

# centauct



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

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

1995 - TRIMESTRIEL

# Haefliger

CONFISERIE  
PATISSERIE  
TEA-ROOM



27, rue Lamartine  
Téléphone 345 30 90  
345 32 78

## CALLEA

GARAGE CARROSSERIE



### S.T. CALLEA

10, rue du Contrat-Social  
1203 GENEVE/Saint-Jean  
Tél. 022/344 13 41 - Fax 022/345 57 09

**Garantir des prix  
concurrentiels  
qui ne se  
limitent pas  
aux seuls éléments  
normalisés...**

...c'est notre réponse à la  
créativité des architectes  
précision des ingénieurs  
variété de l'artisanat



**R. Grandvaux SA**

tôlerie industrielle  
constructions métalliques  
serrurerie  
Route de Cartigny 9  
1236 Cartigny  
**tél. 756 11 92**

Toujours près de vous.  
Même à l'étranger!



**winterthur**

De nous, vous pouvez attendre plus.

Agence générale Eaux-Vives

**JEAN-PIERRE VUILLEUMIER**

Agent général

Rue du Jeu-de-l'Arc 15  
1207 GENÈVE

Tél. 022/735 84 44

C'est en août 1990 que nous avons inauguré cette formule de numéro à thème pour le Contact publié durant l'été. Que de souvenirs de discussions passionnées au sein de l'équipe de rédaction, quelle animation pour choisir ce thème commun qui à la fois nous réunit et nous permet d'exprimer nos différences. C'est dès l'hiver que nous essayons de trouver le thème de l'été suivant. Et ce choix n'est pas facile, il est même de plus en plus difficile. Mais lorsque tout à coup tout le monde a quelque chose à dire, ou à redire, plus de doute, nous l'avons trouvé. Points communs, angles d'approche différents ou débats très contradictoires, c'est vivant comme un repas dans une famille nombreuse. Vive la pluridisciplinarité !

Le délai de remise des articles est fixé, les rédacteurs peuvent se mettre à l'œuvre. Après REI (étiquette), SHIAI (compétition), KATA, SHINSA (examen), et ECHAUFFEMENT, voici pour cette 6ème livraison : APPRENTISSAGE.

En français le mot «apprentissage» peut signifier «enseigner» ou bien «étudier». C'est pourquoi nous avons tenté de préciser le thème avec le jeu de mot japonais «NARAU YORI, NARERU» — *PLUTÔT QU'APPRENDRE : S'IMPRÉGNER* — (lire l'article de Pascal Krieger). Si certains parmi nous enseignent, tous nous étudions sans relâche. Il me semble qu'en tout cas ce devrait être ainsi. Quelques articles cependant abordent également l'enseignement. Ce numéro n'en sera que plus riche.

Très bonne lecture à tous!

**NOUS ALLONS ADOPTER UNE NOUVELLE COUVERTURE POUR CONTACT.**

**PARTICIPEZ À NOTRE CONCOURS EN DÉPOSANT DANS NOTRE BOÎTE  
VOTRE PROJET, ESQUISSE, MAQUETTE ETC...**

**AVANT LE 3 NOVEMBRE 1995.**

**REMISE DU 1ER PRIX LORS DU REPAS DE FIN D'ANNÉE DE L'ÉQUIPE  
DE RÉDACTION DE VOTRE TRIMESTRIEL PRÉFÉRÉ.**

**No 3 – AUTOMNE 1995**

RESPONSABLE : *Olivier Mermin* | REDACTION : *Denise Begert, Serge Dieci, Pascal Dupré, Christian Gonzenbach, Pascal Krieger, Fabrizio Marra, Nathalie Meier, Olivier Mermin, Erick Moisy, Marcel Subri* | METTEUR AU POINT : *Serge Dieci* | MISE EN PAGE : *Erick Moisy* | EXPEDITION : *Kim Kyriazi* | PARUTION : *4 fois l'an* | IMPRESSION : *pressExpress, 2 chemin de la Gravière, 1227 Acacias Genève*

- ☞ Au mois d'octobre la section Aikido fêtera ses 20 ans, ...enfin la majorité!
- ☞ Le SDK Football Club est monté en ligue C du tournoi corporatif.
- ☞ Gildo est devenu 1/2 centenaire depuis cet été.
- ☞ Les championnats du monde de Judo ont eu lieu fin septembre.
- ☞ Marcel et Michel (section Aiki) sont de retour après une très très très longue absence.
- ☞ Laurent Bertossa, Judo, dès le 28 août, donnera à nouveau les entraînements le lundi et vendredi, et que Christian Cervoni les donnera le mercredi.
- ☞ La nouvelle adresse de Pierre Fournier au Japon est affichée au dojo, celle parue dans le dernier Contact n'est plus valable.
- ☞ Dominique Hischier et Bruno Cousin sont de retour du Japon après six semaines d'entraînement intensif à Tokaï University.
- ☞ Plusieurs clubs du canton ont manifesté le désir de créer un cadre cantonal pour les jeunes, cela devrait se décider prochainement...
- ☞ Pierre Ochsner n'est plus coach national : sic transit gloria mundi.
- ☞ De nombreux joueurs de tennis ont remercié la rédaction, car grâce au dernier numéro de Contact, ils ont découvert qu'il était préférable de jouer au tennis avec des balles en caoutchouc et non plus avec des flancs caramel !
- ☞ ...
- ☞ «Saviez-vous que ?» ... était aussi en vacances tout l'été, mais qu'elle reste la rubrique de tous. Laissez-moi vos potins au n° 784.41.00.



## RÉFLEXOLOGIE SHIATSU



STRESS, NERVOUSITÉ, INSOMNIES DOULEURS ?

FRANCISCO CAMPELO

CABINET DE PHYSIOTHÉRAPIE

19, RUE DU GÉNÉRAL DUFOUR

1204 GENÈVE

TÉL. : 022/328.28.40

NARAU YORI



NARERU

習  
字



PLUTÔT  
QU'APPRENDRE :

S'ACCOUTUMER

Pascal Krieger

Le premier Kanji «Narau» (apprendre) est formé de deux parties: en haut, «les ailes», au-dessous, le caractère «blanc». D'après l'étymologie de cet idéogramme, on peut l'interpréter d'une manière tout à fait poétique. Il s'agit des plumes blanches recouvrant le dessous des ailes de l'oisillon lorsqu'il les montre pour la première fois lors de son vol initial. Ces plumes s'assombrissent vite à l'usage et prennent progressivement la même couleur que celles qui recouvrent le reste du corps.

Le deuxième Kanji «Nareru» (s'accoutumer, s'habituer, devenir expérimenté, mature, familier) est formé du radical «cheval» (à gauche) et du caractère «rivière». Mon interprétation toute personnelle suggère qu'il faut beaucoup de temps et d'entraînement pour convaincre un cheval de traverser une rivière à la nage, mais qu'une fois accoutumé à l'élément liquide, cet ami de l'homme fait trempette sans autre problème.

Laissons de côté le nid et l'écurie et revenons à nos moutons. En Budô, le concept «Narau yori (comparatif influençant le mot précédent) Nareru» tend à nous démontrer que l'étude des disciplines martiales est une affaire d'expérience plutôt qu'une affaire de mémorisation proprement dite. Le stade de l'étude (Narau) est certes incontournable. Il faut que l'enseignant fournisse au débutant les éléments d'étude indispensables, tout au moins au début. Cependant, et cet aspect est plus commun chez nous autres Occidentaux, il ne faut pas se leurrer en se disant que l'on sait, une fois que ces éléments d'étude sont enregistrés.

L'oisillon qui a ouvert ses ailes pour la première fois sait instinctivement qu'il faut les battre, mais cela ne l'empêchera pas de se casser le bec sur le sol ou, tout au moins, d'avoir la trouille de sa vie lors de sa première expérience. Il faudra qu'il «s'accoutume» à ce nouveau moyen de transport avant de pouvoir voler de ses propres ailes.

De la même manière, lorsqu'un débutant connaît cérébralement tous les éléments d'une technique, cela ne veut pas dire qu'il pourra la «placer». Pour cela, il lui faudra s'habituer à la technique, en faire quelque chose de familier.

Plus concrètement, nous sommes en fait en train de parler de l'éternel problème entre **savoir** et **pouvoir**. L'étude passe par le cerveau, avec peu ou pas de participation du corps. Il faut donc rapidement, surtout dans un contexte tel que le nôtre, intégrer la technique de façon à ce qu'elle puisse se faire à l'aide des centres moteurs plutôt qu'avec le cerveau. Pour arriver à cette «intégration», il n'existe qu'une seule manière, quel que soit l'individu: la répétition, inlassable, du même mouvement, à des vitesses différentes, dans des contextes variés. Le jour où le corps réagit à l'environnement (attaque de l'adversaire, espace disponible, timing, vitesse donnée) plutôt qu'à une pulsion cérébrale, on peut alors dire que l'on a passé au stade «Nareru».

Tout pratiquant tant soit peu expérimenté sait très bien de quoi l'on parle ici. En effet, qui ne connaît ce sentiment familier d'avoir eu le bon réflexe, mais trop tard, ou le mauvais réflexe? Cela est en général dû à une interférence du cerveau: on a pensé, anticipé, extrapolé, bref, il s'agit là d'une insuffisance d'accoutumance.

Cet article serait inutile sans une conclusion. L'extrême variété, dans tous les domaines, qui est offerte à la société de cette fin de siècle, est réellement étourdissante. Il semble que le fait de faire deux fois la même chose est synonyme de débilité mentale et de manque d'imagination. On veut toujours du nouveau, faire autrement, pour éviter l'ennui, sans se douter que l'ennui vient justement de ce butinage incessant. Cet état d'esprit dont nous sommes tous insidieusement marqués nous fait fuir toute action répé-

titive. Le Budô n'échappe pas à cette tendance, et c'est grave, car nos disciplines sont essentiellement basées sur la répétition, nous l'avons dit, inlassable, du même mouvement.

Par répétition inlassable, je ne veux pas dire répétition mécanique et aveugle. Je voudrais bien que l'on comprenne ceci. A chaque répétition, le pratiquant devrait s'observer de l'extérieur, juger de ce que l'on peut améliorer et recommencer, s'observer à nouveau, rectifier le tir, et ainsi de suite.

Puisse cet article faire réfléchir tant soit peu les pratiquants qui courent après les nouvelles techniques, laissant derrière eux des techniques apprises mais pas encore familières. Le corps a meilleur mémoire que le cerveau!

---

*L'AIKIDO est une branche issue de la grande tradition culturelle japonnaise. Il n'appartient plus seulement aujourd'hui au peuple japonais. Unaniment, il est reconnu comme une part de l'héritage commun à l'humanité.*

*UESHIBA Kishomaru (Doshu)*

## APPRENTISSAGE DANS LE BUDO

### Gildo Mezzo

Longuement je me suis posé la question suivante :

Pratiquer l'Aikido à Genève, en occident, est-ce aussi essayer d'avoir une approche envers la culture japonnaise ? Ou l'Aikido doit-il se transformer pour être accessible à notre civilisation occidentale, comme à chaque pays où il est pratiqué ?

Peut-être que la réponse est contenue dans le message du Doshu cité plus haut.

Ma propre expérience en tant que débutant s'est faite tout d'abord en Suisse

à l'époque (1965) où l'Aikido était méconnu . Mes débuts se sont passés avec comme enseignants les « pionniers » en la matière. Nous essayions ensemble de répéter des mouvements et des techniques tout en sachant qu'il nous manquait des éléments fondamentaux; le Ki et le Kokyu par exemple, mots qui avaient seulement un sens magique pour nous. A l'époque, personne ne pouvait les traduire clairement.

Lors de rares stages d'été donnés par les Maîtres japonais, Me Tamura, Me Nakazono et Me Ichimura, j'avais l'impression d'être lésé quelque part et que nous autres occidentaux n'avions pas le droit de savoir comment ça marche. l'Aikido que les Maîtres nous démontraient était purement visuel, ils ne don-

naient aucune ou très peu d'explications. Je m'efforçais de mimer froidement les mouvements qui, malgré tout, ne correspondaient en rien à l'original. J'allais même jusqu'à me dire qu'ils voulaient garder leurs secrets pour eux tout seul.

Il est vrai que notre bagage occidental ne nous favorisait pas pour cette forme d'enseignement.

J'ai retrouvé toute cette philosophie et cette manière d'enseigner lors des quelques années que j'ai passées au Japon. De plus, au début je ne comprenais même pas le peu qu'ils disaient.

## PROGRESSER, PROGRESSER

J'ai une conviction : l'Aikido est un travail de longue haleine, tout est observation, imitation, analyse et correction. Ceci est vrai en tout temps, à tous niveaux. L'Aikido est comparable à un miroir, il faut le polir.

Au début, ce miroir déforme les images et petit à petit, par la pratique, le reflet devient plus net et fidèle. C'est sans fin. Chaque fois et au cours des années le miroir s'agrandit et ouvre de nouveaux horizons. J'ai toujours entendu dire que l'Aikido ne s'apprend pas, il se pratique. Il faut enregistrer un maximum d'informations, les entraîner et s'en imprégner le corps jusque dans les gènes, afin de lui donner des mémoires. On apprend aussi à mettre à profit ses bonnes et mauvaises expériences. Apprendre l'Aikido voudrait dire l'intellectualiser à la façon d'un élève à l'école, alors que l'enseignant essaie de montrer, de guider, de transmettre et de corriger. La relation prof/élève devient davantage une relation parent/enfant.

Enseigner, c'est donner un modèle technique et spirituel idéal et surtout transmettre à chacun l'envie d'y parvenir. N'oublions pas la passion et le plaisir, il en faut beaucoup pour surmonter cette longue progression. Parallèlement la pratique de l'Aikido amène à avoir une attitude de politesse, de courtoisie et de respect. Nous avons besoin d'une étiquette et de certaines règles, tout comme dans une famille. L'étiquette est l'expression du respect mutuel à l'intérieur de la société. C'est le moyen de connaître sa position vis à vis de l'autre, pour se connaître à sa juste place et se connaître soi-même. Enfin, il faut combattre ses plus grands ennemis, la colère, la peur, le doute, le mépris et la vanité.

La progression de l'attitude et du mental de l'Aikido doit y avoir sa place. Il nous faut passer par plusieurs stades. Au début, la pratique se fait en travaillant *CONTRE un partenaire*; l'Aikido y est purement physique et dur. C'est le résultat d'un manque de confiance en soi dû à une pauvre connaissance des mouvements.

Par la suite, au fil des années, la pratique se fait *MOI et un partenaire*; une distinction encore très marquée, car il est difficile de faire abstraction de soi et de l'autre. Malgré tout, la recherche constante est de pouvoir pratiquer *AVEC le partenaire*. Ici, tous les paramètres sont pris en considération : la distance, l'intention et la capacité. Nous devons penser qu'à chaque fois, il n'y aura pas une seconde chance. L'attaquant et le défenseur ne font plus qu'un de façon globale et naturelle.

## LES ARMES

La pratique des armes Jo et Ken n'est pas indispensable pour pratiquer l'Aikido. En revanche, les armes nous aident à mieux comprendre les racines de tout Budo japonais. Les attaques par exemple Shomen, Yokomen et Tsuki nous viennent du Ken et du Jo.

Nous pratiquons une école de Ken particulièrement adaptée à l'Aikido. Le Ken met les élèves dans des situations plus réalistes. Ceci resserre leurs techniques, leur fait aussi comprendre ce qu'est une coupe si souvent utilisée dans les explications des enseignants. Le Jo, lui, a l'avantage de nous faire agrandir nos déplacements, nos mouvements et de projeter notre énergie encore plus loin. C'est aussi une très bonne école d'attitudes si recherchées.

Je vous invite à ne pas négliger ce côté et venir pratiquer les armes qui faciliteront vos progrès et ajouteront de la rigueur à vos techniques.

## LES GRADES

Etre plus gradé, c'est être un modèle pour ceux qui le sont moins. Il doit l'être dans l'intérêt de tous, avant, pendant et après le cours.

La seule raison d'être des examens de Kyu et de Dan en Aikido est de pouvoir prendre soi-même la mesure de ses progrès techniques ainsi que du niveau mental acquis dans un art où la compétition n'existe pas. Ce qui importe est donc de pouvoir manifester entièrement les résultats de sa pratique quotidienne. Chaque geste doit se faire dans l'engagement total du corps et de l'esprit. Il serait bon dans

cette perspective d'orienter sa pratique quotidienne vers un engagement total, ce qui permettra, lors des examens, de n'adopter aucun changement d'attitude.

## LA FACON DE S'Y PRENDRE

De nombreux moyens sont mis à la disposition des pratiquants qui peuvent profiter au maximum, en participant à tous les cours proposés :

**Le cours d'initiation** permet aux nouveaux arrivants de prendre contact avec le Dojo, le Tatami et d'y apprendre déjà les chutes ainsi que quelques mouvements de base. Le fait d'être nouveau parmi des nouveaux offre l'avantage de se sentir plus à l'aise.

**Le cours de base** est un cours où toutes les techniques sont largement démontrées dans le détail. Il permet aux débutants de bien assimiler les mouvements et aux avancés de chaque fois revenir sur la base de l'Aikido, quelques fois oubliée.

**Le cours général** permet à tous, débutants et avancés, de travailler ensemble. Il a l'avantage de s'adapter à toute l'échelle de niveaux.

**Le cours avancé** peut-être plus restrictif, doit se pratiquer à partir du 3e Kyu. Il donne la possibilité d'y voir des mouvements plus difficiles, de se perfectionner et de mettre en application ses acquis avec un esprit Budo.

**Le cours d'armes** où nous travaillons Jo et Ken, est tiré de l'école Kashima Shin Ryu, école qui comme cité plus haut, est parfaitement adaptée à l'Aikido que nous pratiquons.

**Le cours enfants** est un cours approprié aux enfants de 8 à 15 ans. Les techniques y sont abordées d'abord de façon ludique. Les enseignants font leur possible pour que, une fois l'âge atteint, les élèves puissent fréquenter les cours pour adultes.

Enfin, nous organisons plusieurs stages de week-end par an. Nous invitons des enseignants qualifiés. Ils nous apportent à chaque fois, chacun à leur manière, les différents aspects de l'Aikido, ceux qui leur sont importants.

Pour ma part, j'essaie de vous apporter un maximum de possibilités.

Progresser, c'est aussi profiter au maximum des cours et des stages. Il n'y a pas de miracle. L'Aikido vous rendra en rapport avec ce que vous aurez investi !

Progresser c'est d'abord rester soi-même et ensuite fortifier cet état pour que sa propre technique fonctionne avec tous.

Enseigner, c'est aussi apprendre. Il faut unir son esprit à celui des élèves et faire en sorte de progresser ensemble, où chacun se réjouit de l'enseignement reçu et en éprouve de la reconnaissance.

**l'Aikido n'est pas fait pour détruire,  
l'Aikido est fait pour préserver la vie.  
C'est l'Aikido que nous aimons tous.**

## L'ENSEIGNEMENT DU KARATE

**Fabrizio Marra** On m'a demandé d'écrire sur les diverses façon d'enseigner le Budo. Or, le lecteur doit bien mesurer la difficulté de ma tâche puisque je ne suis pas enseignant. Néanmoins, il m'est arrivé plusieurs fois au cours des deux dernières années de devoir mener le cours. Je me suis rendu compte, alors, de la difficulté du métier de professeur. Dans le présent article, je ciblerai donc mes réflexions sur ces difficultés rencontrées.

Lorsque l'on est seul, livré à une quinzaine de Karateka, qui demandent telle ou telle précision technique sur un mouvement d'un Kata ou l'enchaînement d'un exercice de Kumite, il n'est pas toujours aisé de savoir comment se comporter. Faut-il répondre à chacun individuellement? Dans ce cas, la pratique du Karate est compromise et le Dojo devient une sorte de cafétéria. Faut-il se taire et laisser le pratiquant se débrouiller? Alors, il nourrira du ressentiment à votre égard supputant que vous refusez de lui montrer la technique par dédain, ou je ne sais quoi.

Dans cette situation délicate, je pense naturellement à mon professeur, et me demande ce qu'il aurait dit ou fait à ma place. Mais justement, cette comparaison est illégitime parce que le professeur possède un lourd bagage technique, une expérience de l'enseignement et une certaine dose de psychologie qui le rendent apte à l'enseignement. Moi, je ne possède un bagage technique qu'un tout petit peu plus étoffé que celui de mes camarades et aucune expérience de l'enseignement. Or, comment résoudre mon dilemme?

Certaines fois, je prends le parti de montrer la technique, lorsque je sens que je la maîtrise suffisamment pour l'exécuter correctement. D'autres fois lorsque j'hésite, je préfère avouer mon ignorance et je dit très clairement : «je ne sais pas!». Je pense que cette attitude est la moins mauvaise de toutes les solutions car, premièrement, le Karateka ne répétera pas, par la suite, une technique qui n'est pas correcte et qu'il sera très difficile de recorriger ultérieurement et, deuxièmement, cette attitude me rapproche du Karateka qui me questionne, je lui dit implicitement: «c'est un hasard si je donne le cours aujourd'hui, je suis ton Sempai, pas ton Sensei.» Avouer son ignorance vaut bien mieux dans certains cas, plutôt que de faire montre d'un savoir que l'on ne possède pas. A ce sujet, je suis toujours étonné de voir les gens donner leur opinion sur des sujets qu'ils ne connaissent pas : tout le monde a toujours une opinion sur tout.

Mais revenons à nos moutons! Bien des fois, une troisième alternative se présente. En effet, il est déjà arrivé qu'un pratiquant débutant me demande plusieurs fois pendant un cours, la signification ou Bunkai d'un passage d'un Kata ou des détails sur la position des mains etc. Confronté à cette situation, je prends souvent le parti d'éluider la question et de rappeler au débutant de travailler avec précision, puissance, concentration. Je lui rappelle également implicitement qu'il devra travailler le Kata de nombreuses fois, s'imprégner du Kata pour finalement comprendre par lui-même l'application des mouvements. C'est que l'on privilégie le faire et non pas le dire, car comme on me l'a souvent répété, la pratique du Karate vise à obtenir des automatismes, je pourrais dire des réflexes conditionnés qui, puisqu'ils sont des réflexes, n'ont pas besoin de l'aide de l'intellect pour être mis en œuvre. C'est par le biais de la pratique répétée sans cesse, que nous dégrossissons notre technique pour en faire une technique efficace mais raffinée.



## MICRO-INFORMATIQUE

numelec s.a.  
Vieux-Grenadiers 9  
case postale 631  
CH-1211 Genève 4

tel. (41.22) 329.28.16  
tel. (41.22) 329.28.08  
fax (41.22) 329.28.09  
tx. 422756 SATI CH

NUMELEC est entre autres concessionnaire Brother, Eizo, Epson, Hewlett Packard, Logitech, Microtek, Mita, Nec, Seiko, Toshiba, QMS.

# CÔTÉ KENDO

Christian et Nicolas



## APPRENTISSAGE

S'initier au Kendo demande du temps. L'apprentissage se passe en plusieurs étapes. Premièrement, un mouvement doit être compris, puis répété, puis corrigé, puis répété, pour finalement être senti. Il faut qu'un mouvement devienne aussi naturel que marcher.

Par exemple, Jean-Louis commence le Kendo. Alain lui

### **Expliquer ou essayer ? A vous de juger !**

montre le mouvement de Men (frappe au sommet de la tête). Jean-Louis exécute le mouvement plusieurs fois à sa façon, en mettant beaucoup de force - erreur fatale des débutants. Alain le corrige et le laisse s'entraîner de nouveau. Jean-Louis est fatigué et il commence à transpirer, du coup ses épaules se relâchent et il met moins de force. Lentement il remarque que son Men devient plus souple. Il lui reste le déplacement de ses pieds, mais chaque chose en son temps.

## RÉFLEXE

Une fois qu'un mouvement est senti, il faut l'appliquer à des situations réelles de combat. Réfléchir demande trop de temps. C'est le corps qui doit agir sans l'action de la pensée (dommage, M. Descarte!). Le mouvement devient alors un réflexe.

Notre Jean-Louis a bien progressé, il porte l'armure. Myriam lui apprend Kote-Nuki-Men (éviter une attaque de Kote et contre-attaquer sur Men). Jean-Louis répète cette technique pendant plusieurs semaines.

C'est le grand jour, sa première compétition. Il tombe contre M. Vrigger, qui est un bûcheron de réputation en Kendo. Durant le combat, son adversaire lance une terrifiante

attaque sur Kote. Au moment où Jean-Louis touche sur le Men de Vrigger, il se rend compte qu'il vient de réussir un magnifique Kote-Nuki-Men. Et par cette action grandiose il a fait gagner l'équipe SDK Genève.

## OBSERVATION

Si les Occidentaux sont les champions de l'explication, les Japonais sont maîtres de l'observation. Une part importante du Kendo s'apprend en observant les plus avancés et en suivant leur exemple. Les mouvements fondamentaux assimilés, la suite de la progression se fait par l'observation.

L'exemple de Jean-Louis vainqueur a marqué toute l'équipe. Jean-Louis a été beaucoup observé pour cette technique durant l'entraînement. Depuis, le Kote-Nuki-Men



*L'observation, la clé de la progression au Kendo.*

«à la Jean-Louis» est devenu très populaire.

## CONCLUSION

L'apprentissage ne s'arrête jamais. La progression au niveau du club est assurée par la progression de tous ses membres y compris les plus avancés.

Tous les personnages et les noms des exemples sont fictifs, tout rapport avec des personnes réelles serait dû au hasard.

*Pour faire un bon  
Kendoka laisser  
imprégner dans une  
solution de Shinai à  
43% pendant 5 - 6  
semaines.*



peu honteux mais curieusement apaisé. Quelques jours plus tard, le soir autour d'un verre, la leçon continue :

— «Si tu dis ou si tu penses que tu as compris, c'est que tu n'a pas compris. Toucher la cible n'a rien avoir avec le fait de comprendre. Ne rien comprendre et s'entraîner avec ardeur, voila le vrai moyen d'atteindre la cible. Ton problème, c'est que tu es trop intelligent. C'est pour ça que tu ne touches pas la cible. Moi je suis bête, je la touche!»

Il n'est pas courant d'entendre que la bêtise est une vertu à cultiver. Dans un langage plus rationnel nous aurions parlé de la supériorité de la sensation et l'intuition sur le raisonnement, mais je crois que la leçon n'aurait pas autant porté.

Quelle chance, il me reste encore quelques milliers de flèches à tirer avant de quitter ce pays!

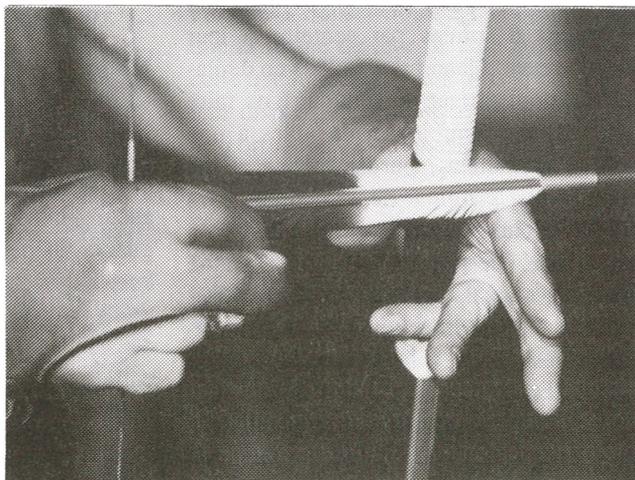
## **KUFUGEIKO — travail d'élaboration de sa propre manière de faire**

Comme par magie, quelques jours avant mon départ beaucoup de choses se sont mises en place. Même avec le stress d'un examen ou d'une compétition mes flèches arrivent irrémédiablement dans la cible. Furusawa Sensei affiche un air victorieux, comme s'il n'avait jamais

***Subtilité, adaptation ...  
le corps doit développer  
sa propre intelligence.***

douté de l'issue de cette bataille. Techniquement mon tir n'a plus rien à voir.

Ce qui s'est passé dans ma pratique à ce moment de cette première expérience japonaise n'est pas une anecdote qui puisse se raconter. Tous ceux qui ont vécu une aventure similaire dans le Budo savent qu'elle n'est pas transmissible. Chacun doit être amené à vivre sa propre démarche, et ce qu'il en retirera n'appartiendra qu'à lui. Lorsque l'on est confronté à une situation particulièrement difficile, les japonais disent qu'il faut «faire Kufu» pour réaliser sa propre solution. C'est valable pour faire passer le fil dans le chas de l'aiguille ou pour faire preuve de créativité dans la préparation d'une recette culinaire compliquée. Mais ce terme est plus difficile à traduire quand on parle de Budo car il comporte pas mal d'ambiguïtés. Si j'entends les expressions «se creuser les méninges» ou «donner de l'huile de coude» je suppose qu'il me faut soit faire travailler mon cerveau, soit effectuer un effort purement corporel et



mécanique. Faire Kufu demande imagination, esprit d'invention. Pourtant on nous rabache qu'il faut durant de longues années imiter fidèlement les techniques que l'on nous montre, sans les remettre en question.

Si nous pensons au musicien qui déchiffre une partition pour la première fois, il est clair qu'il fait tout d'abord appel à son cerveau et aux techniques de base de l'instrument. Mais il lui faudra ensuite beaucoup de Kufu pour proposer une interprétation toute personnelle de l'œuvre. L'acte véritable est réalisé par le corps, et chaque personne est différente. C'est donc le corps qui travaille pour élaborer ce que personne d'autre ne peut faire à notre place. Le corps doit développer sa propre intelligence au prix d'un très long processus dont on ne peut griller les étapes.



***Mitorigeiko pour ces jeunes lycéens d'Iiyama. Furusawa Sensei a commencé le Kyudo dans le même lycée à l'âge de 13 ans, il en a maintenant 73.***

Tous ceux qui pratiquent avec assiduité Kufugeiko acquièrent cette vraie intelligence qui n'est pas intellectuelle, cet art de vivre fait de subtilité et de parfaite adaptation avec ses propres possibilités. Et je pense que dans notre culture occidentale les art martiaux sont un moyen précieux pour tenter d'y parvenir.

**L'ERREUR DE DESCARTES,  
LA RAISON DES ÉMOTIONS**

**Antonio R. Damasio**

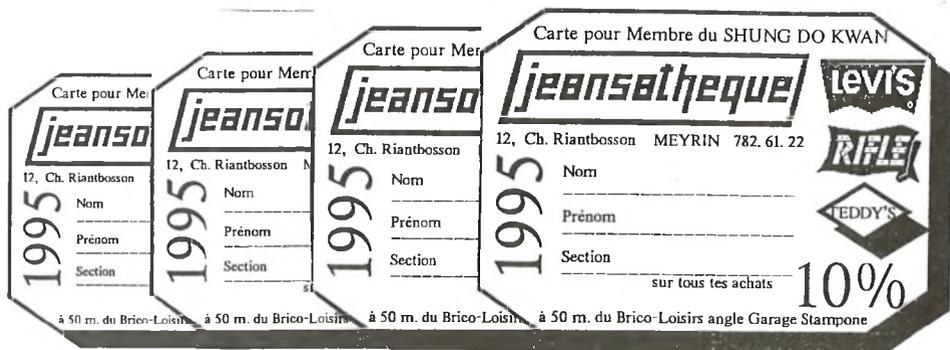
Editions Odile Jacob, Sciences 1995  
368 pages, 150.- Francs français

L'ouvrage que je vous propose est en rapport avec le thème de ce Contact. Antonio Damasio nous propose rien de moins qu'une révolution. Selon Descartes la raison est, et doit être, indépendante des émotions. Cette vision a depuis été largement répandue. Or, Damasio, nourri de ce même lait et devenu neurobiologiste, a été confronté à «un être humain intelligent, le plus froid et le moins émotif que l'on puisse imaginer; or sa faculté de raisonnement était si perturbée que, dans des circonstances variées de la vie quotidienne, elle le conduisait à toutes sortes d'erreurs, le faisant agir perpétuellement à l'opposé de ce que l'on aurait considéré comme socialement approprié et comme avanta-

geux pour lui.[...] Un seul symptôme paraissait accompagner son incapacité à se comporter de façon rationnelle : il était, de façon marquée, incapable d'exprimer et de ressentir la moindre émotion [...]comme conséquence d'une lésion cérébrale particulière.[...]»

«Les émotions ne sont pas du tout des éléments perturbateurs pénétrant de façon inopportune dans la tour d'ivoire de notre raison : autrement dit, il est probable que la capacité d'exprimer et ressentir des émotions fasse partie des rouages de la raison pour le pire et le meilleur.»

Ces extraits, tirés de l'introduction, devraient éveiller en vous quelque curiosité. La vision proposée par A. Damasio est globale et intègre de façon indissociée corps, cerveau et psychisme. C'est une musique qui «raisonne» agréablement à mes oreilles. Elle est à la portée de quiconque dispose de suffisamment de curiosité pour se frotter à quelques passages un peu plus ardues, pour un ensemble d'un réel intérêt.





En 1978, je suis venu pour la première fois au SDK, curieux de voir ce qu'est l'Aikido, cet art martial prétendument sans compétition et uniquement de self-défense!?! C'était étrange à voir : le prof (Gildo) montrait des drôles de techniques résultant pour le «villain attaquant» dans une chute spectaculaire ou immobilisation au sol. Ensuite les élèves essayaient de l'imiter plus ou moins maladroitement. Il y avait le groupe de ceux qui «savaient» (déjà !) et ceux qui se mélangeaient les pieds et les mains (cela n'a pas changé depuis). En voyant que ces derniers étaient

assez nombreux, je me disais que je ne sortirais pas trop du lot. J'ai donc commencé, d'abord une, puis deux, puis trois fois par semaine (en tant qu'étudiant j'étais très disponible). Grâce à l'excellence des cours de Gildo, il y avait continuellement de quoi progresser et apprendre. Gildo arrivait à nous montrer les facettes multiples de l'Aikido et à titiller notre ambition afin d'essayer de faire aussi bien que lui. Malheureusement et malgré nos progrès constants, nos tentatives étaient infructueuses. (Après coup seulement, je constatais qu'il progressait en même temps que nous ... mais bien loin devant.)

Pendant ces premières années les avancés étaient aussi rares que les stages. Ainsi, pratiquement tout le savoir faire venait directement de Gildo. Afin d'assimiler plus rapidement les techniques difficiles, nous formions des petits groupes «passages de grades» et, avec le temps, le niveau moyen des Aikidoka progressait. Le nombre et le niveau des passages de grades Kyu augmentait régulièrement et un noyau dur de «vieux» se formait.

Le premier 1er Dan (ce qui représente être un débutant en Aikido) formé intégralement par Gildo a réussi son examen en 1981 au Brassus devant le responsable technique pour la Suisse Me Ikeda. Pour la première fois, cela a confirmé officielle-



*Stage de Me Tada au Brassus en 1980*

ment les méthodes d'enseignement de Gildo. Depuis beaucoup d'autres «ceintures noires» ont suivi pour le plus grand plaisir de la section Aikido.

A cette place, j'aimerais remercier Gildo pour l'entraînement régulier, varié, et surtout de qualité dont il nous fait bénéficier depuis tant d'années. Je me réjouis des vingt ans qui viennent.

✍ B. S.  
*Bonne Soif*

*Judo*



## PORTUGAL POUR LES CHAMPIONS

Une équipe de jeunes combattants s'est rendue au Portugal (à Tomar) pour un tournoi organisé le dimanche 21 mai 1995.

La délégation a été accueillie de manière très chaleureuse par les parents des Judoka. Le tournoi réunissait quelques centaines de participants du Portugal uniquement, à part notre délégation. Cette dernière s'est illustrée par des excellents résultats :

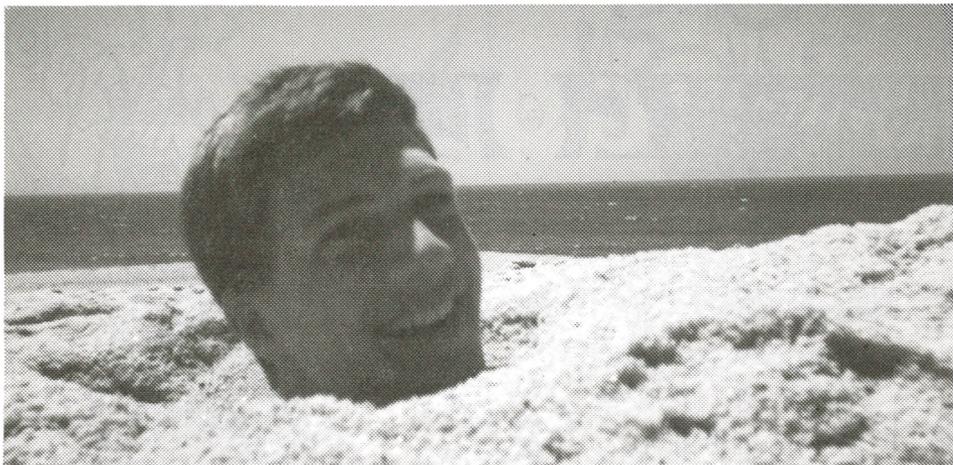
- Joëlle SCHMIDLI, médaille d'or en benjamines - 36 kg
- Valentin ROTELLI, médaille d'or en benjamins - 38 kg
- Olivier BRUNSCHWIG, médaille d'or en benjamins - 50 kg
- Arata NAKAJO, médaille d'or en minimes - 42 kg
- Michel MORET



(Carouge), médaille d'or en minimes - 46kg

• Ken KOSHIYAMA, médaille d'or en minimes - 55 kg

• Nicolas GAVARD (Meyrin), médaille d'argent en minimes - 55 kg



Seuls Marc Aymon et Mathieu KAEGI n'ont pas réussi à gagner de médaille.

La délégation était conduite par Justino FONTES (traducteur), Louis APPINO (coach), Anderson VIEIRA (arbitre) et le soussigné.

## STAGES ET COMPETITIONS

⇒ Un stage pour les enfants de 6 à 12 ans sera organisé au SDK pendant les vacances d'automne du lundi 30 octobre au vendredi 3 novembre sous la direction de Claude OLSON :

Prix : FS 120.—. Les enfants arrivent le matin et repartent le soir.

Stage fractionné possible.

Renseignements et inscription au secrétariat du SDK.

⇒ Un stage pour les plus de 12 ans aura lieu à Leysin du samedi 28 octobre au samedi 4 novembre sous la direction de Pierre OCHSNER :

Prix : FS 350.— . (pour les membres du SDK : FS 250.—)

Renseignements et inscription au secrétariat du SDK.

⇒ Les championnats genevois auront lieu les samedi 14 et dimanche 15 octobre 1995 à Meyrin.

▣ *Pierre Ochsner*

LES AVENTURES DE GOI

JUDO



QUESTIONS  
POUR UN  
CHAMPION



Que signifie «DO» a la fin de Kendo, Aikido, Judo ... ?

Combien d'arts martiaux différents peut-on pratiquer pour le même prix au Shung Do Kwan ?

solution des jeux page 27

DORURE ENCADREMENTS  
RESTAURATION DE TABLEAUX  
ET MEUBLES LAQUÉS

M. CASTELLO  
Rue Caroline 29

Tél. 343 19 51  
1227 Genève





Quels arts martiaux pratique  
Gol aujourd'hui ?

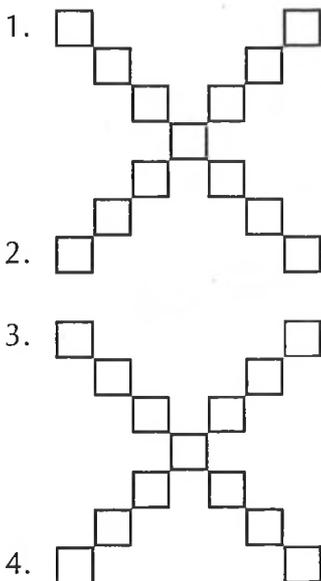
**BOUTIQUE  
JAPONAISE**

**Le Japon à votre porte!**

**Equipements pour  
les arts martiaux**

36, rue Ancienne 1227 Carouge  
Tél. 022 / 343 73 81

1. Dans quel art martial se sert-on uniquement de ses poings et de ses pieds ?
  - A. Le Yoseikan
  - B. L'Aikido
  - C. Le Karate
  
2. Quelle discipline implique le port d'un Hakama bleu et d'une veste blanche ?
  - A. L'Iaido
  - B. L'Aikido
  - C. Le Kyudo
  
3. Quel art martial implique le port d'un Men ?
  - A. Le Kendo
  - B. Le Jodo
  - C. Le Judo
  
4. A l'origine, quelle discipline pratiquait le Samurai ?
  - A. Le Yoseikan
  - B. Le Ju-Jitsu
  - C. Le Judo



1. Comment appelle-t-on les Budokas qui se battent avec un Bâton ?
2. Durant les combats, qui porte soit une ceinture rouge, soit une ceinture blanche ?
3. Quel Budoka a besoin d'une flèche bien affûtée ?
4. Qui se sert d'un Shinai en bambou ?

# MAKOURA

## LE LIT NATURE

LE PLUS GRAND CHOIX EN SUISSE

FRED CARASSO EST A VOTRE DISPOSITION  
POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

MATELAS  
NATURELS

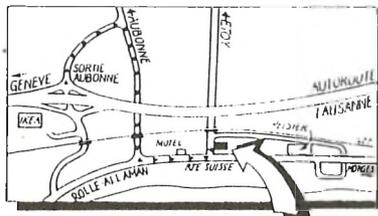
FUTONS

LITS

SOMMIERS

CANAPE-LITS

COUVERTURES



Rte Suisse - Rte d'Etoy  
1163 ETOY  
Tél. (021) 807 41 00

Du mardi au vendredi  
de 14h. à 18.30  
Samedi de 9h.30 à 17h.

FABRICATION ET IMPORTATION DIRECTE

# LE SPORT ET L'ALCOOL

Par la consommation d'alcool, aussi petite soit-elle, l'athlète diminue considérablement sa capacité de performance physique, puisque l'alcool influe entre autre, sur son cerveau, ses muscles et son système cardio-vasculaire.

Suite aux enquêtes effectuées, par le Dr Marie Choquet de l'INSERM, (Institut national de la Santé et de la Recherche médicale) sur la consommation d'alcool des «ados». Il en résulte les chiffres suivants:

- ☛ 20% des garçons et 5% des filles boivent de la bière tous les jours et des alcools forts plusieurs fois par semaine,
- ☛ 75% des garçons et des filles boivent plus que d'habitude lors de fêtes diverses,
- ☛ 20% des garçons et 5% des filles, à 18 ans, se sont enivrés au moins plusieurs fois dans l'année. («Les problèmes d'alcoolisation chez les jeunes» «Les adolescents et l'alcool»)

N'oubliez pas les accidents de la circulation: l'alcool est aussi dangereux en dehors du sport, car après le bistrot la conduite d'un véhicule à moteur ou d'un vélo est dangereuse parce que les effets immédiats de l'alcool (vin rouge etc...), sont encore sensibles 1 heure après avoir consommé.

il y a par litre de sang 				plus de 3lt.
0,5 à 0,8gr. d'alcool pur	0,8 à 1,5gr. d'alcool pur	1,5 à 3gr. d'alcool pur	3 à 5gr. d'alcool pur	+ de 5gr. d'alcool pur
réflexes ralenti Euphorie du conducteur	réflexes troublés ivresse légère conduite dangereuse	ivresse nette conduite très dangereuse	ivresse profonde conduite impossible	Coma pouvant entraîner la mort
				
<b>ZONE D'ALARME</b>	<b>ZONE TOXIQUE</b>			<b>ZONE MORTELLE</b>

L'alcool entraîne aussi les réactions suivantes:

- ☞ **L'AUDACE INCONTRÔLÉE** : 1 verre, 2 verres et c'est l'euphorie. On a donc tendance à surestimer ses capacités. Alors qu'en réalité elles sont diminuées bien avant l'ivresse.
- ☞ **LA QUALITÉ DE LA VUE** : diminution de la vision la nuit ainsi que du temps de récupération après un éblouissement.
- ☞ **ERREURS GROSSIÈRES** : d'évaluation des vitesses et des distances, les facultés de choix et de raisonnement, le pouvoir de concentration sont aussi fortement diminués par l'alcool,
- ☞ **LA VIGILANCE** : l'alcool peut provoquer une fatigue intense, même parfois l'endormissement,
- ☞ **MOUVEMENTS BRUSQUES** : plus de nuances dans l'appréciation de la situation, impossibilité d'anticiper les conséquences, prise de décision ralentie (freinage brutal et inconsidéré, coups de volant trop amples, manoeuvres par à-coups de l'accélérateur).

L'alcoolisme a pour conséquence des lésions qui atteignent les organes comme par exemple :

- ☞ **LE TUBE DIGESTIF** : Gastrite, brûlures, pituites (liquide glaireux stagnant la nuit dans l'oesophage et rejetés le matin) sans parler de certains cancers du tube digestif.
- ☞ **LE FOIE : l'hépatite alcoolique** qui apparaît lors d'une consommation excessive, mais néanmoins **inférieure à un litre** de vin par jour ou son équivalent en alcool pur.

**La Stéatose**, accumulation de granulations graisseuses dans les cellules du foie lorsque la consommation de vin est **supérieur à un litre** par jour.

**La cirrhose du foie** est le stade suivant; elle est une maladie insidieuse car le buveur ne perçoit aucun signe avant la quarantaine pour les hommes et la trentaine pour les femmes. 7 malades sur 10 décèdent pendant l'année qui suit leur hospitalisation.

- ☞ **L'APPAREIL CARDIO-VASCULAIRE** : l'alcoolisme entraîne des altérations de tous les segments cardiovasculaires tels que l'hypertension artérielle (la pression du sang est supérieure à la normale dans les artères), les myocardites éthyliques (atteintes inflammatoire ou dégénérative du myocarde, aiguës ou chroniques d'origine alcoolique), la fragilité des vaisseaux sanguins.
- ☞ **LE SYSTÈME NERVEUX** : l'alcoolisme chronique peut être responsable de l'atrophie cérébrale, de l'atrophie cérébelleuse, polynévrite, névrite optique, encéphalopathies et les accidents vasculaires cérébraux entre autres.

En résumé, l'organisme ne peut transformer qu'une quantité limitée d'alcool par unité de temps ce qui correspond à 10g par heure. N'oublions donc pas que notre corps a besoin de beaucoup de temps pour transformer et évacuer l'alcool absorbé

✍ Claude

(réf. : Dictionnaire Médical Masson - Que sais-je, l'alcoolisme - Larousse de la médecine)



**PEINURE D'INTÉRIEURE DÉCORATIVE ET PERSONNALISÉE**  
**POSE DE PAPIER PEINT**  
**SPÉCIALISTE GYPPSERIE ET FAÇADE**

**MAURIZIO ZOLA**  
**RTE DU BUGNON 13**  
**1752 VILLARS-SUR-GLÂNE**  
**TÉL. 077/34.83.63**

**DEVIS GRATUIT**

page 24 : 1 : JODOKAS / 2 : JUDOKAS / 3 : KYUDOKA / 4 : KENDOKA  
page 23 : Col pratique le laïdo, le jodo, le kendo et le kyudo.  
1 — C : Le Karate / 2 — B : L'Aïkido / 3 — A : Le Kendo / 4 — B : Le Ju-jitsu  
Au Shung Do Kwan on peut pratiquer 8 art martiaux différents pour le même prix.  
page 22 : «Do» signifie «La Voie».

## SOLUTION DES JEUX



**Claude OLSON-AEBI**

Réflexologie  
Drainage lymphatique (selon Vodder)  
Massages sportifs

CH. DU BOIS-GOURMAND 22 — CH-1234 VESSY-GENÈVE — TÉL. 022/784 41 00

**PROBLÈME 90**

**HORIZONTALEMENT**

**I.** augmentation après dépeuplement. **II.** rabaisser à l'état d'animal - lode. **III.** peut suivre le oui - grand lac américain - possède un fourneau. **IV.** métaphores - assister. **V.** lac des Pyrénées - temps d'une révolution - roi de Phrygie. **VI.** luxueuse voiture hippomobile - pronom personnel - maintenus par un lien. **VII.** fleuve des Enfers, encore identifié au Pô - points de départ d'une chronologie particulière. **VIII.** métro régional de Paris - la plus peuplée des cinq parties du monde. **IX.** vaut mille - conjonction - poussé - devenus banaux. **X.** relatif aux Esquimaux - personnel. **XI.** lignée de peintres japonais - s'est posé sur la lune ou bâtiment de Plan-les-Ouates - eau salée. **XII.** poète et musicien espagnol - déchiffrée.

**VERTICALEMENT**

**1.** affection inflammatoire de la peau due aux rayons X. **2.** amoureux - dépression marécageuse du Soudan. **3.** rapport d'un cercle à son diamètre - appareil ménager. **4.** symbole de l'ohm - récipient provençal de terre-cuite. **5.** du père et de la mère. **6.** dans l'Essonne - marque le lieu, le temps - peuple de l'île de Hainan. **7.** dépôt de fermentation - écrivain américain d'origine anglaise. **8.** moitié du domino - l'amour en donne - possessif. **9.** pièce des thermes romains. **10.** famille de plantes monocotylédones - millième partie du

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

I													
II												●	
III			●							●			
IV									●				
V			●			●						●	
VI				●			●						
VII								●					●
VIII				●		●						●	
IX	●				●				●				
X						●		●			●		
XI					●					●			
XII	●										●		

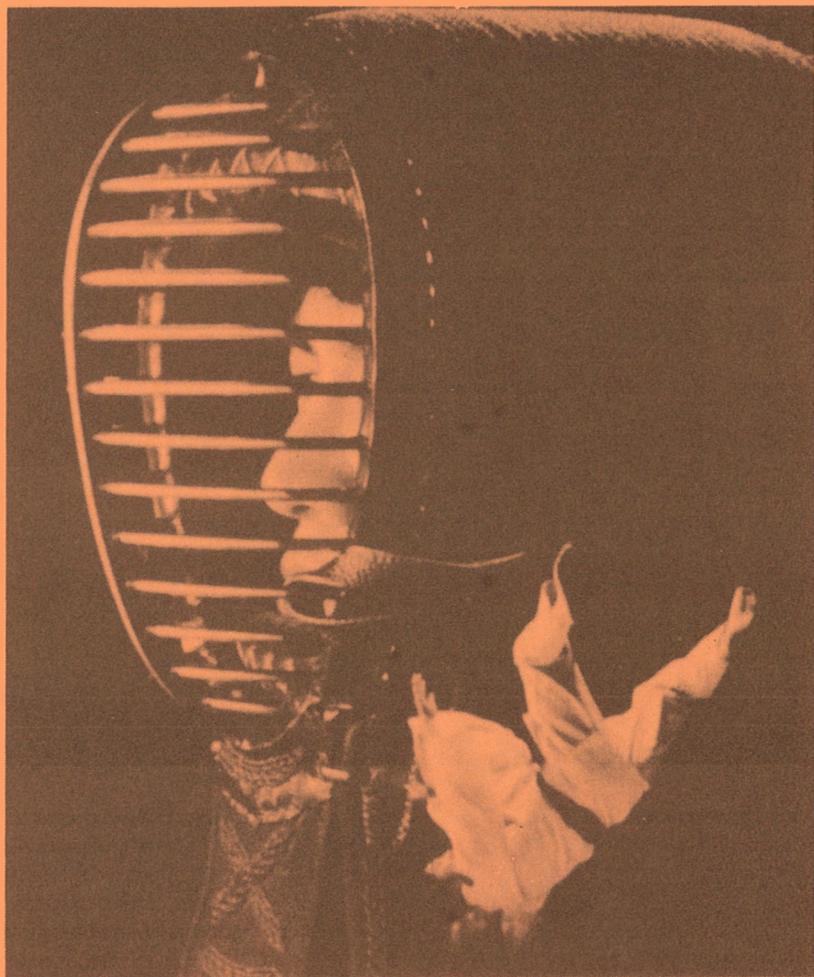
litre. **11.** évalués avec soin - grand oiseau ratite d'Australie. **12.** rejeter comme faux - rivière des Alpes françaises.

**SOLUTION 89**

**I.** macaroniques. **II.** aromate - unie. **III.** Lalo - émoi - DM. **IV.** agonie - b - Léa. **V.** cor - n - a - ARN. **VI.** onirisme - est. **VII.** lys - nues - t - i. **VIII.** otarie - s - hic. **IX.** Geta - viel(l)e - i. **X.** Isis - e - n - mie. **XI.** e - OTASE - d - n. **XII.** anal - neumes.

Une erreur dans la position de la case noire qui aurait dû être en **XII-6** a pu apporter une difficulté supplémentaire. Robert Rapin, l'indéboulonnable, gagne les 50.- CHF à dépenser au club, et Marcel Subrt vous propose ce nouveau problème.

Bon remue-méninges et à bientôt !



**MIZUNO** - Judogi  
by

*Leo Gisin AG*

Spalenring 142  
Tel. 004161/301 74 00

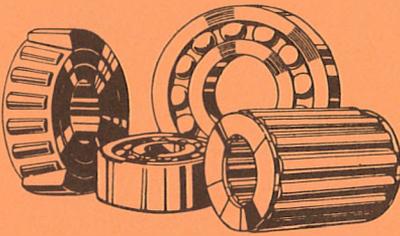
4003 Basel, Schweiz  
Fax 004161/301 74 24

JAB

1214 Vernier

Retour : Shung Do Kwan  
Rue Liotard 66  
1203 Genève

**ERIC MEYLAN** S/A  
spécialiste tous roulements



6, ch. des Carpières  
1219 LE LIGNON  
Tél. (022) 797 53 00  
Fax : (022) 797 58 25

**ALECTRICA**  
S.A. ÉLECTRICITÉ  
TÉLÉPHONE



François  
CASENOVE

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