

CONTACT_2.03

bulletin de liaison et d'information
du shung do kwan budo





shung do kwan budo

CP 555 - 1211 Genève 13

rue Liotard 66
1203 Genève
t+f 022 344 63 42
sdk@swissonline.ch
www.sdkbudo.ch

aikido
iaido
jodo
judo
ju-jitsu
karatedo
kendo
kyudo
shodo
yoseikan budo

ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU



Cours de shiatsu familial / formation professionnelle Iokai Shiatsu
Gennecey 10 – 1237 Avully – Renseignements: tél. 022 750 23 32 ou 022 756 02 35

Début des cours: septembre 2003

Message du comité

Nous vous rappelons que pour le bon fonctionnement du club, il est important de payer vos cotisations régulièrement et que les rappels de factures coûtent cher au Shung Do Kwan. Merci d'y penser !

En cette fin d'année, Pascal profite de la parution de ce Contact pour nous livrer le thème de la rencontre portes ouvertes, à ne pas manquer au SDK Liotard. La semaine suivant cette rencontre aura lieu le *kangeiko*, rendez-vous à 6h au SDK Liotard dès le lundi 9 février.

En attendant de vous y retrouver nombreux, nous vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année.

Le comité

**Thème pour les portes ouvertes du SDK,
samedi 7 février 2004**

Dô-Chû-Sei

La sérénité dans le mouvement

Do-chu-sei est une composante du concept *sei-do* (calme-action) qui peut se décrire comme suit: si l'on imagine une règle de 1 mètre et que l'on suppose que le côté gauche de la règle (0 mm) correspond au calme parfait, à la sérénité totale, et que l'autre extrémité (1000 mm) correspond au mouvement ultra-rapide, on peut affirmer qu'aux environs du centre de la règle, l'attitude calme, immobile du pratiquant se mue progressivement en mouvement. Dans toutes les disciplines martiales, cet état de vigilance est bien connu. C'est une attitude très difficile à trouver, et cela indique souvent le degré de maîtrise du pratiquant.

En effet, une position relaxe, installée, juste avant de se mettre en mouvement, a pour conséquence un centième de seconde de



2003_2

responsable:

rédaction:

mise en page:

expéditeur:

parution:

impression:

Marie-Claude Hefti

Agata, Yannis Jaquet, Laurent Jornod, Pascal Krieger, Sven Lemat, Sujiva Pinnagoda, Roberto Rizza, Juliane Robra

Marie-Claude Hefti

Secrétariat SDK

2 à 3 fois l'an

Imprimerie Pot – Grand-Lancy

préparation, de stabilisation, qui s'illustre souvent par un mouvement heurté, le plus souvent par un appel ou un piétinement pour remettre sa ligne centrale (*seichu-sen*, le thème de l'an passé) en place. Ce centième de seconde, dans toutes les disciplines, pourrait signifier, dans un contexte réaliste, la différence entre la vie et la mort.



Au contraire, le pratiquant va s'approcher très près de cette barre des cinquante centimètres sur la règle décrite plus haut. Il attend le dernier moment pour agir, contrer ou attaquer, mais le moment où il décide de le faire, il ne peut prendre ne serait-ce qu'un millième de seconde de retard. Cela veut dire que dans son attitude immobile juste avant l'action, il y a déjà de l'action, mais elle ne se voit pas.

De même, une fois l'action entreprise, cette dernière doit conserver une part de sérénité et ne pas être gesticulante. Ceci s'appelle le *yoyu* (la marge), cette part de sérénité conservée au cœur de l'action la plus dynamique.

Je me souviens d'une remarque de Me Shimizu, dans les années septantes, lorsque je le regardais après avoir fait un *kata* devant lui particulièrement rapide et compliqué, quêtant inconsciemment une approbation ou un compliment : « *Isogashii ne* » fut sa remarque. Je la pris au premier degré « tu t'es donné, hein ! » ou bien, plus littéralement : « tu as été très occupé ! » et j'en fus très fier. Jusqu'au jour où je réalisais que c'était une critique concernant mon attitude désordonnée, pressée, toujours à la limite, sans marge, sans aucune sérénité.

Si je vous propose ce thème pour ces nouvelles portes ouvertes, c'est parce que je pense que c'est très « jouissif » que d'être au milieu d'une tempête de mouvements tout en conservant son calme et la possibilité de doser les mouvements. C'est un exercice très difficile, mais je pense que c'est une attitude que nous devrions tous rechercher dans notre pratique, car elle nous rapproche du but que nous devrions tous poursuivre dans notre pratique martiale : atteindre à une certaine sérénité intérieure.

Je pense que les divers enseignants du SDK, tous chevronnés, devraient trouver sans trop de problèmes des exercices simples dans lesquels on travaillerait la suppression de l'appel (des pieds, du corps, de l'arme, etc.) pour expérimenter le mouvement qui jaillit de nulle part, sans avertissement, mais avec tous les ingrédients nécessaires à sa réussite : le poids du corps, la puissance, l'équilibre, le timing et le *ma-ai* (distance) juste.

Je me réjouis d'ores et déjà de partager cette expérience avec vous tous.

Pascal Krieger

La section du SDK organise le 9e stage international de Jodo dans la Drôme provençale

Jodo

術
道

Du 26 juillet au 2 août, la section *jo* du SDK s'est chargée d'organiser cet événement qui a lieu tous les trois ans et qui réunit tout ce que le monde compte de *jodoka* affiliés à la Fédération internationale de *jo*, présidée depuis 2000 par Pascal Krieger. C'est la première fois que le nombre de pratiquants à un tel stage dépasse la centaine (125 exactement). Japonais, Australiens, Malaisiens, Brésiliens, Canadiens et des ressortissants de plus de 15 pays d'Europe se sont retrouvés, bâton en main, sur le terrain de foot de Vesc, en pleine Drôme provençale, sous un soleil qui, s'il n'a tué personne, a mis bien des pratiquants à rude épreuve.



Devant les calligraphies faites par Pascal (les 5 conditions: bienveillance, justice, étiquette, connaissance et confiance) les enseignants du stage et les invités; de gauche à droite: Horikoshi sensei, maître d'aikido; Quintin Chambers sensei, Hawaii; Pascal, Me Nishioka, Japon; Tiki Shewan, maître d'aikido et de iai; Phil Relnick sensei et Nobuko, sa femme, USA et Shikanai sensei, maître d'aikido, Brésil.

Le programme, comme d'habitude, était gratiné. Lever à 05:30, entraînement jusqu'à 07:45, petit-déjeuner, et entraînement de 09:00 à 12:00, puis déjeuner et reprise à 15:00 jusqu'à 18:30. Le soir, conférences et discussions, mais aussi musique irlandaise et farandole. Après 6 jours de ce régime, heureusement entrecoupé d'un jour de tourisme (Château de Grignan, Vaison la Romaine, Nyons), les stagiaires purent reprendre la route vers un repos bien mérité après avoir assisté à un superbe *embu*.



Pascal Krieger a bien à faire pour suivre le rythme de Me Tsuneo Nishioka (80 ans) lors du *embu* de fin de stage

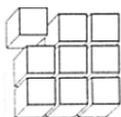
D'après les messages, tous positifs, reçus depuis, nous pouvons dire que cette neuvième édition fut un succès.

Les éditions précédentes eurent lieu en Malaisie (1979, 1982 et 1985), Suisse (1988), Malaisie (1991), Hawaii (1994),

Australie (1997), USA (2000). Merci à tous ceux de la section pour leur aide.

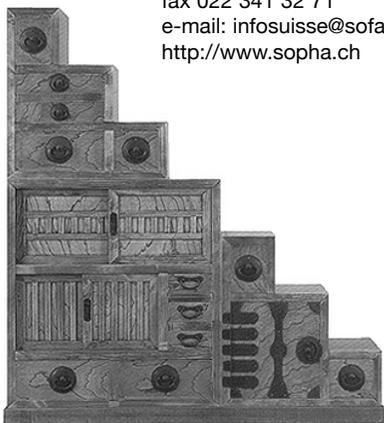
Pascal Krieger

PUB



sofa diffusion sa

28, route du Bois-de-Bay
1242 Satigny
tél. 022 341 32 53
fax 022 341 32 71
e-mail: infosuisse@sofa.ch
<http://www.sofa.ch>



Venez nous rendre visite!

Eric et Fred sont là pour vous accueillir.

**céramique • théières en fonte
meubles japonais et chinois**

documentation sur demande

Promotion officielle: Jean-Louis Martin nommé assistant de la section lai

Depuis ses débuts en *iai*, Jean-Louis a fait preuve d'une régularité et d'une attitude qui lui font honneur. Sa capacité de travail, ses progrès constants, son humour, enfin toute sa personnalité fait que je l'ai choisi, dès cette année, comme assistant officiel. En effet, la section *iai* est assez prisée et il est difficile de m'occuper des débutants et des avancés simultanément sans frustrer les uns au dépend des autres.

Jean-Louis m'aidera donc dorénavant dans cette tâche, je l'en remercie d'avance. Promu 3e *dan* l'an passé, Jean-Louis est chargé par la section de mémoriser et pratiquer plusieurs écoles hors curriculum. Le curriculum officiel de la Fédération de *iai* a choisi la Tradition *Muso Shinden Ryu*, telle qu'elle est enseignée par Me Tiki Shewan et moi-même, comme formation de base et pour les passages de grades.

Après avoir complété le curriculum (environ 6 à 8 ans), ou parallèlement à cela, l'étude d'autres traditions est également envisagée.

Cela donne aux pratiquants d'*iai* une plus large vision du travail au sabre et les prépare à n'importe quel enseignement dans ce domaine, une fois les bases du curriculum assurées.

Jean-Louis est également très régulier aux cours de *jo* et de *shodo*, ce qui lui donne une vision du travail aux armes élargie ainsi qu'une meilleure compréhension des aspects culturels et philosophiques du *budo* classique en général. Jean-Louis sait aussi se rendre utile et honorer ses devoirs de membre du SDK. Il est ainsi un excellent représentant des sections *jo* et *iai* au comité du club. Cuisinier de métier, je le vois se bonifier avec les années, tout comme un bon vin. Je lui souhaite de continuer dans la voie du *budo* avec l'esprit qu'il a actuellement.

Pascal Krieger

laido

居合道

Jean-Louis Martin



Kendo

剣道

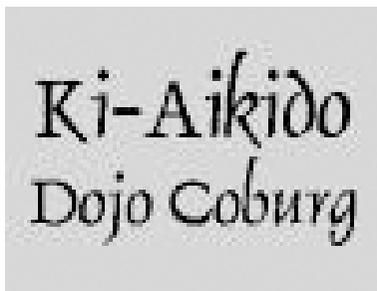
Coupe Kasahara 27-28 septembre 2003

Cette année encore, la section *kendo* du SDK a organisé la Coupe Kasahara (17ème édition) qui s'est déroulée durant le dernier week-end du mois de septembre sur le magnifique plancher, fraîchement verni pour l'occasion, du centre sportif du Val d'Arve à Carouge. Témoinnant d'un attachement toujours plus marqué pour ce tournoi international, plus de 140 participants ont accouru à Genève depuis l'Allemagne, la France, et toute la Suisse, pour se réunir, armés jusqu'aux dents, autour des *shiai-jo* genevois, où ils ont animés deux tournois : par équipes le samedi et en individuel le dimanche.

Le samedi l'équipe de Versailles s'est imposée, suivie par celle de Zürich à la deuxième place et celle de St.-Etienne à la troisième. Pas encore fatigués par tout un après-midi de compétition, les participants se sont alors lancés dans un grand *ji-keiko* (combats libres) amical, qui a bien couronné leur journée sportive. À la Salle du Rondeau de Carouge les attendaient ensuite deux membres du SDK (Agata et Antonio), qui s'étaient mis au fournaux depuis le matin pour préparer un convivial et gigantesque repas de bienvenue, très apprécié.

Le lendemain, petit-déjeuner pour tout le monde devant la Salle et puis début du tournoi individuel avec les poules de qualification. Après la pause de midi (sandwiches préparés avec la précieuse aide de mères et amies), les combats éliminatoires se sont déroulés jusqu'à 16 heures. Sur la marche la plus haute du podium «open» est monté Oskar Kimura, un membre de l'équipe nationale brésilienne habitant et s'entraînant depuis un an à Zürich, suivi par Yannis Jaquet du SDK et, ex-æquo à la troisième place, Thibault de Brunel (St.-Etienne) et Shôgo Nakamura (Paris – Budo XI). Sur le podium ladies c'est la femme d'Oskar, Daniela Kimura, qui est montée sur la plus haute

**l'inévitable photo
de famille**



marche, suivie par la niçoise Lisa Capriglio, seconde, et par Aurélia Destobbeleer de Lille et Aurore Müller d’Obernai, troisièmes. Chez les plus jeunes, ce sont une fois de plus les stéphanois qui ont tout remporté, Wilfried Olivier et Arnaud Pons empochant les médailles d’or des catégories Piccolo et Juniors respectivement. Le corps arbitral a eu beaucoup de mal à se décider pour l’attribution des prix récompensant le meilleur esprit de combat (Fighting Spirit) d’un combattant de chaque catégorie tant la qualité des combats était bonne, et l’attitude de tous chevaleresque. Il s’est finalement décidé pour Mathieu Besnard (Versailles – open), Tiziana Hinze (Zürich – ladies), Marie Bilal (St Etienne – piccolo) et David Zagoury (Genève – junior).

La Section *kendo* tient à souligner que tout le programme du week-end s’est déroulé sans problèmes grâce au travail bénévole de membres et amis du SDK. Leur participation enthousiaste durant la préparation, plusieurs semaines précédant le tournoi, et les jours mêmes de la manifestation, a permis de venir à bout de toutes les petites et grandes tâches inhérentes à l’organisation d’un tel événement : logistique du tournoi même, préparation de la salle, tables d’arbitrage, accueil des participants, hébergement, courses, repas, affiches et médailles... sans



En haut: Linh, David et Jérémy, trois membres de notre section

Au milieu: Bruno donnant une dernière touche aux magnifiques trophées qu’il nous avait conçoités

A gauche: Agata un peu anxieuse se demande si il y aura assez de sandwiches, Olivier très confiant la rassure



oublier les petits imprévus de dernière minute. Tout s'est déroulé on ne peut mieux grâce à l'aide et au soutien de chacun.

Ainsi, dimanche soir, la fatigue guettait, sans pour autant arriver à chasser la joie qui couronne tout travail bien fait...

Un grand merci à tous, donc, et à l'année prochaine!

L'année prochaine, la 18e coupe Kasahara aura lieu les 25 et 26 septembre, toujours dans salle du Val d'Arve à Carouge.

Agata et Yannis

Vous pouvez trouver les détails des résultats de la compétition, d'autres photos de ces journées et beaucoup d'autres informations concernant la section kendo du SDK sur son site web : www.kendo-geneve.ch



En haut: Christian, ici devant les trophées, à pris en charge toute la logistique

Ci-dessus: un *men* magnifique de Thibaut de Brunel, en demi-finale open contre Oskar Kimura

En haut à gauche: Oskar tente un *tsuki*, toujours contre Thibault

Ci-contre: le podium open, de gauche à droite: S. Nakamura, T. Debonneville, Y. Jaquet, O. Kimura et M. Besnard

Stage Chidokai St-Cergues, 9-10 août 2003

Comme chaque année à St-Cergues eu lieu notre traditionnel stage d'été, dirigé par notre *sensei* Hiroshi Nakajima.

Tout se déroula dans une très bonne ambiance, entre les différents clubs *chidokai* (Genève, Lausanne, St-Gall, etc.).

Un grand bravo à Birgit qui a obtenu le 4^e *dan* provisoire, ainsi qu'à Olivier le 3^e *dan* provisoire, Grégory le 1^{er} *dan* provisoire, Yohanne le 1^{er} *dan*, et sans oublier Stéphane qui a eu son 3^e *dan* au stage national *chidokai* (Genève) en juin.

Karatedo



Quelques résultats en bref

Coupe nationale à Klingnau les 24-25 mai 2003.

2^e *kumite* par équipe (Alex, Jean-David, Yohanne)

3^e *kumite* individuel : Jean-David

Tournoi de Froideville, le 22 juin 2003.

Il y eu aussi le tournoi de *kyu* (minime et cadet) le 22 juin à Froideville (Lausanne), organisé par la section *chidokai*. Nos espoirs se sont très bien défendus, ils ont pris la part du lion en remportant 21 médailles! Ont également pris part à cette compétition les clubs d'Okinawa Sion, Tour de Peilz, Aigle, Chidokai Lausanne, Chidokai Genève.

Résultats

Catégorie –10 ans *kata* filles :

1^{re} Intrator Christine – Chidokai Genève

2^e Ahiaba Edinam – Chidokai Genève

3^e Cochard Céline – Chidokai Lausanne

3^e Stadler Céline – Chidokai Lausanne

Catégorie –10 ans *kata* garçons :

1^{er} Morand Emerick – Chidokai Lausanne

2^e Tane Naoki – Chidokai Genève

Catégorie –12 ans *kata* + *kumite* mixte

3^e Dupuis Cindy – Chidokai Lausanne

3^e Morand Emerick – Chidokai Lausanne

Catégorie –13 ans

kata + kumite filles

- 1er Dupuis Cindy – Chidokaï Lausanne
- 2e Primini Lucrèce – Chidokaï Lausanne
- 3e Khaldouï Mouna – Chidokaï Genève

Catégorie –13 ans

kata + kumite garçons 5-7e kyu

- 1er Jacob Tobias – Chidokaï Genève
- 2e Sovrano Romain – Chidokaï Lausanne
- 3e Canario Joao – Chidokaï Genève

Catégorie –13 ans

kata + kumite garçons

- 1er Germanier Florian – Chidokaï Genève
- 2e Sovrano Romain – Chidokaï Lausanne

Catégorie –15 ans

kata + kumite mixte

- 2e Milliket Arno – Chidokaï Lausanne

Catégorie kata par équipe

- 1er Chidokaï Lausanne
- 2e Chidokaï Genève (équipe Pâquis)
- 3e Chidokaï Genève (équipe Ecole Internationale)
- 3e Chidokaï Genève (équipe SDK).

Les arbitres de notre section furent Nakajima *sensei*, Olivier, Patrick, Birgit, Kahn, Stéphane et Laurent comme arbitre stagiaire.

Le prochain grand rendez-vous aura lieu les 15-16 novembre à Genève (Bois-des-Frères), où nous organiserons de nouveau cette année les championnats Suisse, cadets et juniors.

30-31 août à Interlaken

Stage national d'arbitrage avec l'équipe suisse de *karate*. Ce stage fût dirigé par Monsieur Tommaso Mini responsable de la commission d'arbitrage en Suisse, Stéphane et Laurent y ont participé.

Les prochains rendez-vous:

Chaux-de-Fonds, Coupe de la Ligue, le 27.09.2003 et Championnat Suisse Shobu Ippon à Berne le 26 octobre (ce championnat Suisse *shobu ippon* a vu le jour en 2002, en partie grâce à notre *sensei* Hiroshi Nakajima qui veut vraiment garder en Suisse le côté du *karate* traditionnel.

Amicalement

Laurent Jornod

Démo karate à la Perle du Lac

A droite:
Kenji (Champion
Suisse Junior *kata*)
exécutant un très joli
mawashi gueri,
contre le valeureux
Alex.

Milieu gauche:
Toute la bande de
karateka réunie

Bas gauche:
Gregory, Kenji,
Patrick, Alex et
Laurent dans le *kata*
kangetsu

Milieu droite:
Laurent et Gregory
en plein combat,
avec *sensei* Nakajima
au centre pour l'arbi-
trage

Bas droite:
Florian, Karen et
Isabelle dans le *kata*
heian yodan.





ET PUIS, TU TE METTRAS AUSSI AU RANDORI. LÀ, LES DEUX PARTENAIRES ATTAQUENT À FOND ET SE DÉFENDENT, BIEN SÛR, MAIS COMME ON NE COMPTE PAS LES POINTS ET QU'IL N'Y A PAS DE VAINQUEUR, C'EST POUR EUX LA MEILLEURE OCCASION DE TRAVAILLER LEUR EFFICACITÉ PUISQUE LA NOTION DE VICTOIRE OU DE DÉFAITE N'INTERVIENT PAS...



...Jérémy, Frédérique, Charles, Michaël, Midya, Cécile et Sakura ont ainsi mis à épreuve leur savoir faire le 14 septembre au tournoi national de Renens.

Michaël termine 3e, tout comme Cécile. Sakura était surclassée d'une catégorie vu l'absence de concurrence et ramène une médaille d'argent.

BRAVO !!! Tout le monde n'a pas pu ramener une médaille, mais avec un bon esprit, de la volonté, de l'entraînement et du plaisir... peut-être déjà la prochaine fois. Le plus important reste le chemin qu'on parcourt, tout ce qu'on a appris et tout ce qu'on peut encore apprendre.

Bonne continuation à tous !

Joshi-team : une nouvelle année de combats par équipe commence

La première rencontre par équipe du Joshi-Team a eu lieu le samedi 18 octobre au Judo Club de Carouge.

Les *joshi* ont battu Cortaillod 6-4. Ce résultat de 6-4 signifie que le Joshi-Team a pu gagner 3 combats sur les 5 catégories, -48 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, +63 kg. Chaque combat gagné vaut en effet 2 points. Si

dans une catégorie les combattantes sont à égalité à la fin du combat, les 2 points de victoire sont répartis, c'est un point pour chaque équipe.

Les *joshi* ont également battu Colombay-Muraz par 8-2.

Bravo et en avant toute pour la suite.

Juvox

Début des combats par équipe mixtes pour écoliers et écolières



dessin par Michel

Souvenez-vous de la coupe! motivés, motivés, oui soyons motivés!

C'est parti pour encore plus de plaisir, encore plus de *judo*, encore plus de techniques, encore plus d'*ippon*, encore et encore...

Réservez ces dates :

samedi 24 janvier, de 9h à 12h, à Bussigny

samedi 13 mars, de 9h à 12h, à Lausanne

samedi 15 mai, de 9h à 12h, à Cheseaux



Noël approche:

Nouveaux *tatami* au Shung Do Kwan Liotard

Petite chanson de Noël

(sur un air de «mon beau sapin»)

Oh *tatami*, oh *tatami*, quel magnifique *dojo*! (bis)
Comme il resplendit à nouveau,
Ca fait plaisir et c'est très beau

Oh *tatami*, oh *tatami*, quel magnifique *dojo*!
C'était une merveilleuse idée,
Nous remercions le comité.

Oh *tatami*, oh *tatami*, quel magnifique *dojo*! (fin)

Merci au comité et à tous ceux qui les ont posés!

Juvox



A suivre dans le prochain numéro: Championnats Genevois, Joshi-Team, Stage de Chateau d'Oex et un jeu de questions.

Depuis maintenant plus de 6 ans, le Shung Do Kwan possède un site web qui fournissait, à la base, un bon aperçu de notre association ainsi que des différents arts que l'on y pratique. C'est pourtant dans un autre esprit que j'en ai repris les commandes alors qu'il paraissait passablement poussiéreux et moribond. En effet, j'avais dans le dessein d'en faire un outil de communication à part entière, bref d'utiliser ces fameuses nouvelles technologies pour créer un organe propre aux rapports entre les membres : stages, annonces, news, photos, démonstrations, compétitions, etc.

Cependant, fort est de constater que peu de gens ont joué le jeu pour l'instant, et il m'est difficile de pouvoir partir régulièrement à la chasse aux infos.

Je vous demande donc, non pas de l'aide, mais des informations! Vous savez quelque chose sur votre section, vous avez des photos, des textes, des dates de stages, démos, etc.

Envoyez-moi donc ça ! Pas des idées, ça j'en ai déjà, mais du concret... par difficile : sdkweb@bluewin.ch. Et n'oubliez pas d'aller voir www.sdkbudo.ch

Quelques statistiques sur le site du SDK

Dernière mise-à-jour: 18 septembre 2003. Depuis une année, 24'407 personnes ont demandé à consulter une page du site. Ce qui fait une moyenne de 66 pages par jour. Notre site est très sollicité depuis la Suisse et la France. Mais on trouve des ordinateurs de bien d'autres pays qui ont accédé au site du SDK.

Même si cela reste anecdotique, on y trouve:



– L'Islande, la Thaïlande, le Burkina Faso, les Îles Cocos (Keeling), le Venezuela, l'Estonie, le Belize et bien d'autres.

Le Japon arrive en 11^e position avec 138 requêtes.

Le moteur de recherche le plus utilisé pour nous trouver est Google.fr.

Et les mots utilisés le plus souvent, pointant sur notre site, sont (par ordre de fréquence et tout moteur de recherche confondus):

– *budo, kwan, shung, yoseikan, jodo, aikido, kendo, karate*, calligraphie (sic), *kyudo, judo, sabre* et *iaido*

Les pages les plus demandées sont, dans l'ordre, celles du:

– Jodo, Yoseikan, Kyudo, Karate, Shodo, laido, Kendo, Aikido, Judo, Jujitsu

A noter que le *shodo* est une page que j'ai introduit il y a peu de temps et qu'elle figure déjà parmi celles qui sont le plus consultées. Il y a donc une réelle demande.

Vous conviendrez donc que ces statistiques contredisent largement l'idée reçue que c'est toujours le trio de tête (*judo, karate, aikido*) qui attire toutes les attentions.

Au plaisir de vous servir et pour tout autre question mail au webmaster:

[sdkweb@bluewin.ch](mailto: sdkweb@bluewin.ch)

Roberto Rizza

Stage national de Fiesch

Ju-jitsu

柔術



Le SDK représenté en force cette année: Stéphanie, Sujiva, Mélica, Carmen, Sven, Francisco, Christophe, Jonathan, Michelle et notre sensei Patrick Moynat

Technique, jet-set et aventure

Structurons le propos et allons droit au but:

Technique

- Technique *ju-jitsu* introduite par René Perriard et Patrick Moynat: un esprit et une expérience cumulée qui inspirent respect, concentration et engagement total.
- Kickboxing: 2 sessions d'entraînement distillées par Sabina Ritter, championne du monde; une chance inouïe pour l'ensemble des pratiquants de combler certaines lacunes parfois criantes dans le domaine de la frappe.
- *Kata*: au plus proche du *ju-jitsu* traditionnel. Il ne fait aucun doute que la haute qualité technique de l'enseignement est un pilier central de l'écho à portée nationale dont jouit ce stage.

Sous les sunlights des tropiques

Second pilier et marque de fabrique du stage : les boums.

Occasions idéales pour:

- se distinguer;
- se parler dans le creux de l'oreille...;
- désacraliser le côté jet-setter présent au fond de chacun de nous.

Après l'effort, le réconfort





Tous les participants à Fiesch 2003

Aventure

La prochaine édition du «Stage national de Fiesch» aura bien lieu en octobre mais dans un lieu qui reste à définir.

Carnet rose

Equipe haute en couleur, la section *ju-jitsu* revient heureuse de vous annoncer les heureux évènements suivants.

– Stéphanie: 5e *kyu* ;

– Carmen, Christophe et Yves-Lo: 4e *kyu* ;

– Francisco et Milica: 3e *kyu* ;

– Sujiva: 2e *kyu* ;

– Sven: 1er *kyu*.

La section et le professeur se portent bien.

En bref, nous avons tous passé une merveilleuse semaine et nous réjouissons de retourner encore plus nombreux l'année prochaine.

Sven

PUB

ALECTRICA S.A.

Electricité Téléphone

Route de Colovrex 16
1218 GRAND-SACONNEX
Tél. 022 799 07 77 / Fax 022 788 38 08

