

centa

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

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



1995 - TRIMESTRIEL

Haefliger

CONFISERIE
PATISSERIE
TEA-ROOM



27, rue Lamartine
Téléphone 345 30 90
345 32 78

GALLEA

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...**

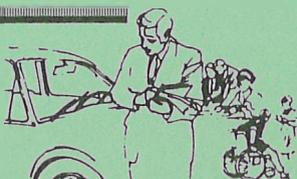
...c'est notre réponse à la
créativité des architectes
précision des ingénieurs
variété de l'artisanat



R. Grandvaux SA

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

Toujours près de vous.
Même à l'étranger!



winterthur

De nous, vous pouvez attendre plus.

Agence générale Eaux-Vives

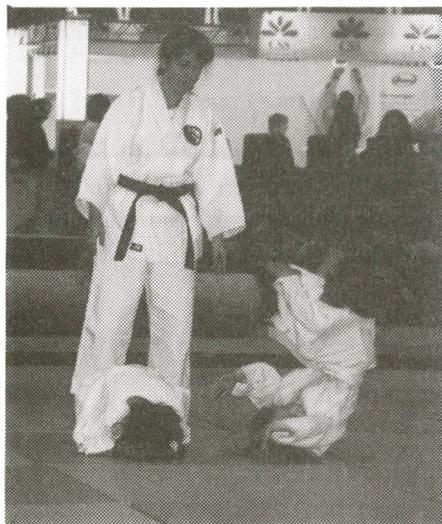
JEAN-PIERRE VUILLEUMIER

Agent général

Rue du Jeu-de-l'Arc 15
1207 GENEVE

Tél. 022/735 84 44

Portrait d'une présidente



NOM: OLSON-AEBI

PRÉNOM: CLAUDE

GRADE: 2^e DAN

J'ai commencé le Judo en 1968 au Shung Do Kwan après avoir pratiqué plusieurs autres sports. De 1981 à 1985, j'étais secrétaire du comité et suis donc la nouvelle présidente du club depuis le mois de mars dernier. J'assume également la présidence du comité d'organisation du Tournoi International pour les Jeunes Espoirs et de la Rencontre Internationale Triangulaire Allemagne, Autriche, Suisse qui auront lieu au mois de novembre prochain à Genève.

A la tête du nouveau comité, je souhaite veiller à une bonne entente entre les sections et conserver pour chacune d'entre elles un enseignement de qualité. J'imagine éventuellement organiser une sorte de «nuit des arts martiaux» au cours de laquelle seraient démontrées les disciplines enseignées chez nous ainsi que d'autres moins connues encore enseignées au Japon. Pour cette soirée, nous pourrions inviter des maîtres étrangers ou des champions internationaux.

A propos de manifestations capables de rassembler le club, je n'oublie pas que dans moins de deux ans nous fêtons le cinquantenaire du Shung Do Kwan. Il s'agira d'organiser une grande fête digne de l'événement et un comité d'organisation est déjà sur le point de se constituer.

No 4 – ETE 1995

RESPONSABLE : Olivier Mermin REDACTION : Denise Begert, Serge Dieci, Pascal Dupré, Christian Gonzenbach, Pascal Krieger, Fabrizio Marra, Nathalie Meier, Olivier Mermin, Erick Moisy, Marcel Subrt
METTEUR AU POINT : Serge Dieci MISE EN PAGE : Marie-Christine Papillon EXPEDITION : Kim Kyriazi
PARUTION : 4 fois l'an IMPRESSION : pressEXpress, 2 chemin de la Gravière, 1227 Acacias/Genève

Comme je suis plus particulièrement intéressée par l'enseignement du Judo aux enfants, je soutiendrai la réforme entreprise il y a plus d'une année notamment par une meilleure coordination entre les maîtres, une nouvelle pédagogie basée plus sur la mise en situation de l'élève que sur l'apprentissage statique d'une technique, l'organisation de compétitions dites de promotion, l'invitation de maîtres étrangers, etc.

Je suis pleine d'enthousiasme pour ma nouvelle fonction et tâcherai de le communiquer à l'ensemble de notre Club.

CODE MORAL DE JUDO

POLITESSE

c'est le respect d'autrui

COURAGE

c'est faire ce qui est juste

SINCERITE

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

HONNEUR

c'est la fidélité à la parole donnée

MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

CONTROLE DE SOI

c'est savoir se taire lorsque monte la colère

AMITIE

c'est le plus pur des sentiments humains

Il faudrait que tous nous le mettions, quotidiennement, en application et que chaque section le prenne comme modèle.

↳ Claude

Saviez-vous que:

- ☞ Que les 29, 30 et 31 juillet la section Karate organise un stage à St-Cergue/VD,
- ☞ Pierre Ochsner (Judo) a été nommé Coach National du Cadre espoirs,
- ☞ Esther Schaerer (Karate do) est devenue la maman d'un petit Florian,
- ☞ Les 10^e Championnats Suisses de Yoseikan ont eu lieu les 26 et 27 mai 95,
- ☞ Qu'aux entraînements de Kendo, une leçon sur deux, il y a plus de filles que de garçons,
- ☞ Qu'il y a eu très peu d'Aikidoka du SDK au dernier stage de Gildo, où sont les débutants ?
- ☞ Qu'une équipe des jeunes Judokas du SDK a été invitée pour un tournoi au Portugal et s'y est distinguée;
- ☞ Que la section Kendo a remporté 2 coupes en deux semaines,
- ☞ Christian Cervoni (Judo) est devenu l'heureux papa d'un petit Jérémy,
- ☞ Qu'entre 1994 et 1995, huit bébés sont venus grossir la section Jo...
Que se passe-t-il aux entraînements?
- ☞ Que lors des 10^e championnats Suisse de Yoseikan, l'équipe de ligue B du SDK est devenue Championne Suisse
- ☞ ...
- ☞ ...
- ☞ Que cette nouvelle rubrique est ouverte à tous et à tous les potins, du club et d'ailleurs, donc à vos oreilles... et téléphonez-moi pour les faire publier au N° 784.41.00.

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

**M. CASTELLO
Rue Caroline 29**

**Tél. 343 19 51
1227 Genève**



A CAYLA, ON SE VAINC SOI-MÊME!

Les quatre disciplines de Cayla (Jai, Jo, Karate, Kendô) s'entraînent dorénavant devant un *Shômen* orné d'une calligraphie. Frédéric nous a fabriqué un petit caisson que nous avons fixé, avec la permission des autorités compétentes, au mur qui fait face à l'entrée, afin de donner à notre salle de gymnastique un aspect un peu plus «Budo».

J'ai choisi d'y insérer une calligraphie qui a comme thème:

Onore ni katsu - Victoire sur soi-même. Ne voulant pas copier le «Dô» du SDK Liotard, j'ai cherché un thème commun à nos quatre disciplines. En fait, ce thème est connu pour s'appliquer à l'ensemble des disciplines martiales japonaises. Ce fut même un des thèmes essentiels lors de la conversion des arts martiaux en disciplines martiales au 16^e siècle japonais. En fait, *Onore ni katsu* est l'aboutissement du *Dô*, ce chemin qui devrait mener à la conquête sinon la compréhension de soi-même.

En fait, *Onore ni katsu* est l'aboutissement du *Dô*, ce chemin qui devrait mener à la conquête sinon la compréhension de soi-même.

Il est intéressant tout de même de noter que c'est un des aspects le plus mal compris et le plus difficile à réaliser dans notre carrière de pratiquant de Budo. *Onore ni katsu* fait partie de ces phrases vides que l'on entend rabâcher dans les *Dôjô*... jusqu'au moment où l'on s'aperçoit que la plupart des difficultés que nous rencontrons dans notre pratique émanent de nous-mêmes.

Dans nos disciplines, lorsque nous n'arrivons pas à entrer un mouvement, notre première réaction est souvent de penser que c'est à cause de l'adversaire, qui est trop gros, trop lourd, trop fort, trop grand, qui ne joue pas le jeu, qui bloque... On essaie de le surprendre, de changer de tactique, on s'obstine souvent sans résultat.

Puis un jour, le mouvement passe! Encore une fois, on interprète souvent ce moment au premier degré: je l'ai eu, je suis le plus fort, il n'a pas pu m'éviter, j'ai gagné! Mais quand on y réfléchit à deux fois, on s'aperçoit qu'on y est arrivé parce qu'on a vaincu quelque chose en nous. Cela peut être la peur de rentrer, une meilleure coordination technique, une meilleure écoute du timing, une plus grande souplesse doublée d'une volonté plus importante. C'est donc bien nous-mêmes que nous avons vaincus, l'autre, l'adversaire, n'était là que pour nous le faire comprendre. Ce dernier mérite pour cela tout notre respect et notre gratitude. C'est, pour moi, le vrai sens de *Onore ni katsu*!



✎ Pascal Krieger

L'HYGIENE ET LA PREVENTION DES MALADIES:

ennuyeuses mais indispensables.....

L'hygiène corporelle comprend:

Les soins corporels réguliers:

- se laver tous les jours
- se couper les ongles (des pieds et des mains)
- se laver les cheveux
- se nettoyer les oreilles

Pour éviter les infections de la peau et les mauvaises odeurs, etc... il faut favoriser les fonctions de la peau.

LA PREVENTION DES MALADIES DE LA PEAU

Le rôle de la peau:

Elle protège le corps contre les agressions des agents porteurs de maladies, tels que les bactéries, les virus, et les champignons de pénétrer dans le corps.



Causes des maladies de la Peau:

- Ce sont:
- le manque d'hygiène et de soins
 - les plaies
 - les macérations (parties humides jamais complètement sèches)
 - le dessèchement.

La prévention:

Il faut éviter les savonnages trop fréquents sous la douche, car les savons ordinaires abîment ou neutralisent la couche naturelle acide protectrice de la peau et favorisent ainsi l'intrusion de germes pathogènes. Donc si vous prenez souvent des douches ou des bains employez des savons médicinaux.

Après la douche, il faut toujours bien s'essuyer, spécialement entre les orteils et dans les plis de la peau, car un endroit humide favorise le développement des micro-organismes, des champignons en

particulier la mycose du pied, et cela réduit aussi la résistance de la peau, ce qui peut donner comme résultat des ampoules.

Les plaies, surtout aux pieds, sont des endroits idéaux pour les germes pathogènes. Il ne faut pas les négliger, et leur traitement demande beaucoup de soins.

En résumé:

Dans les vestiaires, AVANT d'arriver sur le Tatami, il faut vous être lavé les pieds et les mains, il faut aussi que vos ongles des pieds et des mains soient coupés courts.

APRES en sortant du tatami, n'oubliez pas de prendre une douche (tête comprise) et de vous sécher correctement partout.

Appliquer au minimum les soins indiqués ci-dessus et surtout de LAYER AUSSI VOTRE JUDOGLI.

 Claude

MAKOURA

LE LIT NATURE

LE PLUS GRAND CHOIX EN SUISSE

FRED CARASSO EST A VOTRE DISPOSITION
POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

MATELAS
NATURELS

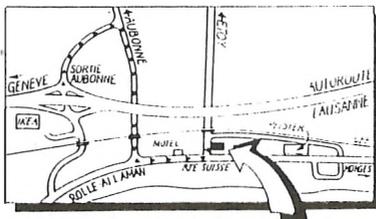
FUTONS

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

ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB DU 15 MARS 1995

82 membres du club ayant le droit de vote étaient présents à cette assemblée qui a entériné la démission de notre présidente, Madame Ysabelle MEGEVAND, et sa succession par Madame Claude OLSON. La présidente démissionnaire avait préalablement fait part à l'assemblée de l'état du club qui, au mois de janvier 1995, comptait 539 membres, soit 56 de plus qu'en janvier 1994.

Les statistiques publiées ci-dessous démontrent que les sections de Judo et de Yoseikan sont en nette progression, alors que les autres sont relativement stables.

	Janvier 94	Janvier 95	Différence
Judo	196	240	+44
Aikido	131	130	-1
Karate	42	39	-3
Kendo	23	28	+5
Jodo	18	16	-2
laido	15	14	-1
Kyudo	5	5	-
Yoseikan	53	67	+14
Total:	483	539	+56

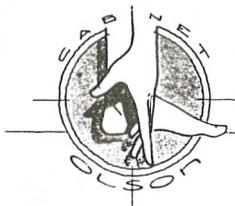
Malgré cette augmentation, les comptes se sont soldés par une perte d'environ Frs 11'000.- due principalement à un apurement de mauvais débiteurs.

Le transfert de plusieurs sections dans le nouveau Dojo de Cayla n'a pas par ailleurs entraîné de diminution de l'effectif de ces dernières.

Les sections de Judo, Karate, Yoseikan et Kendo ont organisé ou organiseront en 1995 des tournois ou des championnats de niveau national ou international, ce qui démontre leur dynamisme et leur volonté de contribuer à la notoriété du Shung Do Kwan.

Tout va bien! refrain archi connu. Après les îles de Lérins, le stage d'été: notre dixième. Il aura lieu en France, à Vesc, pour la première fois. Les feuilles d'inscriptions se trouvent à Cayla, dans l'armoire. N'oubliez pas de vous inscrire avant la fin du mois de juin, il y aura du monde. Les dates du stage: du 31 juillet au 6 août 1995. Les pratiquants ne possédant pas de Dan ne doivent être sur place que le 2 août au soir. A très bientôt!

D'autre part, j'ai reçu une lettre de Nishioka Sensei. Il nous propose de venir s'établir à Genève pendant quelques semaines (voyage à ses frais, nous occupons du logement et de la nourriture). Une bonne nouvelle pour la section de Jû. La période prévue n'est pas encore établie, ce sera vraisemblablement cet automne. Raison de plus pour que nous nous activions à digérer son enseignement de l'année dernière.



Claude OLSON-AEBI

Réflexologie
Drainage lymphatique (selon Vodder)
Massages sportifs

CH. DU BOIS-GOURMAND 22 — CH-1234 VESSY-GENÈVE — TÉL. 022/784 41 00

Le souple / le mou
La puissance / la force
La vigilance / l'attentisme
Recevoir / subir

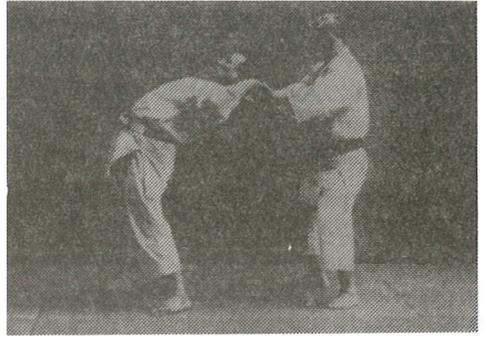
Chers camarades,

On pourrait continuer l'énumération de ces couples presque semblables. A y regarder de plus près, il y a une différence parfois énorme entre eux. Pour ma part, je n'ai choisi que ceux-là.

Prenons l'exemple du «souple» et du «mou». On peut dire qu'un flan caramel est mou. On peut dire qu'une balle de caoutchouc est souple. La différence entre les deux

est patente. Alors que le flan écrasé par la cuillère ne peut pas reprendre son aspect premier, une balle après son utilisation retrouve son aspect originel. Ce qui fait la différence entre les deux, c'est la capacité d'absorption et d'intégrité. Dans la balle, il y a une composante résistante, un élément stable.

Prenons le couple «puissance et force». Je prendrai pour m'expliquer un exemple musical. Parfois, à l'écoute d'une symphonie, une vague de bruit assourdissant nous arrive de plein fouet aux oreilles (Mahler, Brückner, etc). Cette même symphonie exécutée sous la baguette d'un autre chef peut nous donner un sentiment de puissance alors même que nos oreilles sont épargnées. Si l'on mesurait, comparait les décibels liés à l'interprétation du premier chef avec ceux du deuxième, on aurait peut-être la surprise de constater que le second jouait moins fort.



La puissance englobe plusieurs paramètres, dont la force. La force est un sous-ensemble de la puissance. Il suffit parfois de très peu de force pour avoir malgré tout beaucoup de puissance - la force étant utilisée à bon escient. La force utilisée au juste moment (et seulement là) peut permettre à la puissance de se déployer; utilisée au mauvais moment, elle peut la faire avorter (par ex: le contre-sens).

Prenons maintenant la «vigilance et l'attentisme». Attendre pour attendre, sans autre but qu'attendre, soumet celui qui attend. Tout peut arriver sans que l'on puisse s'y soustraire. La vigilance est une attitude d'attente active. L'esprit n'est pas figé, il est alerte (Zanshin). Un homme attentiste assis sur un banc est pris sous une pluie diluvienne. Trempé, il se réfugie alors pour se protéger, râlant que cette pluie ait abîmé sa veste.

Un homme vigilant assis sur un banc aura vu les nuages grossir au-dessus de sa tête, senti le vent forcer, ouï le chant des oiseaux s'estomper. Il se serait peut-être fait trempé en connaissance de cause, ou se serait protégé à temps.

Prenons enfin le «recevoir et subir». Je vous propose d'offrir un cadeau à quelqu'un qui s'en moque, et qui après l'avoir pris et à peine regardé, le pose sans plus s'en soucier. Offrez un cadeau à quelqu'un qui - sa surprise passée - sera joyeux, étonné, gêné, et vous témoignera son émotion. Il y a ceux qui savent recevoir ... et les autres. Ceux-là ne sont pas les mêmes que ceux qui «subissent» le fait de réceptionner un cadeau.

Extérieurement, je dirais que l'objet (cadeau) s'est bien déplacé d'un point à l'autre, d'une personne à une autre. L'attitude des personnes est notre point de vue. Comment le receveur est-il «présent»? Comment réagit-il? Quelle conséquence cela a-t-il sur le «donneur»?

Tout cela permet de constater ou non une relation, une communication.

Je vous propose maintenant d'inclure ces quelques paramètres dans notre pratique du Judo.

Un pratiquant «mou», atone, n'offre que peu de prise à son partenaire. Il ne peut malheureusement pas - dans cet état de mollesse - construire son Judo. Son manque de structure profonde ne lui offre pas de points d'appui.

Un pratiquant «souple» répond aux sollicitations extérieures en esquivant, contre-attaquant, attaquant. Il est à même d'agir - il est au carrefour de son «intérieur» et des conditions extérieures. L'action - en Judo - inclut une utilisation rationnelle des énergies en présence. Par exemple, la force mise à «pousser-tirer» épuise celui qui pratique ainsi. Celui qui utilise la masse de son corps ne se fatigue presque pas. De plus, en utilisant juste ce qu'il faut de force pour activer cette masse - ce qui fait prendre de la vitesse - permet d'acquérir de la puissance. Il faut également insister sur le fait que le sens juste du mouvement permet à la puissance d'exister. En Judo, c'est du haut vers le bas. Le pratiquant usant de ces principes aura économisé beaucoup d'énergie. J'ai eu le plaisir un jour d'avoir la certitude de ce fait. Jeune Judoka, en pleine possession de mes moyens physiques, j'ai travaillé avec un partenaire bien plus âgé que moi, et bien moins charpenté que moi. Lors du Randori, je compris toute la différence qu'il y a entre «force» et «puissance». Mes chutes régulières étaient sèches. Je m'épuisais à tirer pour amener mon partenaire en déséquilibre. Lui «absorbait», et la chute, la mienne, s'en suivait.

Les Uchi-Komi pratiqués avec quelqu'un qui a de la force et qui vous le montre ne sont pas agréables. On a très envie de s'y soustraire. De plus, on prend des coups. Alors que les Uchi-Komi pratiqués par un Judoka ayant intégré les justes principes projette son partenaire avec efficacité, sans que Uke n'ait envie de s'y soustraire. De plus, chuter dans ces conditions est agréable.

En ce qui concerne la «vigilance», je la lierais avec la notion de «recevoir». A l'opposé il y a «l'attentisme» et le «subir». Parfois, on considère Tori comme étant le seul à faire quelque chose, et que Uke est celui qui subit les attaques de Tori. Je pense que c'est faux. Prenons l'exemple d'un Kata pratiqué par un Tori précis et présent, avec un Uke mou, attentiste, subissant. L'équilibre du Kata sera alors instable et dangereux.

Si un tel Uke subit une attaque franche de Tori (Kata Guruma, Yoko Gake, Ude Gatame, Kata Juji Jime...) il risque de ne plus pouvoir se relever, et de se blesser sévèrement. Uke de toute évidence doit être vigilant, attentif, sachant recevoir la technique.

L'étude que représente l'Uchi-Komi ou le Kata permet de réunir toutes les notions dont on a parlé précédemment. Ce sont deux exercices primordiaux pour Uke et Tori. Trop souvent, il s'est vu un pratiquant utiliser son «partenaire» dans ces exercices. Un sac rempli d'os et de chair eût pu très bien faire l'affaire. Exemple de ces «Uchi-Komi à la volée» où l'un court en direction de l'autre, et se trouve projeté sans être contrôlé, car le suivant arrive déjà. Exemple de ces immobilisations tenues de manière peu courante (!...), voire plusieurs personnes sur un pratiquant.

Il est vrai que l'on peut s'amuser en pratiquant le Judo, mais je ne pense pas que l'on

puisse se mettre en danger pour cette raison.

Vous aurez compris que mes propos essayent de mettre en lumière une relation (Uke-Tori) respectueuse de la forme, de l'éthique, que devrait être le Judo. A cause de cette relation, Uke peut prendre toute la dimension de son rôle, et Tori de même. La pratique devient un moment d'une grande richesse et ce que Me KANO préconisait - à savoir Jita-Kyoe: bienfait et entraide mutuelle - prend alors toute sa place.

Pour ce faire, il nous faut constamment être attentif au moyen utilisé pour pratiquer et ne pas prendre l'un pour l'autre (la «force» pour de la «puissance», du «mou» pour du «souple», etc).

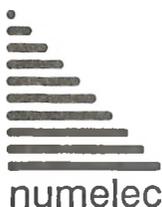
En conclusion, je dirais que la pratique du Judo nous permet de faire la différence entre plusieurs éléments. Ceci peut ensuite être utilisé dans notre vie quotidienne.

Cela peut s'avérer très utile dans les affaires, au sein de notre foyer, dans nos choix de vie.

Le Judo est un outil merveilleux, j'essaie d'être un bon artisan.

Bien à vous

 Pascal



MICRO-INFORMATIQUE

numelec s.a.	tel. (41.22) 329.28.16
Vieux-Grenadiers 9	tel. (41.22) 329.28.08
case postale 631	fax (41.22) 329.28.09
CH-1211 Genève 4	tx. 422756 SATI CH

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

BREVES

Cico is back

Bonne nouvelle pour la section et surtout pour les enfants: après presque un an de voyage (Japon, Inde et autres pays d'Orient), Patrick CICOGNANI (dit Cico) est de retour et reprendra l'enseignement des cours pour les enfants au SDK.

Portugal pour les Champions

A l'invitation d'un Club de Tomar, neuf jeunes champions (suisse ou genevois) de 12 à 15 ans dont sept du SDK se rendront au Portugal pour un tournoi international le 21 mai. Compte rendu dans le prochain numéro!

FC SDK

L'équipe de foot qui évolue dans le championnat corporatif genevois reste invaincue après trois match nuls et une victoire. Pour le calendrier, s'adresser à Thomas ou à Laurent.

Championnat Suisse par équipes

Notre équipe est, après le 3^e tour, au milieu du classement de la LNB. Prochaines rencontres les 2, 16, 30 mai, 13 et 27 juin. Les détails sont affichés au Dojo. Le nouveau Championnat Suisse par équipes commencera en septembre 1995 (et non plus en janvier comme les années précédentes).

ASJ

Après les cartes de double-combattant qui permettent à un Judoka membre du club X de participer au Championnat Suisse par équipes pour un club Y, l'ASJ réfléchi à instituer, pour certains de ses fonctionnaires, une carte de double personnalité.

Survêtement

Une nouvelle série de survêtements aux couleurs du SDK (veste rouge, pantalon bleu) est à disposition. Pour les commandes s'adresser à votre présidente.

Mariage

Christian CERVONI et Christelle GROSJEAN se marient le 17 juin prochain. Une photo récente montre Laurent BERTOSSA (notre responsable de section), jouant le rôle de Christelle, et Christian en pleine répétition de la cérémonie protocolaire.



Voyage

Foufou est parti au Japon pour une année. Son adresse :

Pierre FOURNIER
c/o Mrs Tokiko HOSAKA
1-16 OTE MACHI
KANAZAWA SHI
920 JAPAN

Stages

Stage de compétition à Cartigny du 30 juillet au 5 août 1995 inclus pour les jeunes de 12 à 20 ans. Prix : SFr 350.- tout compris. Direction : Louis APPINO et Pierre OCHSNER. Entraîneurs : Marc MERMET et Gilles SPAGGIARI. Inscriptions et renseignements : Pierre OCHSNER tel : 786.88.66.

Stage d'automne à Leysin du 28 octobre au 4 novembre 1995 inclus pour les compétiteurs dès 12 ans. Prix : SFr 350.- tout compris (SFr 250 pour les membres du SDK). Direction et entraînement : Pierre OCHSNER

Extrait d'un article paru dans la revue Judo Magazine n°149 (avril 95) de Fabien CANU, directeur du haut niveau à la FFJDA:

«Privilégier le beau Judo»

Nous tenons aussi à privilégier la qualité de l'enseignement. Par exemple, au sein des classes départementales réservées au minimes, nous voulons surtout que ces jeunes fassent bien du Judo, car quelqu'un qui veut devenir un champion doit d'abord savoir faire tous les mouvements de base. Dans ce sens, la saison prochaine, nous allons développer un arbitrage plus éducatif pour les compétitions à partir des benjamins : les attaques aux jambes seront sanctionnées, les mouvements classiques gratifiés (...)

Voilà qui pourrait également être discuté chez nous...

Dominique HISCHIER Champion Suisse...

Après son excellente première place au Tournoi International d'Aix-en-Provence en décembre dernier, Dominique HISCHIER a remporté le titre de Champion Suisse dans la catégorie espoirs -71 kilos- à Sierre le 25 mars dernier.

Avant de se qualifier pour ces championnats, Dominique s'était attribué la première place aux Championnats Romands quinze jours auparavant.

Non content de gagner la première place de sa catégorie, Dominique a tenté sa chance en juniors où il n'a perdu en finale que contre le redoutable Serguei ASCH-WANDEN de Lausanne dans un excellent combat, offensif et dynamique, qui malheureusement ne fut qu'une des rares bonnes exceptions de ces Championnats.

A noter encore, la bonne prestation de Bruno COUSIN, 3^e aux Championnats

Romands et 5^e au niveau suisse dans la même catégorie...

... et premier au Tournoi International de Dijon

Dominique s'est également imposé le jour de Pâques au Tournoi International de Dijon qui regroupait tous les espoirs niveau national. Dans le tableau de chasse de Dominique notamment le champion de France en titre.

Voilà de quoi espérer pour les Journées Olympiques de la Jeunesse Européenne qui se dérouleront en Angleterre au mois de juillet et pour lesquelles Dominique est d'ores et déjà qualifié.



Karate

Shotokan-Ryu

A l'origine, le mot Shotokan désignait d'abord le Dojo dans lequel les élèves de Funakoshi s'entraînaient : Shoto était le pseudonyme de poète pris par Funakoshi, et Kan signifie lieu, Dojo. La construction de ce Dojo eut lieu entre 1935 et 1936, à Tokyo. A septante ans, Funakoshi n'enseigne plus guère et c'est son fils Yoshitaka qui prend la relève. Passionné par son art, celui-ci innove et codifie les positions très basses, les attaques sont portées de loin, de façon puissante, avec l'idée du coup décisif capable de terrasser l'adversaire. Ainsi, le Karate jusqu'ici art de la défense par excellence, devient également l'art de l'attaque.

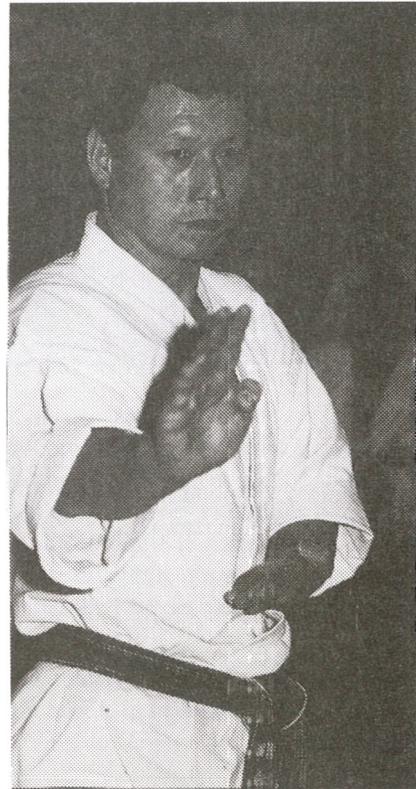


A côté du «Shotokan du vieux père », s'affirme de plus en plus un nouveau Shotokan codifié par son fils et ses amis, et par conséquent, les Kata traditionnels (Koshiki Kata) d'Okinawa vont subir des modifications dues à la nouvelle façon d'appréhender le Karate.

Le développement

Après 1945, les choses iront très vite. Le modèle japonais, produit de l'enseignement okinawaïen, fait école à travers le monde. Néanmoins, l'année 1945 fut terrible : les élèves avancés en Karate sont décimés sous les drapeaux, le bâtiment Shotokan est bombardé et Yoshitaka finit par mourir de la tuberculose en 1948. Le général Mac Arthur qui occupe le Japon militairement fait interdire toute pratique des Arts martiaux. Ce n'est qu'en 1949 que l'interdiction est levée. Malgré son grand âge, Gichin Funakoshi recommence à enseigner dans les universités avec de nouveaux élèves et parmi eux, les GI's américains qui repartent dans leur pays pour enseigner à leur tour.

Quant à la ligne Shotokan moderne, elle fut développée dès 1949 par la Japan Karate Association (J.K.A). Funakoshi fut nommé instructeur d'honneur et Isao Obata, chairmann. La J.K.A introduisit le Jukumite (combats dont les assauts sont libres) dans l'entraînement classique dès 1951, en clair désaccord avec le vieux maître qui





axait son enseignement essentiellement sur la pratique des Kata. L'unité de la J.K.A se brisa déjà du vivant de Funakoshi avec la démission d'Obata en désaccord avec les plus jeunes décidés à évoluer vers la compétition officielle (Shiai). En 1957, se déroula la première compétition remportée par Hirokazu Kanazawa. Mais Gichin Funakoshi décéda avant ce Shiai, le 26 avril 1957, âgé de 88 ans. Désormais la porte était ouverte à l'évolution du Karate vers son côté sportif.

Après la démission d'Obata, les chefs de file de la J.K.A furent Hidetaka Nishiyama, et Masatoshi Nakayama (1913-1987). A partir de 1960, des purs produits de la J.K.A, tel que Kase, Shirai, Kanazawa, pour ne citer que les plus connus, sillonnèrent le monde et popularisèrent les Kata du Shotokan moderne, aujourd'hui les plus pratiqués. Mais la mort

du maître donna libre cours aux querelles intestines et, un à un, les grands maîtres s'éloignèrent de la J.K.A : Nishiyama est actuellement à la tête d'une fédération internationale basée aux Etats-Unis et Kanazawa a créé depuis une dizaine d'années la Shotokan Karate International (S.K.I).

✍ Fabrice

photo 1, page 17 :
maître Nakayama posant à gauche de
maître Funakoshi.

Photo 2, page 17 : Hiroshi Shirai.

Photo 3, ci-dessus: Taiji Kase.

Photo 4, ci-jointe :
Hirokazu Kanazawa.



Opération «Championnats suisses» réussie

A tous points de vue, les Championnats suisses de Yoseikan Budo de cette année (26 et 27 mai au Centre sportif du Bois-des-Frères) se sont avérés être un succès -presque- total pour la section du SDK. Rappelons tout d'abord qu'il avait été donné à notre section la tâche d'organiser cet événement de portée nationale, un des rendez-vous les plus importants du calendrier de la Fédération Suisse de Yoseikan.

Une tâche qui n'a pas été prise à la légère par une dizaine de membres de la section, qui n'a pas lésiné sur les efforts pour faire de cette rencontre une réussite. Près de 3300 affiches ont été posées dans la ville, 6 articles dans la presse écrite, une annonce télévisée et des annonces sur trois radios, c'est le bilan de l'effort médiatique.

Quant au déroulement des championnats, il a fallu héberger et nourrir une centaine de compétiteurs et d'arbitres, préparer la salle pour les compétitions avec trois aires de combats, assurer la sécurité médicale (2 pharmaciens et un physio étaient prêts à intervenir), gérer une buvette et les entrées, etc... Ces efforts ont d'ailleurs été salués par le président de la Fédération Suisse de Yoseikan Budo, qui a souligné la parfaite réussite de ces Championnats. Une seule ombre au tableau, la taille du public n'a pas atteint nos espérances. Apparemment, ce week-end de l'Ascension fut bien trop ensoleillé pour retenir les Genevois dans leur ville.

Je profite de cet espace pour remercier tous ceux qui nous ont aidé dans cette tâche, notamment les membres de la section, le SDK pour son appui, la Fédération genevoise de Judo qui nous a prêté les tatamis, les autorités de la Ville de Genève, les annonceurs, les responsables de la salle du Bois-des-Frères, etc..



4 compétiteurs = 5 médailles

Du côté de la compétition, l'équipe du SDK a véritablement flambé, puisque les quatre compétiteurs de l'équipe «homme» ont réussi l'exploit de ramener au club ... 5 médailles. Il fallait leurs capacités techniques pour réussir ce tour de force arithmétique, qui peut être expliqué comme suit :

- Dany Anastasi est vice-champion suisse en catégorie individuelle des poids moyens,
- Christophe Berthiaud est vice-champion suisse en catégorie individuelle des poids lourds,
- Olivier Powell est médaillé de bronze en catégorie individuelle des poids moyens,
- Johnny Brigante est médaillé de bronze en catégorie individuelle des poids mi-lourds.
- la cinquième coupe a été gagnée en équipe. Et pas n'importe quelle coupe, puisque l'équipe composée de Dany, Olivier et Christophe (Johnny remplaçant) a remporté la première place en ligue B, ce qui rend la place du SDK en ligue nationale A.

Ce palmarès ne sera complet qu'en soulignant les excellentes prestations de Catherine Arsich qui, pour sa première compétition, s'est admirablement défendue. Son comportement laisse présager de nombreuses réussites en compétition.

J'aimerais encore une fois, au nom de toute la section Yoseikan Budo, les féliciter pour leur courage et leurs capacités.

Shung Do Kontakt



CD

Greg et Guillaume Reggal viennent de sortir un magnifique album de musique (CD) qui nous replonge avec joie dans le berceau du Rock. Avec très peu de moyen (peut-être une certaine recherche de Zen!!!) les deux frères nous distillent à l'aide de leur seule guitare accompagnée d'un harmonica, un mélange détonant de jazz, de blues, et de folk. Ne les connaissant pas nous aurions très bien pu les prendre pour deux vieux routards nés sur

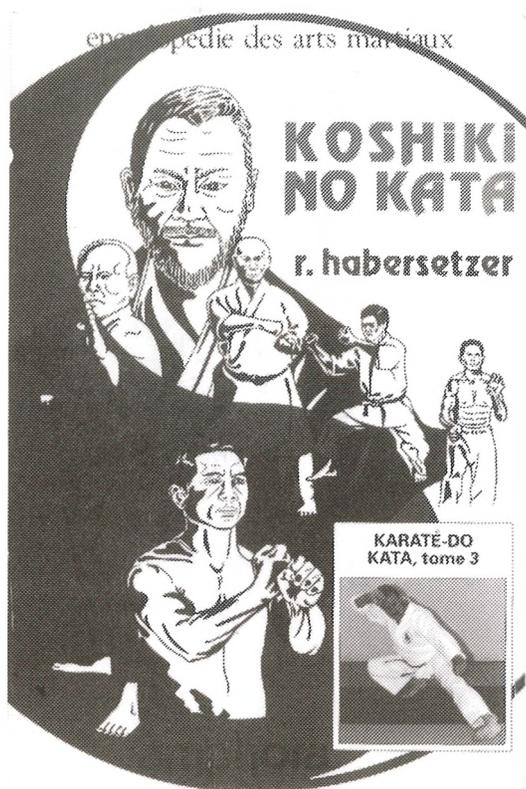
les abords du Missisipi, biberonnés dès leur plus jeune âge au Jack Daniels... mais il n'en est rien, il s'agit, en effet de Greg et Guillaume Lager deux Judoka de notre club,

fils préférés de Bernadette (section Aikido).

La couverture est de Isamu Krieger (section Judo «Les tribulations de Trouyamamoto Hajime», c'était lui!), les costumes de Donald Cardwell???

Enfin Contact tire un grand coup de chapeau aux artistes et leur souhaite un avenir prometteur. *La rédaction*

Leur avis

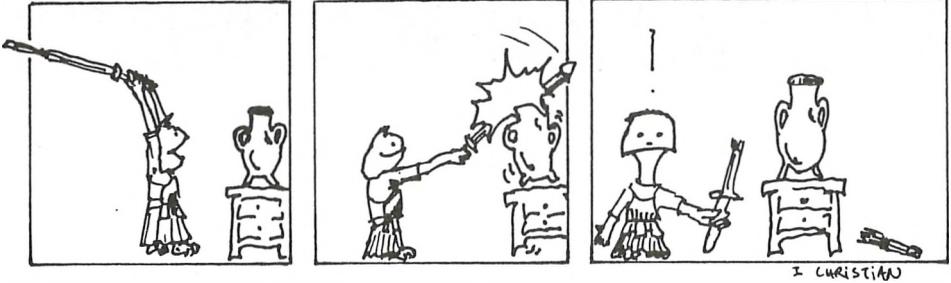


C'est avec grand plaisir que je vous présente ce troisième tome de l'encyclopédie des arts martiaux écrit par Roland Habersetzer, 8^e Dan du Japon. Ce volume intitulé "Koshiki no Kata" (Kata anciens), retrace l'origine des Kata modernes qui sont aujourd'hui pratiqués à travers le monde. Dans cette optique, l'auteur dresse un bref historique des différents styles et maîtres qui ont fleuri à Okinawa. Il montre, par la suite, comment en passant d'Okinawa au Japon, les Kata traditionnels ont perdu de leur authenticité pour se conformer à l'esprit martial japonais. La partie la plus intéressante du livre reste néanmoins les canevas des Kata anciens reproduits par l'auteur. Ces minutieuses descriptions permettront aux Karateka de comparer la forme des Kata qu'ils pratiquent avec les formes originelles issues des Ryu Kyu.

Cet ouvrage très facile à lire est un ouvrage de référence pour tous les Karateka désireux de connaître les origines des Kata qu'ils pratiquent. Ce livre plein d'érudition, écrit par un professeur d'histoire est à mettre entre toutes les mains.

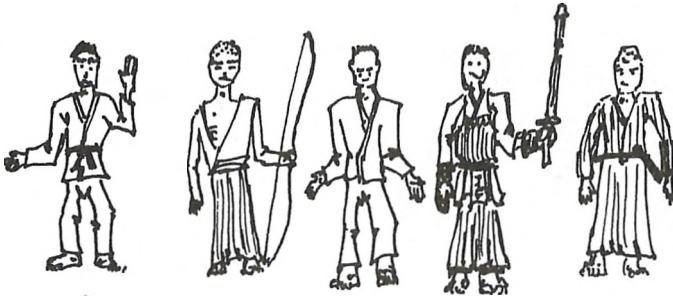
LES AVENTURES DE GOL

KENDO



Peux-tu rendre à chacun son accessoire favori?

par Christian



Pour les 6-7 ans

Quelle est la bonne réponse ?

Choisis-là!

QUESTIONS ?

REPONSES:

1. Qui le Loup voudrait-il bien manger ?
 - Le vilain petit canard A.
 - Blanche-Neige B.
 - Les trois petits cochons C.

2. Avant de traverser une rue, il faut d'abord regarder...
 - devant soi A.
 - à droite B.
 - à gauche C.

3. Combien de couleurs composent un arc-en-ciel ?
 - Trois A.
 - Sept B.
 - Dix C.

4. Comment appelle-t-on un voyageur de l'espace ?
 - Un pilote A.
 - Un astronaute B.
 - Un aviateur C.

5. Qu'est-ce qui indique toujours le nord ?
 - Une girouette A.
 - Une télégraphe B.
 - Une boussole C.

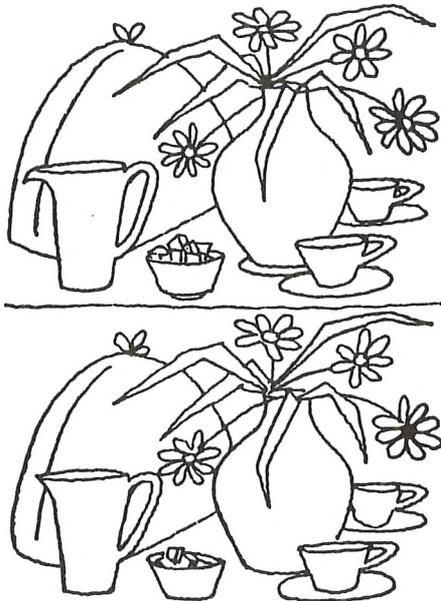
Les chiffres

Remplis les cases de façon à ce que la somme fasse horizontalement et verticalement 20.

8	1		2	
	9		4	
3		2		4
	6		5	
	1	9		6

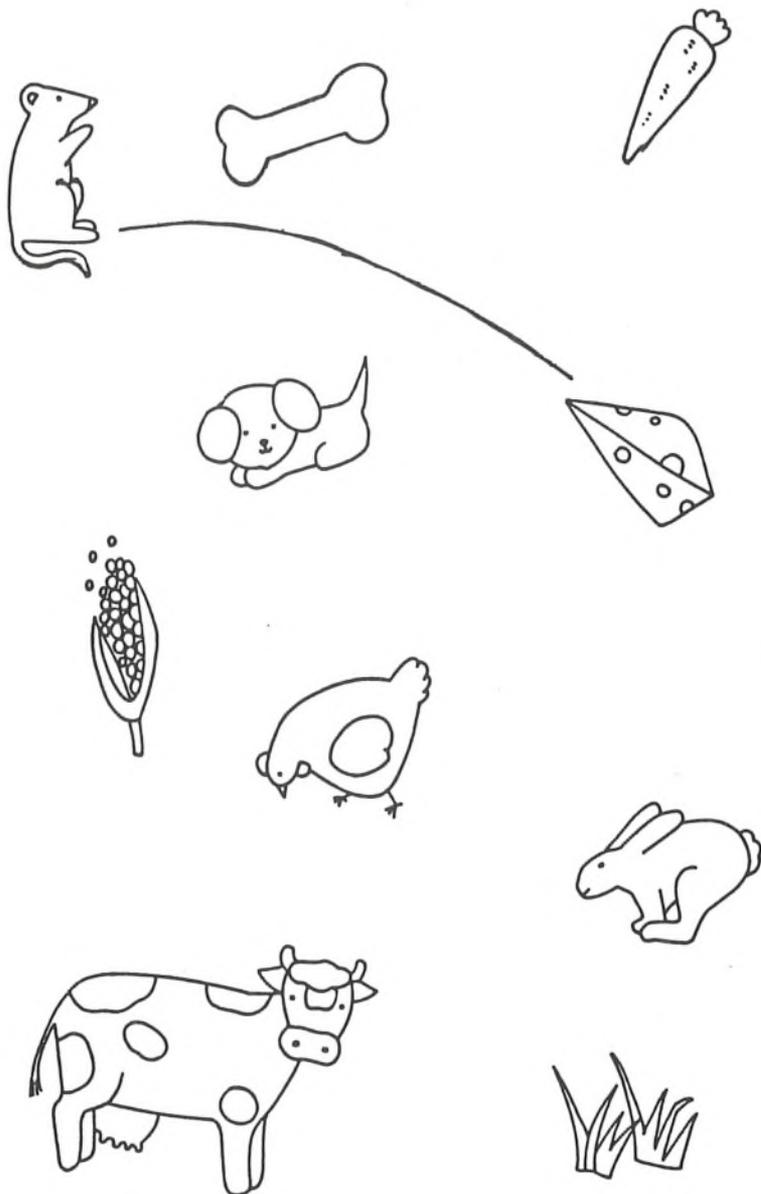
Les différences

Cherche les 6 différences



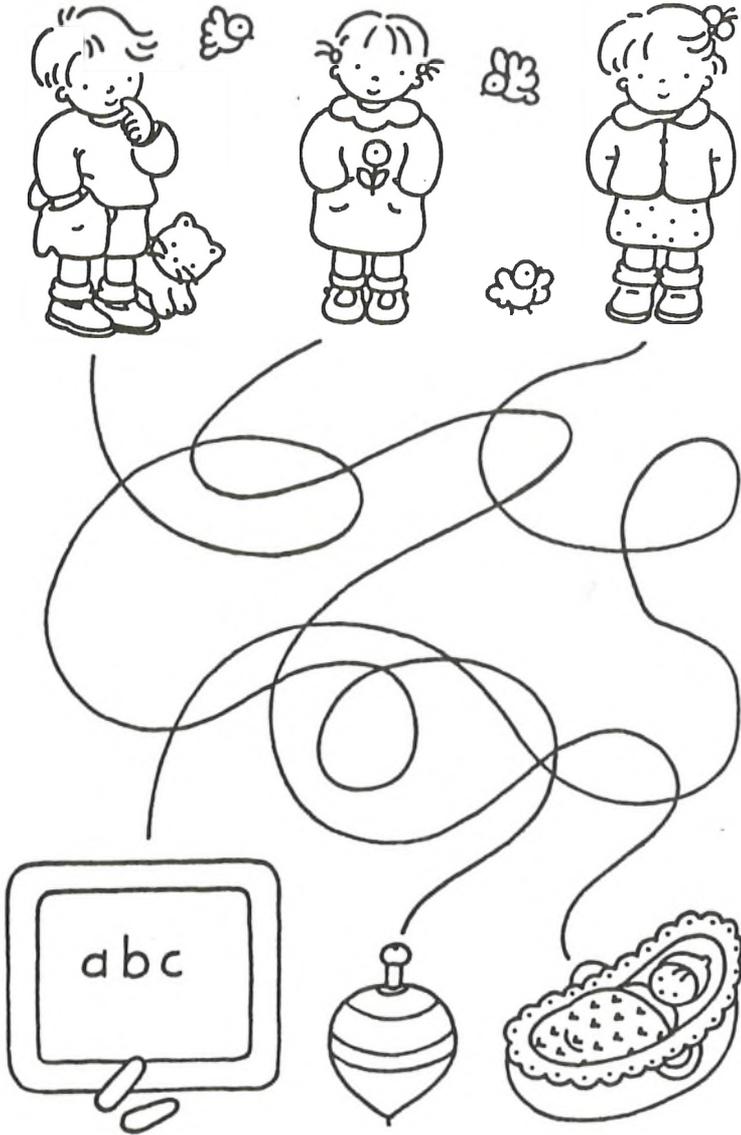
Pour les 4-5 ans

Relie chaque animal à ce qu'il mange et colorie-les.



Pour les 4-5 ans

Trouve à qui appartient l'ardoise, la toupie et le berceau.



PROBLÈME 89

Horizontalement:

I. Burlesque **II.** Substance odoriférante - assemblée

III. Compositeur français - agitation - mark allemand

IV. Déclin - si naturel dans le système anglo-saxon - première épouse de Jacob

V. Instrument de musique à vent - symbole de newton - symbole de l'angström - acide ribonucléique

VI. Délire aigu - un des points cardinaux

VII. Plante bulbeuse - aux couleurs changeantes - occlusive dentale sourde

VIII. Mammifère voisin du phoque - consonne constrictive - difficulté essentielle **IX.** Empereur romain - tout instrument de musique aux cordes frottées par un archet - désigne le nombre complexe ayant pour partie réelle 0 et pour partie imaginaire 1 **X.** Déesse égyptienne - partie intérieure du pain **XI.** Alliance défensive conclue à Manille - chiffre romain valant 500 **XII.** Concerne le corps humain - signe employé comme moyen mnémotechnique pour indiquer la courbe de la mélodie.

Verticalement

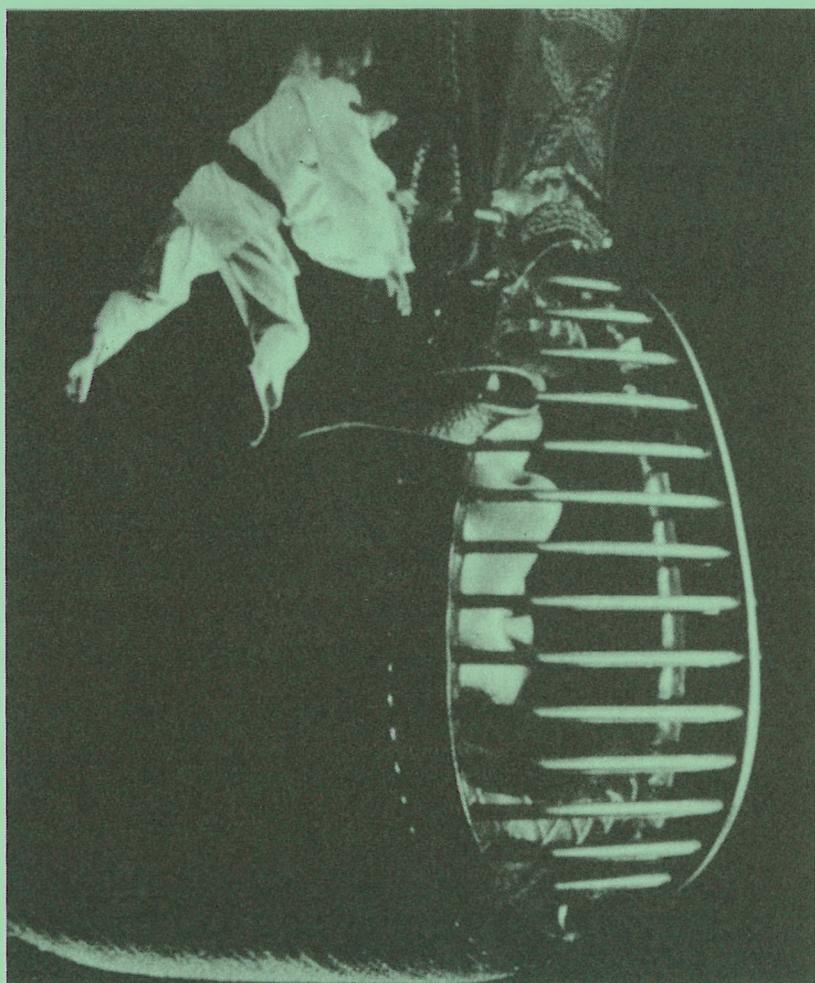
1. Etude des mollusques **2.** Carbonate de calcium **3.** Transformation des images en noir et blanc en images couleurs **4.** Dieu égyptien de Thèbes - ensemble de tous les nombres privés du zéro - se dit d'un mouvement mystique **5.** Grand dieu solaire de l'ancienne Egypte - rivière de la Guyanne française - prénom de Capone **6.** Débarrassée de - ensemble de populations germaniques repoussées de Gaule par J.César **7.** Petite crêpe de riz fourrée - mince feuille de métal de haute pureté sur laquelle se dépose un métal par voie électrolytique - marque le lieu, le temps **8.** Fleuve de Russie - ville d'Allemagne sur la Ruhr **9.** Sert à désigner qqn, qqch. - article contracté **10.** Le premier des nombres entiers - commune de Belgique **11.** Canard marin qui niche sur les côtes scandinaves - poisson d'eau douce de couleur rouge **12.** Linguistes spécialistes.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I												
II								*				
III					*					*		
IV							*		*			
V				*		*		*	*			
VI									*			
VII				*					*		*	
VIII							*		*			
IX					*						*	
X					*		*		*			
XI		*						*		*	*	
XII	*				*							

Spalpenring 142
Tel. 004161/301 74 00
4003 Basel, Schweiz
Fax 004161/301 74 24

Lea Gysin Art

by
IZUMO - Judoji



Pour les 6-7 ans

Réponses:

1. Les trois petits cochons. « Mais pour se protéger, chacun construit sa maison »
2. à gauche. « si tu dois traverser, regarde à gauche, puis à Droite »
3. sept: Rouge-Orange-Jaune-vert-bleu-violet et indigo (bleu foncé)
4. un astronaute. « Il faut s'entraîner très longtemps, pour un homme ou une femme, qui veulent voyager dans l'espace »
5. Une boussole: « c'est un petit aimant placé dans une boîte. L'extrémité de l'aiguille indique toujours le nord »

Les chiffres

20	20	20	20	20	8
1	5	2	4	20	
0	9	1	4	6	20
3	3	2	8	4	20
6	6	3	5	0	20
3	1	9	1	6	20

Les différences

1. le pot à café
2. les morceaux de sucre
3. le napperon sous le vase à fleurs
4. la forme de la 2e tasse est différente
5. les pétales de la marguerite du milieu
6. les boucles sur le garde-au-chaud.

↳ Serge Dieci

Un vent de coquilles typographiques a soufflé sur la grille précédente. des définitions verticales (8, 6 et 7) étaient de trop, et une erreur d'orthographe rendait le 8 vert. (all-mentation) et le VIII horiz. 2e (mari) incompatibles. C'est encore Marcel Subrt qui vous propose la nouvelle grillw, et l'incolliable Robert Rapin qui a droit aux 50.- CHF octroyés par le club.

os - alvéole - t XI. Ted - e - Neva XII. Eros - se - ils.
 le VI. échu - ARN - bis VII. saura - mari - VIII. née - site - me IX. nie - étoiles X.
 I. banatisation II. amovibilité III. neve - éminent IV. Aran - r - mornie V. ni - trées -

Bon remue-ménages et à bientôt!

Le Japon à votre porte!
 Equipements pour
 les arts martiaux



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

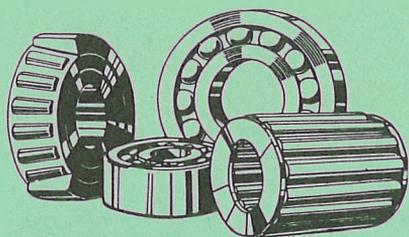
JAB

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

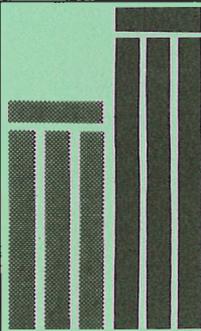
ALECTRICA

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