

bulletin
1/2001
trimestriel

bulletin

**Bulletin de liaison
et d'information du
Shung Do Kwan budo**

printemps 2001

AIKIDO

IAIDO

JODO

JUDO

JU-JITSU

KARATEDO

KENDO

KYUDO

SHODO

**YOSEIKAN
BUDO**

66, rue Liotard - 1203 Genève
tél. 022) 344 63 42
e-mail: sdk@swissonline.ch
internet: www.sdkbudo.ch

Haefliger

CONFISERIE
PATISSERIE
TEA-ROOM



**27, Rue Lamartine
1203 Genève**

**Tél: 345 30 90
345 32 78**



IMPRIMERIE POT

78, av. des Communes-Réunies
1212 Grand-Lancy - Tél. 794.36.77

"Le Livre à la Carte"
Spécialiste de l'impression de
livres en petites quantités



山
水

RESTAURANT JAPONAIS

SANSUI

Nos spécialités :

YAKINIKU

(barbecue à la japonaise, sans fumée)

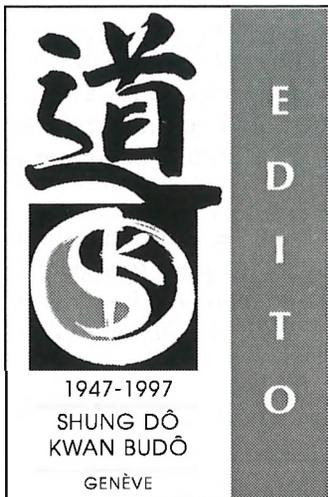
et nos fameux :

SUSHI et SASHIMI

Fermeture hebdomadaire: dimanche et lundi

Réservation recommandée

12, rue de la Faucille - 1201 Genève - tél. 022) 733 80 25



E
D
I
T
O

Tandis que le printemps fait une pluvieuse approche, notre club lui aussi aborde une nouvelle phase de son cheminement avec un renouvellement important au sein de son comité.

A la suite d'une Assemblée-marathon qui a vu peu à peu l'émergence d'une nouvelle équipe, ce «Contact» nous offre le support idéal pour boucler une étape. Le moment est venu de saluer dignement nos compagnons de route tandis que la leur bifurque, ce qui est leur droit le plus strict.

Tous ceux qui s'intéressent un tant soit peu à la vie du SDK savent ce qu'il doit aux artisans successifs de sa santé actuelle car elle n'est en rien le fruit du hasard. Je devrais donc bien écrire «ce qu'ils doivent» car nous sommes tous redevables à Claude, à Patrick, à Jean-Guillaume et à Hubert (qui du reste

continuera de s'investir pour nous tous en tant que comptable) et à Marcel, entre autres. On reconnaît l'arbre à ses fruits et ils sont nombreux. Il nous appartient qu'il en soit ainsi au fur et à mesure de notre investissement respectif car notre club ne se borne pas à un *tatami* entouré de quatre murs de même que la pratique du *budo* ne se résume pas à monter sur ce même *tatami*.

2001 N° 1 - PRINTEMPS :

RESPONSABLE:
RÉDACTION:

MARIE-CLAUDE HEFTI
DORIS BRUNNER, MARIO CASTELLO, SOPHIE CAVROY, PATRICK
CICOGNANI, PASCAL KRIEGER, STEFANO MOIOLI, PATRICK
MOYNAT, MALCOLM TIKI SHEWAN, LAURENCE WIDMER

MISE EN PAGE:
EXPÉDITION:
PARUTION:
IMPRESSION:

MARIE-CLAUDE HEFTI
SECRÉTARIAT SDK
3 FOIS L'AN
IMPRIMERIE POT-GRAND-LANCY

VOUS AVEZ DES PHOTOS - JEUX - ARTICLES - ANNONCES - AGENDAS À PUBLIER, CONTACTEZ-MOI :
Marie-Claude au 022) 320 04 68 ou par e-mail : marie-claude.hefti@bluewin.ch
ou passez par le secrétariat du SDK à Liotard dans la boîte "responsable contact". Merci !

Nous ne sommes pas un fitness et ne souhaitons pas le devenir. Chacun son métier, chacun sa passion. En ce qui nous concerne, et comme Claude l'a fort bien rappelé, notre club s'appuie sur le bénévolat de quelques volontaires. Sachons nous en souvenir et manifester entre nous le respect du travail accompli par rapport à nos rôles respectifs. Sachons également grandir en acceptant de relever le défi de changer de rôle lorsque la situation le requiert.

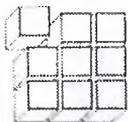
C'est pour ma part la leçon que j'ai tiré en voyant de toutes jeunettes comme Juliane et Joëlle se proposer en premier lors de l'Assemblée pour reprendre la place vacante de trésorier. Merci à Stefano et à Barbara de reprendre les rênes de la Présidence ainsi qu'à tous ceux qui continuent de prendre de leur temps et de leur énergie pour entretenir la flamme.

Sophie Cavroy

ANNONCE

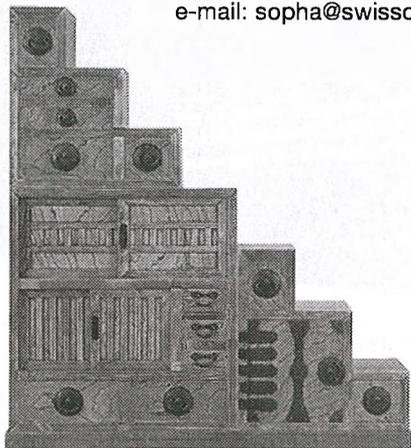
**Y'a-t'il un serrurier parmi vous ou vos connaissances
qui pourrait passer 2 heures à ouvrir les casiers et changer
les serrures dans les vestiaires de Liotard ?**

SVP s'annoncer au secrétariat !



sopha diffusion sa

28, route de Bois de Bay
1242 Satigny
tél. 022 341 32 53
fax 022 341 32 71
e-mail: sopha@swissonline.ch



*Venez nous rendre visite !!
Eric et Fred sont là pour vous accueillir.*

- **céramique** ■ **théières en fonte** ■
- **meubles japonais et chinois** ■

documentation sur demande

Les membres du SDK qui étaient présents à l'assemblée générale du mois de janvier le savent que trop bien : j'ai été élu président à l'unanimité ! Que personne ne soit dupe, cela tient moins à mes qualités personnelles qu'à une réticence certaine des membres de notre club à se porter candidats pour cette fonction ! De la même façon, la vice-présidente et les trésorières ont aussi été élues à l'unanimité mais seulement après un effort de conviction assez important.

Cela me permet de mettre en évidence un phénomène qui, de plus en plus, se répand dans notre société (la société au sens large) : le volontariat a tendance à disparaître. Il devient en effet de plus en plus difficile de trouver des personnes qui, d'une façon désintéressée, sacrifient de leur temps pour des causes communes (sociales, humanitaires, religieuses, politiques ou sportives).

A une époque où l'on parle toujours plus de solidarité, cela me paraît étonnant. Est-ce que cela veut dire que nous sommes toujours plus désireux de solidarité mais à condition que cela ne prenne pas notre temps à nous (ni éventuellement ou accessoirement de notre argent peut-être) ? Existe-t-il vraiment de la solidarité dans le cas où l'on est que preneur et que se sont les autres les donneurs ? Cela me paraît bien difficile à comprendre.

Mais revenons à notre club; les notions de partage et de solidarité me paraissent faire partie intégrante de l'esprit qui anime nos disciplines sportives. J'en ai en tous cas entendu parler à plus d'une occasion lors des assemblées générales de ces dernières années, notamment au niveau du partage entre les «grandes» et les «petites» sections. Ou bien est-ce que nos membres du SDK s'attendent-ils désormais que contre le simple paiement d'une cotisation, le club fournisse non seulement l'enseignement des différentes disciplines mais aussi absolument tout ce qui va avec ? Serait-on tombé dans la notion de simple prestation contre paiement ? Je ne l'espère pas !

Si l'assemblée générale de janvier dernier ne m'a pas véritablement montré le meilleur visage de la notion de solidarité, je me réjouis d'avance de pouvoir le rencontrer cette année lorsque les activités de président me mettront en contact avec les sections et membres de notre club. Ceci est donc un appel à tous ceux qui souhaitent partager ou amener quelque chose aux autres membres du club à ne pas hésiter à le faire. Un petit exemple : notre bulletin «Contact» est largement lu et apprécié, mais la proposition spontanée d'articles est encore plutôt rare...

Pour conclure, j'aimerais vous dire que malgré mon élection quelque peu surprenante (en tout cas pour moi), je me réjouis de faire de mon mieux pour notre club et j'essaierai de le faire bien et efficacement. Les premières séances de travail du comité sont de très bon augure pour le reste de l'année !

Stefano Moioli

LE KANGEIKO DU NOUVEAU MILLÉNAIRE



On n'avait pas vu ça depuis le siècle passé! un groupe nettement plus consistant que ces 6 dernières années, étoffé par l'apport de plusieurs judoka et pratiquants de ju-jitsu (enfin!) en plus des inconditionnels de Cayla. L'ambiance, comme on peut le voir sur cette photo, s'en est ressentie. Il y a mieux! alors que durant les meilleures années, on pouvait compter sur plus de monde, seul 5 à 6 pour cent s'astreignait à un kangeiko complet, soit 6 jours d'affilée. Cette année, ce pourcentage s'inverse à mon grand étonnement, à part le samedi matin où une majorité de gens était parti en vacances, c'est près de 90% de l'effectif qui a suivi les 5 premiers jours: du jamais vu!

Je tiens à remercier les meneurs des exercices externes, ceux qui restent à l'intérieur pour cause d'handicap physique effectuèrent chaque jour un séance de *ji qong*. Peut-être que l'an prochain, on verra même quelques *aikidoka* ? Maintenant, il semble que tout est possible!

De l'avis de quelques néophytes, c'est une expérience inoubliable (voir ci-dessous)... alors, à l'année prochaine.

 **Pascal Krieger**

Mon premier kangeiko...

Un peu émue, un peu inquiète (vais-je tenir le coup jusqu'au bout ?) et très excitée à l'idée de vivre une nouvelle expérience, je me propulse dans les rues encore noires et quasi désertes lundi matin. Si à 5 heures Paris s'éveille, à 5h30 Genève dort encore !

Arrivée au *dojo*, le premier défi est de trouver une place de parking connaissant la gourmandise policière (pardonne-moi Patrick) tout en ne voulant pas être en retard le premier matin. Tant pis, je joue à l'institut. et on verra bien.

Arrive le moment crucial du sceau d'eau froide. Mais où est le sceau ? Il n'y en a

pas, une douche froide fera donc l'affaire. Bonne surprise, elle est moins froide que chez moi. Les rugissements venant du vestiaire des hommes me laissent à penser que les pauvres ne doivent pas jouir des mêmes conditions privilégiées.

Commencent alors les exercices de *qi gong* enseignés par Pascal. Un peu maladroitement j'essaye de reproduire ce que je vois. Ah le fameux *mitorigeiko* ! Quarante minutes de ce régime et me voilà en pleine forme pour poursuivre, toujours aussi maladroitement, avec l'entraînement de *iaido*. Diable, j'ai bien plus de peine à tirer mon *iaito* de son *saya* que moi de mon lit !

Confiante après cette première stimulante, j'enchaîne le mardi, le mercredi... beaucoup moins difficilement que je le pensais. Mais d'où vient toute cette énergie en dépit des levers matinaux ? Du *qi gong* certainement, mais aussi du groupe.

En conclusion se fut une expérience formidable. Je n'ai qu'un regret celui que mon patron n'ait pas songé à aménager dans le bureau un endroit calme avec un hamac pour me permettre de faire la sieste l'après-midi quand les effets du réveil peu habituel à 5h se faisaient sentir.

Laurence (kyudo)

Le *kangeiko* c'est excellent, la difficulté graduelle, l'esprit bon enfant et accessible à tout le monde. Le plus difficile fut pour ma part le réveil matinal et le footing. Je recommande à tout le monde ce stage de remise en forme et espère voir plus de monde et plus de sections l'année prochaine.

Christophe (judo)

Comme disait le bon ami Astérix, ils sont foux ces Suisses ! mais pleins de bonne volonté et de bons réveils-matin ! Merci pour m'avoir laissé la chance de participer et pour ceux qui ne sont pas venus cette année, je vous dit que «tu peux le faire mon ami»!

Michaël (québécois de passage)

On aurait peut-être dû avertir les promeneurs matinaux du parc Geisendorf que cette année, le *kangeiko* avait repris du poil de la bête.



dessin : Pascal Krueger



KAGAMIBIRAKI 2001

L'art du *jo*, c'est aussi de commencer l'année sur les chapeaux de roue.

Depuis de nombreuses années, le deuxième week-end de janvier est consacré au grand rassemblement européen de *jo* à Genève. Comme ces trois dernières années, c'est à Cartigny que nous avons établi nos quartiers grâce à l'aide efficace et précieuse de Jean-Pierre Pahud, le Secrétaire de la FEJ (Fédération européenne de *jodo*). Comme c'est presque toujours le cas en *jodo*, la qualité de ce *kagamibiraki* est à nouveau supérieure à celle de l'an passé. Cela est dû, en grande partie, à l'amélioration technique de la majorité des pratiquants, à une grande cohésion de groupe, ainsi qu'à un enseignement qui s'améliore chaque année.

Pour la première fois, le nombre d'instructeurs étaient de onze. Un *menkyo kaiden*, six *shomokuroku* et quatre *oku-iri*. Ces 4 derniers ont été nommés, comme vous l'avez peut-être lu dans notre rapport du stage international de Ohio, en juillet 2000 à Gambier, Ohio, USA. L'apport de ce sang nouveau arrive à un bon moment. Notre Fédération grossit à vue d'oeil et le nombre d'enseignants devenait un réel problème. En décembre 2000, un groupe québécois (Canada) a demandé de faire partie de la FEJ pour raisons culturelles. C'est donc avec près de 30 membres d'outre-atlantique que nous commençons cette année 2001. Des onze enseignants cités plus haut, seul Fred Quant, pour raisons familiales graves, n'a pu être présent. C'est près de 80 participants (avec 85% de pratiquants connus) qui nous ont fait l'honneur de participer à cette excellente mouture 2001. Une Assemblée générale qui ferait pâlir d'envie les membres du SDK a eu lieu, sans anicroches, le samedi soir.

L'intendance était assurée par Jean-Pierre Pahud (organisateur), Georges Kraus (toujours là quand on a besoin de lui) et Jean-Louis Martin, à qui vont nos sincères remerciements pour s'être occupé bénévolement de la cuisine avec un brio tout professionnel. Ce trio fut aidé par beaucoup de stagiaires, de Genève et d'ailleurs. Nous les remercions tous chaleureusement. Comme à l'accoutumée, les comptes furent bouclés dans les chiffres noirs avec un bénéfice de près de CHF 1000.- pour la FEJ. Ceci est particulièrement dû au bénévolat de tous, instructeurs compris.

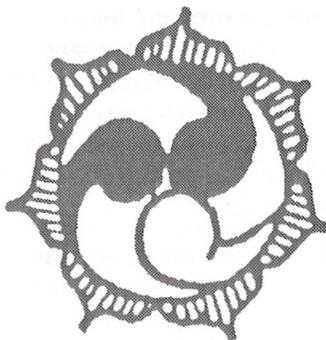
Georges Kraus, du SDK, Genève, a reçu son *oku-iri* avec tous les honneurs. Notre cher Georges est un modèle de régularité depuis près de 15 ans, un des piliers du groupe de Cayla, indispensable moteur de groupe. Toutes nos félicitations.

 Pascal Krieger



La photo fut prise par Coco au moment traditionnel du banzaï une vieille tradition de la FEJ qui consiste à lever les deux coudes pour se chauffer avant de n'en lever qu'un pour boire le sake.

ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU



COURS DE SHIATSU FAMILIAL / FORMATION PROFESSIONNELLE IOKAI SHIATSU

GENNECY 10 – 1237 AVULLY – RENSEIGNEMENTS: TÉL. 750 23 32 OU 756 02 35

DÉBUT DES COURS: FIN SEPTEMBRE 2001



Chers parents et enfants de la section *judo*,

Suite à quelques moments de flous, le moment est venu de rappeler les objectifs fixés par les différents professeurs au sujet de la section *judo* pour enfants.

Un enseignement de *judo* pour enfants doit idéalement tenir compte de la dimension **compétitive, technique et éducative** pour qu'il soit complet et équilibré. Si chaque enseignant transmet un *judo* propre à son vécu, à sa pratique et à ses préférences, l'essentiel reste néanmoins pour nous d'offrir un enseignement dans lequel chaque enfant puisse se reconnaître et se développer selon ses aptitudes et caractéristiques. Un tel cours inclut un maximum d'enfants tout en répondant au mieux aux attentes de chacun, plutôt qu'il n'exclut certains en faveur d'autres de par l'orientation du travail. De plus, seule une complémentarité équilibrée entre ces différents aspects du *judo* permet à une personne de pratiquer le *judo* tout au long de sa vie, si tel en est son désir.

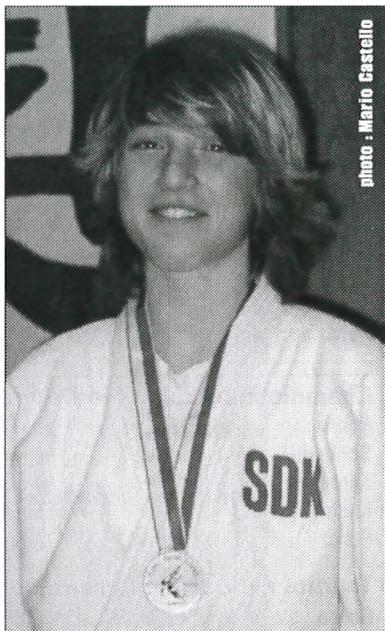
Notre objectif compétition est de faire participer un maximum d'enfants qui le désirent aux différents tournois et rencontres. Les rencontres sur Genève permettront aux *judokas* de faire une première expérience dans le milieu de la compétition, alors que les tournois romands (Renens, Morges, Sierre,...) seront destinés aux enfants plus expérimentés et motivés. Les enfants seront accompagnés par au moins un des entraîneurs. En ce qui concerne la technique, nous insistons pour enseigner aux enfants les fondements du *judo* afin de leur donner des bases de qualité pour leur permettre de prendre la direction désirée en *judo* – que ce soit pour la compétition ou la pratique simple. Chaque ceinture a ses techniques et ses principes de travail, que les enfants devront assimiler pour leurs examens. Quant à la dimension éducative du *judo*, elle est à la fois simple et compliquée. Simple parce que l'attitude même de l'enseignant représente une grande part de l'enseignement éthique, moral et relationnel qu'on est en droit de demander d'un art martial. Compliquée parfois, dans la mesure où il s'agit d'un travail de disponibilité et de remise en question constant.

Ce qu'il faut finalement retenir, c'est que malgré les départs regrettés d'excellents professeurs comme Takahiro ou Claude, l'enseignement de *judo* continuera être ce qu'il était, à savoir un engagement de passionnés du *judo*. Sur ces mots, je vous souhaite une pratique riche et motivante et vous assure l'attention et l'intérêt des différents enseignants. Au plaisir de vous voir au bord du *tatami* !

 Patrick Cicognani

judo : dates et infos à retenir

- Le Tournoi par équipe au Grand-Saconnex du **samedi 28 avril** est une rencontre pour écoliers A (1988-89-90) et écoliers B (1990-91-92). Nous formerons deux équipes de dix personnes selon les catégories d'âge et de poids. Bien que nous ne pourrions prendre au plus deux enfants par catégorie, un maximum d'enfants devraient pouvoir participer à ce tournoi.
- Tournoi national de Sierre le **dimanche 20 mai**, destiné aux *judoka* plus chevronnés.
- Stage national à Cortaillod avec Katanishi *sensei* du **9 au 14 juillet**, pour tous dès 10 ans. M. Katanishi est un entraîneur de qualité et un grand *judoka*. Je vous recommande donc fortement ce stage.
- les cours du mercredi après-midi ne changent pas. Juliane donnera désormais les cours assistée de Matthieu Kägi, *judoka* également fort prometteur.
- Les prochains passage de grade se feront au mois de juin, la date restant encore à définir. Les enfants passeront l'examen avec leurs enseignants habituels.
- Vu le succès remporté par l'entraînement commun au mois de décembre, **chaque dernier vendredi du mois**, il y aura un entraînement commun enfants-adultes à **18h30**. Professeurs et assistants assureront l'intégration de chaque enfant dans le cours.
- Il est pour nous important de continuer à promouvoir les liens avec les parents pour que ceux-ci puissent se rendre compte de ce qui se fait sur le *tatami*. Il est question d'organiser des rencontres parents-enseignants pour permettre aux premiers de venir directement discuter avec les enseignants sur le travail et les progrès de leur enfant. Ceci dit, rien ne vous empêche de venir discuter avec les enseignants à la fin des cours.
- Je profite aussi pour vous annoncer une « innovation » quant au processus décisionnel concernant la section enfants. Afin de favoriser une attitude responsable et active des différents professeurs et assistants dans les éventuels choix à prendre, les décisions seront prises d'un commun accord.



Juliane, vice-championne suisse juniors dame en -63 kilos à Chiasso (voir résultats page suivante).

Patrick Cicognani

judo : résultats 2000 - 2001

Coupe de Noël 2000

Les Vainqueurs

Zanoni	Yoko	écolières	-23 kilos
Castello	Tomoé	écolières	-36 kilos
Meandly	Sandy	écolières	-50 kilos
Robra	Michel	écoliers B	-33 kilos
Spagnolo	Jérémy	écoliers B	-40 kilos
Perez	Julien	écoliers A	-40 kilos

Les deuxièmes places

Nusbaum	Sakura	écolières	-23 kilos
Larpin	Luc	écoliers A	-36 kilos
Mozer	Michael	écoliers A	+45 kilos
Pilletta	Arnaud	écoliers B	-33 kilos

Les troisièmes places

Gottschal	Charles	écoliers B	-36 kilos
Leuba	Jules	écoliers B	-33 kilos
Perez	Julien	Open	

Championnats Suisses individuels 2000 à Chiasso

Robra	Juliane	Vice-championne suisse	juniors dames	-63 kilos
Schmidli	Joëlle	5ème place	juniors dames	-52 kilos
Kamerzin	Marc	5ème place	juniors hommes	-55 kilos
Koshiyama	Ken	5ème place	juniors hommes	-66 kilos
Perez	Cédric	7ème place	espoirs hommes	-73 kilos

Tournoi national de Renens 2000

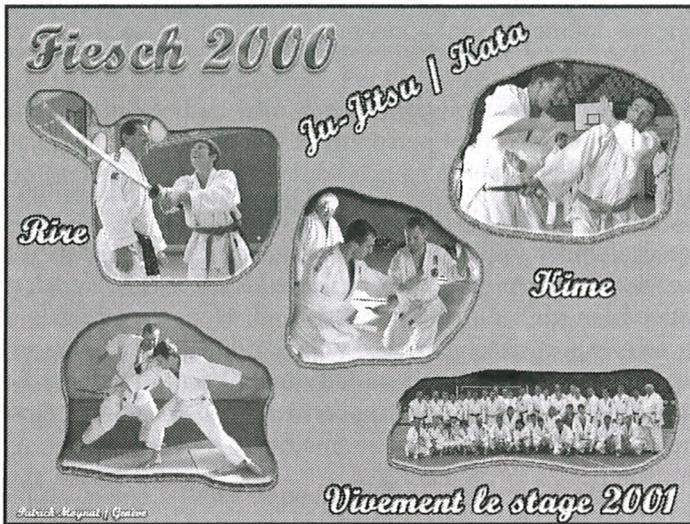
Robra	Juliane	1ère place	juniors dames	-63 kilos
Schmidli	Joëlle	2ème place	juniors dames	-52 kilos
Meandly	Sandy	2ème place	écolières	-40 kilos

Tournoi national de Morges 2001 – 20 & 21 janvier 2001

Robra	Juliane	1ère place	juniors dames	-63 kilos
Robra	Juliane	1ère place	élites dames	-63 kilos
Schmidli	Joëlle	2ème place	élites dames	-52 kilos
Castello	Tomoé	2ème place	écolières	-36 kilos

Championnats Genevois 2000

Robra	Juliane	1ère place	Juniors dames	-63 kilos
Robra	Juliane	1ère place	Elites dames	-63 kilos
Robra	Juliane	1ere place	Open dames	
Schmidli	Joëlle	1ère place	Juniors dames	-52 kilos
Schmidli	Joëlle	1ère place	Elites dames	-52 kilos
Koshiyama	Ken	1ère place	Juniors hommes	-66 kilos
Koshiyama	Ken	1ère place	Elites hommes	-66 kilos
Meandly	Sandy	2ème place	Ecolières	-40 kilos
Perez	Julien	2ème place	Ecoliers A	-40 kilos
Kamerzin	Marc	2ème place	Juniors hommes	-60 kilos
Maheronnaghch	Farzan	2ème place	Juniors hommes	-66 kilos
Perez	Cédric	2ème place	Espoirs hommes	-73 kilos
Schmidli	Joëlle	3ème place	Open dames	
Castello	Tomoé	3ème place	Ecolières	-36 kilos
Piletta	Arnaud	3ème place	Ecoliers B	-30 kilos



La section *ju-jitsu* se porte bien. Je profite de ces quelques lignes pour remercier toutes les personnes qui œuvrent dans l'ombre pour son bon fonctionnement. Je tiens également à souhaiter un bon rétablissement à tous ceux et toutes celles qui ne peuvent pratiquer pour des raisons de santé.

Patrick Moynat

FIESCH : DU 14 AU 21 OCTOBRE 2000

Le mauvais temps régnant au début du cours ne présageait rien de bon. Les pluies diluviennes ont eu des conséquences désastreuses sur la région. Glissements de terrain, inondations et routes barrées ont rendu notre déplacement vers Fiesch difficile et incertain. En raison de ces péripéties, il ne fut pas possible de débiter le cours le samedi après-midi comme prévu. Le premier entraînement n'eut lieu que le samedi soir.

Pour nous, les «Bernois», ce fut le début d'une semaine riche et intensive, au cours de laquelle nous ont été montrées de nombreuses et élégantes techniques. Ce stage a pleinement répondu à nos attentes. Avec Marcel, Roger et Patrick, nous avons pu faire la connaissance de trois entraîneurs qui nous ont séduit par leurs compétences et leur savoir. Bien que nous ne parlions ni ne comprenions parfaitement le

français, nous n'avons jamais eu le sentiment de ne pas être dans le coup, car tous les participants se sont appliqués à surmonter la barrière linguistique. Nous avons ainsi, durant tout le cours, été pris en charge et intégrés. Tous les entraîneurs étaient dévoués et disponibles, et ceci aussi en dehors des heures d'entraînement. Roger renonçant même à son après-midi de libre et sa sortie annuelle au Fiescherhorn.

Nous avons pu profiter de façon particulière à l'entraînement de *kata* donné par Marcel, grâce à son engagement personnel et son suivi individuel. Patrick nous a fait remarquer et fait comprendre ce que voulait dire «goûter» ainsi que la nécessité d'utiliser avec amplitude le mouvement des hanches.

Nous devons également souligner, malgré notre faible connaissance de la chanson française, notre disponibilité à découvrir le *karaoké*. Que Patrick en ait perdu sa voix, prouve bien qu'il s'y est engagé à fond. Nous avons également appris, durant cette semaine, à distinguer l'Isostar du Whisky-coca, tout en nouant de nombreux et nouveaux contacts. Il ne fait aucun doute que pour Fiesch 2001, nous mobiliserons à nouveau un groupe de Bernois et nous nous réjouissons déjà de nous retrouver pour une fantastique semaine de stage.

Doris Brunner
Budo Club Zollikofen

Agenda ju-jitsu 2001

- Cours technique à Caslano/TI: les 28 et 29 avril 2001
- Cours technique au SDK/GE: le 19 mai 2001
- Convention World *kobudo* à Annecy/F: les 24, 25, 26 & 27 mai 2001
- Sortie de printemps: dates à définir
- Stage national *ju-jitsu* Fiesch/VS: du 15 au 22 septembre 2001
- Cours technique au SDK/GE: le 10 novembre 2001
- Cours technique à Balsthal/SO: les 24 et 25 novembre 2001

LE JU-JITSU ET LA SOCIALISATION

La valeur socialisatrice du *ju-jitsu* est présumée, selon les pays, par une plus ou moins grande partie de la population. Par la vie en commun qu'il nécessite, le mélange des cultures qu'il est censé encourager, le *ju-jitsu* sport aurait donc une valeur «citoyenne».

Il peut être utilisé dans le cadre d'actions de développement à l'intention de certaines couches sociales, il permettrait de participer à la réduction des inégalités. Mieux même, de rapprocher certains individus, groupes, ethnies. De plus, l'insertion par le *ju-jitsu* peut s'identifier par trois fonctions. Il est d'abord «un bouclier protecteur contre la violence et l'insécurité». Il est aussi un espace culturel où l'on trouve un système de valeurs (esprit de discipline, respect d'autrui, solidarité, éthique, morale, etc.) profitable pour la vie sociale. Enfin, il représente «un moyen de débanaliser la vie quotidienne» et de s'attirer l'admiration de la cellule sociale gravitant autour de soi-même.

Gardons tout de même à l'esprit que le *ju-jitsu*, comme les différents sports, s'attaque aux effets et non aux causes de ces effets. De ce fait, il n'est pas un remède aux maux de la société; il peut seulement permettre un court moment à l'individu de rompre avec son existence journalière et de fuir, à tout prix, les problèmes qui gravitent autour de son quotidien.

Afin de comprendre l'engouement et l'intérêt pour le *ju-jitsu* ou les arts martiaux dans diverses «sociétés», il est nécessaire de se replonger superficiellement dans la tradition martiale de certains peuples. L'éclosion, l'affirmation et la survie d'une civilisation par rapport à d'autres repose généralement sur sa supériorité militaire. Dans la majeure partie des cas ces traditions ainsi que les racines martiales se sont perdues dans un vingtième siècle hanté par la technologie. De plus, qui se souvient de l'éthique du chevalier occidental, au Moyen Age, et du bagage technique que ce dernier véhiculait ?

Il faut se rendre à l'évidence : qui a su, mieux que les Japonais, conserver une tradition martiale qui occupe une place particulièrement importante dans leur culture ?

Roland Habersetzer, auteur renommé d'ouvrages sur les arts martiaux, parlait «d'un peuple qui semblait être l'héritier direct de ses combattants d'antan». Il faut comprendre que d'une manière générale, le guerrier et tout ce qui a trait à la science et à l'éthique militaire, a toujours occupé une place centrale dans la société nipponne d'autrefois, sur laquelle il a, en quelque sorte, déteint. Au travers des siècles, son penchant vers la chose guerrière amena le peuple nippon vers des

techniques de combat et des concepts découlant de l'amalgame de techniques venant de tous azimuts et dans le même temps développées par d'autres peuples en quête d'efficacité sur le champ de bataille.

Il est impossible d'établir une filiation exacte. Les sources écrites (parchemins) indiquent qu'il est probable que la première osmose sérieuse du *ju-jitsu* eut lieu au XII siècle, à la faveur du passage Bouddhisme *zen* de la Chine au Japon. De plus, l'hypothèse de la naissance des principes techniques penche vraisemblablement vers un fond de techniques indigènes et un apport de techniques importées de l'extérieur (Chine). Toutefois, son origine basée sur une conception intelligente et structurée, semble avoir pris forme entre 1600 et 1650. Par la suite, plusieurs centaines de styles vont éclore de cette fusion pendant les deux siècles suivants.

Il faut également tenir compte d'un facteur primordial qui aura une incidence directe sur le développement des méthodes de défense à mains nues. En effet, en 1588 un acte constitutionnel Impérial interdira le port d'armes pour les non-nobles et les membres du clergé, ce qui peut expliquer cet enthousiasme soudain pour le *ju-jitsu*.

A suivre ...

Patrick Moynat



美味屋

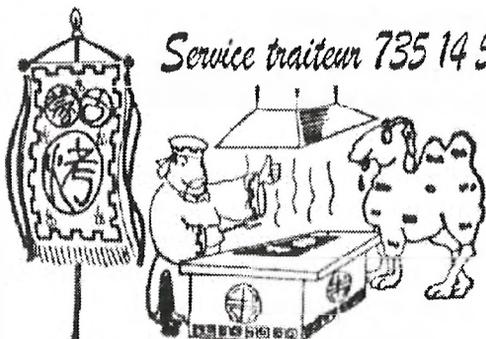
LE ROI DU CANARD LAQUE PEKINOIS ROAST PEKING DUCK

Autres spécialités:

- crevettes sauce pékinoise, façon "Sunny"
- raviolis aux légumes à la vapeur

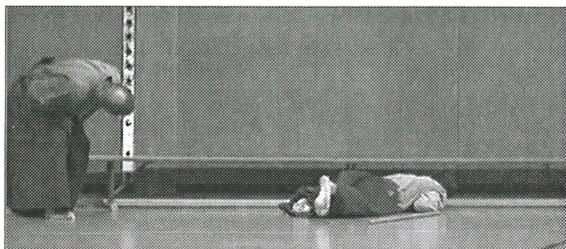
Tous les jours un menu chinois fait minute.

Service traiteur 735 14 50



5, ruelle des Tempeliers
1207 GENEVE
Tél/fax 735 14 50

Heures de service :
11h45 - 14h30
18h30 - 23h00
Fermé le Dimanche



Plusieurs légendes ont été proposées pour cette curieuse image:

1) *Atteint dans son intimité, Saint-Paul se plie en deux de douleur pendant que son attaquant essaye de se réfugier sous un banc.*

2) *Curieuse étiquette entre pèlerins: le plus jeune, à plat ventre,*

son bâton de pèlerin à côté de lui, fait montre d'une humilité extrême envers son corrégionnaire qui, après l'avoir enjambé, se retourne pour le saluer une dernière fois

3) *Plié en deux de rire, le Jésuite est bien content d'avoir joué un bon tour à son disciple à qui il vient d'indiquer où se trouvait son salut.*

Je vous donne quand même le sens réel de cette curieuse photo: lors d'un *embu* à Neuchâtel, dans le nouveau *dojo* de Loris Pétris, en décembre 2000, et après que son *kodachi* (petit sabre) ait été violemment frappé par Loris, Pascal Krieger, gardant tout d'abord l'oeil sur son adversaire, se mit à tâtonner pour le retrouver. Après un long, très long moment, il se retourne pour voir où ce coquin de sabre est passé et ne le vit pas pour autant. C'est finalement coincé sous la paroi derrière un banc que Loris l'a retrouvé. Le *embu* s'est poursuivi ensuite sans autres pertes notables, même pas celle de leur sérieux.

PK



photo : John Phillips
Yale University : classe de judo en 1942

氣 劍 體

KI-KEN-TAI

ou l'utilisation de son potentiel à 100%

Si on me pose la question – quel peut-être le principe le plus fondamental qu'un pratiquant souhaitant progresser dans le *budo* devrait assimiler ? Je dirais sans hésitation : «le concept de *ki-ken-tai*.» D'ailleurs mon ami Pascal Krieger et moi-même sommes tombés d'accord qu'environ 90% des corrections que l'on peut faire aux pratiquants de *budo* dans leur pratique relèvent d'éléments provenant de *ki-ken-tai* et qui, une fois corrigés, peuvent améliorer à 100% la technique.

D'une manière simple, je traduis cette idée par – l'Unité de l'Energie dirigée, de l'Instrument et du Corps. Lors d'une action extérieure et à travers un outil, l'être humain est complètement uni, spirituellement et physiquement, réalisant parfaitement son potentiel.

Pour l'*aikido*, l'unité du corps et de l'esprit est un élément absolument indispensable à la pratique mais cette unité peut être découverte chez le pratiquant avec d'autant plus de facilité lorsque l'on prend conscience d'une troisième dimension, celle de l'instrument en main. D'où, je pense, l'importance de pratiquer avec les armes – en occurrence le *ken*.

Cependant, bien que la phrase *ki-ken-tai* utilise le mot *ken* (sabre) spécifiquement pour exprimer ce concept, le *ken* peut représenter l'idée de l'Outil. Et l'outil dans les mains de l'être humain peut changer sans pour autant modifier l'applicabilité de *ki-ken-tai*. Ainsi, le *ken* de l'artiste sera son pinceau, pour le musicien son instrument, pour le cavalier son cheval, pour le skieur ses skis, etc. De cette manière, il est évident que cette idée n'est pas seulement limitée aux pratiquants des Arts Martiaux mais s'étend à tous les domaines de la vie humaine.

L'Homme

L'être humain se distingue, dans le monde des animaux, par certaines caractéristiques uniques à son genre. Deux d'entre elles me viennent toujours à l'esprit, et malgré leur simplicité et évidence, me semblent d'une importance primordiale pour notre expression d'équilibre et d'harmonie intègre et inhérent en tant qu'humains. A savoir :

- L'Homme a choisi de se tenir debout sur ses deux membres postérieurs ainsi se déployant de la terre vers le ciel. Cette relation ciel-homme-terre est souvent évoquée par les aspects spirituels et/ou philosophiques dans les *budo* orientaux;
- L'Homme utilise l'outil. Il est le seul être du monde animal à avoir appris à utiliser l'outil, plus ou moins complexe, pour effectuer un travail, plus ou moins compliqué.

Cette dernière caractéristique est peut-être le résultat du fait qu'en se tenant debout il libère ses mains pour autre chose. Mais je n'arrive pas à vraiment penser que le phénomène serait aussi simpliste – une sorte de «ne sachant pas quoi d'autre à faire de ses mains autant bricoler?» – Non, je préfère croire en des origines moins «accidentelles».

Ki-ken-tai est caractéristique de l'Humanité et son perfectionnement est notre héritage. Il est intéressant, et nécessaire, de regarder chaque *kanji* individuellement mais il ne faut pas oublier que c'est l'ensemble des trois caractères qui exprime l'idée. On ne peut pas forcément comprendre le concept final en définissant simplement chaque composant – ceux-ci se transforment pour devenir une idée qui transcende ses composants. Cela serait un peu comme le rapport entre le mélange de trois couleurs simples et la teinte finale. Néanmoins...



Ki – L'Énergie de l'Univers Vivant

Dans la pratique des Arts Martiaux, il nous parvient des centaines d'histoires sur ce «mystérieux pouvoir» – le *ki* ou le *ch'i* selon les chinois. On entend parler de maîtres capables, grâce à ce pouvoir, de projeter des adversaires maintes fois plus puissants qu'eux-mêmes ou bien, de résister à des coups portés sans le moindre dérangement. Tuer un oiseau en plein vol par un cri rempli de cette force ou guérir quelqu'un atteint de blessures ou de maladie grave est souvent le sujet de bon nombre d'anecdotes. Pour le pratiquant de l'*aikido*, le mot est présent partout – *aiki*, *kiai*, *ki-musubi*, *ki-awase*, *ki no nagare*, etc.

Tout ceci laisse au pratiquant une impression d'imprécision quant à une définition exacte, mais il sera néanmoins convaincu que c'est quelque chose d'une grande importance. Celui qui examine un peu la langue courante japonaise découvrira une pléthore d'utilisations :

<i>Kimochi</i> = bonnes vibrations,	<i>Kiryoku</i> = vitalité,
<i>Kika</i> = vaporisation,	<i>Kifu</i> = disposition, caractère,
<i>Kichigai</i> = la folie,	<i>Kikan</i> = trachée,
<i>Kiutsu</i> = mélancolie,	<i>Kisho</i> = météorologie, climat,
<i>Kigai</i> = courage, self-respect.	

Dans mon dictionnaire de base il y a environ 175 mots courants commençant par le caractère *ki* ! On voit qu'il réfère aussi bien à des banalités qu'à des choses «sacrées» et mystérieuses (ie. *kikon* – les esprits des morts). Ceci, bien évidemment, n'inclut ni les mots où le caractère figure en radical à la fin ou au milieu, ni, encore, les phrases nuancées dont le sens est déterminé par l'utilisation relationnelle. C'est vaste !

Le regard pictographique classique nous fournit une image riche : deux radicaux liés – le riz et la vapeur. Donc, une espèce de force plastique, générée lors du processus de cuisson du riz, qui, en elle, est invisible sauf à travers les effets que l'on observe.

D'une manière pragmatique et simple : c'est la force de la vie – ce qui fait que l'Univers et toutes les choses de l'univers vivent ou existent. C'est un peu semblable à notre vision de l'électricité – tout le monde la connaît bien, par ce qu'elle est capable de faire, mais personne ne sait ce que c'est précisément. Alors, on conçoit des électrons, on en schématise leur mouvement, mais les schémas n'expliquent pas ce qu'ils sont. Ainsi, nous nous trouvons avec un «quelque chose» qui possède une unité de «charge», que nous avons créé pour faire des calculs. Certains ont tenté d'expliquer le *ki* dans les mêmes termes que l'électricité. Cela ne nous avance pas plus près d'une définition concrète. L'expérience et le vécu de chacun nous en donnera la meilleure compréhension.

Chaque être humain possède sa dose de *ki* et quand elle est épuisée nous redevons poussière. Cependant, l'intéressant est qu'il existe des moyens de gérer ce potentiel de manières différentes qui ont été découvertes par des hommes dans le passé. Parmi ces approches, la plus fondamentale consiste à harmoniser fonctionnellement le *ki* par rapport à son habitat temporaire, le corps – *tai*.

L'Homme possède cette capacité et la volonté de l'accomplir. Voici ce qui constitue un début de Voie – *do (michi)*!



Tai – La Substance Rassemblée

Ce caractère est avant tout concret - il veut dire simplement le corps de quelque chose, sa substance matérielle. Il n'est pas nécessaire, je pense, d'élaborer plus longuement cette définition ici si ce n'est pour dire que conceptuellement *tai* semble occuper l'opposé du spectre de *ki*. Ci-dessus *kiryoku* indique la vitalité de quelqu'un alors que *tairyoku* indique la force physique ou, encore, *tai-iku* = l'éducation physique ou la gymnastique. Nous pouvons percevoir dans ces idées, néanmoins, une très forte complémentarité. L'un sans l'autre n'a pas de sens. Quelle force aurait le corps sans sa force vitale? Ou quel sens aurait la «vitalité» dispersée à travers l'univers sans sa «substance/collecteur» le corps? Quand l'un est trop déséquilibré par rapport à l'autre c'est la maladie, etc.



Ken – Le Double-Tranchant

Le caractère pour «épée» – *ken* aussi prononcé *tsurugi* – possède deux radicaux. A droite les deux traits signifient la longue lame d'un sabre, et à gauche un caractère qui veut dire «combiner». On peut sentir dans le tout – qui symbolise une lame à double tranchant – quelque chose de plus qu'un simple «grand couteau».

Le *ken* est un des trois trésors sacrés qui se sont associés à la création mythologique de la nation Japonaise – le *ken*, le miroir et le bijou (*magatama*). Dans toutes les civilisations, on voit l'épée comme symbole du jugement et de la justice. Cependant, pendant de nombreuses années j'ai eu plutôt tendance à me contenter de l'image de la statue que l'on voit devant les Palais de Justice. Je ne réflé-

chissais pas plus loin. Or, la Nature est un processus dynamique continu. Et son mouvement incessant constitue l'exécution parfaite de la Loi de l'ordre de l'Univers. Toute chose, tous les phénomènes, tous les êtres, en suivant cette Loi de l'Univers, sont en même temps «les administrateurs» de cet ordre.

Les plantes vertes convertissent le soleil et le dioxyde de carbone; mâle et femelle sont attirés, s'unissent et se reproduisent; l'électricité coule d'une polarité vers une autre; les atomes de la matière s'arrangent, s'attirent, se repoussent et se combinent, les forces magnétiques s'orientent d'une certaine manière, les marées montent et redescendent sous l'attraction des corps célestes, nous respirons, notre cœur bat, etc. ad infinitum...

Toutes ces choses, ces phénomènes, ces êtres, de par la forme de leurs mouvements, sont constamment en train de faire appel à leur capacité de «jugement». Dans ce sens-ci, le jugement peut être conçu comme la structure du mouvement. De cette manière la Nature est la justice car l'ordre de l'Univers est toujours «administré» par ses soins.

Une bonne illustration de cette idée est le mot «comprendre» en japonais – *wakaru*. Le sens littéral du mot est «d'être divisé». Le radical supérieur représente «l'homme» et le radical inférieur représente «le sabre» (pareil au radical gauche de *ken*). Ainsi «l'homme coupant» – deux parties distinguées et séparées par l'acte de jugement, font un tout qui forment un tout, la compréhension.

Les Éléments Obligatoires pour la Découverte de *ki-ken-tai*

Parfois on considère que le concept de *sei-ryoku zen-ryō* (La bonne utilisation de la force juste ou l'efficacité maximum avec un effort minimum) est plus ou moins semblable à la notion de *ki-ken-tai*. En réalité, c'est l'inverse. *Ki-ken-tai* peut vous permettre, comme effet secondaire, de découvrir la meilleure utilisation de ses forces.

Cela étant dit, il y a un certain nombre de principes fondamentaux que le pratiquant doit mettre en place pour permettre aux trois composantes de son individu de se combiner parfaitement et harmonieusement pour réaliser une action en *ki-ken-tai*.

Trouver son centre de Gravité

Il est essentiel avant toute autre chose, d'établir pour soi une sensation permanente et juste, d'un centre de gravité physique. On appelle cet état *shizen-tai* ou simplement la position «naturelle» du corps. C'est dans cette position, que l'on peut le mieux ressentir et localiser le fameux *seika-tanden*, ou point central situé au bas ventre, qui est si important dans la pensée orientale comme étant le «centre physique et spirituel» de l'être humain. Il est utile de rappeler que le pratiquant devra non seulement le localiser mais qu'il lui faudra apprendre à y «vivre» en permanence grâce à la pratique du *budo*. Si une discipline comme l'*aikido* ne nous apportait que cette capacité, toutes les années d'études et d'efforts qu'on y consacre seraient largement justifiées, et nos vies quotidiennes seraient changées par cet apport de connaissance.

Exercice 1 :

- Tenez-vous debout, les bras le long du corps et les pieds écartés de la largeur de vos épaules. Alignez le nez, le menton et le nombril.
- Essayez d'imaginer un fil à plomb suspendu à la voûte crânienne au milieu du corps et dont le plomb se situe à l'intérieur de votre bassin. Transférez votre poids, tout en gardant un équilibre du corps, sur vos talons. Les pieds restent à plat sur le sol.
- Essayez de sentir où se situe le poids de votre fil à plomb imaginaire – on doit avoir une nette sensation que le plomb tape contre la colonne vertébrale à l'arrière du corps. Bien que nous soyons en arrière du corps, on n'a pas une sensation de mauvais équilibre physique.
- Maintenant transférez votre poids vers la partie avant des pieds (en langue anglaise on parle de «the ball of your feet»). La sensation ici doit être comme si on pouvait glisser une feuille de papier sous les talons. Il ne doit toujours pas y avoir de sensation de déséquilibre.
- Essayez de sentir où se situe maintenant le poids de votre fil à plomb imaginaire – on doit avoir une nette sensation que le plomb se situe à l'avant du bassin, dans le bas-ventre.

Dans cette position on a tout simplement trouvé *shizen-tai* – la position «naturelle» du corps humain debout. Ici on peut dire que chaque partie du corps est à sa place – le devant est devant, l'arrière est à l'arrière. Dans la première partie de cet exercice, le devant n'était pas situé à l'avant mais trop en arrière. Nous savons que la posture physique de l'individu a des retentissements sur son état psychique. Ainsi, on découvrira que la position *shizen-tai* correcte nous permet de trouver un équilibre et un centre de gravité corporelle stable qui est prêt à tout instant à entamer un mouvement dynamique. Aussi nous pouvons ressentir une vraie extension, énergétique et mentale, vers l'avant et l'extérieur.



Shirata Rinjiro –
hito e mi

Lorsqu'on trouve cette posture verticale où il est souvent dit que l'Homme est «au centre de l'Univers», on parle de *sei-chu-sen*, littéralement «le chemin droit au milieu».

Votre capacité de la posséder à tout moment, en toutes circonstances aussi bien en mouvement dynamique qu'en immobilité est une condition sine qua non pour pouvoir réaliser *ki-ken-tai*.

- Prenez maintenant votre position de garde – *san kaku tai* (*hito e mi*) tout en maintenant cet équilibre que nous venons de découvrir.

A suivre ...

Malcolm Tiki Shewan

Equipements pour les arts martiaux :

**BOUDOQUE
JAPONAISE**



Le Japon
à votre porte !

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

Retour: Shung Do Kwan
Rue Liotard 66
1203 Genève

VITRERIE D'ONEX

- Vitrierie
- Miroiterie
- Stores
- Encadrement

24/24h Urgences

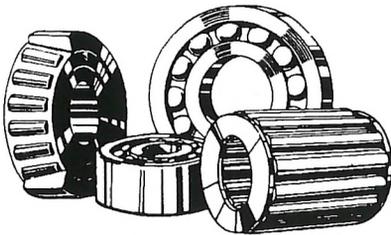
G. Ricci & Fils

36, av. du Gros Chêne
1213 ONEX



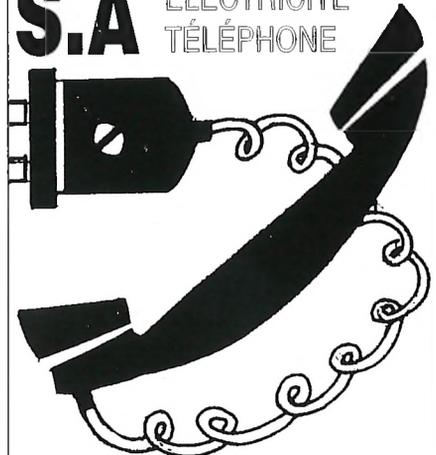
022/792.44.92

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



Route de Colovrex 16
1218 GRAND-SACONNEX
Tél. 799 07 77 / Fax 788 38 08