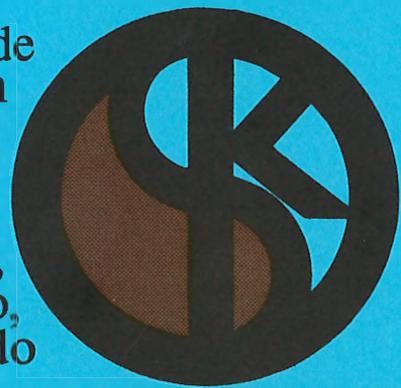


# contact

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

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



1996 - 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**

Toujours près de vous.  
Même à l'étranger!



winterthur

De nous, vous pouvez attendre plus.

Agence générale Eaux-Vives  
**JEAN-PIERRE VILLEUMIER**  
Agent général

Rue du Jeu-de-l'Arc 15  
1207 GENÈVE

Tél. 022/735 84 44

## UN CONTACT TRÈS CIBLÉ !

La cible se dit en Japonais Mato ou Teki. Si on associe les caractères "œil" + "cible" on obtient "Mokuteki": l'objectif, le but.

Nous savons que les techniques pratiquées au SDK ont des origines guerrières (Jutsu). Dans un contexte martial et au moyen d'armes plus ou moins sophistiquées ou à main nue, inutile de tergiverser ou de philosopher, les 2 objectifs fondamentaux sont : comment atteindre l'ennemi, et comment ne pas être atteint par lui? Autrement dit, il s'agit d'acquérir une efficacité meurtrière tout en passant maître dans l'art de survivre. En devenant des arts au service de la paix et de la connaissance (Do), l'ennemi s'est fait adversaire, partenaire ou cercle de papier. Mais une notion reste incontournable : la cible que je dois atteindre, ou bien celle que je suis et qui cherche à être inatteignable (pour les disciplines dites de self-défense), est au cœur de toutes les techniques. La majorité des arts martiaux proposent de travailler à la fois l'attaque et la défense, et le pratiquant se retrouve dans chaque situation alternativement (Tori/Uke), ou simultanément (dans les combats de compétition par exemple).



*Mokuteki : l'objectif.  
(Calligraphie S. Dieci)*

**No 3 – AUTOMNE 1996**

RESPONSABLE : *Olivier Mermin* RÉDACTION :

*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 : *Erick Moisy* EXPÉDITION : *Kim Kyriazi* PARUTION : *4 fois l'an*

IMPRESSION : *pressExpress, 2 chemin de la Gravière, 1227 Acacias/Genève*

Si l'on admet parfois un certain pourcentage de morts, même très faible, dans les exercices des armées, il n'en est heureusement pas de même dans nos Dojo. Historiquement, les arts martiaux ont donc imaginé différentes solutions pour rester au plus près des conditions d'un véritable combat tout en garantissant une chance de survie plus que raisonnable aux pratiquants. Ainsi les armes ont, dans certains cas, été rendues plus ou moins inoffensives pour pouvoir porter réellement les coups (Bokken, Shinai, armes en mousse ...) Des protections spécifiques ont été mises au point pour recevoir les coups (armure de Kendo ...). Dans d'autres cas c'est la cible elle-même qui, n'étant pas un pratiquant, peut être "tuée" sans remord (cible de Kyudo, Tameshigiri en Iaido, sac de sable ...). Parfois encore le coup, quoique porté avec toute l'énergie requise, est maîtrisé juste avant d'atteindre la cible (Karate, Jodo ...). Il arrive que le pratiquant lui-même soit contraint d'abandonner pour ne pas subir de dommages (étranglements de Judo, torsions d'articulations en Aikido ...). Il ne faut surtout pas oublier le Kata, cette forme préarrangée qui contient les éducatifs de la discipline, et où l'issue fatale d'une technique n'est que simulée. Il y a enfin dans le Iaido une arme véritable qui coupe réellement un adversaire imaginaire.

Une curiosité pour les non-spécialistes: en Kendo un Kiai fracassant annonce la cible (partie du corps) choisie en même temps que le coup est frappé.

Le risque zéro n'existe pas, quelques blessures peuvent jaloner une longue carrière dans les arts martiaux. Mais la mort n'étant plus l'enjeu, la notion de cible va évoluer, être parfois sublimée ou devenir une métaphore. Image d'un but, d'un objectif à atteindre, miroir de l'ego ..., le sens figuré prend la relève sous toutes sortes de formes. Ce processus passionnant risque toutefois de nous faire perdre de vue l'essence des techniques, et par là même de les vider de leur sens originel.

Entre la guerre et le Dojo, la cible a évolué aussi bien sur le plan concret qu'en tant que concept. Chaque section offre un angle particulier d'étude. J'ai proposé ce thème au comité de rédaction de Contact non en pensant me faciliter la tâche en tant que pratiquant de Kyudo, mais parce que je pense qu'il fait partie de la réalité de toutes les disciplines martiales.

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

**M. CASTELLO  
Rue Caroline 29**

**Tél. 343 19 51  
1227 Genève**



# LE BUT

Le thème du but est ardu. Inépuisable dans sa variété, il n'en reste pas moins très limitatif dans sa finalité. L'être humain ne progresse que s'il a un but, sinon il stagne et tend à reculer. Du simple but de survivre, pour certains, dans un environnement extrêmement dur, au but tout simple, pour d'autres, de bien passer la soirée du jour qu'il vit, la vie d'un être humain semble papillonner d'un but à l'autre.

Le monde du Budo ne fait pas exception. Ceintures, grades, médailles, coupes, certificats, notoriété, sont autant de buts jalonnant le chemin du Budo, destinés à satisfaire momentanément l'ego toujours assoiffé du pratiquant.

S'il est absolument nécessaire, le but peut toutefois être interprété de deux manières paradoxalement opposées :

- 1) Le but obnubile le pratiquant qui ne voit que lui et n'a de cesse jusqu'à ce qu'il l'atteigne. Peu importe la manière, le plus vite sera le mieux. Rien ne compte à part cela.
- 2) Le but n'est qu'un repère de direction qui perd petit à petit de son importance jusqu'à disparaître complètement ou changer radicalement au fil des expériences faites en route.

Dans le premier cas, l'attrait du but est si fort que celui qui se l'est fixé peut y puiser une énergie formidable. Le danger latent de cette situation est la déception, à plus ou moins longue échéance. S'il n'atteint pas le but, la frustration perdure. Si, au contraire, il l'atteint, c'est le vide qui suit qui met le pratiquant à dure épreuve: choisir un nouveau but, recommencer à lutter dans une autre direction. Combien de champions n'ont pas su gérer leur succès et finissent déprimés, vivant dans les regrets de la gloire passée ? Combien de couples ont passé des années à construire une maison, sacrifiant tout, et ne savent plus quoi se dire une fois installés ?

Dans le deuxième cas, prenons l'exemple d'un marcheur. Alors qu'il progresse, il se fixe un but : une colline à l'horizon. Il sait qu'il ira plus loin et la colline n'est pas un but en soi, juste un repère de direction. Lorsqu'il l'a atteint, il cherche un nouveau but, délaissant sans état d'âme le but atteint.



Mais même dans cet exemple, on peut trouver des voyageurs qui ne pensent qu'à leur destination et marchent les yeux rivés sur leur destination. Ceci est compréhensible dans le cas où un être aimé se trouve à l'issue du voyage, mais dans le cas où la destination finale n'est pas familière, je pense que le voyageur ferait mieux de profiter du voyage.

Et le chemin du Budo, comme le chemin de la vie, est un sacré voyage. Destination finale: l'épanouissement de soi que l'on pourrait nommer « le bonheur ».

Dans ce genre de voyage, ce qui est réellement intéressant, c'est le paysage, les expériences vécues en route. Lorsqu'on voyage dans l'esprit de « ici et maintenant » le but s'estompe.

Bien sûr, il est nécessaire de se fixer un but. Faut-il encore le remettre en question périodiquement. Il suffit à chacun de nous de jeter un regard en arrière pour constater le nombre de fois où nous avons changé de cap pour prendre parfois des directions totalement opposées. Ce sont donc les expériences du voyage qui vont nous pousser à choisir tel ou tel but. La preuve que l'importance devrait être mise sur le voyage plutôt que sur la destination.

Je crois que lorsque la philosophie des disciplines martiales japonaises nous présente le but comme « peu important », c'est bien de cela qu'elle veut nous entretenir: « la cible n'est pas importante, concentre-toi plutôt sur la manière dont tu prépares ta flèche ! ». Sous-entendu : « si tu es obnubilé par la cible, tu n'y arriveras jamais. Si tu fais tous tes mouvements correctement, il y a de grandes chances pour que tu l'atteignes ».

Tout pratiquant d'arts martiaux sait très bien que rien ne vaut un mouvement spontané. La volonté d'atteindre le but ou de faire tel ou tel mouvement est souvent la raison même de l'échec.

Au fond, de vous à moi, le but, c'est d'y arriver, non ? Mais en ne perdant rien du voyage, s'il vous plaît. C'est tout ça de gagné, but atteint ou non. Finalement, plus le but est inaccessible, plus le voyage prend de l'importance...

The image shows two vertical columns of Japanese calligraphy in black ink on a light background. The right column reads '千里の行も' (Chiryū no yuki mo) and the left column reads '足下に始まる' (ashi no moto ni hajimaru). Together, they form the proverb '千里の行も足下に始まる' (Chiryū no yuki mo ashi no moto ni hajimaru), which translates to 'Even a journey of a thousand miles begins under your feet'.

✎ *Pascal Krieger*

*Même un voyage de mille lieues  
commence sous tes semelles.*

## Note de la rédaction :

Les réflexions qui précèdent nous rappellent ces phrases dont nous avons oublié les auteurs.

*"Dans la quête du Graal, l'important c'est la quête."*

*"Ce que je trouve m'enseigne ce que je cherche."*

En espérant retrouver rapidement des rédacteurs pour les sections Karate et Kendo, nous vous souhaitons une agréable lecture de ce numéro spécial.



**PEINTURE D'INTÉRIEURE DÉCORATIVE ET PERSONNALISÉE**

**POSE DE PAPIER PEINT**

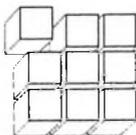
**SPÉCIALISTE GYPPSERIE ET FAÇADE**

**MAURIZIO ZOLA**  
**RTE DU BUGNON 13**  
**1752 VILLARS-SUR-GLÂNE**  
**TÉL. 077/34.83.63**

**DEVIS GRATUIT**

## sopha diffusion sa

63, ch. des Petits Bois  
1228 Plan-les-Ouates  
Tél. 022 794 33 80



**futons**  
**lits**  
**céramique**  
**théières**  
**en fonte**  
**meubles**  
**japonais**

*Venez nous visiter !!*

*Eric et Fred vous  
accueilleront volontiers.*

*Suivez le panneau  
«TECHNO» dès la poste  
de Plan-les-Ouates.*

documentation sur demande



sopha japon

## Communication du Comité

Chers Membres,

Suite aux démissions de Laurent Bertossa, responsable Judo et de Christian Cervoni responsable des entraînements, Monsieur Cristobal Puey qui a été recommandé par Laurent Bertossa pour lui succéder, doit se démettre de ses fonctions pour aller s'établir à Lugano (TI).

Ne pouvant plus assurer son engagement, il a recommandé au Comité les six personnes suivantes pour former une commission technique dite "générale" :

- |                       |                   |          |
|-----------------------|-------------------|----------|
| • Mario Castello      | 022/733.10.81     | (privé)  |
| • Patrick Cicognani   | 022/738.68.27     | (privé)  |
| • Pierre-Alain Fuhrer | 022/347.96.61     | (privé)  |
| • Cape Kasahara       | 022/907.59.36     | (bureau) |
| • Franck Martin       | 022/152.90.24.110 | (bip)    |
| • Cédric Schmidt      | 079/355.34.65     | (natel)  |

Cette commission sera chargée de diviser ce poste afin d'obtenir un fonctionnement plus performant de la section-Judo.

Le choix de ces personnes se motive par la jeunesse de ces derniers et nous espérons que leur enthousiasme et leur détermination satisferont votre attente et contribuera à votre épanouissement personnel au sein du club.

Ses compétences seront de structurer les cours enfants et adultes, l'organisation et déplacements des divers championnats et compétitions enfants et adultes, l'administration et les relations avec l'ASJ et le comité du SDK, les contacts avec les différents clubs de Judo.

Son rôle consistera à encadrer Monsieur Cape Kasahara, conseiller technique et compétition, en qui nous plaçons toute notre confiance quant à la qualité du Judo dispensé dans notre club.

*REMARQUE : Nous rappelons qu'en dehors du Comité ou des membres de la nouvelle commission technique, nul n'est habilité à prendre quelque décision ou orientation que ce soit. Cette mesure vient répondre aux derniers flottements enregistrés au sein de notre section.*

En espérant ainsi conserver votre confiance, le Comité et la commission technique, vous souhaite tout le plaisir possible dans la pratique de votre sport et vous prie d'agréer, chers membres, l'expression de nos salutations distinguées.

**Section Judo**  
**Adultes + enfants**

**Le Comité**



*Note du rédacteur: Les histoires sur la vie et les exploits des Ninja alimentent en grande partie l'aurole de mystère qui les entoure. La plupart de ces histoires sont véridiques, mais il faut reconnaître qu'un certain nombre d'entre elles sont fortement exagérées, et qu'il y en a même qui ne sont rien d'autre que le fruit d'imaginaires trop fertiles. Bien sûr, les Ninja furent les derniers à essayer de démentir les récits par trop incroyables qui couraient sur leur compte. Au contraire, ils s'évertuaient à attiser la flamme du mystère de façon à ce que leur réputation de surhomme se renforce encore. Donn F. Draeger, auteur de Ninjutsu, the art of invisibility a choisi pour nous quelques-unes des histoires les plus vraisemblables. Elles feront l'objet des numéros suivants.*

**... il sectionna sa propre jambe sans hésitation.**



essayer de s'infiltrer dans la résidence du chef suprême, et se procurer le plus de renseignements possible. Après avoir réussi à s'infiltrer sans trop de peine, il eut la chance de surprendre une conversation extrêmement intéressante, concernant les projets d'une campagne pour anéantir le château de son seigneur. Fort de ces connaissances, Sarutobi se prépara alors à ressortir de la résidence qui était toujours sous une garde féroce. Une sentinelle particulièrement vigilante le surprit cependant en train de se glisser hors d'un bâtiment et ce fut le début d'une poursuite sans merci. Sarutobi, à qui cela était arrivé maintes fois, courait avec confiance et calme. Arrivé près de l'endroit où il avait soigneusement pris la précaution de camoufler une planche à ressorts, il s'éleva d'un bond jusque sur le faite du mur d'enceinte. Et de là, avec son agilité légendaire, il sauta du mur vers l'extérieur pour se recevoir juste dans... un piège à ours. Les mâchoires d'acier

se refermèrent autour de sa cheville avec un claquement fatal. Ignorant la douleur et pressé par les soldats du Shogun qui se rapprochaient à vive allure, Sarutobi dégaina son Ninja-to (sabre) et sectionna sa jambe sans hésitation juste au dessus de la cheville. Pour arrêter le flux de sang, il fit de son sageo (la corde du katana) un tourniquet et se pressa de clopiner en direction d'un bois tout proche. Mais Sarutobi venait d'effectuer sa dernière mission. La perte de sang, la douleur et la difficulté de courir sur un seul pied eurent bientôt raison de lui. Les soldats du Shogun furent bientôt sur lui Sarutobi se retourna alors et leur cria moultes invectives puis se sectionna la veine jugulaire avec la pointe de son sabre. Les soldats furieux de ne pas avoir pu le prendre vivant jetèrent son corps dans le fossé qui entourait la place forte. Bien que sans vie son corps allait jouer encore un rôle, bien qu'à son désavantage.

---

## HATTORI HANZO

Dans le camp opposé à celui de Sarutobi Sasuke, donc dans le camp du Shogun, existait un autre Ninja de grande renommée. Sa spécialité: la lance, mais aussi, grâce à sa connaissance extraordinaire du caractère humain, la déception et la tromperie. La devise qui fut à l'origine de la plupart de ses succès: si tu veux tromper l'ennemi, trompe d'abord les tiens.

La mort de Sarutobi lui donna l'occasion d'élaborer un plan ingénieux pour assurer au Shogun la victoire dans une attaque contre les rebelles. Hattori exigea tout d'abord le plus grand secret au sujet de la mort de Sarutobi Sasuke. A des lieues de là, le seigneur de ce dernier s'inquiétait chaque jour un peu plus, si bien qu'il finit par dépêcher un autre Ninja sur les lieux pour découvrir la raison pour laquelle aucune nouvelle ne parvenait de Sarutobi. C'est ce qu'attendait Hattori.

Le Ninja trouva la résidence du Shogun gardée par beaucoup plus de Samurai qu'une situation normale l'aurait exigé. Il en déduisit que Sarutobi devait toujours opérer. La nuit, il se glissa tout de même dans la résidence sans

rencontrer trop de difficultés. (Hattori se garda bien de lui compliquer la tâche). Toujours ignorant qu'il faisait partie d'un plan, le Ninja parvint à surprendre une conversation entre gardes d'où il ressortait que Sarutobi avait été capturé mais qu'il avait réussi une évasion spectaculaire et qu'il continuait à harceler les troupes du Shogun. Le Ninja eut ainsi la confirmation de ce qu'il pensait déjà. En effet la nuit précédente, lors de son incursion, il avait aperçu une forme simiesque se glisser derrière quelques gardes puis se dresser et trancher la tête de chacun d'eux. Il avait reconnu son confrère par la silhouette mais n'avait pu entrer personnellement en contact avec lui. Cette diversion lui avait d'ailleurs permis de s'infiltrer plus facilement à l'intérieur. Il n'avait donc plus qu'à aller faire son rapport. Se faufilant la nuit suivante hors de l'enceinte sans faire de mauvaises rencontres (les gardes avaient comme par hasard l'œil peu vigilant), le Ninja rejoignit la base rebelle en un temps record. Tout le monde fut soulagé d'entendre que Sarutobi était en train d'effectuer sa mission, mais à peine le contenu du rapport fut-il propagé dans le château rebelle que ce dernier était soudai-



...il avait bien remarqué, la nuit précédente, une forme simiesque se glisser derrière quelques gardes.

nement encerclé par les forces du Shogun. Pris par surprise au moment où peu étaient sur leurs gardes, les rebelles furent rapidement subjugués et complètement décimés.

Le plan de Hattori avait été simple et fructueux. Il avait tout bonnement joué, pour le Ninja, le rôle de Sarutobi, imitant sa démarche souple et simiesque en même temps que son

accoutrement. Se faufilant derrière ses propres gardes qui ne se doutaient d'ailleurs pas du tout de sa comédie, il alla même jusqu'à sacrifier la tête de quelques-uns d'entre eux pour "faire plus vrai". C'était aussi, par la même occasion une manière de punir ces derniers de leur manque de vigilance. Hattori fut cette fois encore le plus rusé. Son goût du réalisme avait parfaitement convaincu qui de droit.

DESIGNERS



Claude OLSON-AEBI

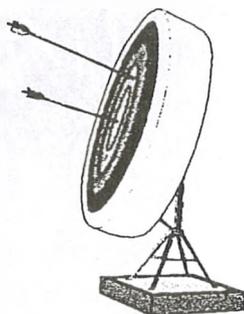
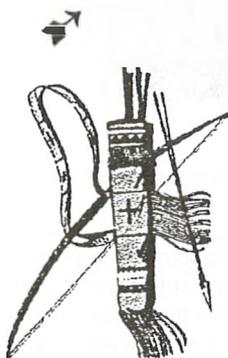
Réflexologie  
Drainage lymphatique (selon Vodder)  
Massages sportifs



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

## ➔ L'AIKIDO ➔

### LA CIBLE



Lorsqu'on évoque une cible une multitude d'images nous viennent à l'esprit. Le tir à l'arc est notre 1ère image ensuite le but à atteindre. Le point de mire en est une autre. Tout au long de notre vie consciemment ou non nous nous tendons vers une cible pour y lâcher nos traits. Du plus profond des âges l'homme connaissait la cible et développait toutes sortes de moyens pour aiguïser son adresse afin d'arriver au but.

Mais mon propos ici est de vous donner d'autres visions vous permettant d'atteindre votre être fondamental. Dans la gnose de Princeton il a bien été démontré que tout sur cette terre est vibration (les recherches au CERN le prouvent également). Donc nous sommes vibrations avec chacun son ton fondamental, à nous de le découvrir. Toute

vibration produit des ondes à l'image d'une pierre que nous lançons dans l'eau. L'impact de la pierre à la surface de l'eau produit des cercles concentriques, comme ceux d'une cible, qui vont se perdre à l'infini. Le son, la lumière, sont les types de vibrations les plus connus (les fréquences sont les unités de mesure de toutes vibrations connues). On ne peut pas dissocier les vibrations aux notions de fréquence, de rythme et du temps, ils n'existent pas l'un sans l'autre. Pour donner vie à toutes formes d'ondes ou de vibrations nous devons avoir une source d'énergie. L'énergie que vous devriez connaître le mieux est celle que vous possédez en vous. Ceci m'amène gentiment à vous parler de l'Aikido et d'effleurer cette énergie vitale que nous avons en nous et que l'on nomme le KI. Voici ce que dit Maître Koichi Tohei 10e Dan.

**"NOS VIES SONT UNE PARTIE DE L'UNIVERS  
DONT LE KI EST ENCLOS  
DANS LA CHAIR DE NOTRE CORPS."**

Je ne désire pas développer ce chapitre du KI qui a déjà été traité par Gildo dans les "Contact" de décembre 1979 à juin 1980, mais voici quelques commentaires à ce sujet et des réflexions sur les principes fondamentaux.

Il y a plusieurs Ki, un Ki statique et un Ki dynamique. Le Ki statique est le plus évident, mais c'est le Ki dynamique qui nous intéresse le plus dans les arts martiaux; c'est la même force, mais projetée dans l'action. Sans Ki, il n'y a pas d'art martial, chacun peut acquérir le Ki à travers un entraînement méthodique et constant. Un échange continu doit s'établir, ce qui nous permet de nous revivifier.

L'Aikido est la matérialisation des Lois Universelles, des principes spirituels selon les cinq principes énoncés par le fondateur, Maître Morihei Ueshiba:

### **Les cinq principes fondamentaux de l'Aikido enseignés par le Fondateur**

1. L'Aikido est le chemin qui rassemble tous les chemins de l'Univers depuis la nuit des temps, c'est l'Esprit Universel qui contient et relie tous les êtres.
2. L'Aikido est le principe de vérité enseigné par l'Univers et que nous devons mettre en pratique sur cette terre.
3. L'Aikido est le principe qui unit l'humanité à la Conscience universelle.
4. L'Aikido aura atteint son but suprême lorsque chaque être, après avoir suivi son propre chemin, ne fera qu'un avec l'Univers.
5. L'Aikido est la Voie de la force et de la compassion menant à la perfection infinie et à la gloire divine.

O Sensei commençait souvent l'entraînement avec l'exercice de respiration profonde nommé Funatori Furutama (voir également article écrit par Gildo dans "Contact" N° 3 de juin 1986). En général, les élèves n'y voyaient qu'un exercice et passaient à côté de sa véritable signification. Tous les pratiquants d'Aikido sont amenés à le rencontrer. Partant des hanches, ce mouvement imite celui des pêcheurs ou des Samurai ramant vers la bataille. Accompagné d'un Kototama puissant provenant du Hara, la voix et le corps traduisent le flux et le reflux de la vie. Ceux qui exécutent cet exercice ne forment qu'un seul et même corps car la force individuelle est absorbée par le mouvement général jusqu'à ce qu'on ne puisse plus distinguer une voix de l'ensemble. A travers le souffle, les corps et les esprits se fondent à la Nature, à l'Univers, au vent et à la mer. L'être devient ainsi une vague se déroulant perpétuellement et les contraintes du temps se perdent dans l'espace.

La technique de l'Aikido s'organise autour d'un mouvement circulaire, car tout conflit se résout à travers l'esprit du cercle. La réaction du corps et de l'esprit à ce principe est vitale pour la création de la technique.

Un cercle délimite un certain espace et c'est de la liberté parfaite du vide ainsi créé que naît le Ki. A partir du centre de ce cercle, les processus créateurs de la vie sont unis par l'Esprit à l'Univers infini. L'Esprit est le Créateur, la source originelle, le père, la mère célestes donnant naissance à toute chose.

Grâce à ce principe, le processus de création de l'esprit est sans limites. Dans ce cercle, le Ki de l'univers est entraîné dans le processus d'évolution et de protection. Le mouvement du Karma s'inscrit dans le cercle de l'équilibre et le Budo de l'Aikido s'inscrit dans celui de la protection. Le cercle de l'Esprit est la source du Ki. Le principe du cercle unit l'esprit et la matière à travers l'Aikido. Il contient et crée des techniques illimitées car il renferme tout le Ki de l'Univers. Sans lui, il ne peut y avoir ni gloire, ni sagesse, ni intégrité, ni la possibilité d'unir l'esprit à la matière; les fonctions de récupération de l'organisme cessent d'exister. C'est le cycle constamment renouvelé du Kokyū.

Le cercle de l'esprit commence et finit dans l'unité de l'Univers. Le Budo de l'Aikido jaillit de la maîtrise de cet esprit. Il consiste à embrasser la réaction de cause à effet et d'aborder chaque chose en soi comme si on la tenait dans le creux de la main. Vous avez tous un esprit et vous devez être conscients de l'esprit que chaque être humain renferme. Tout se résout à travers le principe du cercle. Le secret du cercle est de créer une technique pénétrant le cœur de l'espace.

L'esprit qui est dans chaque être humain est renfermé dans son cœur et se manifeste à sa conscience par l'épiphyse qui, elle, est relié au cœur par la moelle épinière, à condition que la moelle épinière soit droite et que les cellules cérébrales soient en activité. Si elles sont en léthargie, la pensée divine émanant du cœur y retourne attendant une meilleure occasion pour se manifester. L'activité des cellules cérébrales dépend de leur oxygénation, et cette dernière dépend de la respiration consciente et profonde. Le muscle principal de la respiration, le diaphragme doit être libre dans sa cage thoracique pour remplir sa fonction. C'est pourquoi une attitude droite est essentielle à la progression de l'être. Aussi longtemps que cette condition primaire n'est pas remplie, l'être humain ne peut comprendre l'essentiel, il ne peut se faire une idée de l'âme ou de l'état d'âme, de l'esprit universel et des lois universelles.

L'Aikido est le trait d'union entre l'esprit et la matière. Utilisant les lois universelles dans la matière, il les fait éprouver dans la matière et ainsi les fait assimiler, comprendre par l'expérience personnelle. En s'entraînant, l'élève progresse petit à petit vers une ouverture qui lui permet de chercher et trouver un chemin personnel qui l'amènera plus avant dans l'harmonie avec la Nature et la Création et sa compréhension et son déchiffrement. Le fruit du travail réside toujours dans le travail lui-même: ce n'est pas le but (la cible) qui nous le révèle, mais bien le chemin du parcours (entre l'arc et la cible).

Bibliographie:  
Nature et Harmonie  
par Mitsugi Saotome

*Jean - Claude*

## LES POINTS VITAUX

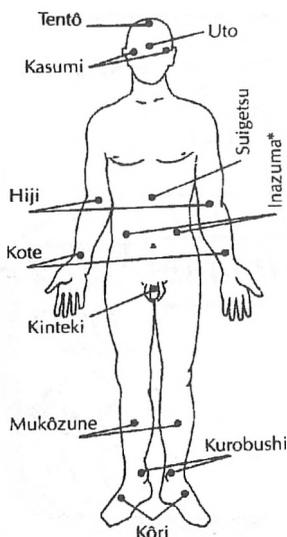
Si l'on peut considérer des horizons plus lointains, je m'attacherai pour ma part à ce qui se présente dans la proximité immédiate des pratiquants de Budo.

Vient un moment où, armé d'un Jo ou d'un Bokken, l'on se retrouve devant quelqu'un d'autre. Et l'on découvre alors les endroits du corps qu'il s'agit de frapper ou de trancher. Les mouvements et les situations sont souvent éducatifs et relativement éloignés d'une certaine réalité combative. Il n'en demeure pas moins qu'on nous montre la cible que l'on devrait atteindre.



On parlera volontiers de **Kyûsho** (points vitaux). Pour le Jo ces points devront être visés précisément pour obtenir potentiellement l'effet escompté. Les rater ne permettrait pas d'arrêter l'adversaire. Il va de soi que, parallèlement, il faut apprendre à doser l'attaque pour ne pas blesser son partenaire (fractures, hématomes graves, hémorragies internes, etc.).

Alors qu'en Bujutsu on vise l'élimination ou la mise hors d'état de nuire, en Budo l'atteinte des points vitaux a plutôt pour objet de briser la concentration de l'adversaire, de le déséquilibrer et de diminuer son taux d'agressivité. Certains Kyûsho sont trop délicats pour être touchés alors que d'autres supportent un contact contrôlé.



**Tentô :** l'avant du crâne.

**Uto :** exactement entre les deux yeux.

**Kasumi :** les tempes, à la hauteur des yeux.

**Suigetsu :** le plexus solaire.

**Inazuma :** sur les côtés (foie et rate), à la hauteur du nombril.

**Hiji :** les coudes.

**Kote :** les poignets.

**Kinteki :** les testicules.

Auxquels il convient d'ajouter :

**Denko :** le 7<sup>e</sup> espace intercostal sur la ligne mammaire (des deux côtés).

**Kôte :** le dessus des mains.

Il faut noter que les Kyûsho les plus importants sont situés sur la ligne centrale et que leur atteinte est réputée pouvoir arrêter n'importe quelle attaque.

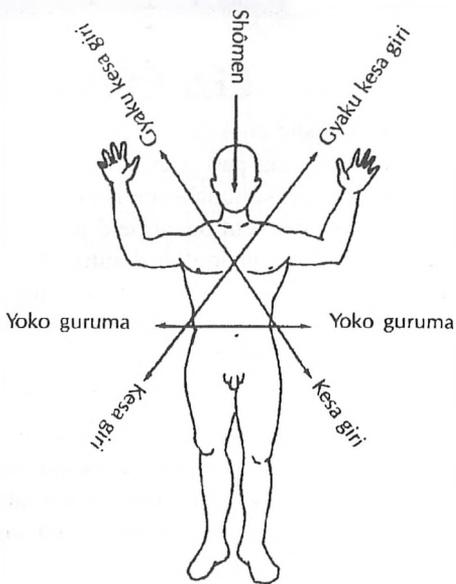
Pour le Bokken on retient des angles de coupe pouvant atteindre d'une façon générale des articulations, des artères ou des centres de contrôle nerveux. Aux coupes il faut joindre le **Tsuki** (coup d'estoc).

**Shômen :** droit de haut en bas.

**Kesa giri :** diagonalement de haut en bas.

**Gyaku kesa giri :** diagonalement de bas en haut.

**Yoko guruma :** horizontalement de gauche à droite et inversement.



Qui dit points vitaux dit danger, et lorsqu'on travaille en Kata l'on se trouve face à un paradoxe. Il s'agit de permettre le déroulement de techniques dangereuses avec suffisamment de sécurité. Et c'est là qu'intervient la notion de **Makoto** (sincérité). Il faut que les attaques soient portées aux points vitaux avec sincérité de sorte que la technique reste aussi sûre que possible.

Épargner le pratiquant en frappant/coupant à côté le confortera dans une sécurité illusoire. Lors d'une attaque sincère cela augmentera de beaucoup les risques de blessure...

Parlons encore du **Riai** (cohérence, logique du mouvement). Une technique est placée pour une certaine raison, dans un certain contexte (distance, moment opportun). Connaître le Riai permet de progresser, et donc d'atteindre sa cible dans un certain ... but.

Bibliographie : • Jôdô, la voie du bâton, de P. Krieger  
• Atemis et Jiu-jitsu, de R. Lasserre, Ed. Judo 1956

✍ Serge Dieci

Carte pour Membre du SHUNG DO KWAN

**jeansotheque** **levi's** **RIFLE** **TEDDY'S**

12, Ch. Riantbosson MEYRIN 782. 61. 22

1995 Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Section \_\_\_\_\_

sur tous les achats **10%**

à 50 m. du Brico-Loisirs angle Garage Stampone

## L'OBJECTIF

En tant que pratiquant de Judo, je m'intéresse à ce que pourrait être l'objectif du Judo. Pour ce faire, je prends comme référence l'extrait d'un texte écrit par Maître Jigoro KANO SHIHAN, texte qu'il avait intitulé: "L'éducation par le Judo".

... "Le Judo est une étude et un entraînement concernant l'esprit et le corps, aussi bien que la direction de la vie individuelle et des affaires. A la suite d'une étude approfondie des différentes méthodes d'attaque et de défense, je suis arrivé à cette conviction que tout cela dépend de l'application d'un principe absolument général qui est le suivant:

- Quel que soit l'objet que l'on a en vue, le meilleur moyen de l'atteindre est d'user de son corps et de son esprit à cette fin qui donne le maximum d'efficacité. De même que ce principe appliqué aux méthodes d'attaque et de défense constitue le Jujutsu, ce même principe appliqué à la culture physique, mentale et morale, aussi bien qu'aux manières de vivre et de conduire ses affaires constitue l'étude de ces choses où l'entraînement dans ces choses.

Une fois que l'on a bien compris l'importance réelle de ce principe, il peut être appliqué à tous les aspects de la vie et de l'activité et nous permettra de mener la vie la plus haute et la plus rationnelle.

Pour comprendre vraiment ce principe, il n'est pas nécessaire de passer par l'entraînement concernant les méthodes d'attaque et de défense, mais comme je suis arrivé à concevoir cette idée par le moyen de l'entraînement dans ces méthodes, j'ai fait un pareil entraînement au combat et de l'entraînement pour le développement du corps, le moyen régulier d'atteindre ce principe.

Le principe de l'efficacité maximum, quand on l'applique en vue de donner la clé de la vie sociale ou de la perfectionner, aussi bien que quand on l'applique à la coordination de l'esprit et du corps - dans le sens de l'attaque et de la défense - demande en premier lieu l'ordre et l'harmonie parmi les membres, et cela ne peut être obtenu que par l'aide mutuelle et par les concessions qui conduisent à un bien-être et à des bénéfices réciproques.

Le but final du Judo est donc d'inculquer à l'homme une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maximum et du bien-être dans la prospérité mutuelle et de le conduire à observer ces principes".



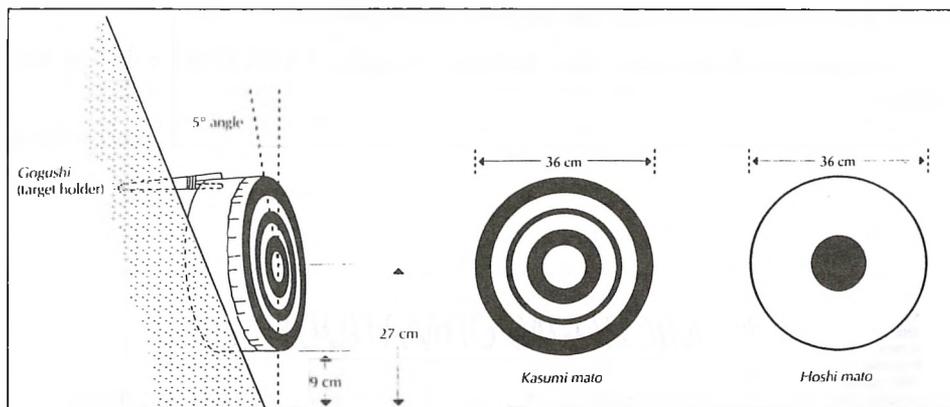


## SEISHA HICHU

### LE CENTRE DE LA CIBLE QUAND LE TIR EST HONNÊTE

Au Japon le Kyudo participe à de nombreuses manifestations: des fêtes comme le Nouvel An, des cérémonies religieuses, des examens, des concours en tous genres. A chacun de ces événements correspondent des **Mato** (cibles) également très variées. Cela peut être un éventail ou la représentation d'un cerf suspendu à un portique, une

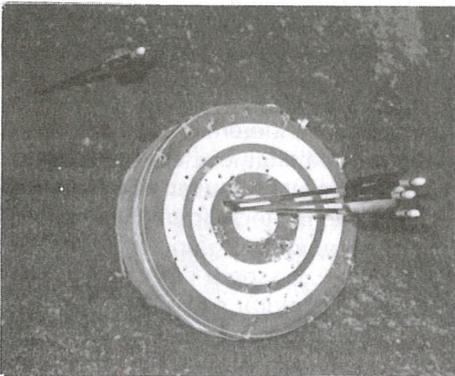
plaquette de bois avec la représentation des mois de l'année ou des signes du zodiaque et dissimulant parfois un sac de confetti, une toute petite cible en papier doré du diamètre du cœur, **Kinmato** (cible d'or)... Mais la cible la plus courante, celle que nous utilisons pour les entraînements et les examens, est **Kasumimato**, "la cible pénombre". C'est une feuille de papier tendue sur un cylindre de bois de 36 cm de diamètre, environ la poitrine d'un homme. Une autre cible de 36 cm est aujourd'hui moins utilisée, **Hoshimato**, "la cible étoile" avec son œil central noir d'un tiers du diamètre. Ces cibles



sont tirées à 28 m, **Kinteki** (cible proche). Il existe également une grande cible, **O-mato**, de 158 cm et tirée à 55 ou 90 m, **Enteki** (cible lointaine). Contrairement aux sports de tirs occidentaux, en Kyudo toute la surface de la cible à la même valeur. Elle est touchée ou non-touchée, la flèche est dedans ou dehors. Les ex æquo pour les places d'honneur sont départagés par la distance au centre de la cible, mais le vainqueur est toujours le dernier à ne pas rater la cible.

Le Kyudo est une pratique déroutante. On rabache fréquemment au pratiquant de ne pas se soucier de la cible pour mieux se concentrer sur sa technique. Pourtant elle existe, avec ses cercles concentriques aux proportions savamment calculées pour vous hypnotiser. Le débutant ou le tireur qui veut oublier la cible s'exerce devant une botte de paille, **Makiwara**, réceptacle à flèches de 50 cm de diamètre placé à 1,50 m du tireur (un éléphant dans un couloir). Tous les pratiquants font l'expérience de ne pas réussir à longue distance le geste qu'ils maîtrisent devant la Makiwara. Quelle importance donne-t-on à cette cible qui par le simple pied de nez de sa présence réussit à nous déstabiliser?

Lorsqu'on a compris qu'il fallait travailler sans se soucier du résultat, les examens à partir de 4e Dan nous imposent de toucher la cible. Cette condition nécessaire, mais pas suffisante, peut même être mise en avant à l'entraînement par certains Sensei. C'est ce qui m'est arrivé lors de mon premier séjour au Japon. Les semaines passaient et mon Maître ne semblait s'intéresser qu'à mes résultats. Il m'inscrivait d'office chaque dimanche à des concours qui me semblaient peu sérieux et dont la finalité m'apparaissait bien éloignée de "mes nobles aspirations dans l'étude de la Voie". Convaincu que le



*La flèche en dehors de la cible nous en apprend plus que les 3 autres.*

"comment parvenir au but" était plus important que le but lui-même, je ressentais un sentiment de frustration de plus en plus grand, jusqu'à ce qu'un lâcher-prise sans doute programmé par le Sensei s'opéra en moi. Quand la "non-importance" de la cible est un dogme, la discipline devient absurde. Pourquoi mettre une cible devant le tireur? Lorsqu'enfin je me mis à toucher la cible avec suffisamment de régularité pour satisfaire le Sensei, ce dernier m'expliqua que sur 4 flèches tirées la plus importante est la quatrième que l'on met à côté. Elle permet cette réflexion sur soi-même (Ansei suru) qui va déterminer les futurs progrès.

Dans les concours, les lycéens qui supportent les tireurs de leur club sont joyeux et bruyants. On peut entendre un formidable "SEI!" hurlé en cœur à chaque flèche touchant le but. On m'a expliqué que c'est le premier caractère de **Seisha Hichu**. Compte tenu du peu de technique de ces jeunes pratiquants, le caractère "honnête" ou "vrai" de leur tir me semble relever plutôt de la méthode Coué, mais l'ambiance est garantie.

Pour comprendre ce que l'on appelle "un tir vrai", je vous propose une traduction d'un très bon livre en anglais sur le Kyudo, écrit par Onuma Sensei et un couple d'américains qui étudiaient le Kyudo avec lui à Tokyo depuis de nombreuses années. Ce Sensei bien connu en Europe est aujourd'hui décédé.

## LA RECHERCHE DE LA VÉRITÉ

Se demander ce qu'est un tir vrai est une façon de rechercher la vérité dans le Kyudo. Pour beaucoup de personnes cela semble évident; ils confondent le "tir vrai" avec la précision. Bien sûr la précision est importante, et la capacité de toucher le centre de la cible est la base de toutes les formes d'archerie. Mais en Kyudo, on fait une distinction entre un tir qui ne résulte que de l'adresse (*Noshahichu*), et le tir correct, le tir avec l'esprit juste (*Seishahichu*). La différence, que l'on appelle *Tekichu*, réside dans le "comment" on atteint le centre.

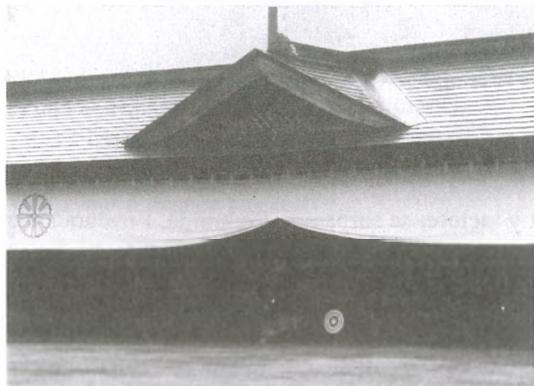
Il y a trois niveaux progressifs dans le *Tekichu* :

- *Toteki* — la flèche touche la cible;
- *Kanteki* — la flèche transperce la cible;
- *Zaiteki* — la flèche existe dans la cible.

Dans le *Toteki* l'archer se concentre sur la technique du tir. Son but est d'atteindre rationnellement le centre. Cette démarche n'est généralement pas très conséquente. L'archer *Toteki* est souvent ignorant, ou choisit d'ignorer que son corps manque de symétrie et que ses mouvements sont ternes, ennuyeux et sans vie. De plus, une fois qu'il a trouvé une méthode qui lui donne de la précision, il est en général peu disposé à changer quoi que se soit, de peur de perdre cette précision. Le tir qui ne dépasse pas ce stade n'est qu'un agréable divertissement.

Le deuxième niveau, *Kanteki*, est considérablement différent. La flèche ne se contente pas de toucher la cible, elle la transperce. A l'origine, c'était la méthode d'entraînement des guerriers pour qui la cible représentait l'adversaire potentiel. Ce tir ne peut être obtenu seulement par la compétence technique, cela requiert une intensité qui doit venir de l'intérieur de l'archer au plus profond de lui-même. L'archer *Kanteki* est discipliné et parfaitement entraîné. Il a, pour l'essentiel, acquis la maîtrise des paramètres physiques. Il se concentre plutôt sur les aspects intérieurs les plus cachés tels que le *Kai* (ce point culminant ou le corps et l'esprit s'unissent pour créer une puissance formidable), ou encore le contrôle respiratoire qui rend le tir à la fois régulier et vigoureux.

*Toteki* et *Kanteki* sont des phases normales de progression en Kyudo, mais le pratiquant sérieux ne s'arrête pas à l'une ou à l'autre. Dans *Zaiteki*, le plus haut niveau du *Tekichu*, la cible n'est ni un but, ni un adversaire. Au contraire, elle est regardée comme un fidèle reflet du moi. Plutôt que de se focaliser sur la cible, l'archer *Zaiteki* se concentre sur la qualité de ses pensées et de ses actions, sachant que si celles-ci peuvent devenir pures et calmes, le corps se corrigera de lui-même et le tir deviendra vrai. Pour arriver à cela l'archer doit unifier les trois sphères de l'activité — le mental (l'attitude), le corps (le mouvement) et l'arc (la technique) — qui constituent les bases du tir. Quand ces trois éléments sont unifiés, la pensée rationnelle conduit à la sensation et à l'intuition, les pensées sont apaisées et la technique fusionne avec la respiration et la circulation sanguine, spontanée et instinctive. Le corps de l'archer reste détendu, mais il n'est jamais mou. Toujours vif, l'esprit s'étend, canalisant à l'extérieur comme à l'intérieur les extrémités de l'arc



*L'Azuchi abrite la butte de sable sur laquelle est posée la Mato.*

et de la flèche jusqu'à ce qu'ils deviennent comme les extensions naturelles du corps. A ce stade, on peut dire que la flèche existe dans la cible avant même le lâcher; il n'y a pas de distance entre l'homme et la cible, entre l'homme et l'homme, et entre l'homme et l'univers, le tout existant en parfaite harmonie. Voici ce qu'est le tir vrai, avec l'esprit juste.

**KYUDO, THE ESSENCE AND PRACTICE OF JAPANESE ARCHERY**  
**Hideharu Onuma with**  
**Dan and Jackie De Prospero**  
**Kodansha 1993**

Dans une discipline où la cible est matériellement présente il est plus difficile d'escamoter ce qu'elle représente. Avec les pensées négatives et les difficultés physiques, c'est par la rencontre du désir que la pratique du Kyudo permet de connaître ses limites et le plaisir de se confronter à un tel défi. On réalise rapidement que les problèmes auxquels on doit faire face ne résident pas dans l'arc ou dans la cible immobile, mais en soi-même. Si ceci est accepté et si la pratique est exécutée avec sincérité, l'énergie du tir commence à enrichir notre propre vie.

*Er* **Erick Moisy**



## RÉFLEXOLOGIE SHIATSU



**STRESS, NERVOUSITÉ, INSOMNIES DOULEURS ?**

**FRANCISCO CAMPELO**

**CABINET DE PHYSIOTHÉRAPIE**

**19, RUE DU GÉNÉRAL DUFOUR**

**1204 GENEVE**

**TÉL. : 022/328.28.40**

## LA CIBLE

C'est tout un programme. On peut y inclure: se surpasser, l'entraide, l'endurance et la recherche de soi par exemple. Voilà dans le désordre ce qu'il est possible de rechercher - avoir pour cible - dans le Yoseikan Budo.

Discuter des arts martiaux, en laissant de côté les clichés habituels ("celui-là est meilleur que l'autre") représente déjà une certaine difficulté, même une difficulté certaine. Alors parler de la cible dans le Yoseikan Budo devient presque une mission impossible, surtout à cause de sa complexité. Si c'était le Kyudo, on aurait déjà une "cible concrète" pour commencer. Mais comme ce n'est pas le Kyudo, ...gros rires dans la salle. Cependant il est utile de parler des évidences, il faut que tout le monde suive. La discipline n'est pas facile à saisir. Il y a des techniques qui proviennent des autres disciplines et qui y ont été intégrées par son fondateur. Nous pouvons penser, d'une façon simple et même simpliste, que notre but, ou la cible, à atteindre serait la maîtrise de cet art. En effet, cela pourrait être une manière d'aborder le problème. Mais ce serait vraiment trop simple de s'en tenir là. Maîtriser un art c'est bien beau mais qui peut déterminer le moment où ce "paradis" sera atteint. C'est une question à double tranchant. Je vois d'ici les problèmes qui se bousculent au portillon, dans le cas présent à la porte du Dojo. La maîtrise est un mot-gouffre dans lequel il faut inclure l'être humain avec ses qualités et ses défauts. On va laisser de côté, pour une fois, les qualités et nous ne parlerons, brièvement, que de ses défauts ou d'un défaut en particulier: le complexe de supériorité. Nous pourrions nous poser la question suivante: "Est-ce qu'un maître acceptera de se remettre en question lorsqu'il voit que le pratiquant arrive à une certaine perfection?" Mais faut-il vraiment y apporter une réponse? Cela risque de transformer un art martial en mirage que personne ne prendrait d'assaut....stop, là on s'aventure déjà dans un autre domaine, alors ne perdons pas la cible de vue et allons droit au but.

La compétition peut être un idéal. Certains veulent prouver qu'ils sont les plus forts, même si ce n'est pas une conception de la discipline qui correspond vraiment à la réalité, ni à sa définition intrinsèque. Le but du Yoseikan et des arts martiaux n'est peut pas se résumer à la seule compétition. Il n'y a pas que cela. Certains vont affirmer que la pratique d'un art martial sert à se surpasser et à remporter d'innombrables victoires sur soi... une seule serait déjà bien. Même la télévision s'intéresse à ce sujet. On pourra aussi parler du rapport entre la vie de tous les jours et le Yoseikan. Il est possible d'avoir pour but de se sortir de toutes les situations dans la vie réelle, comme par exemple tomber dans la rue, peu importe la raison, et se remettre sur ses pieds sans avoir une seule égratignure, sauf un peu de saleté sur les vêtements. En résumé, c'est déjà assez difficile de

définir la cible dans un art martial à “une seule voie” alors que dire d’un art martial à “plusieurs voies” où se trouvent groupés des éléments d’autres arts martiaux? Donc un pratiquant ne peut pas se reposer sur ses lauriers, s’il en a. Celui qui n’avance pas recule.

Il ne reste plus qu’à parler de la dernière chose: la tolérance. C’est un élément indissociable de la pratique des arts matiaux .

Pour conclure on peut dire qu’au Yoseikan Budo la cible est vraiment un vaste domaine, on croit en tenir un bout mais jamais celui que l’on voudrait. C’est en fin de compte, comme un Samurai ou un Ninja, on croit les tenir et ils disparaissent dans la brume.

*✍ Marcel Subrt*



**Le Japon à votre porte!**

**Equipements pour  
les arts martiaux**

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

## *Saviez-vous que ?*

- ☞ Il est possible de vivre une première expérience Zen au Japon. Il y a un petit temple Zen de campagne entre Kyoto et Nara où l’on pratique le Kendo, l’Aikido et le Karate. Les candidats souhaitant découvrir et pratiquer la méditation Zen peuvent séjourner dans ce temple. Pour tous renseignements contacter Charles Stampfli: prof. 022/343.02.22 – privé 794.49.60
- ☞ La section Kyudo a maintenant un enseignant diplômé par la Fédération Japonaise. Erick Moisy a réussi cet été l’examen de Renshi lors du séminaire de Canterbury en Angleterre. Il fêtera l’an prochain, en même temps que le Cinquantième du SDK , son quinzième anniversaire au sein de cette section.

PROBLÈME 93

HORIZONTALEMENT

**I.** formation de liaisons chimiques suivant les différentes directions de l'espace. **II.** potentiel de développement d'une tumeur. **III.** fleuve de la Provence orientale - Belgique - forêt du département de l'Essonne. **IV.** belle plante volubile ou rampante des régions chaudes - principe de vie et de pensée de l'Homme. **V.** contraction partielle ou permanente de certains muscles - cinéaste italien - Allemagne. **VI.** point d'union du membre antérieur du cheval avec le tronc - muse de la poésie épique et de l'histoire - pronom personnel. **VII.** adverbe - face du dé - personne qui cherche à en surpasser une autre. **VIII.** chacun des éléments d'un test - ancienne capitale du Maroc - faisait partie de la désignation d'une voiture allemande à moteur rotatif. **IX.** ville d'Espagne - symbole de l'iridium - langue. **X.** l'Irlande gaélique - temps que met la terre pour faire sa révolution autour du soleil - arbre à feuilles dentelées. **XI.** période historique - production saisonnière du nectar par les fleurs. **XII.** clairs, purs et calmes - bière anglaise légère.

VERTICALEMENT

**1.** avec une nouvelle énergie. **2.** propre à provoquer une transformation sans ébullition d'un liquide en vapeur. **3.** assemblage de plusieurs gros fils tordus ensemble - aller à l'aventure. **4.** pronom personnel - animé - peut être petite - Espagne. **5.** mesure qui correspond au volume d'un corps - symbole du soufre - Autriche - note. **6.** note - partie de dé - chiffre romain valant cent - rivière de France qui sort du

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

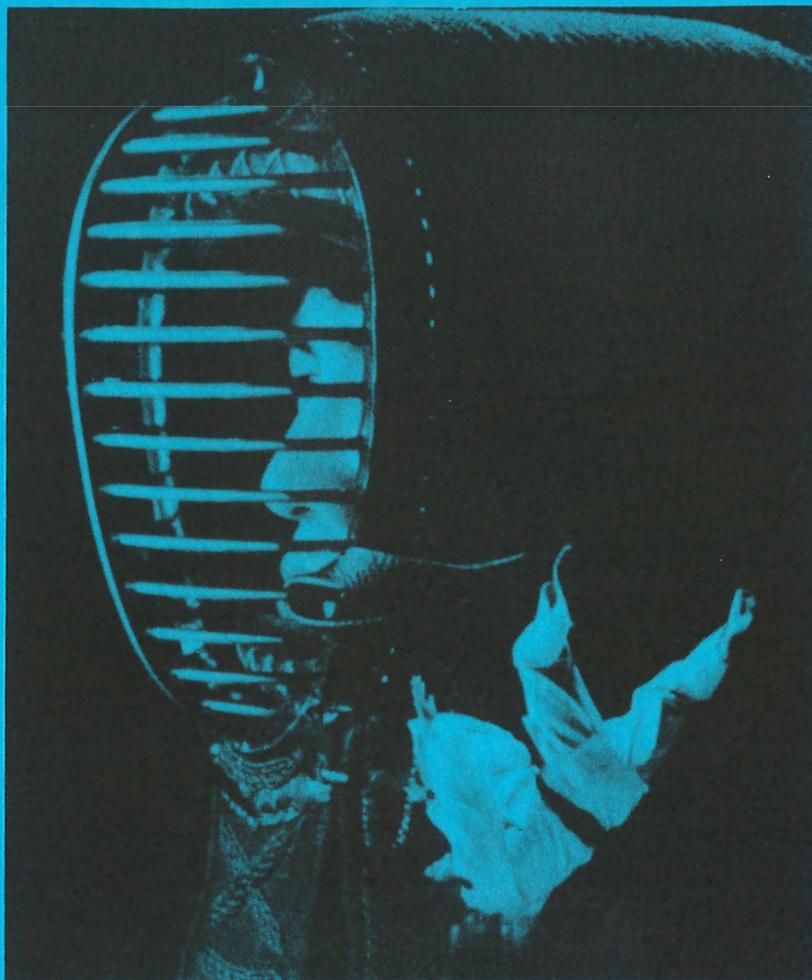
Jura. **7.** plante bulbeuse à grandes fleurs blanches - hydrocarbures éthyléniques. **8.** salutation à la Vierge - travailler un objet avec un outil long et étroit - vaut cinquante. **9.** oiseaux d'un type très primitif de l'Amérique du Sud - ovation du public. **10.** ville du Japon - début de lecture - ville de Russie sur l'Oka. **11.** monnaie scandinave - a écrit Tamango. **12.** s'emploie dans les récits pour quelqu'un qu'on ne veut pas nommer - symbole du tesla - contrarié.

SOLUTION 92

**I.** ratification. **II.** anabolisante. **III.** tamisée - Saab. **IV.** Lessines - nu. **V.** mer - étales - I. **VI.** Isle - égaré - i. **VII.** N - At - San - ras. **VIII.** Eanes - diva. **IX.** ri - Lam - D - Nat. **X.** ana - lapin - li. **XI.** Louisiane - Oo. **XII.** EU - Last - Mann.

C'est encore un problème de Marcel Subrt qui est livré à votre sagacité.

Bon remue-méninges et à bientôt !



**MIZUNO** - Judogi  
by

*Leo Gisin AG*

Spalenring 142  
Tel. 004161/301 74 00

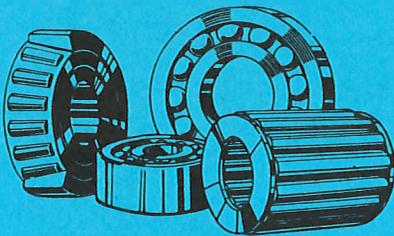
4003 Basel, Schweiz  
Fax 004161/301 74 24

JAB

1214 Vernier

Retour : Shung Do Kwan  
Rue Liotard 66  
1203 Genève

**ERIC MEYLAN S/A**  
spécialiste tous roulements



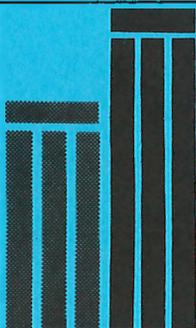
6, ch. des Carpières  
1219 LE LIGNON  
Tél. (022) 797 53 00  
Fax : (022) 797 58 25

**ALECTRICA**  
S.A. ÉLECTRICITÉ  
TÉLÉPHONE



François  
CASENOVE

Av. Louis-Pictet 6  
1214 VERNIER  
Tél. 783 01 83



**RICHARD + MARCEL MARTIN**

succ. M. Martin

**Tél 732 48 41**

ferblanterie  
installations sanitaires  
concessionnaire  
des services industriels  
de Genève

12,  
rue de Berne  
Genève