

centaact

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

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



1994 - 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

LA NUITS DES SUBURI

Une quarantaine de pratiquants de diverses sections ont participé à la fameuse séance annuelle de Suburi organisée par Pascal Krieger, le lundi 20 décembre 1993.

Cette expérience fut grandement enrichissante même si le lendemain il était difficile de serrer la main de vos amis et proches.

suite page 2



Suburi est un terme japonais qui signifie «secouer le sabre». C'est un exercice très prisé de toute discipline utilisant le sabre japonais. Il consiste à faire des coupes accompagnées de Kiai à un rythme assez rapide mais sans que la position et le Kime en soient affectés. C'est un excellent moyen de tester sa résistance et surtout sa coordination. Ce n'est pas un exercice réservé aux gros bras, bien au contraire, ceux-ci sont parfois étonnés d'avoir plus de problèmes que des gens physiquement moins développés.

N° 1 - HIVERS 1994

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

Une petite collation était prévue à la fin pour redonner quelques forces aux heureux participants.

Une seule absence remarquée (et excusée) fut celle de notre présidente clouée au lit par une vilaine grippe!!!

Merci Pascal et à l'année prochaine.

✍ Olivier



Aikido

PIEDS NUS SUR LES TATAMIS SACRÉS.

C'était le samedi 5 février que les «Indiens» de la tribu des Aikidoka du S.D.K. ont passé avec succès les épreuves initiatiques et ont rapporté dans leur sac «médecine» quelques nouvelles plumes d'aigle à rajouter sur leurs coiffes.

En effet, comme chaque année, les examens se déroulaient à Zürich, au temple même de l'Aikido Suisse. Acette occasion Maître Ikeda avait invité Maître Assai et Maître Hosokawa à se partager les cours. A dire vrai, si les cours de Maître Ikeda ont été fortement appréciés, il n'en fut pas de même pour les séances de stretching et de rondes infernales des deux autres maîtres (presque une heure d'échauffement pour une heure et demi de cours) avec l'impression de pratiquer un Aikido de troisième âge, et cela fait des années que cela dure!!!

Ce fut avec un grand plaisir que nous avons retrouvé, là-bas, nos amis tchèques (une quinzaine) venus de contrées lointaines et contents de retrouver quelques visages familiers.

Ce n'est que vers 17h 30 après une journée bien remplie que nous fûmes convoqués sur le sol sacré pour présenter nos différents passages de Dan (7 en tout) devant le grand sachem Maître Ikeda. Nous n'étions pas vraiment décontractés mais parfaitement entraînés par notre chef de guerre (Gildo) et tout c'est très bien déroulé. Résultat : Diva, Manoutchehr et moi-même avons passé le premier Dan; notre présidente (Ysabelle) et Bernadette le deuxième; François et Marco le troisième. Félicitations à tous et surtout aux Uke qui nous ont accompagnés (Toshié, Georges, Salvatore, Eric, Bruno etc..) ainsi que ceux qui étaient là pour nous soutenir (Gildo, Pauline, Yannick, Ivanna etc...) Un merci spécial à Gildo pour son enseignement qui nous à permis de passer ces épreuves sans accroc.

✍ Olivier

LE DÉSÉQUILIBRE SUITE

Pour mémoire, nous rappellerons que pour que l'Homme se tienne debout et en équilibre, il a besoin d'une «structure osseuse» dont les pièces doivent s'empiler l'une dans l'autre de manière cohérente. Il lui faut du «tonus musculaire», un jeu harmonieux entre les muscles agonistes et antagonistes. Il faut qu'il soit en «état d'éveil». Il faut que les «différents systèmes nerveux» concourent à une «cohésion anatomo-fonctionnelle», etc...

Nous avons également vu que pour se déplacer, l'homme doit mouvoir son centre de gravité - centre qui se trouve à l'intérieur et au milieu de son bassin lorsqu'il se trouve en position verticale. La marche est, selon ce principe, une succession de déséquilibres.

Le présent article portera plus précisément sur le déplacement sur le Tatami.

Pour avoir une «attitude offensive», le poids du corps doit se situer sur l'avant du pied, le talon ne touchant presque pas le tatami. Cette attitude devrait être constante - tant dans le corps que dans l'esprit.

Son opposée, l'«attitude défensive», se caractérise par une tendance à charger le poids du corps sur le talon. Malheureusement, l'arrière du corps a peu de mobilité. De par sa structure, le dos ne peut se plier vers l'arrière. Pour absorber une quelconque poussée, le Judoka va donc pencher son tronc en avant et reculer ses hanches, par effet de compensation. Cette attitude est dangereuse à plusieurs titres:

1) Le talon - partie extrême arrière du pied - ne permet pas au corps de se rattraper si d'aventure le centre de gravité dépasse un certain angle par rapport aux talons (et c'est la chute arrière). En avant le pied peut compenser un certain déséquilibre avant; les genoux peuvent absorber à leur tour une partie de cette action avant.

De plus, le corps est très agile sur l'avant. En se tenant droit, on peut donc être très prompt à agir.

2) Le deuxième danger est le fait qu'en position arrière (en appui sur les talons), il faudra d'abord passer en avant pour attaquer; il y aura un temps de transition trop long, et l'opportunité d'une action sera alors passée.

Prenons un exemple extérieur au Judo pour illustrer ce fait. Un sprinter ne pose pas le talon au sol quand il court, mais «griffe» le sol avec l'avant du pied. Poser le talon équivaldrait à une information de recul, alors qu'il cherche à aller de l'avant.

Il en va de même avec le Judo. Il faut toujours aller de l'avant. Ceci est un des grands principes du Judo. Comme toutes les choses importantes, cela semble très évident !

Pour ce qui concerne les Sutemi, le dos devient l'avant (du mouvement), le principe reste le même. Bien sûr il ne faut pas mettre tout son poids sur les orteils, car on sera en déséquilibre et sujet à n'importe quelle projection. Pour éviter cela, le Kumikata doit se faire avec les poignets souples et les coudes qui «tirent» vers le bas. Tirer dans ce cas n'est pas le fruit d'une force brutale, mais d'une action qui utilise la pesanteur avec une envie de garder les coudes près du corps. Cela suffit à «tirer».

Les hanches sont mobiles et «aspirent» Uke pour le porter en déséquilibre. Nous avons souvent entendu parler du fait que «la puissance part des hanches», «du centre d'énergie», etc... Certes, tout cela est vrai. En fait, on peut utiliser ses hanches, son Hara pour déplacer Uke, car par ce mouvement, on se déplace aussi. C'est donc une réelle puissance qui se dégage de cette région. Encore faut-il déplacer ses hanches à bon escient et ne pas s'agiter tout seul.

On peut expliquer, par la physique, quelle est le meilleur angle, la meilleure force, la meilleure vitesse qu'il faudra exercer, mais ce serait fastidieux et sujet à de nombreuses modifications lorsqu'un des paramètres viendrait à changer (ex : le gabarit des Judoka, leur poids, etc. . .)

Ainsi, il faut toujours **exploiter le principe** : Tori doit toujours aller de l'avant dans ses actions, et chercher les opportunités de mettre en œuvre ce principe.

La mobilité physique, qui bien sûr est le fait avant tout de celle qui émane de l'esprit, est donc régie par l'utilisation de l'avant du pied, de la mobilité des hanches et d'un Kumikata souple mais «présent». Tout ceci concourt à provoquer et augmenter le déséquilibre de Uke.

Malgré l'apparente facilité de compréhension des éléments cités ci-dessus, il faudra lutter ferme contre notre pire ennemi - nous-même. La force brutale, la raideur et la peur sont parfois très présentes, et nous empêchent d'aller plus avant dans la recherche.

Permettez-moi de vous faire part d'une expérience personnelle. La première fois que je suis allé pratiquer le Judo chez Me Correa, nous avons commencé par des Uchi komi de Uchi mata. Quel bonheur! Ce mouvement était mon «spécial» ! Un mouvement qui, je le croyais, me permettrait de ne pas passer pour le premier des débutants face à ces pratiquants inconnus, et pour la plupart déjà relativement âgés.

Après trois ou quatre entrées, j'avais l'impression de me trouver face à un mur! Rien ne bougeait à part moi. Je me dis que je devais manquer singulièrement de «punch»; donc j'en remis un peu plus pour faire bonne mesure. Le mur d'en face devenait de plus en plus haut.

J'attendais avec impatience que l'on change de partenaire, pensant que celui que j'avais n'était pas très coopératif. Inutile de vous dire que la même déconfiture m'attendait avec mon nouveau partenaire.

Me Correa, qui avait la gentillesse de me laisser «patauger dans mon Judogi» vint vers moi et me dit: «Vous voulez vous casser le dos... ce soir!». Il appuya sur les derniers mots avec un léger sourire. Ensuite, il me démontra la juste manière.

J'essayai par la suite maintes fois, sans rien sentir de plus confortable qu'avant, puis tout à coup, il était là. Un mouvement qui me laissait libre et fort à la fois, sans contrainte ni pour moi ni pour Uke qui ne pouvait cette fois s'y soustraire. L'instant d'après, j'étais déjà retombé dans mes stéréotypes.

Depuis ce jour, je ne peux plus pratiquer Judo sans essayer de reproduire cette sensation. Avec le travail, je la retrouve plus régulièrement, mais rien n'est sûr. J'ai compris qu'il est nécessaire d'assouplir ses hanches, d'être «présent», d'avoir le poids justement reparté, et enfin de se poser des questions.

En guise de conclusion, je dirai que le déséquilibre est une notion tangible, et à la fois relative, et qu'il est parfois bien intéressant d'être soi-même en déséquilibre.

✍ Pascal DUPRE

Bibliographie : 1) "Revue Judo KODOKAN", 1955-1956
2) Ichiro ABE, "JUDO"

DORURE ENCADREMENTS
RESTAURATION DE TABLEAUX
ET MEUBLES LAQUÉS

M. CASTELLO
Rue Caroline 29

Tél. 343 19 51
1227 Genève



ENTRETIEN AVEC NAKAJIMA SENSEI,

LE KIAI – 2^E PARTIE

Le Kiai fait partie intégrante de notre pratique et, cependant, sa signification reste assez obscure ou entourée d'un halo de légendes.

Afin de saisir les explications données sur le Kiai, il convient de s'attacher d'abord à définir la notion du Ki, qui en est la composante principale.

Le Ki est un élément important de la philosophie traditionnelle japonaise. A l'origine, le pictogramme «KI» représentait la vapeur, mais sa signification a évolué : le Ki est le principe vital qui relie le monde subjectif et le monde objectif. Le Ki est donc intimement lié à la notion même d'existence et d'invariabilité. Le Ki est la source de notre vitalité : nous en sommes remplis et nous pouvons le contrôler par notre volonté. Mais le Ki n'existe pas seulement dans notre corps; il se trouve dans toute la nature, dans tous les êtres vivants. Si on arrive à s'imprégner du Ki extérieur à notre corps, on peut ménager sa propre énergie et s'assurer une longue vie. La concentration du Ki dans le corps détermine la qualité de notre vie, son absence étant synonyme de mort. La notion de Ki est d'ordre métaphysique, mais son expression est physique. La qualité du Ki – et, par là même, du Kiai – doit être d'aussi haut niveau que l'essence métaphysique de son existence.

Venons-en à présent au Kiai et, pour commencer, aux différentes circonstances dans lesquelles il est utilisé. Il peut servir :

- à s'encourager soi-même, à acquérir une conscience plus aigüe de soi;
- à focaliser notre énergie;
- à impressionner un adversaire, à le faire hésiter – voire même l'interrompre – au moment où il s'apprête à engager une action;
- à provoquer l'adversaire, le tromper pour qu'il s'expose;
- à surprendre l'adversaire;
- à énerver l'adversaire.

Lors de l'entraînement, le Kiai ne doit pas constituer un but en soi : il doit exprimer le Ki et permettre à l'esprit d'accéder à sa pleine puissance. Cela n'est possible que si l'on fait le Kiai naturellement, sans trop y penser. En effet, si on a trop conscience d'avoir à faire un Kiai, celui-ci ne sera pas Kiai proprement dit. Un autre raison pour éviter d'y réfléchir, c'est que l'adversaire pourrait le sentir.

Même si le Kiai dépend de la personnalité ainsi que des aptitudes physiques de chacun (fort, aigüe, grave, lent, rapide...), il faut en rechercher la qualité, il doit être aussi fort que possible, ample, puissant, solide et doit correspondre au Kime. Lorsqu'on fait le Kiai, il faudrait passer du calme et du silence à un maximum d'activité, comme si on voulait trancher ou déchirer ce silence. Dans le Kiai se trouve l'explosion de toute l'énergie. Il est évident que seul un Kiai de bonne qualité est efficace. Par exemple, si l'adversaire comprend à l'avance quand on veut faire le Kiai et qu'il a le temps de réagir, c'est une marque de mauvaise qualité.

On ne doit pas confondre Kiai et cri. Le Kiai ne constitue pas toujours une émission sonore. Il existe aussi sous une forme silencieuse, qui aide à la progression de l'esprit et de la technique. Ce n'est qu'après avoir atteint un certain niveau qu'on peut comprendre combien le Kiai silencieuse est plus important que le Kiai normal. Avant d'en arriver là, le but principal doit rester un Kiai solide, puissant et fort, à exercer avec Kime. Dans ce cas, si le Kiai est solide, il aidera à serrer la musculature et amènera aussi une plus grande qualité générale.

Il faut rechercher le côté sacré du Kiai, mais pas en y pensant consciemment, pas par réflexion, ni par tactique; il faut accéder à une qualité de Kiai très pure «naturellement».

LE KENDO : ART BRUYANT?

Lorsqu'il m'arrive parfois d'enlever mon Men (casque) pendant un entraînement, la surprise m'étreint : Est-ce vraiment les Kendoka qui font autant de bruit? C'est que arrachés comme nous le sommes les sons ne nous parviennent qu'étouffés. Le problème s'est ainsi présenté, là, devant moi :
LE KIAI.

Mais de là n'allez pas imaginer un Kendo sans Kiai. D'abord un peu de théorie pour expliquer son origine et son rôle, à Monsieur Kiai. Pour réussir un point, il doit être composé du Ki-Ken-Tai (Ki, le Kiai, énergie; Ken, le sabre; Tai, le corps). Les trois éléments doivent être parfaitement synchronisés, le moment de la frappe doit être accompagné d'un déplacement du corps et d'un cri : Oter le Kiai et que reste-t-il?

C'est dans cette optique que nous demandons de la tolérance. Ces cris incessants paraissent insupportables à tous les niveaux. Sachez seulement que leurs impact sur l'organisme peut se traduire de multiples façons : Sur moi, par exemple, les Kiai ont un effet des plus soporifiques. Je citerai juste deux anecdotes assez flagrantes.

La première histoire s'est déroulée à la Zürich Cup 1992. Rapidement éliminé, je m'étais tranquillement laissé assoupir par les tonitrueux combats des alentours. Repérant un gros tapis mousse dans un coin de la salle je m'endormis, bercé par les assourdissants cris des combattants.

Une deuxième fois, lors de mon séjour au Japon, Maître Ueda m'avait invité à assister au festival de Kendo de Tokyo. Grande occasion de rencontre entre tous les plus grands maîtres du Japon. Mais tout ce vacarme me faisait piquer du nez à coté de Maître Ueda. Ce fut une lutte pour rester éveillé. Pas question de m'endormir!!!

Je vous souhaite d'apprécier autant que moi ces doux cris et ne plus les prendre trop à cœur.



Solution pour réduire notre vacarme

Nous allons un peu bouleverser nos habitudes. On va parler d'un autre aspect des arts martiaux : le savoir ou l'ignorance et la susceptibilité - dans les arts martiaux. Et cela a un rapport avec les arts martiaux, même si certains pensent le contraire.

Un petit rappel : on recherche toujours les photos!

FLASH INFORMATION

Il n'y a pas beaucoup d'événements à relever, sauf peut-être qu'il y a toujours de nouveaux membres dans la section de Yoseikan Budo; la Nuit des arts martiaux à Paris est aussi à signaler. Dans les faits divers on pourra inclure que toutes les réparations vont être faites incessamment donc il n'est pas nécessaire de s'inquiéter. «Pourquoi se jeter à l'eau avant que la barque n'ait chaviré.»

RUBRIQUE DE L'INSOLITE

L'ignorance et susceptibilité dans la vie, et surtout dans les arts martiaux

De nos jours presque tout le monde réagit très mal quand il est question d'ignorance. Tout d'abord, celui qui signale aux autres leur niveau d'ignorance va au devant des problèmes : il est considéré automatiquement comme un prétentieux se croyant supérieur aux autres. C'est ce que certains s'imaginent. La personne n'a peut-être pas de «mauvaises intentions» mais elle veut dire : «coopérons pour progresser». Mais il y a aussi des «malins» qui le disent pour le plaisir de le dire.

Ensuite nous pouvons supposer que si chacun accepte, en théorie, qu'il est des gens moins ignorants que lui, tout le monde estime être dans la bonne moyenne. Et cela même si le manque de savoir saute aux yeux. On ne pourra presque jamais faire comprendre à un conducteur, par exemple, lors de son «cinquantième» accident qu'il ne sait pas conduire ou à une ceinture noire d'une discipline que son niveau n'est pas suffisant. On risque de provoquer une réaction violente. Donc ce qui compte c'est aussi la façon de le dire.

Alors avant de voir rouge il est souhaitable d'analyser la situation, car il n'y a jamais de fumée sans feu. Si nous réagissons mal, cela prouve le bien-fondé de la remarque.

Pour éviter ce genre de situation il est important de réfléchir, pas seulement devant un miroir, et de descendre de son piédestal pour pouvoir mieux aider son prochain et surtout pour mieux comprendre les arts martiaux.

LA RUBRIQUE TECHNIQUE

Retour vers le passé : Définition du Yoseikan Budo

-2-

Le Yoseikan Budo prend appui sur des mouvements naturels et logiques qui englobent toutes les façons d'envoyer la puissance au moyen d'ondes de choc émanant de hanches.

Trois de ces mouvements - horizontal, vertical et oblique - suffisent à comprendre tous les Arts Martiaux. Cette onde de choc c'est la clé de voûte du Yoseikan Budo. L'envoi de l'onde de choc synchronisé avec le mouvement du bras ou celui de la jambe telle l'impulsion qui donne le coup d'envoi au bras ou à la jambe.

殘冬夏中喜有明梅學新祝華日松時謹祈今
 思 *L'orient* 離見秋春年美業月抄入頁本
 par Olivier Mermin

Tchouang Tseu, philosophe chinois d'avant notre ère, et Tsai Chih Chung dessinateur contemporain se sont «associés» pour nous livrer une bande dessinée sur la philosophie chinoise.

Les dessins, drôles et dynamiques donnent une légèreté à ces petites saynètes qui se déroulent sur une, deux ou trois planches. L'esprit du grand Tao si cher aux chinois y est omniprésent, et l'on voit aussi apparaître à plusieurs reprises ce bon vieux Confucius. Ce livre étayé par un texte vif et rigoureux ainsi que par un humour corrosif est un hymne permanent à l'amour de la vie.

Même si parfois l'on peut rire de certains aspects simplistes, il n'en reste pas moins une interrogation constante sur la relativité de l'existence et l'impermanence des choses.

extrait du livre page suivante



**TCHOUANG TSEU
 Le chant de l'univers**

TCHOUANG TSEU ET TSAI CHIH CHUNG
 Carthame Editions
 Collection PHILO Bédé
 Prix: 25.-

dans la même collection
 et du même auteur :

- LAO TSEU - Le silence du sage**
- ZEN, LE LIVRE - Liberté de l'esprit**
- SUN TSU - L'Art de la guerre**

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**

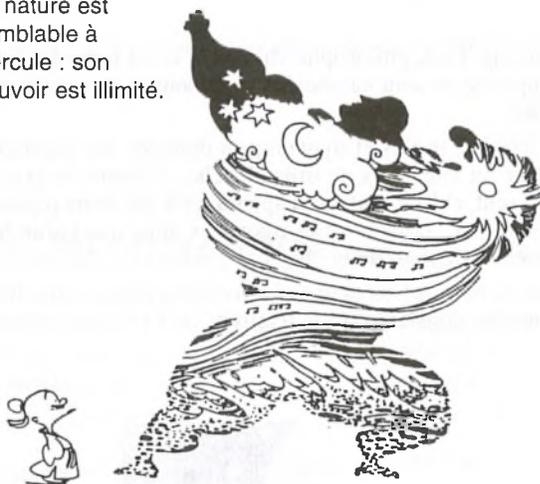
Voyages

La Nature est semblable à Hercule



La nature est semblable à Hercule : son pouvoir est illimité.

1



La nature m'a donné un corps.



2

Elle me donne du travail pour vivre.



3

Elle me conduit vers la paix du grand âge.



4

Après la mort, elle m'offre le repos éternel.



5

La nature ne fait que changer et l'homme qui sait suivre ces changements se libère de la joie et de la peur et ne sépare plus la vie de la mort.



Le Tao oublié



1 Zi Gong demanda à Confucius :



Maitre, pourquoi parcourez-vous le monde en vous livrant à la pratique des rites et à l'éducation?

2

Nous ne pouvons nous soustraire du monde que temporairement.



Pourquoi?



L'eau est l'élément du poisson.

3

La pratique du Tao est l'élément de l'homme.



道



4

5 Le poisson nage librement, il oublie qu'il vit dans l'eau.

Sais-tu que nous vivons dans l'eau?



Vivant avec la nature, celui qui suit le Tao est heureux et content. Très souvent, il en oublie l'existence.

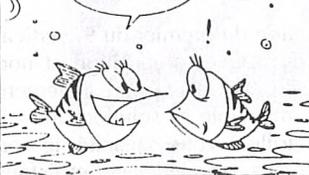
Sais-tu que l'homme vit avec le Tao?



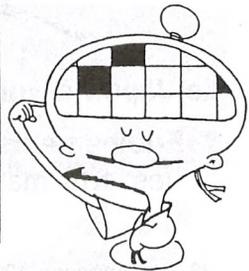
7

L'homme dont le cœur est rempli de savoirs morcellés n'est pas dans son élément. Il est important de traverser le savoir pour le dépasser.

6 L'eau? Où est-elle?



8 Le Tao? Où est-il?



PROBLÈME 85

HORIZONTALEMENT

I. cette grille l'est en toute modestie. II. parfois dans le plafond. III. ivre - laiteuse. IV. heureux finish - hégire. V. américium - même sans queue ni tête. VI. huile volatile - devoir. VII. ils ne savent pas - bizarres. VIII. initiales de l'auteur des voyages en zigzag - impressions. IX. porter quelque part. X. fruit - vedette anglaise. XI. distraction singulière - Mimie l'est. XII. réunion.

VERTICALEMENT

1. femme provençale. 2. singulière manière d'agir - atome gagnant. 3. président - note - ceux des miens le sont. 4. quand elle part à gauche il faut la serrer - maladie de butineuse. 5. mer de nana - marque

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

I												
II								*	*		*	
III					*							
IV			*	*	*	*	*					
V		*	*	*				*	*			
VI					*							
VII				*								
VIII		*										*
IX	*						*	*		*	*	
X					*	*						
XI						*						
XII								*	*			

pour un homme. 6. dans le vent - manifestation non-violente - se broute phonétiquement. 7. prénom d'un leader socialiste voisin - retrancher. 8. boucle du CERN - rédiger sans fin - néon. 9. moitié d'à peu près- possessif. 10. article - destiné à châtier. 11. il tombe sans se faire mal - les dernières des lies - il se souhaite. 12. roberts - le scout devrait l'être.

SOLUTION 84

I. mécaniques - d. II. aride - u - sève. III. Ti - mêmes - lus. IV. unioniste - et. V. rein - stèle - i. VI. a - épeire - an. VII. Ti - sarong - Pe. VIII. îlot - âne - thé. IX. Oise - bn - pris. X. Na - râle - lad. XI. Diane - aïe. XII. renies - ganse.

Dans la définition du premier du 9. vertical vous auriez dû trouver préposition et non conjonction ... Cette fois-ci non seulement Robert Rapin m'envoie sa solution, mais il propose une grille à votre sagacité. Je l'en remercie car je suis convaincu que cet air frais titillera vos neurones. Et si en plus il pouvait faire des émules ... Bienvenue !

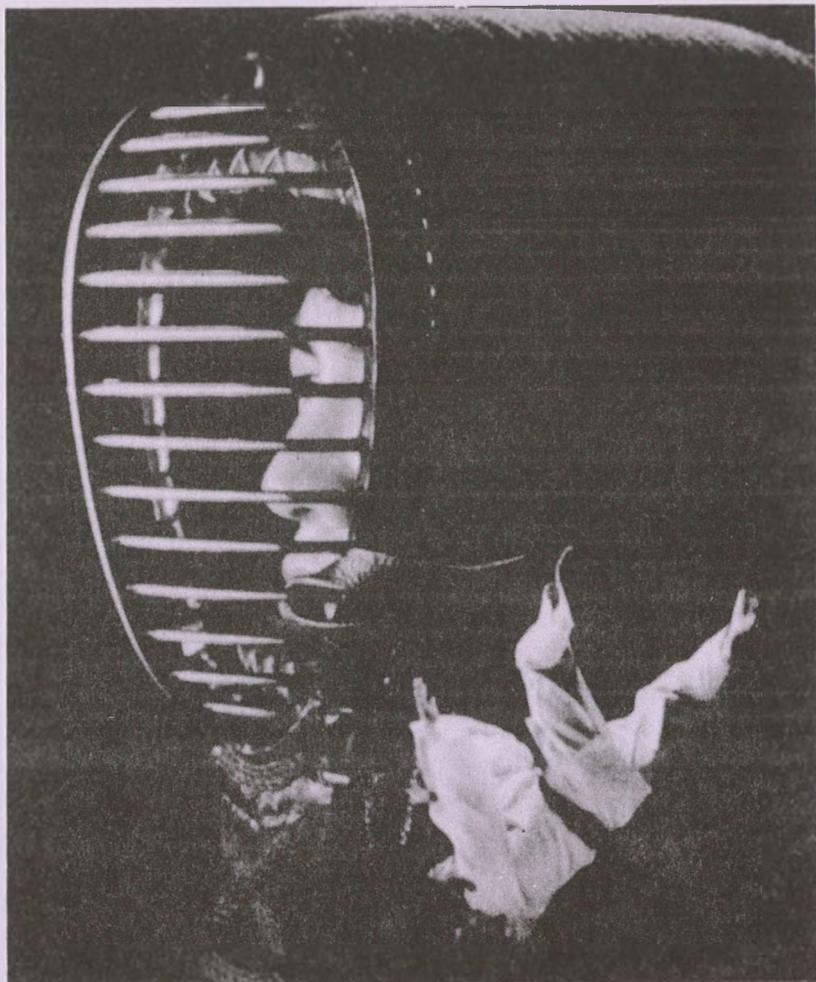


Le Japon à votre porte!

Equipements pour les arts martiaux

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

Bon remue-méninges et à bientôt !



MIZUNO - Judogi
by

Leo Gisin AG

Spalenring 142
Tel. 004161/301 74 00

4003 Basel, Schweiz
Fax 004161/301 74 24

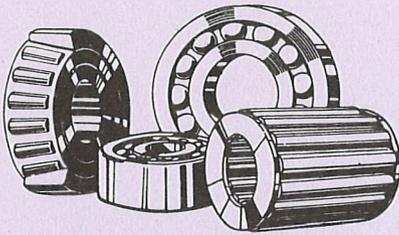
JAB

1214 Vernier

Retour : Shung Do Kwan
Rue Liotard 66
1203 Genève

ERIC MEYLAN^{S/A}

spécialiste tous roulements



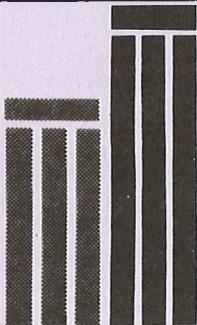
6, ch. des Carpières
1219 LE LIGNON
Tél. (022) 797 53 00
Fax : (022) 797 58 25

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