

contact

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

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



AVRIL 1980

No 2 — Paraît 6 fois de l'an

STORES

- ferrure et toile, réentoilage
- tentes solaires
- stores corbeilles à armature alu
- stores à lamelles et à rouleau

oaches
oanchaud

Ed. Wunenburger Maison fondée en 1861

Paul Haussauer, succr
rue du Simplon 14
1207 Genève tél. 36 61 95

Marcel J. J.

BRASSERIE-RESTAURANT 36 av. Ernest-Pictet, Genève

bois-gentil


Paul Brunner
☎ 44 92 77 / 44 01 91

**LE RENDEZ-VOUS DES BUDOKAS
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT !**

- Menus soignés et mets de brasserie.
- Spécialités selon la saison.
- Salle de Sociétés.

稽古のあと. のどかつわいたらどうぞ!



 Meubles Victoria

8, rue Verdaine, 1204 Genève,
tél. 022 28 10 71

Meubles, tissus, tapis, luminaires
Boutique, cadeaux, jouets

ioupii

Salon Grand-Pré

Jean-Jacques & Anne Duvigneau-Ansermet

27, rue du Grand-Pré
1202 Genève
Tél. 34 67 34

Ouvert du mardi au
vendredi de 8 h. 30 à 19 h. 00
samedi de 8 h. 00 à 17 h. 00



Coiffure
Visagisme
Massage
Esthétique

COGITATIONS D'UNE CEINTURE VERTE...

Lorsque je me suis inscrit au SDK, il y a quelques années, pour y pratiquer l'aikido, j'ai été frappé par l'organisation et l'ordre administratif qui y régnaient.

Dans mon esprit, j'imaginai je ne sais quelle entreprise de "management" ou quel "sponsor" tirant les ficelles (et les bénéfices) de notre club.

Je me suis vite rendu compte après mon entrée au comité comme trésorier que tout le fonctionnement, l'organisation, les soucis, les joies et les déceptions, émanaient d'une bande de copains en kimono se dévouant sans limite pour la bonne cause du SDK.

Après quelques années passées dans le nouveau dojo, je constatais que la situation changeait quelque peu. En effet, le nombre des membres augmentait sans cesse, le volume de travail et de responsabilités aussi. Souvent les affaires d'organisation et de gestion firent fuir du tatami les responsables des sections et ceux du secrétariat. Petit à petit, la bande de copains en kimono dirigeant le club s'est transformée en un conseil de direction en col blanc.

Il faut se rendre à l'évidence : la structure fondamentale du club ainsi que l'esprit initial de la pratique des arts martiaux japonais sont très bien ancrés dans les murs du dojo. La manière de diriger a quelque peu évolué. Il a fallu s'adapter à de nouvelles exigences.

Je fais intégralement partie de ces dirigeants qui ne sont malheureusement pas assez souvent en kimono. Par contre la sueur que je ne laisserai pas sur le tatami sera consacrée à l'effort que je vais entreprendre pour atteindre les buts que je me suis fixés. Ces objectifs sont :

- 1) Mieux connaître les membres de chaque section et participer à leur idéal de budoka. Promouvoir un esprit SDK intersection.
- 2) Préparer l'encadrement et la formation des futurs compétiteurs des sections concernées.
- 3) Préparer l'encadrement et la formation de futurs enseignants au SDK.

— Mieux connaître les membres c'est surtout un désir d'engager un processus de communication bilatérale entre le comité et les budokas. Il va sans dire que les parents de nos jeunes élèves doivent se sentir entièrement concernés.

Cet échange d'idées sur la vie du club doit se faire par l'intermédiaire des responsables de sections qui rapporteront au comité les informations recueillies.

La participation à la vie du club doit se faire sous l'étiquette de l'amitié et je souhaite, pour ne citer qu'une anecdote, que lorsque le responsable du dojo change les tubes fluorescents, il y ait au moins une âme charitable pour lui proposer de son aide.

— Préparer l'encadrement et la formation des futurs compétiteurs des sections concernées, c'est surtout entourer les jeunes et les motiver. Pour eux, se déplacer à des stages ou autres camps d'entraînement, participer le plus possible aux rencontres internes ou régionales ne peut être que bénéfique. La priorité sera donnée à tous ceux qui désireront être un jour parmi l'élite de leur section.

— Préparer l'encadrement et la formation de futurs enseignants au SDK est un devoir important pour tous ceux qui ont accepté une responsabilité au sein du club.

Le renom du SDK est dû en grande partie aux résultats obtenus en compétition. Ces résultats sont intimement liés à la qualité de l'enseignement pratiqué chez nous et chaque budoka en profite pleinement.

Avoir une vue sur le futur c'est aussi garantir aux budokas de demain le même enthousiasme que nous transmettent nos enseignants d'aujourd'hui.

Tous ceux qui manifesteront le désir un jour de vouloir transmettre leurs connaissances seront les bienvenus. Ils seront formés par le club qui leur apportera toute son aide.

Je termine en souhaitant à chacune et chacun d'excellents entraînements et de réels progrès dans la pratique de ce qu'ils aiment.

...DEVENUE PRESIDENT



Problème de batterie?

**Faites partout
confiance à l'un
des 3200
garagistes
membre ESA⁺**

Exclusivité

VARTA SELEN[®] brevet

**GARANTIE
24
MOIS**



Distributeur général
ESA Berthoud



ESA⁺

Société coopérative
d'achat de l'Union
professionnelle suisse
de l'automobile

LE RONIN



Note du rédacteur : On a vu, dans un premier chapitre, le Ronin terroriser un village en se conduisant avec une cruauté indescriptible. Dans un deuxième chapitre, nous avons pu admirer la tenacité de trois jeunes adolescents, avides d'héroïsme, essuyant les plus bas affronts avec une candide indifférence. Dans ce troisième chapitre, William D. Jennings, auteur de cet ouvrage, nous impose la pénible et fascinante vision de l'apothéose précoce de ces trois jeunes héros en herbe. A cette époque, s'il y avait des limites à la cruauté et à l'égoïsme, le Ronin les dépasse allègrement dans les lignes qui suivent.

Dans le cimetière près du croisement, la tombe du vieux moine se reconnaissait facilement, grâce à son poteau carré si neuf qu'il en était encore blanc, la couleur de la mort. Ayant payé leurs respects les plus sincères à un homme qu'ils n'avaient jamais rencontré, les trois adolescents arrivèrent au village.

Un petit groupe silencieux les attendait là et il leur fut donné du riz et des indications. Les jeunes gens furent très gênés du respect et de la gratitude de ces paysans fanés. Ils s'en allèrent dès que la politesse le leur permit.

Silencieux, la tête haute, ils arrivèrent au prochain village au sud. De nouveau ils y étaient attendus. Il y eut beaucoup de riz et des courbettes qu'ils s'empressèrent de rendre. Ici, on leur donna une description détaillée de

l'homme qu'ils recherchaient. Les dimensions de son corps, de sa force et de sa cruauté dépassaient de beaucoup celles des héros qu'ils connaissaient. Ils continuèrent leur chemin vers le prochain village au sud et puis vers le suivant, et la province fut immobilisée par la suspense comme la surface d'une rivière par la glace.

Tous les trois essayaient désespérément d'ignorer la multitude de prières qui les accompagnaient. Ils s'efforcèrent de ne pas voir les centaines de jeunes hommes qui les dévisageaient avec révérence. N'étant encore que des garçons, ils éprouvaient une profonde tristesse envers cette envie généralisée due à leur belle et terrible mission.

L'air vibrait d'un murmure silencieux : "Un jour je serai un bon et brave guerrier, redresseur de torts, et ceci à la première opportunité". Même les mères se répétaient silencieusement : "S'il doit nous quitter, qu'il soit ainsi, un homme fort et pur suivant une cause divinement juste". Ils s'en allèrent au sud vers un autre village, et puis encore un autre. Ce fut là qu'ils le trouvèrent.

Le voisinage était terrorisé. Pour se venger d'une insulte imaginaire, il avait mis le feu à la plus grande maison du village et était resté devant, sabre dégainé, pour empêcher les villageois de l'éteindre. Puis il avait aperçu une jeune fille de ferme qui était restée travailler dans le champ de millet après que les autres se furent enfuies. Elle était la vierge la plus belle de la province et avait de grands espoirs. Etant un homme menant une existence accélérée, le Ronin joignit à sa première phrase de salutation, une invitation plus triviale. Au lieu d'en saliver, elle lui cracha à la figure.

Riant comme si cela l'avait amusé, il l'amena à l'auberge et l'attacha à une poutre par ses longs cheveux noirs. Seuls les bouts de ses orteils touchaient le sol de terre battue. Le fait qu'elle refusait de pleurer ou de supplier lui ôta le plaisir de son saké matinal. Connaissant la convenance paysanne, il lui arracha ses vêtements. Les villageois en furent outragés ; des hommes et des femmes vinrent, par groupes horrifiés, regarder à travers les volets.

Il déclara ses intentions à l'assistance invisible d'une voix forte et distincte. Cette fille sans manières qui faisait honte à l'Empire le plus accueillant du monde, resterait suspendue à la poutre jusqu'à ce que poliment elle le supplie de la soulager de la tension naturelle de sa virginité. Le temps ne lui importait guère, bien entendu ; il était prêt à rester ici aussi longtemps qu'elle le souhaiterait. Et, s'il y avait homme assez idiot pour essayer de la libérer, il serait suspendu par les bourses, à ses côtés. Il tenait cette méthode des *pirates des Trois Han*.

Au moment de l'arrivée des trois jeunes gens, cela faisait un jour, une nuit et maintenant la moitié d'un deuxième jour que la



jeune fille était restée suspendue, sans nourriture, sans eau, sans larmes ni supplications. Les paysans, irrités, en étaient arrivés au point d'en vouloir à l'obstination inutile de cette fille qui gardait le Ronin si longtemps dans le village.

Il ne fallait pas croire que le Ronin appréciait cette situation. Sa vanité était profondément atteinte du fait que la fille préférait la torture à son offre galante. Il aurait aimé se baigner mais ne voulait pas paraître transigeant ; elle devait l'accepter tel quel. Son départ signifierait à tous dans la région qu'elle n'était plus vierge et, qu'en plus, qu'elle-même lui avait demandé de changer sa condition. Pendant ce temps, le corps inerte de la jeune fille tournait lentement au bout de la corde, et ses gros orteils traçaient deux cercles dans la poussière.

Il se trouvait dans la position assez inconfortable de comprendre cette fierté inutile. Par moment, il voulait l'embrasser gentiment et lui dire à l'oreille "Demandes-le moi seulement et je te jure que je quitterai ce village en courant. Car je souffre aussi de cette même fierté".

A vrai dire, il ne désirait pas vraiment son corps, car en fait, les vierges étaient toujours plus ou moins ennuyeuses.

On s'empressa, avec un respect digne des princes, de faire entrer les trois jeunes gens par la porte arrière du Temple. Là, le meilleur calligraphe écrit une demande formelle au Grand Seigneur du château, les autorisant à poursuivre leur vendetta dans l'enceinte du village. Celle-ci fut immédiatement et clairement refusée. Le Grand Seigneur, dans sa réponse, s'exprima longuement sur les méfaits de la revanche privée et souhaitait qu'ils ne fassent rien de déshonorant pendant son absence, car il partait, le jour même pour la capitale pour une durée indéterminée.

Les trois adolescents envoyèrent un deuxième mot au Ronin lui-même. Ils lui demandaient de venir au *Pont de la Douce Rivière qui Coule* le lendemain à l'heure du Tigre. Le but de cette rencontre était de mettre au clair certaines propositions concernant la mort abrupte d'un vieux moine dans le cinquième village au nord. Ils signèrent de leurs nouveaux noms Zen reçus de leur professeur.

Le Ronin haussa les sourcils. Il n'avait jamais entendu parler d'eux. Ce qui pouvait signifier qu'ils étaient tous les trois des maîtres du sabre voyageant sous des faux-noms, ou bien des jeunes talents dont il n'avait pas entendu parler lors de ses voyages. Il en paraissait plus intéressé qu'inquiet. Il respira profondément et huma l'air. Il n'y avait pas de danger.

Tout d'un coup, il mit la lettre entre les fesses de la jeune fille. Un coin dépassa comme la queue impudente d'un petit lapin. Sans trop savoir pourquoi, ceci l'amusa beaucoup. Il se mit à rire à pleine gorge et s'arrêta la figure rouge et le souffle haletant. Aucun danger, aucun danger ! Il quitta l'auberge en décrivant à haute voix, ce qui se passerait si l'on touchait à la fille.

Bien avant l'Heure du Tigre, les trois jeunes gens vinrent au pont, se déshabillèrent et marchèrent dans l'eau froide pour se baigner comme tout samurai doit faire avant de mettre son habileté à l'épreuve.

Puis ils restèrent figés. Les trois étaient nus dans l'eau regardant le grand homme sur la rive entre eux et leurs sabres. Il grogna : "Mais vous n'êtes que des enfants ! Et aussi peureux qu'un gosse qui va le faire pour la première fois !" A cette insinuation de la peur, un

d'eux sortit de l'eau et s'en alla droit vers le Ronin sur la rive laissant derrière lui des empreintes ruisselantes sur la roche. Le garçon dit : "Quand nous aurons fini de nous baigner et que nous nous serons correctement habillés, vous pourrez choisir votre adversaire parmi nous."

Le Ronin regarda de haut en bas le garçon ruisselant d'eau et grogna de nouveau : "Mais votre sensei ne vous a jamais dit que le courage et l'habileté ne suffisaient pas ? Ne vous a-t-il averti de la ruse de quelqu'un comme moi ?" Il y eut un moment de calme puis, les bras vibrants, il trancha le garçon exactement en deux. La lame alla entre les yeux, à travers le nombril et finalement sépara un testicule de l'autre. Comme le corps se divisait et tombait, les deux autres grimpèrent la rive. Le premier à atteindre son sabre regarda avec découragement ses deux mains disparaître de ses poignets. Il s'effondra dans une position assise et regarda fixement le troisième qui ramassa son sabre et combattit avec une sauvage passion. Le Ronin fut surpris par l'habileté du garçon et s'impatenta presque quand les jeunes pieds glissèrent dans la boue. Sa lame perça la jeune

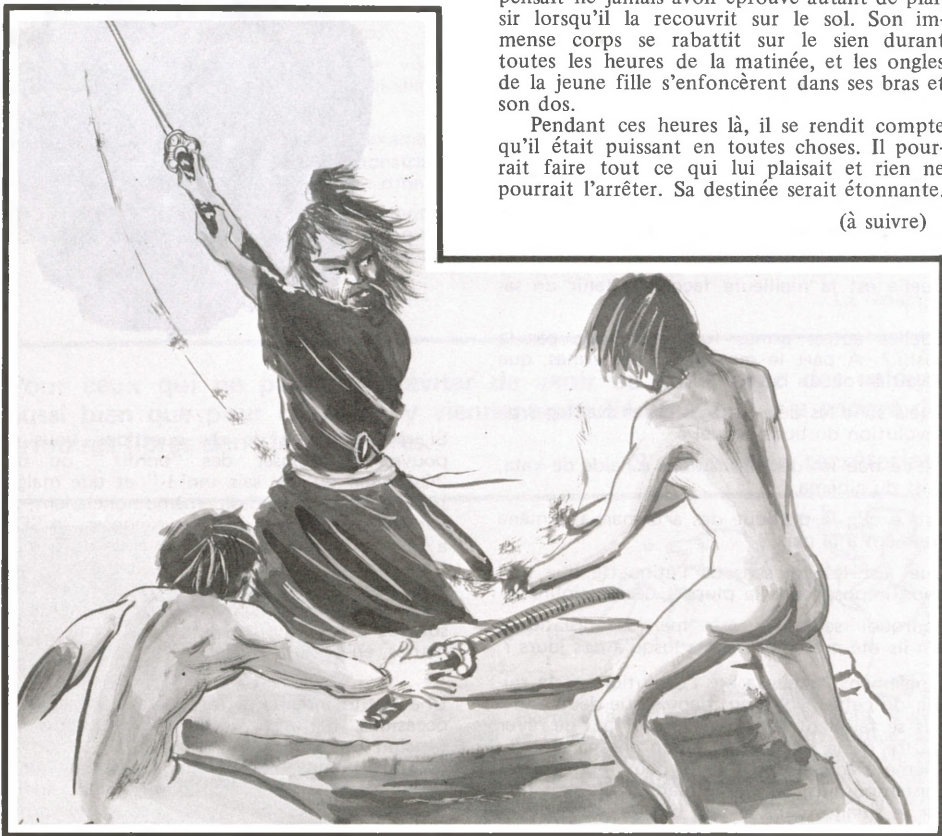
gorge exposée. Un grand jet de sang s'éleva plusieurs mètres dans l'air.

Le garçon assis pleura sans honte et demanda la mort avec d'étranges paroles : "Couper, je vous prie, les cordes de la harpe. Il n'y a plus de musique". Le Ronin fit une grimace. Le sabre vibra. La tête dévala la rive mètres après mètre et atteignit l'eau. Ce fut seulement après quelques secondes que les paupières cessèrent de battre et que la bouche ne bougea plus.

Le grand homme revint au village de mauvaise humeur. C'était impensable qu'il y eut des hommes de sabre qui fussent d'aussi mauvais professeurs ! Cela abaissait le "Bushido" et ce n'était pas juste envers les garçons. Comme sa mauvaise humeur s'accroissait, il décida d'avoir la fille dès son retour – qu'elle le demande ou pas. Bien entendu, quelqu'imbécile avait pensé que les garçons allaient gagner et l'avait libérée. Il s'était attendu à ça, mais il fut très surpris de voir que la fille était restée. Elle s'était blottie toute nue dans un coin avec ses longs cheveux noirs lui couvrant sa peau pâle. Il éclata de rire quand il vit que la queue du petit lapin était encore là. Il pensait ne jamais avoir éprouvé autant de plaisir lorsqu'il la recouvrit sur le sol. Son immense corps se rabattit sur le sien durant toutes les heures de la matinée, et les ongles de la jeune fille s'enfoncèrent dans ses bras et son dos.

Pendant ces heures là, il se rendit compte qu'il était puissant en toutes choses. Il pourrait faire tout ce qui lui plaisait et rien ne pourrait l'arrêter. Sa destinée serait étonnante.

(à suivre)



LES MAITRES SONT ARRIVÉS...

Me OTAKE RISUKE
Me DRAEGER DONN
Me KAMINODA TSUNEMORI
Me OTAKE NOBUTOSHI
Me SHINOZAKI UTARO



- En quoi les arts martiaux peuvent-ils être utiles à notre société ?
- Que peut apporter un art martial classique à un compétiteur moderne ?
- Combien d'arts martiaux existe-t-il ?
- Y a-t-il d'autres formes de corps-à-corps au Japon, à part le judo ?
- Existe-t-il des écoles où le judo et le kendo sont mélangés ?
- Quelle est la différence entre un art martial classique et une discipline martiale moderne ?
- Peut-on faire des prises de judo sur un adversaire revêtu d'une armure ?
- Quelle est la meilleure façon de tenir un sabre ?
- Quelles autres armes furent utilisées par le bushi ? A part le maniement des armes, que devait savoir un bushi ?
- Quels sont les désavantages et les avantages de l'évolution du budo actuel ?
- Est-ce que les démonstrations à l'aide de kata, c'est du cinéma ?
- Est-ce que la pratique des arts martiaux mène vraiment à la paix ?
- Quel est le vrai sens de l'étiquette que l'on nous impose dans la plupart des disciplines ?
- Pourquoi seuls les arts martiaux asiatiques ont-ils été préservés intacts jusqu'à nos jours ?
- Finalement, quelle a été l'évolution, et la raison de cette évolution, depuis que deux ennemis se faisaient face dans le seul but de rayer l'autre de la surface du Japon ensanglanté du 14ème siècle, jusqu'à leurs deux homologues contemporains, en judogi blanc, se faisant face sur le shiaiyo, dans le seul but de décrocher la coupe en étain le plus sportivement possible ?

Si, à la plupart de ces questions, vous ne pouvez qu'opposer des "bohf !" ou des "Qu'est-ce qu'en sais moi !" et que malgré tout, vous avez un désir, même nonchalant, de connaître quelques-unes des réponses, le SDK a fait l'effort de financer la venue de 5 maîtres japonais du 8 au 16 de ce mois pour satisfaire votre curiosité. Nous espérons que vous serez nombreux aux entraînements et surtout à la démonstration du 11 mai, à 15 heures, en dessus du dojo.

Une petite indemnité sera perçue à plusieurs occasions. Faites un petit effort de compréhension même si vous pensez que vous payez des cotisations régulièrement et que vous auriez droit à tout cela gratuitement. Merci d'avance de l'accueil que vous réserverez à nos invités.

PROGRAMME DE LA VENUE DES MAITRES EN SUISSE DU 8 MAI au 18 MAI 1980


Jeudi 8 mai	Réception à Cointrin et transport à Gland où le groupe résidera pendant leur séjour à Genève – repos.
Vendredi 9 mai	matin : voyage à Chamonix – Tour de ville de Genève – soir : Dîner officiel.
Samedi 10 mai	<u>08.00-10.00 jodo, 10.00-12.00 iaido au SDK</u> – 14.00-17.00 visite de musées – soir : dîner chez l'organisateur.
Dimanche 11 mai	matin : tourisme – <u>15.00 Gala – démonstrations dans la salle de gym SDK (juste au-dessus du dojo) 500 places disponibles – 16.30-18.00 jodo, 18.00-19.00 iaido au SDK</u> – soir : dîner typique.
Lundi 12 mai	<u>08.30-10.00 jodo, 10.00-11.30 iaido, kenjutsu au SDK</u> – après-midi libre – 19.00-20.15 judo et relatif au judo (yawara), <u>20.15-20.45 démonstrations, 20.45-22.00 aikido et relatif à l'aikido (sabre) au SDK.</u>
Mardi 13 mai	<u>08.30-10.00 jodo, tanjojutsu, 10.00-11.30 iaido, kenjutsu au SDK</u> – après-midi libre – 18.30-19.45 Yoseikan Budo et relatif au yoseikan, <u>19.45-20.15 démonstrations, 20.15-21.30 karaté et relatif au karaté au SDK.</u>
Mercredi 14 mai	<u>08.30-10.00 jodo, tanjojutsu, 10.00-11.30 iaido, kenjutsu au SDK</u> – 14.30 Conférence à l'Université de Genève (sous réserve) – <u>19.00-22.00 (idem lundi 12 mai) au SDK.</u>
Jeudi 15 mai	<u>08.00-10.00 jodo, 10.00-12.00 iaido, kenjutsu au SDK</u> – 15.00 Gala démonstrations au dojo du SDK (400 places) – <u>18.30-20.00 aikido</u> et relatif à l'aikido, 20.00-21.30 kendo et relatif au kendo.
Vendredi 16 mai	09.00 départ pour Berne, visite de la ville et déjeuner – 17.00-18.30 jodo, iaido, kenjutsu au Aarhof Turnhalle – 18.30-20.00 Gala démonstrations au même endroit – rentrée sur Montreux.
Samedi 17 mai	08.00-12.00 jodo/iaido examens à la salle de gym de la Cité des Enfants à Vevey (VD) – 19.30 Gala démonstrations au même endroit – L'après-midi, visite du Château de Chillon – soirée : dîner typique à St-Saphorin.
Dimanche 18 mai	Départ de la gare de Montreux avec le car pour Château-d'Oex – En fin de matinée démonstration en plein air au lieu-dit : le Ramacélé (en cas de pluie : à la Grande Salle) – Le soir : départ pour la France.

La rédaction

Pour ceux qui ne pourraient éviter de venir au SDK avec des valeurs, aussi bien que pour ceux qui y viennent régulièrement, il y a encore des armoires libres dans les vestiaires.

S'adresser au secrétariat




 Pierre Ochsner quitte le comité pour le glaive et la balance. (On lui doit cette justice, après les trois photos du dernier Contact). On ne le remerciera jamais assez pour tout ce qu'il a fait pour le club et pour tout ce qu'il fera encore. Bonne chance Pierre !

«KI» énergie vitale

FUJI NOKAJIMA

2^e partie

Les Japonais appellent SUISEI-MUSHI le fait de naître, vivre et mourir, dans un rêve éveillé, qui est le lot de la grande majorité des hommes. Ceux-là ne sont jamais qu'un agrégat de cellules dont la seule activité réelle se ramène à croître, se nourrir, avoir des sensations, mourir au bout d'un temps plus ou moins long. Mais toutes les religions du monde n'enseignent-elles pas que l'homme procède de l'esprit divin ? L'homme doit au cours de sa vie se redécouvrir partie du Grand Tout. S'il le sent, il ne sera plus jamais seul ni déprimé. Une confiance sans borne l'animera et donnera un sens à ses actes car tout ce qu'il fera de bien contribuera à bonifier l'univers puisqu'il n'en est plus coupé. N'est-ce pas le message religieux fondamental ?

L'homme retrouve le sens d'une mission, une vraie raison de vivre puisque, pour reprendre un exemple connu, bougie isolée, il peut (par la force de son exemple) en allumer une quantité innombrable, capable d'illuminer un monde ténébreux.

Ceci est le sens profond du KI : l'essence de l'univers, sa nature véritable avant que tout ne se diversifie. Ce KI est donc un état où toutes les formes de représentation de la matière, vivante ou inerte, étaient identiques puisqu'il n'y a jamais eu de néant complet (le sens de MU, néant en Zen, comporte en réalité une "potentialité d'existence" puisque le néant ne peut pas engendrer. N.D.L.R.). N'ayant ni commencement ni fin, la valeur de ce KI est toujours la même. Issue du KI, notre vie y retournera un jour. Etant une partie de l'univers, notre vie n'a pas non plus ni début ni fin ; à l'heure de la mort, seule "notre" expression matérielle du KI disparaît.

Notre entraînement doit viser à remplir notre corps de ce KI, mais il ne faut pas l'emprisonner. Un échange continu doit s'établir, qui nous permet de nous revivifier en quelque sorte. Dès que nous entravons la circulation du KI (par diverses préoccupations ou mauvaise humeur par exemple) nous devenons apathique, tombons malade, devenons malheureux. Le KI peut donc aussi être une attitude quotidienne et c'est là le deuxième sens, plus

superficiel mais plus apparent du mot. Notre entraînement quotidien doit nous remplir de cette force sans nous laisser distraire par les contrariétés. Développer votre KI c'est être sûr de réussir votre vie car votre force interne rayonnera autour de vous et sera communicative. Essayons maintenant de comprendre le KI dans l'exercice d'un art martial.

Il existe de nombreux arts martiaux dont les plus connus en Occident sont Judo, Karaté et Aikido. Les différences techniques sont très sensibles mais leur but ultime est le même : nous faire progresser sur la voie de l'unité du corps et de l'esprit, à travers l'action intense provoquée par la confrontation avec un adversaire. Cette action, où notre être doit s'engager tout entier, et qui est source d'unité, doit faire s'écouler librement et harmonieusement notre KI pour être efficace (que ce soit sur le plan de l'union corps-esprit ou sur celui, qui n'est qu'apparemment le plus évident, de la confrontation physique avec l'adversaire). Cela suppose un potentiel suffisant de KI et une maîtrise de soi qui, même dans le feu de l'action, nous permet à tout moment de contrôler et doser cette énergie. La quantité de KI de l'homme est inépuisable si celui-ci se régénère constamment grâce à un mode de vie banissant les excès de toute sorte, et la maîtrise de soi découle directement de cette assurance comme de l'entraînement quotidien dans l'art martial de base. L'homme qui a découvert cette source de forces vives, cachée à la plus grande majorité, obtient la force, la fermeté et la résistance ; soutenu par cette force, il peut faire face à tout moment à n'importe quelle situation. Alors que son moi superficiel (celui de tout homme qui n'a pas eu la révélation de son KI N.D.L.R.) s'effolait à cette seule pensée, cette puissance inférieure lui permet de regarder en face dans la sérénité la plus parfaite le danger le plus inquiétant. L'homme a alors gagné avant même de combattre ; souvent même n'aura-t-il pas à combattre, l'adversaire se sentant dominé par un KI supérieur. Cette confiance en soi, source de maîtrise dans les actes, ne diminuera qu'avec la foi de l'homme en cette force cosmique. C'est le vrai secret de l'efficacité.

(à suivre)

PROCHAINS STAGES DE Me IKEDA

- jeudi 8 mai
- mercredi 21 mai

IAIDO

居合道

Dimanche 30 mars, un stage des plus réussis

Tiki Shewan, Directeur technique de la Fédération Européenne d'Iaido, est venu, sur la demande de votre serviteur, nous donner un stage d'iaido. Ceux qui ne connaissent que peu cet art furent sans doute surpris de voir que les trois-quarts du stage furent utilisés à entraîner les coupes, les dégainements les chiburi et les rengainements. Ce n'est que vers la fin que quelques minutes furent épargnées pour effectuer quelques kata. Tiki Shewan a bien voulu montrer par là que l'iaido n'est pas une suite de formes plus ou moins harmonieuses, mais que derrière un kata, on doit sentir que chaque mouvement a été travaillé aussi bien pour l'efficacité que pour la forme. Le sens des coupes, leur angle, leur but, leur force, tout cela doit se retrouver dans le kata. Le travail qu'il nous a donné à faire est un travail de base qu'il ne faut absolument pas négliger et que nous répéterons inlassablement. Une autre dimension de l'iaido nous a été présentée : le travail à deux ou le kenjutsu. D'un intérêt évident, ce travail est de loin le plus difficile. Il est pourtant un des trois piliers sur lesquels repose l'art de l'iaido : les kata, le travail à deux (sôtai) et la coupe réelle (tameshigiri). Supprimez un de ces piliers et vous avez un iaido boiteux. J'ai personnellement remercié Tiki au nom de tous pour ce stage très intéressant, et je pense me faire votre interprète en vous disant que je pense l'inviter à nouveau vers la fin de l'année, lorsque nous aurons dégrossi quelque peu la matière de ce stage. Nous aurons d'ailleurs le plaisir de l'avoir avec nous lors de la venue des maîtres de kobudo et de bujutsu.

P. Krieger

Tiki Shewan, directeur technique de la Fédération Européenne d'Iaido.



Quelques points importants concernant la pratique des SUBURI

- Faire des mouvements le plus ample et le plus grand possible.
- Veillez à ce que vos mouvements ne soient ni hachés, ni saccadés.
- La prise d'un sabre ou d'un jo est d'une importance primordiale : ni trop dur, ni trop mou. Un maître de sabre disait : "Tenez votre sabre comme si vous teniez un oiseau : serrez trop fort et vous le tuerez, tenez trop mollement et l'oiseau s'envolera."
- Restez souple et détendu sans sombrer dans une laxité physique et mentale.
- Trop crisper et la fatigue apparaîtra rapidement (ainsi que les ampoules aux mains), ce qui ne veut pas dire qu'aucune fatigue est signe d'un bon exercice : trop souvent les débutants trouvent que 500 SUBURI sont fatiguants, ceci veut dire que le mouvement est mal exécuté.
- Vos épaules seront vos meilleurs juges : la crispation, la raideur, les crampes sont le signe d'un mauvais travail. Les SUBURI ne durcissent pas le corps, ils l'assouplissent : ils doivent agir en "purificateur" du corps.
- Chercher la précision, le contrôle, la forme exacte et un rythme harmonieux. La puissance seule ne permet pas d'acquérir la maîtrise au sabre.
- La répétition machinale ne donnera qu'un résultat machinal. C'est avec une attention consciente et soutenue que votre travail donnera des résultats réels d'une plus grande valeur. La répétition est d'une nécessité absolue mais seule la qualité de l'esprit lui reconnaîtra sa valeur.
- Si les SUBURI vous durcissent, arrêtez-vous un certain temps et remplacez les quotidiennement par des exercices respiratoires ou par la méditation. Lorsque vous aurez une idée plus claire et plus précise de votre travail, recommencez.
- Une autre forme de SUBURI doit être pratiquée : TANREN – UCHI (SUBURI en frappant sur un objet : branches, pneu, fagots, etc...) Cependant, il est important de se rappeler qu'un coup frappé est loin d'être un coup tranchant. La capacité de couper se développe par la pratique de TAMESHI – GIRI (coupe de cibles) et nécessite l'utilisation d'un vrai sabre. Mais compte tenu de la rareté et de son prix, l'exécution de cette technique est difficilement réalisable. Dans le cas contraire cet exercice requiert une grande maîtrise, donc il est généralement réservé aux experts. En effet, un mauvais coup risque de détruire une lame voire de la casser : on ne doit jamais tenter TAMESHI – GIRI avec une bonne lame. Dans tous les cas, TAMESHI – GIRI s'exécute sous la direction d'un expert au sabre.
- Savoir manier un BOKKEN n'implique pas qu'on sait manier un SABRE, par contre, l'inverse est vrai : si on sait manier un sabre, on sait manier un BOKKEN. (Manier un sabre ne veut pas dire simplement connaître quelques mouvements).

En conclusion : **10 SUBURI BIEN FAITS ONT PLUS DE VALEUR QUE 1000 MAL FAITS.**

JODO

杖道



29 mars, stage préparatoire à la venue de Me Kaminoda et Me Draeger

Plus de 20 participants et une journée bien remplie. Je pense que nous ferons honneur au kobudo suisse devant les maîtres du mois de mai. Les divers niveaux ne nous ont pas encore permis de travailler avec une efficacité maximum mais cela ne saurait tarder. Nous pouvons dire, par ce stage, que le jodo est vraiment bien implanté en Suisse et que nous ne pouvons qu'aller de l'avant. Rester petit fut une politique qui nous a assuré un noyau très solide techniquement. Il n'y a pour ainsi dire aucun jodoka à la traîne puisque les stages sont suivis à 90 %, les 10 % restant étant excusés. Tout ceci est donc très encourageant !

P. Krieger



Bonne participation, bonne ambiance et du bon travail.

JUDO

柔道

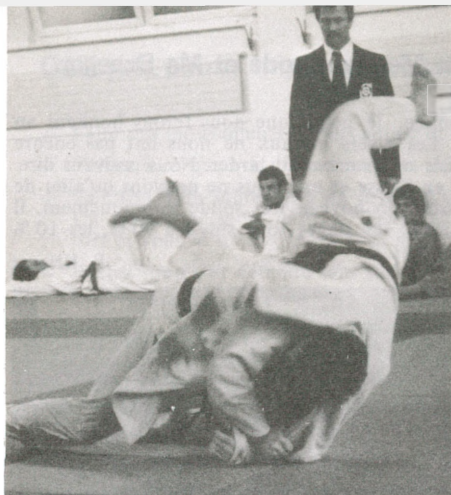
LES INDIVIDUELS

Il y a dans notre section des combattants prenant discrètement part à des compétitions individuelles dans lesquelles ils font très souvent de bons résultats. Nous aimerions, par ces courts articles leur témoigner les encouragements que nous oublions trop fréquemment au moment où ils feraient plaisir et toutes nos félicitations parce que nous savons qu'il n'est pas facile de partir seul, parfois loin, pour ces compétitions.

Isabelle OEHLE participe, fin janvier, au championnat international d'ALLEMAGNE dans une catégorie très disputée puisqu'elle compte environ 40 combattantes, après avoir gagné 3 combats sur 4 elle est définitivement éliminée en repêchage. Quelques semaines plus tard, le 22 mars, Isabelle participe au tournoi international féminin de HAMBOURG, elle gagne 4 combats avant d'être éliminée en quart de finale, par décision, par la championne d'ALLEMAGNE en titre.

Christian VUISSA à BIENNE pour les qualifications du cadre national. Le principe de ces qualifications est le suivant : chaque participant doit combattre une ligne de 5 adversaires choisis dans la catégorie de poids inférieure à la sienne, à raison de 4 minutes le combat, et est lui-même choisi pour former la ligne des combattants de la catégorie supérieure. Etant donné le peu de judokas dans les catégories des lourds, Christian se retrouve dans les lignes des combattants des deux catégories supérieures, open et -95 kg. parmi lesquels on trouve JEHLE, MONTAVON et ZIGRIST, sa ligne étant formée de MULLER, HAGMAN, FAVROD, FREI et SAPIN, au total 13 combats qui comptent quelques match nul et une seule défaite contre Frei.

J.-P. B.



Pierre Ochsner aurait pu bénéficier d'un koka sur ce mouvement contre Breitenmöser.



Christian réussit son ippon à gauche et à Bienne.

Un superbe uchi-mata de Krehenbühl (Morges) pour le plaisir des yeux.



D'après l'expression d'Hamid, on pourrait se demander où son adversaire a glissé sa main droite...

PREMIERE EQUIPE AU DOJO

Le 23 février le S.D.K. subit une sévère défaite face au J.C. de MORGES et J.C. de GRANGES qui se permettent dans notre propre dojo de s'imposer tous les deux par 12 à 2. C'est Hamid ELOUARET qui sauve l'honneur en gagnant face à STELLER les deux seuls points contre GRANGES et l'un des deux points contre MORGES en faisant match nul avec KHEMISSA, le deuxième point provenant du match nul entre Christian VUISSA et SAPIN, les autres combattants du S.D.K. sont MANINO, OCHSNER, WAHL, FARQUHAR et BOIRON (ceinture orange) qui tombe contre ELBERT, combattant de GRANGES, 4 Dan, +100 kg., une trop grande différence qui pourrait avoir comme conséquence regrettable de décourager BOIRON qui, dans un an ou deux, "tournera" tous les ELBERT et compagnie.

Quand au J.C. de MORGES, sorti deuxième l'année dernière, il s'incline 2 à 12 devant GRANGES qui aligne dans son équipe un vice champion Suisse WILER et 3 champions Suisses en titre AMSTUTZ, LEHMANN et HAGMANN. Si l'on ne peut reprocher les multiples origines de ces combattants qui placent GRANGES comme l'un des favoris pour le titre 1980, on pourrait peut-être juste demander à FREI d'avoir la délicatesse d'ôter "JUDO-CLUB BASEL" de son judogi.

J.-P. B.



Le kendoka mural semble surpris par la rapidité du sutemi de Christian sur Demont.



Bravo Christian Cervoni, ça c'est du judo.

PREMIERE EQUIPE A LAUSANNE

Le 24 mars le S.D.K. se retrouve une fois de plus dans l'impossibilité de présenter une équipe complète et se rend à LAUSANNE avec deux forfaits pour rencontrer le J.K. d'YVERDON et le J.K. de LAUSANNE.

Hamid ELOUARET (-65 kg.) gagne ses deux combats par ippon contre R. ARRIGONI et BIDERBOST, Pierre OCHSNER (-71 kg.) gagne contre SCHOPFER et fait match nul avec BREITENMOSER, Jean-Louis BENY (-78 kg.), arraché à sa femme et à ses enfants, reprend la compétition pour remplacer François WAHL grillant au soleil du SENEGAL mais il perd contre A. ARRIGONI et FAVROD, Christian VUISSA (-86 kg.) gagne ippon contre DEMONT et par shido contre TRIPPI, quant à Bryan FARQUHAR (70 kg.) qui accepte toujours de combattre en lourd pour éviter un forfait supplémentaire au S.D.K., il tombe contre JOURDAIN (100 kg.) et MONTAVON qui ne lui font aucun cadeau.

A la suite de ces différents résultats le S.D.K. doit s'incliner 6 à 8 devant YVERDON et 5 à 9 devant LAUSANNE, ce qui n'est pas mal pour une équipe boiteuse.

J.-P. B.

COUPE DU PRINTEMPS DES PALETTES 1980

Le samedi 29 mars le JUDO ASSOCIATION des PALETTES organise sa dixième coupe du printemps par équipe destinée aux jeunes nés entre 1964 et 1969, chaque équipe comprenant 8 combattants, les filles n'étant pas exclues. Le S.D.K., fidèle à sa grande tradition, prend exemple sur son équipe en élite et se présente avec un forfait en -30 kg., les autres catégories étant représentées par Olivier REYMOND (-27 kg.), Christophe DE MONIE (-33 kg.), Jean-François CHARPENNE (-36kg.) qui en est seulement à son sixième mois de judo, Christian CERVONI et Christophe LEYVRAZ se partagent les catégories -39 et -48 kg., Patrick SUSZ pour 4 combats et Serge PONTINELLI pour 1 combat en -58 kg., Pierre ROTHENBUHLER (-64 kg.).

Le classement se détermine par le nombre de points obtenus en combattant contre toutes les autres équipes présentes, soit 5 combats. Le S.D.K. termine quatrième devant le Budokan VERNIER et le J.C. AVULLY et derrière le J.A. des PALETTES (troisième), le J.C. d'ONEX (deuxième) et le J.C. de CAROUGE vainqueur de cette coupe 1980.

J.-P. B.

BRILLANT DEBUT DE SAISON POUR LA DEUXIEME EQUIPE

Le 14 février la deuxième équipe se présente à FRIBOURG pour sa première rencontre des championnats suisses par équipes en troisième ligue face à AVULLY et FRIBOURG.

Thierry GAGLIARDI (-60 kg.), après un congé de 3 ans, fait un retour remarqué en gagnant deux ippons, l'un au sol sur la charmante BOSSART, l'autre grâce à un splendide morote sur GASSMAN, Pascal BAUDIN (-71 kg.) revenu indemne d'une journée en aile delta, fait voler FLEURY qu'il achève par une clef, mais ne peut résister à l'assaut de MEYER qui lui marque

yuko, Pascal KRIEGER (-78 kg.) ne peut se priver du plaisir de quelques balayages et d'un travail au sol qui lui valent ippon sur LEFRANCOIS et RIDORE, J.-Pierre BEDU (-86 kg.) succombe par ippon à un très séduisant harai-goshi de BAGNOUD et se venge sur FILLER grâce à un petit étranglement, Michel OCHSNER (open) réussit plusieurs morote sur RUEDE qui ne lui valent que yuko puis perd de toute justesse devant ROUILLER par koka. Ces différents résultats nous donnent la victoire contre le J.C. d'AVULLY par 8 à 2 et contre le J.K. II de FRIBOURG par 6 à 4, la troisième rencontre voit la victoire de FRIBOURG 8 à 2 contre AVULLY.

Puis nous sommes allés manger dans un restaurant voisin où nous avons eu l'immense surprise de voir Pascal KRIEGER sucrer ses frites ! sans doute une coutume exotique ramenée d'un de ses nombreux voyages.

J.-P. B.

DEUXIEME EQUIPE AU DOJO :

Le 13 mars au Dojo la deuxième équipe reçoit MEYRIN et BERNEX, la première rencontre opposant ces deux clubs voit la victoire de BERNEX 8 à 2, c'est donc MEYRIN que nous combattons en premier avec une équipe composée principalement de jeunes judokas qui ont eu un très bon comportement face à des combattants plus expérimentés, Thierry GAGLIARDI (-60 kg.) perd par yuko contre SODER, Damien VUILLEUMIER (-71 kg.), ceinture orange, qui fait ses premiers pas en compétition perd de toute justesse par koka contre MALTERRE (1 Dan) et Alain JENNI que l'on voit réapparaître au club après une très longue absence perd contre CLAUDET en open, Pascal KRIEGER (-78 kg) marque les deux seuls points pour le S.D.K. en gagnant ippon sur VERMOT et Michel OCHSNER (-86 kg) perd contre RAGETH, le J.C. de MEYRIN gagne ainsi par 8 à 2.

Pour affronter BERNEX nous accueillons une nouvelle venue dans la deuxième équipe : Isabelle OEHLE qui doit s'incliner devant un adversaire de grande valeur Dominique CHAMPOD, champion Suisse junior -60 kg., JENNI (open) est le seul à gagner son combat en battant WICHT par yuko, BEDU se fait étrangler par DUPRE en -71 kg., KRIEGER (-78 kg.) fait match nul avec GREMAUD et OCHSNER (-86 kg.) match nul avec LALEU, ce qui porte le score à 6 à 4 en faveur du J.C. de BERNEX qui gagne ainsi ses deux rencontres de la soirée.

J.-P. B.

KARATÉ

空手

Responsabilité de la section :

Usant de la possibilité de réélection prévue à l'article 14 des statuts du SDK, me voilà réélu par l'Assemblée Générale, pour l'année 1980 à la tête de la section.

Vous trouverez ci-après la liste des différents points visés pour l'année en cours :

– **Licences FSK** : ces passeports seraient toujours en cours de réimpression et devraient enfin nous parvenir pour la fin avril, selon les promesses de la Fédération Suisse de Karaté. Dès réception une nouvelle campagne sera organisée pour que tous les membres soient licenciés officiellement à la FSK, avantages : reconnaissance officielle des grades, participation aux manifestations organisées.

– **Niveau technique** : continuer de soutenir Me NAKAJIMA dans l'excellent travail qu'il fournit, pour améliorer la technique de nos membres.

– **Compétitions** : offrir un maximum de possibilités à nos ceintures supérieures, pour la participation aux compétitions.

– **Succession** : plusieurs motifs me font d'ores et déjà annoncer que je ne me représenterai pas l'année prochaine à la réélection du Comité. Dès maintenant, je demande à tous les membres de notre section intéressés par ce poste à responsabilité, de s'annoncer afin que je puisse procéder à leur mise au courant progressive de l'organisation administrative du groupe. Les conditions sont les suivantes :

a) être membre du SDK, b) être âgé de 18 ans révolus au moins le 1/3/81, c) avoir la possibilité d'assister aux séances du Comité, qui ont lieu le jeudi soir environ 10 fois par an.

Championnat suisse seniors à Genève le 15 et 16 mars :

A signaler la brillante 3ème place en plus de 75 kg. (kumité) de Christian BARTHELEMY de Chidokan Necker, que tout le monde connaît pour l'avoir vu lors de stages Chidokan.

R. Rapin

COMITÉ 1980

Nous avons le plaisir de vous informer que le comité nouvellement élu de notre club se compose des personnes suivantes :



PRESIDENT

Pierre JORDAN, judoka
50, Montbrillant
1202 Genève
tél : 33.85.01/28.10.66/67

VICE-PRESIDENT

Michel OCHSNER, judoka
30, av. des Tilleuls
1203 Genève
tél : 44.82.23

SECRETAIRE

Richard DERIVAZ, judoka
11, Bd. Pont-d'Arve
1205 Genève
tél : 29.00.59/prof.20.93.33

TRESORIER

Daniel PYTHOUD, judoka
12a, Ch. du Milieu
1245 Collonge
tél : 52.24.01/46.44.55

REPR. AIKIDO

Daniel JAQUET, aikidoka
2, rue du Midi
1202 Genève
tél : 34.15.90

REPR. IAIDO JODO

Françoise BOTTELLI, jodoka,
iaidoka, judoka
34, Poterie
1202 Genève
tél : 33.34.81

REPR. JUDO (combattants)

Michel OCHSNER, judoka

REPR. JUDO (admin.)

Jean-Pierre VUILLEUMIER,
judoka
11, rue Fallier
1202 Genève
tél. 45.29.10 (prof. 47.44.44)

REPR. KARATE

Robert RAPIN, karateka
11, rte des Tournettes
1255 Veyrier
tél : 43.68.33

REPR. KENDO

Otto HNATEK, kendoka
15, rue de la Chapelle
1207 Genève
tél : 35.30.91

REPR. KYUDO

Charles STAMPFLI, judoka,
kyudoka
73, Ch. des Verjus
1212 Grand-Lancy
tél : 94.17.68

REPR. YOSEIKAN

Pascal VUILLEUMIER,
yoseikan-budoka,
59, av. de Vaudagne
1217 Meyrin
tél : 82.61.23

RESP. DOJO

Benito JIMENO, judoka
6, rue Tronchin
1202 Genève
tél : 45.91.09/prof.33.94.03

REPR. JOURNAL

Michel OCHSNER, judoka





A quoi ressemblait le judo d'antan ? C'est la question que je me suis posé et en lisant les extraits qui vont suivre, vous vous ferez vous-même une opinion. De larges extraits sont tirés de "Ma Méthode de Judo" de M. Kawaishi à l'époque 7ième Dan et fondateur de judo Français et de la méthode européenne. Par la suite, son texte fut adapté et les dessins réalisés par Jean Gailhat en 1960. Comme les documents étaient vétustes, j'ai demandé à Pascal Krieger de retracer certains dessins. Le texte entre guillemets est lui par contre aussi fidèle que possible. M. Kawaishi a depuis été nommé 10ième Dan à titre posthume, par la FFJDA.

D'autres extraits viennent de "All About Judo" de G. Gleeson dont j'ai traduit des extraits. G. Gleeson, 7ième Dan, après quelques différents avec l'Association Britanique de Judo, est toujours actif.

Voici tout d'abord les conseils de M. Kawaishi :

"Apprenez bien à fond tous ces mouvements. Etudiez-en soigneusement tous les détails. On ne connaît jamais assez la technique. Et puis surtout au Dojo entraînez-vous avec beaucoup de conscience, avec sérieux, avec courage.

Cherchez à attaquer le plus vite possible. Pratiquez beaucoup le Randori.

Au bout d'un certain temps, vous vous sentirez de la facilité et du goût pour un ou deux mouvements.

Travaillez-les alors tout particulièrement sur tous les adversaires possibles, essayez constamment de les améliorer, et vous finirez par y parvenir. Ce qu'il faut, c'est continuer."

— Continuer — continuer le judo c'est sûr et nous avons au SDK quelques anciens, qui, ont bien compris le principe. Mais les règles de compétitions de l'époque ne devaient pas permettre une longue carrière.

En voici le texte intégral :

"Plus une loi est courte, plus elle est faite pour des êtres de valeur, et plus son application réclame de valeur.

Les compétitions sont courtes ; elles durent en général DEUX MINUTES, car l'un des buts du Judo est d'obtenir un résultat rapide.

Elles se disputent d'habitude en DEUX POINTS, c'est-à-dire que le premier combattant qui a marqué deux points est vainqueur.

Le POINT s'obtient :

- en projetant nettement son adversaire sur le dos ;
- en l'immobilisant au sol sur le dos pendant 30 secondes ;
- en provoquant son abandon sous l'effet d'une strangulation ou d'une clé de bras, de jambe ou de cou.

On signifie son abandon en tapant plusieurs fois nettement de la paume de la main ou de la plante du pied, l'adversaire, le tapis ou soi-même.

Il est interdit :

- de donner des coups ;
- de toucher le visage ;
- de prendre les doigts ou les orteils ;
- de saisir, avant le début de la projection, la ceinture ou le pantalon.



Certaines de ces règles, spécialement celles qui sont relatives à la durée, ou bien au nombre de points, sont susceptibles de modifications. Des prises peuvent être interdites.

L'interprétation proprement dite de ces quelques principes réclame donc chez l'arbitre une très grande maîtrise de l'ART du JUDO, énormément de vigilance et d'esprit d'observation. C'est une question d'esprit plus que de forme.

C'est la raison pour laquelle, l'arbitre qui est aussi et avant tout un combattant et un professeur, est le maître unique et absolu sur le tapis.

Le SALUT des combattants avant et après la rencontre traduit leur respect — pour le JUDO — pour l'ARBITRE — pour l'ADVERSAIRE — pour le RESULTAT futur ou acquis."

Qui sont nos ceintures noires



Carmen RACORDON, 2ème dan de judo, monitrice de judo.

—“Ce sont des collègues de travail qui m’ont fait commencer le judo en 1964. Je travaillais alors à la Swissair, et plusieurs étudiants qui étaient déjà ceinture noire y travaillaient également. A force de les entendre parler de judo, j’ai voulu essayer. Mon mari et mes deux enfants ont également commencé, mais je suis la seule à avoir continué.

J’adore le judo, tant que je le pourrai je continuerai, chaque fois on apprend quelque chose. C’est grâce à Maître WATANABE que j’ai fait de grands progrès aussi bien en technique que dans les kata. Avec Jacqueline HAY, nous avions quasiment des leçons particulières.

J’ai également fait un peu de compétition, j’ai été 2ème aux championnats genevois en 1976 et 3ème en 1977.

Pour moi le judo est plus qu’un sport. C’est un art, pour lequel on se doit de respecter une certaine discipline. Je sais bien qu’il est difficile d’enseigner cela à des gens qui viennent surtout pour se délasser, mais lorsque je vois des gens vautrés au bord du tapis pendant l’entraînement, je le regrette profondément.”

Contact : Nous savons que vous avez une très grande activité, notamment que c’est grâce à vous que le dojo est quotidiennement rangé et nettoyé, que vous enseignez deux fois par semaine aux enfants de 5 à 10 ans, avez-vous le temps pour d’autres occupations ?

—“J’ai effectivement un emploi du temps très chargé, surtout à cause du Shung-Do-Kwan. Mais j’aime énormément enseigner aux enfants. Même si le judo que l’on peut leur apprendre est assez limité, et même si parfois il arrive qu’un petit s’oublie sur le tapis, j’apprécie leur ingénuité et leur spontanéité. Lorsqu’ils sont d’âge et de taille à suivre les leçons de Désiré ou de Hamid, ils ne veulent parfois plus me quitter et se mettent à pleurer.

A part ces cours, je m’entraîne régulièrement deux fois par semaine et je dirige aussi une leçon de gymnastique pour les dames tous les mercredis matin. En outre je fais de la natation une ou deux fois par semaine.

Depuis septembre dernier, je me suis lancée dans la réflexologie. On arrive, par le massage des pieds à guérir des maladies ou des blessures en stimulant l’irrigation sanguine des endroits atteints. Cela me prend beaucoup de temps, mais j’ai déjà acquis quelques résultats dont je suis très fière.

Depuis toujours j’aurais voulu apprendre une profession paramédicale, mais la vie ne me l’a pas permis. Vous savez, je suis d’origine vénitienne, et pendant la guerre cette région a été dévastée. J’ai dû quitter l’école à l’âge de 11 ans pour travailler, car ma famille avait tout perdu. Je suis venue en Suisse à 18 ans, après avoir connu la misère et la faim. C’est pour cela que je n’ai donc pas pu apprendre un métier qui m’aurait plu.

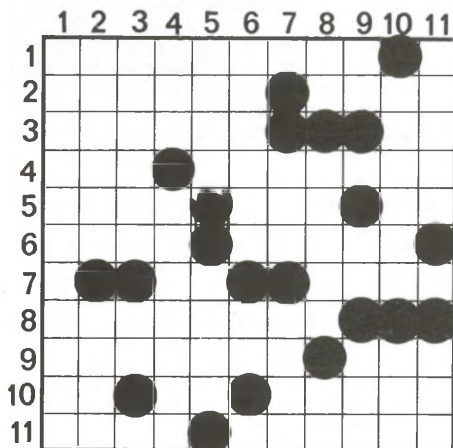
Aujourd’hui, mes deux enfants sont grands, alors je vais profiter de la vie avec mon mari. Nous allons faire de nombreux voyages. L’année dernière, nous sommes allés à la Guadeloupe, cette année, nous allons en Tunisie. L’année prochaine nous espérons retourner à la Guadeloupe, mais ce n’est pas sûr. En tout cas nous irons dans un pays chaud et lointain.”

Nous rappelons que les membres peuvent se procurer, directement au secrétariat :

- des kimonos
 - des trainings SDK 100 % coton
 - des sacs d’entraînement
 - des autocollants
 - des insignes du Kodokan
 - des T-Shirts avec marque du club
-



MONNEY Joëlle



HORIZONTALEMENT

1.— Il vaut mieux en faire que les perdre. 2.— Les artistes peintres l'utilisent souvent.— Peuvent être martiaux. 3.— Il proposa le stragème du cheval de bois.— Praséodyme renversé. 4.— Poste de radio mixé.— On le met lorsque on porte des sabots. 5.— Venues au monde.— Pas tori.— Fin de participe. 6.— Anneau de cordage.— Célèbre famille anglaise. 7.— Dieu solaire.— Port algérien. 8.— Célèbre sous-marin. 9.— Communautés.— Pas vrai. 10.— Erbium.— Suit le docteur.— Religieuse. 11.— En tennis.— Griffes.

VERTICALEMENT

1.— Ont la consistance de l'ivoire. 2.— Faire de l'oeil.— Coule en Suisse. 3.— Inflammation de l'oreille.— Note. 4.— Sabres hors du fourreau.— Pierres enchâssées. 5.— Sur l'Irthych.— Textile dont sont faits les vrais kimonos, renversé. 6.— La révolte des cipayes y éclata.— Prénom féminin phonétique. 7.— Maréchal japonais (1846-1930).— Château dominant l'Indre. 8.— Grecque sans coeur.— Est caustique et mélangée.— Conjonction. 9.— Stéradian.— Métal.— Trois fois. 10.— Sélectionnera.— Centre de bouée. 11.— Monnaie.— Tapent souvent à tort.

Le rédacteur rappelle que le "y" a dans les mots croisés, la même valeur que le "i". D'autre part, les é ne sont pas considérés.

RÉSULTATS PRÉCÉDENTS

Horizontalement : 1. hallebardes. 2. ave — uhuru. 3. kakemono — us. 4. al — leman — gh. 5. ma — elei — eii. 6. ane — elevon. 7. clore — alem. 8. chat — tc — eu. 9. oenanthe — xe. 10. os — ree — ru. 11. tue — ogres.

Verticalement : 1. hakama — cook. 2. avalanches. 3. lek — elan. 4. ele — otaru. 5. emmeler — nee. 6. omelette. 7. aunaie — ch. 8. rhon — va — erg. 9. du — eole — ur. 10. erugineux. 11. sushi — ers.

Ont été perspicaces : R. Derivaz, C. Fleury, J.-P. Bédou, et les Rucella (i ?) qui se partagent les 50.- de réduction sur le judogi familial.



Sans paroles... (idée : M. Bandanaï)

kyû, . yumi

Nous continuons la série des caractères composant le nom des 8 disciplines du SDK avec le caractère KYU, Yumi qui signifie arc. Il n'y a pas grand chose à dire sur l'origine picturale de ce caractère car la forme de l'arc est restée assez visible jusqu'à nos jours pour qu'on le reconnaisse dès le premier coup d'oeil.

C'est un caractère de trois traits, les angles supérieur et inférieurs faisant partie du même trait, et l'horizontale du milieu formant à elle seule le troisième.

La prononciation ON (chinoise) est KYU. On retrouve ce caractère dans les mots suivants : kyû-dô = archerie japonaise, yô-kyû = archerie occidentale, kyû - jutsu = art de l'arc, kyû-jo-no = arqué.

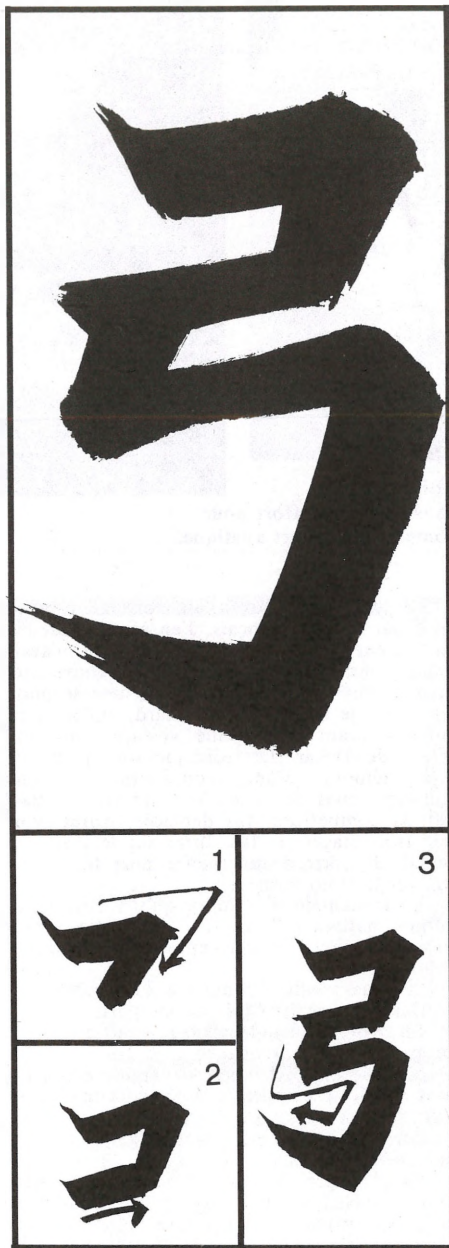
La prononciation KUN (japonaise) est YUMI = arc. On le retrouve dans yumi-zuru = corde de l'arc, yumi-ya = panoplie d'archerie, yumiharizuki = croissant de lune.

Je profite de la place qui me reste pour glisser à nouveau quelques informations pour ceux qui seraient spécialement intéressés par la calligraphie japonaise.

Il est, tout d'abord, possible de se procurer la matériel complet pour un prix très raisonnable. Ce matériel se limite à : un encrier, un bâton de sumi, un grand et un petit pinceau, du papier poreux et un carré de feutre sur lequel on dispose le papier. Pour l'adresse du magasin où l'on peut acheter ce matériel et pour tout autre renseignement, adressez-vous directement à P. Krieger ou écrivez à : rédacteur de Contact, SDK Budo, 66 rue Liotard, 1203 Genève.

Encore un dernier conseil : lorsque vous utilisez un pinceau avec du sumi (encre de charbon de bois), ne lavez jamais le pinceau, mais éliminez-en l'encre en le frottant maintes fois, bien en biais, sur du papier, tout en affinant la pointe. Lorsque vous l'utiliserez à nouveau, assouplissez légèrement les poils durcis en le mordillant. Les poils doivent toujours garder la même forme pointue.

Le rédacteur





**Noirs et Blancs
dans un même effort pour
comprendre cet art asiatique.**



Dakar

Le judo sénégalais a été fortement influencé par le judo français. J'en ai eu la preuve en visitant Dakar. Le premier jour, on m'avait indiqué un passage de grade à l'Université, mais c'était le jour précédent. A une seconde tentative, je suis arrivé en retard du fait d'un autocar ayant écrasé une voiture dans une artère de Dakar. Le troisième soir, je devais être témoin d'une compétition. J'avais l'adresse, mais en raison d'un match de Basket, la compétition fut déplacée. Après avoir fait trois stages, je fus dirigé sur le Dojo national. J'y arrivai une heure plus tard pour trouver le Dojo fermé...

Le lendemain, j'ai appris qu'il y avait deux "dojos nationaux". Bref, l'organisation française typique... je pus néanmoins m'entraîner à l'Université.

Si vous y allez, contactez Fernandez Waz au Dakar université Club, de ma part.

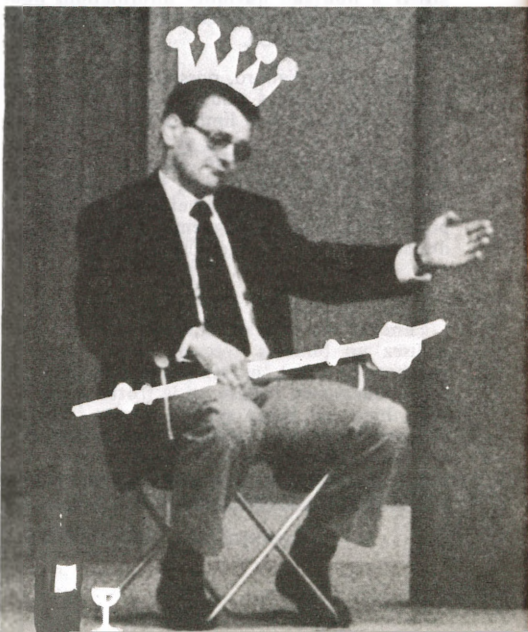
En général, le judo africain souffre surtout de problèmes d'intendance à ce point que les prochains jeux d'Afrique (Alexandrie 81) n'auront peut-être pas lieu. Cette préoccupation se retrouve au niveau des clubs et au niveau de l'arbitrage. Un seul stage a été organisé à Casablanca en deux ans.

Mais malgré toutes les difficultés matérielles, la chaleur et le manque d'organisation, le judo prospère et les judokas sont toujours aussi accueillants.

François Wahl

F. Kyburz, bombardé roi des arbitres 80 par le SDK. Il en a l'aisance, la prestance, la désinvolture. Le geste biblique, lourd de sagesse, ne fait que ressortir la sérénité intérieure de son visage.

La rédaction



Les manuscrits (relus et dactylographiés), les photos (avec légendes), et autre matériel destiné à la publication dans **Contact**, doivent être déposés dans le casier "Contact" au secrétariat avant les dates suivantes :

Le 10.2 pour le **Contact** de février, le 10.4 pour celui d'avril, le 10.6 pour celui de juin, le 10.8 pour celui d'août, le 10.10 pour celui d'octobre, le 10.12 pour celui de décembre.

La rédaction reste libre dans son choix concernant le matériel et la date de parution.
En vous remerciant de votre coopération

Le rédacteur

La Relaxation en Sophrologie

Cours directs
par moniteurs

Exercices
par cassettes
enregistrées.

- Techniques scientifiques de détente authentique.
- Développement de la CONCENTRATION.
- Epanouissement de ses ressources profondes.

Centre de Sophrologie Pédagogique

4, rue St. Laurent 1207 GENEVE / Tél. 35 20 47

**raymond
grandvaux**

constructions
métalliques
serrurerie
service
de
clés



29 bis,
rue de Lausanne
1201 Genève

Tél. 31 09 45

au Ménéstrel

DISQUAIRE EN L'ÎLE
15, Quai de l'Île ☎ 28 42 65

**disques, musicassettes,
partitions musicales.**

レコード カセット・テープ
楽符



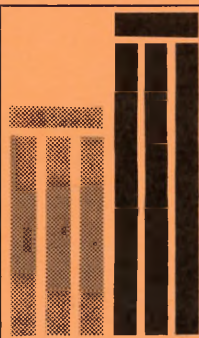
J.A. 1211 Genève 13

Retour : Shung-do-kwan
rue Liotard 66
1203 Genève



Bally Scheurer Rue du Rhône 62 1204 Genève



	<p>RICHARD + MARCEL MARTIN succ. M. Martin</p> <p>ferblanterie installations sanitaires concessionnaire des services industriels de Genève</p> <p>Tél 32 48 41</p> <p>12, rue de Berne Genève</p>
--	---