## CONTACT\_2.04

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





### shung do kwan budo

aikido iaido

CP 92 - 1211 Genève 28

jodo judo ju-jitsu

rue Liotard 66 1203 Genève karatedo kendo

1203 Genève t+f 022 344 63 42 sdk@sdkbudo.ch

kyudo shodo

www.sdkbudo.ch yoseikan budo

## **ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU**



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

Début des cours: septembre 2004

## Mot de la présidente

Après trois ans de bons et loyaux services, Barbara et Laurent, respectivement présidente et vice-président du SDK, ont souhaité se consacrer à d'autres activités. Le nouveau comité, élu lors de l'AG du 24 mars dernier, tient à les remercier chaleureusement de tout le travail accompli durant ces années qui a notamment permis, et c'est essentiel, de restaurer une très bonne atmosphère de collaboration entre les sections.

Le nouveau comité a dû très rapidement mettre le pied à l'étrier pour s'atteler à deux problèmes qui se posaient au SDK. D'abord, la personne qui effectuait le nettoyage du *dojo* de Liotard n'a pas souhaité poursuivre sa collaboration après le 30 juin. Grâce à l'appel, joint à l'envoi des cotisations du deuxième trimestre, nous avons pu recruter Maurizio, membre actif de la section *ju-jitsu*, qui s'était également entraîné avec les sections *iaido* et *jodo* et qui enseigne le *karate* aux enfants. Nous ne pouvons que nous réjouir de l'intérêt que Maurizio a marqué pour cette tâche car il sait combien la propreté d'un *dojo* est importante. Bienvenue à Maurizio!

Après de nombreuses années d'un régime favorable et exceptionnel, le service des écoles de la Ville de Genève a décidé de soumettre le SDK au même traitement que les autres associations locataires de salles de gymnastique, à savoir une mise à disposition du dojo de Cayla sur la base de tranches horaires, payées CHF 11.- de l'heure, sans possibilité d'utiliser la salle durant les vacances scolaires. Là aussi une solution a pu être trouvée grâce à

**2004\_2** septembre 2004

responsable: Marie-Claude Hefti

rédaction: Gilbert Blanc, Sandrine Boult de Keuwer, Barbara Bremgartner, Yannick Bulloni, José Cadau, Mario Castello, Cédric et Christine

Jeanneret, Jean-Michel Dumay, Laurent Jornod, Pascal Krieger, Alexandra Laurent, Jack Pénisard, Juliane Robra, Laurence Wiedmer,

Eric Schneuwly

mise en page: Marie-Claude Hefti

relecture: Serge Dieci expéditon: Secrétariat SDK parution: 3 fois l'an

impression: Imprimerie Pot – Grand-Lancy

une bonne mobilisation des sections concernées et à l'attitude compréhensive du service des écoles. Nos préoccupations ont été entendues et nous tenons à remercier la Ville de Genève de permettre aux membres du SDK de poursuivre la pratique de leur discipline dans de bonnes conditions. A nous de nous montrer à la hauteur de la confiance qui nous est témoignée.

Avant de se retrouver cet automne pour de nouvelles activités qui vous seront annoncées dans un prochain Contact, je vous souhaite une bonne rentrée après la pause estivale.

> Laurence Wiedmer Présidente

### Ancien proverbe japonais

Si vous ne pouvez lire le japonais, penchez la tête à droite.

G.B.

#### PUB



## sopha diffusion sa

e-mail: infosuisse@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

# 日本・スイス協会ロマンド支部



## ASSOCIATION SUISSE-JAPON

SECTION SUISSE ROMANDE

L'association SUISSE-JAPON (section Suisse romande), fondée en 1975, célébrera son trentième anniversaire l'année prochaine.

Les objectifs principaux de cette Association sont d'une part, de mieux faire connaître aux membres suisses les nombreuses facettes de la vie culturelle, spirituelle, sociale et économique du Japon traditionnel et contemporain et d'autre part, de donner aux japonais résidant en Suisse l'occasion de découvrir plus facilement certains aspects méconnus du pays.

Depuis 1975, plus de 200 manifestations originales et diversifiées ont été organisées avec succès. L'éventail des activités est particulièrement large et englobe, par exemple, des visites d'entreprises, de musées, de châteaux et de vignobles au moment des vendanges, mais aussi des conversations à bâtons rompus sur le Nô, des conférences sur le rire dans la culture japonaise ou sur les Samourai, des danses et des concerts, des expositions, sans oublier des démonstrations de cuisine japonaise, d'origami ou d'arts martiaux, tels que le kendo ou le kyudo. C'est ainsi qu'en octobre dernier, un film inédit a été présenté au Shung Do Kwan de Genève sur cette discipline avec les commentaires appropriés du réalisateur M. Eric Moisy et que le lendemain une présentation pratique a pu se dérouler dans les meilleures conditions.

En outre, l'Association accorde, en prinicpe tous les deux ans, une bourse d'étude pour un séjour au Japon. Les thèmes déjà explorés se rapportent aux cimetières japonais, au polissage des sabres et aux émaux. Cette année, elle vient d'être attribuée pour la création d'un film sur la chaîne mythique de l'Omine dans la préfecture de Wakayama, à partir d'une compilation de textes anciens du VIIIe au XIVe siècles.

L'Association coopère aussi à la préparation d'un CD-Rom consacré aux jardins japonais. D'autres projets concernent l'organisation d'un voyage au Japon à l'automne 2005, et la réédition du livre intitulé « le Japon illustré » dont l'auteur Aimé Humbert fut le premier Ministre Plénipotentiaire Suisse au Japon en 1863. La création d'un site informatique destiné à faire connaître en temps réel les manifestations concernant le Japon en Suisse romande ainsi que l'organisation de veillées littéraires consacrées à Kawabata, Tanizaki, Mishima, etc, retiennent également son attention.

Enfin, la section romande de l'Association Suisse-Japon cherche à s'ouvrir encore davantage aux jeunes de façon à renforcer sa créativité. Grâce au soutien de ses membres individuels et collectifs, elle se développe régulièrement et permet, dans une atmosphère conviviale, de nouer de nouvelles relations et d'enrichir ses connaissances sur le Japon aussi bien que sur la Suisse.

Jack Pénisard

Président de l'Association Suisse-Japon

#### Pour tous renseignements:

Association Suisse-Japon, Case postale 326, 1211 Genève 19. Tél. 079 419 89 66, fax 022 860 93 01

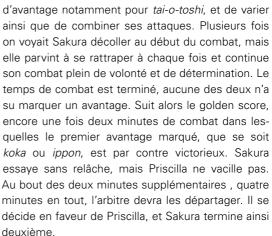
### Judo

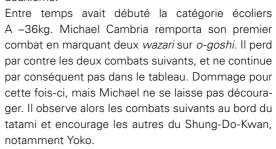
## 30 mai Tournoi National de Sierre





Météo suisse n'était pas certaine du temps annoncé en semaine pour ce week-end de Pentecôte... mais étant donné qu'il s'agissait du week-end du tournoi national de Sierre le soleil se devait d'être au rendez-vous comme chaque année, il fait en effet partie du tournoi. La première à combattre sous le soleil matinal ce dimanche 30 mai était Sakura en –28 kg. Elle s'était assurée à la pesée qu'elles allaient être plusieurs, autrement elle aurait préférée passer dans la catégorie au dessus afin de faire plus de combats. Finalement Sakura avait quatre combat. Son *tai-o-toshi* suivie d'une immobilisation au sol lui permit de remporter son premier combat. Elle retrouva ensuite sa fidèle concurrente Priscilla. Un combat intense, et Sakura devra s'incliner au bout du combat menée *koka*. Comme les deux premières sortent de la pool afin de continuer les combats dans le tableau final Sakura se voit un *ippon* plus tard à nouveau fâce à Priscilla en finale. Il s'agit de bien saisir le *kumi-kata*, d'ouvrir







Dans la catégorie des filles –30 kg, elles ne sont que trois. Yoko tombe deux fois... et se relève déçue. L'essentiel est de se relever afin de pouvoir continuer, le chemin ne s'arrête pas... Pour aujourd'hui elle se joint alors à Michael et soutient le SDK, demain elle ira s'entraîner...

Commence alors la catégorie de Michel, les écoliers A –45 kg. Il perd son premier combat, gagne le deuxième avec un joli *ippon* et perd le suivant après un bon combat. Plus de contact et de vitesse dans ses techniques lui permettrait d'améliorer leur efficacité.

Les techniques de Jérémy sont plutôt efficaces aujourd'hui. Il enchaîne les *ippon* avec *sasae-tsuri-komi-ashi*, puis *morote-seo-nage...* encore un *ippon* en finale, et voilà qu'il termine la compétition sur la première marche du podium!

Charles, en effet léger pour cette catégorie, les +55 kg, a malheureusement moins de succès dans ses combats, mais il a tenté sa chance et son *judo* face à des adversaires pas toujours moindres.

Pendant que les plus lourd combattent sur le tapis 1, les plus légers se mesurent sur le tapis d'à côté. Akira se retrouve dans un trio de poids plume, les –26 kg des écoliers B. Avec ses 21 kg il essaye ses techniques du *go-kyo*, certes souvent un peu loin dans ses attaques il finit néanmoins deuxième.



Immanuel, en écoliers B –33 kg, constata qu'il avait essayé mais pas encore le niveau des plus forts de cette catégorie. Il ne gagne en effet pas de combat, mais de l'expérience, et il ne reste qu'à s'entraîner.

Cécile et Midya avaient la pesée seulement à partir de 12h00. Elles étaient par conséquent les dernières à combattre du Shung Do Kwan, et tout le monde attendait impatiamment leur tour.

Une fois commencé elles enchaînaient cependant chacune leurs combats, d'abord dans la pool puis le tableau de leur catégorie respectives, les écolières –40 et –44 kg.

Cécile fit en tout 7 combats. Elle gagne son premier au sol, le deuxième avec ippon sur ko-



soto-gari et... perd le troisième, avec ses deux combats remportés elle sort tout de même de la pool. Elle continue son chemin dans le tableau, d'abord grâce à une immobilisation, elle obtient ensuite deux wazari sur de-ashi-barai, marque un magnifique ippon avec harai-goshi, juqu'en finale qu'elle décroche avec un ippon sur o-soto-gari. Un parcours presque sans fautes, excellent!

Quant à Midya , ko-soto-gari lui réussit plutôt bien. Elle rentre soit directement, comme lors du premier combat, soit en combinaison avec ses morote-seoi-nage et sode-tsuri-komi-goshi. En attaquant ainsi dans plusieurs directions elle surprend ses adversaires. Elle ne comprenait par contre pas très bien pourquoi elle sortait victorieuse déjà après quelques actions (où personne ne marqua cependant ippon). Honsoku-make était le verdict de l'arbitre, l'autre s'était en effet appuyée sur sa tête au sol, action dangereuse pour la combat-

tante que le règlement sanctionne par la disqualification afin d'éviter que l'athlète ne le refasse et donc le protéger. Le combat suivant était par contre d'autan plus long, il allait jusqu'au golden score que Midya a su marquer avec... ko-soto-gari, cette fois-ci en combinaison avec sode-tsuri-komi-goshi. Le combat d'après elle ne se fatigue par contre pas trop en réussissant un magnifique... ko-soto-gari d'entrée. Elle chuta finalement en demi-finale en terminant ainsi sur la troisième marche du podium, félicitations.

Un tournoi individuel plutôt bien réussi après le succès par équipe, et un super esprit d'équipe toujours présent (on se soutient, s'encourage, se chauffe, s'amuse...sans oublier les parents qui font le taxi, observent et n'encouragent pas moins...). Bravo et à fond le Shung Do Kwan! En espérant qu'il en aura d'autres comme ça et encore mieux...

Juliane

# Pentecôte de judo...

... pour Michel, Midya, Cécile, Yoko, Akira, Sakura et Manu qui se retrouvent le lundi de Pentecôte, le lendemain du tournoi national de Sierre au stage à St-Julien. Cédric est aussi de la partie.

Rendez-vous à 7h30 dans le parking de Liotard et en route pour la salle des Bourgondes. Sur place nous apprenons que le programme a été changé: pas de footing, Sakura est un peu déçue comme elle aime bien courir, mais les autres ne semblent pas tellement triste de pouvoir passer directement à table pour le petit-déjeuner qui a été avancé afin de faire



d'avantage de judo le matin.

Après les tartines, yaourts, céréales, lait et jus d'orange, une pause de digestion ou chacun fait comme il désire, badminton, visualisation des combats aux Jeux

#### Judo



Olympiques de Sydney... on met le *judogi* et tout le monde sur la belle surface de *tatami* pour suivre l'entraînement donné par Mehddi Khaldoun, compétiteur international, multiple champion de France en individuel et champion de France 2004 par équipe, ainsi que Kévin Gourgues.

Après l'échauffement, explications techniques. Mehddi aborde d'abord un enchaînement *o-uchi-gari* suivi de *tai-o-toshi* (Sakura se réjouit de pouvoir travailler et varier autour de sa technique préférée *tai-o-toshi*). Kévin amène ensuite cette centaine de jeunes *judoka* pas à pas à *tomoe-nage* et *yoko-tomoe-nage* (que tout le groupe essaye avec grand plaisir).

Petite pause, occasion de s'hydrater, puis on écoute attentivement ce que ces deux champions ont à dire sur les uchi-komi. Ils insistent sur l'amplitude de l'ouverture qui est très importante, et que quelle que soit la technique il y a tout dans les uchi-komi (déséquilibre, placement, vitesse, impact/contact... sauf bien sûr la projection). Ils rappellent aussi qu'il vaut mieux aller moins vite au départ afin de ne rien négliger, car pour finalement arriver à la projection en compétition il faut avoir fait des uchi-komi... on essaye alors d'appliquer ces directives lors des uchi-komi, suivis de séries avec projections (= nage-komi), d'une petite pause et d'un bon nombre de randori (motivation supplémentaire... les techniques bien réalisées permettent de gagner des t-shirts).

Un bon repas de midi (pâté, riz et émincé de poulet; au dessert salade de fruit, yaourt ou compote de pomme) attend les *judoka* afin de reprendre des forces après cet entraînement de presque 3 heures.

L'après midi on remet le *judogi* pour finir la journée avec la remise des diplômes de participation et le verre de l'amitié avec les parents.

# Bussigny, samedi 24 janvier, premier tour par équipe écoliers



Il est 7h30, peut être un peu plus tôt. J'attends dans le parking de l'école Liotard. Nous y avons en effet rendez-vous pour le départ pour Bussigny, où se déroulera le premier tour par équipe écoliers .

Le jour se lève à peine. Dans le calme de ce samedi matin je perçois alors le bruit d'une voiture qui se rapproche. Les autres arrivent? La voiture ralentit et s'arrête en effet à l'entrée du parking, mais je ne reconnaîs pas les visages à l'intérieur. Pas de portes qui s'ouvre, seulement une vitre qui est descendue.

- C'est ici l'école Liotard?

Même pas de «bonjour», décidément il y en a qui se sont levé du mauvais pied... Après ma réponse positive quand même un merci, un semblant de soulagement d'avoir directement ou enfin trouvé l'endroit en question.

Après ces quelques mots échangés, la vitre est remontée. Une porte s'ouvre ensuite, quelqu'un descend, prend son





sac de sport dans le coffre, et la voiture repart.

Puis arrivent seuls ou accompagnés de leurs parents, les vaillants représentants du Shung Do Kwan. Bonjour! La journée s'annonce bien ainsi.

Tous dans les voitures et en route.

Après un tour supplémentaire, nous avons finalement aussi trouvé la salle de gym recherchée, celle de l'école primaire de Bussigny.

L'équipe composée de Sakura Nussbaum, Yoko Zanoni, Immanuel Robra, Daniel Léveillé, Cédric Gerber, Cédric Dousse, Cécile Homberg, Michel Robra, Tiago Soares, Charles Gottschall et Jérémy Spagnuolo nous réserve une belle matinée de *judo*. Au bout de jolis combats et de beaux *ippon*, ils terminent premiers de leur pool lors de ce premier tour, et ils combattront ainsi dans la pool A au tour suivant.

Juvox



## Tournoi par équipe pour écoliers, Lausanne





Cette année, nous avons eu à nouveau la chance d'être invités par Monsieur Chavannes pour participer à un tournoi par équipe dans le canton de Vaud. L'année dernière, ce fut déjà un bel exploit de l'équipe du Shung Do Kwan qui avait terminé 2e de ce tournoi derrière la première équipe de Lausanne.

Cette année les jeunes du club ont voulu faire mieux et se sont fixé un objectif: battre Lausanne et terminer premier. Cependant, cela n'allait pas être facile, car il fallait combattre pendant trois tours et toujours terminer dans les meilleurs de sa pool. Cela n'a pas découragé notre belle équipe du Shung Do Kwan.

Lors du premier tour à Bussigny, l'équipe a terminé première de sa pool. Elle n'a toutefois pas rencontré Lausanne. Ce rendez-vous fut agendé pour le deuxième tour. L'équipe étant anxieuse mais prête à donner tout pour combattre sa concurrente. La rencontre fut pleine de suspens: Les deux équipes ne se décourageaient pas et aucune n'arrivait à réellement prendre l'avantage. Tout se décida lors du dernier combat. Lausanne remporta celui-ci;

les deux équipes se retrouvèrent alors à égalité aux points victoires. Le Shung Do Kwan remporta par contre la victoire aux points valeurs. Quelle rencontre serrée! Le dernier tour ne fut pas gagné d'avance. Il s'agissait pour le SDK de renouveler, voir améliorer l'exploit du deuxième tour, soit battre Lausanne. Décidée, mais sans trop de pression, l'équipe attendait impatiamment son tour pour combattre. Pendant ce temps là elle ne mangua pas d'énergie pour se divertir, la salle de Rytmique fut transformée en salle de foot. L'équipe du SDK rencontra tout d'abord Savigny. Sans trop de difficulté elle remporta ses combats, puis une fois tout le monde passé, Savigny s'est rendu compte qu'ils n'avaient pas combattu dans la bonne formation. On recommença alors depuis la catégorie -33 kg. Cela ne perturba pas notre équipe qui réussit à nouveau à s'imposer. Ensuite, elle rencontra Pompaples, équipe encore jamais rencontrée lors du tournoi. Ce fut sans trop de difficultés que l'équipe gagna. Finalement le SDK rencontra Lausanne pour la grande finale.

## Tournoi par équipe pour écoliers 2004

Au premier tour, samedi 24 janvier à Bussigny, ILS SORTENT DE LEUR POOL:

au deuxième tour, samedi 13 mars à Lausanne, ILS TERMINENT DANS LA POOL A:

puis au troisième tour, samedi 15 mai à Cheseaux, ILS FINISSENT PREMIERS!

Beaucoup de rires, d'encouragements , de judo. Une équipe géniale !

Merci aux parents qui ont accompagné notre équipe.

Juvox



# Dominique Hischier chez les judoka du matin... une agréable surprise!

Le 4 juin, lorsque j'arrivai au SDK vers 06:30 pour mon cours de ne-waza, je fus agréablement surpris de voir un grand gaillard venir me demander la permission de s'entraîner avec nous. Je reconnaissais finalement notre champion made in SDK (en tous cas pour ses débuts). Qu'il a grandi! je me souviens quand il courratait à la fin des cours enfants alors que je me préparai pour faire du *jo*.

Et c'est avec une très grande gentillesse que Dominique nous a initiés à quelques sankaku-jime de derrière les fagots. Un apport technique est toujours apprécié, et de cette qualité-là, c'est vraiment du petit lait. Je voulais juste marquer le coup, dire que nous avons été honorés par cette visite, et que nous avions apprécié l'atti-



tude de Dominique, empreinte d'humilité et de respect. Une attitude que l'on peut, pour une part au moins, attribuer au bon état d'esprit qui règne dans l'enseignement des enfants au sein de notre club. Merci Dominique, et bon rétablissement pour ta jambe (qui va toujours mieux que la mienne pour le moment).

Pascal Krieger



# Dominique Hischier en mai, fait ce qu'il te plaît!













#### Les 4 valeureux...

Les valeureux quatre, il s'agit de José Cadau, Mathieu Kaegi, Arata Nakajo, Roberto Rizza, et non des mousquetaires, ont passé leur premier *dan* samedi 19 juin à Lausanne. Dominique Hishier y a montré un *nageno-kata* explosif, et obtient ainsi son deuxième *dan*. Félicitations!

# Joshi Team Championnes Suisses 2004

L'équipe commune de filles SDK / JC Carouge s'est brillamment hissée sur la plus haute marche du podium à Bienne le 5 juin dernier. Toutes nos félicitations aux championnes ainsi qu'aux professeurs pour cette remarquable performance!

José

Mario Castello, Regina Silva, Juliane Robra, Joany Cassina, Tomoe Castello, Joëlle Schmidli, Charlotte Guarino et Nikola Smatlik (manque sur la photo Virginie Henry)



# **Remember: Championnats Suisse 2003**



Tomoe Castello remporte le titre de Championne Suisse Espoir –44 kg



Tomoe Castello vice Championne Suisse Junior Dame –48 kg



Regina Silva (JC Carouge) remporte le titre de Championne Suisse –52 kg et Joëlle Schmidli placée troisième





PUB





## L'aïkido, art de la non-violence

Article paru dans l'édition du Monde du 27.03.2004

### Cette discipline japonaise n'est pas un sport, mais un ensemble de formes, de simulacres de conflits, visant à domestiquer la violence. Ses adeptes sont plus nombreux en France qu'au Japon!

Comme souvent dans les arts martiaux, cela commence par un salut au *kamiza*, la place d'honneur, où figure la photographie du fondateur : Morihei Ueshiba, un vieil homme à barbiche, *zen* et droit, qu'on appelle grand professeur (*O sensei*). Puis on salue l'autre maître, celui du *dojo*, qui va transmettre à son tour, donc montrer la voie (*do*). Sur le tapis, il est alors question de formes, de prises assez compliquées pour le non-initié, et toutes nommées en japonais. Elles s'enchaînent, comme des dialogues, entre deux *aikidoka*. Car cet art martial n'a de sens et de pratique qu'à deux – partenaires, et non adversaires. Ce n'est pas un sport – il n'existe aucune compétition –, plutôt une affaire de relation, de communication.

Des couples en noir et blanc s'agrippent maintenant sur le tapis : blanc des *kimono*, noir des *hakama*, amples tuniques passées sur les pantalons. L'ensemble évoque une danse très codifiée, un jeu de prises et d'esquives, ponctué de chutes. Cela peut se pratiquer à terre ou debout, à mains nues ou avec un sabre (*ken*), un bâton (*jo*), voire un couteau (*tanto*), armes généralement sculptées dans le bois.

Le terme aikido pourrait se traduire par «voie (do) de l'harmonisation (ai) du souffle vital (ki)», «voie de l'unification des énergies», ou bien «voie de l'harmonisation par le ki». Le mouvement est perpétuel : Uke, c'est-à-dire l'attaquant, s'avance vers Tori, celui qui se défend. Uke s'engage, Tori absorbe l'attaque, l'enveloppe et, selon la technique, renvoie l'énergie à Uke, qui chute.

Ils étaient plus de deux mille à honorer ainsi leur art, samedi 7 et dimanche 8 février, dans l'une des salles du stade Charléty, à Paris. Ils formaient comme une marée humaine, agitée par paquets. A intervalles réguliers, la houle creusait un espace et les regards basculaient vers un homme aux cheveux de cendres, un Japonais âgé d'une cinquantaine d'années: Moriteru Ueshiba, petit-fils du fondateur de l'aikido et actuel doshu, c'est-à-dire «gardien de la forme», donc de l'art, et porte-parole de la «voie».

On est *doshu* de père en fils. «C'est une charge, une responsabilité», dit sobrement Moriteru Ueshiba. Sorti de la neutralité vestimentaire du *kimono*, le maître est d'une rare élégance. Stature fine et altière, décontraction, sourire, costume croisé et pull à col roulé, il a tout du prince,

### **Aikido**









du gentleman. Rien ne paraît le troubler. «Le doshu, c'est un peu comme la reine d'Angleterre», assure Christian Tissier, 53 ans, 7e dan, l'un des plus haut gradés français. Autrement dit, le doshu est un académicien. un référent. Car l'aikido paraît d'abord être un langage, dont le gardien préserve en quelque sorte la grammaire et l'alphabet. Selon M. Tissier, «c'est l'une de ces disciplines japonaises qui, comme les arrangements floraux ou la cérémonie du thé, projettent à travers un support – ici le corps – un idéal de pureté». Ancien militaire adepte du jujitsu, Morihei Ueshiba (1881-1969) fut envoyé pendant la querre russo-japonaise, en 1904, sur le front de Mandchourie et façonna très progressivement l'aikido, art martial de défense, à partir des années 1920. Notamment inspirée des combats de sabre, mais d'essence non violente – donc en rupture avec l'esprit guerrier d'avant Hiroshima – la discipline fut, après la seconde querre mondiale, le premier des arts martiaux à être autorisé par les Américains. Alliant maîtrise du corps et engagement spirituel, la pratique consiste essentiellement à se défaire d'une prise de main, à projeter l'attaquant au sol en retournant contre lui sa force, et à l'immobiliser en sollicitant ses articulations. II existerait ainsi plusieurs centaines de formes, jouant sur l'esprit de décision, la connaissance de l'anatomie et la rapidité des réflexes. On compterait au

monde un million de pratiquants, de tous âges.

toutes catégories socioprofessionnelles et culturelles. Ils seraient environ 60 000 en France, c'est-à-dire davantage qu'au Japon, pourtant plus peuplé, répartis à parts égales entre deux fédérations rivales : la Fédération française d'aikido, aikibudo et affinitaires (FFAAA, aikido.com.fr) et la Fédération francaise d'aikido et de budo (FFAB, ffab-aikido.fr). Deux entités que le ministère de la jeunesse et des sports souhaiterait, dans un proche avenir, voir mieux unies.

Introduit en France dans les années 1950. l'aikido s'est longtemps développé sous l'aile protectrice de la Fédération de judo, profitant de la venue de guelgues apôtres japonais et de l'intérêt d'un précurseur français, André Noquet. Appréhendée parfois comme une forme de judo supérieur, ésotérique, la discipline a connu un essor important au début des années 1980. D'une part, sous l'influence de l'un des disciples directs du fondateur, Nobuyoshi Tamura, 8e dan (branche FFAB). D'autre part, sous la houlette d'une poignée de jeunes professeurs français (aujourd'hui branche FFAAA), qui étaient partis à l'aventure, dans les années 1970, alors que d'autres rêvaient d'Inde ou de Népal, pour se former

#### Aikido

pendant six ou sept ans à l' *aïkikai*, l'école de Tokyo.

«J'avais découvert l'aikido un peu par hasard en 1962, à 11 ans», confie l'un de ces pionniers, Christian Tissier. Ce fils d'ouvrier, aujourd'hui shihan (grand maître), faisait un peu de judo à l'Alhambra, la salle parisienne où se produisait autrefois Maurice Chevallier. «Il y avait le costume... et il n'y avait pas besoin de force, c'est cela qui m'intéressait.» Bernard Palmier, 6e dan, découvrit quant à lui l'aïkido dans un baraquement de patronage : «Il y avait cette notion de non-violence, l'ambiguïté entre l'idée d'art martial et celle de paix et d'amour. C'était très beau, très efficace.» «Un mélange curieux de complicité et de rivalité», ajoute Franck Noël, 6e dan, issu de la même génération.

Pourquoi, ensuite, un tel engouement? «Le Japon et la France sont deux pays de tradition», rappelle M. Tissier. Il en ressortirait quelques ponts, des résonances. «En pleine crise économique des années 1970, raconte Arnaud Waltz, 5e dan, qui enseigne à Drancy (Seine-Saint-Denis), l'aikido s'intégrait dans un mouvement de contre-culture, attiré par le modèle oriental, la gestion du stress, les discours sur la circulation d'énergie.» Et puis il y eut, pour adaptation à l'esprit français, Christian Tissier: «C'est le Descartes de l'aïkido, commente M. Waltz. Il a tout rationalisé. Avec lui, une forme est devenue une ligne, une rotation, une vitesse. Tout a eu un sens, tout a pu être justifié.»

L'enseignement de Christian Tissier aurait donc été comme une porte d'entrée, une traduction de ce que le monde japonais exprime généralement par métaphore; une mise en raison, comme il y aura plus tard une mise en mots intuitive et poétique par Franck Noël dans un recueil de textes intitulé *Fragments* 

de dialogue à deux inconnues.

Depuis, le profil des aikidokas paraît avoir changé, même si les intentions premières restent balancées, comme la pratique, entre la recherche personnelle d'un développement physique et celle d'une évolution mentale. Car qu'est-ce au fond que l'aïkido ? Chacun livre sa vérité. «Une discipline d'éducation globale qui utilise les apparences du self defense», suggère Franck Noël. «Une école de riqueur et d'exigence qu'impose la martialité», estime Bernard Palmier. Tout compte fait: «Cinq pour cent de travail spirituel et 95 % de sueur.» De fait, les pratiquants - essentiellement adultes - s'adonnent à leur passion deux heures par semaine au minimum, sans compter les stages le week-end, et cela pendant plusieurs années, si ce n'est toute une vie.

Par essence, l'aikido touche à la violence, ou plutôt à sa représentation. C'est un modèle pour l'exprimer, qui doit aussi permettre d'en réguler la peur. Il s'agit donc, expliquent les maîtres, de la représentation d'un conflit que l'on va chercher à résoudre harmonieusement, en utilisant des principes naturels : le travail sur la posture (centrage, verticalité), la technique (économie dans les mouvements, efficacité), la distance (vision correcte), la notion de respect de l'autre et d'intégrité.

«En fait, poursuit M. Waltz, qui enseigne en faculté et mène une thèse en sciences de l'éducation sur les effets de la catégorisation des enfants difficiles, cette simulation de la violence est d'abord une construction à deux. Deux agressivités se rencontrent, et cela débouche sur l'émergence d'une forme, une technique.» Il y a de l'art dans l'air. Et vice versa.

Dans un texte lisible à l'aikikai de Tokyo, il est écrit que «l'aikido vise à améliorer les relations sociales». «Cela ne va pas sans ambiguïté!», note Franck Noël, tant la motivation première des nouveaux pratiquants serait plutôt, semble-t-il, le développement personnel. Mais est-ce antinomique pour autant? «Les raisons qui poussent les gens à venir à l'aikido, constate M. Noël, ne sont généralement pas les mêmes que celles qui font que, plus tard, ils continuent...»

Au dojo parisien de M. Palmier, la discipline a provoqué ou, le plus souvent, accompagné une prise de conscience et des changements personnels chez les aikidoka. Alain, 52 ans, 3e dan, vient ainsi d'effectuer un virage professionnel à 180°, hier dans les mignonnettes de parfum, aujourd'hui dans l'éducation spécialisée : «Avec le temps, il peut y avoir un déclic. L' aikido me permet de ressentir des millions de choses sans parler.» Andrea, cinq ans de pratique, a quitté la danse professionnelle et trouvé une autre dimension : «Les danseurs évoluent tous sur une même longueur d'onde, dit-elle. En aikido, c'est chaque relation qui vit son propre espace-temps». Jean-Marc: «C'est comme un dialogue, il y a ceux qui acceptent de négocier et ceux qui n'acceptent pas. Et puis il y a la notion de plaisir.» Enfin, Frantz, ancien élève qui anime son propre dojo, informaticien de 48 ans devenu consultant : «J'ai plus à apprendre maintenant des hommes que des machines. Quand quelqu'un fait une erreur, il est préférable de travailler avec celle-ci que de la lui reprocher. Pour cela, l'aïkido est une voie, un moven.»

Bernard Palmier, consultant en ressources humaines, explique comment certains concepts trouvent écho dans la vie courante. Selon lui, l'aikido serait l'art «de se remettre en cause tout en confortant ses racines, de s'affirmer tout en s'ouvrant aux autres et en

les respectant». «En *aikido*, assure-t-il, il n'y a pas de perdant. C'est toujours une stratégie gagnant-gagnant.»

Toute relation implique cependant des enjeux de pouvoir. «Le pouvoir, remarque Josette Nickels, 4e dan, qui enseigne à Châtillonsous-Bagneux (Hauts-de-Seine), il faut le prouver chaque fois sur le tapis ! Dans d'autres arts martiaux, vous pouvez être champion du monde et le rester toute votre vie, là non!»

Sans titre de gloire, le pouvoir est éphémère, sauf à glorifier les grades. Alors, les dissensions s'expriment de manière différente. Par exemple, dans des rivalités non dites – entre écoles, entre enseignants, entre fédérations. On subodore également quelques querelles de presque gourous ou une presque querelle de modernes et d'anciens. L'actuel doshu luimême ne ferait pas l'unanimité.

Enfin, comme dans tout groupe structuré autour d'une discipline et d'une personnalité, il reste l'apparence sectaire. Sur ce point, Franck Noël corrige: «Le salut à la photo du fondateur Ueshiba n'est pas à prendre comme un élément de culte de la personnalité. Il faut y voir une image de la discipline : chacun affirme les efforts qu'il va consentir pour aller dans la direction, la voie montrée par le maître. Bien sûr, il y a là quelque chose de l'ordre du sacré, une aspiration collective, une référence ultime, dont les pratiquants ne sont d'ailleurs pas toujours conscients.» Parfois, la photo du fondateur laisse place à un simple miroir shinto. Arnaud Waltz: «On y voit ce que l'on est, ce que l'on va devenir.» Alors, c'est immuable, tous se resserrent, à genoux, en rang face au maître, kimono rajusté. De sorte que cela finit, comme toujours, par un salut au kamiza.

Jean-Michel Dumay



# 25e anniversaire du Stage des Îles de Lérins

Le stage des îles, comme on l'appelle plus communément, est un séminaire multidisciplinaire créé par des aikidoka Tiki Shewan et Daniel Leclerc) et moi-même en 1979 à Prades, près de la frontière espagnole. J'avais été invité à un stage de Me Tamura en tant qu'enseignant de jodo, et c'est durant le stage que nous avons tous décidé de faire de cette expérience un stage annuel. Après un quart de siècle, je dois dire que ce stage a été extrêmement bien perçu, le nombre de participants ne cesse d'augmenter et l'esprit dans lequel il a été créé, bien qu'émoussé, est toujours vivant.

Tout d'abord, le lieu est idyllique. L'île Ste Marguerite faisant face à Cannes est une île sans voiture et, de 18h00 à 08h00 le lendemain matin, sans touristes et sans hôtels. Réserve naturelle, le seul bruit est celui du chant des oiseaux et du vent dans les pins... à part les hélicoptères durant le Festival de Canne (le stage a souvent lieu en même temps que le Festival, chaque année à l'Ascension). Les stagiaires sont logés dans les bâtiments en pierre du Fort où a été enfermé le masque de fer (présumé frère jumeau de Louis le XIVe). Pour *dojo*, une antique poudrière avec des *tatami*, et les divers endroits plats sur les remparts du fort.

L'esprit de ce stage, qui fut, pour le bonheur des pratiquants de budo, plagié par plusieurs autres groupes depuis, est le suivant : Tiki Shewan et moi-même nous entendons sur un thème quelconque que je calligraphie et que je place sur le shomen de la poudrière. Les quelque 100 aikidoka, kenjutsuka, jodoka et iaidoka du stage vont alors expérimenter chaque discipline, même celle dans laquelle ils ne sont pas pratiquants, en essayant de retrouver

le thème du stage. En fait, si je vous raconte tout ça dans Contact, c'est parce que cela ressemble furieusement à nos portes ouvertes de janvier, un événement que je n'ai pas eu beaucoup de peine à organiser avec l'expérience décrite ci-dessus.

Pour vous donner une idée de l'endroit, voici un petit-déjeuner à 8h00.

### Jodo









Démonstration de judo par Michel Novovitch 5e dan, 65 ans, dans la vieille poudrière des lles de Lérins.



Kusarigama avec Pascal Krieger (J.-C. Hamel au sabre).



Démonstration d'aikido de Angel Alvarez.

Ce genre d'expérience est extrêmement important pour tout pratiquant de budo. Cela a l'avantage de lui ouvrir l'esprit, de lui faire non seulement voir, mais expérimenter d'autres disciplines pour y découvrir les points communs et se conforter dans l'idée que toutes mènent au même but : une meilleure connaissance de soi, des autres, et une invitation à respecter ce qui nous entoure. Il est vrai qu'en tant que judoka, j'ai terrorisé quelques aikidoka au sol. Mais le cours d'après, j'entrai dans l'enfer des kote-gaeshi et consort... Cela force le respect mutuel, je vous l'assure.

Pour le 25e anniversaire, j'ai invité un judoka de talent, Me Michel Novovitch. Ce dernier qui vient d'écrire le livre pour lequel je faisais de la publicité dans le dernier Contact, nous a fait une démonstration magistrale des principes biomécaniques du judo. Cela a eu pour résultat de rehausser le judo dans l'esprit des pratiquants de disciplines classiques. Mon but secret fut à nouveau atteint et j'en fus très satisfait : tous en viennent à respecter et à admirer la discipline de l'autre, et y puisent une grande motivation à exceller dans la leur. Voilà! je tenais à partager avec les lecteurs de Contact ces 25 ans d'expériences car

les guéguerres entre disciplines m'ont tou-

iours énormément ennuvé.

Pascal Krieger

# Le kendo – la voie du sabre (et de la serpillière)

Peut-être sous l'influence des derniers films à gros budgets américains, peut-être sous celle d'une recherche d'exotisme ou de retour vers des valeurs plus traditionnelles de respect des autres et de soi ? La section *kendo* du SDK est prise d'assaut : depuis la fin de l'année 2003 de plus en plus de pratiquants nous ont rejoint au cours des entraînements du lundi et du jeudi, en poussant les responsables à créer un cours spécial débutants pour le mercredi. En juin 2004 on compte bien 50 pratiquants! L'intégration des nouveaux arrivants se fait de manière graduelle par le biais de passages d'examens ponctuels qui leur permettent de revêtir petit à petit l'armure tant convoitée et dans un bon esprit par l'organisation d'afters tels que le barbecue organisé au bord du Rhône au cours du mois de juin.

### Kendo





Un enseignement de qualité dispensé par Christian, Yannis, Alain, Bruno et Gen a permis à nombre d'entre-nous de trouver dans cet art martial un peu plus qu'un bon moment passé ensemble ou une simple activité sportive, mais de vraies valeurs dans lesquelles nous nous reconnaissons et que nous tentons de mettre en pratique dans notre vie quotidienne.

Un grand soulagement pour tous, en outre, le fait que nous ayons pu garder le *dojo* de Cayla, dont la ville voulait reformuler le contrat de location : un merci de tout cœur à la présidence du SDK et aux responsables des sections qui s'entraînent à Saint-Jean pour avoir si bien su régler cette question! Ce succès couronne une année ponctuée de stages, à l'instar de ceux de Sümiswald, de Chambéry ou le dernier dispensé à



Genève les 29 et 30 mai par Thibault Brunel de Bonneville (5e dan, Capitaine de l'équipe de France). Thibaut, ami de longue date du SDK, est arrivé à Genève accompagné de sa future femme Lisa Caprioglio (3e dan, elle aussi en Equipe de France); pendant un très beau week-end, ils nous ont fait partager des moments d'une exceptionnelle qualité, d'une intensité physique et d'une technicité rares aussi bien concernant les avancés casqués, que les débutants qui, pour la première fois, se sont vus très bien intégrés et ont béné-

ficié de deux jours de stage adaptés à leur niveau.

Chacun a donné son meilleur, voire plus encore, tant en ce qui concerne l'encadrement que les pratiquants. Cette énergie a donné lieu à beaucoup de progrès et nous laisse en mémoire de bons moments d'efforts et de rires partagés, dont, de manière anecdotique, la fameuse course de «panosse» pour le nettoyage du dojo!

Alexandra Laurent



#### Prochaines dates importantes pour la section :

 la venue de Uehara sensei pour la dernière semaine de juillet 2004 (voir le site www.kendo-geneve.ch)

- la 18e COUPE KASAHARA organisée les 25 et 26 septembre 2004 à la salle du Val d'Arve qui devrait réunir plus de 200 kendoka venus aussi bien de Suisse, que de France, d'Allemagne ou d'Italie.

NOUS VOUS ESPERONS NOMBREUX!



## Voyage au Japon

Depuis mon séjour de 6 années au Japon (1969-1971 et 1972-1976), je n'étais retourné dans ce pays que quelquefois, pour une ou deux semaines, la dernière fois en 1985 pour apprendre le *kusarigama* (faucille, chaîne et poids) avec Me Kaminoda.

Cette fois-ci, ce n'était pas le *budo* qui m'a motivé, mais le désir de faire connaître le pays à ma femme et à mon petit dernier, Yanoé, membre de la section *judo* du SDK depuis peu.

Mon impression générale du pays après une si longue absence fut, je dois l'avouer, tout à fait positive. Le Japon est devenu plus propre que la Suisse. L'interdiction de fumer dans beaucoup d'endroits publics y est certes pour beaucoup, mais pas seulement. Le peuple japonais, discipliné, a bien compris le message du gouvernement qui a joué sur la corde sensible des Japonais «faisons de notre pays un pays dont nous sommes fiers, fiers de le faire admirer aux étrangers». La gentillesse et la serviabilité désintéressée (les pourboires sont refusés) des Japonais est un vrai régal par rapport à la mine rébarbative de nos fonctionnaires helvètes et de nos gens dans le domaine des services en général.

Malgré ma motivation principale de faire du tourisme, je ne pouvais pas éviter quelques connaissances du *budo* et c'est avec beaucoup de plaisir que je rencontrais quelques personnes connues des anciens membres du SDK. C'est d'ailleurs ces quelques rencontres qui justifient cet article dans Contact.

J'y ai d'abord rencontré Junichi Nagano qui était au SDK pendant trois ans (1998-2001).

Il est en train d'écrire un livre sur le

judo, accompagné d'un CD, pour lequel j'ai accepté de l'aider dans un travail de relecture du français (le livre est édité en japonais, anglais et français, éditions séparées). Je lui ai remis mes copies corrigées le lendemain de mon arrivée (photo 1).



#### 1. Pascal avec Nagano San

Puis ce fut une orgie de *sushi* avec Charles Ochsner et Robert Champoud, *judoka* d'excellente qualité que beaucoup d'anciens ont appréciés dans le temps. Les deux sont établis au Japon depuis plusieurs années et continuent de se voir pour deux séances hebdomadaires malgré un emploi du temps surchargé. Ils m'ont demandé de transmettre à tous les membres du SDK leurs salutations les plus sincères (photo 2).



2. de g. à d.: Robert Champoud, Anne-Laure, Mme Ochsner, son fils aîné, Pascal, Yanoé, Charles Ochsner, et sa fille cadette.



3. Une semaine avant l'ouverture du dojo de jodo, à Zushi, avec Me Nishioka. Le dojo sera conjointement occupé par des cours d'aikido dirigés par Me Kitakawe.

J'ai également rendu visite à mon Maître de *jodo*, Me Tsuneo Nishioka, qui se prépare à ouvrir un nouveau *dojo* près de Kamakura, à Zushi (photo 3). J'en ai profité pour assister à un de ses entraînement de l'autre côté de Tôkyo (photo 4). Me Nishioka nous a fait visiter Kamakura et son grand Bouddha de bronze sous une pluie de pétales de cerisiers en fleur. Magnifique.

Je laissais bientôt Tôkyo derrière nous pour



4. Dans le dojo d'Asagaya, Me Nishioka corrige un élève.

faire visiter à ma petite famille les villes de Kyôto et de Nara. Après cela, je tenais beaucoup à revoir le château de Himeji (entre Osaka et Hiroshima) (photo 5). Lorsque je suis arrivé au Japon (en bateau) en janvier 1969, Kobé fut le premier port où je débarquais et c'est ce château que mes amis japonais d'alors me firent visiter en tout premier. D'autant plus que je savais que dans cette ville résidait Hachihei Ôya, un judoka



5. Château de Himeji. Un des châteux les mieux préservés du Japon.



6. de g. à d.: Anne-Laure, la fille aînée, le fils, la femme de Ôya San, Pascal et Yanoé



8. Pascal avec Me Saito

de petite taille qui fut entraîneur au SDK à la fin des années 70. Pierre Ochsner et moi-même l'avions remarqué au kodo-kan et nous l'avons fait venir à Genève pendant une année. N'ayant même pas son numéro de téléphone, je lui écrivais quelques jours avant mon passage en lui laissant une adresse téléphonique. A ma grande surprise, il m'appelait, me réservait (et payait) un hôtel, puis nous invitait au restaurant avec sa femme et ses deux enfants. C'est autour d'une bière qu'il me fit cette confidence avec un sourire radieux, il avait

7. Anne-Laure en kimono traditionnel. Les Japonais n'en revenaient pas qu'il lui aille si bien.

gagné en finale vétéran les championnats du monde de 2003. Hachihei, champion du monde! ça c'est une nouvelle épatante qui fera plaisir à ceux qui l'ont connu (photo 6). Pour finir, nous sommes encore passé à Hiroshima (pour l'éducation de Yanoé qui aime bien les jeux vidéo où il anéantit des armées entières), Fukuoka, Beppu et Kumamoto, avant de revenir à Tôkyo, puis à Genève. Le dernier jour, Anne-Laure, plus habituée au keikogi de iai, se trouva affublée d'un kimono traditionnel très coûteux. Cadeau de nos hôtes (un ancien élève d'anglais) qui nous hébergèrent comme des seigneurs durant tout notre séjour dans la capitale. Je pense que cela lui va plutôt bien (photo 7). J'ai encore eu le grand plaisir de rencontrer mon nouveau maître de shodo (calligraphie), Me Saitô, qui a repris le flambeau dans mon éducation de calligraphe après le décès de Me Kuroda qui m'avait suivi pendant près de trente ans. Il m'a beaucoup motivé pour que je passe mon examen de shihan cette année ou l'an prochain. (photo 8)

En espérant ne pas vous avoir trop ennuyés, je voulais surtout vous parler de ces anciens amis communs qui furent partie de la richesse de notre club.

Pascal Krieger, juin 2004

## Anecdotes d'Afrique

### Les tribulations d'un poulet chez les «Dogons» 1

#### premier volet des aventures de nos amis aikidoka Eric et Yannick

Il est 7h du matin, nous sommes au bord du «goudron»² face au taxi-brousse, assemblage de plusieurs marques de véhicules. Notre regard passe avec anxiété de nos sacs à dos aux sacs de poissons vaguement secs et puissamment puants qui trônent sur la «bête», redoutant leur possible rencontre...

Allah merci, nos affaires échapperont au contact putride de ce chargement qui finira son existence sur les étals du marché de Bamba que nous atteignons après trois heures de piste digne du Paris-Dakar.

Bamba est un gros village Dogon dit de la plaine. Les maisons sont construites en « banco », mélange de boue séchée et de paille, ce qui donne au bâti la même teinte ocre que le sol alentours, le rendant presque invisible dans le paysage. Mais aujourd'hui c'est jour de marché. Les femmes sont venues parfois de très loin. portant leurs marchandises sur la tête. Femmes Dogons et Songhais des villages avoisinants, femmes Peuls aux traits anguleux, le regard fier, le visage tailladé de scarifications; toutes ont revêtu leurs plus beaux atours, «boubous»<sup>3</sup> chatoyants, bijous en or, perles multicolores, véritable débauche de couleurs qui, ajoutée aux teintes des fruits et des épices, provoque un feu d'artifice irisant les bruns et les ocres brûlés de cette fin de saison sèche du Sahel.

Notre guide profite du marché pour faire les courses et nous faisons la connaissance d'un magnifique poulet qui, malheureusement pour lui, constituera le souper de notre 1ère puit en brousse Après avoir laissé passer le plus chaud de la journée, nous chargeons nos affaires sur la charrette qui nous suivra, tandis que le poulet, malgré ses protestations sera attaché la tête en bas sous le véhicule.

Devant notre perplexité le guide justifie la position du volatile par le fait qu'il voyagera à l'ombre et ne souffrira donc pas de la chaleur. Le chargement effectué, nous prenons la route sous un soleil de plomb malgré l'heure avancée, et marchons tels des légionnaires à travers une plaine sablonneuse, parsemée par-ci par-là d'arbres et arbustes, accompagnés du craquement de la charrette, du clopinement du bœuf et des hurlements du poulet.

Vers la fin du jour, nous atteignons Damassongo notre première étape. Le village grimpe à l'assaut de la falaise, parmi les rochers et les baobabs qui dressent leurs formes dénudées et fantomatiques au-dessus des maisons de pierre et banco. Nous nous arrêtons au campement et au moment de décharger la charrette, horreur et stupéfaction : LE SOUPER EST MORT!!!

Et le doute nous assaille : avons-nous pris le bon guide ? Laissant ledit guide à la recherche d'un repas plus présentable, nous partons visiter le village accompagnés par Mohamed, un autochtone.

Tout d'abord la Toguna, où les hommes viennent au frais discuter le bout de gras et accessoirement prendre les décisions importantes. La Toguna est constituée de huit piliers en pierre ou en bois, selon l'environnement (en pierre dans la falaise, en bois en plaine), surmontés d'un toit très

épais de huit couches de branchages. Le plafond est bas de telle façon qu'on ne peut s'y tenir debout. Comme cela si la discussion s'anime et qu'un participant s'énervant se lève sous l'effet de la colère, il se cognera la tête et retrouvera ainsi son calme.

Dans la Toguna Mohamed nous présente le Hogon. Nous pensions qu'en tant que «Toubab»<sup>4</sup> nous n'avions pas le droit de le voir, mais il semble qu'à Damassongo cela soit possible. Par contre il ne faut pas le toucher, alors nous le saluons respectueusement de la voix. Le Hogon est le plus vieux du village, il représente le pouvoir «spirituel». C'est lui qui préside aux cérémonies importantes (début des moissons, etc...), et c'est lui qui détient les secrets. Mohamed nous explique: quand quelqu'un devient Hogon, il doit guitter sa famille et aller vivre dans une maison spécialement réservée pour lui. Seule une jeune fille prépubère reste auprès de lui pour le servir et lui préparer ses repas. Mohamed nous raconte encore que le Hogon n'a plus le droit de se laver. C'est pendant la nuit que le serpent sacré lui fait sa toilette en le léchant. D'après mes narines cela doit faire longtemps que le serpent n'est pas venu, mais je n'ose avouer mes pensées sacrilèges à Mohamed!

Après cet intermède olfactif, nous allons voir la case aux fétiches, puis la maison des femmes, lieu où elles séjournent durant leurs menstruations, période lors de laquelle elles sont considérées comme impures.

Ceci peut faire grincer quelques dents, mais étant impures elles ne doivent rien toucher à la maison, ni rien préparer. Et quand on voit comme les femmes africaines travaillent, se dire que pendant une semaine il n'y a pas à cuisiner, laver le linge, s'occuper des gosses, chercher de l'eau au puit, aller au champs. chercher du bois, etc. etc, etc..., on peut voir ça comme des vacan-La promenade continue avec la place du village, la maison du sorcier, le baobab sacré et la grand-mère de Mohamed qui souffre d'un lumbago... Suite à cette visite instructive.

nous descendons au campement nous

doucher (nous ne voulons pas de ser-

pent) et prendre notre repas qui sera: DU

POULET !!!

Et à nouveau le doute s'empare de nous : est-ce un poulet égorgé proprement selon les rites ? Ou est-ce celui de Bamba crevé dans d'horribles souffrances sous la charrette ? Allons-nous finir notre carrière d'ethnologue-explorateur en herbe empoisonnés par le fiel perfide d'une volaille holocaustée ? Sans répondre à nos questions, courageusement, tels de preux chevaliers des temps modernes... nous nous mettons à table

Yannick et Eric

<sup>1)</sup> Dogon: ethnie prinicipalement animiste habitant le Mali.

<sup>2)</sup> Goudron: nom donné aux routes asphaltées, par opposition aux pistes.

<sup>3)</sup> Boubou: habit traditionnel des femmes africaines.

<sup>4)</sup> Toubab: nom donné aux blanc dans cette partie de l'Afrique.

## Karatedo







## Championnat Suisse élite à Oberburen (St-Gall), 3-4 avril

Certains d'entre nous ont participé au championnat suisse Elite qui eut lieu à Oberbüren, les 3-4 avril. Nous nous sommes donné rendez-vous le samedi matin, gare de Cornavin, pour vivre ensemble cette nouvelle expérience qui fut enrichissante pour chacun d'entre nous. Nos compétiteurs (SDK + Pâquis) furent Antonio, Kenji, Alex, Béka, Johann, Cécile et Daniela. Sans oublier nos arbitres, Stéphane, Kahn et Olivier. **Résultats:** demi-finale *kata* individuel hommes: Kenji; *kata* par équipe hommes: 3e place (médaille de bronze), Kenji, Alex et Antonio.

# Stage d'arbitrage & coupe Chidokai aux Pâquis, 28-29 février 2004

Nous avons suivi un stage d'arbitrage (*shobu ippon*) dirigé par notre *sensei* Hiroshi Nakajima. Tous les arbitres et stagiaires Chidokaï! sont venus ainsi que les arbitres du K.C. Vernier. Le stage fut très intéressant que cela soit pour les arbitres ou les compétiteurs. Dimanche eut lieu la compétition (rencontre entre le Karate-Club Vernier dirigé par M. Vihn Pham et le Chidokaï).



Laurent fait un peu de paperasse durant le stage.



Passage de grades le dimanche après-midi durant un stage national chidokai a Genève

#### Voici les résultats :

Kata + kumite filles 10 ans : 1. Cochard Pauline, Froideville, Chidokai; 2. Baeriswyl Charlotte, Vernier, Chidokai; 3. Lara Laura, Ecolint, Chidokai; 4. Cochard Céline, Froideville, Chidokai.

**Kata dames :** 2. Gobet Florence, Genève, Chidokai.

**Kata + kumite filles 12-14 ans :** 1. Duc Chloé, Goshindo; 2. Fonseca Leslie, Goshindo; 3. Guerrero Laura, Goshindo; 3. Constanla Nathalie. Goshindo.

**Kumite dames :** 1. Achard Lucille, Genève, Chidokai; 3. Gobet Florence, Genève, Chidokai.

Kata + kumite garçons 10 ans : 1. Lansky Sacha, Ecolint, Chidokai; 2. Morand Emerick, Lausanne, Chidokai; 3. Sovrano Adrien, Lausanne, Chidokai; 4. Pedrazzoli Hanry, Goshindo. **Kata + kumite garçons 12 ans :** 1. On Kevin, Goshindo; 2. Ramos Daniel, Goshindo; 3. Tane Naoki, Goshindo; 3. Jashari Shqiprim, Goshindo.

**Kata + kumite garçons 14 ans :** 1. Bouamri Hakim, Goshindo; 2. Husic Dejan, Goshindo; 3. Botikiese Kevin, Goshindo; 4. Ibishi Shkodran, Goshindo. Kata hommes: 2. Poltorak Alexandre, Chidokai; 3. Rebelo Antonio, Genève, Chidokai. Kumite hommes: 1. Ochsenbein Yohannes, Lausanne, Chidokai; 2. Poltorak Alexandre, Genève, Chidokai; 3. Raffic, Genève, Chidokai;

**Arbitres chidokai :** Nakajima *sensei,* Patricias, Patrick, Olivier, Kahn, Stéphane, Francois, Mark et Laurent.

3. Jaccard Julien, Lausanne, Chidokai.

## Stage et compétition de Froideville



François, entraîneur des enfants SDK, toujours sourire aux lèvres





Antonio en plein combat lors de la coupe de Froideville, 2e kumite junior

Final kata hommes à Froideville, Alex 1re place et Antonio 2e



Les joyeux compères

Le 15 mai eut lieu à Froideville un autre stage toujours donné par notre sensei, suivi d'une compétition le dimanche 16 mai. Cette manifestation se déroula dans un très bon esprit et avec de bonnes prestations de la part des compétiteurs de chaque club (Shorin Okinawa – Valais, Tour-de-Peilz, Vevey, Sankukai – Onex et nos compères du Chidokai)

#### Résultats :

**Kata + kumite filles 10 ans :** 1. Cochard Pauline, Froideville, Chidokai; 2. Baeriswyl Charlotte, Veyrier, Chidokai; 3. Lara Laura, Pâquis, Chidokai; 3. Cochard Cécile, Froideville, Chidokai.

Kata + kumite garçons 10 ans : 1. Morand Emerick, Lausanne, Chidokai; 2. Pellissier Jimmy, Valais, Okinawa; 3. Bovier Jesse, Valais, Okinawa; 3. Hani Gérôme, Valais, Okinawa.

Kata + kumite filles 12 ans: 1. Lansky Tanya, Ecolint, Chidokai; 2. Stadler Céline, Froideville, Chidokai; 3. Navaranjithan Angela, Lausanne, Chidokai; 3. Cochard Pauline, Froideville, Chidokai.

Kata + kumite garçons 12 ans : 1. Dupont

Anthony, Valais, Okinawa; 2. Morand Emerick, Lausanne, Chidokai; 3. Tane Naoki, Ecolint, Chidokai; 3. Lansky Sycha, Ecolint, Chidokai.

Kata + kumite filles 14 ans: 1. Hani Séverine, Valais, Okinawa; 2. Dupuis Cindy, Lausanne, Chidokai; 3. Primini Lucrèce, Lausanne, Chidokai; 3. Lansky Tanya, Ecolint, Chidokai.

**Kata + kumite garçons 14 ans :** 1. Jacob Tobias, Pâquis, Chidokai; 2. Girandet Yoann, Valais, Okinawa; 3. Germanier Florian, Pâquis, Chidokai; 3. Casas Eric, Sankukai .

**Kata dames 4-7e kyu :** 1. Dupuis Cindy, Lausanne, Chidokai; 2. Primini Lucrèce, Froideville, Chidokai; 3. Berthoud Nathalie, Froideville, Chidokai.

**Kata hommes 4-7e kyu:** 1. Jacob Tobias, Pâquis, Chidokai; 2. Jacob Damien, Pâquis, Chidokai; 3. Dupuis Pierre, Lausanne, Chidokai; 3. Morand Emerick, Lausanne, Chidokai.

**Kata dames 1-3e kyu + dan :** 1. Gobet Florence, Pâquis, Chidokai; 2. Trinquart Nora, Versoix, Chidokai; 3. Hani Séverine, Valais, Okinawa; 3. Noveraz Cécile, Pâquis, Chidokai.

**Kata hommes 1-3e kyu + dan :** 1. Poltorak Alex, Pâquis, Chidokai; 2. Rebelo Antonio, SDK, Chidokai; 3. Scire Valentin, Valais, Okinawa; 3. Ochsenbein Johann, Lausanne, Chidokai.

Kumite hommes junior 4-7e kyu: 1. Milliquet Arnaud, Froideville, Chidokai; 2. Dupuis Jimmy, Lausanne, Chidokai; 3. Sorentino Fabrizio, Sankukai; 3. Muhamemovic Becir, Sankukai.

Kumite hommes junior 1-3e kyu-dan: 1. Jaccard Julien, Froideville, Chidokai; 2. Rebelo Antonio, SDK, Chidokai; 3. Tache Yann, Tourde-Peilz; 3. Salkc Selid, Sankukai.

**Kumite dames :** 1. Locher Birgit, Pâquis, Chidokai; 2. Gobet Florence, Pâquis, Chidokai; 3. Noveraz Cécile, Pâquis, Chidokai; 3. Bessan Béatrice, Pâquis, Chidokai.

**Kumite hommes 4-7e kyu:** 1. Muhamemovic Becir, Sankukai; 2. George Alexander, Pâquis, Chidokai; 3. Sorrentino Fabrizio, Sankukai; 3. Abid Ali. Sankukai.

Kumite hommes 1-3e kyu + dan : 1. Ochsnbein Johann, Lausanne, Chidokai; 2. Bekteshi Bektesh, St-Gall, Chidokai; 3. Poltorak Alex, Pâquis, Chidokai; 3. Damardjl Raffik, Pâquis, Chidokai.

Arbitres Chidokai: Nakajima sensei, Olivier, Kahn, François, Mark, Birgit, Laurent, Patrick. Il y eut aussi 2 stages nationaux Chidokai à Genève, le premier le 12-13-14 mars 2004 et l'autre le 18-19-20 juin 2004 conduit par Nakaiima sensei.

**Principaux passages de grade :** Birgit 4e *dan*; Patricia 3e *dan* provisoire; Alex 1er *dan*.

## Calendrier des prochains rendez-vous

- Stage d'été (Saint-Cergue), 7-8 août
- Stage F.S.K. national d'arbitrage, 28-29 août
- Coupe de la ligue FSK, 25 septembre à Zürich.
- Stage SKC (techniques + arbitrage) à Genève le 23 octobre + coupe Chidokaï le IKC (techniques + arbitrage) à Genève, 23 novembre + coupe Chidokaï, 24 octobre
- Championnat suisse minime cadets-juniors à Hatwil, 30-31 octobre.
- Championnat suisse shobu-ippon (stade du Bout-du-Monde, 13 novembre) organisé cette année par la section Chidokaï, ainsi qu'un gala pour fêter le 30e anniversaire du karate-do Chidokaï suisse.
- Stage SKC à Genève, 26-27-28 novembre
- Coupe de la ligue, 11 décembre à Sumiswald. Amitié!

Laurent Jornod

28

# Den Haag, 11-22 juillet 22e séminaire européen

Ainsi s'achève le 22e séminaire Européen de *kyudo* qui s'est déroulé cette année à Den Haag, en Hollande, du 11 au 22 juillet 2004. Deux courts de tennis intérieurs ont été transformés en deux magnifiques *dojo* au plancher en bois et un *matoba* (bâtiment où se trouvent les cibles) ingénieux drapé d'un élégant *maku* violet. La distance traditionnelle de 28 mètres entre la *mato* (la cible) et le tireur a bien entendu été respectée.

Cinq *sensei* Japonais de la fédération Japonaise de *kyudo* se sont déplacés pour nous enseigner et nous témoigner leur passion du *kyudo*. Sur les dix jours, trois groupes de niveaux différents se sont appliqués à recevoir cet enseignement. Chaque période consistait en trois journées de stage suivies d'une journée d'examen.

## Kyudo





#### Les sensei étaient les suivants :

Takeshi Shibata, hanshi 8e dan (Leader) Shoichiro Nakatsuka, hanshi 8e dan Toru Miyata, hanshi 8e dan Mariko Satake, hanshi 8e dan Shunichi Oda, hanshi 8e dan



#### Ceux-ci ont eu comme assistants de la Fédération Européenne:

Liam O'Brian, *kyoshi* 7e *dan* du Royaume-Uni Feliks Hoff, *kyoshi* 6e *dan* de l'Allemagne Tryggvi Siggurdsson, *renshi* 6e *dan* de l'Icelande Jen Pierre Vlasselear, *renshi* 6e *dan* de la Belgique Charles-Louis Oriou, *renshi* 6e *dan* de la France







Shin zen bi = la vérité, la bonté, la beauté

#### Quelques chiffres par curiosité...

Le premier séminaire dit 'C'a vu 85 participants zéro dan et 45 participants 1er dan, se présentant pour le passage des 1er et 2e dan.

Le second séminaire dit 'A' a vu 41 participants 4e *dan* et 27 participants 5e *dan*, 7 participants *renshi* 5e *dan*, 10 participants *renshi* 6e *dan*, 1 participant *kyoshi* 6e *dan* et 1 participant *kyoshi* 7e *dan*.

Pour terminer, le dernier séminaire dit 'B' a vu 43 participants 3e *dan* et 61 participants 2e *dan* .

Si mes comptes sont bons... c'est un impressionnant total de 321 participants sur dix jours!

Jusqu'au dernier jour les *sensei* et les assistants ont montrés patience, tolérance et une ardeur de partager leurs connaissances et leur passion du *kyudo* malgré la fatigue et la frustration de beaucoup de participants face à leurs difficultés.

L'ambiance globale peu être résumée par une notion importante dans le *kyudo* : *Shin Zen Bi* = La Vérité, la Bonté, la Beauté

Au sein du Shung Do Kwan nous avons le plaisir de vous annoncer quelques passages de *dan* à la suite de ces stages.

#### Voici les «heureux gradés» :

Cédric Jeanneret, 1er dan Pierre Gasser, 1er dan Christine ter Kuile, 2e dan Rosa Gasser, 2e dan Sandrine Boult de Keuwer, 3e dan

Petite note à part... c'est avec un immense plaisir que nous apprenons le mariage de Christine ter Kuile et de Cédric Jeanneret ce 31 Juillet. Nous leur souhaitons tout plein de bonheur pour leur avenir ensemble et de nombreuses années de *kyudo* à partager.

Sandrine Boult de Keuwer



Un mariage très kyudo

Chacun avec son propre arc, le regard tourné dans la même direction, traversé par une même énergie.

Deux membres du Shung do kwan, Christine et Cédric Jeanneret – ter Kuile, se sont mariés, le 31 juillet dernier.

Ils ont souhaité un mariage à leur image, avec défilé à vélo, apéro sous les arbres, soirée indienne et... tir de cérémonie de kyudo.

Leur sensei Erick Moisy renshi 5e dan, avec Thierry Philip 5e dan et Mireille Moisy-Legrois 5e dan, ont présenté un hitotsumato sharei en plein air, sous un soleil plus que généreux...

Voici le texte (légèrement remanié) qu'ils ont lu à la mairie d'Onex, afin de présenter cette cérémonie à leurs invités qui, pour la plupart, n'avaient jamais assisté à un tir de kyudo.



Nous avons choisi de nous marier civilement. Afin de placer cet événement dans une dimension plus sacrée, nous vous proposons à la sortie de la mairie.

une autre cérémonie, une cérémonie en plein air, entre ciel et terre, une cérémonie de *kyudo*. Nous pratiquons cet art martial chaque semaine et pour nous le *kyudo* est un peu une métaphore de la vie, riche en enseignements pour notre couple.

Le *kyudo*, ce n'est pas un sport à proprement parler même si pratiquer le *kyudo* a une dimension sportive (il faut les ouvrir ces arcs !).

Ce n'est pas non plus une religion, mais

pour nous, cela a une dimension spirituelle, religieuse au sens de relier : énergie de



l'homme qui s'exprime dans un arc tendu entre ciel et terre.

En deux mots, l'arc japonais n'est plus une arme de guerre utilisée sur les champs de bataille. Depuis l'apparition de l'artillerie, au XVIe siècle (et même déjà auparavant), il est employé comme un instrument utile dans une autre sorte de combat : le combat de son meilleur ennemi, soi-même.

Si nous le pratiquons, ce n'est pas parce que nous sommes des nostalgiques des samurai (quoique...), c'est que nous trouvons dans le *kyudo* des ressources pour évoluer à trois niveaux : au niveau individuel, dans notre couple et au sein de la société.

Pour nous, pratiquer le *kyudo* c'est tout d'abord vivre intensément l'« ici et maintenant ». Améliorer la circulation des énergies. Eveiller ses sens.

C'est aussi apprendre à écouter son corps, apaiser son mental, apprivoiser son ego, dans le but d'harmoniser corps, esprit et cœur... à la recherche de l'âme ?

Accepter que la perfection n'est pas de ce monde, accepter l'imprécision, l'erreur, s'appuyer sur elle pour s'améliorer (ce qui est imparfait est perfectible). Faire de son mieux avec sincérité, confiance, humilité, persévérance, disponibilité, souplesse d'esprit et patience.

Il ne s'agit pas de cibler à tout prix, la cible est une référence pour construire



son chemin. Elle n'est pas le but mais un moven pour toucher autre chose. La cible est placée là où la flèche doit arriver si le tir est juste, sincère. Il s'agit pour cela de rechercher l'équilibre entre « intention » et « lâcher prise ».



Accepter et dépasser les moments difficiles, les postures parfois douloureuses. La douleur ne disparaît pas avec les années de pratique, c'est notre rapport avec elle qui évolue.

Ecouter la nécessité d'une prise de recul, d'une respiration par rapport à notre monde actuel en décalage complet avec les ryth-





teur là où tout s'accélère,

choisir la finesse là où l'on demande du grand spectacle.

Incarner, entrer dans une sorte d'harmonie universelle.

Finalement le kyudo, c'est une recherche de simplicité. Le tir d'un maître de kyudo, c'est quelque chose de très simple, de limpide... mais il est parfois tellement difficile de retrouver une certaine simplicité!

La simplicité pour atteindre la Vérité.

La simplicité pour atteindre la Bonté.

La simplicité pour atteindre la Beauté.

En japonais : shin zen bi. La vérité, la bonté, la beauté, le but ultime du kyudo.

Bon, il faut aussi l'avouer, le kyudo, franchement, on y comprend pas toujours forcément grand chose ... mais cela ne nous empêche pas de nous y être lancé et de le pratiquer avec plaisir (un peu de douleur parfois )... c'est un peu comme l'amour finalement!

... Mais est-ce vraiment un hasard que Cupidon soit un archer?

Cédric et Christine Jeanneret - ter Kuile