

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 1982

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

atches
anchaud

Ed. Wunenburger Maison fondée en 1861

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

Masojan

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.

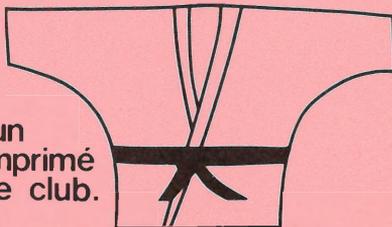
稽古のあと、のどかかわいたらどうぞ!



IMPRESSION TEXTILE



mini kimono muni d'un
crochet + ventouse-imprimé
à l'emblème de votre club.



6, chemin du clos 1212 Grand-Lancy Tél: 022/94.94.66

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

le mot du Président



Le premier mot d'un président élu est en principe consacré à remercier son prédécesseur et à exposer son programme.

Je ne dérogerai pas à cette règle. Au nom du SDK, je remercie très sincèrement Pierre JORDAN pour son travail au sein du comité, en tant que trésorier, puis en tant que président, pendant de nombreuses années. J'étendrai mes remerciements à tous les membres de l'ancien comité (démissionnaires ou réélus) pour avoir su mener la barque de notre club en évitant les écueils. Leur travail permettra au nouveau comité de reprendre la gestion d'un club sain et sans problème majeur.

La tâche du nouveau comité consistera essentiellement à poursuivre sur cette voie, en prenant garde cependant de ne pas tomber dans une routine qu'un club qui se veut dynamique doit éviter. Il nous faudra mettre l'accent sur la qualité de l'enseignement et sur l'image de marque du SDK hors du dojo. Il faut que le SDK devienne un club de pointe et un exemple.

De par leur nature, il est des voies martiales qui ont un impact plus grand sur le public. Si nous voulons faire connaître notre club, ce sont ces sections qu'il convient de promouvoir. Il est évident cependant que les efforts développés en faveur de certaines disciplines ne doivent pas l'être au détriment de leurs soeurs cadettes.*

Un des premiers soucis du nouveau comité sera de résoudre le problème du kyudo, qui est à la recherche d'un dojo depuis plusieurs mois. Une nouvelle salle vient d'être trouvée, ce qui ne règle pourtant qu'une partie du problème. Un terrain pour l'entraînement en plein air pendant les beaux jours est activement recherché.

1982, c'est aussi le 35ème anniversaire du SDK. Cet automne nous fêterons l'événement avec la majesté de rigueur, sans toutefois atteindre le faste du 30ème. Ce sera l'occasion de nous consacrer ensemble au développement de notre club.

P. Ochsner

* Note du rédacteur : bien qu'elles soient nées plusieurs siècles auparavant.

**CONNAISSEZ-VOUS DÉJÀ LE NOUVEAU BALLY CAPITOLE?
C'EST AVEC PLAISIR QUE NOUS VOUS INVITONS À VENIR
LE VOIR SANS ENGAGEMENT DE VOTRE PART.
NOUS NOUS RÉJOUISSONS DE VOTRE VISITE.**

**BALLY CAPITOLE
RUE DU MARCHÉ 18, GENÈVE, TÉL. 022 / 28 22 87.**



BALLY
Le pas vers la mode

Bally Capitole Rue du Marché 18, Genève, Tél. 28 22 87

LE RONIN



Note du rédacteur : Pendant que le vieux maître retourne à sa vie bucolique, notre jeune héros, lui, retourne vers son enfance tronquée d'une façon si atroce. Après être retourné au Palais qui l'a vu naître, il refait, avec bien des années de retard, le chemin qu'avait fait l'assassin de son père, l'abducteur de sa mère, cet horrible, terrifiant, mais admirable ronin. Il va s'employer à attiser le feu de sa haine que toutes ces années d'entraînement avait presque étouffé. William D. Jennings, auteur du

"Ronin" nous réserve encore quelques bien belles pages quant au choc de la rencontre de ces deux hommes hors du commun.

Le jeune samourai commença son voyage sur ses hauts sabots de bois. Il longea la grand'route pendant huit jours, s'octroyant de brèves pauses pour sommeiller ou pour absorber un peu de nourriture qu'il payait avec l'argent qu'il avait apporté, tout enfant, à la "Montagne".

Le neuvième jour, il tomba subitement en arrêt devant un arbre qu'il avait oublié depuis longtemps. Il fut rempli d'une joyeuse terreur, car ce que l'on a possédé étant enfant abolit le temps et l'on est plus bien certain de son âge. Marchant de plus en plus lentement, il se dirigea vers le Palais où il avait vu le jour...

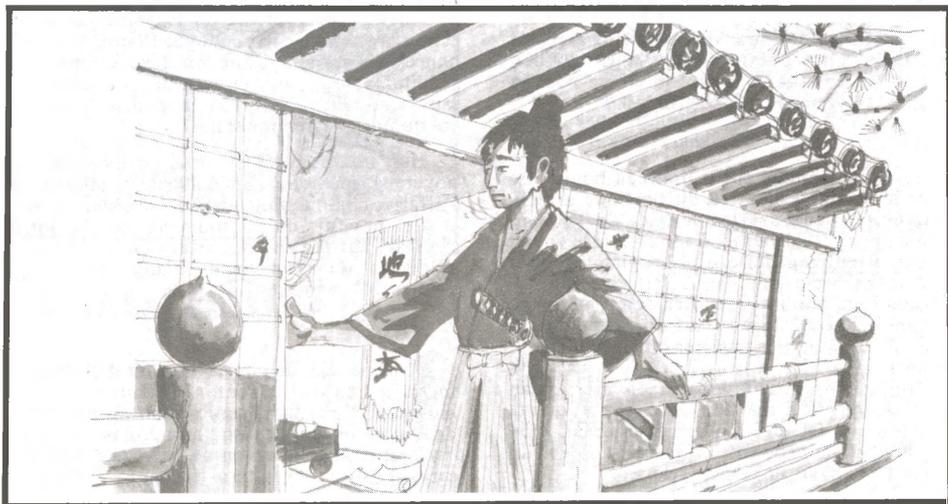
*
*
*

D'abord il remarqua le silence immense. Cette grande bâtisse avait été une véritable ruche. Maintenant, il avait sous les yeux l'envers de la prospérité : la décadence, la décomposition, tout un travail invisible et silencieux qui recouvrait de poussière toute une enfance qui s'évanouissait comme un rêve aux contours imprécis...

Le vent faisait grincer les planches disjointes. Ces lieux pour lesquels ses ancêtres avaient risqué leur vie, des générations auparavant, n'étaient plus peuplés que par des objets insignifiants qui prenaient tout à coup la forme de seigneurs de ce domaine où l'indifférence égalait la splendeur passée.

Avec une étrange appréhension teintée d'excitation, le jeune samourai se dirigea vers les

...Il se tint debout devant l'endroit où il dormait et revit le film des événements...



appartements de son enfance. Il se tint debout devant l'endroit où il dormait et revit le film des événements qui s'étaient produits là-bas, là, et ici-même, juste derrière la porte. Puis, avec un sursaut, il réalisa que ce n'était pas sa chambre mais celle d'un vague cousin et qu'il avait imaginé le portique du nord à la mauvaise place durant toutes ces années.

Il déglutit péniblement alors qu'il réalisait :
"Il n'y a donc plus rien ici !"

fleuve et il marchait avec une nerveuse appréhension.

Au loin, un bruit continu commença à se faire entendre. Chaque fois que le fleuve tournait, le bruit devenait soudain plus distinct comme lorsque l'on ouvre une porte. Puis, brusquement, il se trouva au milieu d'un bruit assourdissant, les yeux fixés sur les rapides.

Dans l'écume tourbillonnante, il vit la blancheur de la mort et il réalisa alors que la frêle embarcation n'avait jamais pu aller au-delà...



L'absolue certitude qu'il avait laissé quelques traces n'était qu'une vaine illusion de l'espèce humaine. Les rires et les pleurs ne constituaient pas un volume bien important. Bientôt la forêt s'infiltrerait et ce "chez moi" deviendrait vite un "quelque part là-bas, parmi les arbres", ou peut-être même "là-bas", et peu de temps s'écoulerait avant qu'on ne pose la question "de quelle forêt s'agissait-il ?".

* * *

Le jeune homme fut à nouveau bouleversé lorsqu'il se tint à l'entrée du portique arrière, baissant les yeux sur les vestiges de l'embarcadère des rives du fleuve. Ce jour-là, il le voyait encore. Il entendit les cris et les plaintes, il vit l'éclair de l'acier qui l'avait fait tressaillir. Il descendit en courant le sentier de ses souvenirs et regarda le courant puissant du fleuve qui lui parut plus petit bien que n'ayant aucunement diminué.

Tournant le dos au débarcadère ainsi qu'au Palais, il longea la rive dans la direction que le petit bateau recouvert avait empruntée, bien des années auparavant, emmenant avec lui l'objet de sa haine et sa mère, captive.

Il s'attendait à le voir à chaque coude du

Ce grondement blanc signifiait également autre chose : ce voyage, ces années d'étude, de désespoir et de haine ravalée, jusqu'à son vœu même, tout cela avait brusquement perdu tout sens dès l'instant même où la petite embarcation avait amorcé le coude du fleuve, bien des années auparavant. Tout son dévouement était réduit à néant, ses suppositions se révélaient sans fondement, l'objet de sa poursuite n'avait été qu'un cadavre immobile.

Huit années d'efforts douloureux revinrent noyer sa mémoire. Soudainement affaibli, il s'affaissa comme pour ne plus jamais se relever.

Ce ne fut qu'au moment où le soleil s'empala sur la cime des arbres qu'il se força à s'éloigner du grondement blanc comme on s'éloigne d'une drogue...

* * *

A peine hors de portée du bruit de la rivière, un village bordait la route. Il y loua une petite chambre et s'y assit, contemplant le panorama de son temps perdu jusqu'aux premières lueurs de l'aube. Avec le matin du thé fumant lui fut servi alors qu'il était plongé dans la vision d'un corps disloqué sur les rochers...

Il s'enquêrit de son mort auprès du propriétaire, mais ce dernier jura qu'il n'avait jamais entendu parler de quiconque ressemblant au couple auquel il faisait allusion. Son assurance fut la révélation pathétique du mensonge qu'on lui avait fait ; qu'un de ses cousins possédait le sabre court du Ronin qu'il tenait caché dans une pièce d'étoffe sous son plancher.

Le jeune homme alla au village suivant. Alors qu'on lui servait le riz, il demanda à ce second tenancier ce qu'il savait du couple qui avait dû trouver la mort dans les rapides. Lorsque la réponse arriva, son attention se mua en une intensité qui tenait du délire : Un grand samourai et une belle dame ? Oui, oui, ils sont passés par ici ; mais il y a très, très longtemps ! Tout mouillés, sans sandales, affamés et sans le sou. Sans raison apparente, il a caché son sabre dans les buissons qui bordent l'entrée du village. Mais tout le monde les a très bien reçus, on leur

a donné de la nourriture, un gîte, et même des chaussures. C'est la vérité, croyez-moi. Pour nous remercier, le samourai vola le petit célibataire dont la maison est à l'orée du village, en aval de la route. Il lui prit tout l'argent qu'il avait économisé, depuis qu'il était enfant... Il est mort, maintenant, le pauvre homme. Et, certaines nuits, on peut entendre distinctement dans le vent le cliquetis des pièces dans sa maison abandonnée. Il n'a pas laissé de fils.

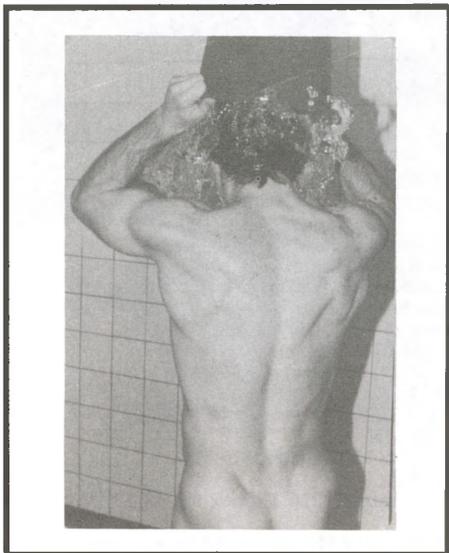
Le tenancier se tut et regarda vers la route : Quant à elle, elle était si belle, fragile comme une fleur et tout aussi faible ! oh oui...

Ces mots fouettèrent le courage du jeune homme et lui rendirent des raisons puissantes de poursuivre sa route. Sa mission ressuscitait d'entre les morts et il quitta l'auberge avec une grande détermination.

Plus de doutes idiots....

(à suivre)

contact ►►► info générales



kangeiko

Le moment suprême

Aussi bon photographe que conducteur j'ai raté mes trois photos de groupe du Kangeiko, (le flash ne portait pas assez loin). La seule photo qui soit "sortie" est celle du dos de ce bel inconnu au "moment suprême"... Ce

moment où les premières gouttelettes d'eau glacée viennent s'écraser sur la peau sensible et encore empreinte de la tiédeur du lit. Ouf! le prochain n'est pas avant onze mois... Mais que tout le monde se rassure, le SDK se souvient de leur soutien, et le principal bénéficiaire, toi-même, kangeikoïste! a déjà eu sa récompense, le dimanche matin suivant le kangeiko, lorsqu'il a fait un pied de nez à son réveil-matin et qu'il s'est recroquevillé dans la chaleur de son lit, appréciant plus que tout autre cette trêve bienfaisante.

Cette année, encore et toujours, une grande majorité de judoka. A croire qu'il n'y a que dans cette discipline où l'on sache faire le violent effort sur soi-même qu'exige le kangeiko. Il faut tout de même noter l'effort d'un Karatéka (Robert), la seule présence d'un aikidoka, la même depuis trois ans, celle d'un grand blond sympathique monté sur patins à roulettes dont le nom m'échappe à l'instant, et quelques judoka.

Les enseignants sont responsables

Ceci est mon avis tout personnel, mais je trouve qu'en tant qu'enseignant d'une discipline, il serait normal, judicieux en tout cas, de montrer l'exemple et d'exhorter ses propres élèves à suivre une expérience de ce genre. Tout en contribuant à former ces noyaux dont nous avons tant besoin, l'ambiance du kangeiko rapprocherait également les sections entre elles. C'est une contribution à l'esprit du SDK qui leur donne tout de même, en tout cas pour certaines d'entre elles, le moyen d'exister.

Le rédacteur

Comité 82



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

PRESIDENT	Pierre OCHSNER, judoka 8, rue Veyrassat 1202 Genève tél. 34 70 68
VICE-PRESIDENT	Mauro POGGIA, karateka 13, rue des Boudines 1217 Meyrin tél. 82 43 08
SECRETARE	Jean-Pierre VUILLEUMIER, judoka 11, rue Fallier 1202 Genève tél. 45 29 10
TRESORIER	Bruno SENONER, aikidoka 8a, ch. Chamoliet 1226 Thônex tél. 48 82 77
Repr. AIKIDO	Christian LACHELIN 56, av. Ernest Bloch 1207 Genève
Repr. IAIDO & JODO	Richard HENSLER 11, ch. des 2 Communes 1226 Thônex tél. 48 13 29
Repr. JUDO	Silvio PEREGO 7, av. de Feuillasse 1217 Meyrin tél. 82 96 93
Repr. KARATE	Mauro POGGIA
Repr. KENDO	Florence MOREL 3, La Ruelle 1214 Vernier tél. 41 30 22
Repr. KYUDO	Jean-Pierre SACCHI 15, av. des Morgines 1213 Pt-Lancy tél. 92 40 73
Repr. YOSEIKAN-BUDO	Hans-Jorg ZELLER 9, av. du Lignon 1219 Le Lignon tél. 96 22 54
Repr. DOJO	Mario CASTELLO 5, Vidollet le Forge 1256 Troinex té. 43 53 01
Resp. journal CONTACT	Jean-Pierre VUILLEUMIER

AIKIDO

合気道

Le nouveau responsable de la section aikido est Christian Lachelin. Tél. privé : 36.48.14. Tél. prof. 31.83.40.

Les deux prochaines leçons de Me Ikeda auront lieu le jeudi 13 mai et le lundi 14 juin.

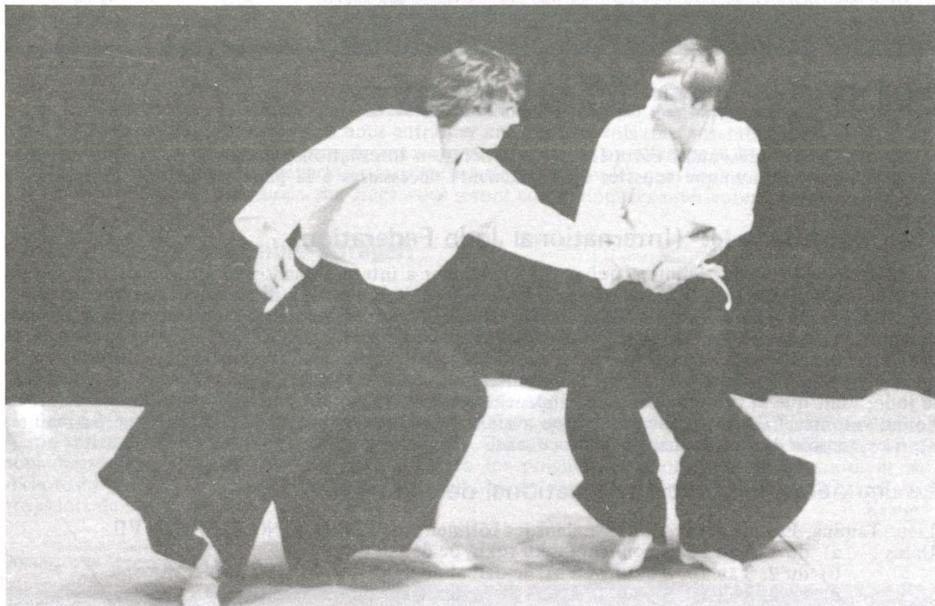
Au courant du mois de juin, Me Yamaguchi, dont Gildo Mezzo a suivi l'enseignement au Hombu-Dojo, et qui est déjà venu au SDK, donnera un stage à Paris. Les non-licenciés doivent s'annoncer à Christian pour obtenir une licence ACSA qui leur est nécessaire, entre autres, pour participer aux stages nationaux suivants :

Brassus : Stage de Me Tada assisté de Me Fujimoto et Me Ikeda du 11 au 17 juillet.

Lucerne : Stage de Me Asai, Me Fujimoto, Me Ikeda et Me Hosokawa, du 18 au 24 juillet.

Le 20 mars, à la salle des fêtes de Thônex, s'est déroulée la Nuit des Arts Martiaux. Gildo Mezzo et 4 de ses meilleurs élèves ont montré un éventail de techniques représentatives de l'aikido de l'école de Me Ueshiba.

Shihonage présenté lors de la démonstration de Thônex.



**DORURE ENCADREMENTS
RESTAURATION DE TABLEAUX
ET MEUBLES LAQUÉS**

**M. CASTELLO
Rue Caroline 29**

**Tél. 431951
1227 Genève**



IAIDO

居合道

STAGE: 13 JUIN

Avant mon départ au Japon et en Malaisie, il faut que nous nous réunissions une fois encore pour travailler ensemble. J'espère que Tiki Shewan sera disponible ce jour-là, sinon ce stage se fera sous ma direction. Si la villa des parents de notre ex-président est disponible, et que le temps soit de la partie, nous aurons le plaisir de sentir sous nos pieds de l'herbe plutôt que du bois, et nos genoux ne s'en porteront que mieux.

Les stages d'iaido étant assez rares, je compte sur votre participation à vous tous.

Apportez un bokken, un iaito, et un keikogi. Après l'entraînement, un repas en plein air sera organisé. A ce sujet, des détails complémentaires vous seront fournis par le responsable de section.

P. Krieger

JODO

杖道

Stage de Malaisie

En tant que représentant européen de la Fédération Internationale de Jodo de la Shin do Muso Ryu, je vous communique tous les renseignements nécessaires à la participation du 2e Jamboree international de jodo.

Historique de la IJF (International Jodo Federation)

C'est feu Me Takaji Shimizu qui pensa le premier à internationaliser le jodo. Il permit ainsi la création de la Fédération Internationale de Jodo dont le Président fut, dès le début jusqu'à nos jours, Me Draeger. En accord avec Me Shimizu, Me Draeger décida qu'une rencontre internationale aurait lieu tous les trois ans dans un pays étranger au Japon. Comme la Malaisie figurait parmi les pays où le nombre de pratiquants étaient le plus nombreux, cette dernière fut choisie pour le premier, et maintenant pour le deuxième Jamboree international. Le but principal de Me Shimizu, en exportant le jodo, était que la pratique du jodo rapprocherait les humains de toutes nations dans un effort de bonne volonté et de compréhension. Il en avait la ferme conviction, et j'ai moi-même été à maintes reprises, témoin de ses affirmations dans ce sens.

Le deuxième Jamboree International de Jodo 1982

Lieu: Taiping, Etat de Perak, Malaisie, dans les bâtiments de l'Ecole KING EDWARD VII.

Dates : a) du 1. 8 au 10. 8 pour shomoku roku, 6e dan et plus.
 b) du 2. 8 au 10. 8 pour oku-iri, 4e dan et 5e dan.
 c) du 3. 8 au 10. 8 pour 1, 2, 3, 4 et 5e dan (sans oku iri)
 d) du 5. 8 au 10. 8 pour tous les autres intéressés au jodo, depuis les
 les débutants jusqu'au 1er kyu.

Comité d'instructeurs

- **Grade supérieur** : Japon: (pas encore décidé) – USA: Donn F. Draeger, gomokuroku, 7e dan; Phil Relnick, shomokuroku 6e dan – Angleterre: Quintin T. Chambers, shomokuroku, 6e dan – Canada: Howard Alexander, oku-iri, 4e dan – Suisse: Pascal Krieger, oku-iri, 4e dan – Malaisie: Karunakaran, oku-iri, 4e dan degré inférieur : Chin Keong Kong, 2e dan, Chin Yoon 2e dan, Loke Kok Haw 2e dan, Madame Ong Bee Kim 2e dan, Seow Chai Teong 3e dan, Teng Bin Chu 3e dan.
- **Point de rencontre** : Tout le monde à rendez-vous à Pénang, l'île située au large de Butterworth, dans l'Etat de Pénang. Aussitôt descendu de l'avion ou du train (ou du bateau), contactez l'un des 4 numéros suivants : Johnny Seow Chai Teong (tél. 24829), Loke Kok Haw (tél. 63149) Lim Kim Gee (tél. 367393) et Michael Ch'ng (tél. 60635). Ces personnes faciliteront la recherche de logement modérés et vous viendront en aide pour tous ce qui touche à votre séjour avant le stage.
- **Equipement à apporter** : 2 keikogi, jo, bokken (odachi, kodachi), tanjo.
- **Installations** : Un grand espace vert pour l'entraînement, un dojo d'environ 20 tatami, une salle de conférence, douches et toilettes communes.

- **Vaccins** : Plus aucun vaccin n'est obligatoire. Cependant, il est recommandé de se faire vacciner contre le choléra, la variole et le tétanos. Des Pilules contre la Malaria sont également à conseiller.
- **Prix du jamboree** : 100 dollars malaisiens (environ 80.- suisses) Ce prix inclut le logement dans des dortoirs séparés pour hommes et femmes et l'enseignement.
- **Certificats** : Des certificats de participations seront délivrés à tous ceux qui ont complété leur semaine d'entraînement.
- **Examens** : Des examens auront lieu à la fin du stage sur recommandation des professeurs respectifs.
- **Tourisme** : Pour les quelques jours de tourisme que vous avez prévus avant ou après le stage, adressez-vous à M. Johnny Seow, 1-x, Jalan Satu, Ayer Itam, Pulau Pinang, Malaisie. Il fera les arrangements et réservations nécessaires. Ecrivez-lui en anglais svp.
- **Inscriptions tardives** : Si certains veulent encore s'inscrire, adressez-vous au directeur du stage : M. Karunakaran, 4493-B, Jalan Permatang Rd, Butterworth, Penang, Malaisie.
- **Autres activités** : A part les films sur les arts martiaux japonais qui vous seront donnés de voir, il y aura des visites organisées spécialement pour assister à des entraînements d'arts martiaux locaux (Tai-Chi, Pentjak Silat, bâton indien, etc...).

Je vous proposerais, personnellement, d'apporter café en poudre, confiture, couteaux de poche et chauffe-eau, pour notre petit déjeuner sacré. A moins que vous lui préfériez de la sciure de poisson séché.

Le comité organisateur qui est la Jodo Association of Penang, vous souhaite un stage agréable et se réjouit de vous accueillir dans leur superbe pays.

P. Krieger

PS N'oubliez pas votre licence.

STAGE: 12 JUIN

Si les parents de notre ex-président peuvent mettre à notre disposition le terrain de Gland qui nous est bien connu, nous pourrions nous entraîner une dernière fois tous ensemble avant la Malaisie. Nous nous occuperons spécialement de ceux qui ne peuvent pas y aller, puis, à la fin du stage, nous consacrerons une heure aux préparatifs du stage asiatique. Toutes les questions seront les bienvenues. Les heures et autres précisions du stage vous seront communiquées ultérieurement.

La rédaction

Christopher, un véritable ouragan

Laissez-moi vous dépeindre brièvement le portrait d'un visiteur qui a séjourné au SDK à la fin février. Chris est Malaisien de race indienne, 26 ans, élève de Me Draeger. Après avoir enseigné 9 mois en Nouvelle Zélande, il est venu en Europe pour enseigner le jodo en Suède. Mais auparavant, il est venu confirmer son 2e dan au SDK, et j'en ai profité pour le faire passer dans les différents endroits d'Europe où se pratique le jodo : Montreux, Lyon, Paris, Luxembourg et Amsterdam. Il se trouve maintenant en Suède. Nous le reverrons certainement en Malaisie cet été.

Son passage au SDK a été vivement apprécié. Il nous a apporté un deuxième souffle par sa vitalité et son sérieux à l'entraînement. D'un abord facile, il s'est tout de suite fait de très bons amis ici. Il nous laisse un excellent souvenir sans compter les poignets endoloris par ses gyaku-te et ses hiki-otoshi diaboliques. Nous lui souhaitons beaucoup de chance en Europe. Voici quelques photos prises lors de son séjour.

P. Krieger

Durant une leçon au SDK.

Examen de nidan.



Ont passé leur ceinture jaune :

MAGNIN Eric, PERROT Patrick, BEGERT Pascal, MARGUERON Cédric, GRECO Claudia, DUBELLY Barbara, GIANFARELLI Marco, KRIEGER Isamu.

Ont passé leur ceinture Orange :

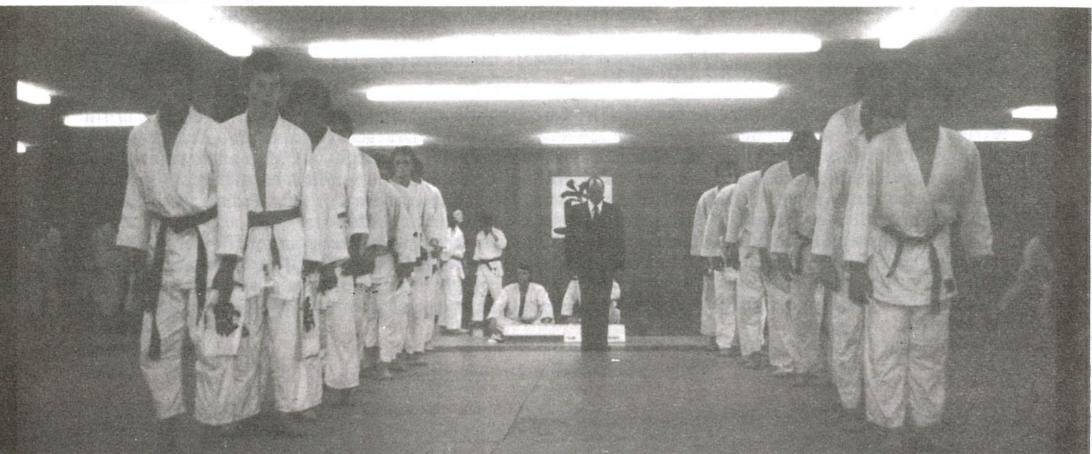
ZUFFA Marc, PEREGO Vincent, SAMOVALOV Alexandre, ZURCHER Virginie, ANTONOV André, MATUSEWICZ Alexandre, BERTOLINI David.

Ont passé leur ceinture Verte :

CRETTENAND Carole, CHARPENNE Jean-François, FAVEY Hugues, D'ANGELO Georges.

A passé sa ceinture Bleue : CERVONI Christian.**Assemblée des délégués de l'Association Suisse de Judo (ASJ)**

Peu de décisions importantes lors de cette journée passée à Berne le 3 avril dernier pour représenter le SDK. L'événement marquant est sans conteste l'attribution à titre honorifique du 5ème dan à Jürg ROETHLISBERG et Erich GUBLER, pour leurs mérites respectifs.



l'équipe allemande et celle du SDK saluent le public

Un bel ippon de Mario

Rencontre avec une jeune équipe allemande :

Le mercredi 7 avril, les jeunes représentants de notre club renforcés par quelques éléments de clubs voisins ont eu à relever le défi d'une jeune équipe allemande des environs de Hannover,



chaperonnée par M. Zarrore de Morges. Ce dernier arbitra d'ailleurs la rencontre. Bien, même trop bien. Beaucoup trop de détails pour une rencontre amicale. La joute s'est achevée sur un score de 14 à 8 pour la jeune équipe d'Outre-Rhin. Les équipes étaient formées de 11 combattants chacune.

Une technique beaucoup plus hachée et physique prédominait dans le clan allemand. Les beaux points furent rares. Les deux meilleurs combats ont été celui de Mario (SDK) terminé sur un très bel ippon sur mouvement de hanche à gauche (ça vient) et celui de Marc Lambelin (Palettes). Ce dernier, malgré sa défaite contre le plus fort des Allemands, anima le combat de multiples attaques et d'un rythme soutenu, ce qui fit défaut dans la plupart des autres combats.

Merci pour l'engagement de chacun.

C. Vuissa

L'équipe du SDK est bien placée

En effet, c'est par 4 points supplémentaires au classement général que se distingue notre équipe à l'issue de la 2e ronde du 1er tour des championnats suisses par équipes.

Cette rencontre eut lieu dans la magnifique salle de Carouge, le 10 mars dernier. Nos représentants n'eurent pas trop de difficultés à se défaire de l'équipe valaisanne de Chamason où Mario, en -65 avait déjà gagné son match d'avance, son adversaire étant trop lourd de quelque 500 gr. Le combat eut tout de même lieu à titre amical. Mario perdit uniquement par manque de confiance en lui. Trois ippon suivirent avec Pierre Ochsner (-71), Michel Ochsner (-78), et Christian Vuissa en -86. Quant à Frédéric Ryser, il perdit par ippon au sol contre Putallaz qui était certainement le plus fort des Valaisans. Rencontre soldée par 8 à 2 pour le SDK.

La tâche la plus ardue contre le club qui nous accueillait, dont la composition de l'équipe fut longue à décider ne sachant pas si l'on plaçait C. Vuissa en -86 ou +86kg, ce qui pouvait changer le déroulement des opérations. Malheureusement le choix fut mauvais. P. Rossier tira en +86, ce qui permit de donner une victoire à son club en battant Michel Ochsner. En -65, Stéphane fit un nul contre Rossier, Albert celui-ci. Toujours autant de détermination, mais il manque un spécial. Pierre Ochsner ne mit environ qu'une vingtaine de secondes pour venir à bout de Ducret, duquel on attendait plus de résistance vu sa victoire sur Hamid dernièrement. Le tournant du combat était dès lors dans les mains de Charles Ochsner, qui fut handicapé d'entrée par les nouvelles règles d'arbitrage, ce qui augmentait la difficulté de battre Romanens contre lequel il avait une certaine fougue de vaincre. Charles gagna son combat à la limite du temps par yuko. Retour aux vestiaires sur un score de 7 à 3 pour le SDK.

Merci à toutes les personnes qui suivirent l'équipe dans ses déplacements pour l'encourager. C'est très important pour le moral et le noyau du club.

C. Vuissa

KARATÉ

空手

Technique 8ème Kyu (à connaître pour le passage de ceinture)

Karazuki ni :

Départ comme le premier karazuki (position heiko-dachi), puis gyakuzuki alternativement à droite et à gauche en position zenkutsu-dachi. Ne pas oublier de tourner la tête avant de frapper.

Karazuki san :

Départ comme le premier karazuki (heiko-dachi), puis, en zenkutsu-dachi, coup de poing alternativement du bras droit et du bras gauche à 90 degrés par rapport à l'axe du corps.

Nanadangeri :

Départ en zenkutsu-dachi, puis, sans reposer, deux maegeri kiage niveau chudan, un maegeri kiage niveau chodan, reposer le pied à 90 degrés contre le pied d'appui, regarder vers l'arrière, puis, sans reposer, yokogeri chudan vers l'arrière suivi de yokogeri chudan sur le côté. Revenir en position zenkutsu-dachi. Cet exercice est très utile pour l'équilibre, raison pour laquelle il doit être effectué avec la jambe d'appui non pas tendue mais pliée.

Kihon-ukekime ichi (1) :

Même exercice que kihon yon dosa (journal Contact de février 82), soit les 5 blocages suivis d'un gyakuzuki, mais tout se fait ici sur une ligne. Chaque blocage (avec gyakuzuki) est effectué 4 fois, 2 fois en avançant et deux fois en reculant.

Kihon-ukekime ni (2) :

Même exercice que kihon-ukekime ichi, mais chaque blocage (suivi d'un gyakuzuki) est effectué 5 fois en avançant puis 5 fois en reculant.

Kihon gumite :

Exercice à deux, l'un en face de l'autre. L'attaquant seul se met en zenkutsu dachi et avance avec oizuki chodan (1 fois à gauche et 1 fois à droite).

L'adversaire bloque avec ageuke et contre-attaque avec gyakuzuki.

De même niveau chudan avec blocage sotouke.

Sanbon gumite :

Avec les 2 mêmes techniques que pour le kihon gumite, mais les combattants se déplacent. Ce n'est qu'après le troisième oizuki que le karatéka qui recule en bloquant contre-attaque avec gyakuzuki.

Gohon gumite :

Même exercice que sanbon gumite mais avec 5 oizuki (et donc 5 blocages) avant la contre-attaque.

KATA :

Kihongata yon (4) :

Comme pour tous les kihongata qui suivront, la jambe avant est ramenée après chaque oizuki. Dans ce premier kihongata, qui ne comporte aucun coup de pied, tous les oizuki se font au niveau chudan.

Kihongata go (5) :

Identique au précédent mais avec oizuki niveau chodan.

Heian shodan :

Ce kata, qu'il est impossible d'expliquer ici dans le détail, doit être présenté pour le passage de ceinture du 8ème kyu.

Stage Chidokai de mars 1982

Ont réussi l'examen de passage de ceinture :

8ème kyu :

BUHEDO Robert, COLUMBERG Gieri, DOIMO Marco, HABİYAKARE Augustin, KOLIKOVSKY Sacha, PANNATIER Jean-Marc, PEREZ Manuel, RADJAVI Edouard, RADJAVI Stéphane.

7ème kyu :

BATARD Philippe, BUDRY Olivier, DOUBROVINE Kiril, DURUZ Daniel, FILATOV Vladislav, FULD Pascal, LENWEITER Gilbert, MARTENET Maurice, MARTIN Dominique, PAVLIOUK Michel, STANGAKIS Sandra.

6ème kyu :

BAERTSCHI Thomas, DUBOIS André, MENENDEZ José-Orlando, WASSMER Pierre-Alain.

5ème kyu :

KIRCHNER Pascal, PEREZ Martin.

Coupe suisse chidokai du 19 mai 1982

Cette Coupe aura lieu au Shung do Kwan ou à l'École de Sécheron. Toutes les indications nécessaires seront données au Club. Pour la première fois (enfin !), une compétition féminine aura lieu en kumite.

M. Poggia



KENDO

EH LES KENDO KA ! FAUDRAIT P'TÊTRE
OTER MEN ET KOTE POUR PONDRE
UN ARTICLE DE TEMPS À AUTRE...

KYUDO



Chère Angèle,

Ton dernier message nous a trouvés baba, car on venait de découvrir qu'il n'y avait pas que le rhum qui se mettait là ! En effet, tous les membres du clan pensaient que notre problème de dojo trouverait une solution logique, puisque le vaste tipi de Liotard offre toute la place souhaitable — pour autant que les grands intendants veuillent bien faire la rocade nécessaire. Las ! ce qui aurait permis la sauvegarde de l'unité de notre clan n'a pas été pris en considération par Ceux-qui-siègent-en-haut-des-collines, et SDK signifie toujours Sans Dojo de Kyudo !

Certes, un des bureaux des affaires indiennes nous a proposé un tipi. Mais il est tout à la fois loin sur l'autre rive et coûteux, pas libre la semaine et fermé l'été... On se l'est quand même réservé pour une demi-douzaine de fois jusqu'au solstice — en fonction de notre bourse : c'est mieux que rien, et cela fera quelque peu patienter nos guerriers — du moins espérons-le !

C'est qu'en effet, dans nos rangs, l'amertume est en train de virer à la fureur : fureur contre ces bureaux des affaires indiennes que l'on voit plus jaloux de leurs prérogatives que soucieux d'administration logique, et que l'on sent indifférents à l'unité de notre clan comme aux traditions que nous voulons perpétuer. Fureur encore contre ceux qui n'imaginent pas qu'un guerrier s'exerce à plusieurs disciplines consécutivement, et qu'il serait avantageux pour lui de ne pas devoir passer sur l'autre rive lorsqu'il change d'exercice. Et fureur enfin lorsqu'on voit le népotisme quasi systématique des roitelets, bien propre à n'engendrer que monopoles, et donc indifférence — pour ne pas dire dédain — pour tout ce qui n'est pas sorti de leur cuisse...

Oui, Angèle, nos gens grondent. Et il m'est de plus en plus difficile de les calmer, car leur indignation est de nature contagieuse : comment rester serein, en effet, lorsqu'on constate qu'à l'ombre des plus de quarante roitelets qui se sont partagés notre petite contrée, on entretient un racisme savamment dosé, en chassant les pauvres qui ne sont pas du village (entends par là ceux qui n'ont rien à donner, même pas leurs voix !) et qu'on voit les dits roitelets distribuer, gratuitement le plus souvent, arènes et tipis en priorité à Ceux-qu'on-voit-toujours-dans-les-étranges-lucarnes ? Comment rester impassible lorsqu'on constate que pour ces roitelets, le critère de popularité n'est fondé que sur le connu — sur ce qui fait la "Une" des gazettes — alors qu'on sait que de la sorte tout ce monde ne fait que se griser à danser en rond...

A la lune des bourgeons, nombreux étaient mes guerriers à vouloir prendre d'assaut la Grande-Colline, furieux qu'ils étaient d'avoir entendu la majorité du Grand-Pow-Wow reprendre en coeur le satisfecit que le superintendant Pangloss entonna en guise de réponse aux suggestions des représentants de la tribu des Racines, qui souhaitaient voir le Conseil mettre un peu d'ordre dans tous ces bureaux des affaires indiennes... J'ai eu bien du mal à convaincre mes archers que les temps n'étaient pas propices !

Ainsi, Angèle, rien de changé sous le soleil : les montagnes restent moins pesantes que le train-train et on devine toujours la gidouille du Père Ubu sous moult gilets... Pourtant, quand tu liras ce mot, j'aurai exploré un nouveau secteur du maquis, fumé le calumet avec quelques notables de plus, pondu un ou deux mémoires supplémentaires, rencontré des échotiers, épluché certaine mandarine — bref, j'aurai passé plus de temps en route et en palabres qu'en études, ce qui n'est guère souhaitable pour qui doit avant tout enseigner...

— "Mais, diras-tu, qu'enseigner sans dojo convenable ? "

—“La Patience : vertu cardinale du budoka comme du chasseur, elle préside à la cohésion du clan ; mais surtout, c’est elle qui permet au guerrier d’abattre l’ennemi sans coup férir... ! ”

Bien à toi Aigle blanc et noir
p.c.c. : Baba-san

P.S. : Nos archers pourront s’exercer dans la salle de gym de l’école du chemin de Roches (tram 12, bus 5), outre deux fois en avril, les 8 mai, avec Jacques Normand les 22 et 23 mai, et enfin les 12, 26 et 27 juin. Mais bernique pour un terrain d’été – à moins d’un miracle...

YOSEIKAN BUDO

養正館武道

Après avoir rempli pas mal de papier avec l’historique du YB, j’aimerais dès maintenant plutôt vous présenter certaines techniques et kata de notre discipline. Mais avant de parler de technique proprement dit, je consacre un chapitre aux mouvements de base (à ne pas confondre avec techniques de base).

Le YB prend appui sur des mouvements naturels et logiques qui englobent toutes les façons d’envoyer la puissance au moyen d’ondes de choc provenant des hanches.

Cette onde de choc, clé de voûte du YB, se déplace des hanches, centre de force vitale aux membres. L’envoi de l’onde de choc synchronisée avec le mouvement du bras ou celui de la jambe permet de transmettre la puissance sans qu’intervienne la force musculaire.

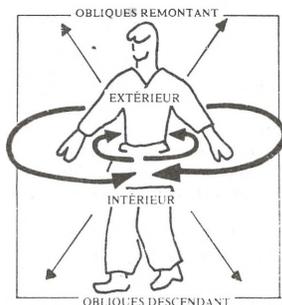
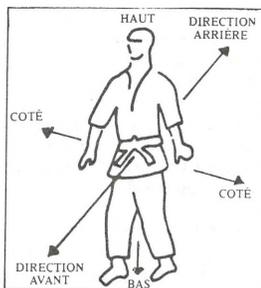
Ainsi, l’utilisation d’un très petit nombre de mouvements de base, engendre une efficacité décuplée grâce au système de références sur lequel se fonde la méthode.

On peut dire que trois de ces mouvements (horizontal, vertical, oblique) suffisent pour comprendre tous les Arts Martiaux, à l’exception du Kyudo (tir à l’arc). Plus concrètement on peut dire que chaque technique particulière du coup de poing par exemple, correspond tant à une technique d’armes qu’à une projection ou à une clef. Autrement dit encore, l’étude d’une seule de ces formes de mouvements (par exemple technique de coup de poing) dispense de l’étude des autres, puisque chaque forme renvoie à une application différente. Par conséquent, le pratiquant qui aura étudié une technique de coup de poing pourra déterminer lui-même avec un minimum de réflexion la technique d’armes, de projection ou de clef qui en est le pendant.

Quand on parlera de l’application des mouvements de base dans les techniques, je vous démontrerai ce qui précède à l’aide de photos et de dessins. Pour conclure ce chapitre, je voudrais simplement vous dire, que moi non plus je ne trouve pas toujours très drôle le travail des mouvements de base, mais j’ai compris que c’est une des parties les plus importantes de l’étude du YB.

1) Mouvements de base verticaux (MBV) – divisés en trois catégories :

- a) face : en remontant
direct
en descendant
- b) arrière : direct
- c) latéral : direct



2) Mouvements de base horizontaux (MBH) – également divisés en trois catégories :

- a) face : vers l’intérieur
vers l’extérieur
- b) arrière : vers l’extérieur
- c) latéral : vers l’intérieur
vers l’extérieur

P.S. Les mouvements de base se travaillent très bien seul à la maison.

Les infos de la section :

Le samedi 27 mars 1982 a eu lieu un stage dirigé par Maurice au SDK. Malgré le beau temps dehors, une trentaine d’élèves, dont cinq du Valais y ont participé (au stage et également au souper !). Les élèves suivants ont tous réussi leurs examens :

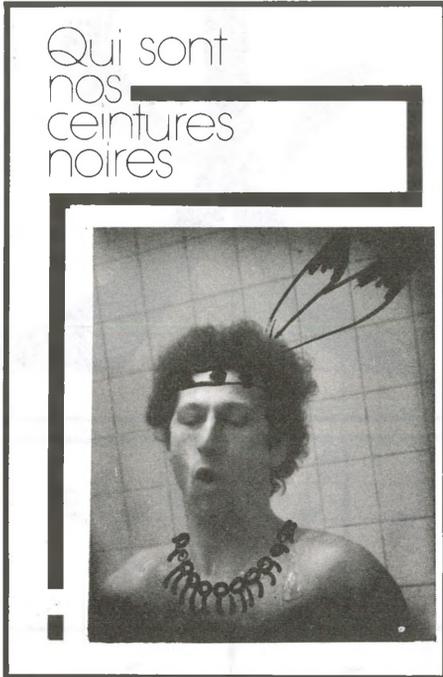
5 kyu : PILLONEL Claude, ALDI Leo, FERNANDEZ Miguel, INKEI Denis, PETER François, REY Orlando.

Pour terminer, je vous prie de retenir les deux dates suivantes :

- 24 avril 1982 : stage national à Pully
- 29/30 mai 1982 : stage international dirigé par Me H. Mochizuki à Brigue.
- les détails : voir tableau d'affichage au dojo.

Je vous rappelle que pour pouvoir participer gratuitement à tous les stages, la licence munie du timbre de l'année en cours est obligatoire.

H.J.



Jean-Louis BENY, 37 ans, biologiste, 1er dan de judo.

—“Mes débuts dans le judo remontent à 1961, à la Tour-de-Peilz. Nous étions quatre ou cinq débutants en tenues de gymnastique, dans une salle et sur des tapis de gymnastique, et nous étions entraînés par un copain qui venait nous démontrer ce qu'il avait appris la veille avec son professeur, Félix Zbinden, alors ceinture bleue. J'ai ensuite changé de club, pour retrouver des judoka plus forts, et je suis allé à Montreux, où j'ai fait la connaissance de Pascal Krieger. De là j'ai changé encore une fois pour le Budokan de Lausanne. Dans ce club, j'ai fait quelques compétitions desquelles j'ai gardé mon meilleur et mon plus mauvais souvenir : le premier c'est d'avoir réussi à battre un énorme judoka par uki-goshi à gauche, le second c'est d'avoir balancé Jordy Gretz, qui tirait alors pour le SDK, dans une vitre de l'ancien local à la rue Liotard”.

Contact : Quand as-tu débarqué au SDK ?

—“Cela doit être en 1976, mais je reprends la chronologie de mon histoire : je suis resté encore quelques temps à Lausanne, et j'ai assisté à la retraite de Samy Blanc au Budokan et je dois dire qu'après son départ l'ambiance dans ce club avait bien changé. Ce n'est que grâce à Michel Recordon que le club est remonté par la suite. Mais bref, cette période a coïncidé avec la fin de ma thèse (“Le métabolisme de l'acétylcholine dans le ganglion sympathique supérieur cervical du rat in vitro”) et j'ai alors décidé, avec ma femme, de partir une année en bateau à voile, sur la Méditerranée et l'Atlantique. Nous sommes partis de la Ciottat, sans programme précis, un fil à pêche derrière notre voilier, pour faire ce que l'on appelle du cabotage, c'est-à-dire voguer de port en port. Nous sommes passés par le Golf du Lion (endroit très favorable à la pêche des maquereaux et des orphies, qui malgré leur colonne vertébrale verte, sont très bonnes !), nous avons longé la côte espagnole, les Iles Baléares, nous avons passé Gibraltar, et nous sommes descendus jusqu'à Casablanca et El Jadida. Ensuite nous sommes remontés par le même chemin jusqu'à la côte française et la Corse”.

—“C'est en rentrant de ce voyage que nous sommes venus nous installer près de Genève, où j'avais trouvé un emploi à l'Université. (J'insiste sur le fait que malgré le titre enchanteur de ma thèse, cité plus haut, je suis avant tout un manuel). Ma femme et moi avons maintenant deux jumeaux, et rien ne pourra plus nous séparer, puisque nous avons pu tenir seuls de longs mois dans un bateau, ce qui paraît-il est le meilleur moyen de se brouiller avec quelqu'un”.

Contact : Hormis le bateau, n'es-tu pas également un fanatique de la planche à voile ?

—“Effectivement, mais je pratique ce sport en “papy”, c'est-à-dire sans rechercher de résultats en compétition. A part cela, j'ai horreur des jeux de hasard et autres. Si on me voit moins souvent sur le tapis en été, c'est que je suis sur le lac, avec ma planche. Pour revenir au judo, c'est un sport qui m'a énormément apporté et j'espère pouvoir le pratiquer le plus longtemps possible. Après une journée de travail, l'entraînement me permet de prendre une certaine distance de la vie quotidienne et vraiment cela me manque si je ne m'entraîne pas durant une semaine.

KA,
hi, bi

Nous continuons notre semaine avec le flamboyant caractère suivant : le feu. C'est un caractère comportant 4 traits, comme le précédent. Attention à l'ordre des traits qui n'est pas évident. Ce kanji également conserve beaucoup de sa forme originelle qui était un feu de bois avec trois flammes dont la centrale est un peu plus grande. En voici l'évolution approximative :



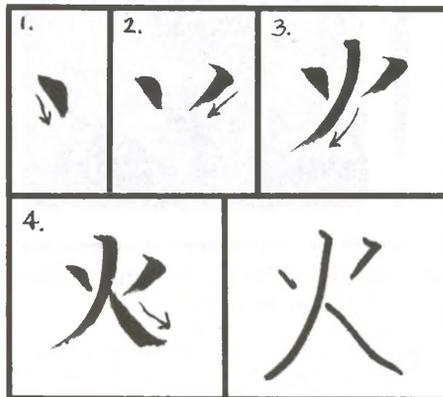
La prononciation chinoise (ONYOMI), est KA. On la retrouve dans des mots qui ont rapport au feu : kasei : mars, kayôbi : mardi, kaji : incendie, kakô : cratère de volcan, etc.

La prononciation japonaise (KUNYOMI), est HI, BI, dépendant de la lettre qui précède. On les retrouve dans des mots comme hibachi : foyer, hanabi : feu d'artifice (hana : fleur), hinoshi : fer à repasser (ancien), hinote : flammes d'un incendie, hinoko : flammèche.

Attention à l'équilibre du caractère qui doit être contenu dans un cercle.

Bonne chance et "à mercredi"

Le rédacteur



Concessionnaire des Services Industriels
de l'Administration des Téléphones

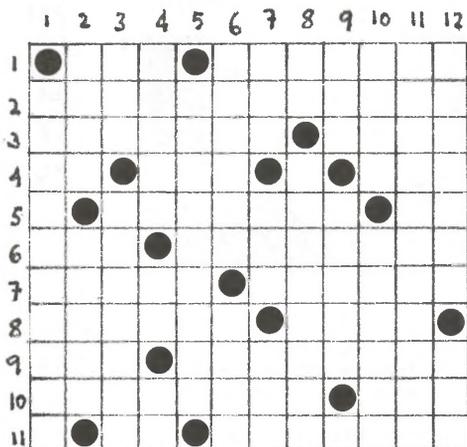
ALECTRICA S.A. ÉLECTRICITÉ • TÉLÉPHONE
APPAREILS MÉNAGERS

F. CASENOVE Directeur commercial

RUE MALATREX 30 1201 GENÈVE
TÉL. (022) 45 70 43



La rédaction tient à remercier J.M. Burnier pour nous avoir offert ce mots croisés truffé de mots japonais, c'est du beau travail !



HORIZONTALEMENT

1.- On peut enfin l'être, après l'entraînement, quand le judogi est trempé - Genre de farce.
 2.- Formes de contrôle. 3.- C'est tout un art - Un kimono l'est quand il est emmêlé et en haillons. 4.- Personnel - Possèdent - Un coeur de perle. 5.- Allongera - Personnel. 6.- Boût de canal - Il enseigne au SDK. 7.- Célèbre maître de karaté - Apprécie. 8.- L'âme du samourai - Groupe de maisons. 9.- Ichiro, un des premiers maîtres de judo en Europe, Tadashi, un des premiers maîtres d'aikido en

Europe - Petite bête des bois. 10.- Femme de Cicéron (acariâtre, avare et égoïste) - A vous. 11.- Lien - L'entraînement le fait des soucis.

VERTICALEMENT

1.- Formes de défense. 2.- Peut bien se siffler, tiède de préférence - Ville du Japon, près de Kyoto. 3.- Époque de stades - Coléoptère dont les larves vivent dans les bois vermoulus au dépend d'autres insectes. 4.- Chien ou poisson - A moi - Commence étrangement. 5.- Célèbre école de bujutsu. 6.- Orienta - partie d'une pièce. 7.- Recueil plaisant - Finit la fête - se trouve au sein de la houille. 8.- Les japonais en font un drame - Monterai. 9.- On espère qu'il ne tombe pas mal - Relative à un orifice naturel. 10.- Fine ou vague - On l'est souvent en quittant le dojo. 11.- Celle d'un grade devrait toujours être une fête. 12.- Moquée - Mélangé, donne du goût aux aliments.

RESULTATS PRECEDENTS :

Horizontalement : 1. Hellénique. 2. An - Onu. 3. Crevaisons. 4. Hin - Crut. 5. Icla - Ie. 6. Ha - Viaduc. 7. Michi - Riga. 8. Use - Zonées. 9. Assaisonne. 10. Se - Gré - Ses.

Verticalement : 1. Hachi - Muas. 2. Enrichisse. 3. Enlaces. 4. Lev - Ag. 5. Ac - Vizir. 6. Noirci - Ose. 7. Insu - Arno. 8. Quotidiens. 9. Eugène. 10. Esse - Cases.

Ont été perspicaces : J. Duffey, S. Fischer, V. Schirinzi, J. Monney, J.-M. Burnier, M.-L. Guex, G. Mezzo, D. Inkei, L. Elarovci et M. Noguet, l'heureux élu pour qui 50.- seront déduits d'un achat au SDK.

RÉDACTEUR: Pascal Krieger ● **CO-RÉDACTEURS:** François Wahl, Pierre Ochsner ● **PARUTION:** 6 fois l'an ● **IMPRESSION:** Imprimerie de Buren ● **MONTAGE ET PRÉSENTATION:** P.Krieger ● **BUT DU JOURNAL:** Promouvoir, par des articles judicieux, un contact entre les différentes disciplines du SDK Budo, et mettre au-dessus de toutes les disciplines le but commun du Budo japonais: «la voie» que chacun des membres a choisie pour améliorer les rapports humains dans une société qui prône la liberté des races, des classes, des sexes, des religions et des opinions politiques.

LE SERPENT

intéresse ceux qui sont nés entre :

Le 4 février 1905 et le 25 janvier 1906
Le 23 janvier 1917 et le 11 février 1918
Le 10 février 1929 et le 30 janvier 1930
Le 27 janvier 1941 et le 15 février 1942
Le 14 février 1953 et le 3 février 1954
Le 21 février 1965 et le 21 janvier 1966

"Sentimental et agréable"

C'est un intellectuel, un cérébral, un philosophe et un sage qui suit rarement les conseils des autres.

Peu bavard, c'est un grand intuitif qui se fie souvent à ses impressions et prend très rapidement ses décisions.

La femme SERPENT est belle et réussit souvent par sa beauté qui envoûte les hommes.

Il n'est pas prêteur et s'il aide son prochain il deviendra possessif et envahissant.

En amour il sera exclusif et jaloux et aura souvent une nombreuse famille. Peu fidèle il sait plaire aux femmes et aura tendance à avoir des relations extra-conjugales qui compliqueront sa vie.

Quand il rend service il aime le faire remarquer et devient alors gênant. Dans ces cas-là, de même qu'en amour, il s'enroule littéralement autour de son obligé qu'il tend à étouffer de sa sympathie.

Il sera heureux avec le BUFFLE et le COQ.
Malheureux avec le COCHON et surtout avec le TIGRE.

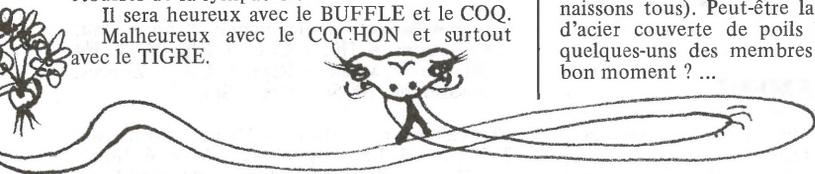
campagne

démagogique?



Comme l'a prouvé son élection quelque peu houleuse, Pierre Ochsner, notre actuel président, devait avoir un peu d'appréhension avant l'Assemblée Générale du 25 mars. Il ne ménageait donc pas ses efforts pour montrer tous ses bons côtés (qu'il a en nombre, nous le reconnaissons tous). Peut-être la vue de cette cuisse d'acier couverte de poils blonds poussa-t-elle quelques-uns des membres à lever la main au bon moment ? ...

Le rédacteur



le coin-coin
du koka



PAR FRANÇOIS WAHL

Vous avez sans doute remarqué une balance dans l'une des salles latérales du club. Beaucoup s'entraînent en effet, pour garder la ligne ou même maigrir. Quelques rares compétiteurs essaient même de surveiller leur poids pour les

Problèmes de poids ?

compétitions. En ce qui concerne ceux qui veulent maigrir, les recettes sont innombrables, mais suer un bon coup pour éliminer les graisses et surtout les toxines est un bon début. Lorsque l'on pratique un sport il faut quand même faire attention à ne pas se sous-alimenter. L'exemple extrême est celui des compétiteurs de Judo de haut niveau qui font des régimes extrêmement stricts sans être suivis médicalement. La pesée étant le soir et la compétition le matin, certains arrêtent complètement de s'alimenter pendant plusieurs jours et c'est ainsi que j'ai pu voir au championnat du monde un judoka tombé évanoui d'inanition.

En règle générale avec nos disciplines pour maigrir à son poids optimum il suffit de s'entraîner régulièrement sans avoir ni faim ni soif.

Contre la soif le thé, les infusions et les eaux minérales sont indiquées, alors que le coca cola, la bière... le sont moins.

Pour la faim il faut faire un bon petit déjeuner avec du thé ou café (un seul sucre) un peu de viande froide, deux ou trois biscottes (très légèrement beurrées avec du jambon dégraissé par exemple). Au déjeuner je recommande des légumes verts pour combler les trous et de la viande grillée, bouillie ou autres méthodes n'utilisant pas de graisse, les yaourts à 0% matière grasse et des fruits (comme les oranges, en évitant les bananes).

Dans le tableau ci-joint vous trouverez quelques comparaisons de l'apport comparatif de quatre produits de consommation courante :



	Fournissent en CAL	Protides en g.	Lipides en g.	Glucides en g.
POULET	140	22	8	0,5
BEURRE	761	0,8	84	0,5
PÂTES	354	12	1,5	73
RIZ	360	7	0,5	77

Certains régimes (régime dissocié scandinave...) tiennent compte de l'effort et ci-dessous vous trouverez une suggestion donnée par Ceinture Noire de France (Juin '77).

LUNDI
effort violent 1h30. – Protides 1500 Kcal, Lipides 1300 Kcal.

MARDI
aucun effort – Protides 1500 Kcal, Lipides 1300 Kcal.

MERCREDI
aucun effort – Protides 1500 Kcal, Lipides 1300 Kcal.

JEUDI
effort violent 1h30 (matin) – Glucides 2300 Kcal, Protides 500 Kcal.

VENDREDI
aucun effort – Glucides 2300 Kcal, Protides 500 Kcal.

SAMEDI
aucun effort – Glucides 2300 Kcal, Protides
500 Kcal.
DIMANCHE COMPETITION

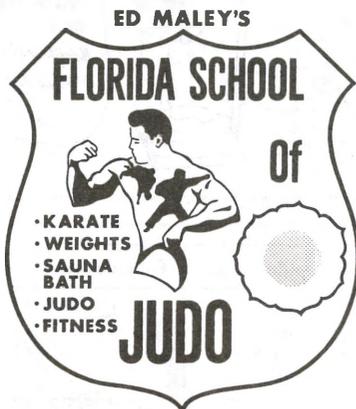
Pour s'y retrouver il vaudrait mieux consul-
ter un diététicien surtout qu'il risque d'y avoir
des problèmes de prise de poids, des problèmes
intestinaux... en fonction des personnes.

CONTACTS



F. Wahl en Amérique !

Cette fois ci c'est en Floride que je suis parti pratiquer. A Tampa plus précisément où Ed Maley dirige la Florida School of Judo. Ed Maley est un pionnier et un fanatique. Il fut 7 fois champion de Floride consécutivement, instructeur dans l'armée, Karateka et amateur de jiu jitsu. Lorsqu'il créa son club à Tampa il inclu dans ses salles un sauna, une salle de musculation, un bureau et une salle de soins. Ed soigne aussi bien ses élèves que les accidentés de la route. Dans cette salle on découvre pêle-mêle la dernière arme des Ninja, un mini trampoline, un iaito d'entraînement, un stand et accessoires pour se suspendre par les pieds. (C'est très bon pour le dos m'a-t-il dit). Maintenant 6e Dan et 31 ans d'expérience avec son club, Ed s'entraîne malgré tout, tous les jours. Il donne des cours aussi bien à 9h. du matin qu'à 9h. du soir.



Personnellement j'ai pratiqué un samedi midi où il faisait 35°C sur le tatami. Quand j'ai émis l'opinion qu'il faisait un peu chaud, Ed mis en route la ventilation, mais pour eux il faisait frais et certains gardaient leur Tee-shirt pour se chauffer.

Un matin nous avions rendez-vous à 8 h. pour aller prendre le petit déjeuner ensemble. Ed m'attendait en pantalon de judogi et Tee-shirt de son club et c'est ainsi que nous sommes allés déjeuner en ville.

Pendant les cours Ed a une voix si forte qu'au départ je me suis demandé s'il n'était pas fâché contre ses élèves. En fait, cette grosse voix arrive à motiver les élèves qui se donnent à fond. Lorsque les enfants bavardent, il couvre leur voix d'un gong qui rend impossible toute conversation. Si un enfant persiste, il doit donner sa ceinture en consignation et reçoit une ceinture blanche jusqu'à ce que sa conduite s'améliore.

Le premier cours je fus présenté à 10 judoka et invité à donner la leçon. Je me présentais comme Suisse et montrais mes mouvements favoris. A la suite de cela un judoka m'invitait chez lui pour prendre le café et me montrer quelques photos. Sur la première photo il y avait Pascal Krieger avec Me Draeger. Sur une autre il y avait Marcel Martin et Charles Ochsner. Puis Ernest Steier me montre les dessins que Pascal fit sur une revue américaine du temps où il était jeune. Cet Américain était venu à Genève et avait été si bien reçu qu'il avait été désolé de perdre une partie de ses affaires et adresses en venant de Chicago. Quel hasard! Depuis plusieurs années déjà Ernest cherchait à écrire au Shung-do-Kwan. J'ai pu voir des photos de nos anciens du club à Tampa alors que je ne les ai jamais vu ici à Genève.

Cela fait plusieurs fois maintenant que j'arrive dans un club au hasard des routes et que je trouve des personnes qui ont entendu parler de l'accueil de notre club. Il va falloir garder cette tradition.

Ed Maley a aussi de bons résultats dans l'enseignement puisque de nombreux champions sortent de son club. Mais ce qui est le plus extraordinaire c'est qu'il a pu donner un tel courage à un judoka aveugle que celui-ci s'en allait seul pour des compétitions lointaines, qu'il finance lui-même (son club est une école privée et non subventionnée) le déplacement de ses élèves qui ne peuvent se le permettre, qu'on peut voir dans son club des judoka de quatre ans et d'autres de plus de soixante ans.

Il semble pourtant que l'essor du judo se ralentisse un peu aux USA. Il y a là bas des sports où l'on peut devenir multimillionnaire pour peu d'effort (golf, baseball...). Le judo américain souffre aussi de la bataille de deux fédérations déjà très petites elles-mêmes! la USJF et la USJA.

Pour conclure, si vous allez aux Etats Unis, passez donc par Tampa et dites que vous êtes du SDK, à mon avis, vous ne serez pas déçus...

**raymond
grandvaux**

constructions
métalliques

serrurerie
service
de
clés



29 bis,
rue de Lausanne
1201 Genève
Tél. 31 09 45

tout pour la maison
meubles H&M lampes
vaisselle tapis draps
osier 25 rue St Victor
38 rue St Joseph 1227
Carouge t. 439064

la casa

-10% sur présentation
de "Contact"

MAGASIN PRINCIPAL:

1, RUE CAROLINE
(APRÈS PT DES ACACIAS)
1227 CAROUGE TEL. 425178

SUCCURSALE AU CENTRE: 20, PASSAGE DU TERRAILLET (ENTRESOL) 1204 GYE TEL.: 28 86 24

le
spécialiste
du

**vêtement
professionnel**

sport~studio 061/23 05 27



Le premier centre d'achat et de fournitures
pour les ARTS MARTIAUX en Suisse.

Judo, karaté, kung-fu, aikido, jiu-jitsu,
kendo, nunchaku, etc.

Demandez un catalogue gratuit Case Postale 307,
4003 Bâle magasin de vente: Austrasse 107, Bâle

LEO GISIN de 09.00 à
22.00 heures

J.A. 1211 Genève 13

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

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 «Winterthur»
vous assure
et vous rassure**

winterthur
assurances

«Winterthur»
Société Suisse
d'Assurances

**Agence générale
Eaux-Vives
Jean-Pierre
Vuilleumier**

Rue du Jeu-de-l'Arc 15
1207 Genève
☎ 022 35 84 44



RICHARD + MARCEL MARTIN

succ. M. Martin

Tél 32 48 41

ferblanterie
installations sanitaires
concessionnaire
des services industriels
de Genève

12,
rue de Berne
Genève