

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

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

contact

DÉCEMBRE 1987

N° 6

— Parait 6 fois l'an

Haefliger

CONFISERIE
PATISSERIE
TEA-ROOM



27, rue Lamartine
Téléphone 45 30 90

raymond grandvaux

constructions
métalliques
serrurerie
service
de
clés



29 bis,
rue de Lausanne
1201 Genève

Tél. 31 09 45

FIAT GARAGE CALLEA FIAT

10, rue du Contrat-Social
1203 GENÈVE / Saint-Jean
Tél. 022 / 44 13 41

S. T. CALLEA

Electricité - Mécanique
Toutes marques - Préparation visite

Privé:
112, ch. de Saule
1233 BERNEX
Tél. 022 / 57 31 40

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

Cette fin d'année est l'occasion idéale pour vous offrir la surprise de me lire dans «CONTACT». Ces premiers mois à la présidence d'un grand club de Budo comme le nôtre sont une expérience nouvelle et il m'a fallu apprendre à mieux connaître les multiples «personnalités» qui composent les huit sections, à découvrir le fonctionnement, les besoins et les aspirations de chacune d'elles.

Mon premier souci a été de réorganiser, avec la précieuse collaboration de notre trésorier JULIEN, la comptabilité du club, selon le plan comptable en vigueur en Suisse. Cette tâche achevée permettra une meilleure compréhension et facilitera la gestion dans les années à venir.

Rechercher la meilleure utilisation possible de l'ordinateur et, notamment, du fichier pour soulager le secrétariat de la «paperasserie administrative», les contacts avec la Ville, le renouvellement et la mise à disposition de tous les responsables de clés gravées, autant de tâches indispensables, mais dont le récit dans «CONTACT» ne vous aurait pas forcément exalté.

Vous lirez dans ce numéro un article sur l'avenir de «CONTACT». Mon premier vœux pour 1988, ira à ce journal. Je lui souhaite de tout cœur de trouver, au plus vite, la nouvelle formule qui lui permettra de poursuivre encore longtemps les objectifs qu'il s'est donnés.

Je comprends que certains aient regretté de ne pas me voir dans les nombreuses manifestations auxquelles ont participé nos membres du Shung Do Kwan. N'y voyez aucune mauvaise volonté de ma part, mais seulement l'impossibilité d'éplucher le programme de chaque section. Je serai très heureux de représenter le Club, pour autant que les différents responsables me fassent part de leur désir et m'indiquent à l'avance la date, l'heure et le lieu de ces rendez-vous qui ponctuent la vie des budokas: compétitions, stages, etc.

Je veux encore remercier tous les collaborateurs officiels et tous les autres budokas qui – par leur dévouement – font vivre le Shung Do Kwan.

A tous les membres, ainsi qu'à leur famille, je souhaite pour 1988 une excellente santé et beaucoup, beaucoup de rayons de soleil.

Votre Président:
Han-Jörg Treu

contact ►►► info générales

L'AVENIR DE CONTACT I

En 88 Contact n'aura plus de monteur. Mais de quoi s'agit-il? me demanderez-vous si vous ne connaissez pas le métier. Voici donc quelques éclaircissements: le monteur du Contact est celui qui détermine sa mise en page et en fait un original que l'imprimeur n'aura qu'à reproduire. Ce qu'il vous faut savoir aussi, c'est que ce travail a toujours été fait bénévolement. En 87, Dominique Falquet, iaïdoka, s'en est chargé. Mais voilà: 88 (et peut-être au delà?) sera pour lui l'année d'un grand voyage en Asie que je lui souhaite le plus riche possible. Le poste est donc vacant. Pascal Krieger qui s'était occupé du montage pendant sept ans et demi, et le soussigné qui reprit le flambeau d'août 85 à février 87 n'auront pas le temps de s'y remettre. Ainsi une nouvelle tête devra s'annoncer.

Les conditions essentielles que requière cette tâche tiennent en peu de mots. Il faut, – avoir l'esprit clair, – être habile de ses mains et attentif, – se donner le temps de bien faire. Avoir l'esprit clair, c'est pour organiser judicieusement l'ensemble des textes et images dans un nombre déterminé de pages. Être habile de ses mains et attentif, c'est pour couper et coller avec précision sans rien perdre ou oublier. Enfin, prendre le temps, c'est consacrer une quinzaine d'heures à chaque numéro (et il y en a six par an et avec l'habitude tout va plus vite). C'est simple, pourtant pas forcément facile pour qui ne l'a jamais fait. Celui, celle ou ceux qui se proposeront commenceront peut-être à patauger un peu, mais qu'ils en soient rassurés, ils ne seront pas jetés là-dedans sans introduction ni soutien. Il est clair que s'il se trouve au club quelqu'un du métier prêt à payer un peu de sa personne ce serait idéal!

Voilà pour ce qui est du montage. J'aimerais passer maintenant à un autre aspect du Contact, son contenu.

L'AVENIR DE CONTACT II

Comme vous le savez, quiconque a quelque chose à transmettre à propos du club, du budo, de son contexte, ou d'autre chose même en relation plus ou moins lointaine avec nos disciplines, peut participer à Contact par des articles, des dessins ou des photos. En effet, à part l'espace dévolu aux sections, le reste du journal peut s'enrichir ou se transformer au gré des attentes des membres. Et quant à cela, chacun a plein d'idées. Combien de fois n'ai-je pas entendu, en évoquant Contact, «on devrait faire ça...», «il faudrait plus de...» ou «moins de...», «on pourrait remplacer cette rubrique par...», etc... A titre d'exemples voici quelques thèmes d'articles ou de rubriques lancés lors de ces discussions: – La forge du sabre (un thème qui à une certaine période est très souvent revenu et qui s'est presque concrétisé), – Les photo-montages humoristiques (comme il y en eut déjà), les petites histoires bizarres et les gags qui émaillent la vie au budo, – les points communs à nos pratiques. Sans chercher spécialement, Pascal (c'est sa position) en a déjà répertorié 18. Il s'agit d'en prendre un, le kiai par exemple, et le cerner en interviewant un professeur dans chaque discipline, chacun d'eux en parlera selon le point de vue propre à sa pratique. Ainsi on en découvre la spécificité au travers de huit approches différentes. Cela peut donner une série d'articles de fond propices à une meilleure compréhension entre les sections, ce que Contact se doit de favoriser, – S'intéresser aussi de temps en temps aux activités d'autres dojo genevois, suisses ou étrangers, – Les livres sur le budo, en dresser une bibliographie avec si possible quelques commentaires, – Interviewer les maîtres de passage, – Republier sur les ninja, – etc...

Voilà ce qui pourrait être offert aux lecteurs (sans qu'il faille forcément un super expert du budo pour pondre tous ces articles; la règle pour écrire en évitant la superficialité et grosses bévues n'est avant tout que de savoir interroger les **bonnes** personnes et ces personnes on peut les trouver au club). Mais si toujours (ou presque) les suggestions s'envolent comme s'envolent les paroles, c'est qu'elles s'accompagnent de la pensée que l'on a mieux à faire que de s'y atteler et que, finalement, c'est à la rédaction du journal d'y réfléchir et de concrétiser. Que peut-on donc attendre de la rédaction? ...Et d'abord, qui est-elle et que fait-elle? C'est précisément à ces questions que je voulais en venir! Un bref aperçu historique suffira, je pense, à y répondre.

A son époque, en parallèle au montage, Pascal a également fait office bénévolement de «rédacteur en chef» veillant avant tout sur la partie générale du Contact (c'est à dire sans les rubriques des sections), partie qui constitua grâce à lui, jusqu'à parfois 60 % du contenu total d'un numéro. D'une part, Pascal accueillit ou suscita les articles et les lettres des uns et des autres, les commentant ou les introduisant si nécessaire. D'autre part, et surtout, il se dépensa personnellement sans compter pour écrire, traduire, dessiner et photographier, donnant ainsi au journal un fond solide susceptible de concerner chacun, quelle qu'ait été sa discipline de prédilection. Quand il se retira, quelques personnes poursuivirent la «cueillette» du matériel d'intérêt général, mais personne ne se proposa comme rédacteur, c'est-à-dire comme moteur. Dès lors, les emprunts faits à d'autres publications, prirent le pas sur les textes originaux. Aujourd'hui cette partie générale est au plus maigre et il en va de même de l'équipe rédactionnelle si l'on ne compte pas les portes-parole des sections.

En bref on peut dire: la rédaction se déserte, le Contact se vide. Ce qui nous amène tout naturellement à la dernière étape de notre tour d'horizon.

L'AVENIR DE CONTACT III

Ce numéro est le dernier de la dixième année d'existence du Contact sous cette forme. Au bout de dix ans on a besoin d'un nouveau souffle. Mais attention, ce ne seront pas les bonnes volontés qui pourront amener ce nouveau souffle (c'est une impression toutes personnelle), la bonne volonté n'y suffira pas, ce n'est qu'un réel intérêt donc aussi du plaisir qui y réussira.

Si quelques personnes très motivées se mettent à l'ouvrage et ressuscitent une rédaction dynamique, c'est tout le journal qui revivra et les problèmes de quelque ordre que ce soit trouveront des solutions, car on en trouve toujours pour ce qu'on aime. D'ailleurs si vous aimez le journal vous serez au rendez-vous pour provoquer ce nouvel élan.

Une chose importante encore: en dernier ressort, c'est le comité qui décide de l'avenir de Contact. Il prend sa décision en fonction des propositions (ou de l'absence de proposition) qui lui sont faites et des disponibilités financières du club. Mais il faut aussi qu'il connaisse au mieux la considération dans laquelle les membres tiennent leur journal. C'est pourquoi il est important que vous lui transmettiez vos avis quels qu'ils soient, ou que vous lui annonciez au plus vite votre désir de prendre les choses en main – tout cela jusqu'au 10 février 88 au plus tard. Pour terminer, qu'on me permette encore une fois de donner un avis personnel. Le Contact, «promotion et information sur les disciplines et arts martiaux

japonais» ainsi que «trait d'union entre les huit section du SDK», m'apparaît comme une louable entreprise. Mais, que Contact perde le minimum de qualité indispensable à éveiller l'intérêt, et il ne reste que des efforts vains et pas mal d'argent mal utilisé. A ce rapport qualité/prix il faut aussi penser: le journal doit conserver un minimum de qualité, c'est-à-dire un minimum de contenu pour justifier sa forme actuelle, sans quoi nous seront sans doute mûrs pour un retour progressif aux feuilles ronéotypées...

Philippe Solms



A-TON PERDU LE «CONTACT»

Chacun aura constaté l'indigence rédactionnelle des derniers numéros de ce journal, que l'habileté de notre metteur en pages n'a pas suffi à camoufler.

En dehors de son aspect financier – est-il vraiment nécessaire de payer si cher un journal publiant des extraits de livres ou des articles déjà édités? – Cette baisse de qualité de «CONTACT» reflète aussi un manque de dynamisme dans notre club.

Est-il vraiment utile de rechercher à qui incombe la faute? On sait que les colonnes de ce journal sont ouvertes à tous, alors ne reprochons pas aux habituels rédacteurs d'avoir omis de publier leurs derniers articles, ce d'autant plus que la majorité d'entre eux s'occupe déjà passablement de notre club par ailleurs.

On peut néanmoins s'interroger sur les responsabilités du comité qui tend à devenir un organe purement administratif alors qu'il devrait être avant tout un catalyseur des énergies, une source de motivation et d'encouragement pour chacun. Or l'absence systématique de ses représentants lors des grands rendez-vous du club (40^e anniversaire, championnats suisses et genevois de judo, stages avec des maîtres célèbres, etc.) n'est guère encourageante et à ce stade-là la discrétion devient rapidement un défaut.

Cette discrétion sourd également dans les colonnes de «CONTACT» qui se voudrait pourtant organe de liaison et d'information.

Réagissons! Nous sommes membres d'un club fort et considéré. Les autorités de notre canton notamment nous accordent leur bienveillance. Savez-vous en particulier que la Ville de Genève vient d'abaisser notre loyer de presque moitié? (Qu'elle en soit ici publiquement remerciée). Montrons-nous dignes de cet intérêt en assumant jusqu'au bout les responsabilités que l'adhésion à un club tel que le nôtre suppose.

Au moment où vous lirez ces lignes, la nouvelle année sera déjà entamée. Marquons la par un peu plus d'altruisme, sachant que l'on ne peut recevoir avant d'avoir préalablement donné.

Bonne Année à tous!

P. Ochsner

★ CONVOCATION ★ DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

JEUDI 17 MARS 1988

A 20H.30

Le Comité invite chaque membre à participer à l'assemblée générale de notre Club. Faut-il rappeler que c'est l'affaire de tous? (note de la réd.).

ORDRE DU JOUR:

- 1) Contrôle des présences – 2) Rapport du président – 3) Rapport du trésorier et des vérificateurs des comptes – 4) Rapport de la secrétaire – 5) Rapport des responsables de sections – 6) Décharge au comité sortant – 7) Election du nouveau comité – 8) Election du nouveau vérificateurs des comptes – 9) Votation du budget proposé par l'ancien comité – 10) Propositions individuelles – 11) Divers.

Nous vous rappelons que selon l'article 11 de nos statuts, les membres ayant 18 ans révolus avant l'assemblée générale disposent chacun d'une voix. En outre, le représentant légal des mineurs et interdits ne dispose que d'une seule voix pour les sociétaires qu'il représente.

Pour pouvoir être portées à l'ordre du jour, les propositions individuelles doivent être remises au comité jusqu'au 17 février 1988.

Les candidatures au nouveau comité peuvent être adressées au comité avant l'assemblée générale. Les comptes 1987 pourront être consultés au secrétariat dès le 8 février 1988.

P. Ochsner.



KANGEIKO 88

25 au 30 janvier de 6h. à 7h.!

Du lundi 25 au samedi 30 janvier:

6h.00, dans les douches du SDK pour le seau d'eau froide, puis en survêtement: footing, appuis faciaux, abdominaux, etc... tout cela au bon air frais de l'extérieur. A 6h.30, retour au dojo où chacun s'entraîne dans sa discipline. A 7h.00 fin des hostilités.

Kangeiko, kékcékça?

Comme le dit Paul, ça réveille l'esprit et le corps et donne une satisfaction pour toute la journée. On peut dire encore que cela permet de dresser un bilan de sa condition physique et de sa détermination. Et comme un seul matin n'y suffit pas, cela se fait six jours de suite (les personnes qui ne peuvent être présentes chaque fois ne doivent pourtant pas hésiter à venir, ne serait-ce qu'un seul jour!)

Cet entraînement (keiko) au froid (kan) est un excellent moyen pour secouer un peu nos tendances à la paresse et au confort moelleux qui sont particulièrement vives en hiver. Si cela contraste beaucoup avec l'idéal de vie douillette et facile prôné dans nos pays riches, ce n'est pas pour autant un exercice masochiste. Le vieux, le jeune, le costaud, le pas-costaud, chacun y participe comme il le peut et personne ne doit finir les exercices sous la tente à oxygène.

Le kangeiko a été introduit au SDK par le maître Kondo et c'est maintenant une tradition que même les sections en «K» ne boudent plus! En effet, il a fallu un bon nombre d'années pour que l'on y voie des représentants de chacune des huit disciplines du club.

On espère donc que ce sera toujours le cas en 1988!

Ph. S.

AIKIDO

合気道

Cet automne, on a eu au SDK, la possibilité de suivre deux stages. Le premier fut dirigé par Christian TISSIER et le deuxième par notre professeur Gildo.

Comme d'habitude le tatami fut envahi de monde, des Suisses bien sûr, mais aussi des Aikidoka français et même des Italiens, furent au rendez-vous.

Christian TISSIER 6^e dan de l'Aikikai, pratiquant l'Aikido depuis l'âge de 11 ans, professeur à Paris, a su adapter un enseignement pour nous autres européens, qui touche aussi bien le débutant que l'avancé.

Ses techniques sont si bien expliquées et en même temps très bien maîtrisées, que l'on a l'impression de tout comprendre, de tout saisir, mais dès que l'on commence la technique avec un partenaire on se rend vite à l'évidence, qu'il y a encore un très long chemin à faire.

On a travaillé, on a beaucoup transpiré pendant ce week-end mais on en a tous gardé un souvenir, et une envie... de recommencer au plus vite.



Georges: le contrôle

Le grand écart vu d'en haut





Nikio ura



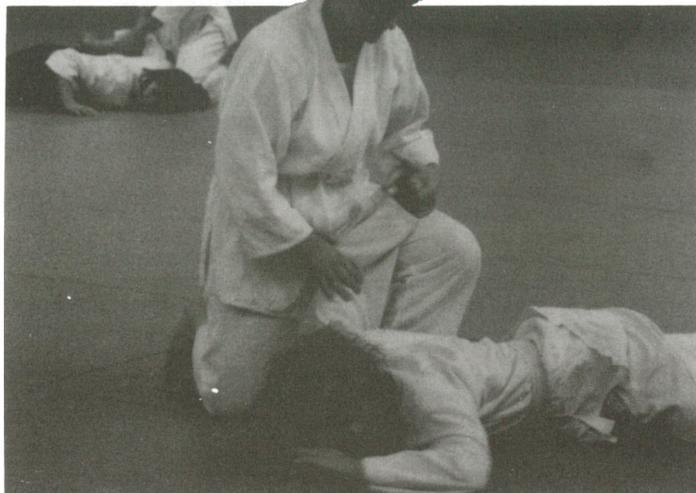
Attention, le petit oiseau va sortir!

Samedi 7 novembre à 09h.30, le stage que Gildo dirigeait a débuté à une allure assez vive. Les techniques de base furent bien expliquées. Le cours dans l'après-midi progressait avec des techniques plus poussées, comme par exemple uchi-kaiten nage sur attaque jodan ou ijjikimeosae.

Dimanche on a pratiqué l'Aikijo, ensuite quelque bases avec le bokken toujours bien appréciées, car c'est à partir du bokken que l'Aikido est né.

Pour ce deuxième stage on a aussi travaillé avec beaucoup de volonté. Certains d'entre-nous, étaient plus motivés, sachant que leurs examens se dérouleraient à la fin du stage. Celui-ci se passa très bien pour tout le monde et voici les noms des candidats:

6 Kyu: Donoreat Roland – 5 Kyu: Gourdon Ysabelle – 4 Kyu: Pillonel Laurent – 3 Kyu: Lagger Bernadette, Rossier Vilma, Kopp Sabina – 1 Kyu: Morisod Georges, Salvo Salvatore.



Ikkio osae

IAIDO

居合道

L'année 88 fut une des meilleures jamais enregistrée dans cette discipline. Un effectif régulier et motivé m'a grandement aidé à mener les cours à bon terme. La moyenne d'âge grandement rajeunie grâce à l'apport de tout un groupe de jeunes qui ont débuté en 85/86 fait que cette section, autrefois d'un aspect timide et réservé, est devenue une section dynamique et pleine d'entrain. Il est toutefois remarquable que les anciens soient restés fidèles au poste: Evelyne, Bernard, Jacques et Laurent continuent d'être les moteurs de la section, infatigables à répéter les mêmes mouvements, depuis plus de dix ans pour certains d'entre eux. C'est un bel exemple. Lors du stage de novembre, avec Tiki Shewan, la section s'enorgueillit de 3 nouveaux Shodan: Jean-Louis, Christian et Daniel, et de nouveaux Ikkyu, Alain et Dominique.

L'addition d'une heure de lai le lundi soir fut une bonne initiative et la participation à ce cours supplémentaire est toujours satisfaisante. Nous continuerons donc comme cela en 1988.

Je terminerai en remerciant chaleureusement chacun pour son assiduité à l'entraînement et l'amitié dont il m'honore. Une bonne et heureuse année à tous.

Pascal

JODO

杖道

1987 fut une bonne année. Pas excellente, mais bonne. Il y a un phénomène de stagnation chez les pratiquants, surtout en cette fin d'année. C'est là chose tout à fait naturelle, et l'an prochain comporte des événements assez importants pour que nous soyons assurés d'une forte reprise.

Il y a eu plusieurs événements, cette année qui peuvent être à l'origine de cette stagnation. Le premier est que moi-même, très occupé à l'élaboration d'un livre sur le Jo, n'ai pas toujours pu entourer la section comme je l'aurai voulu. Il y a aussi eu mon opération au coude qui m'a forcé à m'absenter et diminuer l'intensité de mon entraînement, sinon la régularité. Deux des locomotives de la section, Kris et Laurent Subilia, ont eu tous deux de sérieux problèmes (santé et professionnel) et ne furent pas à même d'être aussi réguliers qu'ils le désiraient. Mais s'il n'y avait eu que ces événements là, la section aurait diminué d'importance, d'effectifs et de motivations. Cependant, nous parlons de stagnation et non régression. Les événements positifs furent également nombreux. Tout d'abord, d'autres locomotives sont apparues: Serge Dieci, régulier, a terminé Kage et possède maintenant une très bonne connaissance du Ryu. Il faudra dorénavant qu'il participe aux démonstrations plus souvent. Georges et Robert, deux des doyens de notre section, ont démontré une régularité exemplaire tout au long

de l'année, et je les félicite vivement pour leur assiduité. Lorris, Maurizio et Michel sont en train de préparer un brillant passage de grade (Shodan) pour la Brassus. D'autre part, plusieurs débutants sont venus assurer la relève: Joël (momentanément absent), Luis, Saül et Kamal ainsi que Christophe qui promet beaucoup. Entre deux eaux, et avec beaucoup de potentiel se trouvent Frank, Jean-Luc et Maya. D'autres, moins réguliers, s'accrochent vaillamment. Que ces derniers soient assurés qu'ils forment un élément indispensable à notre section, et si leur progression est très lente, ce n'est que pour ne pas les surcharger de techniques qu'ils ne pourraient digérer à cause de leur temps d'entraînement trop court. Le bilan est donc satisfaisant, mais nous comptons bien l'améliorer l'an prochain.

En ce qui concerne notre groupe de Montreux, dirigé par M. Coillard, l'année a également été modeste. Bien qu'il nous ait fait la surprise d'un débutant, le groupe a eu tendance à s'essouffler dernièrement. Serge Ducret, très occupé par le Judo, a décidé de se consacrer plus particulièrement à cette discipline pour un temps déterminé, mais il sera avec nous, Jo en main, pour le Brassus. Michel Ducret, d'une constance exemplaire reste le point fort de la section montreuusienne avec Michel Coillard qui lui se trouve confronté à une grave opération du genou qui risque de le mettre sur la touche pendant une grande partie de l'an prochain. Nous comptons donc sur Michel Ducret et Jean-Jacques Dupraz pour maintenir la section en vie et en pleine forme.

Pour les groupes extérieurs: Fribourg, Paris, Cannes, Lyon, Vienne, Amsterdam, Nancy etc, l'année a été positive. Ces groupes nous restent fidèles et sont présents à chaque manifestation importante. A noter l'adhésion du Jodo Club de Cannes à notre association. Cette section méditerranéenne est très dynamique et s'entraîne très sérieusement. Elle comprend d'excellents éléments et se trouve être une grande motivation pour le Jodo européen.

STAGE DU BRASSUS 1987

Mercredi 29 juillet 1987 – Vallée de Joux, Hôtel de la Lande:

Le premier contact des participants avec le stage du Brassus millésime 87... pour ma part, quasiment mon premier contact «officiel» avec le JO.

Renseignements pris à la réception de l'hôtel, cela se passe sur le pré derrière la Cantonette (nos dortoirs). Les responsables de différentes régions s'y entraînent déjà ainsi que des jodokas d'outre frontière. Quelques spectateurs, avertis ou non, prennent place sur la bordure du pré et ce, sous la bienveillance du soleil.

C'est à l'heure du souper que l'on fait plus ample connaissance avec nos amis venus des quatre coins de l'Europe – il n'y a pas de frontière pour le JODO SHIN DO MUSO RYU et pour l'Amitié -. De plus, la projection en fin de soirée de la première partie des 7 samourais nous plonge au cœur de l'événement.

Jedi 30 juillet 1987:

Il est 05h.30, lorsque les premiers réveils se mettent en branle. A 06h.30, tout le monde doit être prêt... Oh stupeur! Les vannes du ciel se sont ouvertes et laissent se déverser un torrent de pluie; le soleil est cependant présent en nos cœurs. Exceptionnellement, nous irons en salle de gymnastique où quelques 2000 tsuburis viendront à bout des plus aguerris (bonjour les cloques...).

Un copieux p'tit déj' nous rassasie avant d'attaquer les présentations, par Pascal, des différents groupes présents réunis en salle de théorie. Le déroulement du stage – le 4^e consécutif à la Vallée de Joux – nous est expliqué dans ses moindres détails. Dehors, le flot de pluie a diminué considérablement. De ce fait, l'entraînement se poursuit sur le pré, les pieds dans l'eau. Nous sommes trempés jusqu'aux os... ce sont les premiers pas qui sont difficiles, mais par la suite on s'habitue. (De mon côté, j'ai les essuie-glaces de mes lunettes qui sont en panne et ce n'est pas le pied).

Ahhh! Le repas de midi nous met tous d'accord avant d'entamer la deuxième heure de théorie de la journée (théorie passionnante et menée de main de maître). Retour sur le pré où l'humidité et l'engagement des jodokas sont à 100%; tout le monde y va de tout son être lors du cours de ken donné par Floréal PEREZ. Ce dernier cours est suivi par une répétition des techniques vues le matin et ce, jusqu'aux alentours de 18h.30-19h.00 qui nous amène gentiment à l'heure du souper tant attendu. Les films de budo lui succèdent tard dans la nuit.

Les jours se suivent et se ressemblent, si ce n'est une certaine clémence des dieux de la météo à notre égard. Les cours de théorie sont hélas trop courts. N'oublions pas non plus la soirée calligraphie concédée par Pascal... impressionnant. Il sied de relever que les réveils sonnent plus tard, une certaine fatigue physique aidant.

Samedi 1^{er} août 1987:

Fête nationale helvétique. Là, le déroulement du stage subit quelques modifications. Des joutes sportives et intellectuelles nous attendent. La salle de gymnastique est transformée en un délicat parcours parsemé d'embûches. Une enveloppe est ensuite remise à chacune des cinq équipes et à 20h.30 les réponses doivent être rendues au comité organisateur. Mais ce n'est pas tout! Une chanson, dont le thème est le stage du Brassus, est mise au concours. Chaque groupe, transformé, en chorale, se prépare durant la collation du soir.

Puis vient l'heure H... une explosion de joie et une cascade de rire déferlent sur nous, emplissant nos cœurs de gaieté et de bonheur... les résultats font l'unanimité; somme toute, une magnifique soirée.

Dimanche 2 août 1987:

Grasse matinée, petit déjeuner léger et entraînement en vue de la préparation aux examens de l'après-midi. Le repas à 12h.30 est pris en fonction de l'effort, de la tension et de la concentration à fournir plus tard...

Le décor est planté... les caméras sont-elles prêtes? OK! Moteurs! Les démonstrations, plus impressionnantes les une que les autres, se succèdent devant nos yeux ébahis et dans un silence solennel. Mais comme toute bonnes choses, elles ont une fin.

EXAMEN:

Ce terme rébarbatif résonne douloureusement dans mes oreilles... cependant, je préfère ne pas m'allonger sur ce sujet. Une fois passé et plus ou moins bien réussi, il ne nous reste plus qu'à nous pencher sur le bilan de cette extraordinaire expérience qu'a été le 4^e stage de jodo au Brassus:

- Positif dans tout le sens du terme car, la joie et la bonne humeur ont été de mise durant ces quatre jours de vie commune, où les barrières linguistiques étaient présentes mais jamais insurmontables.

Je ne voudrais point clore ce compte-rendu très personnel, sans remercier du fond du cœur ceux qui ont œuvré à l'édifice de cette rencontre 1987.

Alors au revoir, et à l'année prochaine!

Christophe ZAWADZKI

Préparation du stage international du Brassus 88

Un Comité d'organisation a été formé et s'est rencontré pour la première fois le 18 décembre. Tout le monde est plein de bonne volonté et de bonnes idées. C'est pour moi une garantie de succès incontestable. Les formulaires d'inscription partiront encore cette année (87) et on ne peut que se réjouir des échos positifs que nous avons déjà reçus au sujet de cette manifestation extrêmement importante pour nous.

Voilà, j'ai terminé, mais avant de vous quitter, je voudrais dire à tous les pratiquants de Jodo combien leur présence à mes côtés sur le plancher du Shung Do Kwan me motive. J'ai un plaisir énorme à travailler avec vous et vous êtes pour moi une source de satisfactions intarissable. Je vous souhaite de tout cœur une très heureuse année 88.

Pascal

JUDO

柔道

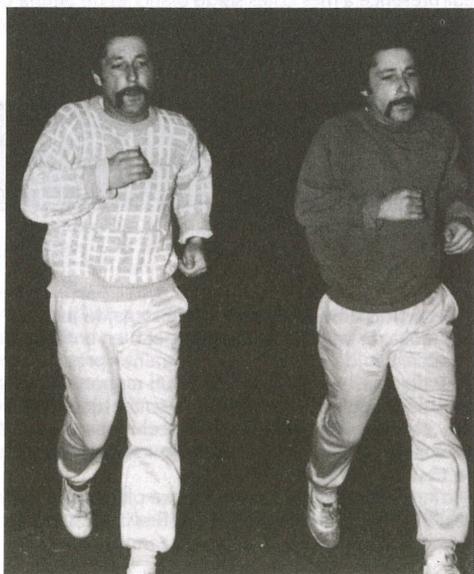
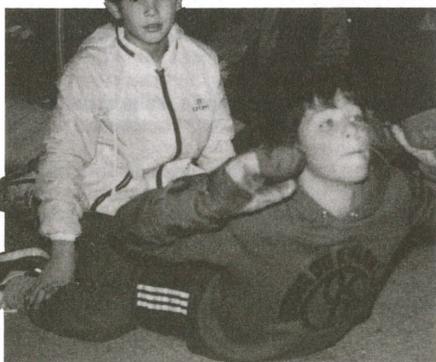
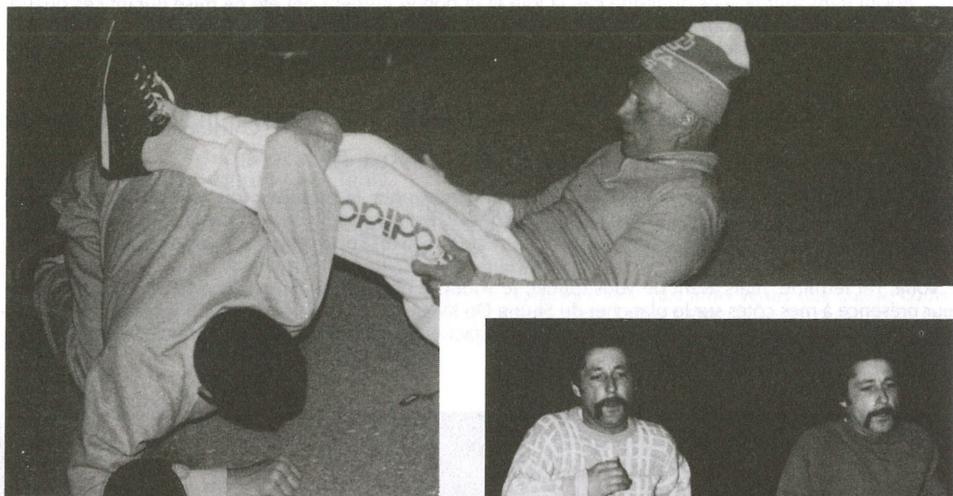
FIESCH '87

Cette troisième édition de notre stage de judo fut un nouveau succès puisque près d'une quarantaine de judoka de Versoix, de Carouge, et bien entendu du SDK se retrouvèrent du 24 au 31 octobre au village de vacances de Fiesch pour s'entraîner près de cinq heures par jour.

Au delà des souvenirs que chacun rapporte de ce genre de stage, de pareils entraînements sont bénéfiques parce qu'ils permettent de ne faire que du judo ou presque et qu'ainsi les progrès sont nettement plus visibles. Non seulement la technique est améliorée, mais la volonté et l'agressivité sont toujours présentes, ce qui ne peut pas toujours être le cas lors des entraînements habituels après plusieurs heures de travail ou d'étude.

Je suis sûr que chacun aura trouvé plaisir à ce stage qui évidemment sera renouvelé l'an prochain (mais peut-être pas au même endroit). Bravo à tous pour le nombre de gouttes de transpiration dépensées!

P.O.



Cela ne vous rappelle-t-il pas un «Tintin au pays de l'or noir»?



Quelques mots sur les Championnats genevois

Pour la première fois cette année ces championnats ont été organisés en commun par plusieurs clubs et écoles de judo de notre canton. L'expérience a été fructueuse et sera très vraisemblablement renouvelée l'an prochain. Chaque club ou école était chargée d'un poste dans l'organisation, poste plus ou moins lourd, ce qui a permis à des petits dojo de participer à ce qui est la plus importante manifestation de judo du Canton. Ces championnats se sont déroulés de manière presque parfaite, et je suis sûr que l'an prochain nous serons suffisamment rôdés pour développer encore cette manifestation. Point peut-être aussi important que le succès lui-même: un climat de confiance s'est maintenant établi entre les clubs et les écoles.

S'agissant du SDK, les résultats ont été excellents mais pour rester modestes nous ne citerons que les noms de chacun des médaillés en leur disant simplement: bravo!

Champions genevois 1987:

Bellard S. - Zurcher Virginie - Bertossa L. - Cervoni C. - Elouaret H. - Fischer S. - Schutz Kathrin (2x) Saltas Kaliopi.

Vice-champions genevois 1987:

Kaczmarek G. - Lagger G. - Cosio Claudia - Costo B. - Ruiz X. - Wahl F. - N'Tongo D. - Saltas Kaliopi - Brucker Suzanne.

Médaillés de bronze:

Gillioz A. - Krieger I. - Gallego N. - Fournier P. - Ducrot Y. - Zuffa M. - Pythoud D. - Manzouranis Y. Esteban F. - Ochsner P. - N'Tongo D.

P.O.

KYUDO

弓道

6. KAÏ (union)

Apparemment, c'est la fin d'Hikiwake, mais pour l'esprit du tireur, c'est un Hikiwake infini, illimité.

Les différentes étapes étudiées jusqu'à présent nous ont amenés au Kaï.

L'esprit, le corps, l'arc et la flèche se réunissent harmonieusement. Le tir est plein d'énergie. Les extensions entre le ciel et la terre, la gauche la droite sont à leur maximum.

Le tir mûrit. C'est l'apogée du tir.

La partie la plus importante du Kaï est TSUMEAI (le maintien des positions) et NOBIAÏ (l'extension, l'ouverture, l'agrandissement). Faire une bonne croix est la principale condition du Kaï, pour cela Hikiwake doit être bien fait. Faire Kaï consiste à placer cinq croix: GOJU JUMONJI

- 1) l'arc et la flèche
- 2) l'arc et Tenouchi
- 3) Yugake (main droite) et corde
- 4) épaules et colonne vertébrale
- 5) le cou et la flèche.

Pour que le tir s'ouvre au maximum vers le ciel et la terre, et vers la gauche et la droite, il faut un bon équilibre des énergies.

TSUMEAI

Ligne horizontale:

Lorsque l'on ouvre le tir, on allonge les bras en travaillant les triceps, les coudes et les creux inférieurs des épaules. Il ne faut surtout pas tirer par l'extrémité des doigts.

Ligne ciel et terre:

Lorsque l'on regarde du haut, la ligne des pieds, les hanches et les épaules doit être placée sur le même alignement. La colonne vertébrale et la nuque s'élèvent vers le ciel, en s'appuyant sur la partie inférieure du corps. Cela s'appelle les trois croix (SANJU-DAIMONJI), établir la ligne droite.

NOBIAI

L'ouverture du tir est très importante, sinon on lâche avec les mains.

«L'extension ne signifie pas bander l'arc, mais tendre l'énergie. Les croix bien formées, l'esprit calme, l'énergie tendue, créent un Kaï, juste avant que la flèche ne parte comme un éclatement: c'est la maximum de l'extension (NOBIAI).

Certains professeurs insistent surtout sur le moment précédant Hanare, au moment décisif où l'arc et la flèche vont se séparer.

La tension doit grandir vers le ciel, vers la terre, à droite, à gauche. On ne travaille pas seulement sur la technique du départ de la flèche, mais sur le contrôle et l'ouverture de l'énergie qui fait vivre les techniques.

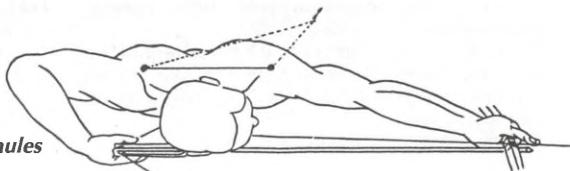
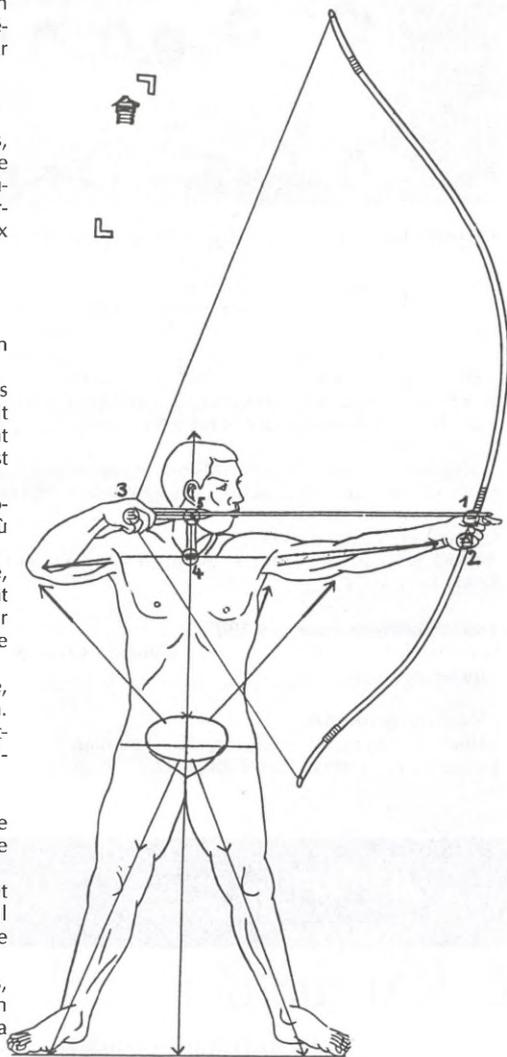
Mentalement, Kaï est la continuité, la régularité, le mûrissement de l'énergie avant l'explosion. Pour cela, il faut être décidé, calme, être vide d'attachement, de doutes ou de désir d'atteindre la cible.

C'est également la voie pour la vie.

Pour marquer la cible: durant le Kaï, la flèche est placée correctement sur la ligne d'axe du centre de la cible.

On regarde la cible les yeux ouverts, en utilisant le coin de l'œil gauche et la partie droite de l'œil droit. Le centre de la cible se voit sur le côté gauche de l'arc, au-dessus de la main gauche.

La flèche est horizontale pour le tir à 28 mètres, mais il peut y avoir une légère élévation de la main gauche en fonction de la force et du poids de la flèche et la distance de tir.



Rapprocher de la flèche la ligne des deux épaules

STAGE D'AUTOMNE: 5 ET 6 DÉCEMBRE 1987

«... Ne dérivez pas vers une philosophie bête! Bien sûr, il faut respecter la tradition si l'on veut pratiquer sérieusement, mais le crâne rasé, la robe jaune ou la méditation truc-muche n'ont strictement rien à voir avec une discipline comme la nôtre...»

Une fois de plus, Jacques Normand est venu nous rappeler que la véritable beauté du kyudo n'est pas mystérieuse. La maîtrise, pour longue et difficile qu'elle soit à obtenir, est à la portée de tous sans exception; son secret, la sensation perçue grâce à une attention toujours plus grande à tout ce qui se passe à chaque instant, un engagement à cent pour cent dans chaque flèche tirée.

Ces paroles peuvent sembler si banales qu'il faut justement les réentendre souvent et prendre conscience que l'obstacle vient de ce que «l'on sait cela», «qu'on l'a déjà entendu», on n'y prend plus garde et l'on s'endort sur la petite routine bien confortable.

Makiwara Sharei



José, trente ans et toutes ses dan (trois)!



Il faut encore rappeler une idée chère à Jacques: l'amitié entre chaque pratiquant de n'importe quel pays est le point de départ de la pratique et non un aboutissement idéaliste. L'amitié avant tout autre chose, c'est la liberté qui justifie et rend possible le long apprentissage de la technique...

La technique justement: que les lignes qui précèdent ne fassent pas croire qu'elle fut laissée à l'arrière-plan, bien au contraire. Une autre banalité m'oblige à rabacher que c'est au dojo qu'on étudie, mais je résumerai néanmoins quelques notions importantes:

Tenouchi (littéralement «intérieur de la main»: un exercice très intéressant et très efficace nous a montré comment prendre conscience de ce qui se passe pendant le tir à l'intérieur de cette main qui tient l'arc (yunde).

Hikiwake: ouvrir très, Très, TRÈS grand l'arc en amenant les coudes en arrière dès Dai San au lieu et avant de descendre.

Kai (cf. rubrique technique du même numéro): des exercices de durée en ont éprouvé plus d'un. Un kai très long est nécessaire pour porter son attention sur tous les éléments qui permettront de réaliser... l'UNION. La longueur du Kai détermine également la qualité du lâcher... qui ne doit pas être mou, sympathique comme dit Jacques, mais sans devenir violent, arraché. Il doit être net.

Nous avons également travaillé le Saho qui reste une priorité de l'enseignement de Jacques. Il faut avouer que ceux qui ont déjà passé des examens s'en sont toujours félicités.

L'apprentissage d'un gestuel nouveau a pu dérouter les nombreux débutants présents: que se passe-t'il lorsque la flèche tombe ou que la corde casse pendant un sharei?

Je me souviens de mes premiers stages où j'avais également l'impression de patauger, d'être dépassé par des questions qui concernaient plutôt les anciens. Cela n'a vraiment pas d'importance et peut même être très bénéfique. Si la technique elle-même n'est pas assimilée, l'esprit de cette technique s'enregistre. C'est moins rationnel qu'une démonstration mathématique mais ça marche.

Un proverbe japonais dit en forme de jeu de mots: «nara u yori nareru», ce qui signifie: «plutôt qu'apprendre (étudier), s'habituer (se familiariser, s'imprégner)».

Il me faut encore parler de la soirée du samedi. Grâce aux bons soins d'Olivia (mille fois remerciée) et à l'accueil de sa maman, nous avons pu fêter dignement, nous l'espérons, les cinquante ans de Jacques Normand. Happy Birthday Sensei!

Eriku

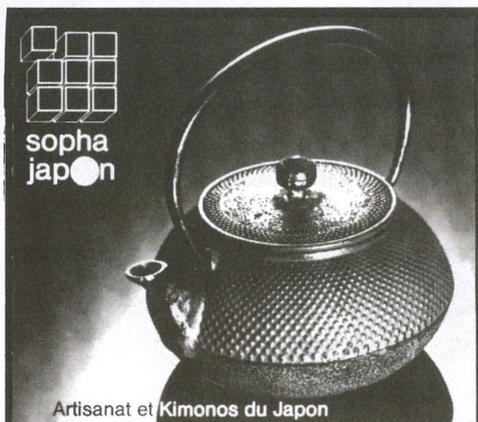
COMMUNIQUÉ

L'ASSOCIATION
HELVÉTIQUE DE KYUDO
ORGANISE UN TAI KAI
(GRAND RASSEMBLEMENT)
LES 16 ET 17 JANVIER DANS
NOTRE SALLE DU CHEMIN DE
ROCHES.

POUR INAUGURER LA
NOUVELLE ANNÉE, NOUS
TIRERONS LA CIBLE D'OR,
KINMATO, (4,5 CM DE
DIAMÈTRE À 28 M.)

UN TAI KAI N'EST PAS UN
STAGE D'ENSEIGNEMENT,
MAIS L'OCCASION DE NOUS
RENCONTRER POUR TIRER
ENSEMBLE PUIS... FAIRE LA
FÊTE! ☆ ☆ ☆

VENEZ NOMBREUX



Artisanat et Kimonos du Japon

Bon pour une documentation gratuite

Nom: _____

Adresse: _____

Lieu: _____ NP _____

Téléphone: _____

A retourner à SOPHA DIFFUSION S.A., C.P. 50-1296 COPPET

Voici l'avant-dernière série des Hiragana : RA, RI, RU, RÉ, et RO.

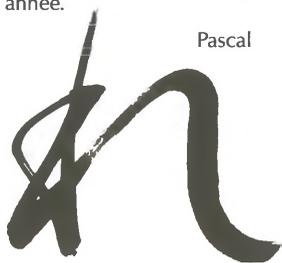
Vous devez maintenant être habitués aux lignes sinueuses, aux pleins et aux déliés.

Vous avez certainement remarqué qu'il fallait tenir le pinceau d'une façon plus légère que pour le Katakana. Il sera bon, aussitôt cette série terminée, de revenir aux Katakana pour retrouver la manière de tracer qui est certes plus carrée, plus forte. La possibilité de passer de la manière fluide à la manière carrée suppose une certaine liberté qui ne s'acquiert qu'après beaucoup d'entraînement.

Lorsque cette série des Hiragana sera terminée, je propose de calligraphier, pour vous, dans chaque numéro, une maxime ou un dicton confucéen ou taoïste, et d'en expliquer le sens. Si cette proposition ne vous sourit pas, et que vous avez autre chose en tête, n'hésitez pas à écrire à Contact, Shung Do Kwan, 66, rue Liotard, 1203 Genève, afin de me soumettre vos propositions.

En attendant, vu que ce numéro paraîtra en début d'année, laissez-moi vous souhaiter une bonne et heureuse année, et merci de votre attention tout au long de cette année.

Pascal



RÉ



RO



RA



RI



RU



Mots croisés: Serge Dieci

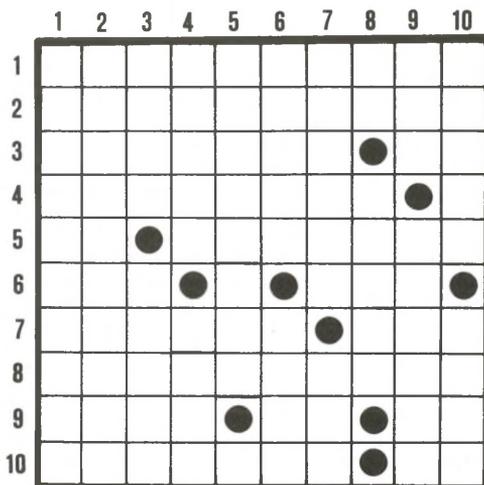
Horizontalement:

1. peintres ou sculpteurs spécialisés – 2. désignation d'une personne à un poste – 3. luxe recherché et voyant – fut sûrement vachement surprise – 4. n'a donc pas besoin d'un nettoyage – 5. calcium symbolique – dangereuses – 6. vendredi la trouva déjà occupée – contredit à rebours – 7. plantation de résineux – n'est pas du tout de saison – 8. éclats – 9. ancienne monnaie espagnole – aperçu – préposition – 10. accompagne quelquefois les vieilles dentelles – pronom.

Verticalement:

1. exécutera avant le moment – 2. c'est souvent taper sur les têtes qui dépassent – 3. religieux musulman – chose ou personne pouvant servir au besoin – 4. rapace de nos contrées – pronom – 5. reptile sud-américain – 6. calcul désordonné – à qui mieux mieux – 7. pays méditerranéen – 8. c'est le cœur du rein – désagréable lorsqu'il est bouché – 9. craint les as – mises en contact afin d'établir une continuité – 10. personnes affectées dans leurs manières – cheville qui maintient une roue sur l'essieu.

Bravo à Philippe Périllard, dont les précédents résultats sont arrivés malheureusement trop tard (date limite le 10 des mois pairs), à Françoise Lienhart, à François Wahl ainsi qu'à Joëlle Monney qui gagne les cinquante francs, à utiliser dans le cadre du SDK.



Je profite de ce dernier numéro de l'année pour souhaiter à tous les membres du SDK un horizon 1988 qui fera briller leurs yeux et réchauffera leur cœur... à bientôt!

Serge Dieci

Résultats précédents:

1. consternés – 2. o – ointe – pi – 3. quintettes – 4. u – se – réer – 5. ide – innove – 6. lits – itrin – 7. laie – sebet – 8. ânerie – ère – 9. gargarisée – 10. e – seras – ss.



CASE POSTALE 114
1211 GENEVE 25

numelec

UBS GENEVE
CCP N° 12-3528

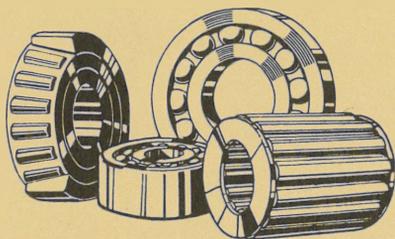
4, AV. DUMAS/1206 GENEVE/TEL (022) 47 8102/TX: 45-222.66

Vos camarades d'entraînement
François WAHL et Jean-Denis SCHEIBENSTOCK
sont à votre disposition
pour tous conseils et fournitures dans les domaines :

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

ERIC MEYLAN S/A

spécialiste tous roulements



1211 Genève 4 · Vieux-Grenadiers 9
Tél. 022/211644 · Télex 427123

ALECTRICA

S.A.

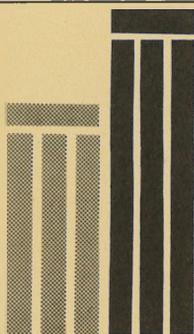
ELECTRICITE
TELEPHONE
APPAREILS
MENAGERS



François
CASENOVE

30, rue Malatrex
1201 GENEVE

TEL. 45 70 43



RICHARD + MARCEL MARTIN

succ. M. Martin

Tél 32 48 41

ferblanterie
installations sanitaires
concessionnaire
des services industriels
de Genève

12,
rue de Berne
Genève

**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