

CONTACT_1.05

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





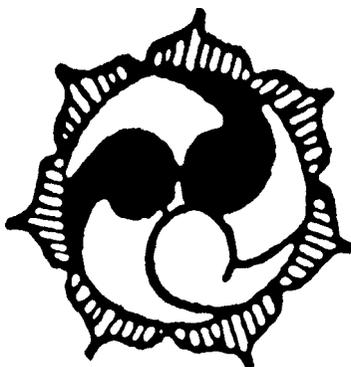
shung do kwan budo

CP 92 - 1211 Genève 28

rue Liotard 66
1203 Genève
t+f 022 344 63 42
sdk@sdkbudo.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 2005

Mot de la présidente

La dernière assemblée générale le 24 février 2005 a élu le nouveau Comité. Juliane Robra, vice-présidente, a annoncé que son déménagement à Macolin rendrait difficilement compatible la poursuite de son engagement au sein du Comité. Nous lui adressons nos meilleurs vœux de succès dans la préparation qui l'amènera, nous l'espérons tous, à être sélectionnée dans l'équipe suisse aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008. Un grand merci à Juliane pour sa présence attentive et efficace au Comité et son dévouement dans la transmission aux enfants de sa passion du *judo*.

Le Comité a le plaisir d'accueillir Laurent Jornod à la vice-présidence. Laurent est loin d'être un nouveau venu puisqu'il a représenté la section *karate* pendant 3 ans et a déjà assumé la fonction de vice-président durant 2 ans. Merci à Laurent d'avoir accepté une fois encore de consacrer son temps, déjà bien rempli, au SDK.

La difficulté de trouver de nouvelles personnes pour remplacer celles et ceux qui, pour diverses raisons, souhaiteraient quitter le Comité, m'inspire ces quelques réflexions que je souhaiterais partager avec vous.

Nous vivons une époque trépidante. Qui n'a pas déjà eu le sentiment de « n'avoir plus le temps de... », de courir après ce qui, au fond, constitue notre vie même, le temps. Il est vrai que de s'engager à assumer une tâche au Comité du SDK prend du temps, plus ou moins selon la manière de travailler et l'investissement que l'on veut/peut y mettre. Mais s'engager pour le club est aussi

2005_1

responsable:

rédaction:

mise en page:

relecture:

expéditeur:

parution:

impression:

juin 2005

Marie-Claude Hefti

Maurizio Badanaï, Barbara Bremgartner, Francisco Campello, Mario Castello, Dominique Falquet, Laurent Jornod, Pascal Krieger, Patrick Morency, Joëlle Schmidli, Laurence Wiedmer

Marie-Claude Hefti

Serge Dieci

Secrétariat SDK

3 fois l'an

Imprimerie Pot – Grand-Lancy

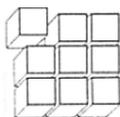
une manière différente de pratiquer notre discipline, certes pas au niveau technique, mais plutôt au niveau des valeurs que le *budo* nous transmet.

S'occuper du lieu, du cadre qui nous permettent d'exercer et d'approfondir la discipline choisie, c'est aussi s'entraîner. Le Comité offre un espace de rencontres riches entre des personnes qui, avec des techniques différentes, ont choisi une démarche commune, le *budo*. C'est ainsi que je considère la fonction que j'ai accepté d'assumer cette année encore.

Il ne peut cependant s'agir toujours des mêmes personnes. Le Comité a besoin de sang neuf, de nouvelles énergies. C'est pourquoi à la dernière assemblée générale, Laurent et moi-même, nous avons d'ores et déjà fait part de notre intention de nous retirer du Comité. Alors, avis aux amateurs-trices !

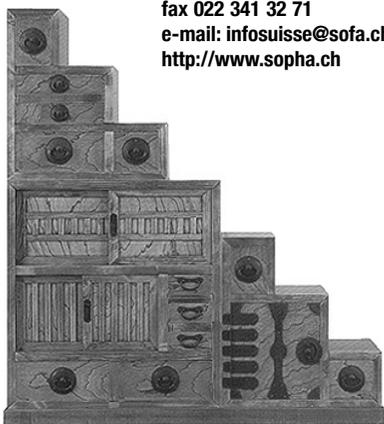
Laurence Wiedmer
Présidente

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

Journée portes ouvertes au SDK, le samedi 8 octobre 2005

Chikama-uchima : distance proche-distance d'attaque

Cette année, je vous propose de prendre vos distances avec ce que nous avons fait les trois dernières années.

Une façon de parler, bien sûr, mais dans la pratique de nos arts, la distance est primordiale. En *Budô*, nous trouvons en général quatre distances. Je n'ai pas pris en considération les deux premières : Tôma et *Chûma*, distance éloignée et distance médiane, car il ne s'agit que de l'approche vers deux distances plus importantes : *Chikama* et *Uchima*, distance proche et distance d'attaque.

Ces deux dernières distances doivent être bien comprises et, bien qu'elles soient différentes selon les armes et les arts, leurs principes sont communs à toutes les disciplines martiales, donc adéquates pour notre journée « Portes ouvertes 2005 ».

Chikama est la distance de non-retour. On ne peut plus reculer, on est l'endroit d'où l'attaque va partir. *Uchima* est la distance dans laquelle on peut atteindre l'adversaire avec le poing, l'arme, etc.

Un mauvais calcul de cette dernière distance et c'est l'ouverture à toutes les erreurs que les pratiquant(e)s connaissent bien, le corps penché en avant pour « allonger » l'attaque, tout le poids du corps sur le pied avant, etc.

Certains se demanderont si ces notions de distances s'appliquent réellement à des disciplines où l'on est aussi proche de son adversaire qu'en *Judô*. Oh que oui ! sauf que là, ces distances se réduisent à des petits centimètres. Même au sol, la

distance entre les deux combattants fait que celui qui est dessous peut ou ne peut pas « retourner » son adversaire...

Mais il est un élément qui est absolument indissociable à l'élément distance: le temps. Je ne veux pas jouer les Einstein, mais la distance est définie, en *Budô*, par le temps qu'on met à la parcourir, et le temps dont on a besoin est défini par cette distance. Si la distance est correcte mais que l'on met trop de temps à la parcourir, on arrivera en retard et on se cassera le nez sur un contre. La même chose pour l'attaquant rapide qui a mal calculé sa distance: soit il est trop près et peut être atteint avant son attaque, soit il est trop loin et, malgré sa rapidité, il laisse trop de temps à son adversaire pour réagir.

Il est d'ailleurs intéressant de noter que l'idéogramme « MA » (le deuxième ici, et le quatrième sous une forme plus épurée) est formé du « portail » avec, entre les deux battants, le signe du soleil. Autrement dit, le battant du portail (le plus proche de nous) et le soleil, ce qui est le plus éloigné de nous. Ainsi, dans l'idéogramme lui-même, nous trouvons déjà une notion d'espace-temps. D'ailleurs « MA » en japonais s'utilise autant pour les jours, le temps, que pour l'espace, l'intervalle.

Un thème qui devrait inspirer les professeurs du SDK pour ces prochaines portes ouvertes.



Pascal Krieger

Le 20^e *dôjôkun* d'Okinawa

思念旨念

Voici plusieurs générations – avons-nous appris dans le dernier «Contact» – que les maîtres du *karate* okinawaïen égrènent un collier de perles spirituelles nommées «*dôjôkun*». Ces *kun* ou «préceptes» sont au nombre de vingt dans la dernière transmission officielle effectuée par Gishin Funakoshi. Après le premier, qui mettait en surbrillance la vertu de politesse, laissons fleurir le dernier, le vingtième. On pourrait procéder autrement, certes. Mais les *kun* eux-mêmes – nous le verrons bientôt – invitent à réunir les polarités...

Quel nectar nous réservent donc les anciens, aujourd'hui ? «*Tsune ni, shinen kufû seyo.*» : «Fait (*seyô*) de l'examen des schémas mentaux (*shinen kufû*) ton ordinaire (*tsune ni*).» Sans nous engouffrer dans des discussions byzantines, relevons d'abord un détail véhiculé par le texte même, dont nous pourrions peut-être assaisonner notre pratique. Pour évoquer la «pensée», le 20^e *dôjôkun* exploite la liberté qu'offre la tradition orale okinawaïenne : *SHI-NEN* peut en effet s'écrire de deux manières :

Le second idéogramme – *NEN* – qui reste le même, recouvre les notions de «sens, désir, idée, attention, souhait». Le premier, par contre – *SHI* –, veut dire tantôt «penser» (dans l'écriture de gauche, ci-dessus) tantôt «sens, signification, force»

ou... «expert, intelligent, délicieux, bon» (suivant l'écriture de droite)¹. Cela peut sembler anodin, mais on en tire tout de suite une implication pratique qui vaut son pesant d'or : chercher en toute chose le contenu positif permettant de progresser. Voici quelques suggestions en ce sens, ratifiées aujourd'hui par les spécialistes de la communication ou du coaching sportif :

- modéliser l'expertise au lieu de focaliser son esprit sur les problèmes, sur ce qui ne marche, sur ce qui manque. Le philosophe-escrimeur Alain l'avait répété lui aussi en cœur avec bien d'autres : «Il faut mimer la santé, non la maladie».
- Fixer des objectifs formulés positivement (pour soi-même aussi bien que pour autrui). Les expressions «Entraîne-toi pour ne pas être tué !», «Arrête de fumer !», «Je refuse d'être traité de la sorte !», par exemple, gagnent à être refaçonnées en schémas



¹ D'après les étymologistes, l'idéogramme se composerait de deux représentations : une cuillère, au-dessus, et la douceur au-dessous.

de pensée édifiants : «Entraîne-toi pour faire valoir ton intégrité physique», «Prends d'abord ce patch anti-nicotine !», «Je veux que tu me demandes la permission, dorénavant.». Ces manières de dire et de penser énoncent clairement soit les valeurs positives qu'on entend promouvoir, soit le comment d'un changement qu'on souhaite installer.

• Dans les situations conflictuelles du quotidien, enfin, le 1er *dōjōkun* nous avait invités à briser le schéma mental de réactivité violente. Contrepointé par le dernier *kun*, il nous suggère encore une fois d'ajouter à nos constats négatifs – chaque fois qu'une incivilité ou un problème nous heurte – un petit grain de sable positif : c'est un exercice merveilleux en effet que de pouvoir compléter un «quel con, ce type, il m'a fait une queue de poisson !» par un «...et il a sacrément confiance en lui». Ou un «Je suis décidément nul, par rapport aux autres pratiquants de la section» par un «... et j'ai le mérite de venir m'entraîner». Une véritable alchimie sur nos états internes, à déguster sans modération !

Ajoutons pour conclure que la détection de nos schémas de pensée répond entre autres choses à une exigence-clef, en *budo* : s'adapter (principe *rinkioken*). De nombreux conflits ou problèmes naissent du simple fait qu'une personne – indépendamment même du contenu abordé – s'exprime en utilisant certains schémas, et son interlocuteur des schémas opposés. Pour broser une situation très simple pratiquée durant nos stages de *karate*, nous demandons à un élève de discuter avec un autre en n'utilisant que des schémas «visuels» (« je vois la situation», «c'est pas clair», «faudra l'avoir à l'œil, sinon l'horizon va s'assombrir», etc.). Son partenaire n'emploie que des tournures linguistiques de nature gustative («c'est pas à ton goût ?», «un cours aux petits oignons», «il trouvait un peu fort de café», etc.). Trois minutes de ce dialogue de sourds et... gare à l'agacement ! Effet garanti ! Imaginez donc avec les schémas plus «acérés» que décrit la psychologie : orientation vers le passé, le présent ou le futur, engagement proactif ou réactif, attention sur les différences ou sur les ressemblances, centrage sur soi ou sur l'autre, découpage perceptif global ou spécifique, et ainsi de suite. Le 20e *dōjōkun* nous rappelle en somme, si besoin était, que le *budo* n'est de loin pas qu'affaire de performance physique (*tai*) ou de compétence technique (*gi*), mais aussi – «surtout», d'après mes *sempai* au Japon – d'esprit (*shin*).

Maurizio Badanaï

Calligraphies et dessin : Pascal Krieger



Kangeiko

Voici maintenant plusieurs mois que s'est déroulé, du 31 janvier au 5 février, le traditionnel *kangeiko* (entraînement au froid) du Shung Do Kwan.

Rappelons que cette coutume japonaise a été importée dans notre club par Maître Kondo dans les années 60 et perpétuée depuis par Pascal Krieger.



Pour ceux qui n'ont jamais goûté à cette cure bienfaisante en voici succinctement résumé le programme :

- 5h45 : Seau d'eau glacée dans les douches.
- 6h00 : Footing jusqu'au parc Geisendorf. Exercices de renforcement musculaire des bras des jambes et du torse, exercices cardiotoniques, retour au club au pas de course.
- 6h45 : Salut, entraînements par disciplines.
- 7h30 : Salut, début de la journée ordinaire pour les uns et poursuite de l'entraînement pour les autres (ceux qui le peuvent..)

Vu de ce côté-ci de la saison l'affaire paraît plutôt sympathique, mais au mois

de février le petit matin est moins engageant... Il faut pourtant à préciser ici qu'il ne s'agit en rien d'une activité réservée aux sportifs d'élite ou aux psychopathes en mal de mortification. Si le programme des exercices physiques est assez intense c'est surtout afin de fournir à chacun une référence sur laquelle il pourra étalonner ses performances sans se comparer aux autres, mais bien à lui-même. Ainsi ce n'est pas dans un esprit de compétition mais au contraire de solidarité, que se déroule cet entraînement.

Le propos essentiel de cette pratique est de renforcer le mental, de repousser millimètre par millimètre le seuil d'abandon, d'expérimenter « pour de vrai » ce thème récurant du mental surpassant le physique,

de constater in vivo que nos limites physiques sont considérablement repoussées par l'effet d'entraînement du groupe.

Bien sûr il ne s'agit là de rien de nouveau, chacun sait que ce travail est à la base du *budo*, toutes disciplines confondues. Sauf que justement l'expérience venant, nous nous installons de plus en plus confortablement dans nos disciplines et éprouvons de moins en moins de mal à assumer un entraînement qui pour le débutant peut être exténuant. Dès lors où est cette fameuse confrontation avec nos limites ?

Le *kangeiko* est un outil grâce auquel les pratiquants débutants découvriront en eux des ressources qu'ils n'imaginent pas ; mais c'est aussi et peut être surtout, une cure de vitamines pour les pratiquants

chevronnés soucieux de ne pas s'assoupir dans leur quête. Le procédé est d'ailleurs suffisamment bénéfique pour attirer chaque année une dizaine de participants extérieurs au club.

Le *kangeiko* est une expérience profondément personnelle : certains souffrent à la sonnerie du réveil matin, d'autres au footing, aux abdos, au « coup de barre » après midi, à l'entraînement du soir, au « t'as qu'à pas le faire » des proches qui compatissent peu à ce genre d'excentricité, à la semaine qui se tire en longueur...

Bref chacun trouve à coup sûr quelques belles occasions de botter le train au petit démon qui revient obstinément lui chuchoter à l'oreille : « mais laisse tomber !.. »

Dominique Falquet

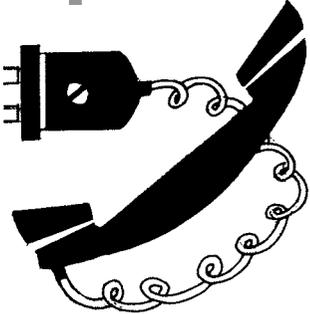
PUB

patrick cicognani
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

Comment les *dan* sont-ils décernés en Occident ?

Depuis quelques décennies, pour éviter de dépendre de maîtres japonais ou de styles (il y eut des abus), la plupart des fédérations nationales (donc sportives) ont créé des commissions de grades qui délivrent maintenant jusqu'au 6^e *dan*, et récemment, 7^e *dan*. Les membres de ces commissions sont désignés par les comités fédéraux, et parfois, par les comités des ligues départementales ou similaires. Pour les trois premiers *dan*, les critères sont sensiblement les mêmes qu'au Japon, et il faut reconnaître que les 2^e et 3^e *dan* occidentaux n'ont rien de ridicule face aux Japonais ou Coréens. Ce sont des *dan* dits de «compétition».

Au Japon, après le 3^e *dan*, les critères diffèrent. Parce que l'on entre dans le domaine des arts martiaux, avec d'autres critères que style-*kata*-combat.

En Occident, depuis les catégories de poids, on a perdu tout complexe : on n'est jamais aussi bien servi que par soi-même, et il n'aurait pas fait sérieux que des *dan* inférieurs jugent des *dan* supérieurs. Dans la plupart des nations occidentales, les commissions furent bientôt composées de membres des 4^e, 5^e et 6^e *dan*. L'auto délivrance de *dan* supérieurs ressemble à certaines royautés et dictatures, où un général, un maire du palais, se nommèrent eux-mêmes roi ou empereur, parfois en se faisant confirmer par des inférieurs (les barons, pour certains rois de France).

Quelle était la tradition au Japon, dans ce domaine, pour les *samourai* et pour les maîtres d'arts martiaux ? Le jeune futur *samourai* était habituellement initié par son père

samourai, jusqu'à environ sept ans, âge auquel on lui coupait les cheveux d'une façon particulière, au cours d'une cérémonie émouvante. On lui remettait son premier sabre, tranchant comme un rasoir, puis il était, en général, initié par les maîtres d'arts martiaux de l'*uji* (clan) dans les diverses disciplines de base : arc, sabre, lances, cheval, nage, combat en corps à corps, etc., comme je l'ai déjà décrit dans les *kakuto bugai*. Il allait au champ de bataille dès ses quinze ans, parfois plus jeune.

Mais il nous faut être prudent sur les âges historiques japonais : treize ans, pour un japonais, peut correspondre à quatorze ans ou quinze ans pour nous, puisqu'à sa naissance, un bébé japonais est déjà âgé d'un an, et qu'on lui donne un an de plus le premier janvier suivant (et non le jour de son anniversaire), ce qui simplifie d'ailleurs les âges scolaires. Si bien qu'un bébé né le 31 décembre... est âgé de deux ans le 1er janvier.

De même, il nous faut être prudents en ce qui concerne les noms. Les gens du peuple n'avaient pas le droit d'avoir un nom de famille, privilège réservé aux castes supérieures. Un peu comme chez nous au Moyen Âge. Certains Occidentaux, «adoptés» par un maître japonais, portent maintenant un nom japonais à l'ancienne, ce qui nous étonne, mais est parfaitement l'usage.

À partir de quinze ans (âge japonais), le jeune *samourai* perdait son nom d'enfant (*yomyo*), et prenait son nom d'adulte, qu'il changeait parfois plusieurs fois, notamment

aux grands tournants de sa vie. Un labyrinthe compliqué pour un Occidental, et même pour un Japonais, car selon la classe, il y a :

- Le nom de famille, ancien et caractéristique des grands clans (*kabane* ou *sei*), tels que Taira, Minamoto, Fujiwara etc.
- Le nom de famille, ressemblant au nôtre, souvent lieu de localité (*uji* ou *myoji*), tel que Yamamoto («au pied de la montagne»), Matsumura («village des pins»), réservé aux nobles jusqu'en 1870.
- Le nom commun, ressemblant à notre prénom (*zokumyo* ou *tsusbyo*), désignant souvent le premier mâle (*taro*), le deuxième (*jiro*), le troisième (*saburo*), etc. ce qui, avec préfixe, donne par exemple Djintaro, Tsunejiro, etc.
- Le vrai nom, assez mystérieux, pour les circonstances solennelles, tels Yoshisada, Masashige.
- Le surnom (*azana*), qui n'est pas vulgaire, mais au contraire un signe d'élégance.
- Le pseudonyme (*go*) adopté par la plupart des artistes, y compris artistes martiaux, qu'ils pouvaient léguer à leur disciple (Hokusai, Okyo, Bakin étaient de tels pseudonymes).
- Les pseudonymes de poètes (*haimyo* ou *ougago*) et les noms « artistiques », (*goeimyo*) des acteurs et des *geishas* (qui n'étaient pas des prostituées). Celui de Shoto (vagues des cimes de pins ondulant sous le vent), le nom de plume de Gichin Funakoshi, en est un exemple.
- Le nom posthume honorifique de grande classe (*okuri na*); par exemple, les empereurs (*mikado*) décédés... portent, après leur mort, des noms qu'ils n'ont jamais portés durant leur vie.
- Le nom posthume ordinaire (*homyo* ou



kaimyo) choisi par le prêtre bouddhiste à la mort du croyant, selon son sexe, âge, rang, secte. À ce propos, on se mariait souvent (encore maintenant) dans un culte, *shinto*, par exemple, et l'on était enterré parfois dans un autre, bouddhiste, chrétien ou autre.:

- Pour les femmes, on précédait le nom de «O» (honorable, venant du «A» qui précède les noms en chinois), et jadis, les noms féminins nobles, au lieu du préfixe «O» étaient suivis du suffixe «Ko» Par exemple, pour «mademoiselle Fleur», on disait *Hana-Ko* au lieu de *Ô-Hana*.

À la fin du Moyen Âge japonais, qui est le début de l'ère Meiji (1870), le peuple s'empressa d'adopter les coutumes «nobles». Et comme il n'y a pas de gotha japonais, il est difficile actuellement, pour un étranger, en se basant sur le nom, de savoir qui est réellement d'origine noble, ou *samourai*, ou du peuple, de quelle région et de quelle caste était sa famille. Car au Japon, il y a encore des castes, y compris une caste impure, les *bunrakumin*. Ils sont trois millions environ, parqués dans des quartiers spéciaux, tellement brimés que certains, doués en *karate*, sont allés chercher honorabilité et finances à l'étranger.

Historiquement, il est même difficile de s'y retrouver avec les noms de lieux, qui ont changé autant que ceux des personnes. Par exemple, Tokyo fut Yedo, Tokei, Toto. Et Kyoto fut Heiankyo, Miyako, Saikyo.

En outre, autrefois, la coutume était de changer de nom à chaque grand changement dans la vie, y compris aux étapes des âges de la naissance à quinze ans, de vingt à quarante ans, de quarante à soixante ans, après soixante ans, etc.

Et les choses se compliquent aussi du fait des adoptions fréquentes d'un disciple favori ou d'un gendre (coutume pour perpétuer son nom si l'on n'avait que des filles).

En outre, à soixante ans, on reprenait l'âge de vingt ans. Délicate coutume, qui étonne plus d'un étranger lorsqu'un Japonais tout ridé lui dit approcher de ses... trente ans.

L'âge mûr était de vingt à quarante ans.

Quarante ans était l'âge normal auquel on pouvait commencer à enseigner un art martial sans se ridiculiser (habituellement, *renshi* vers trente ans, *kyoshi* vers quarante, *hanshi* vers cinquante ans). Il y eut bien sûr des exceptions, des surdoués *hanshi* de dix-sept ans, et même moins. Rarissimes, bien sûr.

Plus souvent, la tradition était, à la cinquantaine, de transmettre tous ses biens (souvent en usufruit) au fils aîné (coutume de l'*inkyo*) et de se retirer dans l'ombre. Une loi obligeait les enfants à subvenir (très largement) aux besoins du père. Il devenait alors «gardien de la tradition» (*doshi*) se consacrait exclusivement aux arts (y compris les arts martiaux dans leurs aspects supérieurs), ainsi qu'à la philosophie.

À ce propos, rappelons que les religions d'Asie, pour des raisons de karma et de réincarnation automatique, sont plus des



philosophies pragmatiques, recherche de sagesse, que des religions dogmatiques avec un «Paradis» comme récompense.

C'est pour toutes ces raisons qu'en arts martiaux traditionnels, les âges correspondent souvent aux distinctions : *renshi*, *kyoshi* et *hanshi*, sont plus authentiques que les *kyû* et les *dan*, qui furent adoptés à partir des années 1885-1900 pour les *budô* plus ou moins occidentalisés (*judo*, *kendo*, *kyûdo*), et 1920 pour le *karate jutsu*.

Dan et *kyû* s'inspirèrent des dix catégories de la classe des samourais, cinq inférieures (*kyû*) et cinq supérieures (*dan*). Les *dan* furent dédoublés par la suite, en *judo* vers les années 1935, et en *karate* vers les années 1950.

Niveaux en arts martiaux anciens

Titres honorables :

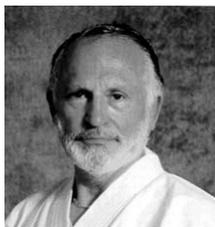
- *Shihan*, en principe fondateur d'une *ryû*. Les brevets *menkyôkaiden* (droit d'enseigner) et *okuden* (certifie que le porteur a été initié aux techniques externes et «profondes», ésotériques, et aux *higi*, techniques secrètes).

- *Meijin*, «grand maître» ; il a, bien sûr, reçu le *menkyōkaiden*.
- *Dō-shi*, «gardien de la Voie» d'une *ryū*; c'était, en général, le patriarche retiré, ou un fils de ce dernier.
- *Ō-sensei*, «grand professeur», maître du *dojo*.

• *Sensei*, «professeur» ayant responsabilité.

Titres de valeur :

- *Hanshi*, maîtrise interne et externe unifiée.
 - *Kyōshi*, maîtrise interne. Instructeur complet.
 - *Renshi*, maîtrise externe. Assistant. Expert.
 - *Monjin*, disciple d'une *ryū* ou d'un *meijin*.
 - *Nyūmonsha*, novice d'une *ryū*, (qui signait de son sang le *keppan*).
 - *Soto daishi*, disciple non logé.
 - *Uchi daishi*, disciple à demeure.
 - *Kage daishi*, disciple caché ; il recevait en secret les enseignements supérieurs. Ces distinctions ont été adoptées par certains arts martiaux plus ou moins modernes, à la place des *dan*, en abaissant souvent l'âge traditionnel. Néanmoins, comme par le passé, elles ne sont délivrées que par le maître (*shihan*, *hanshi*, *dōshi*) qui s'en porte garant. Et il en est responsable. Il y eut des *seppuku* de maîtres pour mauvais comportement d'un disciple titré. C'est la différence entre élève et disciple. L'idée de délivrer un titre ou des grades à des inconnus, par une commission d'experts n'ayant pas pu juger le disciple sur une tranche de vie passée au *dojo*, et jugeant seulement sur l'instant, aurait profondément étonné, choqué, ou fait mourir de rire les maîtres du passé.
- Suggestion : il n'est pas bon signe d'éviter les passages de grades sous des prétextes divers tels que : «ils sont sans importance»,



Henry Plée

«il n'y avait pas de *kyū* ni de *dan* en véritables arts martiaux», «ce sont des grades militaires et je suis antimilitariste», etc. Toute épreuve est bonne. Mais se laisser prendre à leur piège entraîne aussi des problèmes. Le vrai problème est lorsque l'on décide d'enseigner (généralement sans l'aval de son maître). Le problème est plus grand que lorsque l'on reste simple pratiquant. Car, même en supposant que l'on ait atteint le niveau *renshi* (parfaite technique physique), il est évident que l'on se bloque pour la technique interne, pour l'unification externe-interne, faute de transmission du maître; et surtout faute d'introduction de ce dernier auprès d'un autre maître supérieur, ce qui est l'usage dans la chaîne de transmission traditionnelle. Si vous quittez votre *dojo* pour enseigner ou pour toutes autres raisons, faites-le (au moins) avec courtoisie et reconnaissance (petit cadeau et tout), et revenez de temps en temps au *dojo* de votre maître pour y transpirer un bon coup.

(Résumé tiré des «Chroniques Martiales», Henry Plée, éd. Budo).

Francisco Campelo

«Vous me demandez pourquoi je porte une lanterne cette nuit, alors que je vous ai dit que j'avais le don de voir clair dans le noir ? C'est que si, moi, je peux parfaitement voir la nuit... les autres, eux, ne peuvent pas me voir !»

Mulla Nashrudin

Judo



Tournoi national de Morges 2005

Samedi 15 et dimanche 16 janvier, le tournoi annuel de Morges a eu lieu. Quatre personnes du Shung Do Kwan ont participé samedi. Il s'agit de Mydia Sofi (espoirs, -48 kg), de Charles Gottschall (espoirs, -60 kg), de Jérémy Spagnuolo (espoirs, -66 kg) et de Tomoé Castello (juniors dames, -48 kg).

Charles et Jérémy ont été les premiers à combattre. Malheureusement, je n'ai pas vu leurs combats, mais pour une première fois en espoirs, j'ai entendu qu'ils s'étaient pas mal débrouillés. Cela n'a toutefois pas suffi pour qu'ils puissent monter sur le podium.

Ensuite, ce fut au tour de Mydia qui est tombée pour son premier combat sur celle qui a fait championne suisse espoirs en 2004. La tâche n'était donc pas facile. Mydia n'était cependant pas découragée et a essayé de belles techniques. Malheureusement, elle a perdu, mais elle a vu que rien n'était impossible et que la prochaine fois peut-être...

Tous les espoirs de médailles sont donc retombés sur Tomoé pour la journée de samedi. Tomoé, blessée au genou, a accompli sa mission et a gagné les trois combats nécessaires pour se retrouver sur la première marche du podium. BRAVO !!!

Dimanche matin, Michel, Immanuel et Akira ont dû se lever très tôt, Michel ayant la pesée entre 7h15 et 8h15. Ce dernier ayant peut-être trop mangé la veille au soir, se retrouva dans les -50 kgs (écoliers A), alors qu'il dépassait à peine les 45 kg. Il ne fut donc pas facile pour Michel; certains de ses adversaires étaient assez robustes. Michel a perdu ses deux combats.

Ensuite, ce fut Aloys et Akira qui commencèrent à combattre en même temps, mais pas dans la même catégorie; -28 kg pour le premier et -26 kg pour le deuxième. Heureusement qu'ils combattirent l'un à côté de l'autre. Allez Aloys, allez Akira ! Je n'arrêtais pas de tourner la tête à gauche, à droite et de nouveau à gauche. Heureusement que des parents étaient là pour soutenir leur enfant. Aloys fit trois combats au total. Il en a gagné un, mais il s'est bien défendu quand on pense que c'était sa première compétition nationale. Quant à Akira, qui ne dépasse pas les 24 kg en *judogi*, il a fait quatre combats. Il a perdu le premier, mais cela a permis de renforcer sa détermination et lors des combats suivants, il a fait de super *ko-uchi-maki-komi*. Il a donc gagné ses trois combats suivants, ce qui lui a permis de monter sur la deuxième marche du podium. BRAVO, CONTINUE SUR CETTE LANCEE ET ARRETE DE REGARDER LE

TABLEAU D’AFFICHAGE !!!

Alors qu’Akira et Aloys étaient en train de combattre, la catégorie (-40 kg) d’Immanuel a commencé. Les trois combattants du SDK occupaient trois *tatami*. Ça devenait impossible. Mais qui vais-je encourager ? Comment vais-je pouvoir aller vers Manu ? Immanuel se retrouva, comme son frère, dans une catégorie au-dessus, à cause du gros festin qu’il avait fait la veille !!! La prochaine fois, il mangera peut-être un peu moins. Cela lui fit toutefois une bonne expérience et de toute façon, il va un jour ou l’autre changer de catégorie. Manu a donc fait deux combats, mais cela ne lui a pas permis de monter sur le podium. Après un moment de pause, ce fut au tour des filles d’entrer en piste. Ce fut Samantha et Sakura qui commencèrent à combattre. Heureusement cette fois-ci, j’avais le temps de courir d’un *tatami* à l’autre. Tomoé était toutefois également là pour coacher Sakura. Cette dernière (-30 kg) fit cinq combats. Elle s’est battue contre toutes les filles de sa catégorie. Elle a même retrouvé sa copine Priscilla contre qui elle a combattu deux fois deux minutes. Malheureusement, Sakura s’est

retrouvé au pied du podium.

Pour Samantha (-33 kg), cela a été différent. Tout d’abord, elle a remporté ses deux premiers combats. Puis, malheureusement, elle s’est fait prendre au sol et elle a perdu. Elle a cependant ensuite fait le combat pour être troisième. Elle a abordé ce dernier combat avec détermination, et elle a décroché la médaille de bronze. BRAVO !!!

Enfin, comme toujours, c’était Cécile qui était la dernière à combattre. Cette année, les organisateurs ayant décidé qu’il y avait peu de filles de 12 ans qui dépassaient 44 kg, ils ont fait la catégorie +44 kg. Cécile qui dépasse à peine ce poids, se retrouva avec des filles, pas toutes légères. Cela n’a toutefois pas dérangé Cécile qui a gagné quatre combats sur cinq. Cette magnifique performance lui a permis de terminer 3^e. BRAVO !!!

Voilà une année qui commence bien. D’ici le tournoi de Sierre, au mois de mai, les combattants seront encore plus prêts à affronter leurs adversaires. Alors entraînez-vous bien et encore bravo à tous !

Juvax

Tournoi par équipe écoliers/ères 2005

Samedi 22 janvier, le premier tour du tournoi par équipe écoliers/écolières a eu lieu à Bussigny. Dix-sept enfants ont représenté le Shung Do Kwan. L’équipe était tellement grande qu’il me paraît important de vous citer les différents participants :

-26 kg : Akira Zanoni

-28 kg : David Toledano

-30 kg : Sakura Nussbaum, Yoko Zanoni

(absente, car malade)

-33 kg : Daniel Leveille, Samantha Martin

-36 kg : Mélanie Da Luz Antunes, Julien Da Luz Antunes et Immanuel Robra

-40 kg : Cédric Dousse, Nikola Morales et Luca Iadaresta

-45 kg : Cédric Gerber, Diego Toledano et Cécile Homberg

+ 45 kg : Michel Robra, Kevin Dousse

Lors de la première rencontre, le SDK a combattu contre Lausanne II. La compétition a bien commencé, puisque les trois premiers combattants du SDK ont gagné. Ils ont ainsi montré le chemin qu'il fallait suivre. Malheureusement, cela n'a pas continué aussi bien. Toutefois, chaque combattant a donné tout ce qu'il avait. Tous les combats étaient magnifiques. Le SDK a remporté cette première rencontre 10-6.

A peine, les combats furent-ils terminés que l'équipe du SDK recommença à combattre contre, cette fois-ci, Savigny. Cette deuxième rencontre fut une parodie de la première rencontre. L'équipe du SDK a gagné à nouveau, 11-5. Cette rencontre fut marquée par un magnifique *ippon seoi-nage* de Mélanie, un excellent *morote*

seoi-nage de Sakura et plein d'autres belles techniques.

L'équipe eut enfin un moment de repos. Les combattants restèrent bien ensemble afin de garder l'énergie qu'ils dégageaient. Ils étaient de toute façon déjà prêts à affronter Bussigny pour la dernière rencontre de la matinée. Tout s'est en effet passé pour le mieux pour l'équipe. Elle a battu Bussigny 13-3.

Ces trois victoires ont permis à l'équipe du SDK de se retrouver première de sa pool. Lors de la prochaine rencontre, qui aura lieu le samedi 9 avril, notre équipe va rencontrer Lausanne I, Savigny et Cheseaux-Ballens. Je la félicite pour cette première performance et je ne lui souhaite que du bien pour la suite. A.....Ilez le SDK !!!

Juvox

Souvenir : visite des *judoka* du Pas-de-Calais janvier 2005

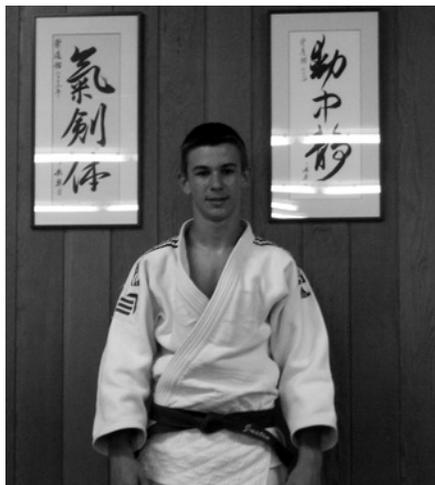


Les performances de Justin Galvez

Sincères félicitations à Justin qui a terminé 3^e aux derniers championnats de France, dans la catégorie des minimes -60 kg, au mois d'avril dernier.

Il a également terminé troisième aux Internationaux de Dijon, tournoi d'un niveau extrêmement relevé !

Si vous voulez avoir la chance de vous entraîner avec ce champion, rejoignez-nous sur le tatami, les mercredis de 20h à 21h30 et les vendredis de 18h30 à 20h.



Pendant la saison 2004-2005, Justin a réalisé d'autres beaux résultats :

Premier au tournoi international de Romans (F); Premier aux Inter-Régions de France; Champion de Haute-Savoie 2005 (F); Deuxième du Dauphiné-Savoie 2005 (F);

Troisième aux Internationaux de Dijon (F); Cinquième au Tournoi International de Turin (Italie); Troisième au Tournoi national d'Auxerre (F); Deuxième au Tournoi national de Renens; Deuxième au Tournoi national d'Uster.

Saint-Gall, avril 2004

A Saint-Gall, Justin a également réalisé une belle performance en terminant au deuxième rang, dans la catégorie des écoliers A (-60 kg).



Kendo

剣道

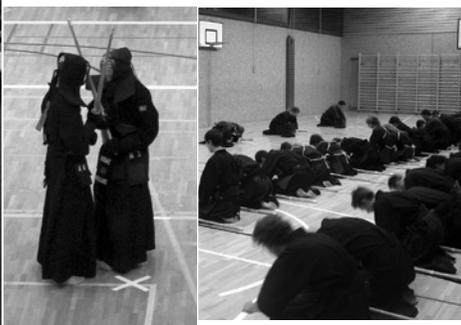
20th European Kendo Championships Berne, Switzerland

Le ciel de Wankdorf s'assombrit. Les nuages emmagasinaient la tension de centaines de *kendoka*, puis se fût la tempête. Ces *samurai* venus des quatre coins d'Europe s'affrontaient là, au centre de ce brouillard de guerre bernois. Au milieu des batailles incessantes, la neige couvrit graduel-

lement notre petit village de bretteurs, au point où nous nous crûmes au fond d'une vallée japonaise, d'hiver.

Les femmes, les hommes, individuellement et par équipe, se confrontèrent tour à tour, dans un brouhaha familier : *meeeeeeenn* ! Les cris coupent l'air, les bambous caressent têtes, mains et côtes, ouvrant parfois la voie vers la victoire. Nous étions là, à y assister, nos yeux enflammés tentant d'observer chaque pas, chaque coupe et désireux de plonger nous-mêmes dans la mêlée...

Le 20e Championnat d'Europe de Kendo s'est déroulé à Berne cette année et c'était un succès : de beaux combats, très instructifs pour les amateurs de *kendo* (ainsi que pour ceux qui le pratiquent), une bonne ambiance et une météo non con-



ciliante contribuèrent à créer, l'espace de quelque jours, un petit monde magique où le *Kendo* était seul seigneur.

Quelques membres du Shung Do Kwan se sont retrouvés à Berne pour aider au bon déroulement de ce tournoi et se délecter des batailles de bon cru... Alain et Yannis, qui étaient présents dès l'ouverture des hostilités aux tables de marquage, guettaient les ippons des uns et des autres. Aurélie, Diana, Fanny et Patrick – puis Paul, après de longues tribulations – y étaient pour prêter main forte: au parking, à la cafétéria ou dans l'espace VIP.

L'organisation était bien rodée. Le staff était composé d'un grand nombre de *ken-doka* venants de tous les clubs Suisses et qui ont contribué à encadrer et soutenir les combattants européens afin de leur permettre de passer un week-end agréable, combatif et festif!

J'ajoute encore que ce 20e Championnat d'Europe était l'occasion pour un membre

de notre club, Agata, de tester, à l'aide de son *shinai*, la résistance des casques venant de divers pays européens. Et enfin, force et honneur à Yannis-san pour l'obtention de son 4e *dan* ! Houdiाप !

Patrick Morency



Ré-éducation

Mes parents ont eu assez de mal à m'éduquer, mais quand il faut recommencer, et tout seul, ce n'est guère facile. Grâce, entre autres, à Vincent Zahnd du SDK, physio, tout ne se passe pas trop mal et j'ai eu la permission, le 29 avril, de jeter une des deux béquilles. Je l'ai jetée le plus loin possible de façon à ne jamais la retrouver. Pourtant, ces quelques mois d'arrêt (février à mai) m'ont apporté un tas de choses positives. Bien sûr, le *Budô* me manque beaucoup, mais j'ai utilisé ce temps libre pour terminer mon livre sur les liens entre le *Budô* et la calligraphie (*Ten-Jin-Chi*, français, anglais, espagnol, à paraître cet été) et dont un exemplaire sera offert au SDK pour que vous puissiez y jeter un coup d'œil: il y a des choses que je crois intéressantes pour toutes les sections. D'autre part, une équipe de la Fédération européenne de *Jo* voulant faire un film sur mon parcours en *Budô* pour sortir un CD cet été, à l'occasion de mon 60e anniversaire, j'ai également pris le temps qu'il fallait pour peaufiner les interviews.

Et puis, durant ces trois mois, j'ai réappris à faire les choses dans l'esprit *Zen* de «Ici et maintenant». Le moindre des déplacements prend un temps fou lorsqu'on est tributaire de deux béquilles et qu'on a pas le droit de se pencher en avant. Alors on invente un tas de mouvements, et on fait les choses une à une, sans se presser, car, surtout dans les premières semaines, le moindre faux mouvement signifierait luxation de prothèse et retour à la case départ. C'est plein d'enseignement et ça finit par reposer. Et puis, ça encourage la créati-



tivité : ouvrir les portes avec les béquilles, transporter les choses entre les mâchoires et surtout, penser à ce qu'on fait pour éviter les déplacements répétés.

Bref, le dénouement approche et j'espère bientôt remplacer mes béquilles par sabre et bâton. Mais il faudra y aller progressivement. Après trois opérations sur la même hanche, je n'ai plus droit à l'erreur. Je vais réinventer le ralenti dans les *Kata*.

Voilà, je vous devais bien ces quelques explications au vu du nombre de pratiquants du SDK venus célébrer mon anniversaire le 9 avril. J'ai été très touché par cette fête surprise et je remercie ici tou(te)s les intéressé(e) pour leur gentillesse et leurs nombreux présents.

A bientôt donc, au *Dôjô*.

Pascal Krieger

Championnats Suisse à Huttwil 30-31 octobre 2004 minimes, cadets et juniors

Cette grande manifestation eut beaucoup de succès (environ 800 combattants), nos Compétiteurs Chidokaï ont eu la 2^e place en *kata* équipes juniors. Ceux qui ont arbitré sont Kahn, Olivier et Laurent.

Championnats Suisse élite Wettingen, 10 avril 2005

Nos compétiteurs ont eu la 3^e place en *kata* équipes chez les hommes (Antonio, Alex, Rafik) et aussi chez les dames (Patricia, Béatrice et Cécile Noverraz). Les autres compétiteurs furent Julien, Kinan, Fabrice et nos arbitres *sensei* Nakajima, Patrick, Kahn, Stéphane, Olivier et Laurent.

Passages de grades

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| - Birgit : 4e <i>dan</i> | - Jean- Jacques : 1er <i>dan</i> |
| - Patricia : 3e <i>dan</i> | - Rafik : 1er <i>dan</i> |
| - Olivier : 3e <i>dan</i> | - Antonio : 1er <i>dan</i> |
| - Mark : 2e <i>dan</i> | - Gregory : 1er <i>dan</i> |
-

Stage national d'arbitrage (F.S.K.) à Fribourg

Ce stage a réuni presque tous les arbitres de la fédération suisse de *karate*, il fut dirigé par Monsieur Tommi Morris, chef de la commission européenne et mondiale d'arbitrage.

Durant ce week-end, Stéphane, Kahn, Olivier et Laurent ont passé l'examen théorique et pratique d'arbitrage.

Résultats :

Kahn : arbitre national A.

Stéphane : arbitre national B

Olivier : arbitre national B

Laurent : arbitre national C

Olivier et Laurent ont officié comme arbitres au tournoi national à Sursee le 19 mars 2005. Ce tournoi regroupa 1070 combattants dans les catégories minimes, cadets, juniors et élites.

Karatedo



Championnats Suisse *shobu ippon*, Genève, 13 novembre 2004 & 30^e anniversaire section Suisse Chidokai

Nous avons eu l'honneur en cette fin d'année 2004 de nous occuper de ce tournoi où nos combattants firent très bonne impression, avec Lucile vice-championne suisse, cadette *kumite* individuel, 3^e place pour Kenji en *kumite* élite homme individuel et aussi une 3^e place en *kumite* équipes.

Il y eut pour l'occasion du 30^e anniversaire de la section suisse du Chidokai, un gala et une excellente démonstration de la section Shorin Ryu d'Okinawa avec laquelle nous collaborons.

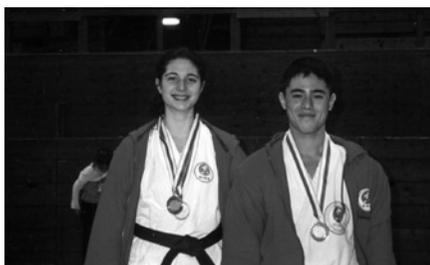
Bravo à Florian qui décroché la médaille de bronze au championnat genevois 2004, en catégorie *kata* individuel minimes.

Le 26 février 2005 a eu lieu la traditionnelle coupe Chidokai, qui se déroula à Genève, l'ambiance fut très bonne et nos braves combattants du SDK firent de très bons résultats, comme Patricia qui remporta la bagatelle de trois médailles d'or (*kumite* individuel, *kata* individuel et en *kumite* équipes avec Antonio et Gregory).

Les arbitres pour ce tournoi furent *sensei* Nakajima, Patrick, Olivier, François, Mark, Kahn, Stéphane et Laurent.



Notre valeureux Julien contre luce Hussein, le futur vainqueur de ces championnats suisse shobu ippon



Lucile, vice-championne suisse cadette en kumite individuel, et 3^e en kumite équipe – à côté de Kenji, 3^e en kumite individuel élite homme



Kenji se classera 3^e en kumite élite homme



Kinan en plein combat

Ippon Shobu

Le championnat *Ippon Shobu* est un tournoi de *karate* traditionnel. De nos jours, les techniques de *karate* ressemblent de plus en plus à de la gymnastique, en raison des nouveaux règlements de compétition destinés à des jeux et concours divers. Dans le système *shobu*, les critères sont basés sur l'obtention de plusieurs points au cours du combat, tandis que dans le système *ippon shobu*, c'est la qualité maximale d'une seule technique qui est recherchée.

一本勝負

Pour le «jugement», il faut chercher le *sundome*, à savoir l'arrêt et le contrôle de la technique, car toucher l'adversaire peut provoquer un accident grave. Il est évident que pour exercer ce contrôle, rechercher et atteindre la plus haute qualité de la technique est indispensable. Cette technique provient des combats de *samurai*, que les combats de *karate* rejoignent par de nombreux aspects :

- les pieds et les mains devraient être aussi dangereux qu'un sabre, un niveau que l'on ne peut atteindre qu'avec un entraînement assidu et de nombreuses répétitions des *kihon* (techniques de base);
- les techniques légères ne sont que des techniques acrobatiques, comme celles qui seraient utilisées dans un show: elles sont beaucoup trop exagérées et n'amènent justement pas à l'attribution de points;
- dans ce type de combats, toucher peut provoquer un accident très sérieux; c'est pourquoi la décision ne porte que sur *ippon*: le point est marqué ou non, le combattant a gagné ou perdu. L'importance de la seule technique utilisée doit primer et

le compétiteur doit faire preuve d'une très grande maîtrise de cette technique dont la qualité s'améliorera de cette manière;

- la technique nécessaire pour atteindre la qualité de *ippatsu hitto* est recherchée (une seule technique portée suffit pour mettre l'adversaire K.O.): on parvient ainsi à la substance même du *karate*, tout en n'oubliant pas le *sundome*;
- avec un tel règlement gagner ou perdre un combat se fait très rapidement. La perte d'énergie est ainsi réduite et le compétiteur peut garder jusqu'à la finale la qualité de sa technique. Comme la fatigue est moindre, les compétiteurs perdent d'autant moins leur contrôle et les accidents diminuent en conséquence;
- le compétiteur doit exceller autant par son esprit que par sa technique et éviter de blesser son adversaire; on lui demande de se maîtriser parfaitement, mentalement et physiquement, et d'exercer 100% de contrôle.

Ma conviction est que l'essence et l'apogée du *karatedo* résident dans le dépassement des notions de «gagné» ou «perdu». Pour

arriver à ce point du chemin, il faut passer par un entraînement très dur et par le désir de gagner absolument, puisque c'est le principe d'un tournoi. C'est par cette discipline et cet état d'esprit que toutes les techniques tendront finalement vers l'acquisition d'un niveau d'esprit sacré. Ce niveau d'esprit ne peut être atteint qu'avec beaucoup d'entraînements et beaucoup de compétitions, en gardant en tête que la victoire est une étape importante.

La pratique du *kata* permet, quant à elle, d'atteindre le domaine intérieur; le domaine du coeur. Lorsque ces techniques profondes et importantes sont bien pratiquées, on assiste à un combat coeur à coeur.

C'est dans cette confrontation de personnalités que se trouve le charme et la beauté de la compétition qui ne se limite pas à la technique, la vitesse et la force. La force

spirituelle permet aussi de tirer les techniques vers le haut.

Lorsque l'on gagne un combat, il ne faut montrer d'arrogance en se montrant fier. Si l'on perd, il ne faut pas se laisser abattre et penser qu'il s'agit d'une catastrophe. Et surtout, il ne faut pas se laisser aller à la critique: il est important de se sentir détaché de l'idée de victoire ou de perte.

Le *karatedo* doit être pur et sacré.

Ippon shobu, c'est gagner ou perdre avec une seule technique: ce type de combat est semblable à la fleur de cerisier qui resplendit soudainement de tout son éclat, puis se fane subitement. Il est donc important de se préparer mentalement à la prochaine compétition dès maintenant: il n'y a jamais de point final au *shobu*.

Sensei Hiroshi Nakajima

Prochains rendez-vous

- Stage d'arbitrage à Froideville, 21 mai 2005
- Coupe Liardet à Froideville, 22 mai 2005
- Stage national Chidokaï à Genève = 4-5 juin 2005
- Stage Chidokaï d'été en France à Mégève
- Stage national Chidokaï à Genève = 26-27 novembre 2005
- Championnats Suisse Minimes, Cadets et Juniors = 30-31 octobre 2005
- Championnats Suisse Shobu Ippon = 12 novembre 2005

Laurent Jornod

Les haiku de Barbara



La nuit brève –
Il reste des lumières
Dans le port

Shiki

Le marchand d'éventails
Promène sa charge de vent –
La chaleur !



Kakô



Lune d'été –
De l'autre côté de la rivière
Qui est-ce ?

Chora

Pas d'autre bruit
Que l'averse d'été
Dans le soir

Issa

23



Sur la route de Shinano

La montagne pèse sur moi –

La chaleur !

Issa

Aikido

合
氣
道

Nouvelle plage-horaire, à midi, au dojo Liotard

Francisco Campelo va proposer, dès la rentrée de septembre, deux nouvelles plages horaires pour les pratiquants d'aikido dynamique :

le *tatami* sera ouvert les mardi et jeudi de 12h30 à 13h30.

Venez nombreux !

**Francisco en phase finale de
préparation, au Japon, mai 2005.**

