

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



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
route 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

Spécial : échauffement

Les Japonais parlent de JUNBI TAI SÔ (gymnastique préparatoire).

体 準
操 備

JUN 準 BI 備 signifie préparation;

TAI 体 est le corps, SÔ 操 veut dire manipuler et TAI SÔ se traduit par gymnastique.

Taisô est aussi utilisé en association avec tout ou partie du nom de la discipline, comme Aiki taisô ou Jôdô taisô.

Mais, au fait, pourquoi devoir s'échauffer ? Quelles parties du corps sont concernées ? Vaut-il mieux utiliser des mouvements spécifiques à la discipline ? Le fait-on pendant le cours ? S'agit-il également de "s'échauffer les sangs" ou de calmer son esprit ?

Voici quelques uns des aspects traités dans les articles de ce dossier et je suis sûr que vous trouverez des éléments propices à la réflexion et au sourire.

Bonne lecture de ce dossier, tout de suite après "LES NINJA".

▣ Serge Dieci

N° 3 - ETE 1994 - Spécial "Echauffement"

☛ RESPONSABLE : Olivier Mermin ☛ REDACTION : Denise Begert, Serge Dieci, Pascal Dupré, Stéphane Emery, Pascal Krieger, Olivier Mermin, Erick Moisy, Emmanuelle Morisod, Patrizia Birchler, Marcel Subrt ☛ METEUR 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



Note du rédacteur: Dans le numéro précédent, nous nous sommes mis dans la peau d'un Bushi dont le Seigneur était menacé par ces inquiétants Ninjas. De façon à surmonter sa crainte, crainte dont il a honte, il ressasse ses connaissances au sujet de ces maîtres de l'invisibilité. Apprenons de sa bouche l'histoire du développement et de l'organisation de ces groupes clandestins.

Pour cela, voici une traduction simplifiée du 2e chapitre du livre: Ninjutsu, the art of invisibility, par Donn. F. Draeger.

ORIGINES ET ORGANISATION

Il est possible que certaines idées derrière la base du développement du Ninjutsu soient venues de Chine, mais, comme tout ce qui fut, et est encore, importé par le Japon, celles-ci furent vite accommodées à la sauce japonaise.

On pense que les méthodes de *Suntzu** ont été importées de Chine vers le 6e siècle de notre ère.

Vers le 7e siècle déjà, un nombre considérable de personnes en désaccord avec le gouvernement, pour diverses raisons, avaient cherché refuge dans les régions montagneuses autour de Kyoto. Ils étaient cependant trop peu nombreux pour pouvoir faire face aux guerriers gouvernementaux envoyés pour les disperser. Aussi furent-ils dans l'obligation de développer toute une stratégie pour garantir leur survie. Au cours des siècles qui suivirent, ces exilés développèrent une véritable tradition du camouflage et de l'espionnage.

* *Nom d'un classique chinois décrivant les différentes méthodes de l'espionnage militaire de l'époque.*

Lorsqu'à l'aube du 12e siècle, l'importance des militaires professionnels prit de l'ampleur tous les commandants d'armée qui avaient un certain succès commencèrent à recruter des spécialistes en Ninjutsu dans ces mêmes montagnes du centre de l'île de Honshu (la plus grande, celle où se trouve Kyoto et Tokyo).

Le Ninja naissait et recevait son entraînement intensif au sein des familles professionnelles dans l'étude du Ninjutsu. Chaque famille développait un genre différent de Ninjutsu. On en compte plus de 70 durant la période féodale japonaise. Les deux plus fameuses sont sans nul doute les traditions de IGA et KOGA, toutes deux situées dans les régions sauvages du centre de l'île de Honshu.

Du fait que le Ninja devenait attaché ou supportait différentes causes ou idées politiques, il était souvent possible que père et fils, ou frères entre eux, deviennent ennemis, travaillant pour un patron différent.

Le secret était à la base de toute organisation de Ninjutsu. Les mesures de sécurité étaient extrêmement rigides. Lorsque le Ninja n'était pas en mission, il était confiné à la base du camp d'entraînement situé invariablement dans des coins si sauvages et inaccessibles que le fait de partir ou de revenir de mission était déjà périlleux.

Pour préserver le secret absolu, toutes les organisations de Ninjutsu établirent 3 classes de Ninja. Tout en haut trône le JONIN (jo = haut, nin = personne), administrateur haut-gradé ou patron. Ce dernier est assisté d'un petit groupe de CHUNIN (chu = milieu), sortes d'officiers dont le rôle est d'établir la communication avec le GENIN (ge = bas), le Ninja de la classe inférieure, la classe la plus importante. Ce sont ces Genin qui firent la gloire et la légende du Ninjutsu. Ce sont eux qui opèrent en terrain ennemi.

Bien que le Genin fut en général sous strict contrôle du Jonin, il est peu probable qu'un seul Genin eût jamais connaissance de l'identité de son patron. Les ordres étaient délivrés par les Chunin.

Un seigneur féodal lorsqu'il voulait louer les services d'un Ninja, devait communiquer avec un Jonin à travers un Chunin simplement en envoyant un émissaire dans la région où les activités des Chunin se faisaient le plus sentir à cette époque. L'envoyé était immanquablement repéré.

Ce procédé de recrutement d'un Ninja était non seulement peu sûr, mais comportait aussi bien des dangers. En effet il était facile de tomber

sur un ninja déloyal ou déjà passé à l'ennemi. Pour cette raison, tous les seigneurs féodaux avaient des moyens pour tester le nouveau Ninja de façon à être sûr de sa loyauté. Par exemple, en lui donnant de fausses informations dont le résultat, si elles étaient transmises à l'ennemi, se ferait sentir aussitôt.

A part le fait que les seigneurs féodaux étaient très méfiants des Genin, les Jonin, pour plaire à leur client, envoyait souvent un deuxième Ninja pour surveiller le premier, et même quelquefois, un troisième pour veiller sur le comportement

Rejetés de tous, considérés comme des sous-hommes, les Ninja qui avaient la malchance d'être capturés par un guerrier souffraient une mort atroce. Bouillis vifs dans de l'huile ou dépecés lentement n'étaient que des châtimts habituels. Un des plus horribles supplices qui leur était infligé consistait à attacher la victime solidement sur un cadre de bois de façon à ce qu'elle ne puisse pas bouger. Ce cadre de bois était suspendu par une corde juste au-dessus d'un bambou effilé. La victime était liée de façon à ce que ces jambes soient très écartées et qu'elle ait



Ninjas à l'entraînement (photo tirée d'un film japonais).

des deux premiers. A cause de cette méfiance et de cette surveillance de tous les instants, la susceptibilité des Genin devint d'une sensibilité extrême. Ils étaient soupçonneux de tout le monde, aussi bien des Chunin que de leur propre seigneur. Ils étaient très attentifs à tout contact humain, même parmi leurs semblables.

Les civils regardaient les Ninjas comme des gens rejetés de la société, et les guerriers n'avaient pour eux qu'un mépris dédaigneux et les traitaient volontiers de traîtres et de lâches.

une position assise. La rosée du matin ou une averse humidifiait la corde suffisamment pour qu'elle s'allonge et que l'anus du malheureux soit lentement pénétré par la pointe mortelle. Au début, le Ninja essayait bien d'osciller en rond pour éviter la terrible pointe mais la fatigue et la faim avaient vite raison de lui.

La nature de ces traitements, en cas de capture, fit que cela devint tout à fait courant pour un Ninja de se suicider à l'approche de l'hallali.

suite page 15

ECHAUFFEMENT AU QUOTIDIEN

L'échauffement est un chapitre peu appréhendé dans les arts martiaux, par contre très développé dans les sports de compétition. Nous ouvrons donc ici un volet de ce chapitre qui sera étroitement lié à notre art. On ne peut ici séparer l'échauffement et l'école du Do. Ce volet étant ouvert, regardons par la fenêtre entrouverte pour comprendre ce que nous apporte l'échauffement au début de chaque cours.

Harmoniser tous les centres énergétiques pour être réceptif à l'enseignement et son environnement

L'échauffement doit systématiquement débiter dès le réveil par une expiration profonde et un étirement par ex. ou d'autres formes de prise de conscience de son corps. Pendant le sommeil le corps est dans un état de conscience et vibratoire différent. Il réagit avec l'esprit aux lois universelles. Une des lois est que tout corps oppose une résistance au mouvement. Ceci entraîne qu'il est plus facile de ne rien faire que de s'activer. Mais l'inertie totale est la disparition de la vie (absence totale de vibrations), de ce fait, la disparition de l'être. Le mouvement (action) est le début de la vie, et tout mouvement est accompagné de vibrations. Au lever donc, expirez et laissez vous inspirer et ensuite étirez vous, petit à petit l'organisme humain se met en marche, et voici que le premier stade d'échauffement de la journée a commencé. Cette première phase est maintenue par vos activités quotidiennes tout au long de la journée. Mais voici qu'arrive enfin la soirée avec vos activités martiales. Là un nouveau degré d'éveil est demandé. Donc, une préparation est souhaitée pour vous intégrer dans cette nouvelle phase. Chaque activité spécifique aura donc son mode d'échauffement qui lui sera le mieux approprié et votre discernement vous y guidera grandement. Pour la pratique d'un art martial, votre préparation devra tenir compte d'harmoniser votre corps et votre esprit selon le degré d'entraînement ou vos performances propres. Le stade d'échauffement peut être plus ou moins rapide. Je me bornerai à vous révéler ici quelques techniques à pratiquer dans votre Dojo.



On débutera les échauffements (**Aiki taiso**) par des techniques respiratoires (**Shinko-kyu**), respirer est le meilleur moyen de faire pénétrer l'esprit dans la matière et la respiration apporte aux muscles l'oxygène nécessaire à ses pleines facultés. Progressivement, on passera à l'assouplissement de chaque articulation du corps sans oublier la colonne vertébrale. Puis, nous agirons sur les muscles et les organes internes, tout ceci accompagné d'une respiration profonde. Nous poursuivrons par les quelques mouvements éducatifs décrits ci-dessous (possible aussi pour les enfants).

Tori fune undo : (« exercice de prendre les rames ») un pied en avant, les bras en avant, ramenez les mains contre les hanches en les refermant, puis recommencez. L'exercice est accompagné de **Kiai**, et sera suivi par :

Furitama : vibrations, la main gauche *toujours* sur la main droite.

Gasho : les mains jointes, les coudes levés, les pieds en canard, respirer lentement et profondément en reprenant votre souffle, à votre rythme.

Ikkyo undo : les mains sont en haut comme pour **Ikkyo**, elles redescendent à hauteur de hanches, à *ce moment seulement* on pivote sur les hanches dans les 4 directions (**Shiho**) ou 8 directions (**Happo**).

Shiho giri : déplacement, avec les mains comme si l'on tenait un sabre et action de couper dans les 4 directions.

Happo giri : idem que ci-dessus mais sur 8 directions.

Tai sabaki : déplacement général du corps - **Enka - Irimi - Tenkan - Irimi Tenkan**.

Ayumi ashi : déplacement normal (comme si l'on tenait une lance).

Tsugi ashi : déplacement en glissant les pieds, sans qu'une jambe ne passe devant l'autre.

- *En avançant*: (**Mae**) le pied qui est devant avance et le pied arrière avance afin de garder l'attitude initiale (**Kamae**).

- *En reculant*: (**Ushiro**) le pied arrière recule, le pied avant également afin de garder l'attitude initiale (**Kamae**).

Okuri ashi : déplacement en glissant les pieds, sans qu'une jambe passe devant l'autre.

- *En avançant*: (**Mae**) le pied arrière rejoint le pied avant et on avance ce dernier afin de garder l'attitude initiale (**Kamae**).

- *En reculant*: (**Ushiro**) le pied avant rejoint le pied arrière et on recule ce dernier afin de garder l'attitude initiale (**Kamae**).

Shikko : déplacement à genoux.

Mae ukemi : chute avant.

Ushiro ukemi : chute arrière.

Ces mouvements ne sont pas seulement un échauffement, mais servent aussi à assimiler d'une façon optimale les déplacements, dans l'étude des techniques proprement dites.

Après avoir augmenté votre vitalité, souplesse et dynamisme vous vous sentirez réceptifs à l'enseignement de votre art martial préféré et à ses exigences physiques et mentales. A tous, bon et joyeux entraînement!

L'ÉCHAUFFEMENT DANS LE BUDÔ



Il est logique de s'échauffer avant toute activité physique, quelle qu'elle soit. D'ailleurs, plus on prend de l'âge, plus cette logique est facile à admettre.

Dans les disciplines et arts martiaux, l'échauffement est d'autant plus nécessaire que ce genre d'activité met en général le pratiquant dans une situation où il est exposé à des attaques soudaines, à des chocs imprévus et à des pressions intenses. N'oublions pas que le but de l'adversaire est de vous prendre à contre-pied, de vous attaquer dans votre angle le plus faible.

Donc, ou est le problème?

Il vient, je crois, de ce que certains puristes émettent des opinions de ce genre: "Dans un combat réel, on a pas le temps de s'échauffer - il faut donc toujours être prêt". Ils ont raison sur ce point précis, mais ils ne tiennent pas compte du contexte.

Le Bushi du 15e siècle, tout comme le marine US en mission du 20e siècle, étaient et sont des professionnels. Quand ils se lèvent le matin, ce n'est pas café-croissant-journal. Ils commencent la journée par une mise en condition physique et mentale avant d'aborder, à l'heure où nous nous levons, un repas substantiel. Ces professionnels étaient/sont constamment opérationnels, capables de s'engager dans un combat à n'importe quel moment, sans autre préparation qu'une bonne décharge d'adrénaline. Leur train de vie frugal, leur activité physique continue et leur état d'esprit combatif, n'excluant pas le fait de ne pas voir le soleil se coucher ce jour-là, en font des individus très différents de nous autres. Et si, à l'issue du combat, ils constatent qu'ils se sont tordu une articulation ou froissé un muscle, ils ne sont manifestement pas trop mécontents d'avoir pu limiter les dégâts.

Revenons à un contexte plus concret pour nous autres, pratiquants de Budô. Nous ne vivons pas frugalement, dormons dans des endroits abrités et chauffés, prenons le bus, la voiture, l'ascenseur, le tapis roulant et l'escalator pour nous asseoir enfin dans un fauteuil. (C'est un peu schématisé et je suis conscient qu'il y a des pratiquants qui ont une activité physique en dehors de leur entraînement, mais ils ne sont pas, en Suisse, une majorité). Il est donc évident qu'avant un exercice violent, nous avons besoin de préparer notre corps par un échauffement adéquat, comme il est nécessaire de préparer notre esprit par un instant de méditation ou une pratique consciente de l'étiquette (Reishiki). C'est une transition nécessaire entre nos activités quotidiennes très différentes de ce que nous faisons dans le Dôjô.

La question suivante pourrait être : *"Les disciplines et arts martiaux ne sont-ils pas assez riches en exercices physiques pour se suffire à eux-mêmes et constituer un échauffement adéquat ?"*

Je suis totalement d'accord avec l'avis suggéré par cette question (d'autant plus que c'est moi qui la pose). Je trouve illogique d'avoir recours à des jeux (tels que le football) pour obtenir que les pratiquants s'échauffent (avec une exception pour les enfants qui ont plus de peine à s'échauffer consciemment avec des exercices inhérents à la discipline). Chaque discipline et art martial comporte des mouvements éducatifs non violents pour permettre un échauffement d'autant plus judicieux qu'il va dans le sens de la discipline pratiquée: Uchikomi souples et Ukemi pour le Judô et l'Aikidô, Suburi pour le Ken, le Iai et le Kendô, Kihon pour le Jô, Tsuki et toutes sortes de coups de pied souples pour le Karate, etc. Certes, tous ces exercices doivent se faire doucement, puis, progressivement, avec de plus en plus d'intensité. Chaque discipline exige un corps différent. Un corps de Judoka, après 20 ans de pratique, est très différent d'un corps de Karateka.

Certains rétorqueront : *"L'équilibre d'un corps est très important et certaines disciplines ne proposent que des mouvements unilatéraux"*

Cette remarque est pertinente. Le Kendôka et le Iaidôka passent le plus clair de leur temps avec la main droite en avant (bien qu'un mouvement correct fasse travailler les deux mains en harmonie). Sur une longue durée, une pratique intense peut parfois provoquer des déséquilibres physiques, j'en suis parfaitement conscient. Mais je dirai par contre que le pratiquant devrait assumer personnellement ce problème et devrait prendre sur son propre temps pour effectuer des exercices ambivalents afin de rééquilibrer son physique. Je suis contre le fait de consacrer une grande partie de l'entraînement à l'échauffement car les temps d'entraînement, dans notre contexte européen, sont déjà beaucoup trop courts et trop peu fréquents. Je crois qu'un maximum de temps devrait être consacré à la pratique de l'art étudié.

C'est l'enseignement de masse qui fait que les sessions d'échauffement sans discrimination ne tiennent aucun compte des problèmes personnels. Si un pratiquant fait énormément de footing ou de vélo mais a une carence au plan des bras, c'est plutôt sur ce point qu'il devrait concentrer son échauffement. Dans ce cas, les conseils de l'enseignant sont utiles et le problème de cette carence devrait être résolu par le pratiquant lui-même, avant ou après les entraînements.

Pour terminer, je dirai que c'est surtout après l'entraînement que le pratiquant devrait s'occuper de son physique. En effet, on l'a vu, la plupart des disciplines comportent des mouvements violents, d'autant plus violents si le pratiquant est débutant (plus tard, une

certaine marge nous permet d'en arrondir les effets). Je crois, par conséquent, que du stretching ou du Xi Qong peuvent avantageusement compléter l'activité physique d'un pratiquant de Budô. Mais ceci, après les entraînements, chez soi ou sur le bord du tapis.

En conclusion, joignez l'utile à l'étude et créez des exercices doux reflétant les bases de votre discipline. Ce sera tout ça de gagné!

✍ Pascal Krieger

Judo

L'ÉCHAUFFEMENT

Chers camarades,

Nous avons déjà publié dans ce journal un petit article sur l'échauffement (octobre 1989). Sans faire de la redite, il est cependant important de rappeler quelques points.

Le corps humain est fait de matière vivante. Cette matière est sujette à des modifications continues.

La chaleur, par exemple, modifie grandement sa structure. L'échauffement a pour but d'augmenter la chaleur du corps (ou d'un endroit du corps) pour rendre la matière vivante plus élastique, plus souple, plus fluide.

Dans un muscle le pourcentage de l'apport d'énergie (l'énergie chimique des substances nutritives) qui peut être converti en travail est inférieur à 20-25%, le reste devenant de la chaleur. Une efficacité maximale ne se réalise que lorsque le muscle se contracte à une vitesse modérée (Référence: A.C. Guyton, «Traité de Physiologie Médicale»).

Si l'on regarde du côté du rendement par rapport au carburant, nous sommes une bien mauvaise machine.

Il faut ainsi apprendre à se modérer. L'échauffement doit donc permettre au corps d'atteindre une température adéquate à l'effort qu'il va produire. Le signe extérieur d'échauffement tel que la transpiration «abondante» n'est de ce fait pas le signe d'un «bon» échauffement.

Il va sans dire que l'échauffement prédispose le corps à une meilleure habileté. Il augmente l'éveil et induit le pratiquant à se préparer à l'effort qu'il va fournir. Par exemple, un joueur de billard ne va pas commencer à courir 2 km, puis sauter à la corde, faire 50 appuis faciaux juste avant de faire une partie. Il va plutôt chercher à dégourdir ses articulations calmement, faire quelques mouvements amples avec les bras, décontracter les muscles de

son cou, respirer calmement, etc... Le pratiquant respecte ainsi un des principes de l'échauffement qui est de ne pas amoindrir ses capacités à l'effort par un échauffement incohérent.

Prenons un autre exemple. Un coureur de 100 m ne va pas faire un marathon avant de faire une course. L'échauffement qu'est la course correspond dans la forme à l'effort qu'il va produire, mais la durée est inadaptée. S'il choisit plutôt de courir au maximum de ses capacités sur 10 Km avant une course, là en plus l'intensité est inadaptée.

Donc nous pouvons dire que l'échauffement doit correspondre dans la forme à l'effort que l'on va fournir, mais également doit respecter une certaine durée et une certaine intensité. Ainsi, l'échauffement remplit sa fonction qui est de minimiser les accidents pendant l'effort.

Nous comprenons maintenant pourquoi un coureur automobile ne se prépare pas comme un sauteur à la perche, qu'un nageur ne fait pas comme un skieur, qu'un footballeur n'agit pas comme un Judoka, etc...

En plus de la nature purement physiologique de l'échauffement, il y a sa composante psychologique. Se disposer à l'effort, à l'activité, vient d'abord d'une disponibilité mentale. L'échauffement est également pour le cerveau. Ainsi, en s'activant, on devient plus vigilant, plus alerte, plus proche de ce que l'on va faire. Le terme *échauffement* est de ce point de vue incorrect car il convient plutôt de se calmer, de baisser la pression mentale (agitation inutile) pour pratiquer sereinement tout en augmentant d'autre part la disponibilité à la tâche.

Parlons maintenant de l'échauffement relatif au Judo. Avant d'orienter son travail, il convient de définir ce que sera le Judo que l'on veut pratiquer. Si l'on considère le Judo comme un sport, un délassement de fin de journée, une joute physique, on peut quasiment tout faire! C'est-à-dire lancer des pastèques, sauter sur un pied, rester assis en mâchant son chewing-gum, ou s'asseoir sur un radiateur. Je pense sincèrement que le Judo est autre chose qu'une agitation de cellules.

Je n'ai jamais caché mon insatisfaction lors d'un échauffement de type «football» au sein du Dojo. Je pense que cette activité n'est pas compatible avec le Judo. Je m'en explique: d'abord, un Judoka n'a pas besoin de courir sur 30 m avec plusieurs acolytes accrochés à son Judogi. En principe, le Judoka fait face à son partenaire, et à un seul partenaire à la fois. Taper dans un ballon avec le pied ne ressemble en rien à un mouvement de Judo. Le fait que les doigts de pieds soient nus les expose fortement aux accidents (chocs, foulures, etc...) dans la pratique de la balle au pied. Cela rend cette activité encore plus inopportune.

Ne plus pouvoir pratiquer le Judo à cause d'un accident survenu en faisant du Judo n'est pas agréable. Mais à ne plus pouvoir pratiquer parce que l'on fait autre chose que du Judo - au sein d'un Dojo - est insupportable. De plus, les Judokates et les personnes déjà blessées, les pratiquants plus âgés n'ont ni l'envie, ni parfois même le choix de faire ce soit-disant échauffement.

Si l'on réduit l'échauffement au simple fait d'une élévation momentanée de la température interne, le jeu de balle remplit plus ou moins cette fonction. L'homme certes transpire, mais on peut se demander si les articulations des membres supérieurs, ainsi que les muscles dorsaux... ont été préparés à pratiquer le Judo! De toute évidence, ce n'est pas le cas. De plus, certains sont déjà à bout de souffle et perdent ainsi des minutes précieuses sur leur pratique du Judo pour récupérer.

Enfin, l'attitude mentale que l'on a pour jouer à la balle ne ressemble pas à celle que l'on est en droit d'attendre d'un pratiquant de Judo. Un camarade me disait à ce propos: «On fait les imbéciles pendant une demi-heure, puis on redevient sérieux le reste de l'entraînement».

Je suis curieux de voir où se trouve la commutation enclenchée sur la position «sérieux».

Finalement, je dis que le jeu de balle, s'il est récréatif, ne correspond ni à la forme, ni à l'intensité, ni à la disposition mentale que requiert la pratique du Judo.

Alors que faire pour disposer le corps à la pratique du Judo ? Il faut dire, même si certains l'ont oublié, que des Judoka illustres tant en pédagogie qu'en technique nous ont précédés, et ont mis au point et légué aux générations suivantes le fruit de leur travail.

Ainsi, il y a la pratique de Tandoku-Renshu (travail en solitaire) qui est la seule pratique permettant d'acquérir l'automatisme, la vitesse et la coordination. Il y a Sotai-Renshu qui est l'étude technique avec partenaire sur place ou en déplacement. Il y a les Uchi-komi qui permettent le travail à deux, progressivement et en sécurité.

Le Ne-waza (travail au sol) offre une infinie progression dans l'intensité, la forme, et l'attitude que requiert le Judo. C'est sans doute le meilleur «échauffement».

Bien sûr, si un pratiquant veut faire quelques mouvements bien choisis et ciblés avant de pratiquer avec un partenaire, il le peut en respectant la forme, l'intensité, la durée, la disponibilité.

Nous voyons que le Judo offre une palette de pratiques nous permettant d'être à la bonne température tout en faisant justement du Judo.

Il y a un Kata de Judo qui se nomme Ju-no-kata, que l'on peut traduire par «formes de la souplesse». Ce Kata qui se pratique à deux est à la fois un exercice d'assouplissement et un ensemble de techniques choisies pour l'étude des déplacements et de l'utilisation efficace de l'énergie. De plus, il permet d'éprouver le travail de l'attaque-esquive. Ce Kata que l'on a, à torts, attribué aux femmes doit être pratiqué par tous. Me Jigoro KANO faisait exécuter ce Kata à la fin des séances de pratique du Judo. J'évite intentionnellement l'utilisation du mot «entraînement» car il convient mieux à la pratique de l'exercice physique qu'à celle du Budo.

En résumé, nous pouvons dire que le corps - de par sa constitution, de par sa matière - a besoin d'un échauffement avant de faire un effort intense.

L'esprit a besoin de se mettre au diapason de l'activité à venir. Il faut que cet échauffement corresponde dans la forme, dans l'intensité, dans la durée, dans la disponibilité, au travail à venir. Ces quatre composantes sont importantes dans un souci de minimiser le risque d'accident. Les activités telles que le stretching, le travail cardiovasculaire comme la course, le saut à la corde, etc... le travail de musculation spécifique sont parfois nécessaires pour progresser. Mais ces activités ne devraient pas prendre le temps de pratique du Judo. Nous pouvons faire un rapide calcul. Sur un entraînement d'une heure-et-demie, si on fait 30 minutes d'échauffement sportif, cela représente 1/3 du temps. Sur 3 ans de pratique de Judo, on fait 1 année complète de gymnastique, quand ce n'est pas du football ou du rugby.

Finalement, le temps s'écoule tellement vite que nous ne pouvons le gaspiller en s'éparpillant. Bien sûr il faut de la variété dans l'organisation d'une séance de pratique du Judo, cela amène du sang nouveau à la pratique.

Il y a au sein même du Judo une grande variété d'actions qui encouragent le pratiquant à progresser. L'échauffement en Judo en fait partie.

Je vous souhaite une bonne pratique

✍ Pascal Dupré

L'ÉCHAUFFEMENT

Que dire au sujet de ce concept au vocable si évocateur? L'échauffement est reconnu comme un passage obligatoire précédant toute activité sportive, qu'il s'agisse du sportif du dimanche ou de l'athlète d'élite.

On lui confère deux qualités principales. La première, très concrète, concerne la prévention des blessures; dix minutes de flexions plus ou moins aléatoires semblent offrir une garantie contre les claquages, tendinites ou autres déchirures musculaires. La seconde, plus subtile, concerne l'état d'esprit; « on se sent plus prêt, plus vite, plus... ».

Physiologiquement, ces phénomènes s'expliquent de manière très scientifique. Lors de l'échauffement, la température du corps augmente de quelques degrés. Du point de vue musculaire, cette élévation de température provoque une diminution de la viscosité musculaire et améliore du même coup l'élasticité des muscles, des tendons et des ligaments. Du point de vue respiratoire, cette même élévation de température favorise la dissociation de l'oxygène fixé par l'hémoglobine dans le sang. Finalement, du point de vue circulatoire, il entraîne naturellement une augmentation du volume sanguin en circulation.

La question suivante concerne naturellement la prédisposition psychique. A ce propos, les réponses deviennent très personnelles et je vais me contenter de donner quelques indications qui me semblent intéressantes.

L'échauffement comme moment de transition

Après une journée de travail, nous sommes tous sujet à bon nombre de troubles. Qu'ils soient de nature purement professionnel ou de caractère plus personnel, ils tendent à défavoriser les échanges avec l'extérieur.

Avant de pouvoir s'entraîner de manière profitable, il convient donc de se libérer de tous ces tracas. La séance d'échauffement nous offre cette possibilité.

L'échauffement comme dialogue avec le corps

La structure des exercices proposés lors de cette période est relativement simple. Il s'agit essentiellement de «réveiller» les différents groupes musculaires les uns après les autres. Les mouvements répétés et les positions maintenues nécessitant peu d'attention peuvent favoriser une étude plus sensorielle du fonctionnement de notre corps. Il est même possible d'aller plus loin et de considérer ...

L'échauffement comme un espace de découvertes

Dépendant de la facilité avec laquelle nous dialoguons avec notre corps, les questions varient. Après le «comment» associé à l'aspect dynamique, on peut penser au «pourquoi». Quelles sont les raisons profondes qui sont à l'origine des formes que nous pratiquons inlassablement. Pour les pratiquants d'arts martiaux, de telles questions deviennent cruciales afin de permettre à chacun de poursuivre le processus d'évolution lié aux différentes techniques ou Kata.

Néanmoins, et c'est là que réside l'une des grande difficulté, de telles interrogations doivent être favorisées par l'entraîneur. En effet, c'est ce dernier qui est responsable de la structure de l'échauffement; d'une manière directe, en se plaçant sur le devant de la scène, ou alors de manière indirecte, en chargeant l'un des participants de s'occuper de cette partie de la leçon. Il a le devoir de trouver comment concilier les aspects physiques et psychiques, l'individuel et le collectif.

du Stéphane

FROIDEVILLE : 18-19 JUIN 1994

STAGE ET COUPE LIARDET

Le dimanche 19 juin a eu lieu à Froideville la 5e Coupe Liardet, dédiée à la mémoire de Jacques Liardet, l'un de nos camarades Karateka qui nous a quittés trop tôt.

Cette Coupe consiste en un tournoi de Kyu et un tournoi pour ceintures marrons et plus. Elle est ouverte à tous les clubs désireux d'y participer. Cette année a vu une innovation, à savoir, un court stage ayant lieu le samedi après-midi, à l'endroit même de la compétition, destiné à tous les compétiteurs et dirigé par Hiroshi Nakajima, 7e Dan.

Stage

Ce stage différait beaucoup en fait de ceux dont nous sommes coutumiers et qui servent de préparation aux examens de passage de grade. Il était, malgré les exercices pratiques qui l'accompagnaient, conçu de façon plus théorique. Le programme prévoyait deux parties: la première concernait les Kata et la seconde le Kumite.

Après l'échauffement, Nakajima Sensei a commencé à nous parler des quatre grands styles de Karate: Shotokan-ryu (Ryu = école), le style auquel se rattache Chidokai, Goju-ryu, Shito-ryu, Wado-ryu. Afin de nous permettre de comprendre plus précisément les différences fondamentales entre ces styles, il nous a d'abord montré quelles techniques leur étaient particulières, puis, passant à l'exercice, nous avons effectué (ou tenté) certains Kata typiques.

Nous avons pu ainsi nous rendre compte par nous-mêmes que le style Goju-ryu, par exemple, est un style basé beaucoup plus sur la «douceur» des enchaînements, sur le travail avec la respiration, l'expression du Kimé étant réduite au minimum dans quelques mouvements bien précis parsemés au long du Kata.

Le Shito-ryu rappelle le précédent par son type d'enchaînements, même si les mouvements secs et puissants y sont plus nombreux.

Les techniques Goju-ryu impliquent une façon de combattre assez rapprochée. Les positions Shito-ryu, à l'origine plus hautes que celles du Shotokan-ryu ont tendance à devenir plus basses à cause des compétitions.

Le Goju-ryu dériverait de l'école de Naha (ou Naha-te = main de Naha)*, basée sur le même type de travail en enchaînements coulés et utilisation de la respiration, tandis que le Shuri-te serait à l'origine du Shotokan-ryu, avec sa recherche de rapidité dans le mouvement

* Le Karate, comme chacun le sait, est originaire de l'île d'Okinawa, dans l'archipel des Ryukyu, qui forme un pont entre la Chine et le Japon. Naha et Shuri sont deux villes d'Okinawa, ayant développé des styles légèrement différents.

et de stabilité accompagnée de puissance dans cette rapidité. Le Shito-ryu, quant à lui, aurait intégré des éléments des deux écoles.

Comme le temps manquait pour parler du Wado-ryu, après avoir entraîné les Kata Seipai, Saifa (Goju-ryu), Seienchin, Bassai Dai (Shito-ryu), nous avons poursuivi le stage avec la partie concernant le Kumite.

Nous avons donc étudié les trois «Sen», mais, de nouveau, à la façon japonaise, qui privilégie la compréhension par l'exercice pratique plutôt que par de longues explications théoriques. Après nous avoir brièvement montré en quoi consistaient les trois Sen (Sen no sen, Go no sen, Sen sen no sen), nous nous sommes donc placés deux par deux pour les exercer.

D'abord Sen no sen: il s'agit de bien observer l'adversaire et de guetter le moindre signe de relâchement chez lui (clignement d'œil, début ou fin du cycle respiratoire) pour effectuer une technique (Tsuki ou Kéri) à laquelle il n'aura pas même le temps de riposter.

Ensuite, Go no sen, qui concerne la contre-attaque cette fois: bien observer son adversaire et lorsqu'il effectue son attaque, riposter plus rapidement que lui, bien qu'ayant débuté la contre-attaque après le départ de sa technique.

Pour terminer, Sen sen no sen, qui concerne à nouveau la contre-attaque: en observant (toujours !) l'adversaire, devancer son attaque.

Le stage ne devant durer que deux heures et demie, il a fallu mettre un terme à nos exercices. En espérant que d'autres stages du même type suivront bientôt, car tous les participants s'accordèrent à déclarer qu'il avait été très intéressant.

5e Coupe Liardet

Le dimanche était dévolu à la compétition.

D'abord, les catégories enfants, au nombre de trois — moins de 10 ans, moins de 12 ans, moins de 14 ans —, qui connaissent un déroulement particulier : les compétiteurs commencent par exécuter un Kata en même temps, le vainqueur obtient un Waza-ari qu'il conserve pour le Kumite. Le combat s'arrête à trois Waza-ari. Les coups directs au visage ne sont pas autorisés.

La compétition s'est poursuivie avec les catégories dames et équipes (Kata et Kumite), puis messieurs (Kata 4e-7e Kyu, Kata 3e Kyu et plus, Kumite 4e-7e Kyu, Kumite 3e Kyu et plus, Kumite open).

La participation (à cause du beau temps) n'était pas celle qu'on aurait pu espérer, mais le Shung Do Kwan y était bien représenté. En voici la preuve par les résultats:

Enfants moins de 12 ans :	3e place pour Min Hyun Ngoc
Kata dames (4e-7e Kyu) :	1ère place pour Julie Guillain
Kumite dames (4e-7e Kyu) :	3e place pour Julie Guillain
Kata équipes :	1ère place pour SDK A (P. Chavanne, G. Giuntini, F. Marra)
	2e place pour SDK B (L. Jornod, F. Notari, M. Perez)
Kumite équipes :	1ère place pour SDK A (voir plus haut)
	3e place pour SDK B (voir plus haut)
Kata messieurs (3e Kyu et plus) :	1ère place pour Alberto Scalea

Kumite messieurs (3e Kyu et plus) :

2e place pour François Notari

1ère place pour Fabrice Marra

2e place pour Alberto Scalea

3e place pour François Notari

Kumite messieurs (open) :

1ère place pour Alberto Scalea

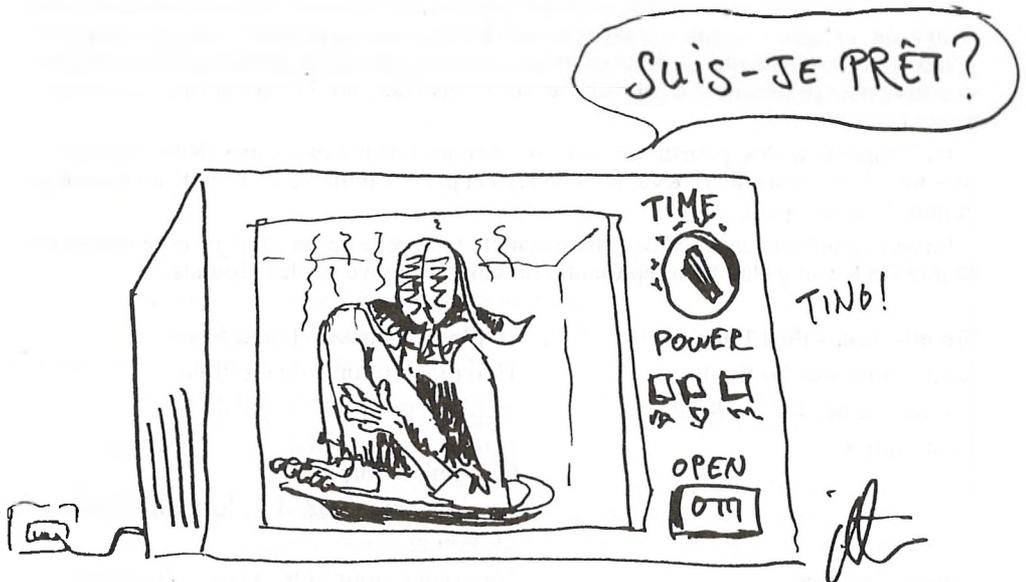
2e place pour Gregory Giuntini

Kendo

L'échauffement ressemble tellement à celui des autres disciplines que je ne décrirai que ce qui les différencie.

FAITES CHAUFFER LES KENDOKA !

Bien que très personnel, l'échauffement se fait en groupe (comme le salut !). D'abord le Kiai. Comme tous les habitants du SDK le savent les Kendoka crient lors de leur mise en train. Ceci pour une raison toute simple, le Kiai faisant partie intégrante de l'art il faut aussi le chauffer.



En Kendo, il existe des méthodes d'échauffement très variées.

Le point clé de la préparation d'un Kendoka est le tendon d'Achille. Je choisis cet instant pour vous conter la malheureuse aventure de Denis qui, ayant cessé toute activité «kendoque» durant de longs mois, décida de recommencer. Mais les Dieux ne l'ont pas entendu de cette oreille ! Le pauvre ne s'était pas chauffé. Il se lance dans la mêlée uniquement précédé de son Kiai. Et vlan, son adversaire du regard l'a terrassé, ou plutôt lui a sectionné tous les ligaments du talon, sans même le toucher ! Ce fut un coup de maître que l'on pensait oublié depuis longtemps. Ruse de Samurai ou erreur de préparation ? Le verdict des médecins fut clair : opération.

Si l'utilité de l'échauffement vous échappe encore, faites-le pour feu le tendon d'Achille de Denis.

✍ Christian



MICRO-INFORMATIQUE

François WAHL

numelec s.a.

Vieux-Grenadiers 9

case postale 631

CH-1211 Genève 4

tel. (41.22) 329.28.16

tel. (41.22) 329.28.08

fax (41.22) 329.28.09

tx. 422756 SATI CH

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

suite de la page 3.

Avaler un poison virulent ou se plonger la lame de son sabre dans le coeur après s'être défigurer le visage pour ne pas être reconnu étaient des moyens souvent utilisés pour échapper à un châtimeut autrement plus terrible. Si le Ninja était tout de même pris, il se mordait tout bonnement la langue et mourait d'une hémorragie.

Le Ninja qui était envoyé en mission se classait dans une ou plusieurs des cinq catégories suivantes:

1) Le Ninja natif, opérant depuis l'intérieur de la région ennemie, était en général un natif de la région et connaissait parfaitement les us et coutumes du pays, aussi bien que sa géographie détaillée.

2) Le Ninja intérieur, celui-ci était recruté dans les rangs même de l'ennemi. Il s'agissait en général d'un individu frustré d'une promotion ou simplement mécontent et attiré par l'appât du gain.

3) Le Ninja réel, on attendait de lui qu'il pénètre les lignes ennemies, qu'il opère et revienne ren-

dre compte de sa mission. C'était de loin le Ninja le plus rusé et le plus dangereux.

4) Le Ninja double, un Ninja ennemi attiré par l'appât d'un gain plus consistant jouait le rôle d'un agent double.

5) Le Ninja non-récupérable, souvent à son insu, envoyé directement dans la gueule de l'ennemi avec sur lui de fausses informations.

Tous les Ninja ne retournaient pas si facilement leur veste, ni n'étaient si aisément attirés par l'argent. Beaucoup d'entre eux servirent leur seigneur avec une loyauté à toute épreuve. Bien qu'ils ne jouissaient pas du statut privilégié des guerriers professionnels, ils ont souvent égalés ces derniers en bravoure, loyauté et arts de combat.

Dans le prochain Contact, nous verrons le chapitre suivant qui traite de l'entraînement et des techniques utilisées par les Ninja.

ÉCHAUFFEMENT OU DÉPART EN FLÈCHE ?

Si la curiosité vous pique de pousser jusqu'au chemin De Roches, quartier de Malagnou, pour assister à notre entraînement, le Budoka néophyte ou confirmé que vous êtes déjà s'étonnera peut-être de ne pas apercevoir l'ombre d'un exercice d'échauffement. L'archer ayant salué saisit l'arc et s'en va naturellement tirer...

Vous en déduirez qu'il n'y a pas d'échauffement pour ces gens bizarres qui prétendent faire partie de la grande famille du Budo, mais qui se cachent depuis des années à l'autre bout de la ville; ou bien vous conclurez que "le tireur à l'arc-japonais-traditionnel-euro-contemporain" tient une forme de *"Bushido du 15e siècle ou de marine US en mission"* (voir article P. Krieger pages 6-7).

Que nenni chers collègues ! Et point d'ésotérisme dans tout cela. Si "échauffement" signifie également en vieux français *"constipation"* (C.F. Robert), le Kyudojin n'est ni coincé, ni négligeant, ni surhomme.

Mens sana...

Avant d'aborder l'échauffement physique, comme dans toutes les autres disciplines la préparation mentale ne doit pas être négligée. Ainsi le passage au vestiaire pour revêtir le costume traditionnel, la préparation de l'arme et de tout le matériel de tir, ainsi que le salut constituent une mise en condition indispensable. C'est la transition entre notre vie quotidienne et la pratique qui réclame une énergie différente. Pour favoriser la disponibilité et l'attention maximum, l'enseignant de Kyudo insiste sur le soin apporté à l'habillage ou à l'application d'une posture parfaite pendant le salut. La présence de l'esprit dès ces préliminaires est une forme de méditation fort pragmatique.

L'arme est le prolongement du corps

Le matériel de tir, d'apparence beaucoup plus sobre que pour le tir à l'arc moderne, est en fait d'une fabrication très sophistiquée, bien que mise au point il y a pas mal de siècles. Outre de bons réglages et un entretien minutieux, l'arc en bambou à toutes les chances de vous casser dans les mains si lui non plus n'a pas été préparé aux extraordinaires contraintes mécaniques qu'il va subir. S'il n'est pas utilisé pendant quelques jours, ce qui est souvent et malheureusement le cas entre 2 entraînements, c'est un peu comme si vous restiez 10 ou 15 heures sans bouger dans un fauteuil bien profond... gare si le téléphone sonne tout à coup!

Je me souviens du mois de juillet 1986 où nous avions au SDK la lourde tâche d'organiser le séminaire international annuel, tâche qui m'avait totalement absorbé le dernier mois, abandonnant mon arc dans mon grenier-dojo. Le veille du séminaire, c'est un arc "sur-échauffé" sous les tuiles que je descendais pour préparer et régler des cordes de rechange. Le brusque changement de température en descendant du grenier provoqua l'éclatement immédiat des fibres de bambou dès la première manipulation... et je dus passer mon examen avec un arc de club. Des leçons dont on se souvient longtemps !

Le bambou est donc un matériau très vivant, dont les fibres au repos retrouvent une certaine rigidité, et qui réagit aux changements climatiques. Le débutant, pour limiter la casse, utilise du matériel en fibre de verre ou de carbone. Mais il apprend et reproduit déjà

les gestes et soins qu'il devra apporter à son futur arc en bambou. De la même manière que les pédagogues apprennent beaucoup de leurs élèves, l'arme n'est pas qu'un objet dont l'utilisation se limite à la fonction première, mais un véritable partenaire d'entraînement méritant à ce titre d'être respecté.

Chaud sans show

"Tu te préoccupe de ton esprit et de ton arc, Kyudoka bavard, mais tu ne nous as toujours pas parlé de ton échauffement physique !?"

Comme nous l'avons déjà souligné, vous n'assisterez pas, au début de nos entraînements, à des séances collectives d'exercices préparatoires au tir à l'arc... sauf chez les lycéens japonais qui ne ratent jamais une occasion de fusionner dans le groupe, et c'est très spectaculaire.

Une caractéristique du Kyudo est qu'il n'y a pas d'adversaire physique. Ainsi se trouve éliminé le risque qu'un autre force un peu trop sur notre corps encore froid et raide. Je suis le seul responsable de mon mouvement, à moi donc de le doser correctement en début d'entraînement. Le mouvement de Kyudo correspond musculairement à du stretching; trop poussé, les ligaments nous rappellent à l'ordre. L'échauffement va automatiquement dans le sens de la discipline. Le problème risque plutôt de rester confortablement installé dans ce niveau d'échauffement, et de finir la séance sans avoir donné son maximum.

La plupart du temps donc le pratiquant de Kyudo s'échauffe en tirant ses premières flèches "sans forcer". Le débutant commence à la Makiwara, cette botte de paille dans laquelle on tire à bout portant, alors que le tireur plus expérimenté se place en général directement devant la cible. Tout cela fonctionne très bien à l'entraînement. Mais il est d'autres circonstances où il faut être au top dès la première flèche. C'est souvent le cas dans les examens et dans les tirs de démonstration. Même si l'on trouve quelques Makiwara derrière le Dojo, il n'est pas possible de s'échauffer dans le Dojo lui-même, face à la cible. Et naturellement il est impossible de tirer une très bonne flèche si l'on est froid. Dans ces circonstances, il faut alors avoir recours à des exercices spécifiques d'échauffement qui sont malheureusement rarement enseignés, puisque le jeune Japonais les a largement pratiqués au lycée. C'est donc seulement ce printemps, lors de mon dernier séjour au Japon et le matin même de mon examen, que mon Sensei s'est rendu compte de ma totale ignorance en la matière. Il a chargé son fils, également enseignant de Kyudo et prof de gym, de combler cette lacune en me montrant quelques exercices fort utiles.

La manière d'aborder les débuts d'entraînement est donc en train d'évoluer, notamment pour les pratiquants les plus avancés qui préparent des examens difficiles. Il n'auront que 2 flèches pour convaincre et ne feront pas appel de la décision du jury sous prétexte qu'ils n'étaient pas assez chauds. Dans cette optique, à chaque séance nous tirons nos 2 premières flèches dans la forme et l'esprit de l'examen, les considérant comme les plus importantes de toute la séance. A chacun de gérer son corps avant le tir pour être à même de donner tout de suite le meilleur de lui-même. Etre chaud au bon moment, ou assumer et gérer le fait que l'on est froid, c'est apprendre à être prêt en toutes circonstances.

En conclusion, on ne remarque pas d'échauffement ostentatoire en Kyudo, mais il ne faut pas s'y tromper, cette discipline est également très physique (un mauvais mouvement avec un arc fort provoque par exemple de belles tendinites de type tennis -elbows) et nécessite une attention toute particulière, adaptée à des contraintes et des risques spécifiques.

Mais, Budoka curieux par nature, que ces quelques explications n'entament pas votre résolution de venir nous rendre visite de l'autre côté de la ville.

INDEX 1993

No 1 - Hiver

- **Editorial** : *Shinken, soyons sérieux !* par Pascal Krieger [1]
- **Comité 1993** [2]
- **Aikido** : *Alors quoi ? La sortie à ski* par Gibus [3] - *Philippe Gouttard* par Diva [4]
- **Kendo** : *Les croisades en Germanie* par Christian Grosenbach & Yannis Jaquet [6-7]
- **Kyudo** : *La compétition au Japon* par Erick Moisy [8]
- **Yoseikan Budo** : *La rubrique historique, le Yoseikan Budo et son fondateur (1)* par Marcel Subrt [9]
- **Onegai shimasu** : *Le Shiatsu (3), On ne peut faire que ce que l'on est !* par Pascal Dupré [9-10]
- **Livr'avis** par Serge Dieci : *Kogaratsu, tomes 1 à 4* de Michetz & Bosse [11]
- **BD** par Isamu : *Les tribulations de Trouyamoto Hajime, la Pétanque (suite)* [12-13]
- **Contact'Story** par Serge Dieci : *Index 1992* [14-15]

No 2 - Printemps

- **Aikido** : *Interview de Christian Tissier* par Eva David [2-7] - *Retour au SDK* par Salvator Salvo [8-9] - *Stage et examens des 17 et 18 avril* par Salvator Salvo [9]
- **Judo** : *Passage des ceintures jaunes - éco-*

- liers* par Désiré Schneuwly [10]
- **Karatedo** : *Championnat suisse* [11-12]
- **Kendo** : *L'état d'esprit en Kendo* par Manu [13-14]
- **Yoseikan Budo** : *La rubrique de l'insolite, Qicong* par Marcel Subrt [15]
- **Livr'avis** par Ysabelle Mégevand : *Cavale de Eva David* [15-16]
- **Livr'avis** par Serge Dieci : *Du devoir des guerriers de Ihara Saikaku* [16]
- **BD** par Isamu : *Les tribulations de Trouyamoto Hajime (fin)* [17-18]
- **Qui sont nos membres** par Patrizia Birchler: *Erick Moisy (Kyudo)* [18-19]

No 3 - Eté - spécial : SHIKEN (EXAMEN)

- **Dossier** par Pascal Krieger :
 - Introduction et présentation du dossier** [1-2]
 - Qu'impliquent les caractères Shi et Ken ?** [2]
 - Philosophie, buts et nécessités de Shiken** [4-6]
 - Responsabilités et attitude du candidat, de l'enseignant et des examinateurs** [8-9]
 - Exceptions - Les systèmes de grade - La vraie valeur d'un grade - Conclusion** [17-20]
- **Les examens en Aikido** par Olivier Mermin

DORURE ENCADREMENTS
RESTAURATION DE TABLEAUX
ET MEUBLES LAQUÉS

M. CASTELLO
Rue Caroline 29

Tél. 343 19 51
1227 Genève



[3-4]

• **Les examens en Karatedo**, propos de M. Nakajima recueillis par P. Birchler et S. Emery [6-7]

• **Organisation d'une séance de Shiken en laido et Jodo** par Pascal Krieger [10-13]

• **Les examens en Kendo** par Manu [13-14]

• **Shinsa (examen) en Kyudo** par Erick Moisy [15-17]

• **Le respect est plus important que la hiérarchie**, propos de Me Hiroo Mochizuki recueillis par Denis [21-23]

• **Yoseikan Budo** : *En parlant de passage de grades - Résultats des derniers championnats* par Denis [23]

No 4 - Automne

• **Editorial** par Ysabelle Mégevand : *Les vœux de la présidente* [1]

• *Les vœux de la rédaction* [2]

• **Comité** : *Cotisations, démissions et congés* [4]

• **Aikido** : *Interview de Jean-Michel Mérit* par Eva David [5-8]

• **laido - Jodo** : *9e stage international de Jodo* [9-11] - *L'année 1993 en Jodo* [12] - *L'année 1993 en laido* par Pascal Krieger [12]

• **Judo** : *Le déséquilibre* par Pascal Dupré [13-14]

• **Karatedo** : *Championnats suisses Junior - Fu Ryu Mon Ji (les lettres ne peuvent pas se mettre debout)* par Patrizia Birchler et Stéphane Emery [15-16]

• **Kendo** : *Kendo News, les enfants arrivent* par Manu [17] et Christian [18]

• **Kyudo** : *Gambate kudasai !* par Erick Moisy [19]

• **Shung Do Kontakt** : *Venue au SDK de Me Takaaki Sekiguchi, Grand Maître de Muso Jikiden Eishin Ryu* [20]

• **Yoseikan Budo** : *La rubrique technique, quelques mots sur le Y.B. - quelques mots sur la philosophie des arts martiaux* par Marcel Subrt [21]

• **Qui sont nos membres** par Patrizia Birchler : *Marcin Miszyk (laido)* [22]

• **Livr'avis** par Serge Dieci : *Calligraphe de Hassan Massoudy* [23]

MAKOURA

LE LIT NATURE

LE PLUS GRAND CHOIX EN SUISSE

FRED CARASSO EST A VOTRE DISPOSITION
POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS

MATELAS
NATURELS

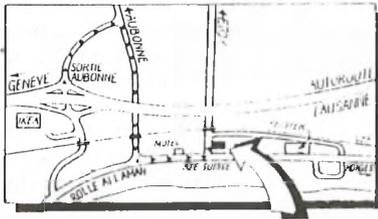
FUTONS

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

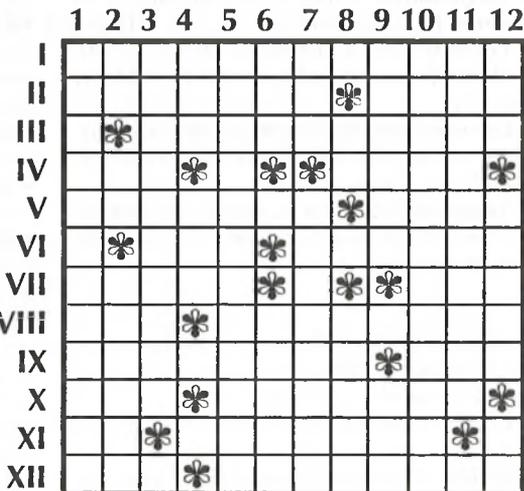
PROBLÈME 87

HORIZONTALEMENT

I. Bonne poire. **II.** Disposé à éviter les surprises - Combinaison du soir. **III.** Coquine. **IV.** Casse pipes - Prend forme pour une céréale. **V.** La fièvre l'a toute retournée - Corrigé. **VI.** 3 sur 6 - Plante de la famille des crucifères. **VII.** Cendriers - Levant. **VIII.** Monnaie - Cheville. **IX.** Gare à la souris si elle tombe - Métro. **X.** Ils vont avec les autres - Caressas le cochonnet. **XI.** Fait l'oeuf à Berlin - De nouveau ici. **XII.** Préfixe multiplicateur - Pas seulement trébuchante.

VERTICALEMENT

1. 75% de Sémillon et 25% de Sauvignon. **2.** Manifesta phonétiquement - Pronom - jointe. **3.** Aragonaises ou castillannes. **4.** Plaine et fleuve d'Algérie - Quand on y est, on devient un S.D.F. **5.** Ils permettent



d'observer la décomposition d'un mouvement. **6.** Font partie des érudits - On les trouve dans l'ovomaltine. **7.** On est bien quand on ne l'est pas - Lâche, peut être dangereuse. **8.** Pan - Malignité. **9.** De couleurs variées - Sans son tic mais dérangé. **10.** Postérieur. **11.** Dessinateurs. **12.** Fin d'une thèse - Commune du canton de Zurich - Personnel personnel.

SOLUTION 86

I. auriculaires. **II.** tricoteuses. **III.** liminaire - te. **IV.** âne - CH - erses. **V.** nasal - fleurs. **VI.** Ti - paroi - nie. **VII.** or - ovales - fu. **VIII.** se - Delon - Nil. **IX.** as - e - en - z - ée. **X.** u - ases - terre. **XI.** RAM - p - taro. **XII.** éliminatoire.

(*erratum : manquait la définition en 1 du 8, « empereur romain ».*)

La solution m'est parvenue de Robert Rapin, François Wahl et Dominique Falquet, ce dernier pouvant se prévaloir des 50.- CHF à dépenser au club. Le problème d'aujourd'hui nous vient d'Ysabelle Mégevand a qui je laisse la parole. « Comment ai-je fait pour trouver, en dehors de mes innombrables activités, le temps de faire un mot croisé et de composer une grille? Je ne saurai le dire! En tous cas, j'y ai pris du plaisir. A vous maintenant de jouer! »

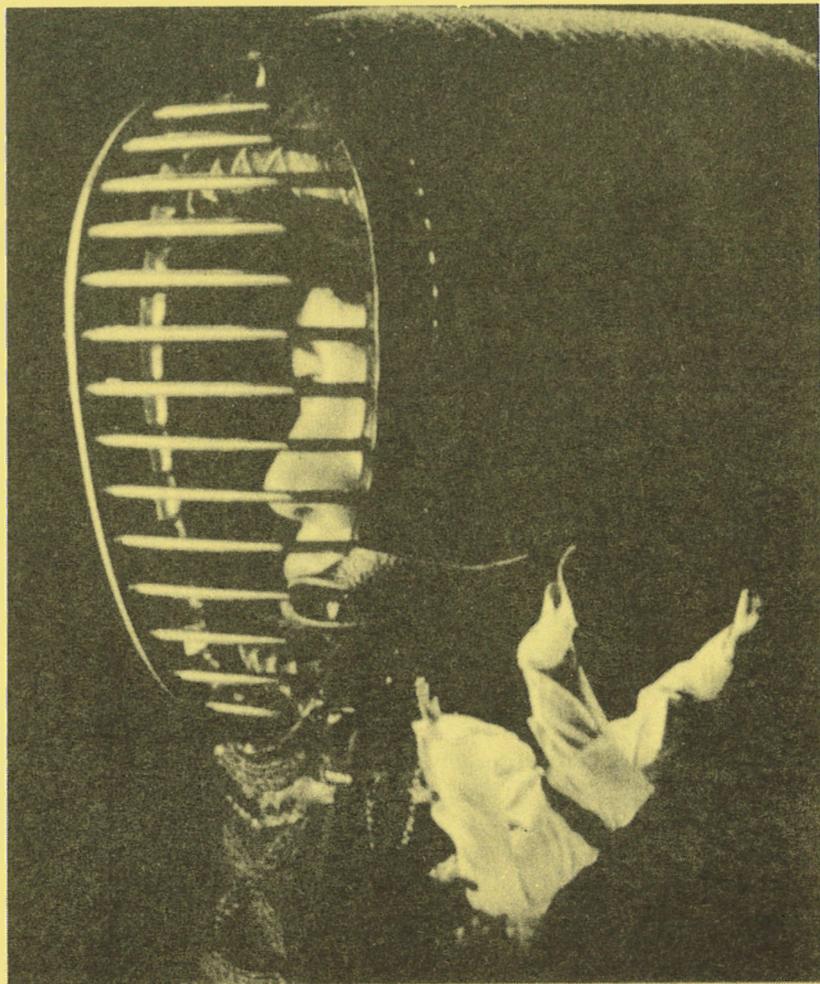
Bon remue-méninges et à bientôt!



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

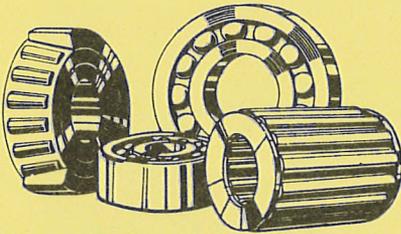
4003 Basel, Schweiz
Fax 004161/301 74 24

JAB

1214 Vernier

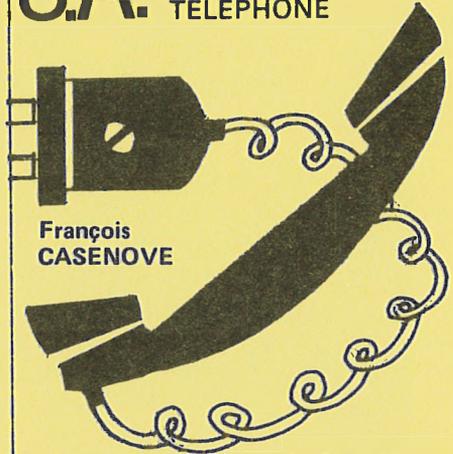
Retour : Shung Do Kwan
Rue Liotard 66
1203 Genève

ERIC MEYLAN S/A
spécialiste tous roulements



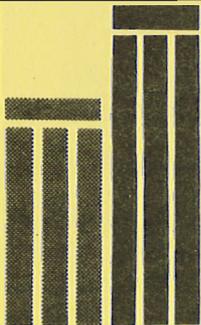
6, ch. des Carpières
1219 LE LIGNON
Tél. (022) 797 53 00
Fax : (022) 797 58 25

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