

# **CONTACT\_1.08**

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  
admin@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  
Gennecy 10 - 1237 Avully - Renseignements: tél. 022 756 02 35 ou 022 750 23 32

# ***Keizoku wa chikara nari*** **(la force est dans la continuité)**

Le 60<sup>e</sup> est passé, mais la vie du club continue. C'est cela qui fait notre force. En fêtant le 60<sup>e</sup> le 22 septembre, à la veille de l'automne, le Shung Do Kwan est peut-être entré dans une période plus sereine de son existence, sérénité qui a transparu lors de cette journée. J'espère que les personnes présentes étaient satisfaites et je me dois maintenant de remercier tous ceux qui ont participé de près ou de loin au bon déroulement de cette superbe journée.

La liste est longue, j'espère n'oublier personne. Un grand merci tout d'abord à Denis Inkei pour le dossier de presse, à Pascal Krieger, un des piliers de notre club, pour sa superbe calligraphie et son commentaire au moment où les mots me manquaient, à Dominique Falquet pour son affiche, à JP Kalonji et Stepag pour l'élaboration du calendrier 2008, à Catherine pour nous avoir nettoyé le *dojo* et l'avoir débarrassé des mauvaises odeurs.

Pour la partie technique du *embu*, merci à Eric Moisy, Mireille et Laurence d'avoir ouvert la cérémonie; à Dominique F., Maasa, Nadim, André et Alexandre pour le *iaido*; à Sergio, Jean-Pierre et Kamal pour le *jodo*; à Christian Gonzenbach et à ses élèves pour leur percutante démonstration de *kendo*; à Patrick et à ses élèves pour le *ju-jitsu*; à Mario, Arata, Tomoe et tous les autres *judoka*, qui revenaient juste d'une compétition à Morat; à Nakajima *sensei*, Olivier, Patrizia, Stéphane, Patrick et aux autres dont je ne connais hélas pas le nom pour le *karate*; à Gildo Mezzo, Jean-Claude, Gibus, Georges, Francisco, Jon et Luc pour l'*aikido*; et enfin à Denis Inkei et à ses élèves pour le *yoseikan budo*.

---

## **2008\_1**

responsable:

rédaction:

mise en page:

relecture:

expéditeur:

parution:

impression:

remise des articles pour la prochaine édition: dès qu'ils sont prêts!

Juliane Robra, janerobra@bluewin.ch

Maurizio Badanaï, Pascal Krieger, Isabelle Henry, Denis Inkeï, Christine Jeanneret, Laurent Jornod, Jean-Louis Martin

Juliane Robra et Marie-Claude Hefti

Serge Dieci

Secrétariat SDK: Maurizio Badanaï

2 à 3 numéros en 2008

Imprimerie Pot – Grand-Lancy

Pour la soirée, un immense merci à Lili qui a choisi les boissons et consacré sa journée entière à nous préparer le dîner sur l'herbe. Elle était aidée par Rosa et Catherine pour la mise en place du buffet. Merci à Juliane qui, malgré son absence à la fête, s'est occupée des boissons; à Dominique R., Yunes et Antoine qui ont contribué à éclairer notre soirée; à notre présidente Marie-Claude qui m'a très efficacement aidé et qui est allée chercher les rouleaux de gazon (et à l'inconnu qui est venu les récupérer ensuite); à David qui a réceptionné les boissons et les frigos et qui a installé le matériel de projection prêté par Sergio; à Tien qui a préparé le montage vidéo; à notre secrétaire Maurizio qui a supervisé les caisses et qui nous prête encore maintenant généreusement son bureau pour stocker les reliques de la fête; et à Michel, notre trésorier, pour qui maintenant le vrai travail commence.

Merci aussi aux innombrables petites mains sans la contribution desquelles cette fête n'aurait pu être réussie, et en particulier à ceux qui sont restés jusqu'au bout pour tout débarrasser. Un grand merci enfin à M. et Mme Tanaka, du restaurant Sansui qui nous ont régales, à Gérard et Marion Fonjallaz, Domaine du Chambet, pour les excellents vins qui ont accompagné l'apéro et la soirée et pour finir au disc-jockey qui a animé la deuxième partie de la soirée.

A vous tous, et a ceux que j'aurais oubliés, encore une fois mille mercis !

*Jean-Louis Martin*

P.S.: Si vous souhaitez la prolonger la célébration, n'oubliez pas d'acheter le calendrier 2008 au secrétariat (cela ferait de la place à Maurizio) !



## 60<sup>ème</sup> anniversaire du **Shung Do Kwan budo** samedi 22 septembre 2007

Ouverture des portes à 16h à l'école Liotard.  
Démonstrations, projection de film, apéro, souper  
et animations diverses...

(souper sur inscription, formulaire [www.wdkdojo.ch](http://www.wdkdojo.ch) ou au secrétariat)



# 60 ans d'existence... un aperçu de notre club...

**Voici le dossier de presse préparé à l'occasion du 60e par Denis Inkeï...**

## En bref...

Le Shung Dô Kwan Budô (SDK) est le plus ancien club d'arts martiaux japonais traditionnels de Genève<sup>1</sup>. Il a été fondé en 1947 sous la forme juridique d'une association sans but lucratif, avec comme objectif l'enseignement et la pratique d'arts martiaux japonais. Son nom signifie « le lieu où l'on étudie la noble voie ».

Afin de célébrer le 60<sup>e</sup> anniversaire du Shung Dô Kwan Budô, un événement ouvert au public est organisé le 22 septembre 2007. Le moment fort de cette présentation au public est la démonstration des dix disciplines martiales enseignées dans le club, à savoir l'*aikidô*, l'*iaidô*, le *jôdô*, le *jûdô*, le *jû-jutsu*, le *karate-do*, le *kendô*, le *kyûdô*, le *shodô*, le *yoseikan budô*.

Aujourd'hui, le Shung Dô Kwan Budô est toujours aussi dynamique et participe pleinement à la transmission des arts traditionnels japonais en Suisse et en Europe. Il propose l'enseignement de dix disciplines martiales japonaises, sous la direction de Maîtres confirmés. Près de cinquante cours par semaine sont dispensés aux adultes comme aux enfants. Le Shung Dô Kwan Budô accueille régulièrement des stages internationaux sous la direction des meilleurs experts mondiaux, attirant ainsi des pratiquants des quatre coins du globe.

Pour offrir un entraînement de qualité aux plus de 500 pratiquants réguliers, le Shung Dô Kwan Budô a multiplié ses salles. Le *dôjô* central, situé à la rue Liotard, dispose d'une surface de *tatami* de 400m<sup>2</sup> et accueille les disciplines comportant des chutes (*jûdô*, *aikidô*, *karate-dô*, *yoseikan budô*, *jû-jutsu*). Un autre *dôjô* est situé dans les salles de gym du cycle d'orientation de Cayla et accueille les disciplines avec armes (*kendô*, *jôdô*, *iaidô*). Le troisième *dôjô*, destiné à la pratique du *kyûdô*, est situé à l'école primaire Le Corbusier.

Notre club est également très actif au niveau sportif. Pour les disciplines martiales qui ont intégré la compétition (*jûdô*, *karate-dô*, *kendô*, *jû-jutsu*, *yoseikan-budô*), les compétiteurs du Shung Dô Kwan Budô sont très régulièrement – au niveau suisse et international – sur le podium.

Après une cérémonie d'ouverture durant laquelle une calligraphie japonaise est réalisée par Pascal Krieger, les premières démonstrations sont consacrées aux disciplines étudiant les armes traditionnelles ; elles sont présentées dans la salle de gymnastique de l'école. Ensuite, le public est invité à se rendre dans notre *dôjô*, deux étages plus bas, pour assister aux démonstrations nécessitant les *tatami* pour amortir les chutes. A la suite des démonstrations, un apéritif est offert au public.

<sup>1</sup> Un autre club d'arts martiaux japonais, toujours existant, a été créé la même année: le Judo Club de Genève

### Fiche technique

- Année de naissance: 1947
- Nombre de disciplines martiales enseignées: 10
- Nombre d'élèves: 540
- Nombre de professeurs: 35
- Nombre de cours par semaine: 50
- Taille: 750m<sup>2</sup> (dont 400m<sup>2</sup> de tatami)

### Arts martiaux enseignés

- *aikidô*: art basé sur l'utilisation des clés articulaires et des déséquilibres
- *iaidô*: art du sabre
- *jôdô*: art du bâton
- *jûdô*: art de déséquilibrer et projeter son adversaire
- *jû-jitsu*: art des clés articulaires, des projections et des coups de poings et de pieds
- *karate-dô*: art d'utiliser les frappes de poings et de pieds
- *kendô*: art du combat de sabre
- *kyûdô*: art du tir à l'arc
- *shodô*: art de la calligraphie
- *yoseikan budô*: art des projections, coups et clés articulaires, ainsi que des armes japonaises

### Etiquette, philosophie

Le Shung Dô Kwan Budô est un club qui cherche à promouvoir les valeurs philosophiques des arts martiaux japonais. Le respect, la bienveillance, la justice, la volonté de s'améliorer, sont autant de valeurs qui sont transmises à travers la pratique régulière des arts martiaux. La partie la plus visible de ces principes se présente dans l'étiquette adoptée par les pratiquants dans leur *dôjô*: discipline personnelle, hygiène, marques de respect vis-à-vis de ses partenaires et enseignants, attitude positive.

Tous les enseignants du Shung Dô Kwan Budô ont été formés à ces principes et les transmettent à leurs élèves.

### Signification du nom

Beaucoup de Japonais sont perplexes à l'annonce du nom de notre club. La prononciation des trois idéogrammes est en effet coréenne. Les Japonais les prononceraient *Sû* ou *Shû Dô Kan*. *Shung* ou *Sû/Shû* signifie noble; *Dô*: la voie; *Kwan* ou *Kan* signifie le lieu, le bâtiment. L'amalgame de ces trois kanji donne: le **Lieu** (où l'on étudie) le **Noble Voie**. C'est en mémoire du parrain de notre club, le Docteur Hanhô Rhi, qui l'a baptisée en 1953 alors que le club se nommait *Jiu-Jitsu Club de Genève*, que les comités successifs ont tenu à garder la prononciation coréenne.

### Adresses

1. Dôjô de Liotard, 66 rue Liotard (sous-sol de l'école primaire)
2. Dôjô de Cayla, 12 rue William-Lescaze
3. Dôjô Le Corbusier, 2 rue le Corbusier

### Secrétariat

66, rue Liotard  
Case postale 92  
1211 Genève 28  
022 344 63 42

Ouvert

lundi, mardi et jeudi de 17h00 à 20h00  
mercredi de 14h00 à 17h00

### Internet

[www.sdkbudo.ch](http://www.sdkbudo.ch)  
[admin@sdkbudo.ch](mailto:admin@sdkbudo.ch)

## Historique

Notre club fut fondé en 1947 sous le nom de Jiu-Jiutsu Club de Genève par quelques mordus qui avaient été initiés à cet art. La salle de gymnastique de l'UCJG, à la rue Général-Dufour, fut mise à disposition de notre club deux fois par semaine. Les débuts furent difficiles et les chutes plutôt rudes. En effet, un vieux matelas pour tout *tatami* tentait vainement d'adoucir les chutes.



L'enseignement était donné, au début des années 50, par Joseph Vallélian, alors ceinture verte de *jûdô*. En 1953, deux changements importants donnèrent un nouvel élan à notre club: le père du *jûdô* suisse, le Docteur Hanhō Rhi, 7<sup>e</sup> *dan*, baptise le club Shung Dō Kwan Budō.

La même année, nous déménageons à l'école de la Roseraie. Nous sommes enfin dans nos murs et pouvons nous entraîner tous les soirs de 18h à 22h. Le Dr. Hanhō Rhi visitait fréquemment notre *dōjō* et quelques autres visites contribuèrent à entretenir l'enthousiasme de nos pionniers, en particulier l'inoubliable visite de Tokyo Hirano, que nous avions déjà reçu à la rue Général-Dufour en 1952, ainsi que la visite de l'extraordinaire équipe de Corée forte de six membres, durant l'été 1955. Nouveau déménagement en 1956, cette fois au 5, rue Liotard. C'est là que beaucoup de membres encore présents aujourd'hui, firent leurs premières armes. En 1958, le club engageait son premier enseignant professionnel: Me Mitsuhiro Kondō, à temps partiel d'abord, puis à plein temps.

L'année 1958 marqua un nouveau tournant dans l'histoire du Shung Do Kwan Budō.

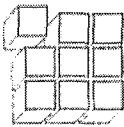
C'est à cette époque que le club décida d'élargir l'éventail des disciplines martiales. Une série de démonstrations publiques eut lieu au *dōjō* de la rue Liotard. Organisées par Me Kondo, Me Hiroo Mochizuki et Me Alcheik, ces démonstrations firent connaître aux Genevois le *karate-dō*, l'*aikidō* et le *kendō*, sans parler du *sumo*. Lorsque Me Kondō décida d'ouvrir son propre *dōjō* en 1970, le Shung Do Kwan Budō engagea Me Haruyoshi Watanabe.

En 1976, un dernier déménagement nous vit nous installer au 66, rue Liotard, où nous nous entraînons encore actuellement. Ce magnifique *dōjō* de 775 m<sup>2</sup> obtenu grâce à la compréhension du Service des Ecoles de la Ville de Genève pouvait enfin accueillir confortablement les sept disciplines d'alors: le *jûdô*, l'*aikidō*, le *karate-dō*, le *kendō*, le *yoseikan-budō*, le *jōdō* et l'*iaidō*. La huitième discipline, le *kyūdō*, était venue s'y greffer au milieu des années 70. Cette dernière discipline dut s'expatrier assez vite à cause de la hauteur insuffisante du plafond du local de Liotard. La section *kyūdō* s'entraîne donc depuis 1982 dans la salle de gymnastique de l'Ecole du Chemin de Roches et maintenant à l'Ecole du Corbusier.

Me Watanabe parti à la retraite, l'enseignement fut assuré, dans chaque discipline, par des membres du Shung Dô Kwan Budô parvenus à un degré suffisant de maîtrise technique. Quelques Japonais aidèrent encore le Shung Dô Kwan Budô à maintenir un haut niveau technique: M. Ôya, M. Ôhira et, actuellement M. Kasahara pour le *judô*, Me Ikeda pour l'*aikidô*, Me Watanabe pour le *kendô*, Me Nakajima pour le *karate-dô*. D'autre part, la visite sporadique de maîtres japonais a contribué – et contribue toujours – au développement du *budô* japonais dans notre club. En 1980, organisée par la section *jôdô*, la venue de Me Otake de la tradition *Katori Shintô Ryû*, de Me Draeger et de Me Kaminoda, (*Shintô Musô Ryû*) fut l'occasion pour le public genevois

d'admirer des démonstrations uniques d'arts martiaux classiques.

Deux nouvelles disciplines ont été intégrées au Shung Dô Kwan Budô depuis une dizaine d'années: le *shodô* et le *jû-jutsu*. Le *shodô* (calligraphie japonaise), qui n'est pas à proprement parler une discipline martiale, est enseigné depuis près de 15 ans. Le *shodô* représente l'aspect culturel et littéraire de nos activités martiales, il est important que les membres du Shung Do Kwan Budô n'ignorent pas la possibilité de s'enrichir de cette manière-là aussi. Le *jû-jutsu*, considéré comme l'ancêtre du *jûdô* et source d'autres disciplines martiales, est enseigné au Shung Dô Kwan Budô depuis 1998.



### **sopha diffusion sa**

28, route du Bois-de-Bay

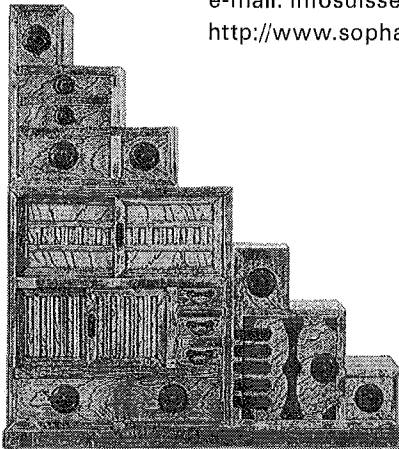
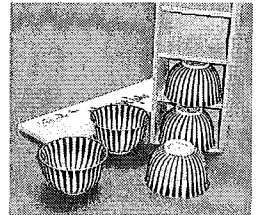
1242 Satigny

tél. 022 341 32 53

fax 022 341 32 71

e-mail: [infosuisse@sofa.ch](mailto:infosuisse@sofa.ch)

<http://www.sopha.ch>



Venez nous rendre visite!

**céramique • théières en fonte**

**meubles japonais et chinois**

documentation sur demande



## Les dix disciplines martiales enseignées au SDK



**Aikidô**  
**La Voie de l'union  
 des énergies**  
*ai* = harmonie  
*ki* = énergie  
*dô* = voie

L'*aikidô* a été créé par Morihei Ueshiba, expert en *jû-jutsu* et en *kenjutsu* (escrime au sabre japonais), qui s'est beaucoup intéressé à l'aspect philosophique des arts martiaux. Selon lui, l'essence réelle du *budô* ne réside pas dans l'utilisation de la force mais dans la recherche de la paix et de la sérénité dans le but d'un épanouissement individuel. Le *budô* devait conduire à l'harmonie entre le temporel et le spirituel. Il a commencé à enseigner l'*aikidô* en 1931, mais c'est en 1948 que fut créé la première association. Me Ueshiba est mort en 1969.

L'*aikidô* est basé sur les lois naturelles telles que le cercle et la spirale. Cette discipline, à l'instar des autres disciplines martiales japonaises, offre la possibilité de prendre conscience de son propre corps et de développer des notions d'équilibre, de dynamisme, de vigilance, de respect mutuel et d'entraide. Debout ou à genoux, le pratiquant d'*aikidô* utilise des techniques de projections et d'immobilisations avec un ou plusieurs adversaires, armés ou non. L'étude des armes, en particulier du sabre et du bâton (symbolisant une lance), contribue à la compréhension de l'*aikidô* et permet une progression plus complète. Les chutes (*ukemi*) ne sont pas, comme en *jûdô*,

l'aboutissement du combat, mais s'entendent comme une forme de récupération lors de la rupture d'équilibre. Tout en évitant les blessures, les *ukemi* permettent de se retrouver en position d'attaque ou de défense.

Plus d'info: *Gildo Mezzo*,  
*mezzogildo@hotmail.com*



**Iaidô**  
**La Voie de  
 l'harmonie dans  
 l'existence**  
*i* = être  
*ai* = harmonie  
*dô* = voie

L'*iaidô* est l'art japonais du dégainement du sabre, qui se fait selon le principe de *kôbo-ichi* (attaque et protection ne font qu'une). En d'autres termes, le pratiquant ne dégaîne son sabre que pour couper dans le même mouvement, et ceci depuis n'importe quelle position dans n'importe quelle direction. La rapidité se traduit non pas par la vitesse, mais par la sobriété du mouvement et le «moment juste» choisi pour le faire. La tradition la plus populaire au Japon est celle de Musô Shinden Ryû, fondée par Hayashizaki Jinsuke Shigenobu. Elle est composée de mouvements simples mais extrêmement éducatifs. C'est l'école qui est enseignée au Shung Dô Kwan Budô. L'*iaidô* se pratique sous forme de *kata* (enchaînement de mouvements codifiés reproduisant un schéma de combat) composés de quatre mouvements: le *nukitsu* (dégainement), le *kiritsu* (coupe), le *chiburi* (nettoyage de la lame par secoue-

ment) et le *nôtô* (rengainement). Ces *kata* se font depuis une position assise ou debout, selon les techniques.

La dimension philosophique est très présente dans la pratique du *iaidô*, où la recherche d'un mouvement pur est mise en parallèle avec la recherche d'une amélioration de soi. Le sabre, s'il permet de se protéger d'une menace, sert surtout à «trancher l'ego» afin que puisse se réaliser un éveil spirituel. Le *iaidô* est particulièrement représentatif de l'orientation spirituelle des arts du *budô*.

Plus d'info: Pascal Krieger, [krieger@iso.ch](mailto:krieger@iso.ch)

### Jûdô

#### La Voie du bâton

*jû* = bâton

*dô* = voie



L'art du bâton, le *jûdô*, est né d'une légende. Miyamoto Musashi, un guerrier japonais de grande notoriété (1600-1678), après avoir vaincu Musô Gonosuke dans un combat de sabre, lui laisse la vie sauve. Gonosuke se retire pour méditer sur sa défaite. Une révélation divine lui apporte la solution: un bâton de 128 cm et de 23 mm de diamètre en bois de chêne blanc. Utilisant ce dernier à la manière d'un sabre, mais également comme une lance et une hallebarde, Musô Gonosuke défie une nouvelle fois Musashi et remporte la victoire, dominant ainsi la terrible technique à deux sabres de son adversaire.

Son art, le *jûjutsu*, sera enseigné dans le plus grand secret jusqu'au début du 20<sup>e</sup>

siècle. L'introduction du *jûjutsu* se fera peu avant la Deuxième Guerre mondiale par Me Takaji Shimizu. Ce dernier introduisit cet art en Mandchourie, en premier lieu, puis à tout étranger désireux d'étudier la culture martiale japonaise. Le premier occidental à apprendre le *jûjutsu* est un Américain, Donn F. Draeger, à la fin des années 50. Me Shimizu et Me Draeger fondèrent la Fédération internationale de *Jûdô* (le préfixe *jutsu* fut abandonné après la guerre, jugé trop agressif par les forces d'occupation américaines). Concrètement, le débutant, après l'étude des bases du maniement du bâton seul, étudie ces mêmes bases avec un adversaire armé d'un sabre de bois (*bokken*). Il entreprend ensuite l'étude des 7 séries de formes préarrangées (*kata*). Au travers de l'étude des *kata*, le pratiquant bénéficie d'un système traditionnel d'éducation physique, technique et mentale.

Plus d'info: Pascal Krieger, [krieger@iso.ch](mailto:krieger@iso.ch)



### Jûdô

#### La voie de la souplesse

*jû* = souple

*dô* = voie

Le *jûdô*, dérivé du *jû-jutsu*, a été créé au Japon par Jigoro Kano en 1882 avant de devenir une discipline olympique en 1964 à Tokyo. C'est à l'âge de 22 ans que Jigoro Kano a créé le *jûdô*, un système de combat basé sur les anciennes techniques de *jû-jutsu*, mais dont les techniques dangereuses ont été abandonnées afin d'en faire un système éducatif à usage sportif, pour la jeunesse de son pays.

On décrit volontiers le *jūdō* comme un sport olympique, un sport d'équilibre mental et physique, un moyen de défense et une philosophie de vie. Bien que ce soit un condensé de tout ceci, le *jūdō* est cependant, essentiellement, une forme de lutte. Il comprend diverses techniques de combat debout (*tachiwaza*) et de combat au sol (*newaza*). Debout, le but est de projeter l'adversaire. Au sol, le but est de l'immobiliser ou de l'obliger à abandonner sur étranglement ou clé de bras. On peut dire du *jūdō* qu'il s'agit de l'art de projeter son adversaire et de le soumettre sans nuire à son intégrité. Ces trente dernières années cette discipline martiale japonaise a connu un essor important. Plus de 10 millions de personnes dans le monde s'adonnent aujourd'hui à cette discipline, ce qui fait du *jūdō* le plus populaire des arts martiaux japonais. Il peut se pratiquer quel que soit l'âge, le sexe et la morphologie. La section *jūdō* du Shung Dō Kwan Budō compte des licenciés de 5 à 75 ans.

Plus d'info: Mario Castello,  
castellomario@wanadoo.fr



**Jū-jitsu**  
**La technique de la souplesse**

*jū* = souple  
*jitsu* = technique

Le détonateur et le pilier originel des arts martiaux japonais, le *jū-jitsu* est une discipline, élaborée au cours du Moyen âge japonais, qui regroupe une multiplicité de principes, soit des coups et des para-

des, des clefs de contrôle et de luxation, des projections et des techniques de sol et encore bien d'autres. La référence à *jū* souligne l'essence du procédé: il s'agit, dans une confrontation, de ne pas engager une force brute mais d'utiliser du mieux possible celle de l'adversaire, de mettre la technique nécessaire à la victoire en harmonie avec la situation. Souplesse dans l'esprit comme dans la forme. On lui accorde également des vertus particulières telles que la fraternité, l'égalité, le respect d'autrui et l'éthique. De nombreux arts martiaux apparus à la fin du 19<sup>e</sup> siècle ou au 20<sup>e</sup> siècle se sont inspirés ou ont intégré des techniques de *jū-jitsu*, comme l'*aikidō*, le *judō*, le *karatedō* ou le *yoseikan budō*. On trouve aussi des ramifications à l'étranger, notamment le *jū-jitsu* brésilien (développé par Me Gracie). Le *jū-jitsu* est également un sport de compétition.

Plus d'info: Patrick Moynat,  
moynpa@club-internet.fr



**Karate-dō**  
**La Voie de la main vide**

*kara* = vide  
*te* = main  
*dō* = voie

Le *karaté-dō* est une méthode de combat qui repose sur la recherche de la mise hors de combat d'un adversaire à l'aide de coups frappés sur des points spécifiques (certains vitaux). Ces coups sont portés avec des armes naturelles, telles que main (ouverte ou fermée), pied, coude, genou... Le *karate-dō* est originaire de l'île d'Oki-

nawa (au sud du Japon). Au 15<sup>e</sup> siècle, Okinawa était sous domination chinoise. Le port d'armes y étant proscrit, les habitants développèrent des techniques de combat à mains nues provenant de Chine. Passé sous contrôle japonais au 18<sup>e</sup> siècle, les écoles de ce qui était devenu l'*Okinawa-te* (la main d'Okinawa) se formèrent en secret. C'est au 19<sup>e</sup> siècle, après l'assimilation d'Okinawa à la culture japonaise, que les valeurs de l'*Okinawa-te* furent reconnues, puis enseignées. Les démonstrations de Me Gishin Funakoshi au Japon, en 1916 et en 1922, furent un succès et il décida d'assimiler son art au *budô* japonais. Il changea donc le nom d'*Okinawa-te* en *karate-dô* (la voie de la main vide), terme qui exprime la volonté d'associer les dimensions corps-esprit à l'efficacité de l'*Okinawa-te*.

Il existe de nombreuses écoles de *karate-dô*. Le style *Chidokai*, qui fait partie de l'école *Shotokan*, est celui enseigné au Shung Dô Kwan Budô. Il a été fondé par Takeshi Sasaki, élève direct de Me Funakoshi, qui en a repris toutes les techniques. La différence tient à la démarche d'apprentissage, plus codifiée, ainsi que dans un style moins orientée sur la puissance pure que sur l'unité entre cette dernière et d'autres aspects comme l'équilibre, le contrôle ou le calme. Le *karate-do* est aussi un sport de compétition.

Plus d'info: Gregory Giuntini,  
[gregory.giuntini@etat.ge.ch](mailto:gregory.giuntini@etat.ge.ch)



## **Kendô** **La Voie du sabre »**

*ken* = sabre  
*dô* = voie

Au 17<sup>e</sup> siècle, le style de combat mené à l'origine par des cavaliers maniant le sabre d'une main, se transforma en batailles de fantassins protégés d'armures légères. C'est à cette époque que les techniques requérant un sabre à deux mains apparurent. Près de 600 styles furent créés, et une théorie logique pour unifier toutes ces techniques fut développée en tant qu'importante facette culturelle de l'éducation des *samurai*. L'entraînement avec un sabre authentique ou en bois causait tant de blessures et de décès inutiles que des simulacres en bambou (*shinai*) remplacèrent le sabre, et des protections couvrant la tête, le tronc et les mains furent créées. Cet équipement, après plusieurs améliorations, est devenu l'équipement que nous connaissons aujourd'hui. Débarrassé de ses connotations militaires, le *kendô* est devenu de nos jours une règle de vie destinée au développement du pratiquant par l'entraînement des principes de l'art du sabre. En compétition, les points ne sont accordés que si les attaques sont exécutées correctement et de façon contrôlée sur la cible visée, en synchronisant l'énergie (*ki*), le *shinai* (*ken*), le déplacement du corps (*tai*), le cri (*kiai*), et le contrôle mental de l'adversaire (*zanshin*). Seule la coordination de ces cinq éléments assure la victoire. Il y a plus de 7 millions de pratiquants de *kendô* au Japon et environ 215000 dans le reste du monde, dont près de 250 en Suisse.

Plus d'info: Yannis Jaquet  
[contact@kendo.ch](mailto:contact@kendo.ch)



**Kyûdô**  
**La Voie de l'arc**  
 kyû = arc  
 dô = voie

Pour les Japonais, l'arc a toujours eu une signification historique et culturelle. Depuis les temps les plus anciens, l'arc japonais a eu une utilisation à la fois sacrée et fonctionnelle. Son évolution pratique ne s'est jamais faite au détriment du respect de la beauté, ni de l'élégance de sa forme. Même s'il a longtemps été une arme de guerre, l'arc a toujours été un objet symbolique et esthétique. Lorsque l'arc est devenu une arme obsolète, l'aspect spirituel du tir à l'arc s'est développé en tant que discipline au service de la paix et du développement personnel.

Chemin d'élévation et de développement, le concept du *rei* – respect des autres – est devenu la discipline morale qui établit les fondements de la pratique du *kyûdô* – la Voie de l'Arc – terme utilisé pour la première fois en 1660 par le Maître Morikawa Kôzan.

Le *Kyûdô* comporte un aspect sportif mais n'est pas un sport, il a une dimension spirituelle mais n'est pas une religion. On ne peut considérer la technique sans envisager l'énergie spirituelle. L'acquisition de la technique se fait par le développement du continuum corps-esprit. A l'inverse d'un arc occidental où l'on se concentre sur les bras et les épaules, avec l'arc japonais, l'atten-

tion est centrée sur la région située sous le nombril, le *tanden*. La vitalité et l'énergie viennent de ce point, créant le sentiment d'être parfaitement centré. Bien que l'aspect sportif soit une part importante de l'entraînement, au plus haut niveau de son exécution, le geste de l'archer reste une expression de la beauté et de la vérité.

Plus d'info: Erick Moisy,  
[erick.moisy@wanadoo.fr](mailto:erick.moisy@wanadoo.fr)



**Shôdô**  
**La Voie de l'écriture**  
 shô = écrire  
 dô = voie

Introduite au Japon par les Chinois dans le sillage du bouddhisme, la calligraphie y est devenue un art du *budô* à part entière. Jusqu'à la première moitié du 20<sup>e</sup> siècle, les idéogrammes chinois, japonais et coréens étaient tracés presque exclusivement au pinceau. Malgré l'avènement des ordinateurs, cette discipline est encore largement pratiquée, surtout en Chine et au Japon. Une des raisons principales est que le pinceau permet de donner au caractère mille nuances artistiques difficilement traçables à la plume ou au stylo.

De nombreux parallèles peuvent être tirés entre la pratique des arts martiaux et le *shodô*. Le pratiquant, muni du matériel nécessaire – le pinceau (*fude*), l'encrier (*suzuri*), le bâton d'encre (*sumi*) et le papier (*washi*) – répète inlassablement les mêmes mouvements pour les améliorer, à l'instar de la pratique des arts martiaux. Le

début du mouvement doit, que ce soit pour la calligraphie ou une discipline martiale de combat, utiliser l'espace avec précision. La position doit être droite, la respiration en harmonie avec le mouvement, la concentration extrême. Le plus ténu des mouvements de calligraphie doit être effectué avec les hanches, jamais avec le poignet. Un idéogramme se trace d'un jet, sans correction ni hésitation. Lorsqu'il est terminé, il est l'expression du moment et ne requiert pas un jugement de valeur car ce moment ne reviendra jamais. Ces principes peuvent être appliqués tels quels dans n'importe quelle discipline martiale.

Plus d'info: Pascal Krieger, krieger@iso.ch



**Yoseikan-budô**  
**La Voie martiale de l'enseignement de la droiture**

yo = enseignement  
sei = droiture  
kan = maison  
bu = martial  
dô = voie

Le *yoseikan-budô* est un art martial moderne qui propose l'étude des différentes formes de combats (à mains nues ou avec armes). Il a été créé dans les années 70 par Me Hiroo Mochizuki, fils aîné de Me Minoru Mochizuki, considéré comme l'un des grands maîtres d'arts martiaux japonais du 20<sup>e</sup> siècle. Expert dans plusieurs disciplines martiales (*aikidô*, *jû-jitsu*, *karate-dô*, *iaidô*, *jûdô*, *bô*, *jô*, *sai*, *naginata*, boxe), Me Hiroo Mochizuki prolonge les recherches de son père dans la maîtrise des différents styles de combat. Celles-ci l'amènèrent à proposer une correspondance entre les dif-

férentes techniques martiales, à savoir la mobilisation de l'énergie corporelle grâce à l'ondulation.

En proposant l'apprentissage, au sein d'une même école, de techniques de frappes, de clés, de projections, d'immobilisations et d'utilisation des armes (bâton, sabre, *nunchaku*, etc.), Me Mochizuki veut renouer avec la tradition des *samurai*, qui devaient être prêts à affronter toute forme de combat et se devaient donc d'innover sans cesse sur les plans technique et stratégique. Selon Me Hiroo Mochizuki, la tradition des *samurai* est donc l'adaptation aux réalités de son époque. L'entraînement au *yoseikan-budô* vise le développement des facultés d'adaptation, de l'esprit d'entraide, de l'ouverture mentale, toutes qualités propres à favoriser une vie sociale harmonieuse. L'esprit d'initiative et la créativité sont sollicités chez les pratiquants, sans que le souci d'efficacité passe au second plan.

Plus d'info: Denis Inkeï, denis@inkei.ch



Illustrations de JP Kalonji, tirées du calendrier 2008, en vente au secrétariat.

## Jitakyoei... les 60 ans des clubs et l'histoire



Photo d'époque

J'ai eu la surprise, lors du 60<sup>e</sup> anniversaire du SDK, de me retrouver en face d'une vieille gloire du Judo Club de Genève, dont j'avais admiré, en 1966, le *okuri ashi barai* dévastateur lors d'une compétition. Il s'agit de René Grossrieder, qui avait été invité par un ancien, du SDK cette fois, Gaby Mineuri. Je m'étais dit, à l'époque, que je ferai tout ce que je pourrai pour arriver, un jour, à faire ce mouvement. Il m'a fallu pas mal d'années, mais, dans ma bonne période, j'ai réussi à placer pas mal de peaux de bananes sous les pieds de pas mal d'adversaires. Mais ce n'est pas de mon *ashiwaza* dont je voulais parler. Cette anecdote m'a fait réfléchir à la fameuse rivalité qui a opposé, durant plus d'un demi-siècle, le Judo Club de Genève à notre club. Une rivalité saine, le plus souvent, qui faisait monter la sauce lors de nos affrontements sur *tatami*. Une des origines de cette rivalité était que d'un côté, il y avait un professionnel dont chaque élève représentait une partie de son gagne-pain, et de l'autre, un club, subventionné, avec des professeurs qui avaient, pour la plupart, un travail à côté, et donc un salaire. Une question de choix.

自  
他  
共  
榮

## 60 ans d'existence...

Cette rivalité, entretenue, a eu ses débordements, puis s'est un peu estompée. Quelle ne fut pas ma surprise quand j'appris que le Judo Club de Genève fêtait ses 60 ans le jour suivant, le dimanche, à la Ferme de Saint Maurice, près de Vézenaz. Les deux clubs genevois les plus anciens fêtant le même anniversaire le même week end! J'y pensais le soir encore, et je pensais aussi aux deux préceptes du fondateur du *judo*, Me Kanô: *seiryoku zen'yo* (utilisation optimale de la force), pour l'aspect technique, et *jita kyôei* (enrichissement mutuel) pour l'aspect mental. Et une saine rivalité, me suis-je dit, devrait faire que les deux parties en retirent des bénéfices, que ce soit par une victoire ou par une défaite. La joie d'avoir gagné, la leçon que vous donne en général la défaite. (Pourquoi, quelle était l'erreur, etc).

Le lendemain, je me suis levé, j'ai pris mon vélo, et je me suis rendu à la Ferme de Saint Maurice pour aller saluer, officiellement, de la part du SDK, le comité d'organisation et les membres du Judo Club de Genève. J'y ai été très bien reçu, et il m'a semblé que mon geste a été apprécié. J'y ai entendu de vieilles histoires passionnantes, racontées à l'envers, le mauvais rôle attribué à ceux du SDK cette-fois. J'y ai revu des têtes que j'avais oubliées. Les grillades avaient un curieux goût de „rive droite“, les vins sentaient la Savoie, mais je me suis vite habitué.

Sans en avoir référé à notre charmante Présidente, j'ai officiellement représenté notre club ce jour-là. J'espère qu'elle me pardonnera. C'était pour la bonne cause.

*Pascal Krieger*

**A regarder ou télécharger sur [www.sdkbudo.ch](http://www.sdkbudo.ch)**

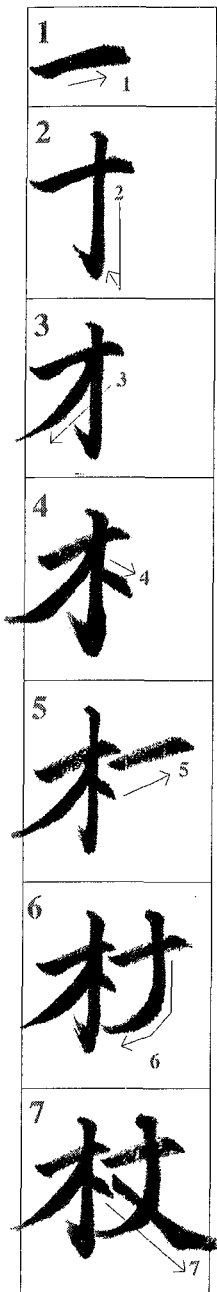
### Photos du 60e anniversaire du SDK

Plutôt que de faire un tri qui serait plus que personnel parmi plus de 700 photos, j'ai préféré mettre à votre disposition l'intégralité des clichés pris lors de notre journée portes ouvertes.

Vous trouverez ci-dessous un aperçu des différentes galeries disponibles ainsi que les liens pour le téléchargement.

Encore un grand merci à Monsieur Claude Latilly pour la qualité de ses photos.  
[www.sdkphotos.ch](http://www.sdkphotos.ch)





**Jō**

Prononciation sino-japonaise\*

**Tsué**

Prononciation japonaise\*

## Le bâton

**Le bâton** – Quelquefois assimilé à l'arme du pauvre (non sans raison) ou à une arme de paysan (ce qui revient au même), le *Jō* que nous connaissons au SDK trouve son origine, selon la légende, dans l'arme que s'appropriâ Musō Gonnosuke, après sa défaite avec Miyamoto Musashi. Au terme de 40 jours de méditation au sommet d'une montagne, Musō entendit en songe : « *Maruki wo motte, Suigetsu wo shire* » (prends un bâton rond et connais le plexus solaire!).

Il est vrai que le *Jō*, plus long que le *Katana* d'une vingtaine de centimètres, comporte 360 coupants, et ses deux extrémités sont utilisables. De plus, il est économique à une époque où il fallait attendre de longs mois avant d'obtenir une lame commandée à un forgeron. Pouvant être utilisé comme une hallebarde pour les coupes de taille, ou une lance pour les coups d'estocs, un bouclier pour parer les coups, ou un sabre pour mille et une autres techniques, le *Jō* fut utilisé tout au long de l'histoire martiale du Japon. Un des styles les plus connus est sans aucun doute le style enseigné au SDK: *Shintō Musō Ryū*.

Le *Jōdō* est une discipline martiale classique (*Kobudō*) pratiquée et transmise essentiellement au moyen de formes pré-arrangées (*Kata*). Le rôle d'*Uke* est tenu principalement par le professeur, ce qui la différencie de maints autres disciplines.

La partie gauche de l'idéogramme (traits 1-4) forme le radical (*Hen*) et signifie l'arbre, le bois (*Ki*). La partie de droite (5-7) représente une mesure de longueur japonaise. L'idéogramme ci-dessus décrit tout simplement « une mesure de bois ».

Pascal Krieger

\* Les idéogrammes chinois (*Kanji*), dans la langue japonaise, se prononcent de diverses manières selon leur utilisation. Presque chaque idéogramme a une ou plusieurs prononciations chinoises d'origine (donc assez éloignées du chinois actuel) appelées *Onyomi*, et une ou plusieurs prononciations japonaises appelées *Kunyomi*. Cette dernière est en général utilisée quand le Kanji est isolé.

## Le 4<sup>e</sup> *kun* de Gishin Funakoshi (2<sup>e</sup> partie)

### § 3. Sentir sa propre nature serpentine:

Puisque nous voilà lâchés, n'hésitons pas à citronner davantage les choses... Quid si le «soi-même» (*jiko*) qu'il s'agit de sentir n'était pas le soi au sens où on l'entend habituellement, c'est-à-dire moi avec mes traits de caractère, mon métier, mes croyances et ainsi de suite ? Cette question n'est pas gratuite, à vrai dire. Elle repose sur ce fait bien connu en philosophie que le sentir ne concerne pas des objets du monde (pas même moi ou mon corps en tant qu'objets), mais des propriétés sensibles du milieu environnant, par exemple la température, la luminosité, la morosité d'une atmosphère, le caractère sinueux du vol des mésanges, etc. Si donc ce qu'il s'agit de sentir n'est pas quelque chose qu'on peut percevoir et mettre à distance devant soi, on ne saurait interpréter «*jiko*» au sens de «ta propre personnalité». En quel sens, alors ? Eh bien peut-être au sens de quelque chose de serpentin. Car dans «*jiko*» – qui signifie «soi, auto-..., être propre» – le premier idéogramme «*Ji*» (soi-même) s'associe au *kanji* «*KO*» qui veut dire «serpent». Une nouvelle lecture devient dès lors possible: «Apprend d'abord à sentir ta nature serpentine, ensuite seulement occupe-toi de connaître le reste.»

La belle affaire! Nature serpentine? Dans le bestiaire des «vitalités animales» du *karate* okinawaen aussi bien que dans la symbolique de nombreuses cultures, la nature serpentine (*hebi*) est celle des processus psychophysiques les plus élémentaires, notamment l'activité réflexe (*hen-ô*). Mais c'est aussi celle du monde indifférencié, celui précisément où, comme nous le disions à l'instant, n'existent encore que des foyers d'activité sensori-motrice sans objets véritables. Devenir serpent, en ce sens, c'est apprendre à évaluer toujours mieux – sans se focaliser sur l'«adversaire» compris comme «objet» devant soi – une tension musculaire, une vitesse, des rythmes, un vecteur, un transfert de poids. C'est pouvoir ressentir pratiquement, avant même de les avoir identifiés comme tels, un obstacle, une ouverture dans l'environnement, un blocage émotionnel. Apprendre à sentir sa propre nature serpentine c'est travailler tous ces paramètres du combat où quelque chose se passe à quoi mon corps ou celui de l'adversaire vont réagir sans aucun recul

théorique (*kiawase*). C'est exactement ce que stipule le 5<sup>e</sup> *kun*, qui pour ainsi dire épice et sanctionne le 4<sup>e</sup>: «Supplément d'intuition plutôt que supplément de technique (*Gijutsu yori shinjutsu*)».

#### § 4. Clignotement pratique :

Sous l'angle strictement martial, nous serons brefs. Le travail préconisé ici est en effet un travail souvent souterrainement distillé, sur lequel notre incompetence nous interdit de palabrer. L'important sera simplement de comprendre, si l'on veut traverser le vernis guimauve du 4<sup>e</sup> *kun*, qu'il ne vise pas n'importe quelle pratique. L'invitation qu'il murmure est celle d'une pratique, certes – qui nierait qu'il faille pratiquer? – mais pas d'une pratique essentiellement technique. Voilà le soufre que dégage notre *kun*. Là où des légions d'élèves se bornent à ciseler avec zèle leur arsenal technique, le 4<sup>e</sup> *dōjōkun* du *te chikaya*<sup>7</sup> pointe une note bleue, un nectar différent. Il raconte à qui veut l'entendre que la fine fleur du savoir martial réside dans la maîtrise de processus psychophysiologiques élémentaires, plus que de techniques: quels processus? Ceux à propos desquels nous venons d'avouer notre inaptitude : toucher une partie du corps adverse pour créer un court gel de l'attention avant d'intervenir ailleurs, attaquer sur l'inspiration de l'assaillant, indiquer une partie du propre corps juste avant que l'agresseur n'attaque, pour que celui-ci s'y porte automatiquement, provoquer chez l'autre une raideur musculaire en montrant soudainement le blanc des propres yeux (cela surstimule en effet les noyaux amygdaliens du cerveau de l'assaillant, avec des décharges hormonales qui vont tendre ses muscles),

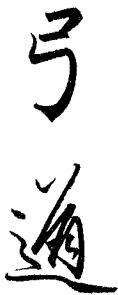
créer un rythme (*hyoshi*) qu'on brisera soudainement, etc.

En psychologie, ce niveau de pratique serpentine est de mieux en mieux connu. C'est là que les experts puisent leurs techniques d'influences les plus fondamentales, pour le meilleur (hypnose, synchronisation ou ancrage de ressource par exemple) et – bien entendu – pour le pire (publicité ou démagogie). Parmi les savoir-faire éducatifs, utiles dans l'esprit pacificateur du *budo* et accessibles sans préparation théorique, le suivant devrait laisser en bouche un bouquet plutôt fruité. Observez des situations tendues, dans lesquelles vous êtes ou n'êtes pas impliqué. Très souvent, les interlocuteurs se font face. Voilà par exemple une libraire. Voilà encore une cliente dépitée, qui vient rendre un livre mal imprimé. Le comptoir les sépare tandis qu'elles défendent chacune leur position, avec l'objet du conflit entre elles. Imaginez la même chose pour un père discutant avec son enfant, le carnet de notes entre eux, ou pour un employé discutant avec un collègue, un dossier chaud toujours entre eux. Les situations se résolvent plus facilement si, dans l'aménagement spatial des situations, vous posez un objet de litige à côté des interlocuteurs. On obtient alors une configuration triangulaire dans laquelle ceux-ci observent ensemble un problème qui n'est plus senti comme les séparant, même s'il est encore pensé ou cru tel. Indépendamment de l'objet du débat, indépendamment des connaissances en jeu, se crée alors ce que les psychologues appellent un «amorçage» de solution. Bonne découverte à tous, et... un toast au 4<sup>e</sup> *kun*!

Maurizio Badanaï

7. Pour rappel, «*te chikaya*» signifie «art d'utiliser les mains», en dialecte okinawaïen. C'est encore ainsi que nombre de maîtres locaux nomment leur discipline.

## Kyudo



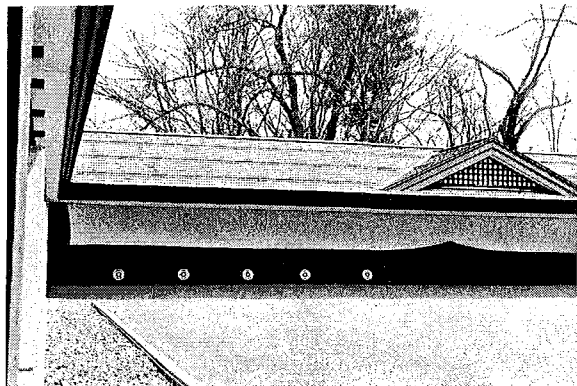
## Petit miracle au pays du soleil levant

Des portes monumentales (*tori*) en cèdre millénaire séparent la mégalopole de 35 millions d'habitants et ses buildings antisismiques des 100 hectares de verdure du parc du Meiji Jingu: sous-bois, prairies, étangs au bord desquels des tortues semblent rêver en regardant tomber les pétales des cerisiers en fleurs... Ce jardin impérial habrite le Chuo Dojo de la Fédération de Kyudo Japonaise: le Shiseikan Kyudojo du *budojo* de Meiji Jingu.



C'est là que le premier jour du stage international qui a réuni plusieurs centaines de participants en avril dernier, nous ont été présentés les *sensei* japonais qui allaient s'occuper de nous durant 3 jours: une vingtaine de *hanshi* 8<sup>e</sup> *dan*, excepté Suzuki *sensei*, *hanshi* 9<sup>e</sup> *dan*, excusez du peu... Leurs décennies de pratique quotidienne du *kyudo* ne leur ayant laissé que peu de temps pour apprendre l'anglais (et encore moins le français!), ce sont donc nos *shogo* occidentaux qui ont eu la lourde tâche d'essayer de rendre accessible à notre entendement les précieux conseils de ces vénérables gardiens de la voie de l'arc.

Que de richesse, de patience, d'émotion et... d'humour! De mémorables journées, rythmées par les saluts *shinto*, le précieux *mitorigeiko*, les *yatori* avec les discrets membres du staff, les dis-



ce mythique *dojo*-cathédrale: Zéro! Pas une seule! ...comme d'habitude... Parcourir 10000 kilomètres pour un si piètre «résultat», c'est plutôt...

Bon, stop! Laissons le mental se faire son film et laissons-nous plutôt imprégner par toutes les bonnes énergies reçues depuis notre arrivée au Japon...

cussions dans les bus qui nous ramenaient aux hôtels, etc.

Puis, après l'exceptionnelle cérémonie commémorative de la création de la Fédération Internationale de Kyudo au Nippon Budokan, une arène moderne de 10 000 places dédiée à la pratique des arts martiaux japonais, le jour de l'examen est arrivé.

Bien sûr, il y a de l'appréhension dans l'air... dans son allocution, le Président Suzuki rappelle notamment qu'à un petit niveau comme le mien (présentation du 3<sup>e</sup> *dan*), toucher la cible n'est pas très important. Mais quand même... il est tellement joli le bruit d'une cible percée, comparé au silence d'une pointe qui se fiche dans le sable de l'*azuchi*.

... Non! Je dois m'arrêter de penser à cette satanée *mato*! Plus je la cherche et plus elle se dérobe... plusieurs années que cela dure: je suis incapable de la toucher (sauf rares exceptions, et comme par hasard juste après une correction de mon *sensei*...). Là, en 3 jours de stage baignés dans l'atmosphère toute particulière de

Les procédures d'examens commencent. C'est long! Quelques flottements dans l'organisation nous rappellent que c'est cela aussi l'esprit du *budo*: être prêt à tout moment. Dans la queue, chacun avec son numéro, la tension est palpable... Premières «fournées», mon *tachi* attend son tour; derniers soucis, nos petits cerveaux s'agitent: faut-il saluer le *kamidana*, ou la poitrine du plus haut *sensei*? Bon... se concentrer sur la posture... non, arrêter de se concentrer, plutôt s'ouvrir à l'espace du *dojo* qui se présente devant nous...

Nous sommes en ligne, position *toriyumi no shisei*... les *tori* du parc du Meiji Jingu me reviennent en mémoire. Hier, après avoir révisé le matériel et effectué un ultime entraînement, nous nous sommes rendus avec quelques *kyudojin* au cœur du parc, dans le sanctuaire du Meiji Jingu. La lumière rasante de cette fin d'après-midi faisait vibrer les courbes des toits d'une harmonie parfaite. Le vert éclatant des jeunes feuilles des arbres alentour irradiait, nous inondant d'une suave fraîcheur. Vêtus de nos simples *keikogi*, habités par les enseignements reçus par tous ces *sensei*, nous étions heureux, baignant



**Avant le séminaire de Tokyo, Erick Moisy nous avait concocté un inoubliable entraînement à Iiyama. De g. à d. : Furusawa Kínzo sensei, Christine et Cédric Jeanneret, Erick Moisy.**

dans cette beauté que des hommes s'efforcent d'atteindre depuis des siècles, au sein d'une nature puissante et généreuse.

Une phrase de Hichii *sensei* me revient: «il faut chercher la beauté du mouvement pour trouver l'efficacité du tir». Désormais une seule intention m'anime en entrant sur le *dojo* d'examen, face aux 5 juges: être digne de l'enseignement reçu et tenter d'incarner, du mieux que je le peux, une partie de toute cette beauté...

C'est dans cet état d'esprit que j'ai tiré ma première flèche et... *mato!* Incroyable! Dans l'axe vertical de la cible, 2/3 au dessus du centre. Inespéré. Un vrai cadeau... Je me sens libérée, reconnaissante, n'ayant plus rien à prouver, et décide que ma deuxième flèche devra juste être la plus belle possible, un témoignage de gratitude

envers ce qui m'a été transmis. De toutes manières imaginer une deuxième cible serait totalement illusoire, statistiquement impossible, alors qu'importe... me laisser porter par cette beauté et juste effectuer un tir beau.

Dans cet état un peu second, je vois ma deuxième flèche s'envoler et... toucher la cible, dans le même axe, mais un tiers plus bas, un peu plus près du centre...

Je fais *yudaochi*, quitte *shai*, passe devant les *sensei*; je peux presque sentir leur présence dans ma poitrine... Je salue et sors du *dojo* sur un petit nuage, émerveillée par ce qui vient de se passer. Pour la première fois, ici, au Meiji Jingu, à mon modeste niveau, j'ai l'impression d'avoir entrevu une Voie.

*Christine Jeanneret*

# Karate l'an passé

## Karatedo



### Stage national SKC-R 3-4 mars 2007 à Genève

Le week-end du 3-4 mars 2007 s'est déroulé à Genève, le stage national SKC-R, où nous avons suivi l'enseignement de notre *sensei*. Tous les points de notre art ont été étudiés (*kihon*, *kata* et *kumite*) de manière approfondie. Ces stages sont très constructifs pour la formation de chaque *karateka*, c'est une source de progrès d'où nous sortons tous grandis.

### Swiss League (tournoi national) à Sursee, le 17-18 mars 2007

La 1<sup>ère</sup> Swiss League de l'année, organisée à Sursee où plus de 1250 compétiteurs, participèrent à ce tournoi de haut niveau, très bien organisé par M. Piero Lutold (arbitre mondial et responsable du club de Sursee).

Des élèves du Chidokai de Froideville, entraînés par Kahn y ont participé, ainsi que nos arbitres. Cette compétition fut fort bien organisée et se déroula dans un très bon esprit.

### Coupe SKC-R à Froideville 25 mars 2007

Cette manifestation fut fort sympathique, les clubs du k.c. 2000 Valais, ainsi que Sankukai Onex et Kihon k.c. La Chaux-de-Fonds participèrent à ce tournoi avec de très bons éléments et d'excellents résultats. Nos combattants firent bonne figure en remportant 19 médailles.

### Coupe SKC-R à Genève 12 mai 2007

La deuxième coupe SKC-R eut beaucoup de succès, de nombreux enfants venus du Valais, du Locle et des quatre coins de Genève participèrent à cette rencontre qui se déroula dans une très bonne ambiance, chacun de ces clubs présentèrent un *karate* de qualité et firent à nouveau de nombreuses médailles. Nos compétiteurs Chidokai décrochèrent 24 médailles pendant cette manifestation. Encore un grand bravo à tous les participants des différents clubs, qui ont donné le meilleur d'eux-mêmes et ont montré beaucoup de fair-play.

### Résultats au niveau des *dan*

1<sup>er</sup> *dan* Zahid

1<sup>er</sup> *dan* provisoire Florian

Laurent Jornod

# Stage avec Pascal et Maître Henry Plee



C'est intéressant de suivre les stages avec la famille Plee. J'apprécie l'entraînement sur le sable qui permet d'améliorer la stabilité (un *dojo* de 5 km de sable fin)

Pratiquer les *kata* dans la mer est très bien. Dès que les vagues apparaissent, on rigolait car ça nous déséquilibrait. Il nous faut une grande concentration, les vagues ne devraient pas nous perturber.

## Une journée...

Matin: *karate* durant 2 heures

Fin d'après-midi: *kung-fu* durant 1h30

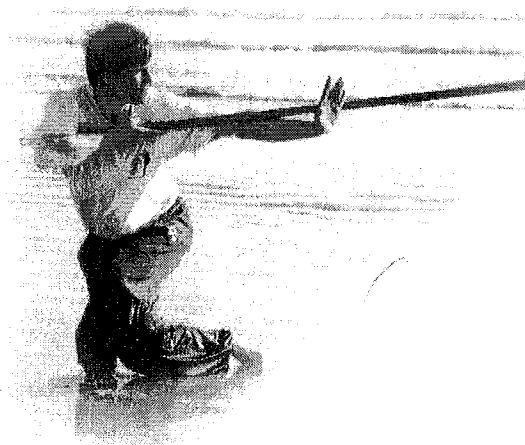
Soir: *tai-chi (taijiquan)* durant 1h30

Le *tuishou* est intéressant par contre le *qin na*... Le *tai-chi-chuan* demande une double concentration.

Pendant le temps libre, on peut faire du delta plane, planche à voile, char à voile, canoë, randonnées pédestres, les clubs équestres, la pêche, tout dans un rayon de 10 km. Le repos, le calme, la plage à 500m.

L'hébergement est à l'hôtel, camping ou gîte. On se remémore notre journée...

Isabelle Henry





# Week-end de formation à Neuchâtel

## Description

Expérimentez un autre niveau d'entraînement dans le fitness et la compétition. Propulsez-vous en tant qu'instructeur de Kick Power Martius.

Ce programme fantastique, toujours en évolution, s'adresse à des professionnels qui désirent faire la différence dans leurs cours. Apprenez comment le kickboxing et les arts martiaux se coordonnent pour conditionner l'aérobie et l'anaérobie. Apprenez l'importance des chaînes de

mouvement et comment elles améliorent l'équilibre, la force intrinsèque et la fonctionnalité du corps.

Ce programme vous offre une réelle sécurité et des techniques efficaces qui sont correctes au niveau biomécanique, équilibré dans l'application et efficient pour la forme et la santé en toute sécurité.

Il inclut les mouvements de base et les mouvements avancés et vous donne l'opportunité de choisir et d'adapter vos cours pour des objectifs d'endurance, de résistance et intermittence.

## Organisation

### Niveau I, Technique de base, 2 jours de 9h à 17h

- Fournir des informations théoriques sur la physiologie et la biomécanique liées à ce type d'entraînement
- Intégrer les règles de sécurité ainsi qu'une application pratique et efficace.
- Apprendre et pratiquer la bonne technique d'exécution.
- Savoir structurer un cours sous forme d'enchaînements de techniques.

### Niveau II, Entraînement et animation, 3 jours de 9h à 17h

- Méthodologie pour créer les combinaisons afin de faciliter la créativité avec l'état d'esprit des arts martiaux.
- Connaître les origines des mouvements pour maîtriser l'anatomie du Kick Power Training.
- Apprendre à utiliser la courbe de l'effort en Kick Power Training pour assurer la résistance des élèves dans le temps.
- S'approprier une personnalité pour assu-

rer l'animation de sa classe par un style percutant et aller au delà de la technique.

- Identifier les type d'entraînements efficaces selon la population de la classe en fonction de leurs objectifs.

### Niveau III, Entraînement complet et objectifs des élèves

- Le concept de renforcement musculaire utilisé en Kick Power Training.
- Le concept de stretching dynamique et statique adapté aux arts martiaux.
- Savoir utiliser les types d'entraînements efficaces pour assurer les résultats attendus.

## Description d'une journée

9h00 Introduction, présentation et concept.

10h30 Master Class et Ateliers.

13h30 Mode d'apprentissage

15h00 Master Class et Ateliers

16h30 Evaluations

Informations: [www.pascal-plee.com](http://www.pascal-plee.com)

Le Calendrier 60e...



... dont vous pouvez encore commander des exemplaires – pour la maison, le bureau, les amis et connaissances. Vous pouvez par exemple utiliser votre carte commande, si ce n'est déjà fait, ou passer au secrétariat.

Prix de vente Fr. ~~X5.-~~ **Fr. 15.-**

## La solution pour vos développements Internet

<http://www.antares-sys.com>  
developpement@antares-sys.com  
+41 79 663 93 18

+ Prix très compétitif  
+ Devis gratuit et sans engagement

- Nouvelle création / Relooking ●
- Services en ligne ●
- Infographie ●
- e-Commerce ●
- Consulting ●



## IMPRIMERIE POT

78, av. des Communes-Réunies  
1212 Grand-Lancy - Tél. 794.36.77

**"Le Livre à la Carte"**  
Spécialiste de l'impression de  
livres en petites quantités

## ALECTRICA S.A.

### Electricité Téléphone



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

## ERIC MEYLAN S/A

**spécialiste tous  
roulements**



**6, ch. des Carpières  
1219 Le Lignon  
Tél. 022 797 53 00  
Fax 022 797 58 25**

## VITRERIE D'ONEX

- Vitrierie
- Miroiterie
- Sotres
- Encadrement

**G. Ricci & Fils**  
**24/24h Urgences**

36, av. du Gros Chêne  
1213 Onex

**022 792 44 92**



Equipements pour les arts martiaux



Le Japon  
à votre porte !

36, rue Ancienne - 1227 Carouge  
022 343 73 81