien Judoka, élément très prometteur, et le petit dernier (1m85?), Bertrand, ancien joueur de Hockey sur glace, sans oublier Jean-Marc, un "nouveau-ancien débutant".

Les activités de cette année ne diffèrent pas beaucoup de celles de l'an passé. Les *Shoden* continuent de donner des stages à l'étranger, le stage d'été des Paccots fut un succès, et le *Kagamibiraki* des 8 et 9 janvier prochains sera à nouveau l'occasion de confirmer le SDK comme centre européen de la pratique de *Shindô Musô Ryû*. (Attention: Assemblée générale de la FEJ le samedi 8 janvier à 18:30')

L'an prochain sera une grande année. Le 6e stage international de *Jôdô* aura lieu à Hawaii. Les inscriptions accompagnées d'un billet de 100\$ US doivent me parvenir pour le *Kagamibiraki* au plus tard. Cet argent représente la somme à payer d'avance pour réserver le site. Voir aussi l'édition d'automne 1993 de la feuille d'information IJF.

Voilà! il ne me reste plus qu'à exprimer ma profonde gratitude à toute la section *Jôdô* d'avoir bien voulu me faire confiance cette année encore. Pas de pratiquants, pas de professeur. Ceci reste toujours très présent à mon esprit.

Une très bonne et très heureuse nouvelle année à tous.

✍ P. Krieger

---

## L'ANNÉE 1993 EN IAIDÔ

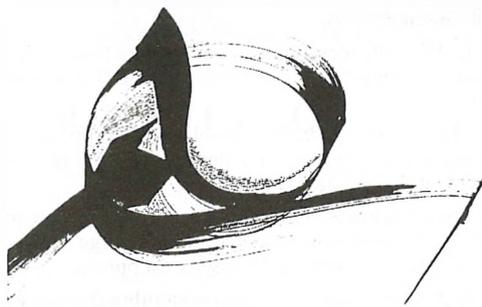
A peine sorti de l'enthousiasme déclenché par notre stage annuel avec Tiki Shewan, force nous est de reconnaître que la section Iai coule des jours heureux et sans problème. Bien que le stage du 6 et 7 novembre dernier n'ait pas réuni le nombre de pratiquants escompté, Tiki m'a confirmé que le niveau était sensiblement en hausse. Les examens qui eurent lieu à la fin du stage enrichissent le SDK d'un nouveau 1er Kyu, Thierry, de 4 nouveaux *Shodan*, Anne-Laure, Alexandre, Martin et Nicolas, et d'un nouveau *Nidan*, Chris.

A part ce stage, un stage des îles de Lérins particulièrement réussi et un stage de coupe d'une cuvée inégalée viennent compléter la palette d'activités de cette année.

Comme à chaque fin d'année, je tiens à remercier de tout mon coeur la totalité des pratiquants de Jai pour leur régularité et leur travail. C'est pour moi une grande motivation et c'est avec un immense plaisir que j'aborde une nouvelle année d'enseignement au SDK (1a 18e).

Une bonne et heureuse année à tous.

 P. Krieger



سام  
Pax

Judo

## LE DÉSÉQUILIBRE

Je voudrais vous faire partager — par le biais de cet article — mes réflexions sur le *déséquilibre*. Je m'appuierai pour cela sur l'observation anatomo-physique, qui régit d'une part l'être humain, et d'autre part «notre bonne vieille planète bleue».

Pour parler du *déséquilibre*, il faut avant tout définir l'*équilibre*. Le dictionnaire qualifie d'équilibre:

- l'«état de repos d'un corps sollicité par plusieurs forces qui s'annulent» - mais encore «position stable du corps humain»
- ainsi que «pondération, le calme, et le bon fonctionnement de l'activité mentale» (pour l'équilibre psychologique).

Nous constatons que dans ces définitions, il y a un élément vivant, dynamique. L'équilibre n'est donc pas un état mort. Si l'on prend l'exemple d'une balance avec ses deux plateaux, comme la fameuse balance de la Justice, il est vrai que visuellement, si l'équilibre est trouvé, on a l'impression d'un état *rigide*. Hors, il n'en est rien. La pesanteur, qui tire tout corps vers le sol, agit toujours sur ces deux plateaux. Même lorsqu'un des deux plateaux est complètement en haut, même s'il est plus léger que l'autre, une force continue à l'attirer vers le sol.

Le déséquilibre entre les deux plateaux est patent lorsqu'ils ne sont plus au même niveau, ou qu'ils sont en mouvement.

Il en va de même pour le corps humain. Si l'homme tient sur ses deux pieds, c'est non seulement le fait d'une longue évolution, de sa structure, mais aussi qu'il a su maîtriser son équilibre physique (...pour le psychisme, il nous faudra encore attendre une nouvelle longue évolution...).

La station verticale humaine est possible grâce aux pièces osseuses empilées les unes sur les autres, maintenues ensembles grâce au tonus musculaire (ou jeu des muscles agonistes et antagonistes), aux ligaments et tendons, à l'oreille interne — siège de l'équilibre — à l'état d'éveil et de vigilance, etc...

La configuration anatomique des articulations implique certains axes de travail, et en exclut d'autres. Par exemple, le coude ne se plie que dans un sens à cause de son articulation trochléenne. Les vertèbres dorsales ont une facilité de mouvement antérieur, alors que leur mobilité postérieure en extension est moindre — ceci en raison des apophyses postérieures et de l'inclinaison de leurs facettes articulaires.

On pourrait détailler à l'infini chaque structure du corps humain, mais ce qui est intéressant de savoir est que tout concourt efficacement à rendre la station verticale cohérente en nécessitant un minimum de force.

En fait toutes ces forces, ces différentes formes, ces actions n'ont qu'un but : nous permettre de lutter contre la pesanteur (cette force qui nous tire vers le sol, si vrai d'ailleurs que finalement on nous y laisse).

Malgré une apparente immobilité, le corps humain est constamment en train de s'ajuster pour conserver la verticalité. Finalement on pourrait dire que l'on est en sursis de déséquilibre à chaque moment de la station debout.

A la différence d'une chaise posée sur ses quatre pieds — qui peut rester ainsi indéfiniment jusqu'à ce que le matériau, si vieux, se désagrège et finalement tombe — l'homme se fatigue, l'éveil s'amoinde, l'empilement osseux est précaire.

Le moment où l'on est en déséquilibre flagrant est celui où nous nous mettons en mouvement. A chaque pas nous récupérons le déséquilibre, et de récupération en récupération nous avançons.

Dans ce déséquilibre, il y a malgré tout de l'équilibre sinon nous serions plus souvent au sol. Si les épaules restent en arrière alors que les pieds sont en avant, il est probable de finir par terre. De même, si les épaules sont trop en avant par rapport aux pieds, la face rencontrera le sol également tôt ou tard s'il n'y a pas de correction. La marche fonctionne avec ce principe. Mieux encore, la course de vitesse oblige les sprinters à avoir le corps à la limite de la chute en avant. Les jambes, ainsi allégées du tronc peuvent s'activer plus vite et permettre ainsi un mouvement en avant d'une grande rapidité. De plus, les jambes ont intérêt à s'activer rapidement pour empêcher que le coureur ne finisse face contre terre.

Le principe du déplacement est donc une mise en déséquilibre, c'est-à-dire que le centre de gravité ne se trouve plus entre les pieds — mais en avant, en arrière ou à côté de ceux-ci — afin d'organiser un mouvement entier du corps. Il y a tout un système de compensation qui intervient pour conserver une station bi-podale ou mono-podale verticale et cohérente.

Qu'en est-il du Judoka ? Il est régi par les mêmes principes. Il est donc en équilibre relatif. De plus, son partenaire s'efforce de le rompre (l'équilibre, pas le Judoka ... en temps normal bien sûr !. Uke et Tori, dans ce jeu d'équilibre, s'influencent l'un l'autre, étant solidarisés par le Kumi kata. Concrètement, Uke et Tori sont tous deux en déséquilibre constant — car en mouvement.

Malheureusement, la plupart du temps, chacun se rattrape en s'appuyant sur l'autre, qui lui-même s'appuie sur son vis-à-vis pour ne pas tomber. Il est certain que si Tori et Uke tirent ou poussent avec une force égale, leur corps ne bougeront pas. C'est l'opposition des forces, les antagonismes s'annulent.

Le résultat en est un Judo statique et monolithique. Aucune rupture ne vient mettre fin à cette joute épuisante. Un des exemples de cette fameuse rupture est le Sutemi. Le mouvement où Tori sacrifie son « corps » pour entraîner Uke.

Quelle est donc la différence entre le déséquilibre de Uke et celui de Tori ? Uke subit son propre déséquilibre et ne peut s'en échapper, ce qui le conduit au sol, alors que Tori l'oriente et le dynamise.

Le déséquilibre de Uke survient de plusieurs façons. Tori esquive la poussée ou la traction, ce qui influence Uke et le porte en déséquilibre; ce qui permet à Tori d'attaquer. Tori tire ou pousse Uke qui se trouve déséquilibré. Uke réagit à une poussée ou une traction. En résumé, on peut dire que quand Uke tire, Tori pousse, et vice versa.

On peut bien sûr déployer une force considérable sans tenir compte des actions de son partenaire et le vaincre ainsi. Mais le Judo pratiqué avec ses justes principes est très éloigné de cette démonstration de force. L'acquisition de la mise en déséquilibre de Uke et de soi-même de manière cohérente est très riche et subtile, et malgré tout réelle et tangible. Le travail en Uchi komi est à ce stade très important.

Finalement, on s'aperçoit qu'il est illusoire de croire dans un équilibre immuable et définitif dans la station verticale. C'est un jeu de forces et de contre-forces, de présence, d'anticipation, de rupture, de vie.

## CHAMPIONNATS SUISSES JUNIOR

Le dimanche 24 octobre 1993, neuf jeunes Karateka Chidokai ont participé aux championnats suisses Junior à Morges, cinq garçons (Pascal, Fabrizio, Gregory, Boris, Frédéric) et trois filles (Magda, Eliana, Isabelle) du Chidokai-Shung Do Kwan et une seule représentante pour le Chidokai-Sécheron (Hiroko).

La compétition, organisée cette année par la section Chidokai, a rassemblé 280 participants de 45 clubs. Malgré les difficultés inhérentes à la gestion d'un tel événement, surtout avec un taux de participation aussi élevé, la manifestation s'est déroulée sans anicroche : le matin et en début d'après-midi ont eu lieu toutes les éliminatoires, ainsi que la décision pour les troisièmes places en Kumite; une partie plus officielle a suivi, inaugurée par le discours du Consul général du Japon, qui s'était déplacé pour l'occasion, et marquée par une démonstration de Kata sur une musique traditionnelle japonaise, exécutée par douze ceintures noires Chidokai.

Pour tous nos jeunes, il s'agissait de la première compétition nationale et ils en ont été très impressionnés. Malgré leur trac, ils ont quand même tous bien tiré, en kata comme en Kumite individuellement comme en équipe. Hiroko a remporté la troisième place en kata junior.

Il faut peut-être quand même reconnaître que le manque de contrôle en Kumite est encore plus flagrant et plus répandu chez les juniors que chez leurs aînés, ce qui, dans un certain sens peut paraître normal, mais doit amener à réfléchir aux moyens d'y remédier, surtout par l'enseignement progressif des techniques de combat, ainsi que l'apprentissage de la maîtrise de son corps et des distances, notions existant dans les écoles japonaises, mais un peu occultées en occident par le désir de «faire vite», d'accéder le plus vite possible à la compétition de haut niveau.

Quoi qu'il en soit, l'expérience étant un facteur important de progrès, il est clair que nos jeunes sauront profiter de leur participation de cette année pour recommencer sur des bases plus solides lors du prochain championnat et faire encore mieux.

En attendant, et pour que vous puissiez exercer votre esprit autant que votre corps, nous reproduisons ici un article que nous avons rédigé au printemps passé pour KARATEDO, la revue officielle de la Fédération Suisse de Karatedo.

---

Cet article inaugure une brève série consacrée à la philosophie et à l'histoire du Karate-Do. Nous avons trouvé intéressant de demander à un maître japonais, avec qui nous pratiquons le Karate-Do quotidiennement, de s'exprimer à ce sujet.

Nous avons choisi de recueillir les propos de Nakajima Sensei, car, même si des livres traitant ces thèmes existent sur le marché, nous verrons qu'au Japon les valeurs importantes se transmettent directement de maître à élève ou s'acquièrent par un exercice quotidien. C'est donc le contact direct qui y est privilégié, et non l'apprentissage par les médias.

L'article d'aujourd'hui est consacré à un terme hérité du Zen — si proche des arts martiaux dans son origine et dans son essence qu'on peut considérer ces deux pratiques comme des voies différentes pour atteindre le même but. Ce mot, consistant en quatre caractères Kanji, se prononce FU / RYU / MON / JI et sa traduction littérale est la suivante : «les lettres ne peuvent pas se mettre debout.»

不立文字

FU

RYU

MON

JJI

Il s'agit là d'un genre d'expression très couramment utilisé dans la pratique du Zen: les maîtres les énoncent telles quelles à leurs élèves, qui doivent en trouver le sens. Mais tel n'est pas le but visé par cet article, c'est pourquoi nous allons tenter d'expliquer ce terme et, surtout, de voir quelle est sa relation avec le Karate-Do.

La première lecture signifie que les lettres n'ont qu'une face, elles sont couchées sur du papier, ce qui nous rend l'autre face inaccessible. Pour en pénétrer vraiment le sens, il faut acquérir une certaine expérience les choses prennent alors toute leur, signification.

Le deuxième niveau de lecture, plus profond, mène plus loin : le mot FURYUMONJI devient une proclamation de l'existence des choses que nous voyons, du monde qui nous entoure. L'oiseau, les arbres existent par leur propre expérience et se développent avec le temps, ce sont eux qui nous le disent.

Quand les êtres humains touchent le monde des choses «qui existent», ils créent la poésie, la musique, la peinture. L'art n'est pas une invention de l'homme, mais lui est transmis par la nature. Parfois pourtant, quand l'être humain parle ou écrit, il ne dit pas toujours des choses justes, car ses mots ne viennent pas d'une vraie expérience.

Les fleurs s'épanouissent en silence, une montagne même énorme, est tranquille, mais ce silence est aussi bruyant que le tonnerre. La nature, même si elle est silencieuse, parle à sa façon, en exprimant des choses vraies. Mais tout le monde ne l'entend pas, car la fréquence est différente.

Avec de l'expérience, on peut entendre ces voix silencieuses et porteuses de vérité, qui essayent sans cesse de nous saisir pour être écoutées.

En résumé, cette interprétation du mot FURYUMONJI montre qu'il faut accepter et comprendre ces voix et toutes les choses dont elles émanent, pour vivre dans le DO.

Il existe encore une autre explication pour ce terme si on l'applique à la relation existante entre un Sensei et son élève, quand elle est très profonde. On touche à ce moment à la substance du Zen, qu'il n'est pas possible de saisir par écrit ou par oral, mais seulement par l'expérience qui, dans notre cas, passe par la pratique du BUDO.

Toujours dans la même optique, on peut ajouter ceci : les enfants et les débutants sont comme un cahier blanc; l'instructeur ou l'enseignant ne doit donc pas se tromper quand il écrit sur ce cahier, car ils ne sont pas à même de juger s'il commet une erreur ou non. De même, l'enseignant doit essayer d'acquérir l'esprit propre et sérieux des enfants et des débutants. Ce sont là deux points essentiels; il est plus important de les connaître que d'enseigner!

Ce n'est qu'une fois conscient de cela qu'on peut cheminer sur le DO par le FURYUMONJI.

▀ *Patrizia Birchler et Stéphane Emery*

## KENDO NEWS

Ça y est ! Cette fois-ci, la section de Kendo pour enfants démarre... Après un soin minutieux apporté à la mise en page de l'affiche par Jean-Louis, des démonstrations à droite et à gauche avec la possibilité donnée aux enfants de pouvoir porter l'armure, nous espérons tous que cette section-enfants fera découvrir — à plus grande échelle — le Kendo.

Les Kendoka, Alain et Christian, s'occupent de l'enseignement donné aux bambins. Il ne sera peut-être pas évident d'inculquer aux enfants la maîtrise de certains gestes et mouvements mais l'enseignement sera axé également sur le jeu. Les enfants doivent pouvoir s'amuser et y trouver leur compte dans un moment de détente. Le cours est organisé le jeudi après-midi de 17 à 18 heures.



*Certains tournois de Kendo permettent même aux enfants de pouvoir se mesurer à d'autres. Ici, ce sont des enfants français de St-Etienne qui attendent leur tour...*

Du côté adulte maintenant, ce sont les championnats suisses à Lausanne qui seront le sommet de ce début de saison. Cette année, les Kendoka genevois ont fermement l'intention de créer de gros problèmes aux Zurichois, Bernois et autres... Et puis, en avril 1994, les championnats du monde de Kendo se tiendront à Paris. C'est un grand événement où l'occasion nous sera donnée d'apprécier de beaux combats.

Pour ma part, comme je quitte la Suisse pour quelque temps, je cède la plume à Christian. En attendant, je vous souhaite à toutes et à tous mes meilleurs vœux de fin d'année.

C'est avec une joie mêlée d'un certain trac que j'ai repris la plume des mains d'Emmanuelle partie croquer la *grande pomme*. Je voudrais tout d'abord dédicacer ce premier article à tous ceux qui, lundi comme Jeudi, se retrouvent sur le plancher pour kendoquer, et à tous ceux qui nous supportent.

Parlons concrètement, qui sont donc ces apprentis Samurai que l'on peut voir le jeudi de cinq à six heures ? C'est la section Kendo enfants, née le 23 septembre, et qui compte aujourd'hui sept participants (les 7 Samurai ?). Déjà cuirassés nos jeunes Kendoka s'entraînent comme des fous, à ce rythme-là ils vont bientôt nous dépasser ! Pour l'instant notre devise est : « plus y'a de fous, moins y'a de riz ! » euh, non « plus on rit ! » Alors si ça vous tente (votre petite soeur, votre frère ou vous-même) n'hésitez pas, essayez !



**Sur cette photo, vous pouvez voir Salvatore (le gentil à droite) lors de la finale suisse contre Thai-Minh (le méchant à gauche).**

Pour conclure, et comme on est dans la série des petites phrases, j'aimerais en ajouter une, de Ueda Sensei: « N'oubliez pas que la chose la plus importante du Kendo c'est d'y trouver du plaisir, sinon pourquoi en faire ? » Sur ce, à bientôt, sur le plancher.

✍️ *Christian*

\* Comme vous n'êtes pas sensés savoir l'anglais pour lire le Contact, la coupe du fighting spirit signifie littéralement : « la-coupe-de-celui-qui-aurait-pu-tout-gagner-mais-qui-n'a-pas-voulu. »



**Noël approche, vous êtes stressés, pour vous détendre un petit jeu. Sur cette photo il y en a un qui n'est pas comme les autres, saurez-vous trouver l'intrus ?**

## GAMBATE KUDASAI !

Le 4 Décembre dernier, un repas chez Uchino a conclu une année de Kyudo particulièrement enthousiasmante. 18 pratiquants de 5 Dojo suisses et français se sont en effet retrouvés pour le 10e stage de week-end 1993. Participait également à cette petite fête Iona Bouvier, notre petite dernière au sein de la section Kyudo du SDK. De maman japonaise, Iona a 15 ans, et elle a beaucoup impressionné le groupe par la qualité de son travail et l'excellent niveau qu'elle a atteint depuis le mois de mai dernier.

La formule du samedi après-midi plus le dimanche toute la journée une fois par mois semble avoir trouvé ses marques. Mis à part dans quelques grandes villes, les groupes de Kyudo comptent peu de pratiquants, il est donc enrichissant de se réunir et de travailler ensemble. Notre salle du Chemin De Roches est le lieu idéal pour de telles rencontres, tant par sa capacité que par son confort et les équipements que nous possédons pour la pratique du Kyudo.

Une semaine auparavant j'avais pu me rendre à Berne à l'invitation de l'Association Helvétique de Kyudo pour un séminaire dirigé par Maître O'Brian. Rentré il y a 2 ans du Japon où il a vécu de très nombreuses années, Liam O'Brian est anglais, mais il est surtout Kyoshi 6e Dan, et je ne trouve aucune différence dans son enseignement et sa personnalité avec les Sensei de même grade que j'ai fréquentés au Japon. D'une énorme gentillesse et d'une très grande rigueur, O'Brian Sensei est un homme au-dessus des courants politiques et de tous les enjeux de pouvoir. C'est une chance à saisir par tous les européens désireux de pratiquer avant tout le Kyudo.

Notre dernier stage SDK de l'année a donc été tout naturellement consacré à l'approfondissement des notions étudiées avec O'Brian Sensei la semaine précédente, et je me réjouis de constater que l'ensemble des pratiquants qui ont participé avec assiduité tout au long de l'année ont tous réalisé des progrès substantiels. Je suis persuadé que les liens d'amitié qui se sont tissés à l'occasion de ces rencontres sont le gage d'un excellent travail en perspective pour les prochaines années. Si la qualité me semble plus importante que la quantité, espérons tout de même que petit à petit les effectifs de la section grossiront, ... et que le comité n'aura plus à me faire les gros yeux à ce sujet.

Je souhaite à tous d'excellentes fêtes et une très bonne nouvelle année !

*Erick Moisy*

Calligraphie : pinceaux  
papier encre livres

Cassettes de  
musique  
chinoise

Vidéo

Librairie  
Suisse-Chine

1, rue Schaub / angle rue Chouet  
CH - 1202 Genève  
Tél. 022/734 99 55 - Fax : 022/734 54 54

Livres en chinois français  
anglais allemand :  
culture histoire  
médecine  
traditionnelle

Voyages

## Shung Do Kontakt

### VENUE AU SHUNG DO KWAN DE ME TAKAAKI, GRAND-MAÎTRE DE MUSO JIKIDEN EISHIN RYŪ

Me Sekiguchi est arrivé à Genève le 27 novembre 1993 lors d'un périple européen (Belgique, Italie, Suisse, entre autres).

Il est arrivé avec 3 de ses élèves et était accompagné de 2 jeunes instructeurs de Karate du style Gojū Ryū, MM. Iori Sato et Takaaki Fujieda.

Après une démonstration de dance tout à fait honorable par des dames (Kurodabushi avec le Yari), les 2 instructeurs nous firent une démonstration de Kata tout à fait convaincante. Virent ensuite plusieurs démonstrations de Iai, de Ken et une série de coupes (Tameshigiri).



Pascal Krieger et 7 de ses élèves leur ont offert à leur tour des démonstrations du travail effectué au SDK. Travail qui, visiblement leur a fait forte impression, ce qui devrait nous valoir des retombées positives au Japon.



### MICRO-INFORMATIQUE François WAHL

numelec s.a.	tel. (41.22) 738.22.65
rue Richemont 19	tel. (41.22) 738.29.11
case postale 74	fax (41.22) 738.29.48
CH-1211 Genève 21	tx. 422756 SATI CH

NUMELEC est entre autres concessionnaire Brother, Eizo, Epson, Hewlett Packard, Logitech, Microtek, Mita, Nec, Seiko, Toshiba, QMS.

*La pensée du moment : sortons couverts.*

## LA RUBRIQUE TECHNIQUE

### Quelques mots sur le Yoseikan Budo

Un petit rappel des bases connues :

#### 1/ L'ONDE

Elle n'est pas seulement un mouvement physique car c'est également une recherche de l'énergie interne. Dans le Yoseikan il y a un côté scientifique qui est la meilleure utilisation de son corps mais on n'oublie pas pour autant le côté philosophique : les valeurs humaines positives.

Donc le Yoseikan Budo est un art martial global et personnalisé mais il est également un laboratoire de recherches dans une perspective d'évolution permanente et de remise en question technique et mentale.

#### 2/ LA DÉFINITION

Le Yoseikan Budo fait appel à des Atemi de Karate, des clés et projections de Judo et Aikido ainsi qu'au travail des armes. Le choix entre ces différentes techniques est dicté par la distance de combat: au corps à corps les clés, à mi-distance les Atemi et de loin les armes. Au Yoseikan on n'apprend pas un amalgame de techniques étrangères les unes aux autres. Elles découlent toutes du mouvement ondulatoire.

Le Yoseikan est un art martial en évolution, donc, après une certaine pratique il n'y aura pas de blocage envers les autres styles.

### Quelques mots sur la philosophie des arts martiaux

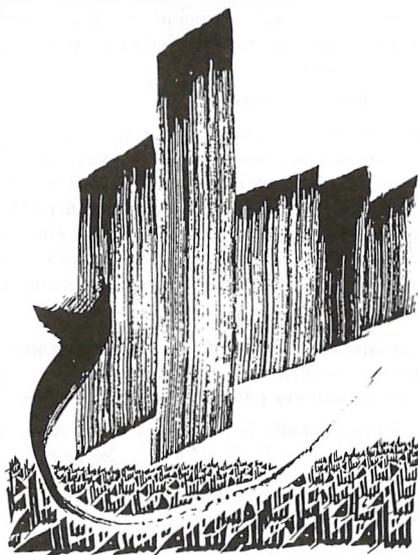
Les arts martiaux sont une école du contrôle de soi, du respect et de la patience. Paradoxalement certains pensent que c'est peut-être une façon de se mettre en valeur ou de s'imposer par la force. Ceux-là se trompent.

Dans les arts martiaux c'est la communication qui est le facteur le plus important. En s'entraînant on découvre l'esprit d'aide mutuelle. On contrôle mieux son égoïsme. C'est un début d'ouverture vers les autres, autrement dit on comprend mieux les autres.

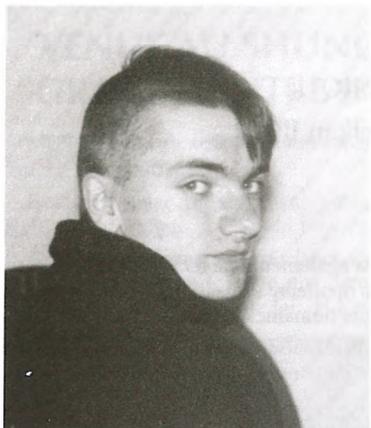
Donc pour le moment nous arrivons à la fin mais avant de conclure je n'ajouterai qu'une petite chose: ce serait bien d'avoir «un peu plus» de photos.

A la prochaine

 Marcel



## *Qui sont nos membres ?* par **Patrizia Birchler**



**Miszczyk Marcin**  
**19 ans**  
**Iaido (6e Kyu)**  
**Collégien**

• ***Depuis combien de temps pratiques-tu le Iaido?***

Trois ans et un mois, sans compter les vacances.

• ***Pourquoi le Iaido?***

En fait, je suis venu une fois ici pour regarder l'Aikido et il y avait un type avec une lame et, je ne sais pas, il y avait une brillance, ça a flashé dans l'oeil et tout d'un coup, je me suis dit: «Tiens, et si je m'achetais un sabre?» Et voilà, c'est comme ça que je suis entré, tout simplement pour voir. C'était pas du tout comme je pensais, en plus. On s'attend toujours à autre chose.

• ***As-tu pratiqué ou pratiques-tu encore d'autres arts martiaux?***

J'avais commencé aussi le Jodo au SDK. J'ai pratiqué pendant une année et demie, puis j'ai arrêté, à cause de l'école; ce n'était plus possible de suivre. Alors je ne fais que du Iai et je m'y consacre quand même régulièrement. Avant, quand j'étais petit, j'ai fait un an de Karate, mais j'ai abandonné, parce que je me suis fait taper. Ensuite, j'ai choisi quelque chose de moins combatif, quelque chose de plus beau, le Kung fu. J'ai pratiqué un style vietnamien. Ça a duré trois ans, puis, à cause du maître, qui était un peu bizarre, j'ai stoppé.

• ***Et tes motivations actuelles pour l'entraînement?***

Bonne question. Comme je suis très fatigué, j'ai toujours de la peine pour me décider à venir au cours. Mais j'y vais toujours quand même, parce qu'il faut vraiment des bonnes excuses pour ne pas y aller. Je me dis que chaque entraînement est un petit pas et que, même si je ne le vois pas, un jour j'arriverai quelque part.

• ***Où penses-tu arriver?***

Je dois dire franchement que je ne sais pas du tout où ça me mène. Je ne vois pas du tout quels débouchés ça pourrait avoir. Tu vois, on parle du Satori et des machins comme ça, mais on a non seulement de la peine à y croire, c'est en plus difficile d'y croire par rapport aux autres. Tout ce que Je peux dire, c'est que J'ai l'impression que les notions en Iai sont plus approfondies, que notre travail est beaucoup plus intérieur et que je suis quand même conscient d'apprendre une chose, à part la régularité dans les cours, justement dans le fait de travailler, parfois tout le temps la même chose, sans me poser de questions, sans me demander où j'en arrive, etc.

• ***Tes autres intérêts?***

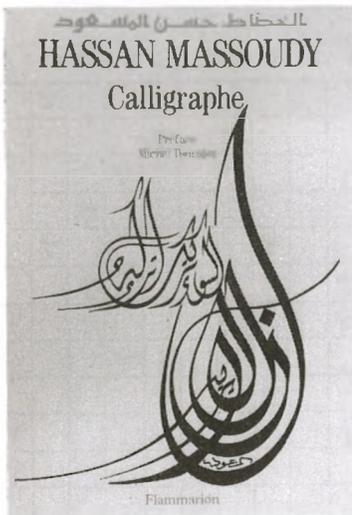
La littérature, je lis pas mal, entre parenthèses Zola, je ne sais pas pourquoi j'aime bien. J'aime la poésie, en écrire. Et à part ça, regarder les arbres. Ça doit être à peu près tout, sinon toutes les autres choses sont des obligations, genre manger, boire, etc. Ah, les femmes, il ne faut pas les oublier.

• ***Tu représentes le Iaido au comité. As-tu quelque chose à dire à ce sujet?***

Pas vraiment. Je n'ai pas beaucoup de responsabilités et donc pas grand chose à faire, mais je n'aimerais franchement pas en faire plus. Je n'ai déjà pas le temps pour l'école.

• ***Je te laisse le mot de la fin...***

Le mot de la fin? Bonsoir peut-être.



**HASSAN MASSOUDY**

**Calligraphe**

**Ed. Flammarion 1986**

**126 pages; 15,5 x 22 cm**

**100 FF**

Il s'agit ici de calligraphie arabe. Quelle que soit la culture, lorsqu'un art permet la beauté et participe à ce que notre esprit soit plus fertile, il est digne d'intérêt et d'admiration.

Ceux qui s'intéressent à la calligraphie chinoise ou japonaise trouveront au fil des petits textes des similitudes dans l'esprit et quelque fois même dans la technique, ceci malgré la différence de l'outil utilisé (un roseau taillé).

Hassan Massoudy est porteur de cet ancien (mille cinq cents ans) tout en disant que sa calligraphie est différente de celle du XIe ou du XIXe siècle. Les thèmes eux-mêmes sont issus des classiques arabes, mais aussi des classiques chinois, de Prévert, Socrate, Einstein ou Eluard.

Au-delà de la compréhension, laissez-vous séduire.

# MAKOURA

---

## LE LIT NATURE

**LE PLUS GRAND CHOIX EN SUISSE**

**FRED CARASSO EST A VOTRE DISPOSITION  
POUR TOUS RENSEIGNEMENTS**

**MATELAS  
NATURELS**

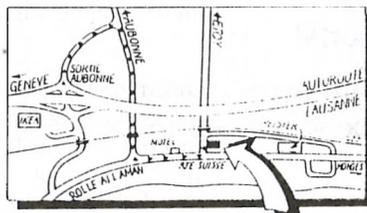
**FUTONS**

**LITS**

**SOMMIERS**

**CANAPE-LITS**

**COUVERTURES**



**Rte Suisse - Rte d'Etoy  
1163 ETOY  
Tél. (021) 807 41 00**

**Du mardi au vendredi  
de 14h. à 18.30  
Samedi de 9h.30 à 17h.**

**FABRICATION ET IMPORTATION DIRECTE**

## PROBLÈME 84

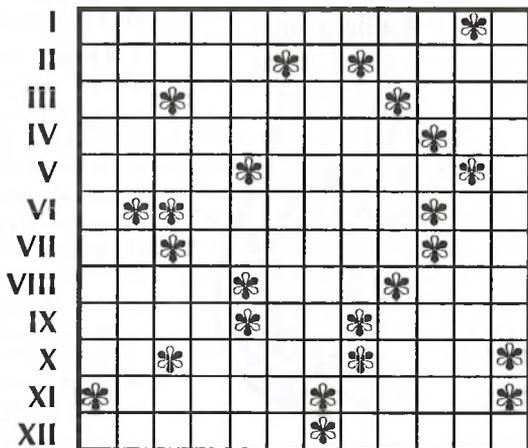
### HORIZONTALEMENT

I. mues par des machines. II. manque d'eau - vie. III. Tessin - gamins - perçus. IV. partisan de l'union - sert à lier. V. organe - monument. VI. araignée - cycle. VII. Titane - vêtement malaisien - saint. VIII. Petit endroit isolé - son bonnet n'est pas glorieux - breuvage. IX. département français - bon, mais sans cœur - coïncé. X. Sodium - maugrée - garçon d'écurie. XI. déesse - aigrie en voyelles. XII. ne reconnais pas - boucle.

### VERTICALEMENT

1. véraison. 2. crochet chirurgical - épouée grecque. 3. démonstratif - deux ro-

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



mains - problème - Indium. 4. réprimanderai. 5. gaz rare - demi-père - Buridan en utilisa un, dit-on. 6. indigents. 7. interroge. 8. oiseau marin - Argent. 9. conjonction - glacé à l'envers - céda. 10. responsable d'une saveur-équipement. 11. perçue - insectes suceurs. 12. affectées.

### SOLUTION 83

1. hérédité - res. II. opale - isthme. III. se - item - a - ei. IV. pandémoniums. V. iules - non - m. VI. tt - rt - Ys - ose. VII. arriéré - ris. VIII. le - onirisme. IX. i - entassées. X. elns - n - or - tm. XI. rit - utilisée. XII. évanescents.

Robert Rapin, encore lui, gagne les 50.- CHF en me signalant au passage une coquille (3e du 3 vert. greffa au lieu de greffe). En espérant que cette rubrique continue à, je l'espère, vous décontacter en vous remuant les méninges, je vous souhaite une année 1994 pleine d'énergie et de joie.

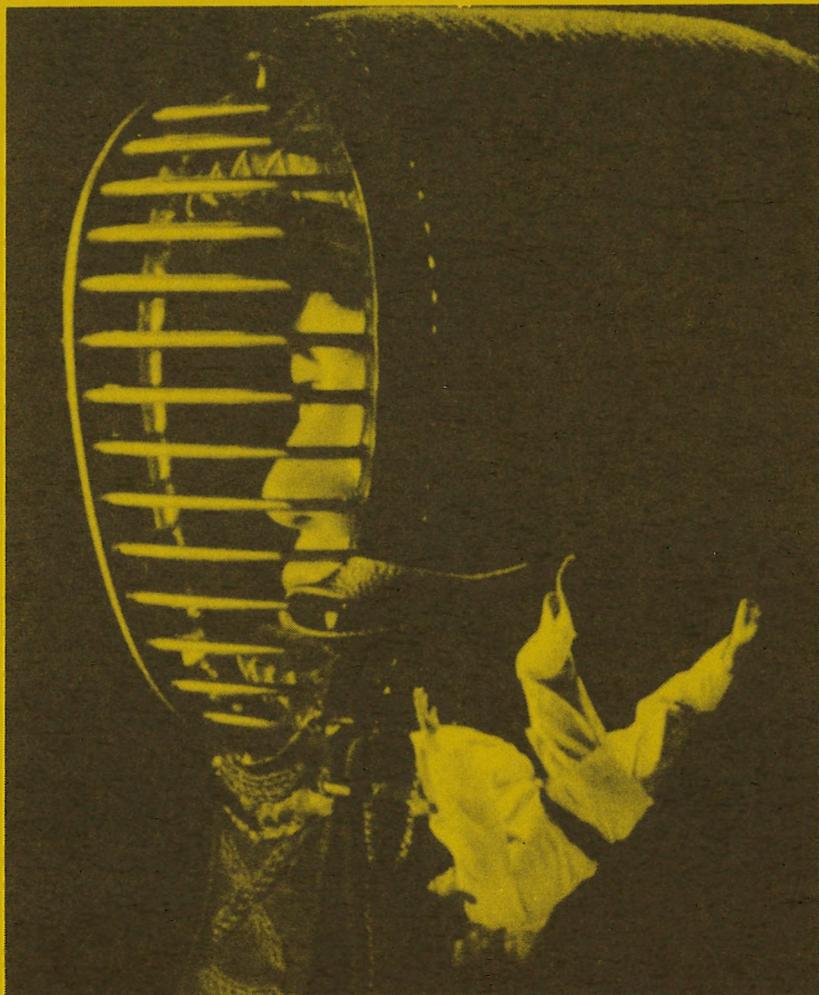
Meilleurs Vœux !



Le Japon à votre porte!

Equipements pour  
les arts martiaux

36, rue Ancienne 1227 Carouge  
Tél. 022 / 343 73 81



**MIZUNO** - Judogi  
by

*Leo Gisin AG*

Spalenring 142  
Tel. 004161/301 74 00

4003 Basel, Schweiz  
Fax 004161/301 74 24

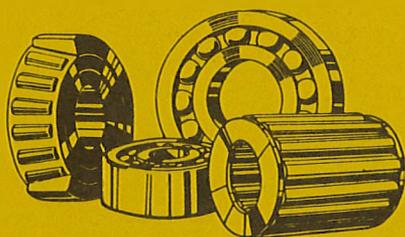
JAB

1214 Vernier

Retour : Shung Do Kwan  
Rue Liotard 66  
1203 Genève

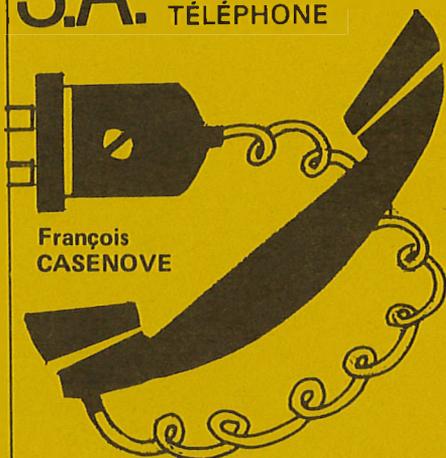
**ERIC MEYLAN<sup>S/A</sup>**

spécialiste tous roulements



6, ch. des Carpières  
1219 LE LIGNON  
Tél. (022) 797 53 00  
Fax : (022) 797 58 25

**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