

**SDK**  
**1/2000**  
trimestriel  
**SDK**

**Bulletin de liaison  
et d'information du  
Shung Do Kwan budo**

AIKIDO

IAIDO

JODO

JUDO

JU-JITSU

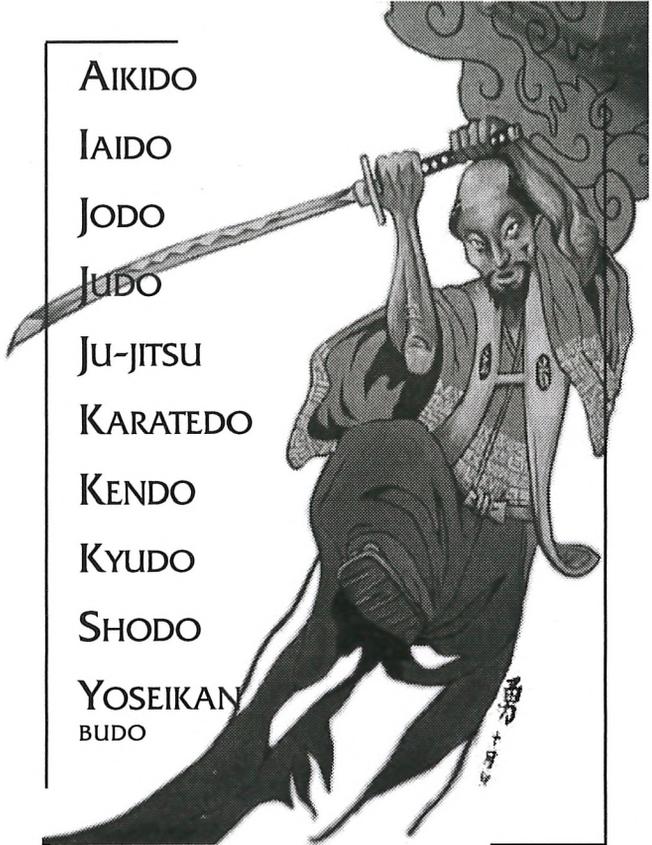
KARATEDO

KENDO

KYUDO

SHODO

YOSEIKAN  
BUDO



66, rue Liotard - 1203 Genève  
tél. 022) 344 63 42  
e-mail: [sdk@innet.ch](mailto:sdk@innet.ch)  
internet: [www.sdkbudo.ch](http://www.sdkbudo.ch)

# Haefliger

CONFISERIE  
PATISSERIE  
TEA-ROOM



**27, Rue Lamartine  
1203 Genève**

**Tél: 345 30 90  
345 32 78**

GIL DECOR  
DORURE  
GENEVE

DORURE SUR BOIS  
ENCADREMENTS  
RESTAURATION DE TABLEAUX

M. CASTELLO

Boulevard des Philosophes 4  
1205 Genève  
Tél. et fax 022) 321 30 66



山  
水

**RESTAURANT JAPONAIS**

# SANSUI

Nos spécialités :

**YAKINIKU**

(barbecue à la japonaise, sans fumée)

et nos fameux :

**SUSHI et SASHIMI**

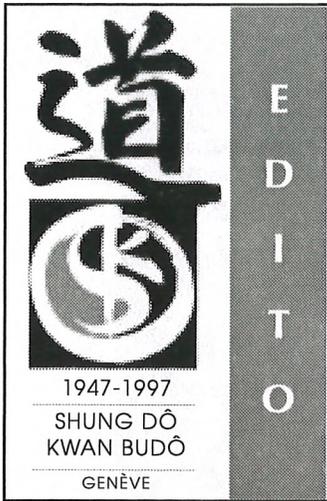
*Fermeture hebdomadaire: dimanche et lundi*

*Réservation recommandée*

**12, rue de la Faucille - 1201 Genève - tél. 022) 733 80 25**

le SDK recommande le restaurant de M. Tanaka

# SAMOURAI



Avez-vous tous admiré la nouvelle fresque qui orne désormais le mur à l'entrée de notre *dojo* ?

Vu les nombreuses réactions positives et admiratives qui m'ont été transmises, je ne doute pas un instant que vous ayez tous pris le temps de l'apprécier à sa juste valeur.

Je tiens à remercier chaleureusement Isamu pour le dessin, et Pascal Krieger pour la calligraphie, auteurs de cette magnifique oeuvre qui accueille, depuis quelques mois, tous les membres et visiteurs de notre club.

Pour toutes celles et ceux qui fréquentent assidûment la salle de musculation, je profite de cette occasion pour les informer que la peinture, qui orne le mur du local, a également été réalisée par Isamu. Je désirais rendre cet endroit plus agréable, mais surtout vous permettre de méditer entre trois séries d'abdominaux!

A l'aube de ce nouveau millénaire, il m'a paru sympathique d'offrir à l'entrée de notre *dojo* un léger "lifting". Nous l'avons également allégée de quelques kilos en déplaçant la vitrine de nos articles qui ne rencontraient qu'un succès mitigé.

J'espère que cette petite variation sur le thème du *samourai* vous inspirera d'autant plus sur le *tatami* et qu'elle continuera à vous montrer la voie...

Je vous souhaite à toutes et à tous, avec un peu d'avance, de bonnes fêtes de Pâques.

*✍ Claude*

## 2000 N° 1 - PRINTEMPS :

RESPONSABLE:  
RÉDACTION:

MARIE-CLAUDE HEFTI  
SERGE DIECI, MARCEL SUBIRT, JEAN-LOUIS MARTIN, CLAUDE OLSON,  
SOPHIE HEIM, PATRIZIA, MARIE-CLAUDE MOYNAT, PASCAL KRIEGER

CORRECTEUR:  
MISE EN PAGE:  
EXPÉDITION:  
PARUTION:

SERGE DIECI  
MARIE-CLAUDE HEFTI  
SÉCRÉTARIAT SDK

IMPRESSION:

3 FOIS L'AN  
IMPRIMERIE POT - GRAND-LANCY



*Magnifique fresque de l'entrée réalisée par Isamu et Pascal Krieger.*



*Le superbe décor de la salle de musculation réalisé par Isamu.*



Après une rééducation rapide, Pascal a troqué sa paire de béquilles contre un sabre et un bâton et a repris les sections de *iaido* et *jodo* en main. Tout va pour le mieux.

Pour le *iaido*, nous avons bien terminé l'année avec, d'une part, notre stage à Satigny et, d'autre part, notre traditionnelle séance de *suburi*. Le stage de Satigny fut comme d'habitude un succès grâce à un nombre toujours grandissant de participants et à l'organisation assurée par Jean-Louis P. La partie technique du stage était sous la direction de M. T. Shewan qui nous a transmis une nouvelle série de *kata* très intéressante à travailler, avec des postures très "aiki". Nous avons donc encore du travail pour quelques années : après les formes vient encore le fond. Succès également lors des examens pour quatre *iaidoka* du SDK. Bravo donc à Jean-Pierre et Manoutcher pour le grade de *ikkyu*, à Andrea pour *shodan* et à Jean-Marc pour *nidan*. Nous attendons maintenant notre autre stage important de l'année aux îles de Lérins, qui aura lieu du 1er au 4 juin. Il serait bon de réserver ces quatre jours, d'autant plus que ce sera le vingtième.

Quant à la traditionnelle séance de *suburi*, qui a eu lieu le 21 décembre et qui a réuni une bonne trentaine de courageux, elle peut se résumer par cette simple phrase : "*ichi-ni-san-shi-go-roku-shichi-hachi-kyu-ju* et la bière fut bien appréciée!"

 Jean-Louis Martin

### LES HORAIRES du secrétariat du SDK:

Lundi	16h à 18h
Mardi et Jeudi	16h à 20h
Mercredi	14h à 20h
Vendredi	Fermé





Calligraphie de Pascal Krieger : kagamibiraki.

Pour la section *jodo*, l'année a très bien commencé avec le traditionnel *kagamibiraki* (littéralement : ouverture du miroir). Les participants venus des quatre coins de l'Europe (et même d'Autriche) ont eu le plaisir de se retrouver pour pratiquer dans une ambiance chaleureuse. Après l'engourdissement dû aux fêtes de fin d'année, c'est toujours un bonheur particulier que de prendre part à ce stage. Pour effectuer une transition en douceur, nous nous sommes tous retrouvés après l'entraînement du samedi pour boire un verre de *sake* (et quelques fois deux...). Le dimanche, l'ambiance est redevenue sérieuse avec les examens : félicitations à Alain qui a obtenu le grade de *shodan*. Lors du *embu* qui a clôturé le stage, outre les prestations de plusieurs *jodoka*, nous avons pu apprécier une démonstration de *kusarigama* par Vincent et de *jutte* par Serge et Georges.

Pour cette année, deux dates sont déjà à retenir :

Le stage et le *embu* de maître Nishioka à Amsterdam les 8 et 9 avril, qui célébrera les quatre cents ans d'amitié entre le Japon et les Pays-Bas, ainsi que le *jam-boree*, un stage international qui n'a lieu que tous les trois ans et qui se déroulera cette fois près de Columbus dans l'Ohio, du 23 au 29 juillet.

 Jean-Louis Martin



*Très important dans la pratique du jodo : les kihon encore et encore.*



*Dernier arrivé dans la fédération européenne de jodo, le groupe italien.*

Lorsqu'il m'arrive de me lever en pleine nuit et que je n'allume aucune lumière, je peux constater, loin des lumières de la ville, à quel point l'obscurité n'est pas absolue. A commencer par les étoiles lorsqu'elles ne sont pas cachées. Mais également en ce qui concerne un minuscule témoin lumineux à peine visible de jour et qui, la nuit, prend des allures de phare...

Au cours du kagamibiraki 1999 de la section de jô, plusieurs personnes ont eu l'occasion de s'exprimer à propos de kage. J'ai entendu : "... passer de la lumière à l'ombre ". Rétrospectivement je ne suis même plus sûr que ces mots furent prononcés dans ce sens. Ça n'a d'ailleurs aucune importance, car ils étaient comme l'écho de quelque chose que j'avais en moi et qui m'a tiré du sommeil quelques nuits plus tard. Je me permets de vous proposer les fruits de cette éclairante insomnie...

## Kage (ou l'élégante beauté de la sobriété)

Dans l'école Shintô Musô, *omote* (ce que l'on montre) est la première série de *kata*, alors que *kage* (l'ombre) en est la quatrième. Ces deux séries forment un tout indissociable, comme les deux faces d'une même médaille<sup>1</sup>. Les *kata* d'*omote* et de *kage* portent d'ailleurs le même nom.

Selon ce qu'ils recherchent à travers la pratique du jô, ceux qui commencent leur cheminement dans Shintô Musô Ryû n'atteindront pas nécessairement le stade de *kage*, qui constitue une charnière, et aussi un engagement. Au cours des trois premières séries, si l'on utilise l'image de la maison japonaise traditionnelle, la progression du *jôdôka* ne l'aura guère fait passer que de l'extérieur à la première pièce<sup>2</sup>. A partir de *kage* on pénètre de plus en plus dans "l'obscurité" intimité de la maison... (c'est à dire du *ryû*).

Passer de la lumière à l'ombre, voire de l'ombre à l'obscurité... voilà une bien étrange progression !

Trop de lumière peut créer l'illusion...

L'évidence du plein soleil écrase les détails et peut masquer l'essentiel en nous aveuglant. Alors, c'est peut-être en acceptant d'être temporairement aveugle, mais cette fois en passant de la lumière à l'obscurité, que l'on pourra aiguïser sa perception<sup>3</sup>. Lorsque les yeux s'habituent à l'obscurité, ce qui paraît banal ou insignifiant aux autres peut enfin rayonner de clarté et de sens.

De même que surexposer la photographie d'un visage permet d'éliminer les détails<sup>4</sup>,

<sup>1</sup> Ou encore : "l'apparence, la surface" par rapport à "ce qui est caché, en profondeur".

<sup>2</sup> Mais soit dit en passant, cela suffit amplement à occuper quelqu'un pendant des années sans provoquer l'ennui...

<sup>3</sup> Des récits existent à propos de ninja qui seraient restés plusieurs jours à l'obscurité avec un bandeau sur les yeux, afin d'aiguïser leur vue pour une mission nocturne.

<sup>4</sup> En publicité, pour le culte de la jeunesse, cela permet de cacher les rides d'un modèle "vieillissant" voire même certains traits d'un tout jeune modèle qui n'aurait pas le visage assez lisse.

l'usage de la force, ou de trucs, peut servir à pallier une technique insuffisante mais ne fait que masquer une faiblesse possible.

Plus qu'une étape transitoire, *kage* semble être un état d'esprit.

Si j'accepte de me dépouiller du superflu (les peurs<sup>5</sup>, les tics, les a priori sclérosants, ...) j'ai une chance de prendre conscience des points faibles, d'abord techniques puis intérieurs, et de progresser en essayant de les améliorer. Il semble en effet évident qu'une chaîne ne vaut que ce que vaut le maillon le plus faible.

Si l'on adopte cet état d'esprit, *kage* peut révéler notre part d'ombre<sup>6</sup> de façon impitoyable. Techniquement, *kage* peut dévoiler des pistes pour résoudre des questions qui se posent dans *omote* (en particulier en ce qui concerne le *riai*, la cohérence). Mais sur des plans plus personnels cela pourrait nous amener à des questions plus fondamentales. Je me suis donc posé la question de savoir jusqu'où rechercher la sobriété dans la technique ainsi que, tôt ou tard, dans ma personnalité.

En effet, avec les rires et le bonheur, les cicatrices racontent notre histoire, de même que les fêlures participent au son que nous produisons.

Alors, peut-être s'agit-il plutôt de les regarder en face et d'accepter de se débarrasser du camouflage qui était destiné à les cacher (c'est du moins ce que j'entrevois). Ce décapage se fera vraisemblablement de façon différente pour chacun, selon les circonstances et le caractère de chacun. J'imagine qu'il pourra s'opérer de manière presque insensible, avec le temps qui passe, ou encore dans la fulgurance d'un instant.

Selon sa position et sa puissance, le soleil "écrase" les paysages qu'il inonde de lumière, semblant les priver de volume. Mais il suffit que sa course se poursuive pour que l'ombre paraisse, nous permettant de mieux percevoir le volume, et donc la profondeur.

Tout est affaire de point de vue et de dosage de l'éclairage. D'ailleurs, peut-être serait-ce également utile de développer une sensibilité à des émanations diverses selon le plan dans lequel on se situe (technique, anatomique, émotionnel, philosophique, énergétique, spirituel, ...). Théoriquement, rien ne m'empêche de choisir de me cantonner à un certain plan, quoique...

Tout semble lié, de sorte qu'à partir d'une correction technique ou touchant ma posture, une chose amenant l'autre, je me dirige vers des plans plus intérieurs<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> Mais pas la peur, qui est nécessaire pour rester en vie.

<sup>6</sup> Je serais tenté de dire que nous nous comportons parfois comme un miroir sans tain, plus on l'éclaire de l'extérieur moins on voit ce qui se cache derrière. Ce n'est qu'en obscurcissant la pièce que l'on a une chance d'apercevoir ce qu'il y a au-delà et qui n'est que faiblement éclairé, puis, peut-être, de choisir de passer au-delà de ce miroir pour mieux nous connaître.

<sup>7</sup> A condition que la volonté existe, ce qui précède me semble une évolution possible quelle que soit la discipline considérée, martiale ou non, et pourrait s'apparenter à ce que l'on nomme une psychothérapie comportementale.

Comme en glissant d'un plan à l'autre, insensiblement. Pour cela, il suffit que je ne me fixe pas de limite de temps et que je cherche à répondre sincèrement aux questions qui surgissent. Quitte à me tromper, et à apprendre de mes erreurs.

J'aime particulièrement considérer que la connaissance est une immense toile d'araignée. Il suffit alors de soulever un fil quelque part et de le suivre, soit en restant dans le même plan (technique par exemple) soit en passant d'un plan à l'autre (comme du technique au philosophique).

Une fois que l'on a pénétré au sein de la maison (à la fois symbole du *ryû* et de nous-mêmes) rien ne nous empêche de revenir en plein jour. Mais il est alors possible, au fur et à mesure de notre progression, de mieux reconnaître, derrière les apparences, l'extraordinaire richesse des choses simples.

Shintô Musô Ryû enseigne sept séries de *kata*, plus cinq techniques "secrètes" qui ne sont données qu'à ceux qui reçoivent l'ultime certificat d'enseignement<sup>8</sup>.

Une chose singulière est que la progression semble plus constituée par une simplification que par l'empilement de techniques compliquées. Il existe d'ailleurs une représentation spiralée, dans laquelle les *kata* sont inscrits de l'extérieur vers le centre, où se trouvent les fameuses techniques. Aux dires de ceux qui les connaissent, elles sont étonnantes de simplicité, et j'aime les imaginer d'une belle et efficace sobriété. A en croire les mêmes personnes, ces techniques si "secrètes" sont non seulement disséminées dans les *kata*, mais jusque dans les tout premiers *kihon*. Cela pourrait sembler une plaisanterie si ce n'était pas logique : elles sont l'essence de l'enseignement, et il ne semble pas insensé qu'elles puissent transparaître, voire apparaître. Elles sont offertes à qui peut les percevoir parmi les apparences, en pleine lumière.

Le débutant a besoin de ces apparences qui constituent un leurre nécessaire et qui vont lui permettre de faire ses premiers pas<sup>9</sup>. Il pourra ainsi rapidement se confronter à des situations déstabilisantes et frustrantes, qui le pousseront à s'interroger et à s'améliorer le long du chemin. S'il a de la chance, cette recherche se fera au rythme d'erreurs et de soudaines compréhensions, et cela sous le contrôle bienveillant d'un enseignant aguerri ou, qui sait, sous celui d'un maître.

Sans le savoir, ce *jôdôka* est peut-être en chemin vers *kage*, sous une lumière parfois aveuglante, mais toujours flanqué de son ombre...

A suivre, peut-être.

 Serge Dieci

Janvier 2000

<sup>8</sup> Le *menkyô kaiden*.

<sup>9</sup> Si les techniques secrètes étaient données telles quelles au débutant, il pourrait même s'en trouver déçu : "Ce n'est que ça ?!".



Il faut un regard extérieur qu'ils ont dit... serait-ce à dire qu'ils n'ont déjà plus de recul? C'est bien possible, j'ai moi-même essayé de reculer (surtout devant les pentes vertigineuses et glacées) mais n'ai pas pu faire autrement qu'y sauter à pieds joints. Dans l'ambiance je veux dire!

Bon, quand faut y aller, faut y aller, je vais donc essayer de décrire ce week-end, que dis-je cette aventure, puisque l'on m'a désignée volontaire (merci à tous, surtout à José !).

11 & 12 mars, le week-end à ski de fond du Shoon do quoi ??...

1<sup>ère</sup> difficulté, komenksassékrit ?

C'est ça, le premier regard extérieur. Ils sont "japonisés". C'est à dire qu'ils placent des mots japonais à toutes les sauces (surtout à celle du *natol*). Mais présentons les énergumènes présents lors de cette édition 2000, dans l'ordre d'arrivée :

Takahiro & Josuke. Ahh non, ceux là se sont défilés!

MC et le "regard extérieur" (Sophie), qui ont presque cru qu'elles s'étaient trompées de week-end. Enfin, surtout MC, parce que pour une fois elle était à l'heure et il n'y avait personne.

José et son sac beaucoup trop petit pour contenir les affaires réglementaires (bouteille de vin par exemple, que pourtant il était toujours le premier à vouloir déboucher !).

Joëlle, pas effrayée une seconde de se retrouver avec cette bande de moins jeunes qu'elle.

Sylvain, l'organisateur, qui a fait sensation dans son habit de lumière.

Cicco, que j'ai eu plaisir à revoir, vu que l'on s'était manqués de deux ou trois mois au Népal il y a 6 ans !

Le 2<sup>ème</sup> Men in Black, Jean-Guillaume (à vous de deviner qui était le premier!).

Et last but not least, Mario qui devait encore aller faire ses petites courses.

Les pas encore bronzés enfin prêts, sommes montés à St-Cergues pour louer le matériel adéquat. Chose faite, direction la Givrine, où il a fallu s'équiper, ce qui a pris un certain temps, voire un temps certain, ce qui a rendu Cicco moins zen, c'est dire !

Et là, je crois que vous pouvez être fiers de nous, nous l'avons fait !

Tout d'abord 5km dans un paysage absolument superbe et sous le soleil exactement. Peu de monde, pas de remontées mécaniques, heureusement que Jean-Guillaume sortait de temps en temps son Natel espérant désespérément capter quelque chose (ou envoyer un message à José depuis la glacière que certains ont visité), sinon, on se serait cru en dehors de la civilisation !

Quelques belles chutes plus tard, premier apéro aux Vermeillets, (si l'un de vous va là-bas prochainement, merci de bien vouloir confirmer le prix de la bouteille de vin à José).

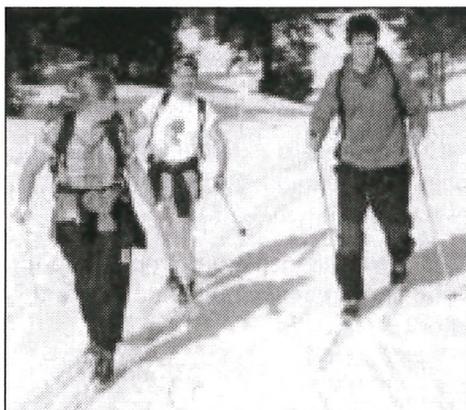
Puis quelques 2 km 800 pour arriver à la cabane des Pralets où nous allons dormir, ou en tout cas essayer.

Le regard extérieur constate, qu'une fois *judoka*, on ne peut s'empêcher de se faire des prises à tout bout de champs, même et surtout dans la neige !

La soirée s'est déroulée autour d'une excellente fondue et je me dois de relever ici la sympathie et la serviabilité des gardiens de la cabane des Pralets.

Après le souper, tout devient plus sauvage... je veux parler de la chasse au lynx (et de Mario qui lui a fait le sauvage en allant se coucher – "sono stanco") et de José qui a préféré feuilleter "Voici" (sono stanco **TAMBIEN**).

Sommes partis sous un beau clair de lune, un ciel illuminé d'étoiles et l'incroyable clarté de la neige. Nous avons cherché Maya (il paraît que c'est le nom du lynx), nous l'avons même



attendu, dans un profond et long silence sous les épines protectrices d'un grand sapin... grand moment.

Le lynx ne s'étant pas manifesté, nous l'avons remplacé par le loup (chacun son tour) puis sommes allés nous coucher et c'est là que tout a commencé.

Le couinement... un couinement dans la nuit, c'est très désagréable, voire inquiétant... Cicco a essayé diverses méthodes pour ne plus l'entendre. La couverture sur la tête n'a pas été très efficace. Ce qui fonctionnait le mieux, c'est quand il se collait au mur, là, le couinement s'arrêtait. Il se remettait sur le dos et ça recommençait...

Et puis d'autres ronflements. L'un s'atténuait, un autre s'élevait ailleurs. (Précisons qu'il y avait d'autres personnes dans ce dortoir).

Le lendemain matin, on devinait aisément ceux qui avaient bien dormi... et les autres ! (Vous remarquerez que je ne fais pas de délation!).

Pour le petit déjeuner, mention spéciale à Cicco pour l'excellent pain maison qu'il avait amené, sans compter le thé aux épices qu'il nous avait préparé le jour d'avant.

La matinée s'est écoulée tranquillement. Certains ont lézardé au soleil, d'autres sont partis marcher et les cracks ont suivi le maître de ski en habit de lumière pour s'essayer non pas au télémark comme lui (faut pas pousser) mais à un peu de hors piste.

Puis départ des Pralets. Sylvain, Jean-Guillaume et Joëlle, partent pour un "petit" détour par la croix (Mont Sala) et les autres, un peu plus tard, par la voie balisée, le rendez-vous étant fixé au km 5 pour la pause pique-nique. Ça, pour une pause, c'était une pause. Bon ils arrivent, OU BIEN ? ?

2 heures à se prélasser avant que les sportifs ne se pointent, éreintés.

Après le pique-nique, toujours sous le soleil, avons fait les 5 derniers km pour arriver à la Givrine, entiers !

2 jours pareils, ça donne envie de commencer le *judo*...

– Bon alors, tu viens à l'entraînement lundi ?“

– Euhhh lundi, j'peux pô mais l'année prochaine, pour le week-end de ski de fond, je serai là, c'est SÛR !!!

Un grand merci à tous et plus spécialement à l'organisateur.

## ARBITRES JUDO : Termes et gestes officiels



**hajime**  
commencez

Après avoir fait un geste officiel, l'arbitre peut au besoin pointer le ruban adhésif rouge ou blanc (position de départ) pour indiquer le compétiteur qui a obtenu un résultat ou une pénalité.

Dans le cas d'un retard prolongé du combat, l'arbitre indique aux compétiteurs qu'ils peuvent s'asseoir en tailleur à leur position de départ en la montrant de la main, paume vers le haut.



**sono-mama**  
ne bougez plus

Dans le cas de *yuko* et de *waza-ari*, le bras doit partir devant soi au niveau de la poitrine pour s'étendre sur le côté du corps dans la position finale appropriée.

L'arbitre doit maintenir le geste de *koka*, *yuko* et *waza-ari* tout en tournant de 90° afin de s'assurer que son résultat est bien vu des juges. Ce faisant, il doit prendre soin toutefois de ne pas perdre de vue les compétiteurs.



**yoshi**  
on peut recommencer

Si les deux compétiteurs sont coupables de non-combativité, l'arbitre doit pointer **alternativement** les deux compétiteurs (l'index gauche en direction du compétiteur à sa gauche et l'index droit en direction du compétiteur à sa droite).

Tout geste rectificatif doit immédiatement suivre le geste d'annulation.



**matte**  
arrêtez

L'annulation d'un résultat ou d'une pénalité doit se faire sans annonce.

Tous les gestes doivent être maintenus pendant au moins trois secondes. Pour indiquer le vainqueur l'arbitre reprendra sa position du début de combat avancera d'un pas en avant, indiquera le gagnant, puis effectuera un pas en arrière.



**osae-komi**  
début  
d'immobilisation



**toketa**  
fin  
d'immobilisation



**sore-made**  
terminer

# ARBITRES JUDO



**ippon**  
victoire : 10 pts



**waza-ari**  
victoire : 7 pts



**yuko**  
victoire : 5 pts



**koka**  
victoire : 3 pts

**punitions :**



- **shido**
- **chui**  
(avertissement)
- **keikoku** (faute)

**punition :**



**hansoku-make**  
(faute grave)



**waza-ari awasete ippon**  
en ajoutant  
le waza-ari = ippon

**désignation du vainqueur :**



- **yusei-gachi**  
(vainqueur)
- **kiken-gachi**  
(par décision)
- **fusen-gachi** (par forfait)
- **sogo-gachi** (égalité)



**hantei**  
décision



**hiki-wake**  
match nul



**non valable**



**non combattivité**



**rajuster le judogi**

# QUELQUES TERMES DE JUDO LES PLUS EMPLOYÉS

<i>Dojo</i>	<i>lieu d'entraînement</i>
<i>Judoka</i>	<i>celui qui pratique le judo</i>
<i>Judogi</i>	<i>habit pour pratiquer le judo</i>
<i>Kata</i>	<i>techniques supérieures</i>
<i>Kiai</i>	<i>cri</i>
<i>Kumikata</i>	<i>méthode de prise du judogi</i>
<i>Matte</i>	<i>arrêter</i>
<i>Obi</i>	<i>ceinture</i>
<i>Randori</i>	<i>combat libre</i>
<i>Rei</i>	<i>le salut</i>
<i>Seiza</i>	<i>à genou</i>
<i>Sensei</i>	<i>maître-entraîneur</i>
<i>Soremade</i>	<i>terminer</i>
<i>Tatami</i>	<i>tapis sur lesquels a lieu l'entraînement</i>
<i>Tori</i>	<i>l'attaquant, celui qui fait la prise</i>
<i>Uchi-komi</i>	<i>pratique répétitive de l'entrée d'une prise</i>
<i>Uke</i>	<i>celui qui subit le mouvement</i>
<i>Ukemi</i>	<i>chutes</i>
<i>Waza</i>	<i>techniques (ne-waza = sol / tachi-waza = debout)</i>
<i>Yoko</i>	<i>côté</i>
<i>Yoko utemi</i>	<i>chute de côté</i>

## JUGES JUDO

position normale  
du juge



*hiki-wake*  
match nul



décision



retrait de chaise



à l'intérieur



à l'extérieur



non-valable



## SORTIE À SKI AU BETTEX

Le week-end du 12 et 13 février 2000 avait été choisi pour notre sortie à ski annuelle. Un heureux hasard a fait que la section *aikido* avait choisi les mêmes dates et... la même station pour la leur (voir photos).

Le soleil nous a malheureusement boudé un peu mais l'humeur, elle, est restée au beau fixe. Les plus courageux se sont retrouvés au Bettex dès l'ouverture des pistes. La neige était bonne, la visibilité un peu moins. Mais qu'importe. Il en aurait fallu plus pour nous décourager.

Le samedi soir, nous avons retrouvé les skieurs *aikidoka*, lesquels nous avaient invités à partager le repas du soir dans leur chalet. L'apéritif, puis une délicieuse fondue, furent fort appréciés par tous. Ce fut un moment de partage et d'échanges qui nous a permis de nous rapprocher.

La soirée, fort sympathique, n'a pu se prolonger jusqu'au petit matin : l'effort fourni durant la journée a eu raison de tous. La rentrée s'est faite à bord du moto-neige conduit par Patrick. Quelques frissons avant de retrouver la chaleur bienvenue du chalet.

Dimanche matin, la plupart sont retournés skier. Quelques "retardataires" ont quitté Genève dimanche matin à l'aube pour nous rejoindre et passer une journée à la montagne, les uns pour une balade à pied, les autres en raquettes.



*La fondue crée la bonne humeur... un grand merci aux organisateurs et aux cuistots !*



Dimanche soir, c'est la tête pleine de souvenirs, de rires et d'amitiés nouvelles que nous sommes retournés en direction de la cité de Calvin.

 **Maclau**



*MC et Christophe, nos 2 candidats au "coccyx broyé", encore souriant avant leur départ pour la descente en sac poubelle.*

## DATES A RETENIR JU-JITSU 2000

<b>AVRIL :</b>	<b>15-16.04</b>	<b>Stage technique ju-jitsu FSJ – Tessin – Moynat</b>
<b>JUIN :</b>	<b>6.06</b>	<b>Stage technique ju-jitsu FSJ – Compesières – Portmann</b>
<b>JUILLET :</b>	<b>8-9.</b>	<b>Week-end Western à Poncin/F</b>
<b>SEPTEMBRE :</b>	<b>2.09</b>	<b>Stage technique ju-jitsu FSJ – Meyrin – Perriard</b>
	<b>30.09</b>	<b>Stage technique ju-jitsu FSJ – Compesières – Portmann</b>
<b>OCTOBRE :</b>	<b>14-21.10</b>	<b>Stage technique ju-jitsu, kuatsu et katas – Fiesch/VS – Moynat, Perriard et Python</b>
<b>NOVEMBRE :</b>	<b>11.11</b>	<b>Stage technique ju-jitsu FSJ – SDK – Moynat</b>



## GALA DE LA FÉDÉRATION SUISSE DE KARATE, SURSEE 26 FÉVRIER 2000

La FSK fête cette année ses trente ans d'existence : pour souligner l'événement, elle a organisé le 26 février dernier un grand gala à Sursee.

Lors de cette manifestation, Maître Hiroshi Nakajima a été nommé membre d'honneur de la Fédération.

Outre divers événements commémoratifs, cette journée a été marquée par une compétition (*kumite* équipe) et des démonstrations des différentes sections de la Fédération.

A ce titre, nos ceintures noires ont eu l'occasion de participer à l'événement en présentant des aspects typiques du style que nous pratiquons : *Chidokai* sous-style du *Shotokan Ryu*.

La démonstration consistait en la présentation synchronisée de quatre *kata* à la suite : *tekki nidan*, *hangetsu*, *kihon kata ju go*, *empi* (dont l'un, *kihon kata ju go* est un *kata*...). Ces *kata* sont exécutés en illustration d'un poème qui en dicte le rythme, le *Karatedo ni Daisu*, composé par Kinya Shimada et officiellement adopté par la Federation of All Japan Karatedo Organizations.

L'enregistrement, ainsi que l'arrangement original des *kata*, datent de 1972, lorsque Maître T. Sasaki, le fondateur du *Chidokai*, participa à une grande démonstration en présence de l'empereur Hirohito.

Le poème est chanté par Madame Shizue Sasakawa, Maître de l'Ecole Seiko et membre du comité directeur de l'Association pour la promotion de l'Art Traditionnel Japonais. Elle est très connue au Japon comme récitante de poésie japonaise et a, à de nombreuses reprises, eu l'occasion de chanter en présence de l'Empereur, l'Impératrice et d'autres membres de la famille impériale.

 *Patrizia*

### COUPE NATIONALE S.K.U.E.K. À MEYRIN, 4-5 MARS 2000

La première compétition de l'année pour nos *karateka* a eu lieu le premier week-end de mars à la salle de sport de l'Ecole de Champs-Fréchets, à Meyrin. Malgré une participation massive, la chance n'a souri à aucun d'entre eux. Notons cependant qu'un membre d'un autre club *Chidokai* a pu décrocher une troisième place *kumite* ainsi que *kata*.

Voici le poème en version originale, suivi de sa translittération, puis de sa traduction anglaise.

<p>(附) 全日本空手道連盟制定 漢詩 題 空 手 道 高田登也作</p>	<p>同誌東吟詠 藤原流宗家 笹川 頌江</p>	<p>(題詠) へ 乾坤の 息吹を 吐くや 空手道 翠の 園生に 光満ち 満ちつ</p>	<p>(吟詠) 東天の 富嶽青真 騰る。 雄心 勃發 桜花の 如し。 男兒は 練磨す 丈夫の 胆。 婦女子は 備う 護身の 業。 鉄拳は 燃然として 正気を 発す。 千金 万化 攻防の 間。 翻魂 火を 噴き 天地を 拓く。 浩然 なり 日本 空手道。</p>
--	------------------------------	--	--

**Karate-dô ni daisu**

(Recitation)

Kenkon no ibuki o haku ya, karate-dô  
Hana no sonoo ni hikari michimitsu

(Chant)

Tôten no fugaku, seiun agaru  
Yûshin botsubotsu ôka no gotoshi  
Danji wa renma su jôbu no tan  
Fujoshi wa sonau goshin no waza  
Tekken wa shôzen to shite seiki o hassu  
Sempen-banka kôbô no kan  
Tôkon hi o fuki tenchi o hiraku  
Kôzen tari, Nippon Karate-dô

**In Praise of Karate-dô (liberal translation)**

(Recitation)

In Karate-dô do we not feel the breath of  
heaven and earth?  
Behold! The vast fields around us are filled  
with flowers and light!

(Chant)

To the east, above Mt. Fuji is a vast expanse  
of blue sky.  
With burning ambitions as symbolised by  
the myriad cherry blossoms,  
Men train themselves in courage,  
Women, in the art of self-defence;  
Their tight fists aflame with a spirit of righ-  
teousness,  
They are ready to confront whatever hard-  
ship they may have to go through.  
Their fighting spirit by dint of its fiery inten-  
sity opens up the universe.  
Elated, triumphant Nippon Karate-dô!



KYUDO

弓道

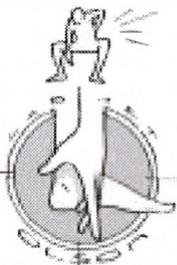
**NOUVEL HORAIRE ET NOUVEAU LIEU  
D'ENTRAÎNEMENT POUR LE KYUDO :**

**Ecole Primaire Le Corbusier  
Rue Le Corbusier 2  
1208 Genève  
(accès par le chemin Rieu)**

**Horaires: lundi et mercredi de 19H45 à 22H**



Claude  
Olson-  
A e b i



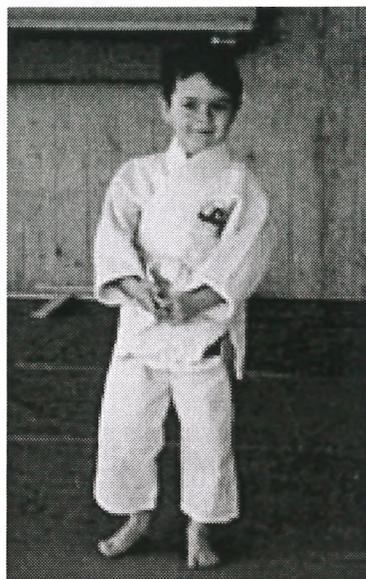
**DOULEURS?**

Réflexologie  
Drainage lymphatique (selon Volder)  
Massages sportifs

☎ 784 41 00

ch. Bois-Gourmand 22 - 1234 Vessy





*Nos archives révèlent leurs secrets...  
Si vous les croisez au SDK, n'hésitez pas à leur faire  
comprendre qu'ils ont été reconnus !*



美味屋

**LE ROI DU CANARD LAQUE PEKINOIS  
ROAST PEKING DUCK**

Autres spécialités:

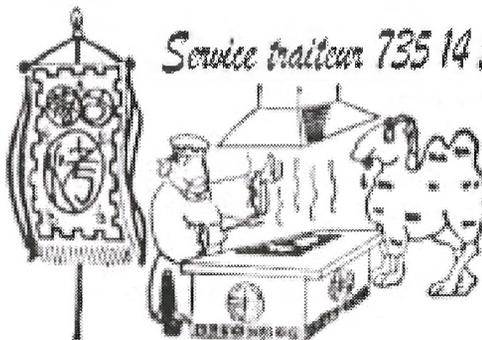
- crevettes sauce pékinoise, façon "Sunny"
- raviolis aux légumes à la vapeur

Tous les jours un menu chinois fait minute.

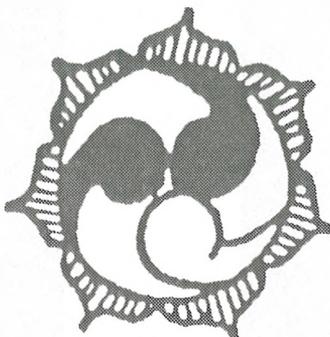
*Service traiteur 735 14 50*

5, ruelle des Templiers  
1207 GENEVE  
Téll/fax 735 14 50

Heures de service :  
11h45 - 14h30  
18h30 - 23h00  
Fermé le Dimanche



# ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU

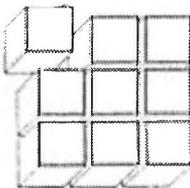


COURS DE SHIATSU FAMILIAL / FORMATION PROFESSIONNELLE IOKAI SHIATSU  
GENNECY 10 – 1237 AVULLY – RENSEIGNEMENTS: TÉL. 750 23 32 ou 756 44 12

**DÉBUT DES COURS: FIN SEPTEMBRE 2000**

## **sopha diffusion sa**

28, route de Bois de Bay  
1242 Satigny  
tél. 022 341 32 53  
fax 022 341 32 71  
e-mail: [sopha@swissonline.ch](mailto:sopha@swissonline.ch)



**futons**

**lits**

**céramique**

**théières  
en fonte**

**meubles  
japonais**

*Nous avons déménagé.*

*Venez nous rendre  
visite !!*

*Eric et Fred vous  
accueilleront volontiers.*

documentation sur demande





### PROBLÈME 2000.1

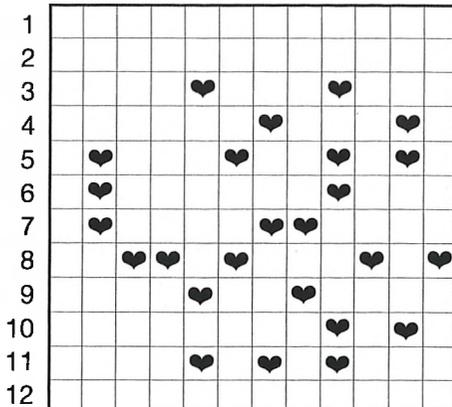
#### HORIZONTALEMENT

1. Etudie les micro-organismes dans l'atmosphère. – 2. Peuvent prendre plusieurs valeurs. – 3. Permet l'observation – agence spatiale européenne – tirer qch. ou qn. de l'endroit où ils sont. – 4. Nom donné à diverses assemblées politiques de l'Antiquité – pratique pour désigner qch. ou qn. – ensemble de tous les nombres réels. – 5. Symbole de téra – forme les membres des grands corps de l'Etat français – dépression marécageuse du Soudan méridional – interjection – un romain. – 6. On la met devant joie – publiés et mis en vente – expression du refus. – 7. Cinquante romain – groupe de sporanges chez les fougères – faite avec audace. – 8. Pronom pers. – base des logarithmes népériens – prescription établie par l'autorité souveraine de l'Etat – consonne vibrante sonore. – 9. La puissance divine – mammifère arboricole de l'Amérique du Sud – chevilles servant à surélever la balle. – 10. Fleuve traverse la Sibérie centrale – occlusive dentale sourde – désigne le nombre complexe ayant pour partie réelle 0. – 11. Pièce d'argent de 5 francs – Italie – symbole du röntgen – équidé. – 12. Irritation.

#### VERTICALEMENT

A. Emane du Saint-Siège. – B. Colonie des Phocéens – parties circonscrite de l'espace. – C. Après avoir tout perdu – ville d'Italie. – D. Ville des États-Unis – en rapport. – E. Symbole du bismuth – passer sous silence – un virage peut l'être – occlusive bilabiale sourde. – F. Labiées à fleurs jaunes – règle de dessinateur – continent. – G. Mouvement clandestin en Algérie – apparu – dépôt qui se forme dans les liquides fermentés – dix-huitième lettre. – H. Grande plaine herbeuse de l'Amérique du Sud – marque l'admiration – force nationale irlandaise – I. Tête d'oeuf – oxygène – organisation

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



internationale – tonne. – J. Cadrons solaires primitifs – cordage. – K. Société américaine fondée en 1910 – centimes scandinaves – drame lyrique japonais. – L. Alcaloïde de la fève de Calabar – pronom possessif.

A vous de jouer ...

### SOLUTIONS DU DERNIER NUMÉRO 99.2 :

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	M	E	S	A	V	E	N	T	U	R	E	S
2	E	L	E	V	A	T	O	I	R	E	S	☼
3	S	A	M	O	L	E	☼	N	I	☼	A	R
4	O	T	E	R	☼	S	O	S	☼	C	☼	A
5	P	E	R	T	E	☼	R	☼	A	R	T	S
6	O	R	☼	E	L	A	B	O	R	E	E	S
7	T	I	A	R	E	S	☼	N	E	T	☼	E
8	A	D	N	☼	E	☼	F	E	T	E	☼	M
9	M	E	A	T	☼	O	R	☼	E	S	☼	B
10	I	S	L	A	N	D	E	☼	☼	☼	I	L
11	E	☼	E	R	E	I	N	T	A	N	T	E
12	N	A	S	E	☼	N	E	A	N	T	☼	S

Equipements pour les arts martiaux :



Le Japon  
à votre porte !

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

Retour: Shung Do Kwan  
Rue Liotard 66  
1203 Genève

# VITRERIE D'ONEX

- Vitrierie
- Miroiterie
- Stores
- Encadrement

**24/24h Urgences**

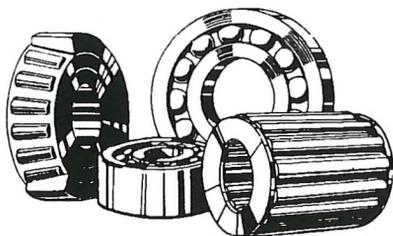
**G. Ricci & Fils**

36, av. du Gros Chêne  
1213 ONEX



**022/792.44.92**

**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



Route de Colovrex 16  
1218 GRAND-SACONNEX  
Tél. 799 07 77 / Fax 788 38 08