



Organe du Shung Do Kwan
5, rue Liotard
Tél. 44.63.42

SEPTEMBRE 1968

No 3

Prix : Frs. 1.--
=====

EDITORIAL

Avec ce troisième numéro, l'équipe de rédaction et le Comité du Shung Do Kwan attaquent une nouvelle "année de judo" car pour nous, le départ se fait en septembre, avec la rentrée des classes et le retour des vacances.

En effet pendant les derniers mois de l'année nous recevons un grand nombre d'inscriptions et c'est aussi pendant cette période que le tatami est le plus occupé.

Chacun s'aperçoit de jour en jour de l'exiguïté de notre surface d'entraînement et l'achat des tatamis, dont l'entreposage dans notre sous-sol peut permettre pour quelques-uns un entraînement individuel occasionnel, ne résout pas le problème. La commission d'expansion nous donne en page 6 de ses nouvelles et il faut espérer que nous arriverons rapidement à une solution.

Notre journal prend de l'importance, vous remarquerez qu'il est maintenant tiré avec de l'encre, que le nombre de pages augmente et le tirage aussi.

Le Conseil du club est organisé et nous aurons de ses nouvelles dans chaque numéro ainsi que les thèmes des éventuels problèmes qui lui seront soumis.

Les différentes commissions ont presque toutes un responsable et nous espérons que désormais tout membre pour lequel une question se pose puisse trouver immédiatement la réponse.

Nous allons donc de l'avant avec beaucoup d'atouts en main, il faut encore ne pas oublier de les utiliser.

Nous rappelons encore une fois à nos lecteurs, même nouveaux que nous acceptons volontiers toute suggestion ou remarque concernant le Club ou le journal et que nous sommes convaincus que c'est de la discussion franche et de gestes réfléchis que ressortiront les éléments de progression du Shung Do Kwan.

Tirage : 210 exemplaires
De 1 à 10 à l'usage du Comité !
=====

Dans ce numéro, vous trouvez :

- Page 1 L'Editorial par G. Mouron
- Page 2 JUDO stage et compétition
par Serge Amos de
l'équipe nationale Suisse
- Page 3 Résultats de nos équipes
- Page 4 Spécial "ENFANTS"/STAGE JUDO
- Page 5 Que se passe-t-il dans la marmite ? / Poésie japonaise
- Page 6 Notre nouveau feuilletton :
LA VIE A DIX par R. BACHELARD
- Page 7 Les éléments de base du Judo
par K. Mifune 10ème Dan
- Page 8 Le Conseil du club est formé
- Page 9 KARATE par D. Célérier.

RAPPORT DE NOTRE MEMBRE DE L'EQUIPE NATIONALE

Il est environ 6 heures du matin dans le décor fantastique des Alpes bernoises; face aux géants Mönch, Eiger et Jungfrau, je cours dans la neige. Dans la même galère, environ 15 judokas des équipes allemandes et suisses, tous encore ivres des fatigues de la veille. Chaque foulée demande un effort terrible; la neige est molle, les Allemands font du zèle ! Il faut pourtant ne pas être le dernier, sinon gare aux coups de Hano-San. Le programme est chargé : jugez plutôt :

0520 : Lever
0530-0600 : Footing
0600-0700 : Entraînement, condition physique (marche en canard, saute-mouton, accélération).
0700-0800 : entraînement au dojo, condition physique, Uchi Komi.

1530-1630 : échauffement et Uchi Komi
1630-1730 : combat debout
1730-1800 : combat au sol.

(C'est à dessein que je note l'horaire d'une façon militaire)

Donc : 5 heures d'entraînement journalier. Tous les judokas de l'équipe allemande ont décidés de devenir au minimum champion d'Europe; certains le sont déjà, d'autres tels Glahn et Hermann visent le titre mondial (ils ont été respectivement 2ème et 3ème des championnats de "Salt Lake City").

Dans ces conditions le fanatisme et la sublimation sont de rigueur. D'ailleurs, Hano-San le proclame à longueur de journée : pour progresser, il faut s'entraîner jusqu'à la limite de ses forces (lisez évanouissement). Il s'y connaît, il a terminé 3ème aux championnats du monde de Paris en 1960. Pour cela il s'était rasé les sourcils pendant 6 mois; ainsi enlaidi il ne pouvait être question de faire autre chose que travailler, s'entraîner et dormir...

Cet entraînement permet d'avoir une condition physique extraordinaire; il faut cependant prendre garde de conserver son influx nerveux. En effet, ces efforts prolongés vous "fabriquent" un coeur de coureur de fond au détriment de l'impulsion et de la vitesse. C'est pourquoi il est indispensable après un tel stage de prendre quelques jours de repos, ensuite la condition physique étant acquise, il faut augmenter l'impulsion et la vitesse par des sprints, des séances de fonte où l'on travaille avec de gros poids et peu de répétition. Cela bien entendu à côté de l'entraînement judo.

Quelques uns des Allemands surent doser leurs efforts en vue des championnats d'Europe de Lausanne. Hoffmann, Hermann, Glahn, Miebach, Barth, Meier, Weckel et Monczyk montèrent sur le podium. D'autres comme Koppen et Egger surtout, ne furent pas égaux à eux-mêmes, simplement je pense par un entraînement mal orienté, le côté impulsion étant négligé au profit de la "condition à tout prix". Il suffit d'observer le Français CLEMENT pour s'en rendre compte : une énergie fantastique, en une fraction de seconde permet de remplacer n'importe quel supplément de

condition physique. C'est l'enseignement principal que j'ai tiré de ces championnats d'Europe.

Parlons un peu des compétitions internationales en général. Disons d'emblée que la compétition à ce niveau nécessite un entraînement journalier de 3 heures au minimum (pour les gens doués !) Pas étonnant que l'on rencontre beaucoup de professionnels dans ces compétitions. A ce propos il me vient à l'idée une anecdote. La scène se passe dans les coulisses des championnats d'Europe de Lausanne. Un judoka de l'équipe yougoslave s'approche de moi et me demande : "Quel est l'âge d'Eric Haenni ?" -32 ans, lui répondis-je. "Ah ! Quand j'aurai cet âge je travaillerai..." sous-entendu pour l'instant je fais du sport. Sachant que l'équipe de France se rend chaque année 3 mois au Japon et que l'équipe d'Allemagne dispose d'un budget annuel de plus de DM 100.000.-- on le voit immédiatement, l'esprit judo est un peu loin de tout cela, l'esprit sport également. Ces luttes pour le prestige national et cet esprit cocardier ne sont pas dignes de notre siècle. Si cela est inévitable, il vaut mieux limiter nos ambitions et garder un certain sens de la mesure. Le JUDO est peut être le seul sport où l'on puisse se permettre ce luxe, je pense qu'il n'y a pas à hésiter.

Serge Amoos

JUDO - JUDO - JUDO - JUDO - JUDO - JUDO - JUDO - JUDO - JUDO - JUDO

RESULTATS

Championnats suisses individuels pour étrangers : Des 3 représentants que le club a envoyé, aucun n'a rapporté de médaille. M. Meftah termina quatrième dans sa catégorie (welter).

Championnat par équipe :

JC YVERDON - SDK B	13 - 11	} Très bon départ pour nos (2 équipes.
JC FRIBOURG- SDK A	10 - 14*	

*(= victoire de notre équipe A)

Dans notre prochain numéro, nous vous communiquerons la liste des combattants officiels de chaque équipe ainsi que la formation de celle-ci lors des rencontres.

Chaque mois : au programme d'un combattant JUDO

1. CHAMPIONNAT SUISSE PAR EQUIPE
2. TSUKINAMISHIAI
3. COURS DE KATA
4. Tous les vendredis de 19 H à 20 H 30
ENTRAINEMENT SPECIAL au sous-sol
(culture physique, haltères...)

- 4 octobre Visite de MM. DAIGO 7ème Dan et SATO 5ème Dan
- 5 octobre Championnat genevois pour cadets et juniors.
- 13 octobre à Lausanne / Présélection pour juniors.

Au début du mois de décembre auront lieu les championnats internes du Shung Do Kwan.

CHAMPIONNAT GENEVOIS POUR CADETS ET JUNIORS

SAMEDI 5 OCTOBRE 1968 à 13 H 30 au dojo du SDK.

Toutes les inscriptions sont à remettre au bureau du club.
Une affiche donne tous les détails dans le Dojo.

Organisation : H. Schären

SPECIAL ENFANTS - SPECIAL ENFANTS - SPECIAL ENFANTS - SPECIAL ENFANTS

Monsieur Désiré SCHNEUWLY 3ème Dan moniteur spécialisé pour les enfants nous communique à l'intention des parents :

- 1) Amenez vos enfants afin qu'ils soient à l'heure sur le tapis.
- 2) Contrôlez qu'ils aient les ongles des pieds et des mains coupés court, les cheveux propres et coupés.
- 3) Les kimonos doivent être propres, le corps aussi. (Pas de tatouages à l'encre sur les bras etc)
- 4) Les enfants ne sont qu'une heure sur le tapis, autant qu'ils en profitent, donc silence et discipline.

Merci.

STAGE DE JUDO

A l'intention de tous les membres de notre club, Maître KONDO organise un stage de Judo et kata aux dates suivantes :

DEBUT DU STAGE : Vendredi 25 octobre 1968
DEUXIEME JOUR : Samedi 26 octobre 1968
TROISIEME JOUR : Dimanche 27 octobre 1968

Le dernier jour, soit dimanche 27, dès 14 H EXAMENS pour l'obtention du grade supérieur et EXAMENS DE KATA.

ACHAT DE TATAMIS : Nous avons fait l'acquisition de 40 tatamis à un prix intéressant, vendus par le Budokan de Lausanne, lequel les avait utilisés pour les Championnats d'Europe.

Madame Jacqueline HAY en qualité d'infirmière, a bien voulu se charger de la pharmacie du club. C'est avec plaisir que Mme Hay a entrepris le contrôle de nos pansements et nous l'en remercions.

A ce propos, nous prions tous les membres qui ont des bandes élastiques appartenant au club de bien vouloir nous les rendre, lavées.

MOT DU PRESIDENT :

Le président étant très occupé par l'organisation d'une démonstration au centre de Balexert n'ajoute rien de spécial dans ce numéro, mais il invite tous les membres du club à faire davantage attention aux inscriptions sur le TABLEAU D'AFFICHAGE et sur le TABLEAU NOIR afin d'éviter des tas de questions inutiles.

APPAREIL AUTOMATIQUE POUR BOISSONS :

M. Mannino est en pourparler pour changer notre distributeur. La nouvelle machine ne sera pas meilleur marché !

FINANCES : / Au retour des vacances, beaucoup de membres ont laissé leurs cotisations impayées. Nous leur prions de régulariser au plus vite leur situation, faute de quoi ils seront exclu du club.

JUNIORS DU CLUB DE 13-14-15 ans

Il a été envisagé d'introduire 1 samedi après-midi par mois, un entraînement spécial pour nos juniors de 13 à 15 ans sous la responsabilité de M. Pierre OCHSNER.

AFFICHAGE

La responsabilité des informations affichées au club a été confiée à M. Pierre STEINER que nous remercions pour son travail.

MARDI et MERCREDI de 18H à 19H

Ces jours, l'heure d'enseignement aux enfants est très fréquentée et M. Schneuwly aimerait recevoir l'appui d'un ou deux membres pour apprendre les chutes et les roulés aux enfants débutants.

HAIKU

Kare - edani
Karasu no tomarikeri
Aki no kure

AUTOMNE

Morte, la branche;
Posé, le corbeau :
Soir d'automne !
Bashō

COMMISSION D'EXPANSION DU CLUB.

Composée de MM. Fischer, Christin et Bachelard.

A ce jour, la commission s'est borné à se renseigner sur les prix au mètre carré des surfaces et les possibilités d'arrangement avec les propriétaires, régisseurs etc. Parallèlement, un architecte diplômé et sympathisant de notre club s'est engagé à nous fournir un cahier des charges complet pour la création d'une salle d'entraînement. Des contacts ont été pris afin de connaître les responsables de notre ville susceptibles de favoriser l'expansion du JUDO et par conséquent de notre club. Le dit cahier des charges devrait être prêt dans le courant novembre et c'est en possession de cet élément qui précise le coût total de cette opération que nous pourrons envisager des solutions définitives. De toute façon, les membres du club seront consultés à ce sujet lors d'une assemblée générale extraordinaire.

KARATE SUPPLEMENT

EXAMEN DE KARATE du 7 JUIN 1968

7ème KYU : Jean BARRE

Pierre-Alain BESSE

William FRACHEBOUD

Herbert HALLER

Gérard REGAT

6ème KYU : Dominique CELERIER

3ème KYU : Jean-Claude NUSSBAUMER

(A. Benveniste)

Texte original et inédit de M. Robert BACHELARD - Nous avons le plaisir de vous présenter en Grande Première Mondiale :

LA VIE A DIX

C'est sous ce titre que je me propose de vous entretenir de la vie de votre club géré par 10 personnes représentant une large couche sociale puisque dix professions sont représentées :

Président : Technicien de laboratoire

Vice-président : mécanicien complet

Trésorier : huissier judiciaire

Secrétaire : fonctionnaire commercial-comptable

comptable : chef de service comptable dans une entrep. privée

Responsables :

Aikido : chef metteur en page dans un grand quotidien

Judo : Technicien-ingénieur en mécanique

Kendo : chef d'un service du personnel dans une grande organisation.

Dojo : fonctionnaire PTT.

Comme vous le savez de nombreuses idées sont émises et ce évidemment en fonction des expériences de chacun et par conséquent des professions.

En règle générale, votre comité, en place depuis 4 ans, se réunit 11 fois par an; chaque deuxième jeudi du mois de 18H30 à 20H30 et parfois un peu plus tard.

(à suivre)

Le JUDO est destiné à se développer soi-même indéfiniment. Il ne peut avoir de limites, quelle que soit la perfection des exploits. Parmi ceux qui s'entraînent, on trouve souvent ceux qui, souhaitant accomplir leurs prises préférées, s'appliquent à faire de leur mieux pour accélérer leur entraînement. Mais ceci correspond souvent à vouloir achever une vie humaine d'un bond. L'entraînement doit dominer lentement et régulièrement le principe et le tour de force du Judo ensemble. Même avec des efforts on ne peut en quelques heures ou quelques mois acquérir la maturité d'une vie entière. Il en est de même en JUDO.

D'autre part, celui qui s'entraîne, effrayé par la force physique ou la prise favorite de certains adversaires, peut devenir trop prudent. Il se montre alors raide, physiquement et moralement. Il doit rester franc et ne pas avoir peur, ni mépriser son adversaire. Il doit lutter de son mieux. Ceci n'est pas seulement vrai en Judo, mais aussi pour la perfection de tout autre Art ou de toute réalisation humaine.

POURQUOI DOIT-ON CONCURRENCER LA NATURE.

La véritable caractéristique du Judo est de montrer la justice par la raison : le plus important est de constater qu'aucune action ne peut être faite sans la raison.

Par exemple, une action qu'un homme fait sans l'unité du corps et de l'esprit peut être indécente et faire du mal aux gens qui l'entourent. Cette unité entre le corps et l'esprit est la raison dans son aspect extérieur.

La révolution des étoiles, planètes et de la terre se fait suivant les lois de l'univers. De telles lois correspondent à la nature. La nature existe sans volonté. En accord avec l'existence. La nature n'est pas contre la fidélité.

Le fait que le principe du Judo soit en accord avec la science, prouve qu'il est en accord avec la nature. Cependant le JUDO est pratiqué par des hommes qui pensent, jugent et agissent. Le Judo s'accompagne de l'action. Ceci est la seule différence entre le Judo et la Nature, et montre ainsi la vérité.

C'est là que nous comprenons à nouveau que la technique du Judo n'est pas seulement un art de lutte, mais qu'elle est pure parce que basée sur la pureté. Alors que les tours de force sont simplement une expression de l'action humaine. Tout ceci montre que le JUDO est le plus pur des arts. Donc, la seule façon d'accomplir les prises du Judo doit être celle qui passe par la sincérité.

Si un homme veut employer sa force d'une façon qui n'est pas basée sur la sincérité, on peut sans crainte dire de lui qu'il est complètement ignorant. Mais s'il applique à l'adversaire des prises mauvaises et le bat quand même il est alors un lâche; sa conduite n'est pas convenable et ne peut pas être considérée comme sincère.

Il en est de même pour la société humaine, dans laquelle chacun devrait penser continuellement à la prospérité mutuelle et à l'existence de la société pour y trouver ainsi son bonheur et une vie digne. Si l'on manque de fidélité à cette coopération et si l'on pense trop à ses propres intérêts en méprisant les intérêts des autres, on devient un esclave avec une rude condition.

Le JUDO n'admet jamais une telle iniquité ni une telle immoralité, et la société également n'a que mépris pour cette attitude. Dans un combat de JUDO, les participants gagnent par un jeu honnête qui ébranle l'esprit de ceux qui regardent le match et souhaitent voir si les lutteurs sont honnêtes. Il y a quelque chose de commun entre ceci et le fait d'embellir la société. Le principe du JUDO implique donc une véritable idée de prospérité mutuelle.

Le JUDO suit le chemin de l'intégrité et n'est en aucune sorte une simple lutte. Ceci est en fait le point capital qui fait la différence entre le Jujutsu et le JUDO. C'est en fait ce qui illumine le JUDO. La véritable essence du Judo est de dépendre de la volonté divine, contre laquelle on ne peut s'opposer.

(traduit de l'anglais) K. MIFUNE
10ème Dan

DES NOUVELLES DE NOTRE "CONSEIL DU CLUB"

ORGANISATION : Président : M. GRANDVAUX
 V/président : M. DALBIGNAT
 Secrétaire : M. CASENOVE

MEMBRE : premier kyu et ceinture noire ou 10 ans de club.
 mais au minimum 1 année de club.

REUNION : minimum 4 par année toujours en commun avec le
 Comité, dont au moins une avant l'assemblée
 générale.

BUT : A) Faire participer les principaux membres du
 club à la vie de celui-ci.
 B) Par le moyen des commissions rendre le club
 plus efficace dans sa position sociale.

FONCTION : a) Le conseil peut questionner le Comité sur n'importe
 quel sujet, celui-ci doit répondre.
 b) Le Comité est choisi en principe dans le Conseil,
 mais élu par l'Assemblée générale.
 c) Le Conseil a une fonction uniquement consultative.
 d) Au cours des réunions, le Conseil fait rapport des
 divers travaux, problèmes et solutions envisagés.
 Les solutions définitives sont adoptées par le Comité
 après discussion avec le Conseil.
 e) Le Comité peut désigner des commissions de travail
 dans le Conseil.

KARATE - KARATE - KARATE - KARATE - KARATE - KARATE - KARATE - KARATE - KARATE -
ORIGINE DU KARATE (Suite de l'article de M. Célérier)

Cette manière d'escrimer du poing se répandit bientôt dans toute la Chine, où, se perfectionnant, elle devint d'abord l'apanage des militaires, puis un sport national, encore à l'honneur sous le nom de Kempo.

C'est dans l'île d'Okinawa (Archipel des Ryu-Kyu), au sud-ouest du Japon, que le KARATE devait évoluer vers la forme que nous connaissons aujourd'hui. En effet, cette île fut occupée par les Chinois qui y envoyèrent leurs meilleurs généraux, spécialistes du Kempo pour commander la garnison.

Ceux-ci, s'ennuyant sur l'île, organisèrent des joutes sportives au cours desquelles ils initièrent la population à cet art du poing. Quand, un peu plus tard, la possession de toute arme fut prohibée à Okinawa, les habitants s'empressèrent de développer et perfectionner le Kempo, en y incorporant divers éléments de leur crû, ou glânés çà et là.

Vu les circonstances, ils poussèrent le KARATE vers une forme plus violente à but d'efficacité défensive.

Deux siècles plus tard, en 1609, nouvelle invasion et occupation de l'île par des seigneurs japonais du clan méridional des Satsuma qui encore une fois, interdirent toute arme dans Okinawa. Réaction identique des habitants, qui, pour se défendre, perfectionnèrent encore le combat à mains nues, qui devint leur spécialité.

Tenu secret, réservé exclusivement à la caste guerrière des Samuraï le KARATE ne se fit connaître que bien plus tard au grand public. Effectivement, ce n'est qu'en 1917, que le Maître Funakoshi Gishin accepta de faire une première démonstration à Tokyo, où il eut un succès énorme. Sur les instances toujours plus pressantes du Ministre des Sports du Japon, Maître Funakoshi Gishin refit une démonstration à Tokyo et provoqua un tel enthousiasme qu'on lui refusa son visa de retour et qu'il "accepta" d'enseigner le KARATE dans les universités. C'est ainsi que le KARATE, faisant tache d'huile, après la venue de plusieurs experts d'Okinawa, se répandit dans tout le Japon, d'où, dès la 2ème Guerre Mondiale, il fût révélé principalement aux Américains, sur les champs de bataille et à leurs dépens, puis la paix revenue, peu à peu dans tout l'Occident. Mais ce dont il faut avant tout se souvenir, si l'on veut pratiquer le KARATE, et que l'histoire mouvementée de cet art martial pourrait reléguer à l'arrière-plan, celui-ci n'est pas destiné à faire des surhommes invincibles, pas plus que des terreurs de quartier.

Le KARATE, comme toutes les disciplines du BUDO, est un sport de gens bien éduqués qui se propose d'élever l'esprit autant que le corps de ses adeptes, dans une direction pacifique et altruiste.

M. CELERIER

(Note de la rédaction : Ne jetez pas votre journal "Tatami" et retrouvez les numéros précédents, un grand concours débutera bientôt qui comportera des questions relatives aux 3 premiers numéros !!!)

Anciens numéros en vente au secrétariat.