

CONTACT_1.04

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





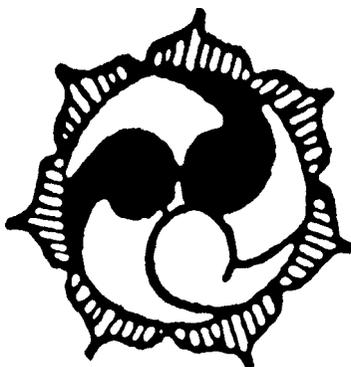
shung do kwan budo

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. 022 756 02 35 ou 022 750 23 32

Début des cours: septembre 2004

手もたゆくあふく扇のおきところ

Haiku

tiré des «99 Haiku de Ryôkan»

*te mota yuku
ôgu ôgi no
okidokoro*

Ma main se lassant
cherche à trouver un endroit
pour mon éventail

Au revoir, Mme la Présidente

Le temps est venu pour moi de passer à autre chose. Merci de m'avoir accordé votre confiance et de m'avoir si bien accueillie au sein de votre comité. Bon, je sais bien que les gens ne se pressent pas au portillon pour ce genre de poste, mais tout de même, merci aux membres du comité qui sont des gens ouverts, engagés, accueillants et positifs.

Les 3 années passées au comité furent pour moi riches en découvertes, en nouvelles connaissances, en rencontres et parfois aussi en préoccupations.

Je quitte un «bateau» sain, vigoureux et agréable à vivre. Donc bon vent pour la nouvelle équipe! Avec un petit souhait, gardez le cap sur la rencontre, l'échange et l'harmonie.

Tschüss,

Barbara Bremgartner

2004_1

responsable:
rédaction:

Marie-Claude Hefti
Barbara Bremgartner, Sandrine Boulton de Keuwer, Jacques-Antoine Gauthier, Marie-Claude Hefti, Laurent Jornod, Pascal Krieger, Juliane Robra, Midya Sofi, Milica Vukic

mise en page:
relecture:
expéditeur:
parution:
impression:

Marie-Claude Hefti
Serge Dieci
Secrétariat SDK
3 fois l'an
Imprimerie Pot – Grand-Lancy

Portes ouvertes

Thème : dô-chû-sei

La sérénité dans le mouvement



Pour cette troisième édition des portes ouvertes, le samedi 7 février, nous nous sommes retrouvés au *dojo* Liotard, le temps d'un après-midi, pour «goûter» à chacune des disciplines enseignées dans notre club: *ju-jitsu*, *judo*, *aikido*, *karate*, *yoseikan budo*, *kendo*, *jodo* et *iaido*, à part le *kyudo* et le *shodo* pour laquelle Pascal Krieger avait préparé une série de calligraphies. Ces calligraphies sur le thème de la journée et pour chacune des disciplines proposées au SDK restèrent affichées au *dojo* pendant la semaine de *kangeiko* qui suivit.

Sous l'impulsion de Pascal, les enseignants ont proposés des mouvements simples, sur le thème choisi «la sérénité dans le mouvement», pour permettre à chacun de les expérimenter après démonstration.

Cette journée nous a permis de pratiquer de façon dynamique des disciplines qui nous semblent parfois un peu obscures, et également de faire plus ample connaissance avec les membres des sections que nous ne faisons généralement que croiser au bord des *tatami* ou dans les vestiaires, voir même qui s'entraînent dans un autre *dojo*.



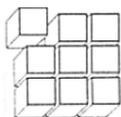


Je remercie tous les participants et les enseignants qui se sont investis dans cette journée – surtout Pascal Krieger qui est à la base de ce projet – et j’espère que vous serez nombreux à y participer l’année prochaine !

Marie-Claude

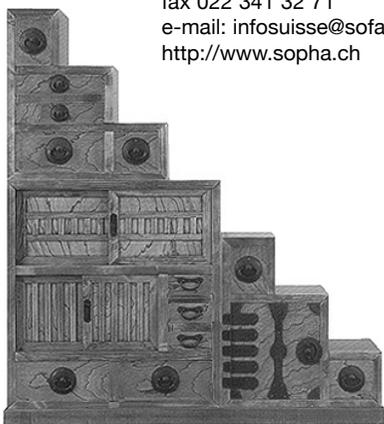


PUB



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

Jodo

杖

道

9^e stage international de Jodo, Vesc, Drôme provençale, juillet 2003

Ce sont près de 130 participants qui sont venus se donner des coups de bâton en pleine canicule dans les environs de Dieulefit, en Drôme.

Bien qu'une majorité d'entre eux venaient d'Europe, plusieurs Australiens, Malaisiens, Japonais, Etats-Uniens, Brésiliens et Vénézuéliens nous ont rejoints. L'organisation chapeautée par moi-même fut confiée aux Lyonnais qui ont fait un excellent travail.

L'entraînement y fut intensif et le stage fut un succès. Les dirigeants techniques étaient, par ordre d'ancienneté: Me Nishioka Tsuneo, notre conseiller technique, Quintin Chambers (Hawaii), Phil Relnick et sa femme (Etats-Unis), et moi-même.

Me Tiki Shewan est venu nous rejoindre vers la fin du stage pour nous faire une jolie surprise. Il avait composé un morceau de cornemuse (Salute to Nishioka Tsuneo) qu'il a joué devant l'intéressé qui lui tenait la partition. Ce fut un moment très émouvant et impressionnant. La plupart des pratiquants de *jo* du SDK étaient de la partie.

Le prochain stage international, en 2006, pourrait bien être au Brésil. Les précédents: 2000 (Etats-Unis), 1997 (Australie), 1994 (Hawaii), 1991 (Malaysia), 1988 (Suisse), 1985, 1982, 1979 (Malaisie). Juste pour dire qu'avec son bâton, la section *jo* a bientôt fait le tour du monde. Le prochain stage européen se déroulera à Lignano, près de Venise, la première semaine d'août 2004.

Pascal Krieger



Kangeiko édition 2004

Kangeiko

Une belle mouture que ce *kangeiko* 2004 : beaucoup de monde, dont au moins un tiers venait d'autres clubs genevois pour remplacer les *judoka*, *kendoka* et *aikidoka* habitués à rester au lit cette semaine-là. L'ambiance était chaleureuse et joviale. Comme l'an passé, deux Yoseikan *budoka* on fait le voyage depuis le fin fond de la France, juste pour cet événement. Autre point fort, la plupart des participants ont tenus les 5 premiers jours, le samedi étant toujours un peu problématique pour certains.

Les écopés qui ne pouvaient courir ont eu un cours de *kenjutsu* étalé sur 5 jours, suivis de *judo* au sol pour presque tout le monde pendant la deuxième heure. Vendredi, Dominique Falquet, enseignant de *shaolin*, nous a tous initiés au push-hand, sorte de *sumo* où l'on se sert d'un cercle imaginaire en poussant son adversaire avec les mains, les coudes, les bras et même le corps. A refaire !

Cette tradition inaugurée par Me Kondo, professeur de *judo* au SDK en 1966, a survécu jusqu'aujourd'hui grâce à la fidélité de quelques inconditionnels. Je le rappelle chaque année, c'est une superbe occasion pour toutes les sections de mieux se connaître au travers d'un effort commun. En vous remerciant toutes et tous pour votre participation, je vous dis : à l'année prochaine.

Pascal Krieger



Christian, notre chorégraphe, lundi...

... et le résultat, vendredi

Entre les deux, on s'est aussi entraînés!



Judo



Deux *judoka* du SDK foulent le *tatami* depuis octobre 1963

40 ans de judo

Daniel Lüscher et Pascal Krieger ont commencé tous deux le *judo* en octobre 1963, Quarante années non-stop de *judo*, ça laisse des souvenirs, et peut-être l'envie de donner quelques conseils aux plus jeunes. Écoutons-les répondre aux questions-bateau de Contact.

Où avez-vous commencé le *judo* ?

Daniel Lüscher : au *budokan* de la rue du Tir, avec Pierre Magnin puis avec Norbert Jacob.

Pascal Krieger : au Judo Club de Montreux, sous le Casino du même nom, avec Félix Zbinden, puis M. Jacquinet, maintenant décédé.

Pourquoi, ou dans quelles circonstances ?

Daniel Lüscher : J'ai eu envie de faire du *judo* après avoir vu des championnats suivis d'une démonstration de *jujutsu* en 1960.

Pascal Krieger : Un copain de l'imprimerie où je travaillais (Butter), m'a demandé de l'accompagner, en septembre 1963, pour voir un entraînement. Quand j'ai vu ces jeunes gaillards projeter d'autres jeunes gaillards, j'ai trouvé cela magique. Il y avait aussi l'odeur bien spéciale des *judogi*, des effluves de coton neuf et de transpiration que je n'avais jamais respirées auparavant.

Quand et pourquoi avez-vous atterri au SDK ?

Daniel Lüscher : Pendant les vacances d'été (dans les années 70), après l'entraînement, Pascal fit une démonstration de *judo* : cela m'a plu, et je me suis dit que c'est ce que je ferai pour mes vieux jours. C'est cela qui m'a amené au SDK.

Pascal Krieger : C'est une fille, qui n'a rien à voir avec le *judo*, dont les rondeurs m'ont attiré jusqu'à la cité de Calvin. Je l'avais connue à Vevey, puis elle s'est expatriée au bout du lac, et moi j'ai suivi, la truffe au ras du sol. Arrivé sur place, j'ai hésité entre le Judo Club de Genève et le SDK. Ayant visité les deux, l'ambiance m'a paru plus sympa du côté Liotard (le No 5, à l'époque). Et la demoiselle citée plus haut habitait assez près. Je l'ai d'ailleurs quittée (à moins que cela ne soit le contraire) quelques semaines plus tard, réservant ma



Daniel Lüscher et Pascal Krieger lors d'une soirée organisée par Pascal Dupré, au dojo de Calvin, à la fin de l'année passée pour fêter leurs 40 ans de judo.

fidélité au SDK (c'est plus facile, le SDK, on y va quand on veut)...

Quelles sont vos résultats de compétition ?

Daniel Lüscher : Des résultats précieux, tout d'or et d'argent ! Mais la richesse s'était cachée ailleurs. Je cherche toujours l'adversaire ultime : mais il (je) me fuit (fuis) très bien.

Pascal Krieger : Le judo était encore jeune en Suisse, et les adversaires rencontrés en championnats suisses ne tenaient pas la comparaison avec ceux d'aujourd'hui. J'ai

fait les championnats suisses par équipe pendant près de dix ans, puis les championnats genevois pendant quelques années encore. J'ai arrêté la compétition au milieu des années 90. Mes meilleurs souvenirs de compétition sont ceux que j'ai récolté dans les quatre coins du globe : au Japon, où j'ai fait les *tsukinami-shiai* compétitions générales mensuelles entre toutes les universités de Tokyo pendant 6 ans ; à Hong Kong, à Hawaii, dans tous les Etats-Unis, en Malaisie, à Hambourg, en Espagne (Ibiza), etc. Mes résultats ? mitigés. Je n'ai jamais eu l'étoffe d'un bon compétiteur,

pour moi, le *judo* a toujours passé avant la victoire, ce qui fit que je gagnais ou perdais très souvent par *ippon*.

Continuez-vous de pratiquer ?

Daniel Lüscher : Oui, le vendredi matin, avec Pascal. On ne fait que du *ne-waza*.

Pascal Krieger : Bien sûr. J'ai créé ce groupe de *ne-waza*, le vendredi matin à 06:30 aussitôt que j'ai dû arrêter les chutes à cause d'une coxarthrose. C'est un groupe qui marche très bien, depuis 1992, principalement grâce aux anciens, en particulier Andreas Valvini qui m'aide et me remplace de plus en plus.

Votre meilleur souvenir de judo ?

Daniel Lüscher : Des entraînements intenses en montagne, avec quelques camarades avant les «compétitions importantes», ou après, autour d'un feu de bois en forêt.

Pascal Krieger : Lors d'un *randori* avec Olivier Vocat, il y a environ 20 ans. Olivier m'a attaqué en même temps que j'attaquais, exactement en même temps. Il s'en est suivi un feu d'artifice. Le mouvement d'Olivier a eu le dessus, et nous retombâmes les deux au sol, en même temps, moi dessus. Ce fut la première fois que je n'avais pas l'ombre d'une déception d'avoir été «tourné». Nous étions les deux au sol à nous regarder, émerveillés, en se posant mutuellement la question, qu'est-il arrivé ? Comment cela a-t-il pu se passer, je n'ai rien senti, juste une explosion d'harmonie! C'est ce soir-là que j'ai compris que pour passer un mouvement, le *judoka* a besoin de l'adversaire, de ses réactions. Et c'est l'utilisation intelligente de ces réactions, dans les lois de la physique et de l'harmonie, qui aboutissent au «mouvement».

Pour qu'un mouvement de *judo* puisse avoir lieu, il faut une harmonie entre deux combattants. Ce fut l'un des *satori* les plus puissants de toute ma vie.

Le pire ?

Daniel Lüscher : L'étonnant éclat de mon ego.

Pascal Krieger : Un acte méchant, gratuit. Lors d'une compétition, au Japon, je déséquilibras un Japonais et le prenais en *hon-kesa-gatame*. Je le sentais bien, je le tenais pour de bon, il n'avait aucune chance. A un moment, je lui laissais libérer son bras et lui appliquais une méchante et douloureuse clé de bras avec mes jambes. Ce bonus n'était pas nécessaire, je l'ai fait par bêtise, crasse méchanceté, fierté imbécile, bref tout ce que je n'aime pas chez mes frères humains. Cela fait presque trente ans, je le regrette encore.

Quels étaient vos mouvements préférés ?

Daniel Lüscher : Des mouvements que je n'arrive toujours pas à placer comme j'aimerais vraiment le faire, sans brutalité, tout en finesse : *hane-goshi* et *uchi-mata*.

Pascal Krieger : Dès mes premiers mois de *judo*, je tombais raide amoureux des balayages. Tout particulièrement le *okuri-ashi-barai* et le *harai-tsurikomi-ashi*. Ces mouvements demandaient un timing tel que chaque réussite était un vrai bonheur. J'ai dû en faire des dizaines de milliers. Et pour que ces balayages deviennent efficaces, je n'ose pas penser combien de vieux *judoka* de mon âge se frottent actuellement les tibias en pensant à ce fameux Krieger qui confondait *judo* et football. A part cela j'aime beaucoup le sol, par la force des

choses. Durant les 6 ans que je passais au Japon, j'ai eu tellement de fois un gros japonais vautré sur moi qui discutait avec son copain tout en me filant un coup de coude dans les côtes de temps en temps pour m'obliger à continuer d'essayer de rêver d'imaginer pouvoir éventuellement sortir de là-dessous....

Que vous a apporté le judo, globalement ?

Daniel Lüscher : De l'intensité et de belles amitiés.

Pascal Krieger : La connaissance de mes peurs, le degré d'intensité du tremblement de mes genoux devant l'adversaire visiblement favori. Mes zones de découragement et mes zones où je me reprends en main. La familiarité avec la douleur, qui n'est pas une ennemie. Une discipline personnelle : il y a un minimum d'hygiène de vie quand on transpire sur les *tatami*. Puis, bien sûr, les centaines d'amis. Quand on frotte sa couenne contre celle de quelqu'un dans un effort commun à vaincre l'autre dans le but de se vaincre soi-même, c'est un genre de «trip» qui, on peut le dire, rapproche les gens autant par l'ambiguïté de la tentative que par la sueur mélangée... Finalement, beaucoup d'arthrose, mais je ne regrette rien.

Quel conseil donneriez-vous à un jeune judoka ?

Daniel Lüscher : User du respect envers soi-même et envers les autres, un peu comme on utilise une lanterne pour éclairer un chemin la nuit. S'entraîner régulièrement sans «sévérité».

Pascal Krieger : Bien que je doute qu'un jeune flambeur écoute un vieux ringard,

je me lance quand même : jeune loup, fonce, plante et donne-toi à fond pendant ta période optimale (18 à 25 ans), mais n'oublie pas que sans adversaire, tu n'es qu'un guignol en pyjama sur un *tatami* vert, aussi respecte ton adversaire, ne lui danse pas sur le ventre quand tu gagnes, reconnais-lui sa victoire dans le cas contraire et apprend de tes erreurs. Ménage tout de même ton corps en creusant la technique*. Une bonne technique n'abîme pas le corps. Et puis, pense à la suite, la vie est courte, mais quelquefois, elle est plus longue qu'on pense, surtout quand on souffre dans son corps. Lorsque tu te seras prouvé à toi-même que tu es plus fort que «y» mais moins fort que «x», tu auras trouvé ton niveau, tu te seras situé. Passe ensuite à autre chose, le *judo* réserve des richesses innombrables en dehors de la confrontation pour une médaille. Et puis il y a les autres disciplines martiales dont le *judo* a tiré beaucoup de ses techniques. Ces dernières sont peut-être moins agressives. Les armes, le fait de déléguer ta puissance à un corps étranger que tu tiens dans la main, sont également une étude très enrichissante. Bref, ne t'arrête jamais, même si tu prends un autre chemin pour arriver à ce but ultime : l'acceptation de soi, la compréhension de soi, puis finalement, une sérénité d'existence.

Une conclusion ?

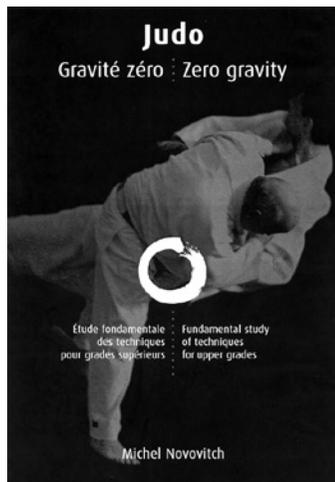
Daniel n'en a pas, et je pense que sa petite phrase sur le respect la remplace avantageusement. Quant à moi, qui tape ce texte pour Contact, je m'aperçois que j'ai la langue bien pendue et que Daniel, laconique, n'en dit pas moins que moi. Je n'y peux rien, c'est ma nature. En espérant

que cet article provoque, le temps de sa lecture, une petite remise en question, aussi fugitive soit-elle, je vous remercie de votre patience et vous offre, au nom de Daniel et du mien, nos plus sincères encouragements pour la poursuite de votre voyage sur la voie de la souplesse (d'esprit et de corps).

Pascal Krieger

**Je me permets une page de publicité ici. C'est dans votre intérêt, autant que dans celui de l'imprimeur qui a permis la parution de l'ouvrage ci-après en l'imprimant sans exiger de fonds préalables. J'ai récemment participé à l'élaboration d'un ouvrage sur le judo (calligraphies, mise en page, dessins et parties concernant le sol) avec Pascal Dupré, un ancien du SDK. Cet ouvrage est écrit par Michel Novovitch, 6e dan, 64 ans, encore très actif, mon Maître et ami en judo. Ce livre ne ressemble à aucun livre sur le judo. Je lui trouve des qualités fondamentales en ce qu'il s'intéresse aux principes physiques, exempts de tout mystère ou technique secrète. Il est accompagné d'un CD époustouflant. J'en ai une cinquantaine d'exemplaires en réserve chez moi, au prix de Fr. 60.- CD inclus.*

Si vous en désirez un, contactez-moi au 022 749 02 25 pendant les heures de travail, ou au 022 731 76 37 chez moi, ou encore à mon adresse e-mail krieger@iso.ch



Championnats Genevois

Une trentaine de *judoka* du Shung-Do-Kwan s'est retrouvée à l'école du Champs de Fréchet à Meyrin le dimanche 2 novembre afin de participer aux Championnats Genevois.

Pour certains c'était la première, pour d'autres c'était l'édition 2003... Félicitations aux championnes et champions, aux vice-championnes et vice-champions, aux médaillés, et très bonne continuation à tous!





Félicitations à tous les participants

Tomoe Castello : OR, OR et encore OR, trois médailles d'or!!!
Theo Miguel, or; Josuke Tanaka, or; Sakura Nussbaum, or; Yoko Zandoni, or; Michael Juhem, or.

Michel Robra, argent; Mélanie Antunes, argent; Daniel Léveillé, argent; Ken Koshiyama, argent; Cape Kasahara, argent; Kevin Dousse, argent, Julien Perez, argent.

Tiago Soares, bronze; Michaël Cambria, bronze; Charline Venel, bronze; Marie-Claude Hefti, bronze; Emmanuel Binyet, bronze, Emmanuel Linor, bronze.

Jérémy Spagnuolo, Charles Gottschall, Frédéric Sabatier, Luca Travaini, Cédric Dousse, Julien Antunes, Jérôme Ebener, Florent Tosi, Immanuel Robra, Manuel Castro, Florian Bouvier, Igor Bakovskiy, Arata Nakajo, Quang Vu, Juan Arias, Sylvain Bühler.



Joshi-Team : 10-0 / 10-0 + 10-0 / 8-2

Le Joshi-Team remporte tous ses combats lors du deuxième tour!

Le samedi 8 novembre à Boudry dans le canton de Neuchâtel, l'équipe genevoise gagne en effet 10-0 contre l'association vaudoise et 10-0 contre l'association neuchâteloise. Joli! «Chop, chop, chop, allez Joshi-Team!» Que l'équipe continue à progresser...

2e rencontre à Attalens

L'équipe genevoise gagne à nouveau le samedi 6 décembre à Attalens dans le canton de Fribourg, 10-0 contre Attalens et 8-0 contre Yverdon. Bravo les filles !

Mon stage à Château d'Oex



J'ai été à un stage de *judo* que je n'oublierai jamais.

On devait se lever tôt le matin pour aller faire du footing, avant d'avaler le p'tit-déj. Après, on avait deux heures de *judo* le matin et l'après-midi avec François Chavannes, un 5e *dan*.

Les soirées étaient animées avec plusieurs tournois de baby-foot et de ping-pong. L'ambiance était agréable et personne ne s'ennuyait pendant le stage.

Dans ma chambre, il y avait Cécile, Yoko, Tomoe et Sakura. On était cinq à avoir des fous rires imprévus. Chacune avait sa person-

nalité. Tomoe avec son baladeur, Cécile et ses fameux coussins, Sakura et son rangement, Yoko avec ses oreilles et ses yeux qui pouvaient toujours guigner dans la chambre voisine !

Tout était parfait durant ces trois jours, c'est pour ça que je redis encore une fois : je n'oublierai jamais ce stage !!!

Midya

Au stage de Château-d'Oex ont aussi participé Kevin, Cédric, Akira, Michel, Manu, Frédéric, Jérémy et Luca.

C'était l'occasion de travailler d'avantage leur



judo lors des *randori* (un peu plus intenses pour les plus âgés) et de la technique (un peu plus complexe pour les plus expérimentés), de visionner les entraînements filmés (c'était... regarde... revivre les entraînements avec un regard extérieur n'est pas si mal), de se réveiller avec le froid (il y avait même de la neige) et le footing (un peu plus long pour les plus rapides), de rencontrer d'autres *judoka* de leur âge (certains déjà connus de l'année passée ou des compétitions), de s'amuser aussi lors des activités hors *tatami*, tels qu'une course d'obstacles, une partie de bowling,

des tournois de baby-foot ou de ping-pong... de vivre trois jours de stage certainement inoubliable.

Juvox



Tournoi national de Morges, journée d'argent

Premier tournoi de cette nouvelle année, le tournoi national de Morges se déroulait les 17 et 18 janvier.

Le dimanche 18 janvier, les écoliers A et ceux qui les accompagnaient s'étaient donné rendez-vous au SDK à 7h00.

Les premiers sur le *tatami* étaient Jérémy Spagnuolo +55 kg et Charles Gottschall -55 kg. Charles, peut-être pas encore bien réveillé, perd son premier combat. Il remporte par contre le combat suivant au sol, *osae-komi* et... *ippon* ! Il finit ensuite son dernier combat, qui venait à peine de commencer, avec un magnifique *uchi-mata* et remporte ainsi une médaille d'argent (heureusement que tu étais retourné chercher la licence...)

Jérémy échappe au désagrément de Charles lors de son premier combat comme il saute un tour dans le tableau. Il gagne avec aisance les deux combats suivants et ne s'arrêtera qu'en finale, mais voilà une deuxième médaille d'argent.

Entre-temps, Michel Robra -40 kg et Kevin

Dousse -45 kg attendaient patiemment leur tour, étant dans les catégories d'une trentaine de *judoka*.

Kevin perd son premier combat et malheureusement aussi son deuxième, alors qu'il menait *wazari* sur *tani-o-toshi*. N'étant plus assez offensif et attendant trop les contres, il ne pourra pas remporter ce combat.

Michel est immobilisé au sol lors de son premier combat. Au deuxième combat, il marque *wazari* sur *o-soto-gari* et enchaîne directement au sol à son tour. Il gagne aussi le combat d'après avec une immobilisation. Un très joli *o-uchi-gari* lui permet de marquer *ippon* au prochain tour. Le combat suivant, comme lors du premier combat, il terminera finalement immobilisé au sol... et ainsi aussi la compétition.

Vers midi les écoliers B étaient entrés en action.

Cédric Dousse -36 kg perd le premier combat. Ayant bien saisi l'occasion d'une immobilisation au sol à son avantage, il gagne le combat d'après. Il devra ensuite s'avouer



Les participants au tournoi de Morges, dans le désordre : Michel, Immanuel, Jérémy, Charles, Yoko, Akira, Cécile, Mydia, Kévin; manquent sur la photo : Sakura, Cédric et Juliane.

vaincu sur un beau *harai-goshi*.

Immanuel Robra –33 kg aura combattu lors de son premier tournoi national, deux prolongations. Il ne manquait pas grand chose dans ses trois combats...

Akira Zanoni, qui reprend le relais de poids plume avec ses 21 kg, a tenté pour la première fois, lui aussi, sa chance et ses capacités au niveau national. Avec le sourire il remporte... eh oui, une autre médaille d'argent.

Place aux écolières finalement.

Cécile Homberg A+B –40kg sort victorieuse du premier combat grâce à un *tani-o-toshi* réussi. Lors du deuxième, elle surprend son adversaire notamment avec une combinaison de *morote-seo-nage* et *ko-uchi-gari*. Elle s'incline en demi-finale, pour finalement monter sur la troisième marche du podium en gagnant le combat suivant.

Mydia ne parvint pas à s'imposer lors de ses deux combats, qu'elle perd malheureusement, s'étant probablement mise trop de pression.

Quant à Yoko Zanoni en écolières A+B –30kg, elle ramènera une autre médaille d'argent. Elle peut compter sur son *ko-uchi-maki-komi*, mais essaiera cependant de varier d'avantage ses attaques.

Sakura Nussbaum enchaîne ses combats en écolières A+B –26 kg avec une panoplie de techniques: *morote-seo-nage*, *o-soto-gari*, *tai-o-toshi*, *ko-soto-gari*, *uchi-mata* sont les techniques avec lesquelles elle a pu marquer. Elle perd de justesse un seul de ses combats, un bref instant de relâchement en "golden score"(si les deux *judokas* sont à égalité à la fin du temps de combat, tout est remis à zéro pour la prolongation, "le point en or". En effet le premier point marqué, que ce soit un *koka* ou un *ippon*, permet de remporter le combat)... Mais elle peut rentrer avec une médaille d'argent bien méritée.

La compétition touche à sa fin avec cette catégorie et tout le monde repart.

Très bonne continuation jusqu'au prochain rendez-vous !

Juvox



1 Quel art martial est à l'origine du *judo* ?

J _ _ _ _ _

2. L'une des premières choses qu'on apprend au *judo* c'est les chutes. Il est très important de savoir chuter correctement. Mais comment dit-on en japonais ?

U _ _ _ _

3. Les ceintures de couleurs sont des *kyu*, et les ceintures noires ?

D _ _

4. Dans quelle ville japonaise ont eu lieu les derniers championnats du monde de *judo* ?

O _ _ _ _

Voir réponses en bas de page

PUB

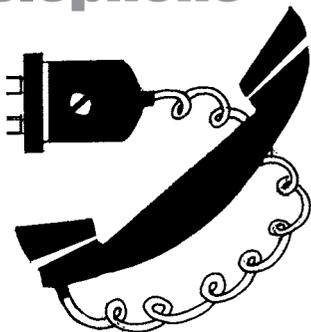
patrick cicogani
étudiant iokai_shiatsu_méd. trad. jap.
rue du midi 6 _les grottes
022 733 49 77
079 314 04 34



shiatsu
séance_1h / 50.-

ALECTRICA S.A.

**Electricité
Téléphone**



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

Réponses au petit questionnaire : 1. Ju-jitsu, 2. Ukeni, 3. Dan, 4. Osaka

Kyudo

Vivre le Kyudo

Entendre la corde vibrer, les plumes de la flèche voler puis le timbre d'une cible percée ou parfois à coté.

Ecouter une respiration contrôlée, rythmée et maîtrisée, accompagnée par le froissement d'habit lorsque le tireur se meut. Puis un silence.

Il est de rigueur mais avec une telle grâce que chaque mouvement semble inné.

La concentration s'impose.

L'attention est dans la beauté du geste et dans l'harmonie de chaque mouvement jusqu'à son accomplissement.

C'est alors qu'on ressent une sérénité, une majesté et une énergie qui dirigent le tireur vers son but, à nouveau.

Il est déterminé.

La cible d'aujourd'hui est l'ennemi d'antan mais... l'ennemi d'aujourd'hui ?

« Une flèche, une vie »

Sandrine Boulton de Keuwer, 2e dan

Stages au dojo Le Corbusier

13-14 mars

Samedi: salut à 14h30

8-9 mai

Dimanche: salut à 10h00

19-20 juin

Tout visiteur est le bienvenu.

Stage international den Haag, Hollande

9-13 juillet: 4-5e dan

Voir site : www.kyudo.ch

14-18 juillet: 0-1er dan

Pour info, prendre contact avec Sandrine

19-23 juillet: 2-3e dan

Boulton de Keuwer au 022 344 97 92

Dernier entraînement d'Eric

et premier entraînement d'aikido pour quelques judoka

Le lundi 26 janvier, après notre entraînement *judo*, Eric nous a généreusement invité à le rejoindre sur les *tatami*, afin de participer à son dernier cours, une première pour moi-même et mes «collègues» *judoka*.

Nous avons apprécié la bonne humeur et l'énergie positive de ce cours, qu'Eric a simplifié pour nous permettre de nous entraîner avec tous ces *aikidoka* aguerris!

Merci Eric et merci Yannick, malgré votre départ pour l'Afrique, nous espérons que votre esprit positif de partage et votre bonne humeur planeront encore longtemps sur le *dojo* !

Vous étiez tous les deux très émus par tous les participants venus vous dire au-revoir, et nous étions très émus de vous voir partir, alors qu'on commençait seulement à faire connaissance.

Je vous souhaite de très belles aventures pour la suite de votre périple et on compte sur vous pour les suivre, qui sait, dans les colonnes de «contact». Bon vent.

Marie-Claude



Yannick Bulloni (gauche) et Eric Schneuwly (droite) avec Géraldine Campelo

Un ambiance du tonnerre !

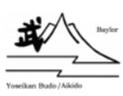


Aikido

合
氣
道

Montre-moi ton logo et je te dirai aiki tu es ...

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



Cette fois, je ne vais pas vous parler du contenu des sites web consacrés à l'*aikido*, mais au message que leurs concepteurs cherchent (consciemment ou non) à faire passer à travers le logo (le blason) de leur club. Pour rendre votre cyber-navigation plus agréable, je vous rappelle que vous pouvez retrouver mes articles et les liens que je mentionne sur www.chez.com/tzuki/index.htm et sautiller de clic en clic, de site en site, en couleur (ça a son importance), jusqu'à saturation... Je prie d'avance nos fins nippologues (Toshi, Cape, Pascal K., Gildo,...) et autre héraldistes de haut vol de bien vouloir excuser la légèreté de mon propos qui se veut comme toujours à mi-chemin entre le sérieux et la dérision. Tout complément d'information, remarque ou interprétation fracassantes sont bien évidemment les bienvenus (via le site susmentionné).

Bon alors en gros, ça dit quoi et ça montre quoi le logo d'un club d'*aikido* ? En principe et assez logiquement, ça commence par dire «*aikido*», le plus souvent en caractères latins¹ et/ou en *kanji*². Mais le plus souvent ça ne s'arrête pas là. Car vous l'aurez deviné, pour accrocher, il faut souvent en dire un peu plus, et notamment souligner le caractère proprement nippon de la discipline. On enjolive alors le nom du club d'un joli soleil levant comme ceci³, ou comme cela⁴, ce qui mène inévitablement soit à utiliser directement la notion de cercle⁵, soit à évoquer le drapeau nippon, cercle rouge sur fond blanc⁶ (ici avec un éventail en prime). Pour les plus fêrus de géographie on ajoutera encore au tableau une référence au Mont Fuji, volcan sacré, symbole «naturel» de puissance, d'élévation, d'inaccessibilité et d'invincibilité. On peut le faire librement en combinaison avec le cercle⁷, le Fuji peut figurer la lettre A de *aikido*⁸ ou la partie supérieure du premier *kanji* (*ai*⁹)¹⁰, le tout de manière plus ou moins stylisée¹¹. Plus globalement, ce type de montagne évoque aussi un triangle, forme elle aussi largement exploitée par les *aiki*-graphistes plus ou moins éclairés¹². La pratique de l'*aikido*, comme le *dojo* et le logo ont le besoin commun d'un cadre clair délimitant des espaces réservés. Le carré exprime sans équivoque cette nécessité formelle¹³. Voici donc la première constatation à laquelle nous conduit l'analyse succincte de ces logos : l'essentiel



Aikido



16



17



18



19

se joue entre des triangles, des cercles, et des carrés¹⁴ (certains vous allez le voir ont été plus subtiles que nos amis de l'Indiana).

D'accord me direz-vous, mais encore...

Vous savez certainement que ces trois figures de base constituent des symboles fondamentaux très forts pour de nombreuses cultures. Les valeurs auxquelles aspire l'*aikidoka* sont donc avantageusement exprimées par ces formes riches de sens : le cercle figurant le cosmos, le temps et l'esprit, le triangle évoquant l'union, l'harmonie et la progression de la base vers le sommet, alors que le carré dénote la (dure) réalité matérielle (pour nous, celle du tapis...). Certains comme le brave C. G. Jung y ont vu des archétypes sexuels (le triangle serait masculin, le cercle féminin) opposés et complémentaires, comme l'action et la réaction, l'intérieur et l'extérieur. Nous y voilà ! De Jung on arrive à Yin, puis à Yang¹⁵. Ensuite bien sûr, ça peut évoluer : le blanc du *dogi*, le noir du *hakama* et voilà comment on fait entrer les acteurs¹⁶ dans la boîte...¹⁷ avec plus¹⁸ ou moins¹⁹ de succès.

Il est amusant de constater que certains logos s'inspirent aussi de sources ésotériques occidentales, comme celui-ci²⁰ que l'on trouve tel quel dans la symbolique de la société secrète Rose-Croix²¹ ou de manière apparentée dans l'iconographie maçonnique²² avec l'inscription latine signifiant à peu près «Nouvel ordre mondial» et ses 33 étapes vers la perfection, comme sur le célèbre billet vert (celui qui ouvre presque toutes les portes...). A partir de là, on peut décliner le modèle de toutes les manières possibles et imaginables, du plus sobre²³ au plus «personnel»²⁴.

Une autre option qui s'offre à nos publicitaires en *kimono* consiste à illustrer l'implantation planétaire de notre art²⁵, ou la région dans laquelle le club est installé, à l'exemple de Monaco avec ses armoiries (rouge et blanc)²⁶, des palmiers de Hawaï²⁷, de l'étoile du shérif du Colorado²⁸ ou du continent sud-américain²⁹. Parmi les autres effets amplificateurs on peut encore citer l'évocation discrète du vénéré faciès³⁰, le tracé de la voie vers le sommet³¹, la séance de *suburi* solitaire au coin du bois (façon « Après la pluie » pour ceux qui l'ont vu)³², la *tsuba* du *katana*³³ ou encore ce genre de motif récurrent, mais dont



33



32



31



30



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



34

je n'ai pas trouvé l'origine (merci pour toute précision à ce propos)³⁴. Si le graphisme n'est pas assez parlant en soi, on peut y ajouter un slogan attendu, tel que *si vis pace para bellum* («si tu veux la paix prépare la guerre»), comme sur le blason monégasque. On peut préférer souligner le côté éthique de la pratique³⁵ (conscientieux, réaliste, sincère), ou revendiquer une approche franchement va-t-en-guerre³⁶. Le site de l'USCRA (United States Center of Real Aikido) «no surrender, no return» vaut le détour avec ses pratiquants en tenue de combat et cagoule commando...



35



36

Si le club cherche à courtiser une clientèle particulière, les enfants par exemple, et bien il le fait aimablement savoir en image, comme ceci³⁷ ou comme cela³⁸.



37



38

Parfois encore l'aikido est utilisé à des fins a priori assez éloignées de la pratique de base. Cela se ressent évidemment au niveau du blason utilisé, que ce soit lorsqu'il s'agit d'aide humanitaire³⁹, de communication en entreprise⁴⁰ (un blâme pour l'auteur de cet abominable gribouillon !), de promotion de la non-violence⁴¹, ou de méthode de transformation⁴² ou de résolution des conflits⁴³. Notons à ce propos (le plus incroyable c'est que c'est vrai !) que ces australiens-là vont jusqu'à pratiquer une sorte d'aikido thérapeutique, en s'aidant d'une grosse balle appelée Swiss ball⁴⁴ (!!!).



39



40



41

Pour le dessert, avant de conclure, la bonne fortune nous fait découvrir des perles inclassables à l'image de ce splendide exemple de redondance à la limite de la mise en abîme, d'un club nommé «Hakama» dont le logo représente le vêtement en question⁴⁵. Dans certains cas, force est de constater que l'inspiration n'était définitivement pas au rendez-vous⁴⁶. Pour les plus présomptueux, façon Marcel Budo, on peut mettre en avant son propre patronyme⁴⁷ et laisser au lecteur le soin d'imaginer le sens et la fonction de cet édifice oblong (dont la symbolique remonte elle aussi à très très loin), en faisant bien attention à ne pas laisser divaguer sa raison trop longtemps. Parfois, sans qu'on sache très bien pourquoi l'image dégage simplement quelque chose de comique⁴⁸ et parfois même, elle n'a rien, mais alors rien à voir du tout avec un art martial⁴⁹, comme ici avec ce dessert industriel distribué par la Vache-qui-rit en Hollande...



42



43

Jacques-Antoine



44



45



46



47



48



49

Championnat Suisse Minimes, Cadets et Juniors

Les 15-16 novembre 2003 eurent lieu à Genève (Centre sportif du Bois-des-Frères), les championnats Suisse Minimes, Cadets et Juniors de *karate*. Cette manifestation fût organisée par notre section *chidokai karate-do*. Ce tournoi eu beaucoup de succès (plus de 500 combattants venus des quatre coins de la Suisse)! et le niveau fût excellent. Félicitations à Kihnan (Chidokai Pâquis) qui remporta la 4e place en combat individuel junior (- 75kg).

Stage d'arbitrage Suisse

Stéphane Emery (SDK), Laurent Jornod (SDK) et Patrick Baeriswil (Chidokai Pâquis) ont participé au stage national d'arbitrage, à Sursee, les 24 et 25 janvier 2004. Ce stage était dirigé par M. Tommi Morris, chef de la commission européenne et mondiale d'arbitrage. Ce week-end fût très intéressant, tant sur le plan de l'arbitrage que sur le plan de la pratique du *karate-do*. Le dimanche, nous avons pu étudier les *shitei kata shito ryu* avec M. Tommi Morris. Beaucoup de participants ont pris part à ce stage, tant au niveau des arbitres F.S.K. (Fédération Suisse de Karate) que les nombreux membres de l'équipe Suisse de *karate*.

Prochains rendez-vous

29 février, Coupe *Chidokai* au Chidokai Pâquis.

12-13-14 mars, Stage National *Chidokai*

21 mars, Coupe de la Ligue à Sursee.

3-4 avril, Championnat Suisse Elite à Saint-Gall.

Laurent Jornod

Karatedo

空
手
道



**A l'occasion du 30e anniversaire
de l'arrivée du *chidokai* en Suisse.**

Historique Chidokai

Le *chidokai* est une école de *karate* dans la pure tradition du *shotokan*. Son fondateur, maître T. Sasaki, 9e *dan*, l'a créée avec l'autorisation de son professeur direct, Funakoshi *sensei*. Le SKC a vu le jour le 15 juillet 1974, date de l'arrivée de maître H. Nakajima en Suisse.

Comment pratique-t-on le *karate* dans les clubs de *chidokai*?

Le principe de l'entraînement *chidokai* est une étude complète et progressive des *kihon* de base dans le but d'acquérir de manière efficace l'équilibre physique, psychique et mental.

L'apprentissage est échelonné sur 8 *kyu*, depuis la ceinture blanche jusqu'à la ceinture noire. Les techniques de base demandées à l'élève sont nombreuses et de plus en plus complexes, au fur et à mesure des progrès réalisés. En effet, les premiers exercices sont plutôt statiques, pour permettre à quelqu'un qui commence le *karate* de progresser par petits pas.

C'est cette méthode qui a valu à son créateur, maître Sasaki le premier prix de la fédération de *karate* du Japon, lors du premier meeting (Nippon Budo SAI) du *karate* tous styles réunis, ainsi que l'honneur de présenter ces *kihons* devant l'empereur du Japon.

Les exercices de coups de poings sur place comme les *kara-tsuki* 1, 2, 3 ou *sonoba-tsuki* sont suivis par des déplacements de faible amplitude dans le soucis de ne pas brusquer le débutant. Après quelques mois d'entraînement régulier, l'élève commence son apprentissage psychomoteur par des techniques de plus en plus variées et de difficulté croissante, comme les techniques *tai-sabaki* et *ukekime*, les 15 *kihon-katas* ou encore le *renzoku-dosa*. La richesse des techniques de base est un des points forts du *chidokai*.

Une fois que la base est solide, les techniques de combat et les *katas* sont abordés avec beaucoup plus de facilité. Tout cela a pour

but d'aider l'entraîneur et l'élève à optimiser le temps consacré à l'entraînement. La structure en est précise et suivie. Il n'y a pas de place à l'improvisation.

Maître Nakajima a obtenu de grands succès au Japon: il a déjà gagné la médaille d'or de la ville de Tokyo et d'autres trophées remarquables. En 1974, il a été envoyé en Suisse en tant qu'instructeur officiel de la Fédération de Tokyo et de la Fédération de *rengokai*. Il n'est pas *karateka* professionnel : il est fonctionnaire à la mission du Japon à Genève.

Le groupe *chidokai* a été fondé au Japon le 8 novembre 1954 par maître Takeshi Sasaki, élève de Gichin Funakoshi, fondateur du *karate*. Avec l'arrivée de l'un de ses élèves, Hiroshi Nakajima, envoyé officiellement par la Fédération du Japon, le 15 juillet 1974, le *chidokai* a été introduit en Suisse.

Par référence au vieux *bushido*, véritable code d'honneur des *samurai*, l'enseignement du *karate* est intimement lié à une certaine forme d'éducation morale. Courage absolu, honneur, loyauté, sincérité, courtoisie et maîtrise de soi sont autant de qualités essentielles à ces anciens guerriers dont la vie était vouée à une cause qu'ils défendaient avec une totale abnégation.

Dans les *dojo chidokai*, ces valeurs pénètrent encore aujourd'hui chaque aspirant à la Voie. Ces qualités morales et spirituelles saisissent ceux qui, dans le respect des traditions, s'attachent à gravir les Chemins de la Maîtrise.

Ainsi, au terme de l'entraînement, tous sont invités à exprimer respectueusement



1977, démonstration de Hiroshi Nakajima

Nakajima Hiroshi sensei a été l'élève de Sasaki sensei et est membre fondateur du chidokai en Suisse.

Il a le grade de 7e dan JKF et rengokai. En outre, il est devenu en 1993, lors de l'obtention de son grade 7e dan, le seul instructeur japonais diplômé par JKF en Europe.

En 1974, il a eu l'honneur d'être envoyé en Suisse en tant qu'instructeur de la Fédération de Tokyo et de la section rengokai pour développer le karate.

En 1981, il a obtenu le diplôme officiel d'instructeur de la JKF.

En 1984, il est devenu arbitre mondial (WUKO) en représentant la Suisse.

ces principes par ces paroles (*dojo-kun*):

- travaillons pour accomplir notre personnalité;
- défendons le Chemin de la Vérité;
- efforçons-nous de nous élever spirituellement;
- respectons la politesse;
- soyons des gens courageux.

Huynh Cong Khan

Responsable des Ecoles *chidokai* de Lausanne

Ju-jitsu

Très actifs en 2003... on remet cela en 2004!

柔術

Le dernier stage national de Fiesch au mois d'octobre, qui a regroupé de nombreux participants et des entraîneurs de haut niveau, a été un grand succès et il a permis à certains d'entre nous de passer nos ceintures. Nous avons pu pratiquer assidûment et très régulièrement nos *kata* grâce à Patrick Moynat et à Roger Perillard. Cette semaine a été très enrichissante pour nous tous, tant au niveau technique qu'au niveau relationnel. Malheureusement, nous regrettons l'absence de Marcel Pyton, qui n'a pu assister à ce dernier stage. Nous avons également eu la chance de faire la connaissance de Sabina Ritter, trois fois championne du monde et

une fois d'Europe de kick-boxing, qui nous a aussi donné des cours.

Cette année, le 6e stage national de *ju-jitsu* se déroulera exceptionnellement à Tenero, au Tessin, en octobre 2004.

Chaque année la section *ju-jitsu* organise régulièrement des sorties à ski et des rencontres inter-clubs dans d'autres villes, ce qui crée dans notre section une atmosphère très chaleureuse. Nous finissons généralement l'année avec un super repas de Noël chez notre entraîneur Patrick Moynat.



Patrick entouré de ses élèves participants à la journée portes-ouvertes du 7 février.



Allez les filles...

Je pratique ce sport très régulièrement depuis 6 ans, cette technique de self-défense me permet de me sentir plus sûre, plus maître de moi dans différentes situations.

La section *ju-jitsu* compte 8 membres féminins, et j'encourage toutes les dames et les demoiselles à venir se joindre à nous, pour nous rendre visite et pratiquer une séance d'essai.



Milica Vukic