

CONTACT_2.02

bulletin de liaison et d'information
du shung do kwan budo





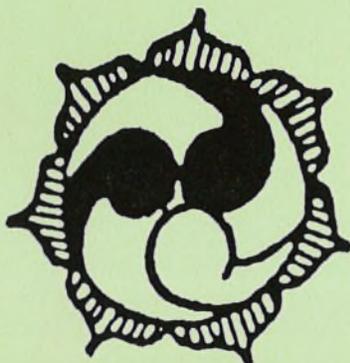
shung do kwan budo

CP 555 - 1211 Genève 13

rue Liotard 66
1203 Genève
t+f 022 344 63 42
sdk@swissonline.ch
www.sdkbudo.ch

aikido
iaido
jodo
judo
ju-jitsu
karatedo
kendo
kyudo
shodo
yoseikan budo

ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU



Cours de shiatsu familial / formation professionnelle Iokai Shiatsu
Gennecey 10 – 1237 Avully – Renseignements: tél. 022 750 23 32 ou 022 756 02 35

Début des cours: septembre 2002

Quelques mots de la Présidente

L'année passée vice-présidente, cette année, à défaut de candidat(e) me voilà endossant le manteau de présidente. Par défaut de candidat(e), mais aussi par souci d'une continuité et par respect du comité actuel.

Respect, le mot est lâché, je pense qu'il est très important qu'au sein du club règne un climat de respect mutuel. Un respect qui se montre par l'attention qu'on porte aux autres participants et aussi au dojo; par le silence que la section sortant fait au moment du salut de la section suivante; en passant par la reconnaissance du travail fourni par les professeurs et participants des autres arts martiaux et finalement par l'acceptation de cette diversité et les besoins qui en découlent.

Cette diversité des arts martiaux fait la richesse de notre club. Chaque section pose les priorités différemment. Pour le comité, il est très important d'accepter cette diversité.

Aussi, le comité doit être impartial avec une ouverture égalitaire pour chaque section. Sur cela, je vous souhaite un bon été et voici un poème japonais, un *haiku* d'été:

Barbara Bremgartner

Calme

Une feuille de châtaigner

Glisse dans l'eau claire

Shôkaku

2002_2

responsable:	Marie-Claude Hefti
rédaction:	Patrizia Birchler, Mélanie Bochet, Barbara Bremgartner, Serge Dieci, Denis Inkei, Laurent Jornod, Pascal Krieger, Manoutchehr Marzbanian, Gildo Mezzo, Juliane Robra, Joëlle Schmidli.
mise en page:	Marie-Claude Hefti
relecture:	Serge Dieci
expéditeur:	Secrétariat SDK
parution:	3 fois l'an
impression:	Imprimerie Pot – Grand-Lancy
prochaine parution:	décembre 2002, délai de remise des articles: 15 octobre 2002

Comité

Chers amis,

Tout d'abord, je voudrais remercier les membres qui se sont déplacés lors de la dernière Assemblée Générale et qui ont fait confiance au nouveau comité élu, en particulier à Barbara Bremgartner pour le poste de présidente et à moi-même en tant que vice-président.

Je tiens aussi à remercier Pascal Krieger pour avoir orchestré au début de cette année la journée portes ouvertes où nous avons pu être initiés aux autres arts enseignés au SDK. Tout s'est déroulé dans une excellente ambiance, ce qui nous a aussi permis de mieux nous connaître.

Pour terminer, je vous promets d'aider au maximum chaque section (stages, démonstrations, compétitions, etc.), afin que chacun d'entre nous puisse pratiquer son art dans les meilleures conditions possibles.

Amicalement.

Laurent Jornod

De gauche à droite:
Joëlle Schmidli,
trésorière;
Sabine Robert,
secrétaire du club,
Barbara Bremgartner,
présidente;
Marie-Claude Hefti,
responsable contact;
Quang Vu, *trésorier*
et **Laurent Jornod,**
vice-président.



Communiqué du comité

En raison de vols commis dans les vestiaires du SDK Liotard, nous recommandons à tous de ne pas laisser de valeurs dans les vestiaires pendant les entraînements.

Une journée portes-ouvertes à guichets fermés

Budo

Le samedi 26 janvier 2002, le SDK fut le théâtre d'un évènement à marquer d'une pierre blanche. Sur l'instigation de notre Président, Stéfano Moioli, une après-midi portes-ouvertes fut organisée. Des portes-ouvertes, nous en avons eu tellement que cela avait fini par créer des courants d'air. Une de plus, me disais-je en mon for intérieur. Quoique... celles-ci laissaient présager quelque chose de différent: une énorme «plantée», ou alors quelque chose d'inédit!



Etant pressenti pour organiser cet évènement, je me mis dans l'idée de faire faire tout à tout le monde, sans trop y croire. Au Japon, comme en Europe, je n'ai jamais vu des réunions de *budo* où quelqu'un avait suffisamment d'humilité pour s'essayer, en public, à une discipline qu'il ne maîtrisait pas ou pire, qu'il ne connaissait pas. Et

si certains pratiquants sans vergogne s'y osaient, il n'était en tous cas pas question pour un enseignant de se ridiculiser devant ses élèves en faisant le guignol dans une autre discipline. Au contraire, chaque école ou chaque style rivalisait de panache pour en imposer aux autres. Un désir tout à fait légitime et stimulant par ailleurs.



Quelle ne fut pas ma surprise de compter un nombre de pratiquants sur le tapis quatre fois supérieur au nombre auquel je m'attendais! D'autres de mes *a priori* furent mis à mal. Les professeurs de chaque discipline, malgré une préparation quasiment inexistante (j'ai eu une courte conversation téléphonique avec chacun avant l'évènement) a traduit avec beaucoup d'exactitude et de créativité le thème que j'avais proposé comme lien entre

toutes les disciplines martiales, classiques et modernes: le centrage. Même totalement néophyte, tout pratiquant pouvait, sans trop de problème, expérimenter un mouvement spécifique des 9 disciplines du SDK.

Le temps imparti à chaque discipline fut très bien respecté, et le tout se termina à peine quelques minutes plus tard que le temps programmé.



Je pense sincèrement que cet après-midi-là, le SDK, dans son ensemble, a subitement progressé dans la voie de l'ouverture d'esprit, de la tolérance par rapport aux autres disciplines, du respect envers ces dernières, et de l'enrichissement mutuel.

J'aimerais encore mentionner que la dixième discipline du SDK, le *shodo* (calligraphie) était présente pour souligner que le centrage n'est pas le seul fait des arts martiaux traditionnels ou modernes, mais que ce concept touche tous les domaines, et en particulier la calligraphie.

Maintenant que le SDK a retrouvé son centre, on peut espérer que tout aille pour le mieux dans l'année qui vient de commencer. Notre gratitude à Stefano, l'instigateur de cette intelligente manifestation. Merci aussi à tous les professeurs qui ont bien voulu jouer le jeu.

Pascal Krieger, organisateur



Aikido

合 氣 道

Mon séjour au Japon

Arrivée à Narita et encore 3h de train jusqu'à Hayama Machi. Hayama Machi est une petite ville, qui se trouve en pleine campagne, à 12 km de Kamakura (préf. de Kanagawa). Mon ami Kuno y habite une maison de style japonais (photos 1), où il y travaille aussi, la journée, avec 3 employés. Kuno a créé une société d'importation d'huiles essentielles.

Il m'a prêté une chambre de 6 tatamis, au premier étage, avec vue sur les champs des paysans alentours. Deux oiseaux vivent en liberté, dans toute la maison ! (photo 2)

La journée, j'aide Kuno à bricoler dans la maison. Nous avons repeint les murs, monté un poulailler, etc... (photo 3)

Je donne aussi des cours de Français à ses petits-enfants. Ils sont supers, très intéressés et curieux, mais la tâche s'avère difficile, et je ne sais pas ce qu'ils retiendront de tout ça après mon départ. (photo 4)

Pour l'*aikido*, je vais au temple de Kamakura. Il y a 5 *sensei* qui se succèdent pour donner les cours. C'est mon point de chute principal. D'autre part, il y a beaucoup de petits *dojo* dans les environs, où je peux aller m'entraîner, les autres jours. Takeda sensei a constitué un groupe dans la région. Pour l'examen de 4 *dan*, une des conditions



6. Les journées où il fait beau, je visite la région à vélo.



7. J'ai pu pleinement profiter de la saison des cerisiers et des pruniers en fleurs.



1. la maison de style japonais de mon ami Kuno

2. Deux oiseaux vivent en liberté dans toute la maison !

3. J'aide Kuno à repeindre sa maison

est d'ouvrir un *dojo* à l'intérieur de la préfecture de Kanagawa. (La photo 5 est de mauvaise qualité : elle montre le nettoyage du *dojo* après le cours).

Les journées où il fait beau, je fais une vingtaine de km à vélo. Je visite la région, je vais à la mer où nous avons une magnifique vue sur le mont Fuji. (photo 6)

La saison des cerisiers et des pruniers est déjà terminée mais j'ai pu en profiter pleinement ! (photo 7)

Je fais de la pub pour le SDK. Tous les *aikidoka*, *sensei* compris, ont envie de venir à Genève !

A bientôt

Gildo



4. Les petits-enfants de Kuno pendant leur cours de français



5. Nettoyage du *dojo* après le cours

Fragments de mémoire des Balkans

Vushtrri-Vucitrn, Kosovo; avril – mai 2002



«Quand est-ce que vous nous donnez le badge¹ ?», «quand est-ce que vous nous donnez *notre* badge ?», marmonne 'Avni' dans un anglais fraîchement cueilli d'un livre scolaire. Sa voix résonne comme le son de l'autre lorsqu'il demande «dessine-moi un mouton», sa coupe de cheveux me semble autant lui ressembler. Le froid du sol traverse le tapis et alourdit les pieds. Les îlots de buée flânent nonchalants et hésitent à se dissoudre au-delà de la pénombre, informe et coriace. Je me laisse séduire par l'image d'un cours dans un iglou. (Il serait forcément trop étriqué. Les condisciples se cogneraient-ils? Et si quelqu'un dans une errance heurte le mur en masse de glace ? Cela non plus ne serait pas facile.) Nous sommes figés par le noir et le froid, un peu rétrécis.

Les ombres chancellent sous la lumière dansante des trois bougies que 'Sadik' a enfoncé dans le goulot de trois bouteilles. Ses regards furtifs vers son œuvre reflètent l'allégresse du gardien opiniâtre d'un art secret. Néanmoins, l'esprit flottant, il se précipite de temps à autre pour en sauver une d'une chute fatale. Il vise celle qui, depuis quelques temps, penche lentement mais inexorablement de côté et verse ses larmes sur le planché récemment vitrifié. Quand l'électricité revient, si elle revient, 'Sadik' s'abandonne à une course effrénée vers ses trois protégées, qu'il tient à éteindre pour ne les rallumer que quelques instants plus tard. Son esprit me paraît épris plus du sort des trois larmoyantes que du geste inachevé d'une main au départ d'un trajet prédestiné, faute de combattant. La répétition du geste donne l'impression d'une cérémonie occulte pour le culte de feu où un adepte soigne le souvenir lointain d'une lueur qui brille à cent lieux de cette obscurité dense.

La timidité de 'Sadik' contredit sa carrure d'athlète qui figure dans les publicités pour les appareils de musculation. Son amour pour le foot me semble ébranlé par l'*aikido*, qui est devenu pour lui une sorte d'identité, une passion telle, qu'il propulse ses cent kilos à tort et à travers, faisant trembler un cercle étendu autour de lui. Le vacarme de

* Le dessin d'en-tête est emprunté du site www.aikiki.ch de l'association culturelle Suisse d'*aikido*, ACSA.

¹ Le badge correspond à une carte d'identité que j'ai dessinée pour les arts martiaux qui fréquent la salle Partisani, notre *dojo*.

ses chutes procure des silences qu'on doit aussitôt meubler avec autant de tact pour alléger l'impression de violence apparente dans cet art. En ces soirs gelés de février 2001, il regardait les cours au bord du *tatami* plusieurs semaines durant, mais n'osait pas se mêler à ces mouvements et ces formes taillés dans l'abstrait. Quand 'Xhevat' m'apprit qu'il en avait envie, j'ai senti une gêne pour ne pas l'avoir poussé à se joindre au groupe. Il est devenu le plus assidu, le plus accroché, le plus drôle surtout quand il assène des conseils aux néophytes égarés. Je lance vers lui mon 'tais-toi' perçant. Il continue quand-même sa pédagogie douteuse.



Sadik entouré par ses acolytes: Yannick et Manoutchehr

'Tefik' a séjourné depuis ses onze ans outre Rhin. Il est très jeune, très frêle. Il insiste pour qu'on l'appelle 'Lion', le surnom qu'on lui avait collé pendant son exil allemand. Un jour il trouve son chemin vers mon bureau pour que je fasse changer son prénom. Depuis, tout l'appareil administratif cherche

un moyen légal pour subvenir à ce besoin vital. Il me confie que son père était un brigand depuis toujours. Lorsque les boxeurs, par mille pressions et maintes ruses, voulaient s'emparer de 'Partizani' pour y installer leur sac et y se cogner, c'était lui en premier qui me suppliait de ne pas céder. «Maestro» me disait 'Lion' «vous n'avez pas vu comment ils avaient menacé, insulté et humilié 'Sadik' qui garde et protège notre salle comme si elle était sa fillette. «Les bandits», disait-il «je les connais tous. Ils saccaquent tout, déchirent les *tatami*, transpercent les murs. Un endroit comme celui-là on n'en trouve point dans tout le Kosovo. Ils n'ont pas le cœur de voir quelqu'un ou quelque chose de plus grand qu'eux. Ils veulent tirer tout vers le bas. Ce serait dommage.» Cependant son souci majeur restait la photographie pour son 'badge'. «Maestro» disait-il «ça ne fait rien si je vous en donne une qui a déjà subi un tampon sur mon front ?» Je devinais que dans ses interminables promenades poussiéreuses, parmi la marée des jeunes désœuvrés, il sortirait, distrait, la carte de sa poche, dévisageant délicatement les filles autour pour déceler l'impression imperceptible que cela produirait. Comme des milliers de ses congénères 'Tefik' ne travaille pas, il marche sans but le long de la rue principale, pareil aux autres qui tournent et retournent en rond, entretenant un brin de l'espoir qu'ils trouveront l'introuvable. Leur horizon me paraît très proche, bas, ne dépassant pas le contour de la ville. Et leurs ambitions aussi. «Maestro, y'a t-il des livres en allemand pour apprendre *aikido* ?» Je lui

² Derrière la carte j'ai écrit : La pratique des arts martiaux se fonde sur un code honneur. Les pratiquants des arts martiaux n'accèdent jamais à la violence physique ou verbale, ou engagent le savoir-faire qu'ils acquièrent contre autrui, sauf en cas extrême pour sauver leur propre vie ou celle des autres face à un danger mortel. Même dans une telle circonstance le pratiquant des arts martiaux doit observer le maximum de retenue. Cette carte donne seulement accès au *dajo* Vicianum pour entraînement. Elle ne confère aucun privilège ou aucune autre distinction.

ai offert L'esprit de l'*aikido* de Kisshomaru Ueshiba d'abord, et l'ai renvoyé ensuite. Il s'absentait souvent et la liste d'attente demeurait trop longue.

La barrière de langue m'amène à recourir aux mouvements corporels, créant des images, traçant les postures. Avec les mots peu nombreux je peins des dessins. Je parle des vagues qui perpétuent leur valse car leur repos les réduit à néant. Je parle des champs de blé qui sont à l'écoute du souffle du vent, accompagnant son caprice, le dépossédant de sa force destructrice. Les grands arbres, robustes sédentaires, payent parfois cher leur orgueil qui ne se plie pas devant l'ardeur de la bourrasque nomade. '*Artan*' en particulier me semble avoir gravé, avec précision, ces images intimement dans son corps, petit et fin. Tout le monde le cherche comme partenaire. '*Bekim*' d'autre part, combatif, reste à côté du vent. À l'instar de la plupart des jeunes de sa génération il est issu d'une famille nombreuse. Lui aussi attend de moi que je lui trouve un boulot. Il déplore le népotisme et le favoritisme, que je peux constater de plus près et mieux que lui. Mais ces pratiques ont racine dans une culture clanique et s'avèrent dures à arracher. Surtout quand nous devenons complice en fermant les yeux, pour apaiser l'animosité de certains ou faire taire ces sans vergogne qui haussent la voix ou mendient la faveur des hauts responsables.

Il ne m'est pas évident si c'est l'appel des images ou le bruit de l'eau, qui circule depuis peu dans les tuyaux, qui incite '*Sadik*' à sortir de nouveau pour arroser le jardin ou faire sortir l'air comprimé dans les conduites. Je suis bien conscient qu'il le fait pour moi, car

je suis le seul qui prenne la douche quand l'eau circule dans cette partie de la ville. Je feins l'étonnement qu'il soit si déconcentré. Sa générosité et son estime envers moi l'éparpillent un peu, le distraient d'ici et de maintenant.

Les élèves se sont retirés dans les vestiaires avec une bougie pour se rhabiller. Les faux plis de mon *hakama* ne se couchent pas droit. Je regarde la salle et son vide immense : '*good night maestro* !'. Les mots de '*Tefik*' résonnent encore dans mon oreille : « Une salle comme ça... » je l'ai trouvée en ruine en octobre 1999. Les réfugiés s'y chauffaient avec les bois de parquet. '*Bjorg*' de *Swedish Red Cross* aimait l'idée de créer une Académie des arts martiaux et un *piccolo teatro* à la place de cette carcasse creuse dénuée d'une âme au milieu des champs de détritrus. Il me propose d'organiser « un truc avec les gamins. Je viendrai avec le diplomate de l'ambassade et les journalistes. On va impressionner des donateurs, on trouvera l'argent. Les projets touchant à l'éducation se vendent mieux. » Il a tenu sa promesse. Un an plus tard le bâtiment hébergeait déjà l'espoir et l'enthousiasme.

En quittant la salle je me fraie un chemin à travers la nappe blanchâtre qui divague sa paresse sur la ville déserte. Le temps me paraît adouci, d'un léger soupçon, par l'acharnement du brouillard, épais et las, pareil à la rudesse de cette nuit de tous les périls, rentrant de Mitrovica. '*Xhevat*' marchait devant la 4X4 de l'ONU à la bordure de la route, me permettant de suivre, les yeux brûlant, sa silhouette vague qui paraissait et périssait au gré des mouvements trompeurs et indé-

cis de ce monstre cotonneux. J'essaie de me convaincre que c'est réconfortant d'être à pied dans une nuit pareille, marchant jusqu'au restaurant suisse pour un plat de pâtes et de légumes et une tasse de camomille. Ailleurs, le rideau de fumée, le bavardage bruyant et la viande abondante sont moins attirants. Les rares passants ont enfoui le cou entre les épaules haussées, barrant ainsi le passage au froid. Y a t-il une logique à ce que tout soit si extrême dans ce patelin, même le courroux de la nature ?



Les planteurs de cyprès sont prêts

En ce 21 mars dans le petit jardin apprivoisé derrière la salle nous allons à l'accueil du printemps, en plantant 21 cyprès comme le nombre des élèves. 'Sadik', la pelle en main, en vertu des cinq jeunes tilleuls qu'il a expatriés de 'Dubovc', son village natal, s'autoproclame le maître d'œuvre. Le choix des emplacements ne fait pas d'unanimité. Certains veulent que leur arbre voisine celui d'un copain, une copine. Je devais trancher. Les passants nous lorgnent à travers les

grille. Intimement mêlés à la terre mouillée et vigoureusement absorbés par le besoin, un jardinage gauche mais, en toute vraisemblance, excessivement sérieux. Est-ce que le larron des trois cyprès, les plus beaux d'ailleurs, guettait déjà parmi ces badauds ?

En décembre 1999 au terme d'un stage d'*laido*, Pascal Krieger m'avait fait honneur de m'offrir sa calligraphie «le jour qui se lève demeurera mieux que celui qui précède.» Il disait à l'assistance que pour la plu-

part d'entre eux tout était acquis, tout était normal. Dans les conditions de là-bas, au contraire, aucune certitude. Bien des jours j'ai réchauffé mon cœur, pensant à cette devise. Cette attente de jour qui serait meilleur orne le *kamiza* depuis l'inauguration du *dojo* en 27 février 2001. Les élèves saluent dans sa direction à chaque

entraînement. Ils sont seulement une trentaine. Et le nombre de ceux qui pensent et se conduisent différemment les dépasse largement. Toutefois, l'azur du ciel et la chaleur clémente du soleil limpide de ce début de printemps, repoussent à l'oubli les nuits de brouillard. Sur les visages, ouverts et heureux, se lit l'enchantement de ces instants, si purs et si éphémères, la certitude peut être qu'on reste à jamais à l'abri du froid et de l'effroi. Ainsi, si un jour meilleur pouvait exister, aujourd'hui en serait sûrement un.

Manoutchehr

Judo



Joshi Team « lasto » !

Samedi 27 avril, la journée commença bien : Juliane répondit (pour une fois...) à son natel et Mario arriva à l'heure au rendez-vous. Nous pressentions que la journée allait être bonne.

A 11h30, le Joshi Team partit donc à Bienne pour sa dernière rencontre (lasto) décisive pour la qualification aux finales des championnats suisses féminins par équipe. Il allait rencontrer, dans ce tour, l'équipe neuchâteloise et celle du Seeland. Jojo lapin*, Reg*, Lol*, Cobra*, Yasmina, Céline, Super Mario et les supporters, dont Tomoé, étaient d'attaque. Une fois les pesées passées avec succès, elles débutèrent les combats contre le Team neuchâtelois.

Les *ippon* s'enchaînèrent et le Joshi Team gagna 8-2 dans la bonne humeur. Après une pause, pendant laquelle ce furent les deux autres équipes qui se rencontrèrent, le Joshi Team, décidé de gagner même au sol, reprit cette fois-ci les combats contre l'équipe redoutable du Seeland. Heureusement le Joshi Team assura et remporta une nouvelle victoire 8-2. Folles de joie puisqu'elles sont qualifiées pour le tour final à Bellinzone le 1er juin, elles rentrèrent et Mario se félicita d'avoir osé composer une équipe féminine de *judo* à Genève.

Juvox

* Joëlle Schmidli, Régina Silva, Lolita Damianiz, Juliane Robra

Centre Médical Liotard

Médecine générale – Physiothérapie

Médecine pour traiter la surcharge pondérale :

- cellulite
- peau d'orange
- amaigrissement
- sangle abdominale
- suite de couches,
- suite chirurgicale
- drainage lymphatique

Consultations remboursées par les caisses maladies.

59, rue Liotard (en face du SDK) – 1203 Genève

Sur rendez-vous:

tél. 022 345 66 66 ou 079 202 14 52

Les cinglés du vendredi

C'est en tous cas comme ça que plusieurs personnes de notre entourage nous appellent. Ces personnes, bien entendu, ne font pas partie du groupe.

Comme cette expérience est unique à ma connaissance, et à l'occasion du dixième anniversaire de notre aventure, je me permets de vous prendre quelques minutes et vous invite à m'accompagner dans ce survol d'une décennie de vendredis matin. Mon intention n'est pas de vanter nos exploits, (quoique...) notre endurance et notre persévérance; des tas de gens font bien plus dans une multitude de domaines différents. Non, sincèrement, je voudrais partager avec vous ces quelques lignes récapitulatives pour vous parler des richesses que nous avons découvertes dans cette aventure, des joies que nous avons partagées, bref de notre enthousiasme.

Le début

Tout a commencé après un *kangeiko!* Quasiment dopés par la semaine de *kangeiko* 1992, trois pratiquants m'ont approché pour me dire que «ça serait super de continuer!». Pas trop chaud, mais désirant tout de même relever le défi pour démontrer à ces jeunes loups que vouloir et pouvoir ne vont pas toujours ensemble, je leur répondis: «Le *kangeiko* n'est bon que parce qu'il est rare. Il perdrait beaucoup de ses qualités stimulatrices s'il était prolongé indéfiniment. Mais puisque vous le désirez, contentons-nous déjà d'un matin par semaine. Ma hanche m'empêchant de chuter, nous ne ferons que du *judo* au sol (*newaza*). Les conditions sont les suivantes: régularité et ponctualité. Tous les vendredis, rendez-vous à 06:30 précises à la porte du *dojo*. Si vous respectez ces conditions, je ferai ma part également: je serai



toujours là, je demanderai au club de disposer du *dojo* sans contrepartie financière des pratiquants (cotisations) et donnerai le cours gratuitement.»

Dans mon for intérieur, je pensais que quelques mois suffiraient à décourager les plus enthousiastes. Presque tous débutants, je ne les ménageais pas, au contraire. Dix ans après, ils et elles ne me ménagent pas, ils et elles ne sont plus débutants, et j'essaie de ne pas me décourager...

Le contenu

Il y eut une progression durant cette décennie pour arriver aux cours actuels. Voici comme ils sont aujourd'hui structurés. Andréas, premier arrivé, mène la danse avec un échauffement spécifique au *newaza*. A 06:45, nous saluons: *shomen ni rei*, pour se souvenir que nous sommes dans un *dojo*, et qu'une certaine attitude doit prévaloir, puis *sensei ni rei*, bien qu'il n'y ait personne devant, ce salut s'adressant, pour chacun, qui à ses parents, qui à ses maîtres passés et trépassés.

Puis c'est le moment d'un échauffement plus technique. Au cours de ces dix ans, avec l'aide des plus avancés, j'ai créé une sorte de *kata* au sol comprenant toutes les immobilisations de base plus quelques variantes (en tout, 12 immobilisations). Après quelques années, comme les pratiquants étaient très réguliers, nous avons inséré les clés de bras (10 en tout). Récemment, nous avons ajouté 4 étranglements. La particularité de ce travail est que toutes ces techniques sont effectuées avec une attention particulière à l'enchaînement, et qu'à aucun moment, et surtout lors de

la transition d'une technique à l'autre, l'adversaire ne puisse s'échapper. Tout ce travail se fait à droite, puis à gauche, comme *tori*, puis comme *uke*. Cela dure environ 15 minutes.

L'étape suivante, c'est une série de *randori*, les deux premiers plutôt dans un esprit de *yakusoku geiko* (lorsqu'on tient une immobilisation, on la relâche aussitôt pour passer à autre chose), les suivants plus sérieux. L'attitude des anciens envers les plus débutants fait l'objet de toute mon attention. Attention à la râclée infligée au débutant pour se refaire de celles qu'on reçoit des plus anciens...

Vers les 07:45, une petite pose technique durant laquelle on développe telle ou telle technique. Cette pose est souvent accompagnée d'une réflexion philosophique ou mentale. Une fois la technique répétée et contrôlée, une nouvelle série de *randori* met tout le monde d'accord pour une dizaine de minutes de stretching parachevant le cours qui finit actuellement autour des 08:45.

Après une bonne douche agrémentée des blagues du jour, tous ceux qui n'ont pas dû partir au travail vont se relaxer autour de quelques boissons et croissants chez Haefliger.

Le bilan de cette décennie

Tout d'abord, une étonnante régularité, une surprenante longévité d'un bon tiers du groupe qui vient depuis près de dix ans. Devant moi-même faire des efforts, je les admire de venir semaine après semaine, surtout lorsque la diane se fait dans le noir, le froid, la pluie, au coeur de l'hiver. C'est



Réunis pour le «dixième» voici les cinglés du vendredi (photo prise en décembre 2001).
Je vous épargne les noms de famille.

De gauche à droite, la rangée debout:

Sven (ju-jitsu SDK), dit Tintin, plein de talent et de fougue. **Fabrice (judo SDK)**, dit Spiderman, rapide, il ne vous lâche plus s'il est dessus. **Rudy (karate et boxe)**, dit le Teigneux, un de la première heure, un des moteurs du groupe. **Christian (Capoeira)**, dit l'Alternatif, un gros morceau et acrobate avec ça. **Patrick (judo, saolim, boxe)**, dit l'Iranien, également un des moteurs du groupe, un énorme progrès depuis près de dix ans, une bête noire pour beaucoup. **Andreas (judo, iai, boxe)**, dit Baby, LA bête noire de tous, moteur principal du groupe, assiste Pascal dans l'enseignement. **Chico (judo SDK)**, dit le Gentleman, technicien très apprécié de tous, également assistant de Pascal. **Dominique (saolim, iai)**, dit le Léger, mais rapide et dangereux, avec des articulations cuirassées de cals qui peuvent vous étendre pour le compte à tous moments. Enfin **PéPéKa**, la souplesse même, très fort pour les saluts.

Assis, toujours de gauche à droite:

Christophe, dit le Surfeur, (planche à voile, surf) en pleine progression. **Alberto** (dit Arturo), un autre léger qui travaille dur. **Pierre (boxe chinoise et occidentale)**, dit le Rouquin, une force de la nature, comme tous les roux. Notre charmante **Joselle (judo SDK)**, dit MamaSan, un autre moteur du groupe, son élément Ying, sa soignante, bref, sa mama. **Naomi**, dit Fille du chef, à toucher avec précaution. On passe plus de temps à lui mettre ses cheveux de côté qu'à l'étrangler. Un autre vieux de la vieille: **Daniel**, dit l'Anguille, assistant lui aussi, bientôt 40 ans de judo. Finalement, **Isamu**, dit l'Allumé, fils aîné du chef, mais lui, on peut le toucher, car lui ne s'en privera pas, surtout dans les environs des carotides.

assez aisé de le faire quelques fois, ou même une saison. c'est à partir de trois ans que le pratiquant devient un «ancien».

Un esprit de groupe comme j'en ai rarement vu dans le domaine du *budo*. Probablement un résultat de l'effort particulier décrit dans

le point précédent. Les gens sont positifs, ne rechignant pas à la tâche. Il y a une sorte de prise en charge des nouveaux qui se fait automatiquement. Bref, une grande solidarité.

Une progression évidente. Cela, je suis bien placé pour le dire. Bien que conscient que

je prends de l'âge et qu'à l'approche de la soixantaine, il faut que je mette plus souvent «la deuxième» qu'autrefois, je ne peux qu'être encouragé par une évidente progression chez la plupart des anciens. Non seulement leur technique est plus qu'au point, mais ils en créent ou en rapporment d'autres *dojo*.

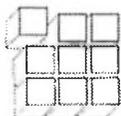
Un grand désintéressement. Il n'y a pas de passage de ceinture dans notre groupe. La seule reconnaissance possible est celle de pouvoir passer une technique sur quelqu'un sur qui on ne la passait pas jusque-là.

Un élément de discipline personnelle. Dans le contexte actuel, c'est peut-être ce qui manque le plus à notre société. Le fait d'avoir à se maintenir en forme régulièrement, de faire particulièrement attention

au jeudi soir, d'assumer la fatigue du vendredi soir, et les courbatures éventuelles du samedi; tout cela équivaut à un élément de discipline personnelle récurrent, qui n'empêche, certes, pas les excès, mais les tempère.

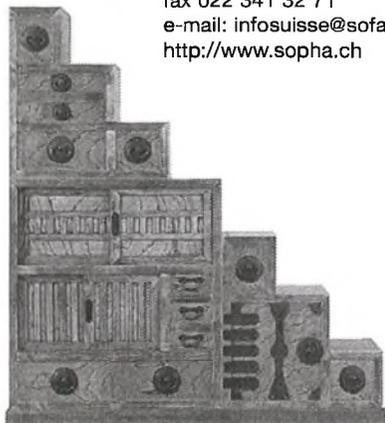
Finalement, je suis fier d'avoir été l'instigateur de ce groupe, mais je me rends bien compte que si personne n'avait continué au-delà de quelques mois, j'aurais arrêté aussitôt. C'est donc avec une sincère gratitude que je clos cet article. J'espère que cela continuera longtemps. J'espère aussi qu'ils apprendront à avoir pitié du vieillard que je deviendrai un jour... parce que pour le moment, ils ne me font pas de cadeaux. Je leur en voudrais !

Pascal Krieger



sopha diffusion sa

28, route de Bois de Bay
1242 Satigny
tél. 022 341 32 53
fax 022 341 32 71
e-mail: infosuisse@sofa.ch
<http://www.sopha.ch>



Venez nous rendre visite!

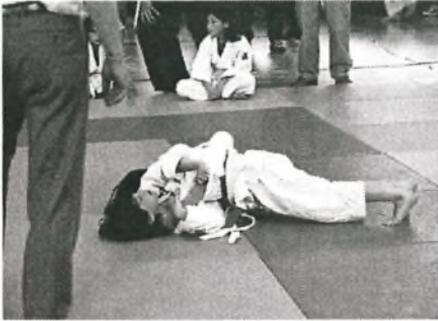
Eric et Fred sont là pour vous accueillir.

**céramique • théières en fonte
meubles japonais et chinois**

documentation sur demande

Tournoi National de Sierre

Nous revoilà au Tournoi National de la Ville de Sierre. Pour une fois, la compétition des écoliers et écolières, qui a eu lieu le dimanche 19 mai, n'a pas été marquée par le beau temps – l'échauffement s'est donc fait à l'intérieur et non à l'extérieur comme l'année passée).



Jusqu'au bout... Sakura

L'équipe du Shung Do Kwan, composée de Kevin et Cédric Dousse, Yoko, Sakura, Charles, Kevin Delachaux, Michel, Mydia et Mirela n'a pas pour autant perdu la bonne humeur et la forme pour les combats.

Les poids plume, Yoko et Sakura écolières B -26kg, sont peut-être légères mais attention! Dès le premier combat Yoko montre ce qu'elle sait faire. On a pu remarquer une progression par rapport à la dernière compétition nationale et une amélioration de sa performance au cours de ses 3 combats. Elle a gagné en conviction et ses attaques, *ko-soto-gari* notamment, étaient de plus en plus dangereuses, Yoko se tenant plus droite et tenant mieux le *kumi-kata*. Une victoire remportée ne suffisait malheu-

reusement pas pour aller dans le tableau final.

Quant à Sakura, elle a su gagner ses 3 premiers combats, se qualifia pour le tableau final, décidée debout comme au sol, et termina sur la 3e marche du podium. Son *uchi-mata* un peu précipité, tout comme son *o-soto-gari* étaient efficaces, et au sol elle ne lâchait plus personne, sacré *yoko-shiro-gatame!*

Les autres écolières B, Mirela et Mydia, étaient elles aussi très décidées. En -33 kg, Mirela, motivée et toujours souriante, s'est battue jusqu'au bout. Malheureusement, elle n'a pas encore pu s'imposer, certainement une autre fois...

Mydia, désormais -40 kg, a tout donné. Au bout des combats, ses efforts étaient récompensés par une 3e place. Etant partie plus tôt, elle n'a pas pu monter sur le podium, surprise et remise de médaille ont eu lieu lors du prochain entraînement au SDK.

Les écoliers B, Kevin Dousse -40 kg, Cédric -33 kg et Michel -36 kg, ont apparemment eu beaucoup de plaisir et ont très bien combattu.

Cédric, qui a participé à sa première grande compétition nationale, s'est fait surprendre au premier combat. En se tenant notamment plus droit et en attaquant jusqu'au bout, il était plus efficace lors des combats suivants, en s'améliorant nettement au fur et à mesure, mais il n'a pas encore su s'imposer.

Kevin, qui lui aussi a dû empocher une défaite lors du premier combat, était ensuite décidé dans ses attaques de *harai-goshi*, *o-soto-gari* ou *uchi-mata*. Surtout le *o-soto-gari* très efficace « *ippon !* » lui permit d'aller jusqu'en demi-finale et de remporter la médaille de bronze.

Quant à Michel, malheureusement pas toujours assez convaincu, il a montré qu'il était capable de faire un *judo* varié et de travailler debout comme au sol. Le combat qu'il a remporté avec un enchaînement debout-sol ne lui a pas suffi pour sortir de la poule.

Kevin Delachaux et Charles ont fait leurs débuts en écoliers A. Kevin -40 kg n'a malheureusement pas pu s'affirmer. Un peu déçu, alors que son dernier combat avait montré qu'il était tout à fait capable de faire mieux dans peu de temps et étant plus décidé, il a très bien encouragé et soutenu les autres.

Charles par exemple, aussi en -40 kg, qui a finalement su combattre avec plus de conviction a remporté son dernier combat. Après un début difficile, Charles s'est amélioré lors de la compétition et a fini par un beau combat, une victoire qui ne suffisait pas pour continuer dans le tableau final, dommage.

Bravo à tous et bonne continuation!

Merci encore aux parents qui sont venus accompagner leurs enfants et ont permis à d'autres de venir à Sierre et de rentrer à Genève !

Juvox



Le Grand Retour

Puis-je vous annoncer (pour ceux qui ne l'aurait pas encore remarqué, ne s'en sont pas encore aperçu ou veulent tout de même continuer à lire) que *back at the Shung Do Kwan are...* Jean-Guillaume, ancien trésorier – *thanks for your work* – et membre du SDK après un voyage d'un an en Australie, Thaïlande et Japon, tout comme M(arie)-C(laude), éditrice du Contact et membre du SDK, après un voyage de 2 mois en Australie et Thaïlande. Nous sommes *happy* de vous voir *again* sur le *tatami...* et MC s'est tout de suite mise au travail pour le Contact. Merci ! Le *Joshi-team* t'attend aussi ! C'était *just for fun*, mais sincère !

Juvox for the judo (but not only).

Stage Chidokai et passage de grade

Karatedo

1-2-3 mars 2002 à Genève

C'est durant le premier week-end du mois de mars qu'a eu lieu le premier stage national du Chidokai Suisse, sous la direction de Nakajima *sensei*. Un grand bravo à Manuel Perez, qui a obtenu son premier *dan* lors de ce stage.

空
手
道

Championnats suisses Elite 2002

20-21 avril 2002 à Wettingen

Quatre membres de la section *karatedo* du Shung Do Kwan ont participé cette année au Championnat suisse Elite: Patrizia Birchler Emery dans les catégories *kata* et *kumite* par équipes, ainsi que *kata* individuel, Laurent Jornod en *kumite* individuel, François Notari en *kata* équipe et *kata* individuel, Fabrice Marra en *kumite* équipe. Durant la compétition, notre *sensei* Hiroshi Nakajima et Séphane Emery ont fonctionnés comme arbitres.

L'engagement des *karateka* de notre club fut important, puisque le groupe qu'ils formaient avec les autres *karateka* de style Chidokai provenant d'autres clubs suisses, était le plus important participant à ce championnat, la compétition la plus importante pour le *karate* dans notre pays. La compétition s'est déroulée sur deux jours, avec les *kumite* équipe ainsi que les *kata* équipe le samedi après-midi, puis les *kata* individuels et les *kumite* individuels le dimanche.

Résultat: une 3e place en catégorie *kumite* équipe pour Patrizia (associée pour l'occasion à Beatrice et Hiroko, deux membres du club Chidokai des Pâquis).

Patrizia Birchler Emery



L'équipe *kumite* féminine Chidokai au complet: Beatrice, Céline, Hiroko et Patrizia



Troisième place pour l'équipe *kumite* féminine Chidokai



Championnats d'Europe Nantes 2002

Jeudi 18 avril

Ce matin, c'est avec tout notre arsenal que nous nous rendons à la gare. En effet, Nicolas Ganichot, Yannis Jacquet, Christian Gonzenbach et moi-même faisons partie des valeureux guerriers sélectionnés cette année pour participer aux championnats d'Europe. Mais, nous ne sommes pas seuls à partir en direction de Nantes... notre bien-aimé Alain Jenny, nouveau manager de l'équipe suisse, est à nos côtés.

Après une petite halte à Paris, où nous retrouvons nos collègues allemandiques et autres... c'est au grand complet que nous nous engageons dans la dernière partie de notre voyage.

Arrivée à Nantes en fin d'après-midi, transport à l'hôtel. Après un repos et un repas bien mérités, nous nous réunissons dans la chambre de Hirano *sensei* (notre coach) où nous discutons, dans le plus grand secret, de la composition des équipes... Il est décidé que Yannis et Christian seront dans l'équipe masculine et moi dans l'équipe féminine. De tous nos braves, seul Nico restera sur les bancs.

Vendredi 19 avril

Après un petit entraînement, suivi de la cérémonie d'ouverture, la compétition commence. Aujourd'hui, équipes féminines, une grande première pour moi...

Dans la poule, nous devons affronter la Russie et l'Italie. Ces premiers combats se déroulent à notre avantage et nous sortons premières de la poule. Dans le tableau final, nous éliminerons encore la Hollande, avant de nous retrouver en demi-finale contre la Hongrie. Cette rencontre s'avère plus ardue; l'une des trois combattantes adverses est tout de même la championne d'Europe en titre. Finalement, les Hongroises l'emporteront et c'est là que notre parcours prendra fin.



Les genevois membres de l'équipe nationale masculine et leur coach

C'est tout de même avec fierté que nous remportons notre troisième place derrière la France et la Hongrie. En ce qui nous concerne, assez travaillé, demain c'est à vous de jouer les garçons...

Samedi 20 avril

Programme de la journée : supporter notre équipe nationale. Aujourd'hui, seuls les hommes sont en piste et mon rôle se limite à celui de supportrice. Dans la poule, la Suisse rencontre la Hongrie et l'Irlande. C'est avec aisance que nos athlètes emportent la victoire sur l'Irlande mais les combats contre la Hongrie (encore la Hongrie I) s'annoncent plus durs et se termineront par une défaite helvétique. Notre équipe nationale sortira finalement deuxième de cette poule. Dans le tableau final, la Suisse éliminera encore le Portugal avant d'affronter la France. Une petite supériorité des Français arrêtera nos guerriers pourtant en bonne voie...

Pour leur défense, il faut tout de même préciser que les Hongrois seront champions d'Europe et les Français juste derrière en deuxième place.

Dimanche 21 avril

Fini les équipes, pour ce dernier jour de compétition c'est chacun pour soi.

Je suis la première à combattre. Aujourd'hui, ma prestation sera courte mais intense. Je ne suis pas dans une poule facile, mes adversaires : une Italienne expérimentée et plusieurs fois championne d'Europe ainsi qu'une Française. A la surprise générale, je remporte le premier combat, annoncé comme le plus dur... Après cela la tension

**L'équipe masculine et l'entraîneur national,
Hirano sensei**



la 3e place pour l'équipe féminine suisse



Christian malmené par le français Delage...



redescend et je perds mon second combat. Une dernière chance s'offre à moi, il me faut refaire un point avec la Française pour nous départager, mais celle-ci ayant déjà gagné le combat précédent c'est sans difficulté qu'elle m'assène un dernier coup qui me sera fatal.

Quant à nos hommes : Nico, Yannis et Christian, tous trois passent leur poule respective sans grande difficulté. Malheureusement, au premier tour Christian et Nico doivent s'affronter... un seul des deux survivra, ce sera Christian.... Son chemin se terminera au tour suivant. De nous tous, ce sera Yannis qui aura le mieux figuré en individuel; il atteindra les seizièmes de finale.

Nous finissons notre journée à admirer celles et ceux qui évoluent dans des sphères plus élevées du *kendo*. Demain, un long et pénible voyage de retour nous attend... mais demain est un autre jour. D'ici là, nous aurons l'occasion de fêter une fois encore (et sûrement pas la dernière) notre médaille de bronze bien méritée.



Coupe des Alpes de Chambéry : les genevois sont 3èmes

En conclusion, j'aimerais ajouter un dernier mot adressé à tous les membres de la section *kendo* et plus particulièrement à Alain, Yannis, Christian et Nico qui oeuvrent eux aussi dans le cadre de l'équipe nationale.

Loin de moi l'idée de sombrer dans le larroyant, je voulais juste profiter de cette occasion pour tous vous remercier de m'avoir supportée (dans tous les sens du terme) et encouragée. Si aujourd'hui je reviens de ces championnats d'Europe avec une médaille un poche c'est surtout grâce à vous, merci à tous !

Mélanie Bochet

RESULTATS

Individuels féminins

1^{er} B. Kiraly (Hongrie) / 2^e S. Porevuo (Finlande) / 3^e S. Loustalé (France) / 3^e O. Martin (Espagne)

Individuels masculins

1^{er} A. Soulas (France) / 2^e W. Haecke (Belgique) / 3^e T. Barany (Hongrie) / 3^e M. Wahlqwist (Suède)

Individuels juniors

1^{er} A. Diebold (France) / 2^e S. Kautz (Allemagne) / 3^e B. de Bussac (France) / 3^e T. d'Hont (Belgique)

Equipes féminines

1^{er} France / 2^e Hongrie / 3^e Suisse / 3^e Grande-Bretagne

Equipes masculines

1^{er} Hongrie / 2^e France / 3^e Suède / 3^e Espagne

Deux médailles pour le come-back du SDK

Yoseikan
Budo

養
正
武
道

Ce fut le retour du SDK en championnat suisse de *yoseikan budo*, ce samedi 4 mai 2002. Un come-back en compétition réussi après quelques années d'absence, puisqu'une troisième place en individuel et une deuxième place en équipe ont pu être inscrites sur ce premier tableau de chasse.

Nous étions partis la veille pour St-Gall, sous une pluie battante qui nous a accompagné durant tout le voyage. Nous voulions en effet profiter d'un paisible repos avant d'affronter des combattants plus expérimentés. Pour la moitié des compétiteurs du SDK, à savoir Mathieu, Marc et Roman, c'était leur première expérience en compétition. Pour les autres, David, Laurent, Sylvain et Julien, ils n'avaient eu que deux rencontres pour s'initier aux nouvelles sensations générées par ces combats plus proche de la réalité que ceux pratiqués au club. L'ambiance était bonne, nous étions contents de ce week-end de combats et de l'expérience que les combattants allaient pouvoir acquérir.

Le lendemain, après nous être perdus dans cette ville lointaine et germanique, c'est un peu stressés que nous sommes arrivés à la pesée. Après quelques péripéties, les combats ont vite commencé pour la partie consacrée aux individuels. La transition fut rude et les premiers échanges ne furent pas des plus concluants. Pourtant, les quatre individuels du SDK – tous dans la catégorie des 67-74 kg – se sont bien classés puisqu'ils ont décroché les 3e, 4e, 5e et 6e place de cette catégorie. Et pour la petite histoire, parmi les 2 premiers figurait un champion du monde. Parions que pour la prochaine compétition, nos combattants vont travailler leur entrée de manière plus efficace (échauffement plus intense, période de concentration, préparation du matériel avant l'appel, bref, tous les éléments permettant d'être prêt au moment du *hajime*).

Après cette matinée de «mise en jambe», nos compétiteurs ont eu l'occasion de montrer leurs savoir-faire en raflant la 2e marche du podium en ligue B, sur 7 équipes. Les combats furent plus intenses et c'est vraiment à partir de ce moment que nos compétiteurs ont montré leur savoir-faire, galvanisés par le fait d'être en équipe.

Il s'en est fallu d'un cheveu pour que nous nous qualifiions en ligue A, ce qui aurait été l'exploit pour cette première compétition de niveau suisse. La différence entre les combats du matin et ceux de l'après-midi a été significative, montrant ainsi la vitesse d'évolution en compétition. Quant à notre deuxième équipe, elle a fait très bonne figure en s'accordant la 5e place. Seule petite ombre à ce tableau, notre ami Sylvain s'est blessé à la cheville, sans trop de gravité heureusement, bien qu'il ait dû interrompre ses combats.

Avec deux coupes sous le bras (une d'argent, l'autre de bronze), nos compétiteurs sont rentrés convaincus par cette expérience et motivés pour faire mieux la prochaine fois.

Je termine ce petit résumé en remerciant José et Michel au nom de l'équipe du SDK. Car sans leur sacrifice – ils se sont dévoués pour participer à l'arbitrage – les compétiteurs n'auraient pas eu l'occasion de vivre cette expérience. Alors bravo aux compétiteurs et merci aux arbitres.

Denis

Communiqué du comité – Pensez à donner votre nouvelle adresse au secrétariat lors d'un déménagement. Merci !

ALECTRICA S.A.

Electricité Téléphone

Route de Colovrex 16
1218 GRAND-SACONNEX
Tél. 022 799 07 77 / Fax 022 788 38 08



Haefliger

RESTAURANT
GLACIER

27, rue Lamartine
1203 Genève

Tél: 022 345 30 90
022 345 32 78

VITRERIE D'ONEX

- Vitrierie
- Miroiterie
- Sotres
- Encadrement

G. Ricci & Fils

24/24h Urgences

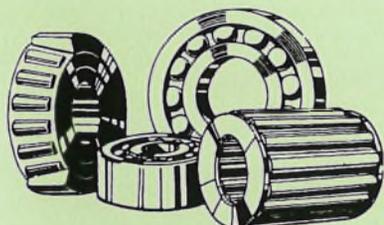
36, av. du Gros Chêne
1213 Onex

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



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

Equipements pour les arts martiaux



Le Japon
à votre porte !

36, rue Ancienne - 1227 Carouge
022 343 73 81