contact

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

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

FEVRIER 1990

No 1 Paraît 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. 731 09 45

CALLEA
GARAGE CARROSSERIE
OPEL
GM

S. T. CALLEA

10, rue du Contrat-Social 1203 GENÈVE/Saint-Jean
Tél. 022/44 13 41 - Fax (022) 45 57 09

Salon Grand-Pré

Jean-Jacques & Anne Duvigneau-Ansermet

27, rue du Grand-Pré
1202 Genève
Tél. 734 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

EDITORIAL

Erick Moisy

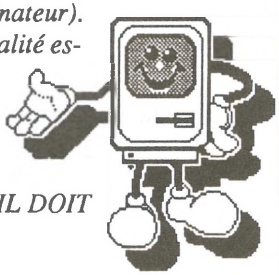
IL FAUT LE RECONNAITRE...

Douze heures... douze mois... Contact existe depuis douze ans selon cette formule et cette présentation qui nous sont devenues si familières, un cycle sans doute...

Il faut le reconnaître, rares sont les clubs qui bénéficient d'un bulletin régulier et gratuit de la qualité du nôtre et qui, profitant du professionnalisme de son créateur Pascal Krieger, ait tenu la route au point de représenter un espace d'expression, d'information et de communication tout à fait indispensable, nous sommes tout au moins un certain nombre à le penser. Le succès de Contact dépasse d'ailleurs les murs de notre cher Dojo, puisque de plus en plus de pratiquants, d'amis ou de sympathisants le lisent et même s'y abonnent tant en Suisse qu'à l'étranger. L'équipe qui travaille actuellement pour apporter ce petit plus à notre passion pour le Budo est consciente de la valeur de ce patrimoine (cf. "Contact' story", l'index de chaque année). Il n'est pas toujours évident d'obtenir des articles, et pourtant, si Contact n'existait pas...?

Il faut le reconnaître, un tel bulletin suppose certains sacrifices financiers. La qualité coûte cher et nous sommes tellement entourés de publications haut de gamme, papier glacé, quadrichromie etc..., que nous ne sommes pas toujours attentifs à cet aspect des choses. La qualité "photocompo." est-elle un luxe pour Contact ? En soi, la réponse est non si l'on pense que l'on écrit pour être lu, et qu'une présentation claire et agréable en est la condition. Cependant les techniques d'édition ont beaucoup évolué ces dernières années et la micro-informatique offre des possibilités nouvelles, la qualité finale dépendant des moyens mis en œuvre.

Voici donc le premier numéro de Contact "fabriqué" entièrement sur un Macintosh domestique équipé de progammes P.A.O. (Publication Assistée par Ordinateur). L'imprimante Laser et le tirage Offset nous semblent satisfaire à la qualité escomptée. Le "look" ne sera pas énormément modifié pour les prochains numéros, le temps de roder cette nouvelle formule. Puis nous étudierons une nouvelle maquette qui exploitera les nombreuses possibilités graphiques tout en tâchant de conserver à notre journal son originalité, car il faut reconnaître que s'il est une vitrine du SDK..., IL DOIT ETRE RECONNU !



★ CONVOCATION ★
DE L'ASSEMBLEE GENERALE

JEUDI 29 MARS 1990

Le Comité invite chaque membre à participer à l'Assemblée générale de notre Club. Faut-il rappeler c'est l'affaire de tous ?

ORDRE DU JOUR

1) Contrôle des présences - 2) Rapport du Président - 3) Rapport du Trésorier et des Vérificateurs des comptes - 4) Rapport du Secrétaire - 5) Rapport des Responsables de sections - 6) Décharge au Comité sortant - 7) Election du nouveau Comité - 8) Election des Vérificateurs des comptes - 9) Votation du budget proposé par l'ancien Comité - 10) propositions individuelles - 11) divers.

AIKIDO

Ce n'est pas parce que notre section compte aujourd'hui deux "NIDAN"et trois "SHODAN" de plus, qu'il faut oublier de parler de ceux et de celles qui ont laborieusement passé des kyu au stage de Gildo le 10 décembre dernier. Les fêtes de fin d'année ayant passablement brouillé les esprits, personne n'a de souvenirs précis du stage. Relevons simplement lors des examens, certaines hésitations dans l'exécution des techniques demandées pour les uns (ah, ce vocabulaire japonais!), manque de punch pour d'autres ("c'est mou tout ça"), enfin un niveau acceptable pour tous.

Ont passé :
- le 6 ème kyu : Philippe Cotton
- le 5 ème kyu : Yannick Bulloni, Victor Labouret, Michael Landes et Eric Schneuwly
- le 4 ème kyu : Diva Calvo et Olivier Mermin
- le 3 ème kyu : Bernard Bonvin
- le 2 ème kyu : Ysabelle Gourdon
- le 1er kyu : Bernadette Lager, Sabine Kopp-Kubel, Kuno Zbinden

Petite histoire en coulisse ...

Une feuille morte portée par le vent tombe doucement sur le sol tendre et moussu (Estampe japonaise du 17 ème siècle).

Mais quand il n'y a pas de vent, quand la terre est gelée et quand la feuille ne sait pas encore voler, bonjour les bobos (Image bien réelle d'un soir de janvier).

Avis aux amateurs de "feuille morte" et bon rétablissement à Eric.

Ysabelle.

Commençons par le meilleur et le plus beau ; félicitons les nouveaux dan du club, Francis et Marco qui ont passé le deuxième, Jocelyne, Chantal et Pierre le premier. Remercions-les pour la brillante démonstration qu'ils nous ont offerte, ils ont très peu à envier aux aikidoka qui ont passé le troisième dan ce jour-là.

A Zurich les cours sont divisés en trois groupes de niveau ; j'étais dans les moyens. Avec Hosokawa Sensei nous avons travaillé des mouvements très élémentaires, d'abord les déplacements, avant de travailler à deux. C'est très instructif mais un peu rébarbatif ; c'est surtout très fatiguant pour les genoux car les tatami, comme au SDK, ne glissent pas. Dimanche matin, Hosokawa Sensei nous a fait travailler l'italien. J'ai pu retenir "una volta come si". Mais sur une heure et demi nous n'avons pas eu l'occasion de suer !

Le cours donné par Ikeda Sensei nous a montré quatre chutes possibles sur kotegaishi. La première chute est très relax ; tori dépose uke par terre, et uke roule sur le côté en arrière pour se retrouver face à tori.

Asai Sensei est notre "favori". Dix minutes il nous intéresse, au bout de vingt minutes nous nous impatientons, après une bonne heure nous avons tous le mal de mer. Pendant quelques instants très brefs nous avons pu saisir qu'il était capable de faire de l'aikido très incisif, mais il le garde pour lui. Il nous réserve toujours ses mouvements d'échauffement, qu'il nous présente après... un long échauffement. Avec lui on commence par s'étirer, puis on le fait encore plus. N'oubliez pas votre Dramamine sinon vous aurez mal au cœur très rapidement. Ses techniques d'échauffement-élongation sont passionnantes (surtout les mouvements de hanches) mais vingt minutes c'est largement assez.

En conclusion je dirai que ce fut un stage rempli d'idées intéressantes, mais n'y allez pas deux fois car vous vous y ennuierez. Il s'y passe à chaque fois quasiment la même chose. Le guide vert dit "ne vaut pas le voyage, ne vaut pas le détour, on peut s'y arrêter". De plus l'idée d'avoir plusieurs maîtres pour un même stage est mauvaise, on n'y apprend rien. Ils sont chaque fois trop rapides et superficiels. Ils se sentent obligés de sortir trois anecdotes et de nous expliquer trois principes de base. Rappelons nous que Palmier a tenté de nous expliquer l'esprit de la coupe à Lyon - une idée, un maître, huit heures !!

P.S. Les brasseries sont fort sympathiques, on y chante et on y danse, accompagné par un accordéon si on a de la chance.

V.L.

La «Winterthur» vous assure et vous rassure

winterthur assurances

«Winterthur»
Société Suisse d'Assurances

Agence générale Eaux-Vives
Jean-Pierre Vuilleumier

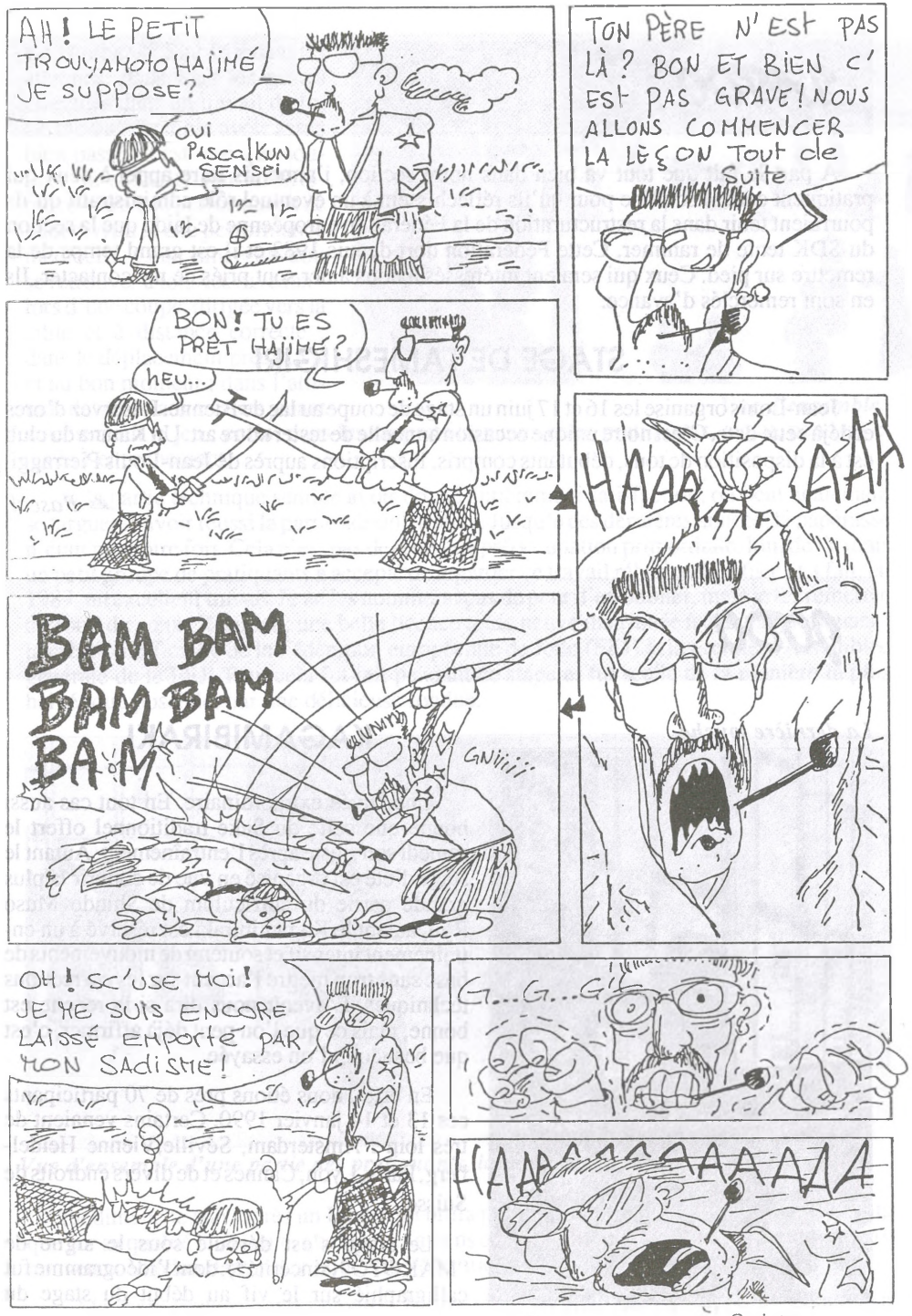
Rue du Jeu-de-l'Arc 15
1207 Genève
✆ 022 735 84 44

les tribulations de trouyamoto hajimé

Par: Isamu

JE VOUS CONFIE MON FILS, HAJIME POUR QU'IL APPRENNE LE KARATÉ! N'AYEZ PAS PEUR C'EST UN GARÇON SOLIDE!
道着紙は、あぼう
BENG
BON! À TON TOUR!
QUOI?
.....
BENG
HAAAAAAAA
SILENCE ÉLÈVE!
G
BOUF
1ère LEÇON: L'ÉLÈVE se tait!
G
COMPRIS?
BON! MAINTENANT COUPE CE TUYAU AVEC TON FRONT!
et il doit écouter!
BUNK
?

UNE HEURE PLUS TARD
TROUYAMOTOSAN! JE VOUS AI RAMENÉ HAJIMÉ IL EST TOUT CASSÉ
CE GARÇON EST TROP FRAGILE, IL NE POURRA PAS RECOMMENCER AVANT 3 MOIS!
NON! JE PENSE QU'IL VA ARRÊTER!
VRAI?
YEPEEEE
CAR IL VA COMMENCER LE JODO
TING
J'AI PRIS DES NOTES REGARDEZ! CE SPORT EN FERA UN HOMME... J'EN SUIS SÛR!
LE LENDEMAIN MATIN
PÈRE! ÇA FAIT 2 HEURES QU'ON ATTENDS! S'IL TE PLAÎT...
J'AI ENVIE DE FAIRE DU Toboggan
TU N'AS MÊME PAS ESSAYÉ
C'EST ÇA QUE JE CRAINS
BON! MOI JE M'EN VAIS! ATTEND L'ARRIVÉE DU SENSEI*
* MAÎTRE


AH! LE PETIT TROUYAMOTO HAJIMÉ JE SUPPOSE?
OUI PASCALKUN SENSEI
TON PÈRE N'EST PAS LÀ? BON ET BIEN C'EST PAS GRAVE! NOUS ALLONS COMMENCER LA LEÇON Tout de Suite
BON! TU ES PRÊT HAJIMÉ?
heu...
HAAAAAAAA
BAM BAM BAM BAM BAM
GNiiii
OH! SC'USE MOI! JE ME SUIS ENCORE LAISSÉ EMPORTÉ PAR MON SADISME!
G...G...G
HAAAAAAAAAAAA
à SUIVRE...

IAIDO

A part le fait que tout va bien dans notre section, j'aimerais faire appel à ceux qui pratiquent cette discipline pour qu'ils réfléchissent à un éventuel rôle administratif qu'ils pourraient tenir dans la restructuration de la Fédération européenne de Iaido que la section du SDK tente de ranimer. Cette Fédération dort depuis 1982 et il est grand temps de la remettre sur pied. Ceux qui seraient intéressés à nous aider sont priés de me contacter. Ils en sont remerciés d'avance.

STAGE DE TAMESHIGIRI

Jean-Louis organise les 16 et 17 juin un stage de coupe au lac de Bienne. Réservez d'ores et déjà cette date. C'est notre unique occasion annuelle de tester notre art. Un Katana du club est à la disposition de tous, débutants compris. Inscriptions auprès de Jean-Louis Pierraggi.

Pascal.

JODO

La dernière touche.

KAGAMIBIRAKI

Une cuvée extraordinaire. En tout cas aussi bonne que celle du Sake traditionnel offert le samedi soir, juste après l'entraînement. Autant le stage d'été est organisé en vue de couvrir la plus grande partie du curriculum de Shindo Muso Ryu, autant le Kagamibiraki est réservé à un entraînement intensif et soutenu de mouvements de base sans trop mettre l'accent sur les corrections techniques. L'avenir nous dira si la recette est bonne, mais ce que l'on peut déjà affirmer, c'est que beaucoup l'on essayée.

En effet, nous étions près de 70 participants ces 13 et 14 janvier 1990. Certains venaient de très loin : Amsterdam, Séville, Vienne Heidelberg, Paris, Lyon, Cannes et de divers endroits de Suisse.

Le stage s'est déroulé sous le signe de "MAKOTO" (sincérité*), dont l'idéogramme fut calligraphié sur le vif au début du stage du

Kagamibiraki. Sincérité dans les attaques, dans tous les gestes effectués dans un travail de Jo. Le message semble avoir assez bien passé. Il est vrai que souvent, la sincérité fait la différence entre une performance de haut niveau et une performance médiocre. Cette sincérité doit se retrouver à tous les niveaux - lors d'une coupe, dirigée vers la cible et à distance correcte ; dans le déplacement précis, vif et au bon moment ; dans l'attitude des deux adversaires jouant sincèrement le jeu ; enfin, dans les rapports humains entre pratiquants, avant, pendant et après l'entraînement.

Vue d'ensemble.

Si la partie technique semble avoir donné entièrement satisfaction, on peut également se targuer d'avoir réussi la partie administrative. Jusqu'à ces dernières années, la paperasse n'était pas notre fort. Cela n'est pas devenu une préoccupation primordiale, loin de là, mais un petit groupe de pratiquants a accepté de regarder ce travail rébarbatif en face et a fait, en 1989, un excellent travail. Je ne les nommerai pas de peur d'en oublier, mais je les remercie du fond du cœur. Résultat : une belle licence toute neuve distribuée à chaque pratiquant ; la création officielle de la Fédération européenne de Jodo (FEJ) et la première Assemblée générale de le FEJ. Tout cela fut fait pendant ce stage et fut scellé de la manière la plus helvétique possible, par une délicieuse fondue.

Vue d'ensemble d'une partie des pratiquants, les autres sont dans le Dojo.

Le dimanche soir, après un Embu qui brilla plus par le cosmopolitisme des pratiquants que par sa qualité technique, quelques examens eurent lieu. Il est important de citer ici deux nouveaux Shodan dans notre nouvelle Fédération :

• Maurizio Badanaï, après environ 10 ans de Jo, un pratiquant qui apporte beaucoup à

notre section au travers de sa gentillesse et de sa bienveillance, de paire avec un travail sérieux.

• Philippe Grignet, élève de Alain Robert, Shoden. Un cas intéressant pour moi car Philippe n'a jamais participé à nos stages. Le Jo que Philippe a donc démontré est le reflet de l'excellent travail d'enseignement d'Alain. Cela fait réellement plaisir, et tous deux sont dignes de toute notre admiration.

Un bref compte-rendu de la première AG de la Fédération européenne de Jodo ainsi que la description de son comité vous seront présentés par son président : Laurent Subilia.

Pascal Krieger

* voir section calligraphie

CASE POSTALE 114
1211 GENEVE 25

UBS GENEVE
CCP N° 12-3528

Numelec

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

JUDO

EXAMEN DU 9 NOVEMBRE 1989
ECOLIERS - ECOLIERES

• Ont réussi avec succès la ceinture jaune, 5ème kyu :

ALON Yaniv, CIPRIANO Nuno, FINOCCHIARO Sylvie, FRACHEBOUD Vanessa, FREITAG Terry, KORETSKI Ilia, MOREILLON Fabien, MERCADER Christian, PIACHAUD Anne-Sophie, PEPIN Mélanie, SCHMIDLI Benoit, SCHMIDLI Joëlle, SIMONICS Adam, STUDER Loris, SOTTOCASA Dorothée, SYTCHEV Eugueni, WILLI Marc, ZBINDEN Nicolas.

• Ont réussi avec succès la ceinture orange, 4ème kyu :

BACHIETTO Laurence, BRACALONI Guilaume, BRUNSCHWEILER David, DEMURTH Torsten, CAPUTO Claudio, GIRARDIN Sandrine, GASSER Nicolas, ILINE Michel, KAGI Mathieu, MAGNENAT Alain, NAKAJO Arata, OREKOF Alexandre, PAKOSZ Alexdandre, PERRISSET Yann.

Toutes nos félicitations, les Profs.

弓道の本質極めたい

ヨーロッパを三
弓道を本格的に
月から金沢を訪
ス人留学生ペー
ん(二五)が県社教
本語のマスター
ら連日、県立武
び、真剣な表情
いる。週三回の
参加しているほ
い日でも自主的
熱の入れよう
たちはペーター
きな姿に感心し

スイス人留学生
ペーター・ヤンさん

野中理事長の指導を受け真剣なまなざしで練習に取り組むペーターさん＝金沢市の県立武道館

連盟の理事長でもある野中正四郎さん(六九)は

JAN'S JAPANESE NEWS

J'ai eu le plaisir de recevoir une lettre de Jan, récemment parti pour étudier au Japon. Il étudie, certes, mais... il tire entre 50 et 80 flèches par jour.

Il a à disposition 2 dojo de rêve dont l'un est situé à l'intérieur d'un temple shinto (8 à 10 mato), l'autre (12 mato) dans le centre d'arts martiaux construit par le BUDOKAN.

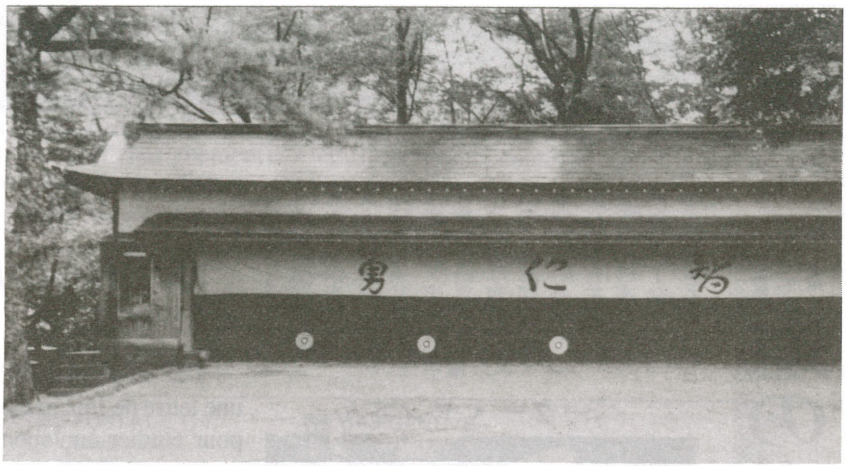
Il y fait froid mais Jan tire par pluie ou neige, même jusqu'à la nuit grâce aux projecteurs.

Il nous remercie ainsi que Jacques pour le kyudo pratiqué au SDK. En effet les sensei se sont dits très agréablement surpris par la qualité de l'enseignement et l'esprit du kyudo dans notre section du SHUNG DO KWAN GENEVE.

STAGE D'AUTOMNE

Alors qu'il était à peine rentré de son séjour annuel au Japon, notre Sensei Jacques Normand est venu à Genève pour notre traditionnel stage d'automne, début décembre.

Stage important, marqué par l'apport de beaucoup de théorie, mais aussi de cette marque que j'appellerai "philosophie de vie" : "*l'arc ne ment pas... la discipline de l'arc est vraie et pure, quel que soit le degré de compréhension du pratiquant... la référence au Sensei est*



L'azuchi de l'un des deux dojo, le plus ancien, où s'entraîne Jan.

indispensable pour qui veut avancer sur le chemin étroit mais enrichissant de l'arc..."

Jacques relativise aussi la difficulté que le kyudo nous fait vivre ; après tout, chaque expérience de vie ou de kyudo nous apprend quelque chose et nous fait progresser sur notre propre chemin de vie.

En y rajoutant un brin d'humour, je pourrais dire : *merci à tout ce qui me pose problème, puisque je peux l'utiliser pour évoluer!* Et de ce côté là, tout va bien, merci à vous tous!

Je reviendrai dans les prochains entraînements sur les aspects plus pratiques abordés par Jacques, tels que "JIN GI REI CHI SHIN", les "GODO", les "KIHONTAI" et les "GOJU-JUMONJI".

Au nom de tous je tiens à remercier Jacques pour tout ce qu'il nous apporte. Il est un exemple à suivre pour nous tous. Grâce à lui nous avons la possibilité de pratiquer le kyudo au plus près de ses origines.

Un stage aura lieu vers la fin du printemps, vous recevrez un programme détaillé des activités à venir.

✍ *Votre sempai et serviteur, José*

SAYONARA

C'est un ami du yoseikan qui l'accompagna au Chemin de Roches un samedi du printemps 1988. "Eishin travaille dans la même agence, il a pratiqué le kyudo au Japon quand il était adolescent..." nous expliqua Armand. Nous lui avons proposé un arc qu'il a refusé, il voulait seulement nous regarder.

La semaine suivante il est revenu. Nous avons réussi à apprendre qu'il était tout de même 2ème dan. Il finit par accepter un arc de faible puissance pour se remettre dans le bain. Dès la première flèche nous faillîmes tomber à la renverse. Ce bonhomme-là tirait largement aussi bien que certains 4ème ou 5ème dan de notre connaissance.

Avec Eishin nous avons eu un superbe exemple de modestie japonaise, d'humilité. Ce n'est qu'après de nombreuses semaines qu'il accepta de nous donner des conseils techniques, je n'ose pas dire enseigner car il ne voulut jamais que nous le considérions comme un sempai, bien qu'il ait commencé le kyudo longtemps avant nous. Et pourtant il est un formidable enseignant. Très intuitif et doué d'un excellent sens de l'observation, les corrections faisaient mouche à tous les coups. S'appuyant sur ses connaissances en aikido et kendo, il s'appliquait à re-situer l'arc dans la grande famille du budo, tant sur le plan technique qu'éthique.

Tout de suite il fit l'unanimité dans notre section. Sa gentillesse et sa bonne humeur ne furent jamais éclipsées par les tracas qui me font hélas m'exprimer au passé. Notre témoignage ne pesa pas lourd face à une décision administrative aussi tranchante qu'implacable.

Je me souviendrai longtemps de nos escapades en France, en Suisse ou en Finlande pour des démonstrations, des stages ou des examens qu'il réussit avec succès. Son 4ème dan correspond maintenant plus à la réalité de son expérience en kyudo. Lors de ces voyages il découvrait l'Europe avec les yeux...d'un japonais.

C'est par sa formidable technique qu'il nous a convaincu, mais c'est beaucoup plus que de la technique qu'il nous laisse, c'est un immense message d'amitié.

Sayonara et bonne route Eishinsan,

Erick.

YOSEIKAN BUDO

Le kalaripayat. Qu'est-ce que c'est? Non, ce n'est pas un plat indien épicé, ce n'est pas un gros mot non plus, mais c'est l'ancêtre des arts martiaux. Si vous voulez en savoir plus, continuez à lire l'article. Il faut toujours aller au fond des choses.

FLASH INFORMATION

Le 28 janvier a eu lieu, à Yverdon, le championnat suisse des clubs. Le SDK y était représenté.

LE KALARIPAYAT

En 522 après J.-C., un moine bouddhiste indien du nom de Bodhidharma arriva à la cour de l'empereur de Chine Liang Nuti, de la sixième dynastie. L'empereur lui remit un laissez-passer pour se rendre en Chine centrale, au royaume de Wei, aujourd'hui province de Henan, au temple de Shaolin. Père et fondateur du bouddhisme zen, appelé "chan" en Chine, Bodhidharma enseigna le "kalaripayat" aux moines chinois afin qu'ils puissent se défendre contre les attaques des bandits et supporter la dure vie monastique qu'il leur imposait.Ce très vieil art martial indien, originaire du Kerala, dans le sud de l'Inde, regroupe toutes les disciplines martiales possibles, du combat à mains nues jusqu'au maniement des armes. Dans le temple de Shaolin, une fresque murale montre des moines indiens enseignant les techniques de combat à mains nues, et tous les arts martiaux d'Asie, et en particulier ceux de Chine et du Japon, puisent leurs origines à Shaolin. De ce lieu, techniques de combat et bouddhisme zen émigrèrent à Okinawa, au Japon, en passant par Taiwan. C'est là que naquit le karaté, ou l'art de la main vide, descendant direct du "kalaripayat" des Indes lointaines...

Depuis quatre mille ans, cet art, littéralement art de la bataille, est consacré à la déesse indienne de la guerre Mahakali. Au Kerala, les maîtres du "kalari" et leurs jeunes disciples se retrouvent chaque jour pour un entraînement intensif dans un temple dédié à la terrible déesse. Après s'être salués l'un l'autre, les combattants se tournent vers le saint des saints où aucun étranger n'a le droit d'entrer et se prosternent devant l'image de Mahakali. Puis ils saluent les mains jointes l'image du dernier grand maître du "kalari", Sri Gurukali T. Nair, fils du maharadjah de l'ancien royaume de Gurukall. La leçon peut enfin commencer.

- à suivre -

LE MAITRE HIROO MOCHIZUKI

Voici un peu plus de précisions sur le Maître :

Né en 1936 à Shizuoka, il apprend, à partir de sept ans, le Kendo avec son père puis, à partir de douze-treize ans, le Judo et l'Aikido. Séjourne chez Maître Ueshiba, fondateur de l'Aikido. Pratique intensivement le Karate et le Judo durant ses études supérieures. Capitaine de l'équipe de judo de son université. Séjourne en Europe en 1957-1958. Stages au dojo de la montagne Sainte-Geneviève, en Belgique, Hollande, Portugal. Passe son diplôme de vétérinaire. Abandonne le style Shotokan pour le Wado-Ryu qu'il apprend de Maître Shinsi Michihara. S'installe en France en 1963. Enseigne le style Wado-Ryu. Il invite le fondateur, Maître Ohotsuka, contemporain de Maître Funakoshi et pionnier du Karate au Japon, à diriger des stages en France à deux reprises. Il enseigne également l'Aikido. Il est alors conseiller technique des fédérations de Karate et d'Aikido. Il participe à l'entraînement de l'équipe de France à l'époque des Sauvin, Valera, Gruss, Didier, Seytroux, Barouh, Petitdommange...- champions du monde par équipe, et forme les

premiers arbitres nationaux. Fonde ensuite vers 1975 le Yoseikan Budo. Marié, père de quatre enfants, grand-père, 8ème dan d'Aikido et de Jiu-jitsu, 7ème dan de Karate et de Iai, 3ème dan de Judo, il vit depuis quelques années à Aix-en-Provence où il enseigne.

LA RUBRIQUE TECHNIQUE

KIHON UNDO : "ENVOI D'UNE FORCE" (grâce à l'envoi d'ondes de choc)

• Envoi d'une force dans différentes directions (suite)

KIHON UNDO	Exemples utilisés			
	Coups frappés	Armes	Projections	Clés
SOKUHO TATENAMI l'ondulation montante latérale		Otoshi uchi (avec le bo)	Forme de Do gaeshi	
SOKUHO SHITA TATENAMI l'ondulation descendante latérale	Yoko geri		Koshi ashi nage	

- à suivre -

TAI SABAKI : "Les déplacements" (déplacement total du corps)

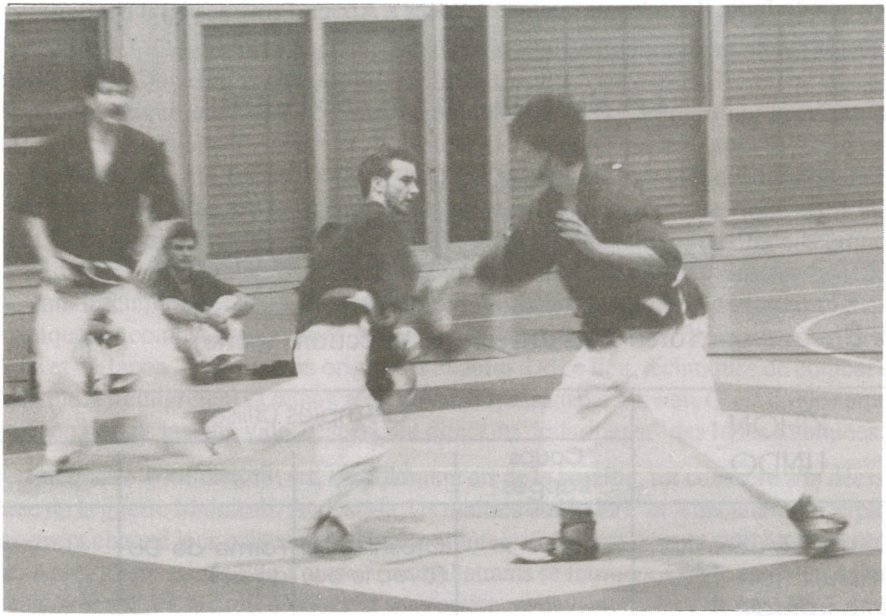
• ILIMI : "Avant, oblique droite et gauche".

Etant en garde à gauche (pied gauche devant), avancer le pied avant gauche en oblique.

• ILIMI SENKAI : "Avant tournant".

Même principe que ilimi, mais on pivote de 180° sur le pied avant (on fait ainsi un demi-tour).

- à suivre -



Florian en pleine action.

Comme on le voit, le Yoseikan peut être un art martial tranchant.

En attendant plus de neige, à la prochaine,

Marcel.

Pascal Krieger

MAKOTO

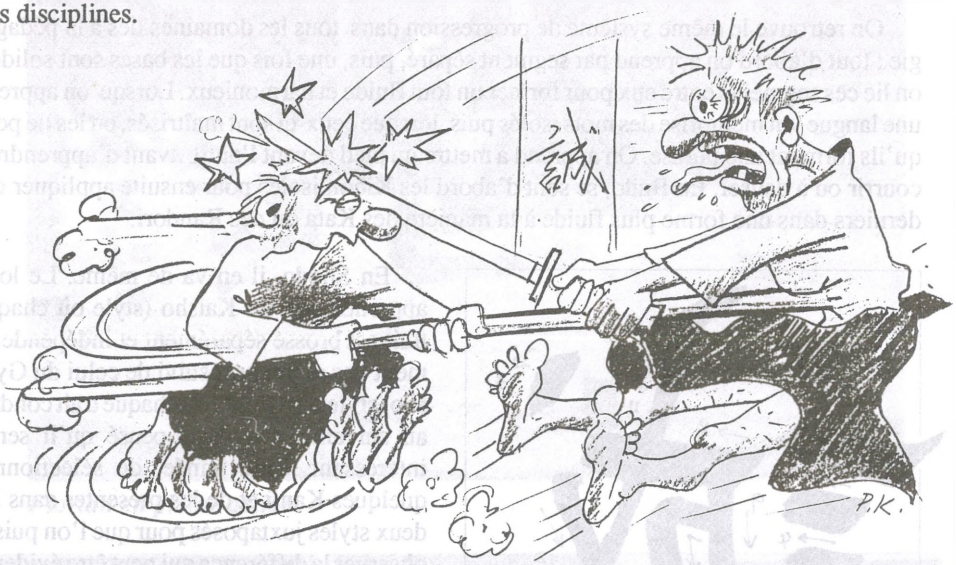
On retrouve le même système de progression dans tous les domaines liés à la pédagogie : tout d'abord on apprend par segment séparé, puis, une fois que les bases sont solides, on lie ces segments entre eux pour former un tout fluide et harmonieux. Lorsqu'on apprend une langue, on mémorise des mots isolés puis, lorsque ceux-ci sont maîtrisés, on les lie pour qu'ils forment une phrase. On apprend à mettre un pied devant l'autre avant d'apprendre à courrir ou à danser. En Budo, se sont d'abord les Kihon isolés pour ensuite appliquer ces derniers dans une forme plus fluide à la manière des Kata ou des Randori.

En Shodo, il en va de même. Le long apprentissage du Kaisho (style où chaque trait est brossé séparément et indépendemment des autres) est suivi de celui du Gyosho (style plus fluide où chaque trait conduit au suivant). J'ai donc pensé qu'il serait intéressant, cette année, de sélectionner quelques Kanji et de les présenter dans les deux styles juxtaposés pour que l'on puisse observer la différence qui peut être évidente dans certains Kanji et moins dans d'autres. J'ai inclus des pointillés pour aider votre œil (ou votre pinceau) à trouver le chemin jusqu'au trait suivant. Nous profiterons d'ailleurs de cette présentation pour parler du Kanji sélectionné, soit de son étymologie, soit de son sens philosophique, ou les deux en même temps.

En ce qui concerne MAKOTO, "sincérité", sachez que la partie de gauche est le radical Gonben indiquant la parole, la littérature. La partie de droite est la reproduction du Kanji SEI ou naru : "devenir". L'addition signifie que "les paroles deviennent" : donc que ce que l'on dit se réalise (car c'est la vérité).

Dans le contexte du Budo, cela veut dire que lorsque l'on coupe, on le fait vraiment.

Lorsqu'on effectue un mouvement on ne le fait pas à moitié mais sincèrement. Tous ceux qui sont des pratiquants chevronnés comprendrons de suite que la sincérité, dans le Budo, est une des bases essentielles. Comment un Judoka peut-il réussir un mouvement en compétition s'il n'attaque pas sincèrement. C'est justement lorsqu'il manque de sincérité qu'il subira un contre. Le Kendoka, c'est la même chose : lorsque l'ouverture se présente, c'est avec le maximum de sincérité dont il est capable qu'il va s'y engouffrer. Une légère hésitation,un infime manque de sincérité et la cible se dérobe. Il en va de même dans toutes les disciplines.



Des mouvements exécutés avec une sincérité réciproque laissent une impression plus forte.

Et cette sincérité, si elle est appliquée constamment à l'aspect pratique, peut, plus tard, déborder ce domaine pour influencer l'attitude même du pratiquant dans ses activités quotidiennes. C'est du moins le but qui devrait être recherché dans toute activité martiale.

A bientôt,
Pascal.

LE PRO...
jeansotheque
Genève
Centre commercial Tourelle
022/98 41 42
Meyrin
Chemin Riantbosson
022/82 61 22
...DU JEANS

LES BOBOS DU BUDO

Pascal Dupré

En espérant que les articles précédents vous apportent quelques lumières, renseignements voire interrogations je soumets à votre lecture celui-ci.

Nous avons essayé de mettre en avant quelques soucis tels que les écchymoses, les mycoses, l'attitude d'hygiène personnelle (nous ne saurions trop insister sur cette dernière tant elle est importante). Nous allons aborder maintenant un terrain plus rude tel que les déchirures, élongations et autre réjouissances de cet acabit.

Ces traumatismes ont un caractère commun. C'est long, ça fait mal, ça peut revenir. Conclusion : prudence!

Commençons par le début, c'est à dire la terminologie.

• L'élongation : c'est un étirement des fibres musculaires sans rupture donc sans hématome ni écchymose.

• Le claquage ou déchirure : c'est au contraire ce qui désigne la rupture de fibres ou faisceaux plus ou moins importante.

• La rupture : c'est, comme son nom l'indique, la rupture d'une partie ou de la totalité du muscle. L'indication chirurgicale est alors incontournable.

Les facteurs favorisant ces incidents sont souvent connus du pratiquant. Nous citerons pour rappel les erreurs d'entraînements, le manque d'échauffement, l'environnement, les erreurs hygienico-diététiques (insuffisance de sommeil, insuffisance de la réhydratation, prise de substance interdite et dangereuse : anabolisant, excitant...).

Après avoir déterminé la nature de la lésion il faut donc agir, mais avec discernement, et ne pas hésiter à consulter un médecin compétent.

• Pour l'élongation : la glace le premier jour, le massage *doux* , bains chauds, certaines pommades et vérifier la diététique et la méthode d'entraînement si les élongations sont fréquentes. Guérison entre 6 et 10 jours environ.

• Pour le claquage : la glace les premiers jours, le repos sportif ! (30 à 40 jours) ; une structure médicale (médecin, physio), des médicaments anti-inflammatoires. Il est formellement déconseillé de masser (augmentation de la déchirure). Guérison entre 30 et 60 jours.

Si le premier traumatisme permet une reprise rapide de la fonction sportive, l'autre est grave et nécessite du temps. Le repos est souvent un excellent traitement à lui tout seul pour de nombreuses affections. Nous citerons les lumbagos, foulures etc...

Les rechutes sont à craindre dans les deux cas. L'élongation peut mener à la déchirure. D'autre part les positions adoptées par le pratiquant pour ne pas avoir mal (positions antalgiques) modifient son comportement à l'action.

Le traitement et l'attitude à suivre doivent être raisonnés, ils influencent le futur du sportif. Le diagnostic passe bien sûr par un avis reconnu mais aussi par le bon sens.

Le prochain article nous attachera plus particulièrement aux articulations.

D'ici là bonne pratique dans vos disciplines respectives et à bientôt.

LIVR'AVIS

Florence Morel

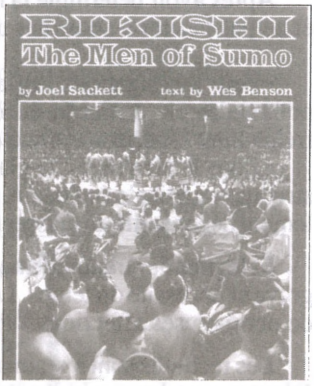
SUMO,
Le sport et le sacré,
par Laurent R. Martrès
144 pages.

Lors de 6 séjours au Japon, j'ai contracté, entre autre, le virus du Sumo. D'autre membres du SDK s'y sont manifestement laissés prendre, preuve en est la pratique par les judoka de matchs largement inspirés de ce sport.

Peu malheureusement savent exactement de quoi il retourne, faute d'en avoir vu ou d'avoir pu lire quoi que ce soit sur le sujet. Voici donc un petit livre, en français, récent, bien documenté et illustré, qui devrait satisfaire la curiosité de chacun.

Tout ce que l'on voudrait savoir sur le Sumo s'y trouve, de l'historique au glossaire, en passant par la philosophie, les grades, le répertoire des techniques utilisées, la description d'un tournoi et la vie quotidienne, et même les salaires des lutteurs !

RIKISHI,
The men of sumo,
par J. Sackett,
Weatherhill,
182 pages.



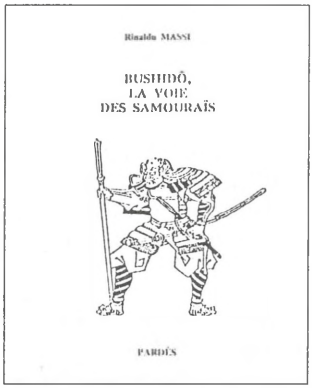
Rikishi means "strong man", and there is no more succint description of the athletes of Japan's national sport, sumo... The unique word of sumo is vividly documented here in 135 strinking monochrome and 13 color photographgs...

Je recommande vivement au francophone de ne pas se laisser rebuter par le texte anglais (environ 40 pages), et de se plonger au plus vite dans la découverte de ce magnifique bouquin.

L'auteur a suivi durant l'entière saison 1985-86 les Rikishi (ou Sumotori), et les quelque 140 photos, dont 135 en noir/blanc, valent à elles seules l'acquisition de ce livre. On y découvrira que "derrière les assauts de géants dans l'arène, aussi excitant que cela soit, existe une autre histoire : des hommes qui travaillent dur et vouent toute leur vie à un sport ancien, un mode de vie et un code de conduite traditionnels." On y verra aussi les aspects de la vie de tous les jours, parfois durs, parfois drôles, parfois même tristes.

Olivier Mermin

Bushidô, la voie des Samouraïs par Rinaldo Massi collection Yamato Ed. Pardès 64 p., 14 francs



A vous tous qui avez été frustrés tout l'hiver par la clémence du temps. A tout ceux qui n'ont pu trouver des cîmes enneigées où faire glisser les dernières planches acquises l'an passé et non encore inaugurées, je vous apporte peut-être une solution.

A chaque fois que vous partirez tels des pionniers à la recherche de l'or... blanc bien sûr!!! emportez ce petit livre peu encombrant et très léger ! Au mieux, c'est à dire si la neige est là, il vous permettra de passer instructivement les longues heures d'attente aux remontées mécaniques. Au pire, vous pourrez monter en toute quiétude sur nos vertes montagnes et savourer quelques pages de connaissance sous un soleil printanier dans un air sain et vivifiant, vous donnant ainsi un but d'excursion.

Rinaldo Massi nous dépeint avec simplicité toutes les sources spirituelles (Shinto, Bouddhisme Zen, Taoïsme et Confucianisme) du Bushido, il nous donne un récit historico-politique de l'avènement d'un code, "basé sur l'honneur", à l'aboutissement d'une éthique guerrière. Il nous explique comment dans un Japon en guerre perpétuelle, dans ce creuset d'idéologies, les puissants du moment ce sont forgés une arme fantastique : le Samouraï.

Le Samouraï, fidèle à son Maître jusqu'à la mort, dont l'esprit et l'âme ne sont animés que par une seule et même chose : le code. Cette âme, cet esprit seront petit à petit dilués dans la vie quotidienne et l'on en retrouve des traces un peu partout : du théatre à l'art du thé, de la calligraphie à l'Ikebana. Il paraîtrait même qu'il gonfle encore les voiles de l'économie japonaise actuelle.

Bonne lecture, à bientôt.

DORURE ENCADREMENTS
RESTAURATION DE TABLEAUX
ET MEUBLES LAQUÉS

M. CASTELLO
Rue Caroline 29

Tél. 43 19 51
1227 Genève

Gil Décor

Serge Dieci

INDEX 1982

No 1, FEVRIER

• Editorial : *Un pour tous, tous pour huit* par Pierre Jordan **[1]**
• Le Ronin (13 / 20) **[3-6]**
• Horoscope chinois : *Le dragon* par F. Bonifaiy **[6]**
• Aikido : Bilan 81 par Elizabeth **[7-8]**
• Judo : *Joli tiercé pour le SDK* par Pascal Krieger **[10-11]**
• Karate : *Technique débutants (suite)* par Mauro Poggia **[12-13]**
• *Le Kyudo à genou* par Jean-Pierre Sacchi **[14]**
• Yoseikan Budo : *Historique de la création de la discipline (suite)* par Hans Jörg **[15]**
• Le coin-coin du koka : *Nouveau règlement pénalisant la défense passive* par François Wahl **[16]**
• Contact littéraire : *L'arme de vie, de J. Camilly et J. Normand,* par Pascal Krieger **[16]**
• Calligraphie : *Getsu, Gatsu, tsuki - la lune* par Pascal Krieger **[17]**
• Qui sont nos ceintures noires : *Jean-Claude Aebischer* (Aikido) **[18]**
• Contacts : *Les 500 km à pied de Désiré Schneuwly* **[19-20]**

No 2, AVRIL

• Editorial : Le mot du Président par Pierre Ochsner **[1]**
• Le Ronin (14 / 20) **[3-5]**
• Comité 82 **[6]**
• Jodo: *Renseignements pour le 2ème Jamboree International de Malaisie* par Pascal Krieger **[8-9]**
• Karate : Technique pour 8ème Kyu par Mauro Poggia **[11-12]**
• Kyudo : *Lettre à Angèle* par Jean-Pierre Sacchi **[13-14]**
• Yoseikan Budo: *Introduction à la technique* par Hans Jörg **[14-15]**
• Qui sont nos ceintures noires : *Jean-Louis Beny* (Judo) **[15]**
• Calligraphie : *Ka, hi, bi - le feu* par Pascal Krieger **[16]**
• Horoscope chinois : *Le serpent* **[18]**
• Le coin-coin du koka : *Problèmes de poids ?* par François Wahl **[18-20]**
• Contacts : *François Wahl en Amérique* **[20]**

No 3, JUIN

• Editorial : *Le Président est content* par Pierre Ochsner **[1]**
• Le Ronin (15 / 20) **[3-5]**
• Aikido : *Vocabulaire* par Gildo Mezzo **[5]**
• Iaido : *Stage avec Me Tiki Shewan* par Pascal Krieger **[6]**
• Karate : *Visite de Me Sasagawa, Président de la WUKO* par M. Poggia **[11-12]**
• Kyudo : *Extraits du journal de section* par J-P. Sacchi [13]
• Kendo : *Sous les kote, le stylo* par Florence **[12]**
• Yoseikan Budo : *Les retentissements d'un Mawashi-geri au niveau des vertèbres lombaires* par Jacques Bonte **[14-16]**
• SDK : 1- *Un double anniversaire* par Sagittarius **[16]**
• Qui sont nos ceintures noires : *Charles Stampfli* (Judo/Kyudo) **[18]**
• Calligraphie : *Sui, Zui, mizu - l'eau* par P. Krieger **[19]**
• Contacts : *Visite de Me Kuroda au SDK* par P. Krieger **[20]**

☞

No 4, AOUT

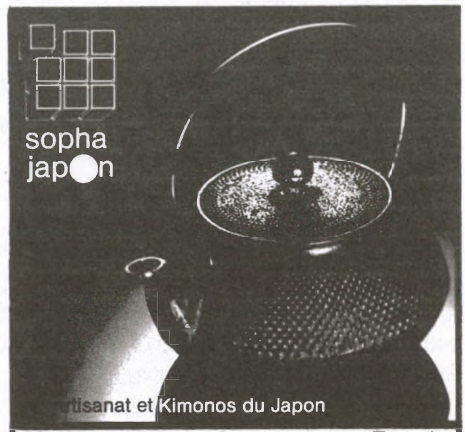
• Editorial : *Le mot du Président* par Pierre Ochsner **[1]**
• Le Ronin (16 / 20) **[3-6]**
• SDK : 2- *De la fleur de cerisier au faîte suprême* par Sagittarius **[7-9]**
• Aikido : *Stage du Brassus avec Mes Tada, Ikeda et Fujimoto* par Bruno **[9-10]**
• Karate : *Technique pour 7ème Kyu* par M. Poggia **[11-12]**
• Kendo : *Championnats du monde de Sao-Paulo (Brésil)* par J.F. Toggwiller **[13-14]**
• Calligraphie : *Moko, Boku, ki, gi - l'arbre* par P. Krieger **[16]**
• *Le Japon pense à nous (compte-rendu de voyage)* par P. Krieger **[18-19]**
• *Jodo-Malaisie, 2ème Jamboree internatonal* par P. Kriger **[20-24]**

No 5, OCTOBRE

• *35 ans, "portes ouvertes"* par P. Krieger **[1-6]**
• Le mot du Président : *Réflexions en vrac sur un 35ème anniversaire* par Pierre Ochsner **[6]**
• Le Ronin (17 / 20) **[8-10]**
• *Décès de Me D.F. Draeger* **[10]**
• Aikido : *Le Ki* par G. Mezzo **[10-12]**
• Jodo : *Stage de Gland, un deuxième 2 ème dan dans la section* par Pascal Krieger **[13]**
• Karate : *Technique pour 6 ème Kyu* par Mauro Poggia **[15-16]**
• Kyudo : *Takeuchi Sensei à la tête du comité international de la ZNKR* par Jean-Pierre Sacchi **[16]**
• Qui sont nos ceintures noires : *Bruno Senoner* (Aikido) **[17]**
• Calligraphie : *Kin, Kon, Gin, kane - le métal* par Pascal Krieger **[19]**
• Horoscope chinois : *Le cheval* **[20]**

No 6, DECEMBRE

• Editorial : *Le Judo a 100 ans* par P. Krieger **[1]**
• Le Ronin (18 / 20) **[3-5]**
• Le mot du Président : *Décembre, mois du bilan* par Pierre Ochsner **[6]**
• *Un lustre pour Contact* par P. Krieger **[7]**
• Aikido : *Kokyu, extrait de "L' Aikido fondamental"* par Ch. Tissier **[7-8]**
• Judo : *Championnats genevois 82* par Bibi **[9-11]**
Section Judo : Le haut de la vague ? par P. Krieger **[11]**
• Karate : *Technique pour 5ème Kyu, Effectif de la section* par Mauro Poggia **[13-14]**
• Kyudo : *Lumière et Sérénité* par Baba-San **[14-15]**
• Yoseikan Budo : *Stage avec Maurice Penseyres* par Hans-Jörg **[15-16]**
• Qui sont nos ceintures noires : *François Casenove* (Judo) **[17]**
• Les bobos du budo : *Le tabac* par F. Wahl **[18]**
• Calligraphie : *To, Do, tsuchi - la terre, Nichi, Jitsu,hi, bi - le soleil, la lumière* par Pascal Krieger **[19]**



Meubles anciens, Arts martiaux, Tatami, Kimono, Fouton, Céramique

Bon pour une documentation gratuite

Nom : _____

Adresse : _____

Lieu : _____ NP _____

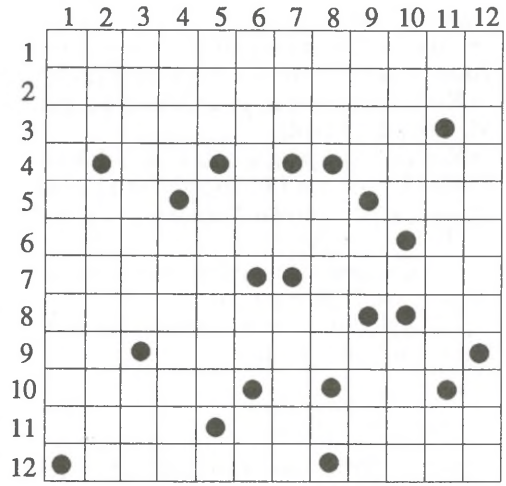
Téléphone : _____

A retourner à **SOPHA DIFFUSION SA, C.P. 26, 1196 GLAND**

DECONTACTONS-NOUS

Serge Dieci

MOTS CROISES

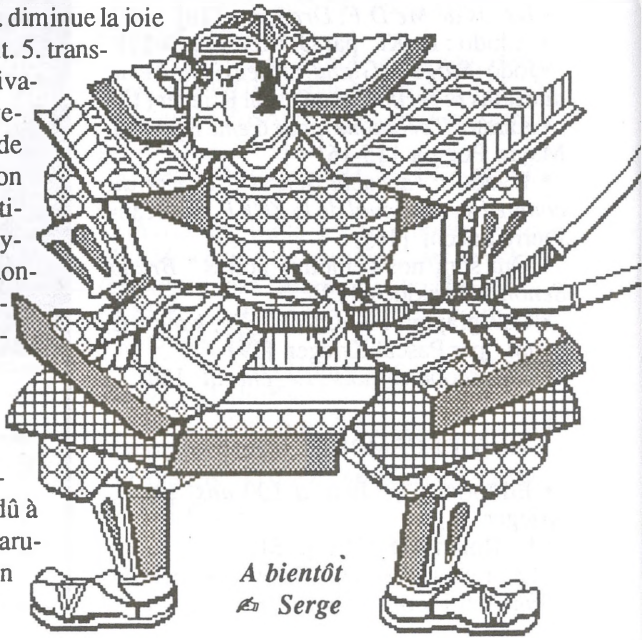


HORIZONTALEMENT :

1. limpidité. 2. refrains. 3. en rapport avec la culture d'huîtres. 4. extrémités de Raymond - début d'éclectisme. 5. demi-seille - font partie d'un cercle de plus en plus petit - lorsqu'on en manque pas, c'est qu'on est gonflé. 6. nourris - pronom. 7. greffas - en être couvert pousse parfois aux dernières extrémités. 8. le ressentiment ne saurait durer longtemps, si l'on a ce type de dent contre quelqu'un - préposition. 9. rauque, au centre - ramassés. 10. bestioles - fin d'infinitif. 11. gaz rare - augmente la somme mise à disposition. 12. placée - mousseux.

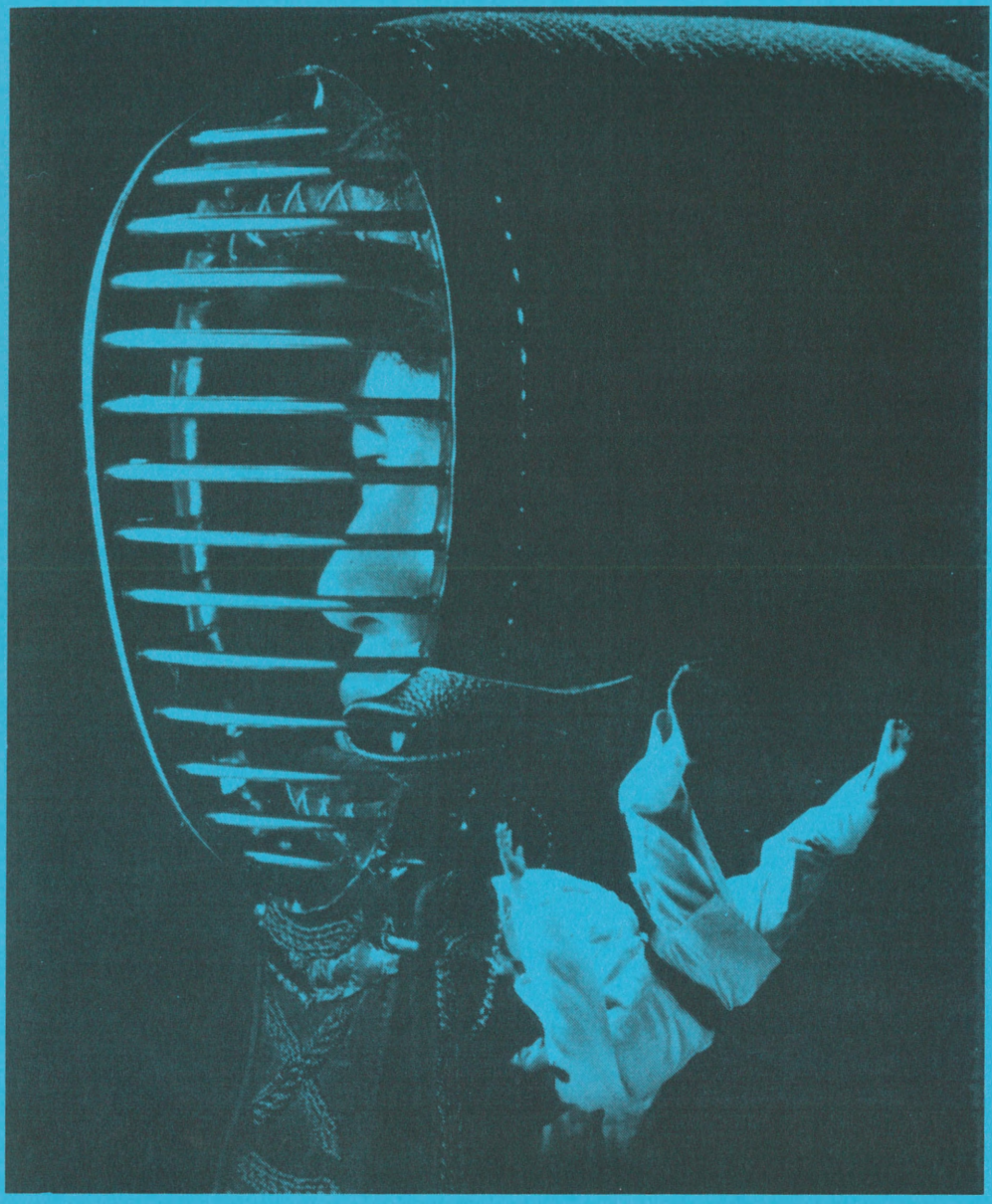
VERTICALEMENT :

1. outil de menuisier servant à tracer. 2. bandes de voile - hommes de confiance pour harem. 3. diminue la joie - règle. 4. septentrion - réprimandent. 5. transpire - trouves une solution. 6. lieu privatif - règle - démonstratif. 7. mouvement noir d'Afrique du sud - lettres de Troie - aloi. 8. lettres d'ores - région déshéritée. 9. pronom - fut moins attirante dans ses sabots - aimait les cygnes en particulier. 10. lancé désordonné - partie d'œil. 11. démonstratif - suites d'éléments - succion phonétique. 12. attendues - salut au Dôjô.



Je vous donne rendez-vous dans le prochain numéro de Contact pour les résultats et les gagnants de décembre '89 et février '90 (ceci étant dû à des problèmes liés au rythme de parution). En attendant je vous souhaite un bon remue-méninges.

A bientôt
Serge



Leo Gisin AG

Telefon 061 / 38 76 06

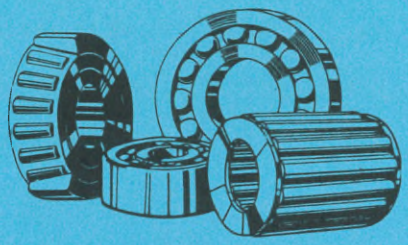
Postfach / Case postale 307
Spalenring 142, CH - 4003 Basel

FORDERN SIE BITTE UNSEREN GRATIS KATALOG AN

J.A. 1211 Genève 13

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

ERIC MEYLAN S/A
spécialiste tous roulements



Vieux-Grenadiers 9
1211 Genève 4
Tél. 022/21 16 44
Télex 022/298 542

ALECTRICA
S.A. ÉLECTRICITÉ
TÉLÉPHONE

François
CASENOVE

30, rue Malatrex
1201 GENÈVE
Tél. 45 70 43

Av. Louis-Pictet 6
1214 VERNIER
Tél. 783 01 83

RICHARD + MARCEL MARTIN
succ. M. Martin
Tél 732 48 41

ferblanterie
installations sanitaires
concessionnaire
des services industriels
de Genève

12,
rue de Berne
Genève