

## **CONTACT\_1.03**

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 2003**

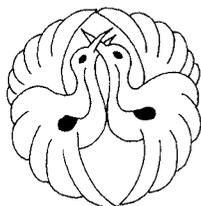
# Mot de la présidente

Vous savez tous que le Shung Do Kwan Budo est une association a but non lucratif, que cette association est gérée par un comité bénévole, que l'organe suprême est l'Assemblée Générale (dont chacun de vous fait partie en tant que membre).

Le comité s'attelle aux tâches courantes, gère le quotidien, réfléchit, propose, vote des changements, se renouvelle.

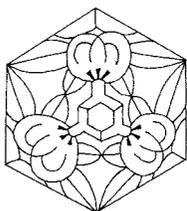
Tout cela pour dire que sans comité, l'association et donc le club n'existeraient pas ! Alors voilà, en 2001, j'étais vice-présidente, en 2002/2003 présidente. Je vous annonce donc bien prudemment et avec suffisamment d'avance que je ne renouvellerai pas mon mandat en 2004, non sans un pincement de cœur, car les années passées au comité furent et seront encore (jusqu'en 2004) riches en rencontres, en découvertes et en enseignements. J'ai eu du plaisir à travailler avec les membres du comité qui sont dynamiques, ouverts et «chouettes».

C'était aussi l'occasion de rencontrer et de découvrir les professeurs et les membres d'autres sections que la mienne. Je comprends mieux la structure du SDK et je suis tout à fait disponible



## 2003\_1

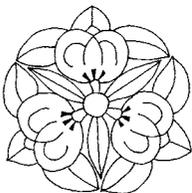
responsable:	Marie-Claude Hefti
rédaction:	Barbara Bremgartner, José Cadau, Mario Castello, Serge Dieci, Sylvain Tercier, Laurent Jornod, Pascal Krieger, Juliane Robra
mise en page:	Marie-Claude Hefti
relecture:	Serge Dieci
expéditeur:	Secrétariat SDK
parution:	2 à 3 fois l'an
impression:	Imprimerie Pot – Grand-Lancy



pour accompagner le(a) futur(e) président(e) dans son nouveau rôle en 2004.

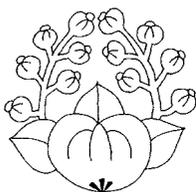
Les raisons pour lesquelles je quitte cette fonction ?

- J'ai un travail très prenant à 90% à Vevey;
- Je suis une inquiète de nature, donc les petits et grands problèmes du SDK me font parfois compter les moutons pendant la nuit;
- J'aimerais me glisser à nouveau dans la peau plus anonyme d'un membre pratiquant.



Je vous informe également que Laurent Jornod, notre vice-président ne renouvellera pas son mandat en 2004. Les raisons pour lesquelles il quitte cette fonction :

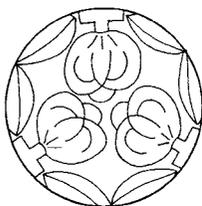
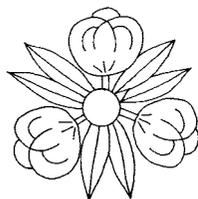
- Laurent va débiter des cours d'arbitrage de *karate*;
- Il veut consacrer plus de temps aux compétitions et stages;
- Il a de la peine à concilier sa vie familiale avec les demandes du club.



Maintenant, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un magnifique été!

Tchüss.

*Barbara Bremgartner*



# Texte de la présentation du embu qui a eu lieu le 29 octobre 2002 à la salle Frank Martin

Jutsu/Do

術  
道

Il existe, en Occident, une confusion étonnante en ce qui concerne les «arts martiaux»; que ce soit dans la conversation, la presse ou le cinéma, ce dernier ayant largement contribué à embrouiller les esprits.

Ce sujet m'intéressant particulièrement, je vais tenter, dans la mesure de mes connaissances, qui sont loin d'être exhaustives, de démêler pour vous cet écheveau complexe que représente la multitude d'arts de combat dont on ne sait plus très bien s'ils appartiennent au spectacle, au cirque, au sport, au combat, à l'auto-défense, au théâtre, ou à une philosophie quelconque.

Je pense qu'il est très important de connaître les grandes différences qui existent entre

tous ces arts: par respect historique, tout d'abord, et également pour pouvoir les pratiquer dans l'esprit qu'ils prônent. Pratiquer une discipline dans un esprit contraire à celui pour lequel cette discipline a été créée peut mener à de véritables aberrations. Imaginez un combat de *iaido*, ou un *kata* de boxe anglaise.

Parmi la pléthore d'arts de combat que notre société de consommation met à disposition de tout un chacun, il n'est fait aucune différence entre les arts japonais, chinois, coréens, vietnamiens, et j'en passe. Le Kravmaga israélien et la Capoeira brésilienne sont assimilés aux «arts martiaux» tout comme le Sambo russe ou le Pentjak Silat indonésien.

Connaissant principalement le Japon, j'ai pu constater qu'un art martial est profondément, intimement lié à la culture du pays dont il est issu, et je pense que cet aspect culturel n'est ni développé, ni même considéré, dans les arts martiaux tels qu'ils sont pratiqués de nos jours.

Comme il serait trop compliqué de parler des arts martiaux en général, je vous demande la permission de me limiter aux arts japonais seulement puisque tel est aujourd'hui notre propos.

Je crois qu'il faut tout d'abord distinguer un art martial



d'une discipline martiale. Si l'on utilise les termes adéquats, les formes en *jutsu* et les formes en *do*. Le *kyujutsu* n'est pas le *kyudo* et vice versa. Pour comprendre cette différence, il faut remonter dans l'histoire du Japon, jusque vers le 17e siècle. Du 11e au 16e siècle, le Japon a souffert d'une grande quantité de guerres civiles. Chaque Seigneur de guerre était maître en sa province. Le pays entier regorgeait de guerriers en armure et les batailles rangées étaient fréquentes. Au début du 17e siècle, trois Japonais entreprirent l'unification du pays, Oda Nobunaga, Toyotomi Hideyoshi et Ieyasu Tokugawa, dans cet ordre, et non sans problèmes, réussirent à unifier le Japon sous une dictature sévère, mais qui a eu le mérite d'arrêter les effusions de sang. Cette dictature a duré plus de 250 ans. On la nomme l'ère de Tokugawa, ou encore Edo Jidai (Edo, aujourd'hui Tokyo, devenant la nouvelle capitale de l'Empire du Soleil-Levant). Au début de cette longue période, le grand nombre de guerriers désœuvrés fut un sérieux problème.

C'est alors que la pensée *zen* et le Néo-confucianisme, ainsi que des guerriers particulièrement éclairés réalisèrent un véritable miracle. Ils décidèrent de continuer à s'entraîner comme avant, mais en changeant le but de leur pratique: il ne s'agissait plus de tuer un adversaire, mais de travailler à son propre ego, à son enrichissement personnel. Le sabre qui tue devint le sabre qui donne la vie. Il est évident que cela ne s'est pas fait sur quelques années. Ce fut un long processus avec beaucoup de ratés. Toutefois, on peut dire que les arts martiaux se terminant en *jutsu* et qui avaient comme priorité l'efficacité à tout prix se muèrent progressivement en disciplines martiales se



terminant en *do*, qui ont comme priorité le travail sur soi-même, la poursuite d'une quête mentale qui devrait les mener à l'illumination (*satori*).

Le passage des formes *jutsu* en formes *do* eut comme conséquences, sur le plan technique, beaucoup de changements. Les techniques à haut risque furent bannies, et les autres techniques sensiblement édulcorées, car il s'agissait de ne pas se blesser pour pouvoir pratiquer le plus longtemps possible.

Cependant, les formes en *jutsu*, donc les arts martiaux, continuèrent d'être pratiquées dans un souci de préservation des techniques ancestrales, et aujourd'hui encore, elles existent dans des écoles traditionnelles, plus fermées que les formes en *do*, surtout à l'Occident.

Il faut maintenant faire deux autres distinctions: les arts martiaux classiques (*kobujutsu*) et les arts martiaux modernes (*shinbujutsu*), ainsi que les disciplines martiales classiques (*kobudo*) et les disciplines martiales modernes (*shinbudo*).

En ce qui concerne les arts martiaux, la différence est la suivante: dans un art mar-



tial classique (avant le 17e siècle), l'ennemi étant en armure, la présence des armes est une constante (*sojutsu*, *naginatajutsu*, etc). De plus, l'adversaire est généralement un guerrier professionnel. Dans les arts martiaux modernes, les formes à mains nues sont courantes, et dans le cas des arts d'arrestation utilisés par la police, par exemple le *taihojutsu*, l'adversaire est souvent ignorant des arts de combat. En ce qui concerne les armées d'aujourd'hui, la technologie et les armes à feu font qu'un soldat n'a plus obligatoirement un contact visuel et intime avec son adversaire. Sur le plan mental, cela change beaucoup de choses. Pour ce qui est des disciplines martiales clas-



**Jutsu/Do**

siques (*kobudo*) et modernes (*shinbudo*), la différence est également importante. Une discipline martiale classique est pratiquée au travers de *kata* (formes préarrangées) et exclu totalement la compétition sportive. Elle doit également être antérieure à l'époque Meiji, donc à 1868. Dans les disciplines martiales modernes, les aspects sportif, compétitif, ludique et récréatif sont devenus une priorité absolue, avec tous les débordements que l'on sait. Elles sont généralement issues de la fin du 19e siècle à nos jours. En fait, il ne se passe pas une année sans qu'une nouvelle discipline martiale ne soit créée sous le nom d'art martial.

En espérant que vous me suivez toujours, je pense qu'il est important de se situer dans une de ces grandes catégories dont je vous ai brossé un portrait un peu simpliste, car chacune d'entre elles propose un travail différent qui correspond à un besoin spécifique. Malheureusement, nombres d'enseignants occidentaux ne sont pas très au clair de ce qu'ils tentent de promouvoir au travers de l'art qu'ils enseignent, et leurs élèves n'ont d'autre choix que de les suivre là où ils les emmènent.

J'aimerais terminer en donnant mon point de vue d'Européen en ce qui concerne les disciplines et arts martiaux japonais. Tout d'abord, je ressens une reconnaissance infinie à la culture japonaise qui a donné au monde entier une telle méthode d'entraînement du corps et de l'esprit, dans des arts d'une rare élégance. Il y a en effet partout dans le monde des *dojo*, et les pratiquants de *bujutsu* et de *budo* se comptent par dizaines de millions d'hommes, de femmes, et surtout d'enfants.

En tant qu'Européen, je pense que le

devoir prioritaire des pratiquants non-Japonais est de rechercher dans ces arts les valeurs humaines universelles qui s'y trouvent à foison, telles que le courage, la bienveillance, la constance, l'harmonie, l'élégance, l'honnêteté, le respect du lieu et de l'adversaire, la connaissance du corps et de l'esprit, le contrôle des émotions, la

dignité, et j'en passe. Toutes ces valeurs sont universellement appréciées, et par notre pratique sérieuse et régulière, nous pensons contribuer à les propager par le biais sublime des disciplines et arts martiaux japonais pour que le monde soit plus paisible et plus responsable.

Pascal Krieger

## 34 Le Matin SPORTS

Jeudi 24.10.2002

**ARTS MARTIAUX** Le 8e Salon de Genève ouvre ses portes samedi au Bout-du-Monde. Une septantaine de disciplines seront présentées au public

# Le combat dans tous ses états



MAÎTRISE Pascal Krieger (à dr.) avec un de ses instructeurs, Sergio Dieci, lors d'une démonstration de kusarigamajutsu (faucille, chaîne et poids). © R

Michel Guinchard

**«Pour toutes les écoles invitées, le Salon des arts martiaux de Genève est une vitrine. Elles font tout pour mobiliser les meilleurs représentants de leur discipline.»**

Claudio Alessi devenu, depuis la disparition de son *sensei* et ami Henri Jordan, l'âme de la manifestation du Bout-du-Monde – qui fêtera sa 8e édition ce week-end – sait de quoi il parle. Le Genevois a notamment pratiqué le karaté pur et dur, la casse et... le bras de fer avant

de découvrir le pur esprit des samourais avec le iaido, le sabre japonais. Grâce à l'un des meilleurs spécialistes occidentaux, Pascal Krieger, qui est également 10e dan de shodo, c'est-à-dire de... calligraphie. «J'étais fou de joie quand il a enfin accepté de faire une démonstration de quatre armes en ouverture du gala, samedi soir», s'enthousiasme Alessi.

### Pléiade de champions

Un gala qui reflètera la diversité des méthodes de combat: un début «mental» avec la sobre et folle pré-

cision de la lame nue, et une apothéose explosive. A l'œuvre, le nouveau petit génie du jet-kune-do, Tommy Carruthers. Un Américain qui atteint (des mesures précises auraient été faites!) 98% de la vitesse de Bruce Lee, qui fonda la méthode. Pas étonnant: il est entraîné par le premier élève du «Petit Dragon», Jessie Glover. On retrouvera aussi, en démonstration, le must de la septantaine de disciplines qui auront assuré l'animation l'après-midi et le referont le lendemain. Avec une pléiade de champions, souvent internationaux, trop

longue à énumérer ici. Conférences, stages, concours, dédicaces, massages, shiatsu, forum de discussion, qui offriront aussi un large panorama à ceux qui cherchent une méthode. Et qui pourront, en passant, découvrir et comparer les équipements, livres, vidéos et matériel – dont les dernières technologies – dans les stands. Comme des pros.

► Genève, Stade du Bout-du-Monde. Samedi et dimanche (12 h à 19 h). Samedi (20 h 30): gala. Renseignements: tél. 079 200 94 58. Fax: 022 785 58 38.

# Portes-ouvertes du samedi 8 février

## thème «ki-ken-tai»

Budo

Pour sa seconde édition, les portes ouvertes du SDK 2003 furent un succès. Les portes, bien qu'aussi ouvertes que l'an passé, on laissé, semble-t-il, filtrer moins de monde cette année. Toutefois, à mon avis, l'ambiance y fut plus chaleureuse, et surtout, le travail plus en profondeur. Toujours selon le déroulement : démonstrations/explications, entraînement commun, huit disciplines se sont succédées. Seul le *kyudo* manquait à l'appel, quant au *judo*, à cause d'un conflit de dates, il fut assuré par moi-même, aidé de Andréas Valvini, et fut limité à un travail au sol qui a semblé apprécié par tous.

Comme l'an passé, les calligraphies de chaque discipline ont été exposées. De gauche à droite: *jodo* (le nom de la tradition: *shintô musô ryû jô*), *kyudo*, *yoseikan budo*, *aikido*, *judo*, le thème des portes ouvertes: *ki-ken-tai*, *jujutsu*, *kendo*, *karate-do*, *iaido* et *shodô*. Ces calligraphies ont été exposées pendant la semaine du *kangeiko* qui suivait, puis mises à la disposition des sections. Barbara, notre Présidente, m'a fait cadeau de ces jolies fleurs. J'en profite ici pour la remercier, et des fleurs, et de sa gentillesse, de sa discrétion et de tout le travail qu'elle fait pour maintenir une cohésion dans le club.

Ces portes ouvertes sont la seule manifestation durant laquelle l'occasion est donnée aux membres du SDK de se voir, de travailler ensemble, et de s'apprécier les uns les autres. j'espère que cet événement sera maintenu longtemps.

Comme en 2002, le thème choisi était assez global pour qu'on puisse le retrouver sans



difficulté dans toutes nos disciplines. *Ki-ken-tai* fut un thème rassembleur. Rappelons ici son sens, *ki* : énergie interne; *ken* : sabre, ou tout autre corps étranger faisant partie de la technique, y compris un adversaire, dans les disciplines à mains nues; *tai* : le corps. Ces trois éléments, dont le *ken* est l'élément qui pose le plus de problème, doivent être en parfaite harmonie pour que le mouvement soit réussi. Cela à l'air tout simple, mais je crois que c'est sur ce concept que la plupart des pratiquants butent, et qu'il faut parfois des années pour en acquérir l'ombre d'une réelle compréhension. Je pense aussi que ce concept favorise une approche des arts martiaux qui élève l'être humain. En effet, il est autrement plus enrichissant de chercher l'harmonie dans ses propres mouvements que de rechercher à jouer à celui qui est le plus fort, bien que cet aspect ne soit pas à exclure, la pratique harmonieuse des techniques jouant en faveur d'une plus grande efficacité.

Au nom de la Présidente et de tous les professeurs, je vous remercie d'avoir participé à ces portes ouvertes. A février prochain, donc.

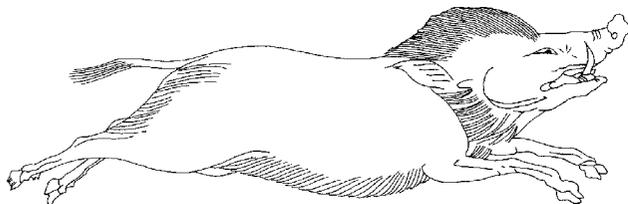
Pascal Krieger



sages comme des images le lundi

Le premier bus, dans mon quartier, part à 5h44. Départ de la maison en avance. Il fait noir, froid et brumeux. A l'arrêt du bus, un seul monsieur. Je l'observe à la dérobée, que peut-il bien faire comme profession, rentre-t-il d'une fête ? Dans le bus, très peu de monde. 5h59, arrivée à l'arrêt Servette-école.

Je me dépêche, arrivée devant l'école, déjà du monde qui s'échauffe, fait des étirements. Je cours pour me changer, mais avant, purification oblige, la douche froide, mais vraiment très froide ! Mais je suis tellement pressée, je sens à peine le froid. Je sors devant la porte d'école... plus personne ! Moment de légère angoisse, de flottement. Vais-je les retrouver ? Courage, j'y vais, je cours vers cet endroit mystérieux qu'est le parc Geisendorf.



Arrivée au parc, personne, vais-je devoir courir toute seule ? Et tout à coup, pareille à une horde de sangliers, soufflants et expirants la buée dans le froid, le groupe du SDK

apparaît ! Bonheur, je ne suis pas perdue ! Je serre les rangs derrière eux. Encore un tour dans le parc et on se met sous un petit avant-toit et on fait des exercices : les genoux se plient, des pompes en toutes les versions 1,2,3, et 1,2,3... Ouf, je n'en pleux plus, mais je continue, je lève les jambes, je tourne les bras, je grimpe le mur, je ne suis plus dans le rythme et 1,2 3, mais je continue. Et hop, tel un mirage, le groupe cours vers le *dojo* de nouveau, je ne vois plus personne, je cours tellement vite que je pense arriver parmi les premiers, mais non, horreur, après moi il n'y a plus personne, ils sont déjà en train de se changer pour s'entraîner sur le *tatami*.

Chacun choisi une des disciplines qui lui tient à cœur. Pour moi, de nouveau une

douche, chaude cette fois, une seule purification par matinée, ca suffit ! Puis je regarde avec envie les gens qui pratiquent – je dois partir prendre mon train pour aller au travail.

Toute la journée, je me suis sentie pleine d'énergie, une forme olympique ! Le lendemain, bourrée de courbatures, mais très contente de ma matinée, même raccourcie, de *kangeiko*. Tellement contente que j'ai répété l'exercice le jeudi.

Et qui sait peut-être, je tâcherais de travailler plus tard avant le prochain *kangeiko*, afin de pouvoir y participer ?!?

Tschüss.

BB

un vrai tas de voyous le vendredi !



## Karatedo

## Quelques résultats

空  
手  
道

Le 24 novembre 2002 eurent lieu à Thônex les championnats genevois de *karate*, où plusieurs de nos combattants se sont illustrés de très bonne manière, en remportant sept médailles.

Voici les résultats :

- *kata* dames : 1re Hiroko, 3e Karen
- *kumite* dames : 1re Hiroko
- *kata* hommes : 1er Kenji, 2e André, 3e Yohanne
- *kumite* hommes : 3e André

Il y eut aussi une deuxième place en *kata* avec Yohanne à la coupe nationale S.K.V.E.K. à Genève le 1er mars 2003 et une troisième place en *kumite* avec Mark à Lys (coupe nationale S.K.V.E.K.) le 22 mars 2003.

Passages de grades, résultats de mars 2003 :

- Yohanne : 1er *dan* provisoire
- Antonio : 1er *kyu*
- Laurent : 1er *dan*



Le 2 mai, une vingtaine de nos valeureux *karateka* ont participé au B.I.T. à une démonstration (pour une bonne œuvre dans le cadre de l'UNICEF), dirigée par notre *sensei* Hiroshi Nakajima.

Cette manifestation eut beaucoup de succès, environ 400 spectateurs sont venus pour cette cause qui sert à lutter contre la pauvreté dans le monde.

Amicalement

*Laurent Jornod*



Judo

柔道

## Championnats suisses individuels 23 et 24 novembre 2002

3 médailles d'or et 1 d'argent, la moisson réalisée par les filles du Shung Do Kwan, aux derniers Championnats suisses individuels de *judo* qui se sont déroulés à Uster les 23 et 24 novembre 2002, est tout simplement exceptionnelle.

Il faut notamment souligner la performance de Juliane qui a réalisé l'exploit de remporter deux titres à elle seule, en juniors dames et élites dames –63 kilos. Pour sa première année en espoirs dames, Tomoe a fait preuve de beaucoup de maturité et s'est adjugée le titre des –44 kilos à l'aide de son *morote seoi nage* dévastateur. Quant



Juliane en pleine action



Juliane sur la première marche du podium en Dames –63 kg

Juliane sur la première marche du podium en Juniors –63 kg



Tomoe sur la première marche du podium en Espoir Dames –44 kg.



à madame *uchi-mata*, je parle de Joëlle évidemment, elle se retrouve, après de très beaux combats, en finale des dames -48 kilos. En finale, elle perd contre une adversaire beaucoup plus déterminée.

Bravo et merci les filles d'avoir écrit certainement l'une des plus belles pages de l'histoire du Shung Do Kwan.

Mario



Joelle sur la deuxième marche du podium en Dames -48 kg

## Tribune de Genève du 25 avril 2003

JUDO du 25.4.2003

### Juliane Robra se met en évidence

Pour sa première saison en élite, Juliane Robra surprend son monde. La Genevoise du Shung-do-Kwan s'est distinguée le mois dernier en prenant la 3e place de l'Open de Belgique, puis la 5e du British Open dans la catégorie des moins de 63 kg. Deux résultats qui prouvent sa parfaite faculté d'adaptation et qui réjouissent son entraîneur, Mario Castello. «Juliane a encore une belle marge de progression, notamment sur le plan physique.» (tg)

## Joshi Team qualifié pour le tour final des combats par équipe 2002-2003!

Le mardi 25 mars, Tomoé, Joëlle, Régina, Charlotte, Caroline, Yasmina, Juliane, Nicolas et Mario se retrouvent au Judo Club Carouge à 17h30. Tout le monde est là? En route alors pour ce tour qualificatif! Tandis que dans le bus on parlait, discutait, rigolait...dans la salle à Romont l'atmosphère était plutôt tendue. Après l'échauffement individuel des équipes et la pesée, le Joshi Team, soudé et décidé, commence... mais les genevoises n'arrivent

pas à s'imposer face à l'équipe du Judo Kwai Lausanne. Match nul. Afin de se qualifier sûrement, le deuxième combat doit être gagné, et donnant tout face au Team Fribourgeois, le Joshi Team gagne 6-4 contre les championnes suisses en titre. Les lausannoises suivent et remportent aussi leur combat contre Fribourg 6-4. Ainsi le Joshi Team et Lausanne sont qualifiés pour le tour final le 14 juin à Bienne. Allez les *joshi*, allez!!!

Juvax



**Yasmina fait voler son adversaire !**

## Tournoi de Bellinzone, 3 mai 2003 belles leçons de vol

Des leçons de vol étaient au programme de Bellinzone. A l'occasion de ce tournoi, Yasmina, professeure expérimentée, a en effet donné des leçons privées en élites dames +63 kg. Elle réservait des sensations fortes à ses adversaires, essentiellement grâce à son *o-goshi* d'une puissance incroyable, qui faisait spectaculairement décoller ces dernières. Variant le contenu suivant les situations, elle a entre autre montré un magnifique *tani-o-toshi*, entré juste au bon moment en profitant bien de la réaction de l'autre. *Ippon*, un vol parfait supplémentaire, qui ravit les spectateurs. Une fois terminées ses leçons de vol pour cette fois ci, elle peut monter sur la première marche du podium.

Ce samedi était aussi synonyme de leçons

de vol pour Juliane. Elle se voit par contre infliger une leçon, malheureusement pas gratuite et l'emmenant directement au terminal de la compétition, vu les dégâts à l'épaule occasionnés par l'atterrissage raté. Juliane doit tirer les bonnes conséquences de cette leçon, afin d'éviter qu'un tel crash se reproduise.

Savoir faire décoller dans des conditions distinctes avec des techniques adaptées, et ne pas faire d'erreur menant à un crash, est donc nécessaire pour pouvoir efficacement donner des leçons de vol réussies.



**Yasmina sur la première marche du podium**

## Entraînement du Joshi Team des 17-18 mai. En route pour la finale !



Super Mario et Nicolas avaient prévu un week-end de surprises au Joshi Team, dans l'objectif de se préparer pour le tour final et



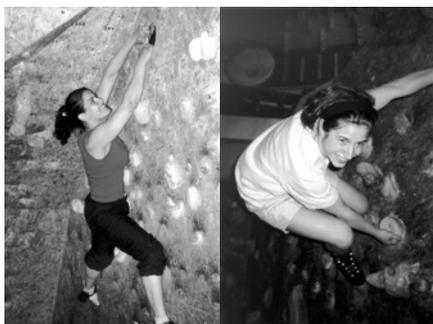
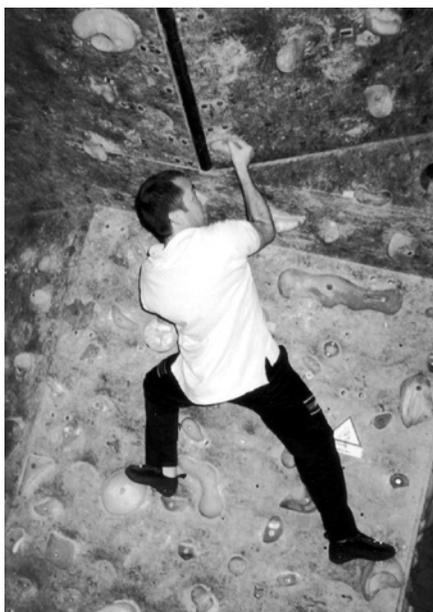
de passer du temps ensemble, une bonne ambiance et solidarité dans l'équipe sont en effet importantes.

## Judo

Pour commencer, condition physique le samedi à 9h30, suivie directement par un entraînement de *judo* au SDK. Ensuite une pause pique-nique afin de reprendre de l'énergie et le programme continue avec de la grimpe. Le soir de nouveau *judo*, mais théorique. Les rencontres par équipes sont en effet visionnées et analysées, et les combats des championnats du Japon toutes catégories appréciés, tout comme le délicieux repas... bonne nuit maintenant et à demain !

Dimanche matin *judo*, plus exactement correction des erreurs, que Régina avait notées sur une feuille avec les points essentiels pour chacune. L'entraînement consiste donc à appliquer les solutions trouvées ou à en trouver encore. Finalement, c'est le départ pour le rafting... et voilà le week-end surprise du Joshi Team.

*Juvox*



# Finale Recontres Interclubs 2002-2003, le 24 mai 2002

**Les jeunes du SDK ont fait de super rencontres qualitatives... les 24.05.02 ils ont su terminer deuxième lors de la finale des rencontres interclubs 2002-2003!**

Les tours qualificatifs disputés avec enthousiasme, plaisir et esprit d'équipe, une équipe écolière motivée, composée de Yoko, Sakura, Manu, Michaël, Cédric, Cécile, Michel, Kévin, Midya, Charles, Jeremy et Frédérique, s'est retrouvé au SDK avec coaches, parents et petit frère – salut Aki!, afin de se rendre à Cheseaux pour la finale. Les combats s'enchaînent et, une bonne initiative après l'autre, beaucoup se termi-

nent par des projections magnifiques ou des possibilités au sol bien utilisées. Tout le monde en place pour la remise des prix, s'il vous plaît...quelle coupe, quelle matinée de beau *judo*!





**Debriefing par Juliane**



**Yoko, Sakura, Manu, Michaël, Cédric, Cécile, Michel, Kévin, Midya, Charles, Jeremy, Frédérique et la COUPE !!!**

## L'autre rendez-vous du samedi 24 mai : le tournoi national de Sierre

Le même jour que la finale des interclubs se sont déroulés les combats des catégories espoirs, juniors et élites au Tournoi de Sierre. Alors que notre jolie équipe est en route pour Cheseaux, elle croise Tomoe allant au tournoi national à la station d'essence. Coïncidence ou autoroutes pleines de *judoka* en déplacement, Tomoe a en tout cas su terminer 3e en espoirs filles -44 kg, tout comme en juniors dames -48 kg (plus léger n'existe pas en juniors dames, mais cela n'a pas dérangé Tomoe. Elle a en effet posé de sacrés problèmes à ses adversaires, surtout debout, malgré la différence de poids, grâce à son magnifique *judo* offensif).

Georgi, arrivé récemment au Shung Do Kwan, avait non seulement une blessure au pied, mais aussi un kilo de trop pour sa catégorie habituelle, -73 kg, et se retrouve par conséquent en élites -81 kg. Il avance un *ippon* après l'autre jusqu'en finale,



**Tomoe sur la 3e marche du podium en espoirs filles**

où les pénalités font sa défaite. Il doit ainsi s'avouer vaincu alors que son adversaire n'avait aucune solution technique. La médaille d'argent revient donc à Georgi.

Quant à Emmanuel, qui est aussi venu tester ses capacités, cette expérience nationale fait partie des ombres à éclaircir d'un bout du chemin sur lequel il peut progresser.

Juvox

# Dimanche 25 mai, Tournoi National de Sierre ou la journée des 7 samurai

Sakura, la plus légère, était la première en action des 7 *samurai* partis à Sierre. Elle s'est battue avec courage et engagement, dans la catégorie des écolières -26 kg. N'étant que deux poids plumes, elle a combattu à deux reprises contre la même Morgienne. Celle-ci s'avère plus rapide qu'elle et ainsi Sakura termine deuxième.

Yoko, un poil plus lourde que Sakura ne s'est pas laissée impressionner. Téméraire et déterminée malgré la différence de poids, elle s'est bien donnée dans une catégorie au-dessus de la sienne, les -30 kg.

Tiago n'a pas trouvé sabre et esprit *samurai* dès son entrée sur le *tatami* avec les autres écoliers A -40 kg. Mais après cette nouvelle expérience nationale, il peut continuer avec la certitude de pouvoir se dépasser, puisqu'il a répondu présent lors de son dernier combat.

Une fois que les arbitres indispensables et la masse bienvenue avaient repris des forces sous le soleil de midi, la bataille pouvait reprendre. Kévin Dousse fait alors une entrée réussie en écoliers B -40 kg. Après quelques secondes il termine son premier combat (comme d'ailleurs la plupart de ses combats) avec un brillant *harai-goshi* et continue sur cette lancée. Rien n'a pu l'arrêter

jusqu'en demi-finale, et il remporte ainsi la médaille de bronze.

Pendant ce temps son frère Cédric tentait sa chance sur le tapis à côté en écoliers B -36 kg. La volonté y était. Que ce vaillant *judoka* continue à persévérer, d'avancer dans cette voie.

Michel était aussi d'attaque aux côtés de Kévin dans la catégorie des écoliers B -40kg. Après trois beaux combats remportés par *ippon*, l'aventure de ce *samurai* se termine lorsqu'il succombe à son immobilité.

A son tour Cécile, pour la première fois en écolières -40 kg (comme pour Sakura et Yoko, les écolières A et B étaient regroupées), débute bien la compétition avec un excellent esprit, et gagne le premier combat sur un *o-soto-gari* en reprise. Elle est heureusement sortie de sa poule malgré une grosse erreur en sa défaveur (une projection après le *gong* est comptabilisée *ippon*) lors du deuxième combat. Ne trouvant pas de solution face à une adversaire plutôt grande, son troisième combat s'avère être son dernier.

Prochaine compétition nationale : Renens !

Juvox

*Dernière news et la raison pour laquelle ce Contact a pu être mis en page : M(arie)-C(laude) est de retour de son voyage en Australie. Pas à vélo comme le kangourou sur la carte (elle a en effet préféré ne pas prendre son vélo ayant oublié son cadenas...), mais avec l'intention de faire entre autre la mise en page de votre magnifique journal...*

*See you later, edigator...*

# Résultats Budokan Vernier

**Bravo à tous ces valeureux participants aux différents tournois! Continuez dans cette voie, persévérez dans la pratique du judo!**

## Médailles d'or

Manuel Castro  
Julien Daz Luz Antunes  
Cédric Gerber  
Cécile Homberg  
Luca Iadaresta  
Sami Perez  
Michel Robra  
David Toledano  
Charline Vanel

## Médailles d'argent

Alexandre Ansermet  
Mélanie Daz Luz Antunes  
Marc Aurèle Dubois-Pelerin  
Dimitri Gunthart  
Michaël Juhem  
Michaël Lodjima  
Aloys Mützenberger  
Sakura Nussbaum  
Michaël Soares  
Tiago Soares

## Médailles de bronze

Florian Bouvier  
Alexandre Dos Santos  
Cédric Dousse  
Kévin Dousse  
Jérôme Ebener  
Yann Lodjima  
Danny N'Guyen  
Alexandre Pacheco  
Immanuel Robra  
Diego Toledano  
Damien Veuillet  
Akira Zanoni  
Yoko Zanoni

## Rappel : entraînements judo au Liotard

### Pré-Judo

5-7 ans mercredi 13h30-14h30

### Judo enfants

7-9 ans  
lundi 16h30-17h30  
mardi 16h30-17h30  
mercredi 14h30-15h30  
jeudi 16h30-17h30

10-13 ans  
lundi 17h30-18h30  
mercredi 15h30-16h30  
jeudi 17h30-18h30

général  
compétiteurs  
vendredi 16h30-17h30  
vendredi 17h30-18h30

### Judo adultes

général  
lundi 18h30-20h00  
vendredi 18h30-20h30

technique  
ne-waza  
mercredi 20h00-21h30  
vendredi 6h30-8h30



Ce beau jeune homme qui vous met encore régulièrement des raclées sur le tatami est...

... votre sensei Cape qui vient d'avoir 50 ans.

Joyeux Anniversaire!

# Perpinyà la Catalana



Pour beaucoup d'entre nous les villes du sud c'est un peu l'endroit où l'allégresse et la fête descendent dans la rue.

L'endroit où les différentes générations se mélangent dans un joyeux brouhaha sur la place du village à l'ombre des pinèdes et autres oliviers.

Les Pyrénées orientales semblent s'inscrire dans cet imaginaire bucolique. Perpignan c'est la sardane, traditionnelle danse populaire catalane. C'est aussi une ville réputée pour son carnaval ancestral, sa bullinada de poissons et son fameux muscat. Tous les ingrédients sont là : plaisirs de l'existence, rires, rencontres et partage.

Tous les amoureux du *judo* ont découvert avec ravissement cette joie naturelle venue du sud à l'occasion d'un échange franco-suisse qui s'est tenu à Genève du 28 avril au 2 mai entre le Judo Athlétique Perpignan et la section *judo* du Shung Do Kwan Budo. Ravissement et enchantement lors de l'arrivée au *dojo* des désormais fameux 11 perpignanais tout de rouge vêtus aux allures de demi de mêlée du stade toulousain.

Riche rencontre entre ces compétiteurs méridionaux réputés et les passionnés *judoka* que nous sommes. Une rencontre riche à plus d'un titre. D'abord de part la qualité de l'échange technique et du respect commun dans la pratique du *judo*. D'autre part en raison du lien humain, de la chaleur du contact établi. Magnifique rencontre dans le plus pur esprit *budo* basée sur le respect, la sincérité et l'amitié.

C'est avec un immense plaisir que nous



nous réjouissons de renouveler cet échange l'année prochaine en rejoignant le midi de la France pour retrouver, le temps d'une parenthèse enchantée, « nos » 11 perpignanais.

*José*



Monsieur Pascal Krieger  
Perpignan, le 06 mai 2003

Monsieur,

Je tiens personnellement à vous remercier de l'attention et de la convivialité avec lesquelles vous avez pris en charge mes compétiteurs.

En effet, ceux-ci sont de retour dans le sud de la France avec des images plein la tête, un souvenir impérissable de leur passage par la Suisse et une expérience qu'ils sont prêts à renouveler tant au niveau humain que technique, et ceci grâce à vous.

J'espère maintenant que votre venue dans notre contrée sera tout aussi enrichissante et nous nous languissons de vous faire découvrir à notre tour la belle ville de Perpignan ainsi que ses alentours.

En attendant de pouvoir vous remercier de vive voix, je vous prie de croire, Monsieur, en l'expression de ma considération de *judoka* la plus sincère.

Philippe Mora  
Président du J.A.P.  
66000 PERPIGNAN

*Ces remerciements doivent également être destinés à Mario Castello, Christian Vuissa et Pascal Dupré qui ont, avec Pascal Krieger, oeuvré de concert.*

# Trois coupes pour le SDK aux championnats suisses de Olten

Yoseikan  
Budo

養正館  
武  
道

Samedi 10 mai ont eu lieu les Championnats suisses de *yoseikan budo* à Olten. Trois compétiteurs, David, Roman et moi y ont représenté le SDK, par équipe en LNB et en individuel dans leur catégorie de poids respective. Cette journée a commencé par le tournoi par équipe. Chaque équipe qui s'affronte présente deux compétiteurs pour un combat d'armes (*tchôbo* ou *tambo*, à savoir des armes protégées qui représentent un sabre et un bâton moyen manié à une main; les *atemi* sont possibles) et un combat à mains nues (*atemi*, projections et immobilisations). En cas d'égalité, un troisième tour avec un troisième compétiteur départage les équipes dans un combat «couteau contre mains nues».

Mauvaise nouvelle en arrivant, l'organisation de la manifestation n'ayant pas prévu des *tatami* conformes, les combats avaient lieu sur une surface dure qui interdisait de placer des projections, ce qui a orienté plutôt la compétition sous une forme proche du kick boxing.

Le premier tour de la compétition par équipe nous a opposés à l'équipe de Lausanne. Après un *landoli* arme que j'ai terminé par une égalité, David (67 kg) combattait avec un adversaire de 88 kg; le *landoli* étant limité aux seuls *atemi* pied poing sans projections, David perdit ce combat pénalisé par la différence de poids (son adversaire le repoussant de l'aire du combat).

Les trois tours suivants nous ont opposés aux équipes de Saint-Gall, de Brigade 2 et de Saint-Gall 2 qui se sont soldés par autant de victoires.

Le dernier tour nous a opposés à Brigade 3, composé de deux jeunes compétiteurs et surtout de Roméo Volken, plusieurs fois champion du monde il y a quelques années. Le combat d'arme entre Roméo et moi s'est terminé avec un premier point pour Brigade. David enchaînant le combat pieds-poings avec une victoire, le tour se termina par le combat couteau contre mains nues avec Roman qui, après un magnifique combat, permit à Genève de monter sur la plus haute marche du podium et de se qualifier pour la LNA l'année prochaine, l'équipe de Lausanne ayant perdu deux fois.

Les combats individuels se sont enchaînés tout de suite par la catégorie des -67 kg dans laquelle Roman combattait. Après de jolis

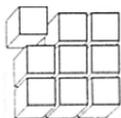
combats, Roman termina sur la troisième marche du podium. David et moi combattons en -75 kg, la catégorie de poids la mieux représentée en nombre de compétiteurs, qui comprenait aussi le vice-champion d'Europe.

Le premier tour que j'ai effectué contre le futur vice-champion suisse, après une défaite aux armes et une victoire au combat pieds-poings, se termina par un combat couteau contre mains nues que j'ai perdu. David passa haut la main son premier tour qui le mena ensuite à se rencontrer contre le vice-champion d'Europe et futur champion suisse. Après deux combats de haute intensité, David dû s'incliner face à une locomotive gonflée à bloc par ses récentes victoires au niveau européen.

J'ai ensuite pu passer par un tour de repêchage qui, en cas de victoire, m'aurait directement amené à rencontrer David pour une petite finale. Malheureusement, pour un petit point, mon adversaire gagna, ce qui le plaçait en face de David. Notre ami du SDK gagna sa petite finale pour une belle troisième place et une troisième coupe pour le SDK.

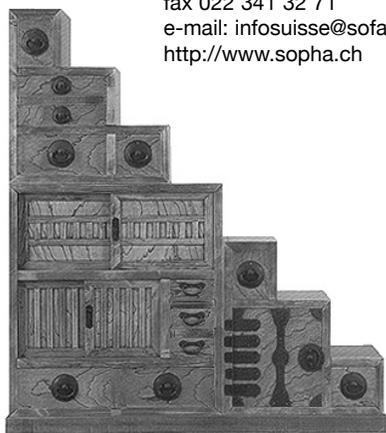
Une petite pensée aussi à notre quatrième compétiteur Marc, qui, à cause d'une vilaine blessure au genou, n'a pas pu participer à ces championnats. Toute l'équipe de compétiteurs du SDK, et bien sûr les autres camarades de la section, lui souhaitent un bon rétablissement.

*Sylvain*



### 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](mailto: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

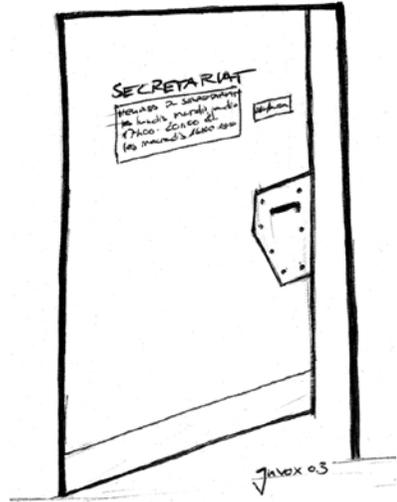
# Cherche secrétaire désespérément

Peut-être faites vous partie des personnes qui ne savaient pas que le Shung Do Kwan était à la recherche d'une secrétaire en ce printemps 2003.

Alors que vous êtes à la recherche de Sabine, en ce mois de juin 2003 – pour lui demander des précisions sur les inscriptions, les cours proposés, les paiements, ou juste pour dire «Bonjour» – vous jetez un regard dans le secrétariat, et... un peu surpris, vous faites connaissance avec Alexandra, étudiante en sciences politiques à l'Université de Genève, désormais secrétaire au SDK.

Vous avez pu lui poser vos éventuelles questions administratives, lui parler de ce beau temps exceptionnel et lui souhaiter la bienvenue, cependant vous êtes toujours à la recherche de Sabine.

A présent le SDK a trouvé une nouvelle secrétaire sympathique et compétente, mais vous n'avez pu dire au revoir et souhaiter bonne chance pour la suite à l'ancienne secrétaire, partie avec sa discrétion habituelle. Vous continuez votre recherche de secrétaire, mais où est donc Sabine maintenant?



Peut-être, et même certainement qu'elle est en ce moment cachée derrière ses livres de psychologie, afin de revoir pour ses études auxquelles elle se consacre actuellement d'avantage. Une page se tourne...

Vous décidez alors d'écrire cet avis de recherche, et vous en profitez pour souhaiter la bienvenue à Alexandra et les meilleurs vœux pour la suite à Sabine au nom du Shung Do Kwan. Histoire de garder le contact, vous proposez même à Sabine de s'inscrire au SDK. Vous lui expliquez qu'elle pourrait pratiquer toutes les disciplines en payant seulement une cotisation... enfin elle doit le savoir, et vous terminez en disant que de la revoir, juste pour dire «Bonjour», ferait très plaisir à tout le monde.

Juliane

## Kyudo



## Stage à Martigny, en juillet

Des journées de stages pour les *kyudoka* et des passages de *dan* sont prévus au mois de juillet à Martigny.

Les spectateurs sont bienvenu au *shajo* de Martigny.

– Passage de 5e *dan* et plus, le 23 juillet;

– Passage de 3e et 4e *dan*, le 27 juillet

Le *shajo* se trouvera au Centre d'exposition et de rencontres de Martigny (CERM), rue du Levant 91, 1920 Martigny/Valais

## Projection et initiation en octobre

L'association Suisse-Japon organise une soirée d'information sur le *kyudo* ainsi que la projection d'un film présenté, préparé et monté par Erick Moisy, le samedi 18 octobre de 20h à 21h30, au *dojo* Liotard. Il s'agit d'un documentaire tourné cette année au Japon.

Les membres de l'association Suisse-Japon et les membres du SDK sont cordialement invités à cette manifestation.

Le lendemain, dimanche 19 octobre, une journée de démonstration et d'initiation au *kyudo* aura lieu à la salle Le Corbusier, de 14h à 17h. Pour l'initiation, un montant de Fr. 5.- sera demandé à chaque participant.

# ALECTRICA S.A.

## Electricité Téléphone

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

