

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

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

bulletin de



JUIN 1983

MIZANS

SPORTSWEAR

Autocollants



32.03.96

FOURNISSEUR DU CLUB



(022)

raymond grandvaux

constructions
métalliques

serrurerie

service

de

clés



29 bis,
rue de Lausanne
1201 Genève

Tél. 31 09 45

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

Mamejan

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

Un pique nique ensoleillé...

Le Président nous l'avait promis...

Quarante personnes de moins que l'an passé, mais tout de même 80 personnes ont pris part au pique-nique du SDK, le 5 juin dernier. En même temps nous inaugurons le retour du soleil attendu depuis près de deux mois. Une ambiance chaleureuse dans un cadre calme, 30 kilos de viande (merguezes et côtelettes de porc), des jeux gracieusement mis à notre disposition par nos hôtes, M. et Mme Coppée, que nous remercions ici très sincèrement, ce fut une journée plus qu'agréable. Pour les retardataires, une grosse fournée de spaghetti enjoliva encore la fin de la journée, et ce n'est qu'avec regret que vers dix heures, les derniers se forçaient à rentrer chez eux. Merci aussi à Pierre Ochsner, François Fischer et Robert Bachelard qui s'occupèrent de la viande, ainsi

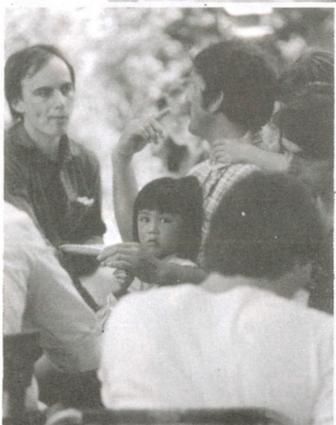
Vincent, décontracté, les mains sur les hanches, ► daigne accepter ce baiser...

Les 3 maîtres-queues... On les applaudit bien fort.





Beau temps, calme et bonne humeur. ▲



Discussions et regards... ◀

qu'à Eric et quelques autres qui donnèrent un bon coup de main pour rendre à la famille Coppée un jardin "propre en ordre".

Une expérience à renouveler à tout prix. Ce genre de pique-nique n'est pas lucratif, (celui-ci fut sans bénéfice, mais ni pertes) mais il essaie de promouvoir, tout comme ce journal, une meilleure entente entre nos diverses disciplines. Dommage que certaines sections boudent systématiquement ce genre de manifestation... Les merguèzes avaient pourtant toutes plus ou moins la même longueur, sans distinction de disciplines...

Zuzuff, toujours aussi vorace. ▶

La Délégation japonaise. ▼



à l'an prochain, le rédacteur





Voici le premier épisode des "47 ronin" de John ALLYN. Situez ce récit au début du printemps 1701 dans un Japon en paix, oui, mais au prix d'une dictature sans merci où le simple fait d'oublier de saluer un individu d'une classe supérieure risquait de mettre ce pauvre inférieur dans une position où il n'aurait plus de tête pour saluer quiconque à l'avenir...

Prologue

Le Japon était un pays tourmenté en ce début du 18^e siècle. La corruption régnait à la cour du Shogun à Edo¹, tandis que Kyoto l'ancienne s'adonnait aux plaisirs faciles et tranchait avec le reste du pays où ne régnait qu'oppression, tristesse et misère.

Cependant les arts étaient florissants. Le théâtre populaire venait de voir le jour. La classe des marchands, la plus méprisée jusqu'ici² devenait chaque jour plus puissante alors que les guerriers professionnels (samourai) perdaient sans cesse des privilèges à cause de leur mépris pour tout ce qui touchait à l'argent.

Au milieu de tous ces changements sociaux, les éruptions de violence n'étaient pas rares. Elles apparaissaient le plus souvent sous forme

1) *Maintenant Tokyo. Les Shogun (dictateurs militaires) avaient usurpé le pouvoir impérial dès le 11^e siècle pour ne le rendre qu'en 1868, début de l'ère moderne du Japon. Pendant tout ce temps, l'Empereur et sa lignée était confiné à Kyoto et n'avait aucun pouvoir politique.*

2) *Les classes du Japon féodal étaient divisées comme suit : SHI (samourai) NO (paysan) KO (artisan) SHO (marchand), la 4^e étant bien entendu la plus basse. C'est cependant celle-ci qui devint la plus puissante vers la fin de l'époque féodale.*

de soulèvements de paysans dont le riz était taxé au-delà de toutes limites raisonnables.

Dans la classe des samourais, les soulèvements étaient plus rares, en grande partie à cause de leur auto-discipline. Mais même un samourai pouvait être poussé trop loin. C'est ce qui arriva au Seigneur Asano du château d'Ako de la Province du même nom.

* * *

Le 13 mars 1701

Le soleil avait complété sa courbe au-dessus du Pacifique et se préparait à plonger dans l'océan, empourprant les eaux où baignaient les eaux du Japon. Vers le Sud-Ouest, sur un sentier longeant la Mer Intérieure³, un homme d'une grande stature, juché sur un étalon, se protégea les yeux du soleil couchant tout en galopant à travers les pins.

Il se nommait Oishi et il était le chef des samourais du clan d'Asano qui gouvernait ce domaine de collines. Il revenait d'une longue promenade à cheval autour du domaine de son Seigneur accompagné de la fillette de ce dernier, montée sur un poney à ses côtés.

3) *La Mer Intérieure (Setonaikai, en japonais) est la mer bordée au Nord par l'île principale du Japon, au Sud par l'île de Shikoku, et au Sud-Ouest par l'île de Kyushu.*

Ils formaient un couple étrange. Oishi était un bel homme au début de la quarantaine, avec une mâchoire carrée et un front haut qui exprimait une tranquille autorité. Son chignon haut-perché, son hakama et ses deux sabres (daisho) l'identifiaient à la classe des samourais.

L'enfant, elle, était petite et vivace. Elle ressemblait à un papillon avec son kimono bariolé de couleurs vives, et son obi jaune.

Malgré leurs différences, chacun se sentait bien en présence de l'autre. La fillette était loin de la discipline stricte du château tandis que Oishi se sentait plus libre avec un enfant, surtout celui de quelqu'un d'autre, et pouvait oublier un peu son aspect officiel. Il allait même jusqu'à plaisanter un peu.

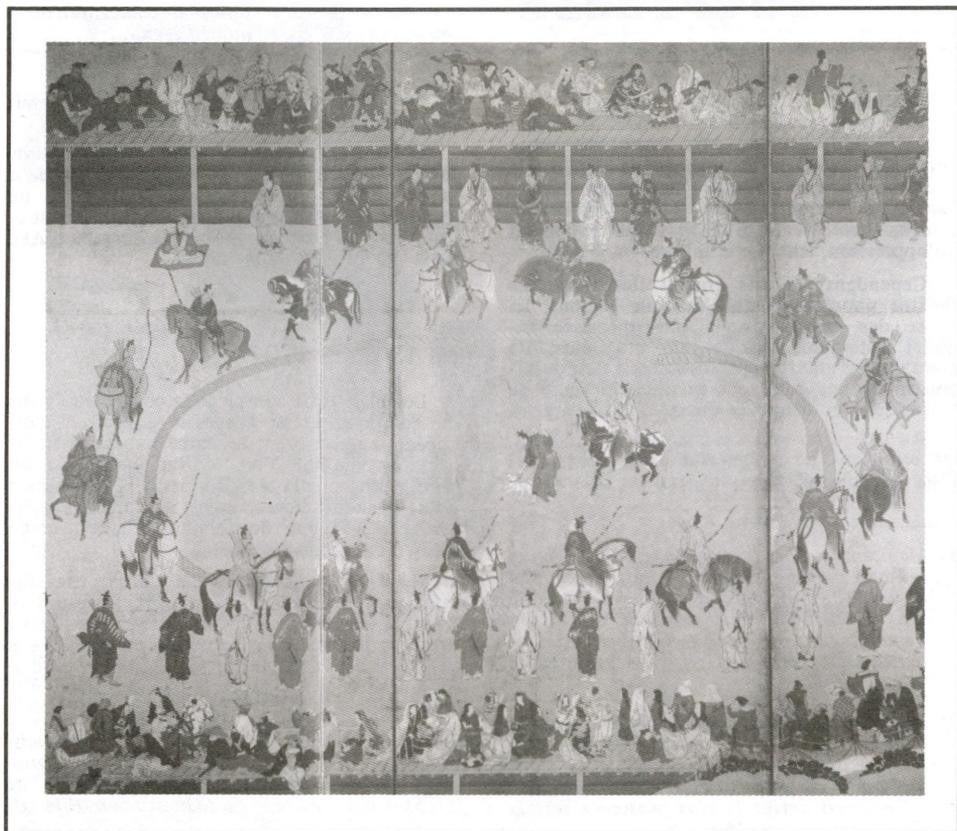
A ce moment, alors que leurs montures fatiguées se dirigeaient vers le château, la conversation s'était éteinte entre eux plus tôt que d'habitude. Oishi était encore étonné de ce

qu'il avait vu en ville et la petite respectait son silence.

Toute sa vie, Oishi avait été imprégné des édits bouddhistes contre la violence et la cruauté, mais dans la pratique il savait rester réaliste. Quelquefois, il fallait tuer pour se défendre contre un ennemi, ou dans le cas des animaux, pour se procurer de la nourriture.

Personnellement, il avait toujours déploré la cruauté de ces tournois où les chiens étaient transpercés de lances et de flèches pour la cause du sport, et il n'avait aucune objection à ce que ce genre de divertissement fût aboli. Mais la loi de la préservation de la vie imposée récemment par le shogun allait vraiment trop loin. Les animaux étaient maintenant apparemment plus privilégiés que les humains, et ce non-sens était en train d'amener le pays entier au bord du chaos économique.

Toile exposée au "National Museum" de Tokyo relatant un "INU OU MONO" (chasse aux chiens). Les samourais qui se tiennent sur leurs chevaux en dehors du cercle doivent abattre le chien avant qu'il ne s'en échappe...





En ville, Oishi avait vu des fermiers mendiant du travail car ils n'avaient pas le droit de tuer la vermine qui détruisait leurs récoltes. Les renards, les oiseaux et les insectes s'en donnaient à coeur-joie dans les champs alors que les paysans les regardaient, impuissants.

Oishi savait que de la volaille était parfois vendue en secret dans les arrière-boutiques, mais en règle générale, il n'y avait que peu d'entorses à la loi. Non seulement la machine exécutive du Shogun était terriblement efficace dans la recherche des coupables, mais la loi prévoyait la mort pure et simple de toute personne convaincue d'avoir tué un animal.

Le travail devenait rare et les prix de la nourriture subissaient une escalade inquiétante. Il semblait que la seule denrée que l'on pouvait obtenir à un prix raisonnable était une jeune fille pour coucher avec ; cela à cause du nombre croissant des filles de fermiers vendues aux maisons de prostitution pour assurer aux familles désespérées quelques mois de survie.

Comme d'habitude, Oishi avait évité les quartiers d'amusements à cause de la fille de

son Seigneur, mais récemment, les maisons de prostitution avaient tellement proliféré qu'il était devenu impossible de les éviter. Il en avait été choqué et allait de ce pas faire son rapport au château.

Jusqu'à maintenant, la nouvelle loi du Shogun n'avait pas trop eu de répercussions sur la classe des samourais. Ils étaient régulièrement payés avec l'argent du riz planté par les vassaux des Seigneurs et vendu au prix fort. Mais la loi avait affecté la vie dans d'autres domaines. Par exemple, il n'y avait plus de tournoi de tir à l'arc car ils ne pouvaient plus se ravitailler en plumes d'oie pour fabriquer leurs flèches. Il n'y avait plus de chasse aux faucons car tous les oiseaux avaient été remis en liberté. L'art de l'équitation (bajutsu) se perdait car on ne pouvait plus ferrer les chevaux, ni leur mettre un mors, sous peine d'exil dans une île perdue. Mais le pire de tout pour Oishi, c'était le relâchement général de la morale qui se faisait sentir de Edo jusque dans les provinces.

* * *

Comme fils de samourai, Oishi avait passé son enfance dans l'enseignement des préceptes de Confucius. Ces études faisaient partie de l'éducation obligatoire de tout soldat, pour qu'il soit aussi loyal que courageux sur le champ de bataille.

A cause de cela, les rapports qui venaient de Edo l'irritaient de plus en plus. La danse et le théâtre étaient en train de submerger la capitale du Shogun Tsunayoshi Tokugawa, et les samourais qui y tenaient leurs quartiers en subissaient les effets amollissants. Il avait même entendu certaines rumeurs selon lesquelles des samourais auraient été vus dans un théâtre de kabuki à Kyoto, la ville des plaisirs, mais cela il le trouvait plutôt difficile à croire...

Cet état de chose durait depuis un certain temps, mais ce n'était que ce jour-là qu'il en avait pris pleine conscience. Dans son esprit, il formait déjà les phrases du rapport qu'il allait faire à son Seigneur. La petite fille se tourna vers lui à ce moment : "Oncle, pourquoi les fermes sont-elles si mal entretenues? personne n'en prend soin. Ne devriez-vous pas en parler à mon père ?"

Oishi éclata de rire "Ne blâmons pas trop les fermiers tant que nous ne connaissons pas leur version de l'histoire, tu ne penses pas ?" "Mais quelle excuse pourraient-ils bien avoir de laisser leurs fermes dans un pareil état ?" poursuivit la fillette. "Ce n'est pas qu'ils font exprès de les négliger, petite fille, ce sont les animaux que la Loi de la Préservation de la Vie empêche de tuer qui font la ruine de leurs terres". "Mais pourquoi leur interdit-on de tuer les animaux qui leur sont nuisibles ?" "Parce que le Shogun a décrété que c'était mal de tuer un animal et parce que nous sommes loyaux envers notre maître, ton père, et que nous ne voudrions pas lui faire honte en désobéissant aux ordres de son maître à lui, le Shogun". "Mais pourquoi a-t-il fait une loi aussi dure ?" Oishi soupira. Bien que la loi fut dure, il comprenait un peu les raisons du Shogun. "Parce que le Shogun désire, plus que tout au monde, un bel enfant comme toi. Il en a perdu, un, tu sais, qui avait

environ 4 ans. Ses prêtres lui ont dit que s'il voulait en avoir un autre, il devait se faire pardonner un péché qu'il avait commis dans une vie antérieure au cours de laquelle il avait détruit des êtres vivants sans compter. Tu as vu que l'on n'utilise plus de chiens dans les tournois ; eh bien, c'est parce que le Shogun est né sous le signe du Chien et que de tuer un chien est maintenant puni de mort". "Même si vous êtes attaqué par un chien ?" Oishi réfléchit un instant : "Dans ce cas, c'est peut-être possible, mais il vaudrait mieux alors avoir des témoins attestant que c'est le chien qui a mordu le premier".

Il fit un sourire à la fillette qui le lui rendit, mais elle n'était pas sûre qu'il plaisantait.

Avec un cri, elle battit les flancs de son poney avec ses petits talons et lui fit prendre le galop. "Le premier au château !" lança-t-elle après avoir pris une dizaine de longueurs d'avance, ses longs cheveux flottant derrière elle.

Oishi lança son cri guerrier et galopa à sa poursuite. Il maintint une certaine distance entre elle et lui puis ils abordèrent ensemble le chemin sinueux qui montait au sommet de la colline. Là ils eurent une vue d'ensemble sur le château qui se dressait au milieu de la plaine, défiant toute approche discrète. Mais pris par leur course, ils n'eurent pas le temps d'admirer le panorama. Alors qu'ils dévalaient la pente, Oishi pensa, en regardant le soleil couchant, que quand ce même soleil se lèverait, ce serait le début de la dernière journée de son maître à Edo. "Pourvu que tout se passe bien !" pensait-il. Tant de choses pouvaient arriver. Lors des cérémonies dont l'étiquette était si compliquée et si étrangère à un Seigneur de province. Le Seigneur Asano n'était pas particulièrement connu pour sa patience, et moins il y participerait activement, mieux cela vaudrait.

Alors que la fillette atteignait la porte du château, bien avant lui, comme toujours, il pensa à nouveau : "Demain, c'est le dernier jour !"

n CASE POSTALE 114
1211 GENÈVE 25

numelec

UBS GENÈVE
CCP N° 12-3528

4, AV. DUMAS/1206 GENÈVE/TEL (022) 478102/TX 45-222 66

A disposition des membres du SDK pour tous conseils et fournitures dans les domaines :

- électronique,
- ordinateurs,
- appareils de détection et radioprotection,
- appareillage médical et scientifique.

Qui se cache derrière NUMELEC ?
Deux judoka du SDK :

Vos camarades d'entraînement François WAHL (électronicien le jour et osotogaricien le soir) et Jean-Denis SCHEIBENSTOCK (administrateur et étrangleur occasionnellement).

Avis de la rédaction à tous les responsables de section et autres co-rédacteurs

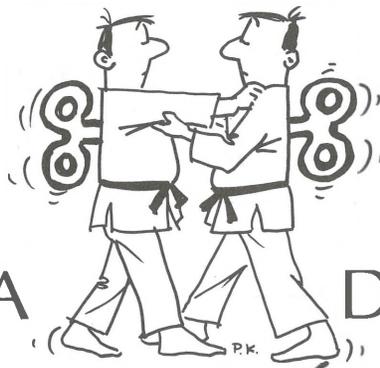
Pour faciliter la tâche du rédacteur et assurer la parution des textes concernant votre section, veuillez, encore une fois, bien prendre note de ce qui suit :

- Les manuscrits doivent être dactylographiés, relus et corrigés.
- Ils doivent être déposés dans le casier Contact avant le 10 février pour le Contact de février, avant le 10 avril pour le Contact d'avril, avant le 10 juin pour le Contact de juin, avant le 10 août pour le Contact d'août, avant le 10 octobre pour le Contact d'octobre, et avant le 10 décembre pour le Contact de décembre.
- Les photos doivent être accompagnées de légendes.
- Si un manuscrit n'était pas conforme au but que poursuit Contact : **une information sérieuse et professionnelle du domaine du budo/bujutsu dans le but de promouvoir une meilleure entente entre les diverses disciplines**, la rédaction se réserve le droit de l'annuler ou d'y ajouter un rectificatif.

Merci de votre attention.

Le rédacteur

Par Pascal Krieger



LES KATA DE JUDO... UNE CORVÉE ?

Il me semble que le dessin ci-dessus exprime à peu de choses près ce qu'une grande majorité de judoka pense des kata. Je dois avouer que jusqu'à l'obtention de mon 2e dan, au Japon, j'abondais dans le même sens.

Puis, j'ai eu la chance d'être sélectionné pour représenter les judoka non-Japonais à l'EXPO 1970 de Osaka, pour le Nage no kata. J'ai alors suivi un cours intensif de plusieurs heures par jour sous la direction de Me Kotani, 9e dan et Me Draeger, 5e dan, tous deux spécialistes du Kodokan en la matière.

A la veille de la démonstration, j'avais un vague sentiment que le kata était quelque chose de vivant, d'important, voire même d'essentiel à l'étude du judo. (Je pense ici à l'art du judo et

non à une méthode qui ne tendrait qu'à planter un adversaire — pour cela, il y a bien d'autres moyens plus efficaces...).

C'est aussi à cette époque que je dessinais pour un livre de Me Draeger sur les kata de judo, et qui vient enfin de paraître avec plus de 400 de mes sketches. Les auteurs en sont Me Otaki et Me Draeger et il s'intitule en anglais (langue du livre) : Judo — Formal techniques. Il est édité par les Editions Tuttle Charles, Tokyo.

Depuis, je n'ai cessé de creuser le sujet, avec Pierre Ochsner et Christian Vuissa. A chaque entraînement, on découvre quelque chose. Petit-à-petit, les liens très forts qui relient le kata au randori, et qui ont été délibérément sectionnés par les Occidentaux refont surface, à

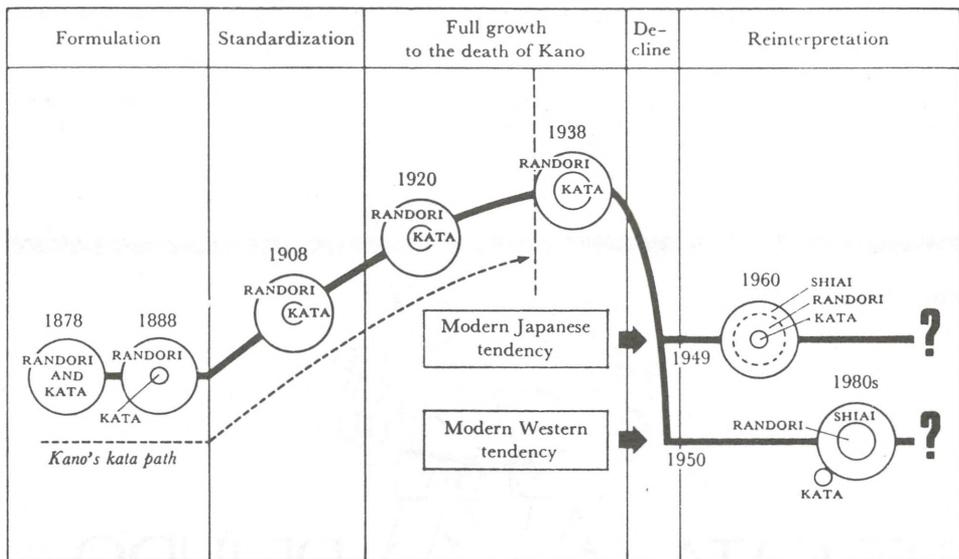
notre grand étonnement, la plupart du temps.

J'ai passé le plus clair de ces dernières semaines à parcourir les divers chapitres du livre que je viens de mentionner, et je n'ai pu résister à vous en faire connaître quelques pages. Ceci, d'autant plus qu'il y a pas mal de ceintures d'un brun de plus en plus usé qui devraient être très intéressées par cet aspect du judo.

J'ai fait la synthèse des pages d'introduction en simplifiant ici et là, et en ajoutant dans d'autres endroits des explications qui figurent peut-être dans d'autres parties du livre.

Il est intéressant de noter, tout d'abord, que Me Jigoro Kano (fondateur du judo) a commencé à enseigner le judo en ne montrant que les kata. Puis le nombre des élèves grandissant trop vite, il eut recours au randori, exercice qui demande une supervision beaucoup plus détaillée que les kata.

L'évolution du kata par rapport au judo randori et shiai depuis la fondation du judo (1882). Les termes anglais sont assez significatifs pour ne pas être traduits.



qu'est-ce que le kata?

Le kata est le feu dans lequel se forge (ou devrait se forger) le judo. Il faut dire ici que tout cet article n'a qu'un but : intéresser les judoka, mais pas de leur faire comprendre le kata, car le sens des kata de judo ne peut s'exprimer avec des mots ; il n'est compréhensible que par l'expérience.

Toutefois, on peut dire que le kata, c'est :

1. Une méthode d'enseignement de judo

Le kata a permis à un art martial brut tel que le ju-jutsu de devenir un système d'éducation physique. En effet, le kata permet la pratique de techniques dangereuses en toute sécurité. Et c'est vrai ! une technique comme

ura-nage ne peut être étudiée en randori. Ce n'est qu'après une longue pratique du kata que l'on peut s'aventurer à l'appliquer en randori. Encore faut-il que votre adversaire connaisse aussi le kata...

2. Une chose vivante

Bien qu'établi il y a des années, le kata n'est pas un anachronisme. Il a certes été remodelé et modifié plusieurs fois. Cependant tous ces changements se sont faits en tenant compte du principe fondamental du judo : Sei ryoku zen yo (efficacité maximum). C'est également le seul moyen de perpétuer la vraie philosophie du judo. Ainsi, l'essence même de cet art ne se perdra pas malgré les nombreuses innovations qui ne manqueront pas de surgir au rythme de

la vanité de "self-made" professeurs. Le kata est représentatif de certaines lois inviolables de la nature comme l'équilibre (ou le déséquilibre), le mouvement, la concentration des forces, etc. Aussi, le kata peut-il être considéré comme la Vérité ; et cette dernière ne peut être changée, elle ne peut être qu'oubliée — ou acceptée et pratiquée...

3. Une théorie

Le kata doit être considéré comme la base à partir de laquelle toutes les variations et interprétations personnelles seront construites. Cela est tout à fait possible car les techniques contenues dans le kata sont des techniques fondamentales et la plupart des techniques de judo émanent de l'une d'entre elles. Le kata est au judo ce que la grammaire est à la prose...

4. Une démonstration

En effet, le kata est une excellente méthode pour montrer aux profanes ce qu'est le judo et quels en sont les éléments. Cependant, lors d'une démonstration, ce n'est pas simplement les principes du judo que vous démontrez, c'est aussi, et surtout, vos qualités techniques personnelles. Un kata pauvrement démontré est ennuyeux et laisse une mauvaise impression du judo ainsi que des capacités de celui qui l'a démontré...

5. Un exercice physique et mental

C'est un réel combat avec vous-mêmes pour rester attentifs et concentrés, pour être à la bonne place au bon moment. Faites quelques entrées à fond de ippon seoi-nage avec un uke qui met toute son énergie dans son coup de poing d'attaque dirigé tout droit sur le sommet de votre crâne et vous comprendrez la densité de concentration nécessaire...

6. Un exercice utile et pratique

Le kata présente, d'une manière progressive, tout un éventail de techniques. En le pratiquant le jeune judoka fera connaissance avec toute la gamme des possibilités gauches et droites, utilisant les bras, les épaules, les hanches, les jambes ou le poids total du corps comme dans les sutemi. Ce sera à lui, plus tard, de choisir ce qui lui paraît le plus adapté à sa morphologie, sa stature, sa force musculaire...

7. Une histoire ingénieuse

Si on prend l'exemple du Nage no kata, et que l'on observe le premier mouvement où uke se fait projeter sur une simple traction, et le dernier mouvement ou en position gigotai (yoroï kumi uchi), tori doit utiliser tout le poids de son corps, qu'il sacrifie, pour arriver à projeter uke, on se trouve en face d'une petite histoire où uke rectifie le tir après chaque défaite, ne refaisant jamais la même erreur. On peut voir cette progression dans les attaques de

coups de poing où après trois échecs (ippon seoi, uki-goshi et ura-nage) uke attaque le corps complètement tourné sur le côté et que tori essayant un nouvel ura-nage n'y arrive pas et doit utiliser un mouvement tournant pour le projeter en yoko guruma.

8. Un choix de techniques soigneusement sélectionnées

Il n'est pas rare d'entendre cette remarque : "Il y a beaucoup d'occasions de projeter un adversaire en arrière, dans le judo d'aujourd'hui. Si le kata était aussi pratique qu'on veut bien le faire croire, pourquoi ne pas y avoir inclut des mouvements comme osoto, o-uchi, ko-uchi, kosoto etc. ?

Il y a deux raisons pour lesquelles Me Kano n'a pas inclut de mouvements arrières dans le Nage no kata :

Tout d'abord, le kata étant une émanation du ju-jutsu, Me Kano est parti du principe qu'un attaquant se déplace toujours contre son adversaire, ou dans sa direction, mais qu'il ne recule pas. (C'est une des différences essentielles entre un art de combat et un art de self défense. Dans le premier on apprend surtout à attaquer, tandis que le second consiste à se défendre). Par conséquent, la plupart des attaques de Uke sont dirigées vers l'avant et c'est vers cette direction qu'il perdra l'équilibre. Une seule technique du kata va vers l'arrière, c'est tomoe-nage, mais c'est pour démontrer avec plus de clarté encore un mouvement avant.

La deuxième raison, toujours selon Me Kano, c'est que le judo se voulant une méthode d'éducation physique, les grands mouvements amples se prêtent beaucoup mieux à ce but que les courts fauchages secs et brûtaux qui caractérisent la plupart des mouvements arrière. Des mouvements comme ceux cités plus haut auraient donc été peu éducatifs, peu esthétiques et auraient posé beaucoup de problèmes à Tori pour se maintenir en équilibre. (Essayez un o-uchi gari à fond tout en restant en contrôle, debout...).

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
-

pourquoi le pratiquer ?

Maintenant que vous avez une vague idée de ce qu'est le kata, examinons rapidement les bénéfices que l'on peut en tirer en le pratiquant :

Pourquoi pratiquer le kata ?

1. Pour maîtriser une méthode d'enseignement de judo

Bien qu'étant considéré comme la base du judo, on ne demande pas au pratiquant d'y consacrer beaucoup de temps. Il est bon cependant de le pratiquer régulièrement car c'est la seule méthode symétrique d'étude d'une gamme complète des éléments fondamentaux de l'art de la flexibilité, et devrait servir de base à toute forme d'enseignement.

Grâce à la coopération (et non l'anticipation) d'Uke, Tori peut concentrer toute son attention sur la technique qu'il étudie. Ceci n'est guère possible en randori ou en shiai. L'étude du "timing" ou "riai" y est très sérieuse. Le principe d' "efficacité maximale", la devise du judo, y transparaît dans toutes les techniques.

2. Pourquoi assurer un développement harmonieux du corps

Le kata oblige le pratiquant à travailler à droite et à gauche. Combien de judoka n'ont jamais fait uchi-mata ou ura-nage à gauche ? Le pratiquant est de plus confronté à diverses techniques auxquelles il n'a jamais touché avant. Peut-être l'une d'entre elles fera "tilt" et viendra s'ajouter à sa palette de techniques favorites...

3. Pour améliorer l'aspect mental du judoka

L'étiquette, précise et un peu compliquée au début, la posture droite, le zanshin (contact visuel et attitude déterminée), la propreté et la netteté des mouvements, le contrôle et la pratique des chutes ; tout cela donne au judoka qui ne pratiquait que le randori et le shiai (ce qui revient trop souvent au même chez nous) une nouvelle dimension et améliorera à coup sûr son attitude mentale...

4. Pour être capable de faire une démonstration des divers éléments qui forment le judo

Peut-être n'avez-vous jamais encore été appelé à démontrer ce qu'était le judo, mais cela pourrait très bien venir. Le kata est et restera toujours un des meilleurs moyens de

démontrer les divers principes et éléments du judo.

5. Pour continuer à préserver les principes d'auto-défense émanant du ju-jutsu

Le randori et le shiai, bien que contenant des techniques très efficaces, ne conservent que peu de principes d'auto-défense. (La partie médiane, des yeux au sexe, ne fait l'objet d'aucune garde et surtout d'aucune attaque par coup de poing ou coup de pied. Donc aucun automatisme ne jouerait dans ces cas là...) En shiai, on promouvoit l'attaque qui est d'elle-même contradictoire avec les principes d'auto-défense. Le kata promouvoit la défense contre les attaques répétées d'Uke, Tori n'attaque jamais mais se contente de contrôler ou d'annihiler les attaques d'Uke. C'est également une des seules occasions qui reste au judoka pour pratiquer le coup de poing (atemi) ou le coup de pied (comme dans le kime no kata).

6. Finalement, pour préserver la valeur traditionnelle du judo

Le judo a maintenant passé 100 ans. Le kata, malgré les changements mineurs qui sont intervenus au cours de ce siècle, reste l'image la plus fidèle de ce que voulait démontrer le fondateur. C'est donc également une forme de respect envers ce dernier ainsi qu'envers les traditions de ju-jutsu qui ont donné naissance à ce même kata, comme l'école de Kito (ryu). Pour les Orientaux, le respect des traditions est encore assez naturel tandis que les Occidentaux préfèrent souvent s'en débarrasser. L'histoire nous a pourtant souvent montré qu'on invente rien et que c'est souvent en étudiant de près de vieilles traditions que l'on peut se faire une idée du futur.

Beaucoup ne connaissent que le nage no kata, quelques-uns le katame no kata et le kime no kata, très peu, par contre, connaissent les 6 kata restant. En voici une liste :

Exercice libre :

1. Nage no kata (forme de projection)
2. Katame no kata (forme d'immobilisation)

Combat :

3. Kime no kata (forme classique de self-défense)
4. Go shin jutsu (forme moderne de self-défense)
5. Go shin ho (forme moderne de self-défense féminine)

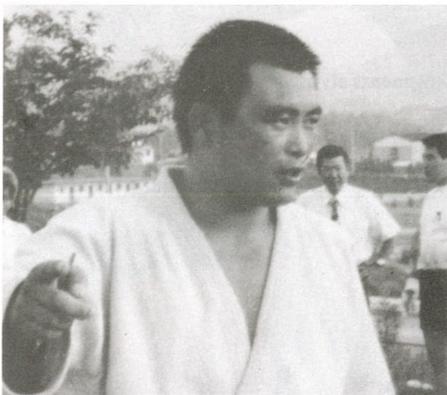
Education physique :

6. Seiryoku zenyo kokumin taiku (forme d'éducation physique nationale)
7. Ju no kata (forme de flexibilité)

Théorie :

8. Itsutsu no kata (forme des 5 éléments)
9. Koshiki no kata (forme antique)

Je ne voudrais pas terminer ce long article sans vous rapporter brièvement une interview d'un grand compétiteur. Parmi des noms illustres, j'ai choisi celui de Nobuyuki Sato, 6e dan, 2 fois champion du monde et 1 fois champion du Japon après avoir été éternellement deuxième. Il fut le professeur de notre ami



Champoud et vint au SDK en compagnie de Daigo en 1968.

“J’ai toujours été persuadé de la nécessité d’étudier le kata. Tous mes professeurs de judo ont été très stricts à ce sujet, surtout en ce qui concerne le Nage no kata par rapport à l’entraînement. A travers mes études du kata, j’ai pu comprendre la véritable interprétation du riai (timing) pour qu’une technique réussisse. Je passe au moins 3 heures par semaine à pratiquer les kata et je me concentre surtout sur le Nage no kata. Je reste cependant un spécialiste du sol et je dois avouer que bien des techniques personnelles au sol ont été élaborées à partir du Katame no kata que j’ai pris comme base pour toutes les petites finesses que j’ai eu la chance de montrer parfois en compétition. Mon plus grand test en kata fut la démonstration que l’on m’a demandé de faire en 1968 au Kagami Biraki (1er jour de l’an) du Kodokan. Il paraît que mon Nage no kata n’avait pas été trop mauvais...”

N. Sato, été 1969

Enfin, j’espère que cet article fera réfléchir certains d’entre vous. Christian VUISSA, Pierre OCHSNER, s’il en a le temps, et moi-même comptons recommencer des cours de kata dès le mois de septembre pour les candidats au 1er dan ou plus du SDK et des Palettes conjointement. Il est bien entendu que les ceintures vertes ou bleues que cela intéresserait sont libres d’assister aux cours.

Merci d’avoir été assez patients pour me lire jusqu’ici,

Pascal Krieger

Une nouvelle tête à la “réception” du SDK...

Comme vous l’avez certainement remarqué, votre club a une nouvelle secrétaire depuis 2 mois. M. Krieger m’a demandé de me présenter aux membres du SDK à travers ces quelques lignes. (Oh ! chose combien difficile que de parler de soi !).

Mon nom est Kim KYRIAZI, Suissesse de Genève.

Luang-Prabang est ma ville natale. Je suis arrivée en Suisse en 1973. Je pensais y étudier quelques années avant de retourner au Laos, mais le destin nous joue de ces tours...

Aujourd’hui, mère de famille comblée, j’ai un garçon de 4 ans et une fillette de 2 ans. Mon travail au sein du SDK m’amènera à devoir tous vous connaître, mais vous êtes si nombreux qu’il me faudra un peu de temps. Ne m’en voulez donc pas si je prends encore de temps en temps un vieil habitué pour une nouvelle recrue...

Je profite de l’occasion qui m’est offerte ici pour vous transmettre mes salutations les plus sincères...

K.K.

Tout d'abord, félicitations aux Aikidoka qui ont passé un examen de Kyu durant le stage du 1er et 2 mai au SDK.

6ème Kyu, Bernadette LAGGER, 5ème Kyu, Francis CHAPUIS et Tino SENONER, 3ème Kyu, Paul DAHER.

Comme vous le savez déjà, un vendredi sur deux à 19 h., un cours d'armes (Jo et Bokken) est donné aux pratiquants d'aikido. Nous étudions les armes sous deux formes bien distinctes. En premier lieu l'aiki-jo et l'aiki-ken dont l'esprit, les techniques, et les positions sont directement liés à l'aikido. Ensuite nous travaillons le ken-jitsu de Kashima-Shin-Ryu. Cette école d'armes se rapproche beaucoup de l'aikido par son rythme et sa rapidité d'exécution.

Voici quelques mots de vocabulaire utilisé pendant les cours d'armes.

1. Nomenclature :

KATA :	formes imposées, ensembles de mouvements stylisés.
SOTAI :	travail à deux.
KUMI TACHI :	travail au sabre à deux personnes.
KUMI JO :	travail au bâton à deux personnes.
KISSAKI :	pointe de la lame.
MONO UCHI :	environ 15 cm depuis la pointe de la lame, ce sont ces 15cm qui permettent de couper.
MUNE :	dos de la lame.
HA :	le tranchant de la lame.
TSUBA :	la garde (protection).
TSUKA :	"manche", partie où l'on met les mains.
KASHIRA :	pommeau du sabre.

2. Positions d'attaque :

KAMAE :	garde.
MU GAMAE :	litt. : "sans garde". Il n'y a aucune agressivité, l'état d'esprit est neutre. Le sabre est sur le côté.
GEDAN :	Garde basse, le sabre en bas dirigé dans le centre.
CHUDAN :	la pointe du sabre est dirigée à la hauteur du cou de l'adversaire.
SEIGAN :	la pointe du sabre est dirigée à la hauteur des yeux de l'adversaire.
JODAN :	garde haute, au-dessus de la tête. Les coudes sont écartés et la pointe du sabre est dirigée vers le haut.
HASSO KAMAE :	le sabre est en haut sur le côté.
MIGI HASSO :	position ci-dessus, mais le sabre est sur le côté droit.
HIDARI HASSO :	idem, mais le sabre est sur le côté gauche.
WAKI KAMAE :	le corps est penché sur l'avant et le sabre est derrière, à l'horizontale.

3. Les attaques :

SHOMEN :	le sabre part depuis le haut vers le bas, coup droit, de face.
KESA GIRI :	coupe en biais (le long du Kesa), de haut en bas.
TSUKI :	coup direct, de face.

G. Mezzo

1. Tournoi national de Magden

C'est avec beaucoup de plaisir que je reprends la plume afin de vous narrer les heurs et malheurs de nos judoka dans les différentes compétitions.

Je commencerais par le tournoi national de Magden du 30 avril et premier mai. Comme l'an passé, le déplacement s'est effectué en compagnie du Judo Club Palettes, ce qui fut une nouvelle fois bien sympathique. La journée débuta avec les compétitions féminines. Nos représentantes étaient Evelyne SIGRIEST, Julianne RUDOLPH et Sylvie TRINCHERO. Seule Sylvie arrivait à tirer son épingle du jeu. Un coeur gros comme une maison, la petite Sylvie recevait, pour sa première compétition, une médaille d'argent. C'est joli ! Après une nuit mouvementée à dormir sur les tapis, le dimanche matin donc, ce fut au tour de ces messieurs. Nos bâtons de vieillesse manquaient : MARIO (qui n'est plus junior), STEPHANE (études), LOTFI (blessure). Aussi, la génération des "viennent-ensuite" ont eu l'occasion de se faire les dents à la compétition. Comme la veille, un seul pu trouver le chemin de la médaille. Hé, oui ! c'est le petit ERIC qui nous donna de l'argent en perdant, en finale, contre le champion suisse ISLER.

Pas beaucoup de médailles mais une très bonne détermination.

Christian



↑ Julianne Rudolph, de face.

2. 17 avril, Fribourg – Championnats romands

Comme vous le savez certainement, les championnats romands sont qualificatifs pour les deux premiers de chaque catégorie, junior et élite, afin de participer aux finales des championnats suisses individuels qui ont lieu 2 ou 3 semaines plus tard.

En ce qui concerne les espoirs, il y eut une finale SDK opposant CERVONI à CHARPENNE et qui tourna en faveur du premier sur décision de l'arbitre. Christian est en réelle progression, maintenant, et je l'invite à ne surtout pas relâcher la pression, surtout si les quelques résultats internationaux viennent enjoliver son palmarès, car la route est encore longue (a-t-elle même une fin ?). Quant à J.-F. CHARPENNE, il passe un petit creu de vague et a perdu de son agressivité. Peut-être une bonne occasion pour améliorer le travail technique. Pour les plus grands, Stéphane FISCHER fit 3e dans les -71 kg que son frère-ennemi des Palettes, CORNUT, gagna. Stéphane, en pleine période d'examens passe quelques moments difficiles en judo.

Mini-participant pour une maxi-catégorie qui est celle des -95 junior, Eric GARCIA gagna contre son seul et unique adversaire, le Morgien TROYER.

Vincent SCHIRINZI nous décrocha une médaille de bronze inattendue en élite -60 kg. Pour sa première année en senior, bravo !

Quant à votre serviteur, en -86 kg, il a eu beaucoup de peine, après 4 mois d'hibernation de judo à s'imposer face à des jeunes loups qui mordent de plus en plus fort.

Christian

3. Wollerau

C'est à Wollerau que se sont déroulés les finales des Championnats suisses individuels. Le 7 mai nous étions six à effectuer ce déplacement, 2 du SDK et 4 des Palettes. Résultat : 5 médailles, c'est pas beau ça ?

ERIC perdît pour la première place contre le seul qui lui barre encore la route en -95 kg, ISLER de Zürich. Eric progresse toujours un peu plus face à cet adversaire. Que celui-ci se tienne bien car je pense fort que les rôles pourraient s'inverser d'ici une année ou deux.

Quant à moi, j'ai eu la surprise et la joie de pouvoir battre le protégé du coach national. En effet, après une erreur de BRUNNER au sol, j'ai pu l'immobiliser jusqu'au compte. J'ai le fâcheux sentiment de m'être fait voler la médaille d'or en finale contre CHAVANNE que j'avais dominé tout le long du combat. Espoir anéanti par l'erreur d'un arbitre incompetent qui me pénalisa à 10 secondes de la fin pour une faute inexistante. Sentiment partagé à l'unanimité par les autres arbitres, ainsi que par le public. Je vous dirais, en aparté, "Cela me fait une belle jambe...".

Christian

4. Championnat suisse par équipe

Dans le cadre de la première ligue, nous avons rencontré le 10 mai dernier, au dojo, le Budokan Vernier et Renens. Nous les avons battus tous deux 8 à 2. De beaux points ont été marqués tel un hanegoshi de PIERRE. La détermination de ERIC fit plaisir à voir.

Le classement nous importe peu, notre principal objectif étant de rester en 1re ligue afin que nos jeunes puissent se faire les dents contre des adversaires de leur niveau.

Une montée en ligue nationale B, quoique parfaitement possible, et tout à fait à notre hauteur, serait prématurée. Dans une année ou deux, peut-être...

Christian

5. Sierre

C'est sous le splendide soleil valaisan que s'est déroulé le tournoi de Sierre commémorant le 25e anniversaire du club local.

PIERRE, un peu trop corpulent ce jour-là, dut tirer en -78 kg. De plus, ce n'était pas la forme des grands jours, et il s'inclina donc devant le Carougeois ROSSIER, Pierre termina tout de même troisième après les repêchages. En -86 kg, j'ai pu faire teinter l'or, mais non sans difficulté, contre le Morgien PEYNEVERE. Quant à la catégorie Open, elle a été remportée par ZINNIKER de Lausanne contre lequel je perdis au sol en finales. Grosse erreur de ma part et gros poids sur moi vu qu'il pèse 125 kg., ouf !

Christian



Vincent Schirinzi : première année en senior, première médaille, sur le podium de Fribourg.

Sylvie Trincherio première compétition : une médaille d'argent →



6. Tournoi international de Lugano

Durant le week-end de Pentecôte se déroulait le tournoi international de Lugano, ouvert aux écoliers et aux espoirs. Une petite délégation du SDK y participa et y obtint de meilleurs résultats que l'année dernière, sans pour autant ramener de médailles. Jean-François CHARPENNE, Laurent BERTOSSA et Boris COSIO passèrent les deux premiers tours mais échouèrent en demi-finale de tableau. C'est dommage car ils avaient tous les trois les moyens de décrocher une médaille. Quant à Marc ZUFFA et à Serge SCHIRINZI, leur apparition fut plus brève. Il faut dire que le niveau de ce tournoi est assez élevé puisqu'il voit la participation de l'équipe nationale italienne et de grands clubs français, hollandais et allemands qui se déplacèrent en nombre (40 judoka pour un seul club hollandais !). Un entraînement plus assidu et une meilleure concentration pendant les combats (n'est-ce pas Jean-François !) permettront sûrement à nos représentants de monter sur le podium l'année prochaine.

Bibi

7. Coupe du printemps

Samedi 4 juin avait lieu la traditionnelle coupe du printemps organisée par le Judo-Association Palettes. Le SDK y défendait sa première place obtenue l'année dernière. Malheureusement, en raison du forfait de plusieurs de nos combattants, notre équipe se présentait incomplète. Elle a toutefois pu terminer à la deuxième place, ayant gagné contre Carouge, Budokan Vernier, Ecublens, et n'ayant perdu que de justesse contre l'équipe victorieuse de la coupe, le club organisateur. Notre équipe était composée de Isamu KRIEGER, qui faisait ses débuts (réussis) en compétition, de Laurent BERTOSSA, Boris COSIO, Christian CERVONI, Jean-François CHARPENNE, Marc ZUFFA, Patrick EGGER, Pierre-Alain FUHRER et Eric GARCIA.

Tournoi national de Renens

Samedi 11 juin avait lieu le tournoi national de Renens pour les juniors et les élites. Plusieurs de nos judoka s'y sont distingués à commencer par MARIO et FRED qui ont obtenu chacun une belle troisième place. Patrick EGGER, Stéphane FISCHER et Bryan FARQUHAR ont eu moins de chance mais ont cependant vendu chèrement leur peau. Stéphane, par exemple, n'échoua que de justesse contre le vainqueur de sa catégorie en quart de finale.

Le lendemain, c'était le tour des espoirs et des écoliers. Laurent BERTOSSA remporta une brillante première place dans la catégorie des -33 kg. en gagnant tous ces combats par ippon. Sa performance nous fait moins regretter celles de Boris, Xavier, Serge et Grégoire qui furent assez discrets. Rendez-vous après les vacances pour reprendre l'entraînement et pour de meilleurs résultats !

KARATĒ

空手

Rencontre SUISSE-JAPON

10 mai 1983 à Genève

Les personnes qui se sont déplacées, et cela valait la peine, ont pu assister à de très beaux moments de karaté, durant cette compétition qui comprenait à la fois des combats individuels (remportés par Zezelj GORAN, Suisse) et des combats par équipes (remportés par le Japon par 8 victoires contre 5).

La défaite de la Suisse par équipes n'en est pas moins honorable face à une équipe du Japon dans l'ensemble plus rapide et précise dans ses techniques.

A relever la présence de Patrick BAERISWYL, du Shung-do-kwan, qui s'est distingué par la vivacité et la fougue de ses attaques. Patrick a gagné le premier combat par abandon de l'adversaire et a perdu son second très beau combat contre WATANABE par un écart d'un seul Waza-ari (contre 5).

S'est fait remarquer, dans le cadre de l'équipe Suisse toujours, Olivier KNUFFER du KC Valais, lors du premier tour des combats par équipes, face au Japonais Koji KATSUMI.

Manifestement une très belle expérience qui mérite d'être renouvelée !

Les officiels japonais en compagnie de notre professeur.





Patrick Baeriswyl son 2e combat (perdu de justesse par 4 w.-a. à 5). Avec le coach suisse Marti et en petit sur le podium le 1er adversaire de Baeriswyl qui avait été contraint à abandonner (blessure).

1er TOUR

SUISSE		COMBATS PAR EQUIPES				JAPON		
No	NOMS	POINTS	VICT.	NUL	VICT.	POINTS	NOMS	No
1	RUCH				X		OI	1
2	JEAN				X		SATO	2
3	KASPAR				X		FUJITA	3
4	KNUPFER		X				KATSUMI	4
5	BAERISWYL		X				YOSHIDA	5
6	ZERZAM				X		HIRAMATSU	6
7	BERNARDI		X				TANIYAMA	7
8	RUCH	3	X			2	TANIYAMA	8
9	JEAN	2			X	3	FUJITA	9
10	KASPAR	3	X			1	KATSUMI	10
11	ZERZAM	1			X	3	NAMISATO	11
12	BAERISWYL	4			X	5	WATANABE	12
13	KNUPFER	1		X		1	HIRAMATSU	13
14	BERNARDI	3			X	4	OI	14
TOTAL			5	1	8		TOTAL	

IIème TOUR



Finale des individuels entre Goran et Oi.

COMBATS INDIVIDUELS

POULE A

1. JAPON	<u>SATO</u>
2. SUISSE	<u>ESPOSITO</u>
3. JAPON	<u>WATANABE</u>
4. SUISSE	<u>GORAN</u>

SCORES							
1er combat		2e combat		3e combat		Total	
Victoire	Points	Victoire	Points	Victoire	Points	Victoire	Points
X	4		2		3	1	9
	0		0		0	0	0
	1		2	X	1	1	4
	1	X	4	X	4	2	9
POULE B							
5. JAPON	<u>OI</u>	X	4		2	1	7
6. SUISSE	<u>CHIACHIARI</u>		1	X	1	1	3
7. JAPON	<u>FUJITA</u>		1	X	3	1	5
8. SUISSE	<u>LEHMANN</u>	X	2		0	1	3

Gagnant de la Poule A

GORAN

GORAN

FINALE VAINQUEUR

OI

Gagnant de la Poule B

Ordre des combats :

Poule A : 1x2, 3x4, 1x3, 2x4, 1x4, 2x3
 POULE B : 5x6, 7x8, 5x7, 6x8, 5x8, 6x7



(En haut)
L'équipe du Japon.

(Ci-dessus)
L'équipe de Suisse, avec
Patrick Baeriswyl du
SDK en 6ème position.

Technique 2ème Kyu

KIHONUKEKIME hachi (8)
KIHON-YONDOSA ni (2)
TAISABAKI ku (9)
OYODOSA go (5) roku (6) shichi (7) hachi (8)

KATA :
BASSAIDAI

Informations générales :

Lors d'un stage international d'arbitrage qui s'est déroulé du 11 au 16 avril 1983 à Londres, Me NAKAJIMA a obtenu le titre de *International referee*, qui correspond au niveau le plus élevé.

Me NAKAJIMA est ainsi le seul, avec Monsieur Henri JORDAN du Karaté-Club-Genève, à porter ce titre en Suisse.

KYUDO

弓道

Le scribe de service signale que :

- vu l'intérêt suscité par le magistral exposé de Swami NITYABODHANANDA, on en prépare un résumé - à paraître dans ces colonnes dès le prochain numéro ;
- le succès du Taï Kaï de Pentecôte à Délémont, s'il a incité les dirigeants de l'AHK comme ceux

du jeune club local à vouloir renouveler l'expérience, reste néanmoins subordonné au nombre de participants ; or, dix représentants de notre section, c'est bien – mais pas assez : l'exemple de Jean-Pierre et Christiane VLASSELAER, venus tout exprès de Bruxelles, est à méditer !

- durant l'été, faute de terrain, les seuls entraînements officiels de notre section seront ceux du mardi et du jeudi, au SDK. Le samedi, en cas de temps favorable, entraînement en plein air à Veigy : s'annoncer par téléphone à J.-P. SACCHI – jusqu'à 10 h. 30 le samedi ;
- reprise au chemin de Roches à fin septembre – en principe : le calendrier sera confirmé vers fin août. (On saisit l'occasion pour rappeler que lorsque le SDK loue une salle, c'est pour que *TOUS* ses membres puissent s'y entraîner, et que l'intérêt général passe avant le particulier. On a été un tantinet surpris de constater que d'aucuns ne puissent l'imaginer. A bon entendre...)
- le stage d'automne sera dirigé par J. NORMAND, du 4 au 6 novembre – vendredi soir et samedi matin au SDK, samedi après-midi et dimanche au chemin de Roches ;
- un Taï Kaï international à Genève est en projet : on a besoin d'aides pour l'organisation (en particulier pour nourrir tout ce monde à bon compte !). S'annoncer à qui-vous-savez ! Merci.
Et bonnes vacances !

Baba San

YOSEIKAN BUDO

養正館武道

Le mois de mai nous a permis de suivre un stage organisé par la commission technique, qui s'est déroulé à Genève. Ce stage nous a fait découvrir une nouvelle méthode d'enseignement.

En effet, à la place d'un programme commun, chaque membre de la commission technique s'est occupé d'un niveau différent. Cette méthode se répétera tout au long de l'année, pour permettre d'une part de mieux adapter les stages aux niveaux des participants, et d'autre part pour permettre aux membres de la commission technique de constater les progrès de chaque yoseikan budoka.

On a compté jusqu'à 80 membres, venus de toute la Suisse, le samedi sur le tatami, et encore une cinquantaine le dimanche malgré l'heure matinale.

On peut regretter la faible participation des membres du SDK pour un stage de cette importance.

Passages de grades :

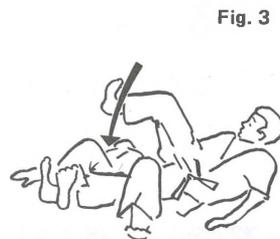
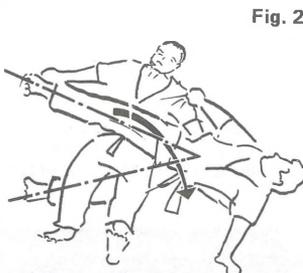
Le 11 juin avait lieu à Sion les examens de 1er Kyu sous la direction de commission technique.

Deux de nos membres ont passé avec succès cet examen. Il s'agit de : Patrick AUCHLIN et Christian STUDER.

Technique

Durant les prochains mois, je vous proposerais quelques techniques sous forme de photos ou de schémas avec quelques explications, ceci pour permettre aux débutants de mieux assimiler pendant les entraînements.

Ce mois-ci : Kani Basami (Kani = crabe, hasami = ciseaux)



Cette technique peut être employée soit comme technique directe de projection, soit comme enchaînement après un coup de pied ura mawashi bloqué.

Remarque : Dans la pratique, il est possible de faire cette technique sans mettre la main par terre comme sur la figure 5. De plus il est important que l'angle formé par les 2 jambes (figure 2) soit le plus grand possible afin d'avoir un maximum de bras de levier pour pousser vers l'arrière.

Il est évident que ces explications ne vous apprendrons pas à faire cette technique, ceci n'est pas le but ; le travail le plus important devant se faire sur le tatami.

Christian Studer

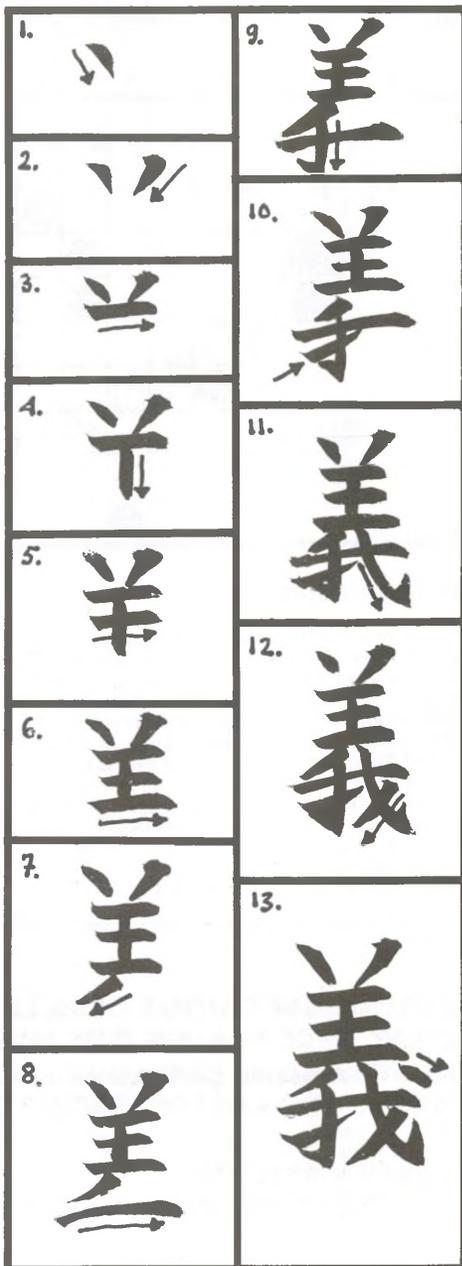


GI (prononcer : qui)

Nous traitons aujourd'hui la deuxième condition du GOJO. C'est le droit, la justice. Bien entendu il ne s'agit pas ici de la justice au nom de laquelle certains humains en mettent d'autres à mort. C'est la justice du coeur. Les Japonais ont une opinion très haute du GI.(RI). En effet, le giri est un des piliers de la morale japonaise avec le ninjo. Ces deux concepts remplacent toute religion ou obligations sociales dans la vie courante de tous les jours. Dans le gojo, GI tente de mettre en évidence, chez l'enseignant, ce trait de caractère absolument essentiel pour l'élève : le sentiment d'être traité avec justice, encore que ce dernier ne sache pas toujours où se trouve cette dernière.

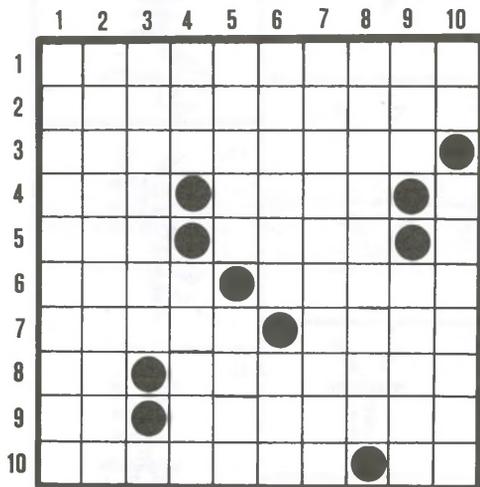
GI est un caractère de 13 traits. Attention à l'ordre du traçage. Sa construction date de très loin, et le livre de Vaccari ne donne aucune explication sur son origine. C'est également un caractère qui n'a pas de prononciation japonaise (kunyomi) et GI est la seule façon de la prononcer. On le retrouve chaque fois que l'on parle d'un "isme" quelconque comme kyôsan shugi : communisme, shugi signifiant principe.

Bon courage pour ce kanji. Il n'est pas facile à équilibrer, et c'est le premier que nous étudions qui comporte autant de traits.





MOTS CROISÉS : P. Krieger



Horizontalement

1.- Action bénéfique aux budoka mais néfaste aux secrets. 2.- Tous les judoka porteurs de dan devraient en avoir des notions. 3.- Celle de la peine de mort en Iran serait pour l'instant pure utopie. 4.- Individu sans volonté en face d'un miroir - Une des orthographe du nom du Grand Timonier. 5.- Se mit à parler gravement - Si vous n'avez pas passé la nuit sur ces mots croisés, vous avez dormi depuis... 6.- Sonnerie macabre et embrouillée - Evitas mal. 7.- Celui de la vie d'un budoka devrait être modeste - Tête d'ignorant ne sachant écrire ou qualificatif du nom dont il arrive qu'on le traite. 8.- Suit le

Pape - Ce qu'un budoka doit éviter de faire. 9.- Réfléchi - Pièce de bois ou de métal recouvrant une baie. 10.- Celle du budo est plus difficile à trouver que celle qui pollue notre atmosphère - Service de renseignement.

Verticalement

1.- Marque d'une façon indélébile. 2.- Ainsi deviendront les connaissances de tout budoka qui néglige d'approfondir sa discipline. 3.- Scarabée nuisible à la vigne. 4.- Ra le réchauffe - SDK en est un. 5.- Dupont d'outre-manche - Contradiction teutonne. 6.- Ils devraient être plus protégés pour une meilleure identité des cultures minoritaires - Partie des dents avant de chaque côté de la mâchoire qui est cachée sous les gencives. 7.- Telle la mission de Me Ikeda en Suisse, concernant l'aikido. 8.- "Grande rivière" d'Amérique, en un seul mot. 9.- Chevalier au sexe mal défini - Evitas mieux que le 6 horizontal. 10.- Route importante - Celle de ce printemps ne nous a pas étouffés.

Résultats précédents

Horizontalement seulement : 1.- uchimono - hop 2.- diane - arcs 3.- epis - bokto 4.- kakarigeiko 5.- inutile - nara 6.- mg - izanagi 7.- eons - men - dos 8.- after - tori 9.- at - ainous - es 10.- giri - ts - epie 11.- essentielle 13.- ude - guerrier.

Personne n'a été perspicace dans les solutions de ces mots croisés assez subtils il faut le dire. Allons, cruciverbistes, vous vous laissez aller! Si vous voulez que cette rubrique survive, il va falloir vous remuer. En attendant, comme j'ai besoin d'un judogi, je vais bénéficier, avec l'accord du comité, des 50.- alloués à chaque problème. Cela me consolera de la solitude dans laquelle vous avez cru devoir me laisser.

P. Krieger

**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.**



tout pour la maison
 meubles hauts lampes
 vaisselle tapis draps
 Oster 25 me St Victor
 38 rue St Joseph 1227
 Carouge tel 439064
la casa

ALECTRICA

S.A.

ÉLECTRICITÉ
TÉLÉPHONE

TÉL. 45 70 43



François
CASNOVE

30, rue Malatrex 1201 GENEVE

RESTAURANT LE PARISIEN

8, route de Meyrin, Servette Ecole - Téléphone 33 33 68 - Prop. J.-J. Viret

Vous propose :

Les spécialités de sa nouvelle brigade

Son snack avec ses menus et ses plats du jour

Son restaurant français idéal pour repas d'affaires et banquets
(60 personnes max.)

Ses vins renommés

Sa terrasse ombragée, fleurie et tranquille

Son mini-golf entièrement refait, où il fait bon se détendre

Ouvert tous les jours l'été

Fermé le samedi du 1er octobre
au 1er mai

Restauration chaude jusqu'à 23 h.

DORURE ENCADREMENTS
RESTAURATION DE TABLEAUX
ET MEUBLES LAQUÉS

M. CASTELLO
Rue Caroline 29

Tél. 481951
1227 Genève



J.A. 1211 Genève 13

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

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

**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