

- 1947 JU-JITSU
1950 JUDO
1957 AIKIDO
MOCHIZUKI
1957 KARATEDO
1957 KENDO
1975 AIKIDO
1975 YOSEIKAN
BUDO
1976 IAIDO
1976 JODO
1976 KYUDO
1982 SHODO
1997 SUMO

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

bulletin



1997
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



Après Désiré, Carmen et Heinz se confient dans les colonnes de Contact pour cette série d'entrevues avec quelques figures marquantes du Shung Do Kwan.

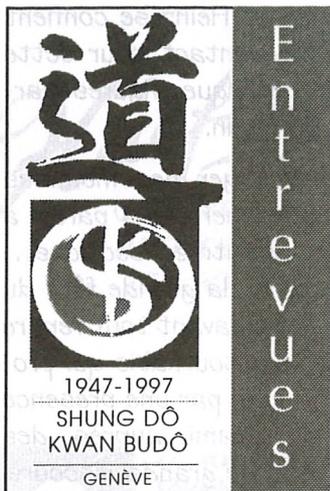
Nous aurions pu interroger des membres plus anciens... nous donnerons la parole à des représentants d'autres sections... Mais à quelques mois de la grande fête du 50^e, notre journal a voulu avant tout rendre hommage à ce trio incontournable qui proclame son amour du Judo par une présence indéfectible sur le Tatami auprès des enfants, plutôt qu'avec de grands discours. On entend parfois cette boutade — " Dans

le Budo il n'y a que 2 difficultés, 1 : commencer, 2 : continuer"— Quels que soient les problèmes rencontrés sur ce long parcours ils sont toujours là, offrant généreusement à une meute de bambins sans cesse renouvelée plus que les rudiments du Judo, plus que l'art de chuter, de gagner un combat ou de saluer... Ils nous montrent à tous qu'on trouve dans le Budo des valeurs qui sans jamais décevoir peuvent mériter qu'on y consacre une vie entière. Ils nous démontrent qu'en toute humilité les 2 bouts de la trajectoire se rejoignent, que cette formidable expérience humaine accumulée reste au service des plus jeunes dans l'enseignement inlassable des bases de la discipline.

Contact tient donc à les remercier d'avoir accepté de nous parler en toute simplicité de leurs souvenirs, de leurs joies et même parfois de leurs regrets. Ils ont tous trois leur tempérament et une façon personnelle de nous raconter **Notre** Shung Do Kwan.

Erick Moisy

1997 No 2 - ÉTÉ RESPONSABLE : Michael H. Landes RÉDACTION : Serge Dieci, Pascal Dupré, Sandrine Fuhrer, Christian Gonzenbach, Pascal Krieger, Fabrizio Marra, Olivier Mermin, Erick Moisy, Marcel Subrt METTEUR AU POINT : Serge Dieci
MISE EN PAGE : Erick Moisy EXPÉDITION : Secrétariat SDK PARUTION : 4 fois l'an
IMPRESSION : pressEXpress, 2 chemin de la Gravière, 1227 Acacias/Genève



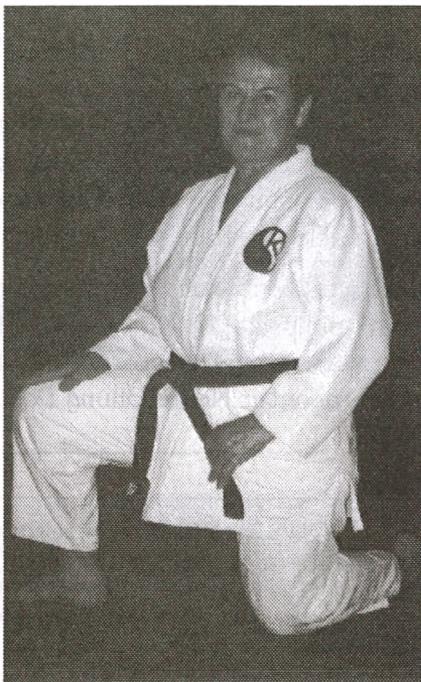
Toute la gentillesse et la nostalgie des débuts ressortent lorsque Carmen Raccordon parle de sa passion, le Judo, de sa vie au SDK, de tous ces moments qu'elle a partagés, et qu'elle partage encore, avec ses amis de toujours, sur le Tatami ou après les entraînements, autour du traditionnel verre.

Embarquée pour la première fois au Judo Club Genève en 1964, par des étudiants avec lesquels elle travaille alors chez Swissair, Carmen se sent immédiatement attirée par ce sport dont elle ne connaît rien. Qu'à cela ne tienne ! Elle se renseigne au plus vite dans son quartier afin de trouver un club proche de chez elle et se retrouve, la semaine suivante, sur le Tatami du SDK, au 5 de la rue Liotard.

Depuis ses débuts, à 29 ans, sa passion n'a cessé de grandir pour cet art japonais auquel elle donne toute son énergie. C'est les yeux pétillants d'émotion que Carmen nous raconte ses premiers souvenirs au SDK...

Carmen Raccordon. J'ai commencé le Judo en 1964 avec Monsieur Kondo. Il n'était pas comme les autres, il était magique sur un Tatami mais également en tant que personne. C'était la passion qui m'animait. J'allais tous les jours au Club pour m'entraîner et j'y restais parfois des après-midi entiers, à regarder ces messieurs, parce qu'à cette époque, il n'y avait quasiment pas de femmes. Nous n'étions que 4 femmes puis, par la suite, nous sommes arrivées à 15 mais, pour moi, cela n'avait aucune importance. Au contraire, j'ai énormément appris en m'entraînant principalement avec des hommes. Ils m'ont permis de mieux progresser et de m'épanouir dans mon sport. Pendant les premières années, je n'avais peur de rien, j'aimais ce contact et me battre. D'ailleurs, j'étais la seule à faire, avec eux les Tsuki Nami Shiai.

J'ai passé toutes mes ceintures avec Maître Kondo jusqu'à la marron, puis il est parti



pour ouvrir son Club. Je suis restée au SDK à cause de mon travail et de tous les amis que j'avais et 34 ans après... j'y suis toujours!

CONTACT. *Qu'est-ce que le SDK et le Judo en particulier t'ont apporté tout au long de ces années?*

C.R. Mes plus beaux souvenirs! Pendant 15-20 ans, le Judo m'a apporté tout ce que j'ai pu désirer, mais des Amis avant tout. Que ce soit pour les entraînements, les cours aux enfants ou par mon travail, je passe presque tout mon temps au SDK. C'est ma



deuxième maison. Je m'y sens bien. Ce club, c'est ma famille.

Sur le plan personnel, le Judo m'a ouvert beaucoup de portes. J'étais tellement timide avant que je n'osais discuter avec personne. Grâce au Judo et au contact avec les gens, je me suis ouverte aux autres. J'ai découvert le respect et l'amitié.

Et puis, c'est encore le Judo qui m'a sauvé la vie quand j'ai eu mon accident en Solex. Si je n'avais pas appris à chuter, je n'aurais certainement pas réussi à éviter la voiture en tombant sur le côté. Je raconte toujours aux enfants qui viennent pour la première fois au cours que le Judo peut sauver des vies.

Quand je pense à tous ces moments de bonheur que j'aurais perdus si j'avais écouté ce médecin qui m'avait conseillé d'arrêter le Judo, à cause de mon mal de dos...

CONTACT. *Comment ressens-tu le Judo au féminin ?*

C.R. À mes débuts le Judo féminin était beaucoup plus simple, on apprenait nos techniques de bases, puis nos Katas. Maintenant tout est basé sur la compétition. Moi je n'ai jamais voulu faire de la compétition. Mais il y a eu quelques filles comme Isabelle Ohle et Claude qui ont combattu au niveau national et international ou Joselle au niveau cantonal. Maintenant au SDK il y a beaucoup plus de femmes et tout est orienté en vue de la compétition, je trouve cela très bien. Aujourd'hui, au club il y a Julianne et chez les petites Sandy et Deborah, la relève est donc assurée.

CONTACT. *Comment est-tu venue à l'enseignement et que cela t'a-t-il apporté ?*

C.R. J'ai commencé à enseigner aux enfants en 1977, dans l'ancienne salle du SDK.

C'est Désiré qui m'a demandé, pour la première fois de venir l'aider car, comme le nombre d'enfants augmentait, le Club avait besoin de nouveaux professeurs. Au début, je ne savais pas comment m'y prendre, mais finalement, il m'a montré et j'ai continué, jusqu'à aujourd'hui. Je leur montre comment chuter et dès qu'ils sont rodés, ils partent dans le cours de Désiré.

Avec les petits, tout est plus simple, ils sont tellement vrais et innocents. Souvent, ils me racontent leurs petits secrets. Ils me font des confidences, comme si je faisais partie de la famille. Je suis bien quant ils viennent me dire au revoir, à la fin du cours. Je regarde l'expression qu'ils ont dans leurs yeux et je me sens heureuse. Ils nous apprennent tellement de choses, beaucoup plus que nous, les adultes. Tous ces petits qui viennent pour « se battre »! À peine arrivés, et tout petits comme ils sont, ils veulent immédiatement me faire tomber. C'est très enrichissant et magnifique de voir la relève du SDK.

CONTACT. *Que représente pour toi cette année du 50ème ?*

C.R. Cette année du 50ème n'existe pas pour rien. Il y a derrière cet anniversaire des années d'amitié sur un Tatami, de souvenirs à partager et à faire partager aux jeunes. C'est ce qui fait que ce Club existe toujours. Bien qu'il y ait eu des problèmes, on a toujours été tous unis, même entre les sections. L'essentiel des Amis est toujours là et on se voit toujours avec autant de plaisir. Je me réjouis de fêter cet événement. Ce sera un vrai rassemblement entre les anciens et les jeunes.

CONTACT. *Et l'avenir du Club, comment le considères-tu ?*

C.R. Maintenant que les problèmes de la section Judo ont été résolus, et que le nouveau professeur japonais a été engagé, je pense que tout va aller pour le mieux. Je suis ravie que Takahiro soit venu tout spécialement du Japon pour s'occuper de nos enfants et des entraînements pour les adultes. Il nous permet d'apprendre de nouvelles choses et s'occupe très bien des jeunes.

Je suis très optimiste face à l'avenir de notre Club et je souhaite encore partager de nombreux moments avec les tout petits et Désiré.

Propos recueillis par Sandrine Furer



Pour cet entretien Heinz me reçoit chez lui chaleureusement, heureux que pour une fois l'on aie pensé à lui. Homme de tempérament et discret tout à la fois, il s'est effacé du club peu à peu et c'est bien dommage. Car pour les membres qui comme moi le connaissent peu, je réalise qu'en fait il a été très actif, qu'il a donné beaucoup de son temps pour le club. A force de l'avoir laissé de côté il est devenu peu à peu l'homme de l'ombre. Il est néanmoins encore actif sur le Tatami et surtout à l'écoute des enfants. Il est toujours prêt à répondre présent.

Arrivé en 1957 de son Schaffouse natal, c'est tout naturellement qu'Heinz s'inscrit au SDK, puisqu'il y a déjà des copains de ses camps d'entraînements. C'est avec émotion qu'il nous fait le récit de 40 ans de souvenirs heureux au SDK où il se sent comme chez lui.

CONTACT. Peux-tu nous raconter comment t'es venue l'idée de faire du Judo ?

H.S. C'est mon frère à l'époque qui m'a conseillé de faire du judo, sport que je ne connaissais pas. J'ai commencé à Schaffouse en 1953. Dans ce club il existait des cours d'introduction au judo pour les débutants, 1 fois par semaine. Comme je trouvais que les entraînements n'étaient pas assez nombreux et que j'étais vraiment passionné, je me suis fabriqué un matelas sur lequel je m'exerçais à chuter autant que je pouvais. Par la suite, j'allais régulièrement tous les ans aux camps d'entraînement à Emmenbruck, dans le canton de Lucerne. C'est là que j'ai fait la connaissance de certains membres du SDK, dont le Dr Hanori.

Lorsque je suis arrivé à Genève en 1957, c'est naturellement au SDK que je suis allé tout de suite m'entraîner. Le club était encore à la Rue de l'Aubépine et depuis le SDK est devenu ma deuxième famille. J'ai passé mon 1er Dan avec Maître Hanori en 1959, avant l'arrivée au club de Maître Kondo en 1962. C'est Maître Kondo qui a introduit le Kendo, l'Aikido et le Karate dans notre club. Quand il est arrivé avec toutes ces nouvelles disciplines, tous les Judoka du SDK les ont essayées. Certains comme Jean Monnet et Henri Jordan ont continué à pratiquer le Karate.



CONTACT. *Qu'est-ce qui t'a poussé à adopter le Judo ?*

H.S. Au début j'ai essayé toutes ces nouvelles disciplines et j'ai aussi tâté du Kendo. Cela m'a assez plu, mais dans cet art il fallait « brailler » et cela m'ennuyait. Il y a assez de bruit toute la journée et je ne voulais pas encore crier le soir, j'avais envie de calme.

CONTACT. *Comment vois-tu l'évolution du SDK depuis ton arrivée au Club ?*

H.S. A l'époque où j'ai commencé, nous étions tous des mordus du judo, du SDK. Tout était à créer, car il n'existait absolument rien. Il fallait chercher des nouveaux et chaque membre devait en trouver un, deux ou plus, on appelait cela « nos actions de recrutement ». On confectionnait et on allait coller les affiches pour les manifestations. On écrivait les articles pour faire de la pub dans les journaux. Tout le monde était sur la brèche et on pouvait alors compter sur l'aide de tous quand il y avait quelque chose à faire. Aujourd'hui les choses ont bien changé. On critique les vieux, mais ce sont quand même toujours eux qui répondent présent. Finalement on a réussi à avoir environ 1000 membres dans les années 60. C'était fantastique!

Le Dojo au 5 de la Rue Liotard devenait trop petit, on a alors commencé à chercher une nouvelle salle. Grâce à Masméjean, Président d'alors et membre du Parti Radical, et de Jordy Gretz, employé à la Police des Constructions, nous avons eu accès aux plans lors de la construction de l'école Liotard. C'est de cette façon que nous sommes arrivés dans l'actuel Dojo. C'était très excitant et émouvant d'aller sur le chantier et de voir l'état d'avancement des travaux semaine après semaine. L'inauguration du Dojo fut un très beau jour et reste pour moi un merveilleux souvenir.

CONTACT. *Quelle a été ta première expérience avec les enfants ?*

H.S. Ma toute première expérience remonte à l'époque où j'ai organisé le 1er Championnat Genevois pour les enfants. Cela s'est passé en 1961, un samedi après-midi. J'avais acheté moi-même les coupes pour les vainqueurs. Cette expérience, partagée avec M. Vallé du Judo Club Genève, notre grand adversaire mais néanmoins ami, a duré 2 ans et c'était fantastique. Puis ils ont décidé d'arrêter car l'organisation de cette manifestation devait passer par une Fédération genevoise du Judo, pour que cela puisse s'appeler « Championnat Genevois ». L'année suivante les premiers Championnats Genevois de Judo « officiels » ont eu lieu à Onex.

En ce qui concerne l'enseignement, j'ai commencé par hasard, parce qu'un jour Désiré m'a demandé si je pouvais donner des cours aux enfants le jeudi après-midi. Cela fait maintenant 20 ans que j'enseigne aux enfants. Au début je l'ai toujours fait bénévolement, sans jamais me faire payer un seul centime. Cela m'était égal car j'étais enchanté de donner ces cours aux enfants.

CONTACT. *Qu'est-ce que l'enseignement aux enfants t'a amené durant toutes ces années ?*

H.S. Leur apprendre ce que je savais m'a procuré une joie énorme, de leur donner quelque chose dans les mains et les conduire dans une certaine direction c'est une très



grande satisfaction. Je suis fier de savoir qu'ils pourront se souvenir plus tard de ce que je leur ai appris. Il m'arrive parfois de rencontrer dans la rue des anciens élèves qui me reconnaissent tout de suite. Cela me fait chaud au cœur de les voir heureux d'avoir fait du Judo avec moi. Ce n'est pas toujours facile d'enseigner aux enfants. Il faut beaucoup répéter, montrer encore et toujours les mouvements car ils oublient très vite à leur âge. C'est répétitif mais tellement enrichissant. Il ne faut pas trop les pousser, mais les laisser apprendre à leur rythme parce qu'ils n'ont pas encore toute la coordination nécessaire.

Takahiro le nouveau professeur Japonais est très bien avec les enfants. Il leur enseigne le Judo selon la tradition japonaise, la nôtre, celle des anciens. Parce que finalement on a beau vouloir être pédagogue, les mouvements restent toujours les mouvements et il n'y a pas 36 manières de pratiquer le Judo. D'ailleurs, les résultats sont là pour le prouver.

CONTACT. Comment vois-tu l'évolution du Judo ?

H.S. C'est une discipline qui a beaucoup évolué. Avant le judo était beaucoup plus basic, mais maintenant tout est orienté vers la compétition, beaucoup trop d'ailleurs. Avec ces nouvelles méthodes, les jeunes perdent les bases techniques et, par la suite, ils ont plus de peine à faire leurs Kata pour la ceinture noire. Ils ont plus de problèmes au niveau de la coordination de leurs mouvements car ils n'ont pratiquement jamais exercé certains d'entre eux. Les Sutemi, par exemple, qu'on ne voit pratiquement jamais en

compétition. Avant de connaître les bases du Judo, les enchaînements, les contre-prises, les jeunes font de la compétition. C'est beaucoup trop vite. C'est dommage qu'on n'ait plus que la compétition comme objectif principal. Pourtant, ce n'est qu'une partie de ce sport. Maintenant, ils commencent par les bases du Judo, ils font de la compétition, puis tout s'arrête. La motivation n'est plus là. Et ça ce n'est pas la vraie mentalité «Judo». On devrait tous, comme Désiré, Carmen, Claude ou moi-même continuer à s'entraîner et s'occuper des enfants par exemple, leur transmettre ce que l'on nous a appris.

Quand le Dr Hanori m'a donné mon 1er Dan, il m'a dit « *Maintenant que tu es ceinture noire, tu as des responsabilités envers ceux qui commencent le Judo. Tu dois leur apprendre ce que toi tu as appris et ne pas le garder pour toi.* »

Mon plus grand plaisir c'est quand un gosse me met d'un seul coup un mouvement et me tourne. Alors je me dis « voilà le boulot est fait! ». Le but est atteint lorsque l'élève dépasse le maître. Quand pendant mes cours ils sont 10 à venir vers moi pour combattre cela me rend vraiment heureux et je sais que je suis sur le bon chemin.

Ce qui est regrettable aujourd'hui c'est que cette mentalité n'existe presque plus. Chacun garde pour soi ce qu'il a appris.

Mais quelle valeur cela a-t-il d'arrêter après la compétition ou après avoir reçu son 2^e, 3^e ou 4^e Dan ? Trop de Judoka font ce sport pour la gloire, le fric et c'est tout.

Même avec l'âge, on peut encore tellement donner aux autres, aux enfants. Il y a eu les pionniers comme nous, mais maintenant trop souvent les jeunes à peine arrivés sur le Tatami nous demandent quand ils passeront la ceinture jaune et quand ils auront la noire. Seulement après la noire il ne reste presque plus personne sur le Tatami pour se dévouer pour le club ou pour les enfants.

CONTACT. *L'anniversaire du 50^e a-t-il une signification particulière pour toi ?*

H.S. Quand je pense à tout ce temps passé, je ne peux pas m'empêcher de me dire « non de bleu, cela fait 40 ans que je suis dans la galère ». Dix ans après sa création j'étais au SDK. J'ai connu les hauts et les bas du club, mais je ne garde que les bons souvenirs et laisse les autres moins bons de côtés. Bien sûr il y a toujours eu des « bisbilles » au club, pourtant, on n'était encore jamais arrivé aux extrêmes qu'on a connus récemment, ce que je déplore.

Il faut fêter cet événement, cette rencontre avec tous les anciens. Je me réjouis de les revoir à cette occasion. Mais j'aimerais bien aussi les voir sur le Tatami ou sur les grands de temps en temps, voir qu'ils s'intéressent encore au Judo, à la vie du Club.

CONTACT. *Quelle est ton opinion sur l'avenir du Club ?*

H.S. Il vivra, mais il faut s'investir, s'investir. Il faut avoir l'attitude constructive, à long terme. Il faudrait une fois pour toutes régler les problèmes administratifs et pouvoir enfin se concentrer principalement sur le plan sportif.

Propos recueillis par Sandrine Furer

Je suis ravi de vous retrouver au travers de cette rubrique. Cette fois-ci, l'article que je vous propose est un plaidoyer pour le respect de ce que j'appelle le soin pour soi et pour l'autre au travers d'une pratique martiale telle que le Judo. Par le passé, j'ai écrit quelques articles sur le sujet (l'entorse, l'échauffement, l'alcool, etc.). Cette fois je vous propose une réflexion plus pointue, plus profonde. Pour ce faire je me permettrai d'utiliser des exemples qui me sont propres. Je pense que nombre d'entre vous se reconnaîtront.

RESPECTONS NOTRE INTÉGRITÉ

Comment peut-on prendre soin de son corps, de son intégrité physique et morale tout en pratiquant une discipline martiale ? La question peut sembler curieuse, et pourtant combien d'entre nous ont payé et paient encore très cher leur tribut à cette question non résolue.

La civilisation judéo-chrétienne, dans laquelle nous baignons, laisse à penser que nous sommes ici bas pour "en baver", pour "expier nos fautes", et que "là est notre salut". L'enseignement coercitif dont nous sommes issus en est un bon exemple. Punition - récompense: une pensée bipolaire ... enfer ou paradis ? Si ce n'est l'un, ce doit être l'autre. Le monde vivant n'échappe malheureusement pas à cette vision réductrice.

J'aspire à un Judo où le pratiquant peut apprendre tant au travers de ses essais réussis que de ses erreurs, sans que ces dernières prennent une connotation de "faute qui mérite une sanction" (désapprobation, critique, accident). Les insuccès sont à mon avis "porteurs de progression" et d'évolution dans sa propre pratique du Judo.

Par ailleurs, ne "récompenser" et "glorifier" que les prétendus succès limite le champ de pratique, et la compréhension du Judo. On remarque en effet que certains pratiquants qui ne font plus de résultats en compétition arrêtent le Judo.

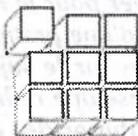
Il est à mon avis essentiel de fournir au pratiquant un espace dans lequel il peut apprendre la pratique du Judo, sans être focalisé sur le succès ou l'échec; il pourra alors davantage se centrer sur l'acquisition d'un langage propre au Judo. Il peut devenir un pratiquant qui s'intéresse à ses compétences plutôt qu'à ses performances.

La pratique du Judo à l'intérieur de cet espace facilite une plus grande détente intérieure, ce qui permet une meilleure habileté physique. Je crois que nous pouvons, par ce chemin, réintégrer ce qui est bon pour nous...

Je fais actuellement l'expérience de ce qui est bon pour moi. J'ai malheureusement un problème lombaire qui m'écarte du Tatami. La décision de ne plus pratiquer le Judo a été une lutte acharnée dans ma tête. Une partie de moi disait: "aller, accroche-toi !", "ce n'est pas si dur", "montre l'exemple", "sois digne de l'enseignement reçu" ... Une autre partie disait: "j'en ai marre", "j'aimerais bien ne plus avoir mal", "je peux aussi penser à moi !". Vous aurez compris que ma pensée était ambivalente; un vrai déchire-

sopha diffusion sa

63, ch. des Petits Bois
1228 Plan-les-Ouates
Tél. 022 794 33 80



futons

Venez nous visiter !!

lits

Eric et Fred vous

céramique

accueilleront volontiers.

théières

en fonte

Suivez le panneau

**meubles
japonais**

*«TECHNO» dès la poste
de Plan-les-Ouates.*

documentation sur demande

sopha japon



ment. J'incarnais bien cette façon de vivre un événement, où dans les deux cas je n'étais pas confortable. C'est alors que je me suis mis à penser la chose différemment. Il n'était pas nécessaire de lutter et de trouver un vainqueur ou un perdant. Ainsi, un espace calme s'est aménagé en moi, et j'ai pu prendre cette décision de quitter momentanément le Tatami afin de respecter mon intégrité, tout en écoutant aussi cette partie de moi qui n'était pas contente de cette décision.

Cette expérience personnelle est une façon de vous dire que le soin que l'on se porte est sans doute la chose la plus précieuse qui soit. Je pense que l'on ne doit pas se sacrifier sur l'autel de l'orgueil, de l'ignorance, de la complaisance. Si la conscience de notre propre intégrité a tendance à s'affirmer avec les années, elle n'en est pas moins présente chez tout un chacun. Cependant, ce respect de l'intégrité est souvent mis de côté chez les adolescents, qui ont davantage tendance à se focaliser sur les signes extérieurs de réussite. Les cadres enseignants devraient donc être très attentifs à ne pas empiéter sur cette précieuse intégrité par une pratique inappropriée (telle que des exercices gymniques qui n'ont pas grand-chose à voir avec le Judo, mais plutôt avec l'acrobatie) ou par des idées caduques (telles que de faire croire à la supériorité du plus fort, du plus agressif). Si tel n'est pas le cas, je considère que l'exemple que proposent de tels enseignants est un "mauvais exemple" - tant pour eux-mêmes, que pour ceux qui s'en inspirent. Autrement dit, un enseignant qui sait prendre soin de lui est sans doute plus apte à prendre soin des autres.

L'enseignement des arts martiaux, en particulier tous ceux qui se déclinent en "DO", sont des messages de vie. Penser la matière enseignée en termes vivants nous permet d'être dans une pratique vivante.

Prendre soin de soi passe par la reconnaissance de la sensation de douleur, de l'évaluation de ce qui la crée, et passe par la recherche d'une autre manière de faire qui ne soit pas dommageable pour soi. L'enseignant doit pouvoir reconnaître cette douleur, la comprendre, et trouver une solution: corriger ou changer d'exercice le cas échéant.

J'ai pratiqué longtemps un Judo qui était plein de ces moments douloureux. J'ai essayé de trouver par moi-même des solutions pour contourner la douleur; ces solutions étaient plus souvent des "compensations", plutôt que des solutions respectueuses de mon intégrité. Je peux affirmer que mon problème de dos actuel est sans doute lié à cette pratique inadéquate durant plus de 15 ans. Mais depuis que j'ai eu l'occasion d'expérimenter une autre manière de pratiquer - où l'opposition est évitée au maximum - j'ai enfin pu trouver un espace respectant les capacités et les limites de ma vitalité. Cette pratique me permet de me respecter, de prendre soin de moi-même.

En conclusion, mon propos est un appel à une pratique du Judo qui respecte et encourage la vie, plutôt qu'une pratique qui abîme ou entrave celle-ci. Je pense qu'il est important de se poser des questions dès maintenant concernant la manière dont nous pratiquons et enseignons le Judo. Si nous occultons cette réflexion, nous risquons de mettre en danger à moyen ou long terme la jeune génération de Judoka, et peut-être même les générations futures.

Je trouve toujours dommage d'écouter un pratiquant d'un peu plus de 30 ans parler du Judo au passé, étant écarté à jamais du Tatami suite aux accidents. Tout en se souvenant des bonnes choses du passé, n'ayons pas la nostalgie des "errances". Trouvons des solutions dans le présent, pour un avenir où le Judo sera un message de paix et de soin pour soi ... et pour l'autre.

— JITA KYOE —

✍ Pascal Dupré

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

M. CASTELLO
Bd des Philosophes, 4

Tél. 343 19 51
1205 Genève





YUDANSHA

Qu'est-ce que c'est YUDANSHA ? Le Yudansha est l'entraînement réservé aux porteurs de Dan d'Aikido. Autorisés, voir souhaités à y participer également sont ceux qui sont inscrits au passage prochain de Dan.

Les 3 et 4 mai j'ai eu le plaisir et le privilège d'assister justement à ce fameux stage dans notre Club. Cette rencontre de haut niveau se produit environ trois fois par an dans toute la Suisse dont une fois à Genève.

Comme il fallait s'y attendre il y avait beaucoup de monde, même quelques allemands, membre de l'ACSA et qui pratiquent à Wil. Cela leur fait quelque 400 km de déplacement simple. Sur 205 porteurs de Dan en Suisse nous étions environ 60 personnes plus 5 futurs Shodan. Par la même occasion nous avons appris que l'ACSA a environ deux mille membres payants.

Revenons donc au stage. Il aurait bien mérité des spectateurs Kyu. On apprend non seulement en pratiquant mais également en regardant ! En tout cas c'est impressionnant, quelle énergie est dégagée par tant d'Aikidoka avancés! Comme à chaque entraînement j'ai appris quelque chose de nouveau et renforcé ou amélioré mes connaissances. Pour chacun de nous ainsi que pour moi-même j'espère pouvoir pratiquer encore beaucoup de Yudansha.

Amicalement,

Michael Landes



FRANCISCO CAMPELO

Praticien de santé FSPN, ASCA

RÉFLEXOLOGIE - SHIATSU

19, rue du Général Dufour
1204 Genève

022 / 328 28 40 cabinet
022 / 700 07 55 privé



TOURNOI INTERNATIONAL DE BERGAMO (ITALIE)

Les 18 et 19 avril dernier s'est déroulé le Tournoi International de Bergamo en Italie. Une équipe suisse avait été sélectionnée par le responsable du Cadre Talent, Ken Koshiyama et moi-même en faisons partie.

Nous sommes partis avec Takahiro Nakamura le samedi matin de la gare de Genève pour rejoindre, après changement de train à Milan le reste de l'équipe à Bergamo. La compétition se déroulait à Celena, village situé à environ 20 km de Bergamo où nous avons dormi dans l'abaye.

Le lendemain, dimanche matin, nous nous sommes rendus à la salle où nous avons appris qu'une cinquantaine de pays étaient représentés. Le niveau de la compétition était assez élevé et il y avait dans chaque catégorie un peu plus de 30 combattants. Certains venaient du Brésil, de la Russie et d'autres pays assez éloignés.

Ken a obtenu la 2e place des espoirs en moins de 60 kg. Moi je n'ai malheureusement, malgré les conseils de notre coach Takahiro, pas dépassé le premier tour. L'équipe de Suisse a quand même remporté la coupe par pays avec le plus de médailles.

Dès la fin du Tournoi, nous sommes repartis de la gare de Bergamo vers environ 17h via Milan et Genève où nous sommes arrivés à 22 h.03 fatigués mais contents.

TOURNOI INTERNATIONAL DE VOCKLABRUCK

Le dernier week-end d'avril, le Cadre Talent est allé à Vöcklabruck, petite ville près de Salzburg en Autriche. Nous avons comme point de rencontre pour les romands la gare de Neuchâtel d'où nous sommes partis pour retrouver le reste de l'équipe suisse à la gare de Zürich. De là nous avons pris les wagons-couchettes jusqu'en Autriche. Arrivée près de Salzburg vers 4 heures du matin, direction l'hôtel à Vöcklabruck et à environ 6 heures du mat. petit-déj. puis dodo bien mérité jusqu'à 10 heures, et départ pour la salle de compétition.

Là aussi le niveau fut élevé, bien qu'il y ait moins de pays invités et moins de combattants dans chaque catégorie. Les espoirs, les filles et les juniors combattaient le samedi et nous étions assez fatigués par le voyage en train. Et cette fois pas de médailles. Le dimanche, ce fut au tour des écoliers de combattre. A la fin du tournoi, nous sommes retournés à Salzburg et nous avons fait un peu de tourisme, puis nous avons repris le train-couche en sens inverse aux alentours de minuit pour Zürich. L'effondrement d'un pont nous a causé un retard d'environ 3 heures et je suis finalement arrivé à Genève vers 13 h.

Josuke

AGENDA SECTION JUDO

18 / 05	Tournoi de la Ville de Sierre (écoliers-espoirs-juniors-élites)
31 / 05	Sassari – Italie Tournoi international
31 / 05	Chamoson - Entraînement Cadre Talents
06 / 06	David Douillet à Genève
08 / 06	Martigny – Coupe du Rhône (écoliers)
22 / 06	Nidau – Tournoi national
15-19 / 07	Cortailod – Stage de Judo
07 / 09	Macolin – Tournoi national
4-5 / 10	Entraînement Cadre Talents
18 / 10	Swiss Judo Intemationat de Bâle

interoad sa

VOYAGES ET SÉJOURS
SPÉCIALISTE POUR LE JAPON

Saburo TANAKA
Managing Director

CONSULTEZ NOS TARIFS
JAL - ANA - SR - ETC...

Rue de la Faucille 12
CH - 1201 GENÈVE
Tél : 022-733.83.00
Fax : 022 - 733.86.88

BUDO SHOPPING

Nous vous rappelons qu'il est possible d'acheter du matériel spécialisé à notre dojo de Liotard, à savoir :

- T-shirt Yoseikan Frs 15.-
- T-shirt Budo SDK Frs 10.-
- Sweat-shirt Judo Frs 18.-
- Casquette Judo Frs 5.-
- Training Judo Frs 110.-
- Judogi Shodan (enfants) Frs 35.-
- ainsi que des Judogi - ceintures - etc.. à des prix très compétitifs.

SHOPPING 50^e

- Calendriers souvenirs (avec N^o de tombola) Frs 10.-
- Verres é vin blanc (les 6) Frs 15.-
- 1 bouteille de vin (rouge ou blanc) Frs 15.-
- 3 bouteille de vin (rouge ou blanc) Frs 45.-
- 6 bouteille de vin (3 rouge et 3 blanc) Frs 90.-

Pour tout achat, veuillez contacter le secrétariat qui se fera un plaisir de vous renseigner.

Soyez nombreux à supporter votre club par vos achats.



BON DE PRÉ-COMMANDE

Nom : Prénom : Section :
 Adresse : No postal :
 Je commande les articles suivants :

Quantité	Taille	Article	Prix unit.	Total Frs
Total de la commande :			SFrs	

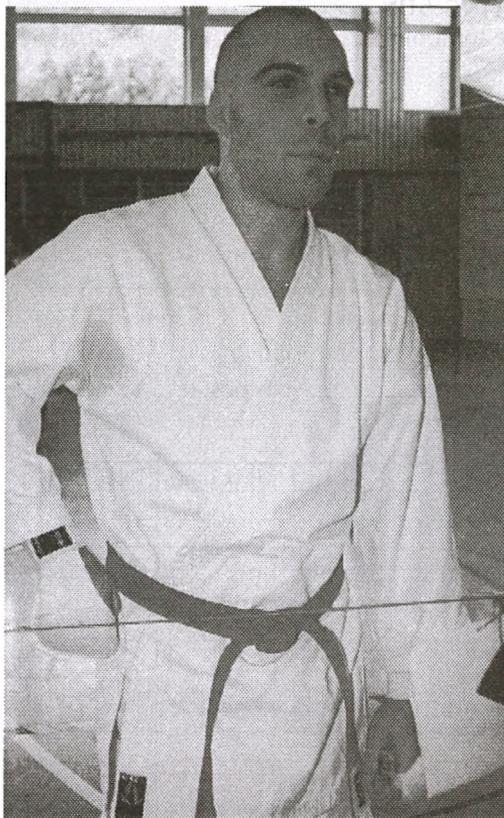
Cette commande ne sera prise en compte que lors du paiement des articles au secrétariat.

Genève le :

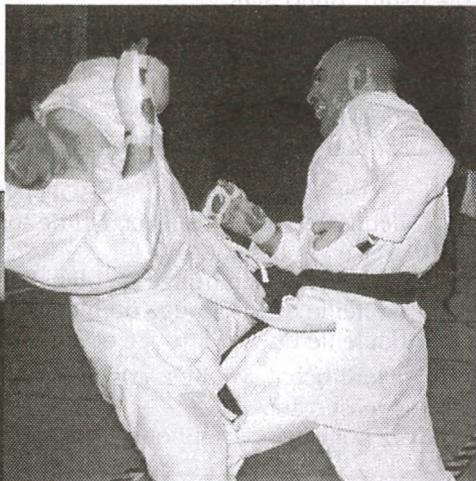
Signature :



Fabrice : pendant le combat le maximum de rage, un seul coup ou rien.



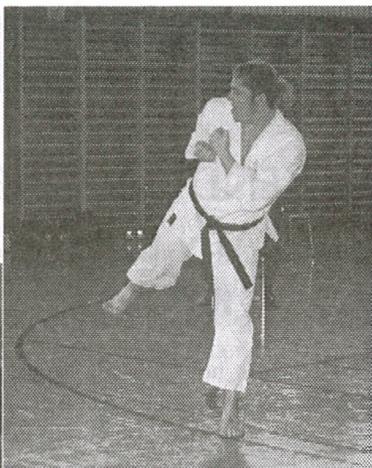
*Pascal dans Bassai-dai position
Zenkutsu (traverser la forteresse, dai=grande forme de...)*



Après, le repos et la décontraction.



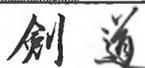
*Grégory toujours dans
Bassai-dai avec Yoko-geri
au niveau Gedan.*



*Pedro (moi-même),
retour d'un Mai-
geri pour un
enchaînement avec
Tsuki-jodan.*



*Laititia sur
la troisième
marche du
podium
(pour Kata).*



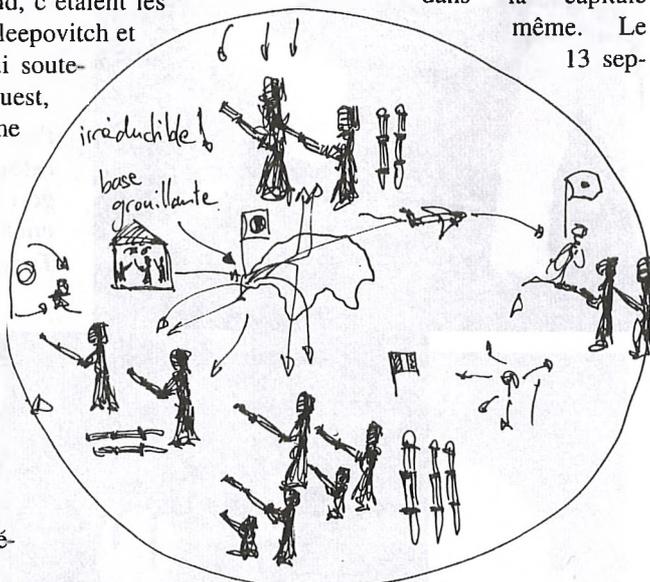
LE KENDO VA BIEN, ALAIN ÉTAIT À KYOTO

Dernières nouvelles du front: sur la face orientale du globe Alain Jenny couvrait nos arrières contre les attaques imprévues. Sur la côte sud, c'étaient les frères Steiner épaulés de Sleepovitch et du même Fribourgeois qui soutenaient notre avance. A l'ouest, c'étaient toujours le même duo serbo-fribourgeois qui nous protégeait des mouvements gaulois et au nord les deux grands pins rasés ont été envoyés surveiller les irrationnels helvétiques. En bref, voilà les dernières positions des troupes genevoises face aux innombrables adversaires.

Pour en savoir plus n'hésitez pas à contacter notre correspondant (responsable liaisons publiques) ou venez nous rencontrer dans notre base principale aux horaires que vous connaissez.

Les prochaines grandes batailles auront lieu d'abord à Zurich contre les

Européens, là, nos troupes habituelles seront appuyées par notre légion des jeunes fantassins légers sous le commandement de l'amiral Jaket. Les affronts se passeront les 17 et 18 mai. Les prochaines grandes rencontres: la quête du trophée Kasahara les 26 et 27 septembre sur notre territoire et le 26 octobre, la lutte pour la suprématie de la confédération helvétique dans la capitale même. Le 13 sep-



mouvements des troupes Shudokwaïennes sur territoires ennemis.

tembre, en Romandie, il y aura des passations de pouvoirs et tests de capacité pour gagner des grades...

Pour l'instant vu l'insécurité actuelle de la conjoncture temporelle, je ne saurais vous en dévoiler plus sur nos activités martiales.

✍️ *Christian*

LA COUPE KASAHARA

Le neuvième tournoi international en l'honneur de feu maître Kasahara s'est déroulé dimanche 25 septembre à Genève. Le Shung Do Kwan s'est occupé de l'organisation pour les 48 combattants présents. Notre préparation fut méchamment retardée par un concierge peu coopératif,

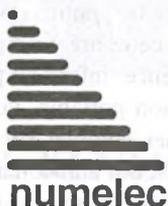
incident qui n'eut d'autres conséquences que d'augmenter encore notre taux d'adrénaline. La clé de cette organisation résidait dans l'intelligence informatique de Jean-Louis et dans son portable. Pour chaque coach un dossier complet sur le programme des combats, des autocollants identificateurs pour chacun, et sur chaque papier : le logo de notre graphiste Bruno. Un déroulement sans faille fut notre récompense. Une troisième place par équipe fut notre sugars. Pour les lasagnes aux vertus secrètes c'est l'oncle à Salvatore du restaurant la "Joconde" qu'il faut remercier. A remercier également il reste ceux qui ont travaillé dans l'ombre c'est-à-dire tous ceux qui ont aidé sans participer au tournoi. Notre bilan est donc entièrement positif et à quand la prochaine?



Equipements
pour les arts martiaux

Le Japon
à votre porte !

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



MICRO-INFORMATIQUE

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

tél. (41.22) 329.28.13
tél. (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:



YOSEIKAN BUDO

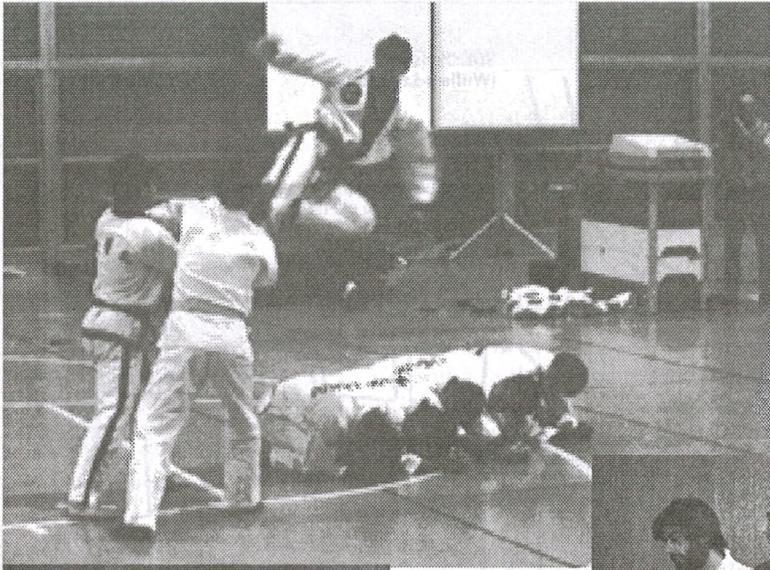
養正館武道

C'est de nouveau le moment de se pencher sur le passé du club et de continuer le voyage commencé la dernière fois. Un petit rappel au passage: les articles et les photos sont toujours les bienvenus.

LA RUBRIQUE DE L'INSOLITE



Même si cette photo n'est pas récente les visages devraient évoquer des souvenirs, du moins pour certains.



Face à certains événements le club a su prendre de la hauteur...



Il ne sera pas difficile de reconnaître la personne qui continue à s'entraîner au club. Tout le monde a reconnu la technique?

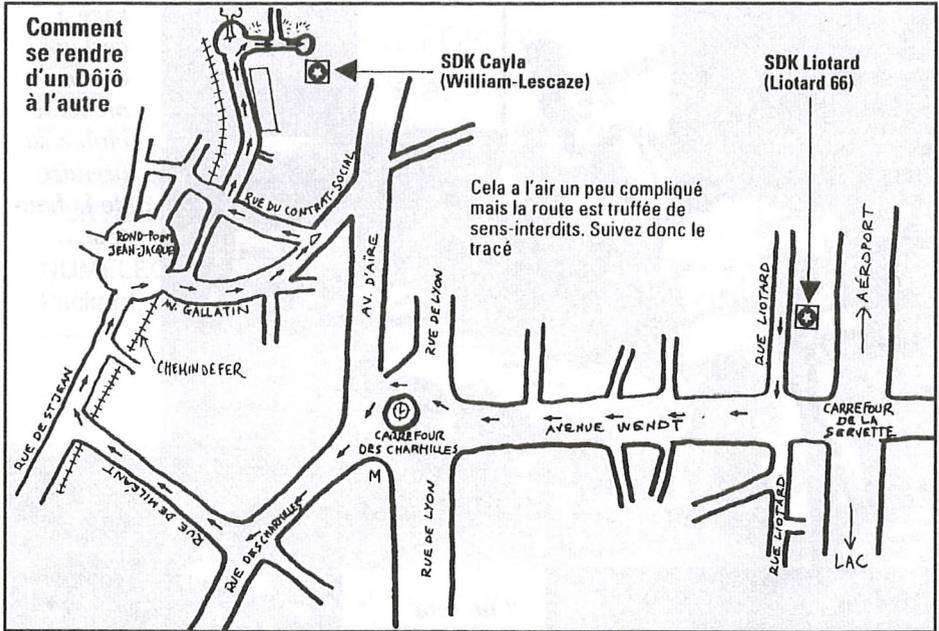


Cette photo ne remonte pas au déluge mais on peut quand même reconnaître la technique.

Pour le moment le voyage s'arrête là. Mais avant de conclure je vous repasse le petit message du début: les articles et les photos sont les bienvenus.

A bientôt

✍ Marcel



La rédaction de Contact attend toutes vos suggestions pour trouver une nouvelle série après "Les Ninja".

Souhaitez-vous une BD, une information documentaire sur le Budo, le Japon ? Attention, nous devons tenir compte des droits d'auteur pour les publications déjà éditées.

Merci de nous donner votre avis !



Claude
Olson-
A e b i

DOULEURS?

Réflexologie
Drainage lymphatique (selon Volder)
Massages sportifs

© 784 41 00

ch. Bois-Gourmand 22 - 1234 Vessy





Les Samouraïs ont puisé dans différentes éthiques religieuses les principes susceptibles de les aider à fortifier leur âme pour compléter les directives essentiellement pratiques et tactiques de leur Code.

... Rien n'illustre mieux ce sentiment comme la comparaison que les Samouraïs aimaient faire : « pareil à la fleur du cerisier, prêt à mourir au premier souffle de la brise matinale », c'est à dire en pleine jeunesse et sans regret ...

Ecrit entre 1710 et 1717 par le Samouraï Jocho Yamamoto (1659-1719) pour des Samouraïs. Ce précieux code de conduite et de morale est pour la première fois accessible aux lecteurs de langue française. M.F. Duvauchelle dans sa traduction a fait un choix délibéré de ne retenir sur les onze

volumes originaux du Hagakure que les versets traitant explicitement du « devoir du Samouraï »

A l'origine, cet inestimable manuscrit a été préservé jalousement par le clan des Nabeshima, pendant plus de 150 ans. Il voulait ainsi garder pour son seul profit l'enseignement du Hagakure. Le public japonais n'y aura accès seulement qu'au début du 20^e siècle.

L'écrivain contemporain japonais Yulio Mishima disait de ce livre : « Le Hagakure est un livre unique. C'est un ouvrage auquel je me suis constamment référé, relisant ça et là un passage, sans manquer de me sentir ému. Quel ouvrage vivifiant et combien humain ! »

Livre à lire et à relire, plein d'émotion et de vérité où chacun y trouvera SA vérité. A prendre en exemple dans la vie de chaque jour de tout Budoka.

« HAGAKURE »
le livre secret des SAMOURAÏS

Ouvrage original écrit par
Yochô Yamamoto

Traduction française de M.F. Duvauchelle

Édité par : S.I.A.M. - Guy TREDANIEL

Editions de la Maisnie 76, rue

Claude-Bernard

F-75005 Paris

Sfrs 30.- chez Payot / F.F. 120.- en librairie

PROBLÈME 96

HORIZONTALEMENT

A. oxyde de zinc carbonaté natif. B. semblables au sable. C. marais du Péloponnèse où sévisait l'Hydre - grosse mouche - soufre. D. ancienne capitale d'Arménie - dépôt - mammifère de la cordillère des Andes. E. on le trouve sur les produits. - Panneau d'étoffe incrusté. - Relatif à l'orifice extérieur. F. fils de Dédale - mille romain - démonstratif. G. réfléchi - constants. H. transmission à distance d'un signal porteur d'un résultat. I. les mois "à huîtres" finissent ainsi - préposition - élève des animaux. J. colorant rouge. - chef-lieu de canton des Côtes d'Armor. K. situé - point oriental - en musique - interjection. L. petit rongeur - peintre français.

VERTICALEMENT

1. les cheveux peuvent l'être. 2. sablonneux - ensemble des dialectes romans du nord de la France. 3. ville d'Espagne - corde ou longue lanière de cuir tressé. 4. prénom anglais - grand lac américain - un romain - désigne partie d'un nombre complexe. 5. substance sucrée et parfumée - conduire. 6. arbre gymnosperme - personnel - formés d'éléments disparates. 7. inscrite - devenu banal - règle. 8. grand perroquet - possède des fleurs

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

A													
B													●
C					●							●	
D			●					●					
E				●				●					
F					●	●			●	●			
G			●										
H												●	●
I	●			●									●
J							●						
K				●				●			●	●	
L	●					●							

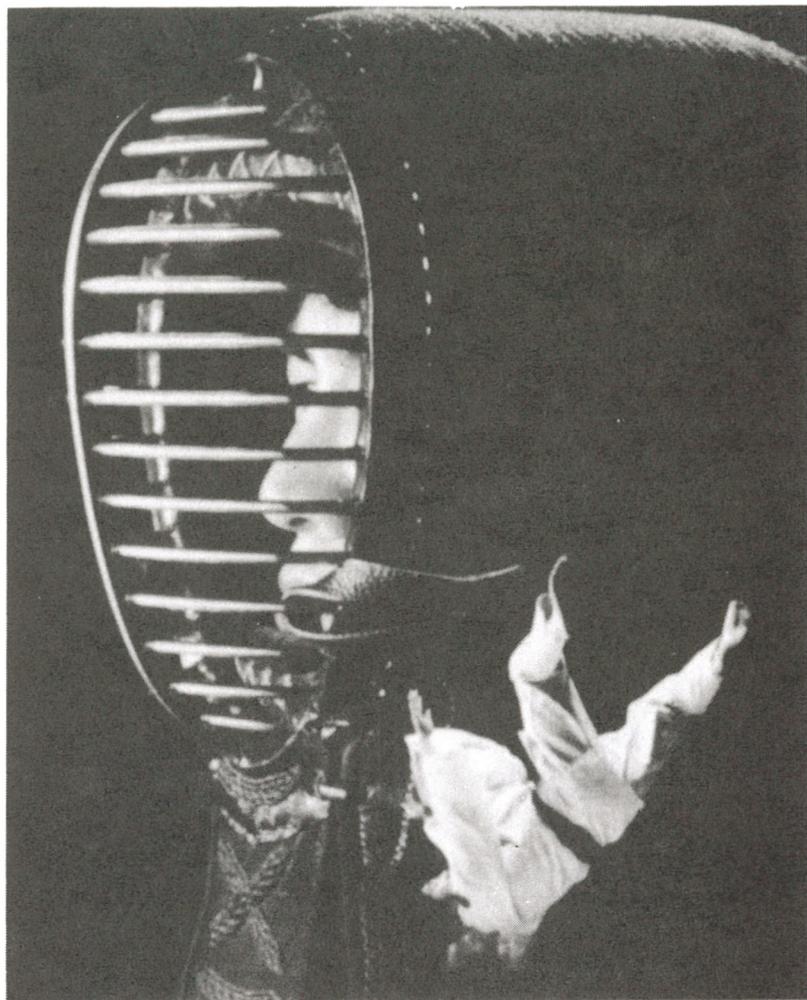
d'un violet pâle.

9. site d'un grand-prix - certificat.
10. écrivain et historien français 1823-1892 - possessif. 11. en matière de - écrivain français 1815-1894 - divinité égyptienne - cinq romain. 12. début de la sagesse - couvert de crasse - après lui le déluge.

SOLUTION 95

I. numérologues. II. animalisés - m. III. tirelire - ire. IV. if - rêver - Nat. V. Oo - iris - mama. VI. nr - t - a - Gabon. VII. amies - Zilina. VIII. Lens - l - Dale. IX. ISO - comédies. X. s - usine - et - a. XI. Eliot - risées. XII. Ra - legs - X.

Même motif, même punition...
Bon remue-méninges !



MIZUNO - Judogi
by

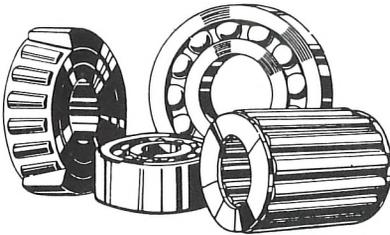
Leo Gisin AG

Spalenring 142
Tel. 004161/301 74 00

4003 Basel, Schweiz
Fax 004161/301 74 24

Retour : Shung Do Kwan
Rue Liotard 66
1203 Genève

ERIC MEYLAN S/A
spécialiste tous roulements



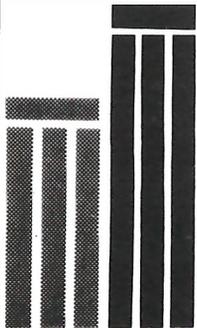
6, ch. des Carpières
1219 LE LIGNON
Tél. (022) 797 53 00
Fax : (022) 797 58 25

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