



Organe du Shung Do Kwan
5, rue Liotard
Tél. 44.63.42

OCTOBRE - NOVEMBRE 1968

No 4

Prix : Fr. 1.--

Tirage : 210 exemplaires / De 1 à 10 à l'usage du Comité.

E D I T O R I A L

Les quelques lignes qui suivent vont vous entretenir cette fois de l'aspect routinier et pourtant combien imparfait pour un grand nombre d'entre nous de notre appartenance à un club sportif. - En effet, on peut distinguer quatre phases avec chaque fois un comportement bien différent : l'INSCRIPTION, l'ENTRAINEMENT, la PARTICIPATION et le RAYONNEMENT. Je les cite dans l'ordre de progression que je vais tenter de vous décrire.

- L'INSCRIPTION : elle découle de l'intérêt porté à nos disciplines, d'une certaine part de curiosité; au départ d'un désir de supériorité, parfois de vengeance cachée (n'a-t-on pas entendu une fois un débutant nous avouer qu'il apprenait le judo dans l'idée de flanquer une raclée à son concierge !); il peut y avoir aussi le résultat d'incitations par des moyens publicitaires. Le laps de temps est variable qui amène le candidat à la signature de son inscription. Mais dès cet instant, l'Inscrit est un membre du club et à ce titre, il entre dans la seconde catégorie :

- L'ENTRAINEMENT : commence avec les leçons pour débutants. - Est caractérisé par la progression technique de l'élève en fonction de ses réussites lors des examens. - Marque le côté combattif en inscrivant les "points combat". - Se couronne par l'obtention à plus ou moins longue échéance, de la ceinture noire. Tout ceci en fonction des aptitudes diverses, de l'assiduité et des circonstances extérieures qui sont souvent très importantes; je veux parler de la vie privée de chacun.

Dès lors, il semble pour certains que tout est dit, leur horaire de leçon est réglé : au jour et à l'heure prescrite, on met son sac sur l'épaule, on arrive au local, on "prend" sa leçon et en sortant, on s'assure au secrétariat que la "coti" est payée. Et là-dessus on rentre réjouit, heureux, on se dit - "Je suis un bon membre, je n'ai rien à me reprocher." - Je passerai rapidement sur ceux qui outre de "prendre" leur

Dans ce numéro, vous trouvez :

| | |
|---------|---|
| Page 1 | <u>L'Editorial</u> par G. Mouron |
| Page 2 | <u>Reflexions</u> sur notre appartenance à un club. G. Mouron |
| Page 3 | <u>JUDO</u> - résultats et liste des combattants |
| Page 4 | <u>Le Mot du Président</u> par F. Fischer |
| Page 5 | Que se passe-t-il dans <u>La Marmite</u> ? |
| Page 6 | <u>AIKIDO</u> |
| Page 7 | <u>KARATE</u> JC.Nussbaumer |
| Page 8 | <u>La Vie à Dix</u> par R. Bachelard |
| Page 9 | <u>Petit alphabet judo</u> |
| Page 10 | Divers - théorie. + supplément gastronomique. |

leçon, ce terme explique déjà bien la qualité de l'élève, se permettent encore peut être de faire des observations les plus diverses, d'être souvent en retard dans leurs règlements et de faire ainsi par leurs propos et leur tenue plus de tort que de bien à l'évolution de notre club. Tant au dojo qu'à l'extérieur. Ceci amenant l'analyse du troisième terme :

- LA PARTICIPATION : Si le membre moyen peut s'entraîner dans notre club dans les meilleures conditions possibles et sous la direction du meilleur technicien de Suisse, c'est que plusieurs autres membres, mais alors des vrais, ceux-là, ont bien voulu s'unir autour de notre Président et avec lui, fournir les efforts nécessaires pour développer et perfectionner toujours davantage le principe JUDO. En dehors des membres du comité, le club s'est créé diverses commissions qui peuvent toutes répondre aux capacités même partielles de chacun. En plus, le Conseil du Club se réunit régulièrement pour traiter des cas importants. - Mais la participation ne se limite pas à cela, à proprement parler, participer exprime l'idée de faire partie et non prendre part car dans ce second terme, il y a "prendre" que j'ai déjà cité plus haut et qui indique mal le sens d'aider que nous devons retrouver, tant dans nos leçon que dans les vestiaires et plus loin encore. Aider pour apprendre, aider pour tenir propre, aider pour faciliter l'administration, aider pour vivre mieux encore dans notre petit club. J'ajouterai aussi l'aide que nous attendons de chacun lors de manifestations ou de démonstrations qui demandent la PARTICIPATION de nos membres. Il y a beaucoup à dire et je ne fais qu'effleurer le sujet mais retenons surtout que notre club doit rester une EQUIPE DE BONS COPAINS et non devenir une SOCIETE ANONYME où viendraient s'entraîner des CLIENTS ! - J'en arrive au dernier mot :

- LE RAYONNEMENT : Ceux qui hésitaient déjà lorsque je les ai signalés comme : "prenant" leurs leçons ont pu évaluer la mesure en lisant les quelques idées que j'ai exprimées avec la Participation. Le RAYONNEMENT va leur paraître encore bien loin; et pourtant, il entoure l'un ou l'autre au contraire depuis son inscription et même avant, et le suit longtemps après qu'il puisse encore faire le moindre mouvement ou la moindre prise. En somme il nous accompagne toute notre vie et marche en frère jumeau avec notre Etat d'esprit. Notre rayonnement va être présent dans tous les domaines de notre existence et c'est pourquoi il ne se limite pas à la participation à la vie du club. L'idée essentielle, réside dans le fait que la pratique du Judo, physique et morale doit amener une transformation ou une maîtrise de notre esprit qui se caractérise sur le plan humain par un rayonnement sur nos semblables.

Le dictionnaire nous dit : Rayonnement = action de rayonner, expression de vive satisfaction qui anime les traits - se dit de tout ce qui se propage en rayonnant. - Voilà ce que pour le Judo et pour votre vie je vous souhaite; c'est que vous rayonniez la joie de pratiquer votre sport favori, que cette joie se transporte toujours avec vous, dans votre milieu familial et professionnel comme dans votre vie privée interne et que l'on puisse reconnaître sans faute par ses actes aussi bien que par ses propos un VRAI JUDOKA, afin que ce mot désigne pour la société une élite morale de sportifs.

Gilbert MOURON.

VOICI POUR NOS LECTEURS LA LISTE COMPLETE DE NOS COMBATTANTS

1) EQUIPE S.D.K. A

2) EQUIPE S.D.K. B

| | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| AMOODS Serge | 1 kyu | PAPAZIAN Ceric | 2 kyu |
| KRIEGER Pascal | 1 Dan | OCHSNER Pierre | 1 kyu |
| GOVERNET Jimmy | 3 Dan | CASENOVE François | 1 kyu |
| OCHSNER Charles | 1 Dan | STEINER Pierre | 1 kyu |
| DOUGOUD Roland | 1 kyu | GRILLET J-Jacques | 2 kyu |
| GENEQUAND Eric | 1 Dan | DALBIGNAT Serge | 1 kyu |
| SALLOT Yves | 2 Dan | CHEVALLEY Patrick | 3 kyu |
| STAMPFLI Charles | 1 Dan | GALLAND René | 1 kyu |
| BACHELARD Robert | 1 kyu | WILLEN J-Claude | 1 kyu |
| GFELLER J-Claude | 1 Dan | BJELIVUK Michel | 4 kyu |
| ODIN Jean-Claude | 1 kyu | GRANDVAUX Raymond | 1 kyu |
| HOLZMANN Lorenz | 1 kyu | PIRELLI Casimo | 3 kyu |
| MEFTAH Ben Amar | 2 Dan | CHRISTIN Jean | 1 kyu |
| | | MICHE Gilbert | 2 kyu |
| | | MARTIN Marcel | 2 kyu |
| | | MANNINO Antonio | 1 kyu |
| | | PALMERI Giorgio | 2 kyu |
| | | BRAN J-Pierre | 3 kyu |
| | | ORLANDO Salvator | 4 kyu |
| | | SCHAREN Heinz | 1 Dan |

Nous avons ainsi 32 combattants officiels, mais cette liste sera modifiée dans le courant du mois de décembre. Certains seront transférés de l'équipe B en équipe A.

Et voici les résultats de la rencontre SDK Genève A contre GALMIZ

Comptant pour la région A1/ Judo notre équipe s'est déplacée à Galmiz le 19 octobre dernier.

| Shung Do Kwan | Galmiz | | <u>1er tour</u> |
|-------------------------|---------------------------|--------------|------------------|
| <u>OCHSNER</u> Charles | vainqueur de MARTI | par décision | |
| KRIEGER Pascal | perd contre <u>ROSCHI</u> | par ippon | |
| BACHELARD R | contre SIMONET | match nul | |
| <u>HOLZMANN</u> L. | vainqueur de PILLER | par ippon | |
| <u>SALLOT</u> Yves | vainqueur de FISCHER | par ippon | |
| <u>STAMPFLI</u> Charles | vainqueur de GUILLOUD | par décision | |
| <u>MEFTAH</u> Ben Amar | vainqueur de MARTI | par décision | <u>2ème tour</u> |
| <u>OCHSNER</u> Charles | vainqueur de ROSCHI | par ippon | |
| HOLZMANN L. | contre SIMONET | match nul | |
| BACHELARD Robert | perd contre PILLER | par ippon | |
| <u>SALLOT</u> Yves | vainqueur de GUILLOUD | par décision | |
| <u>STAMPFLI</u> Charles | vainqueur de FISCHER | par ippon | |

Notre équipe remporte ainsi la victoire par 18 à 6.

Le président nous communique :

AUX JUDOKAS COMBATTANTS DU CLUB,

Une fois de plus, nous direz-vous, le Président y va de son petit laïus.

Comprenez que si j'insiste pour que chacun de vous s'entraîne régulièrement et vienne désormais le VENDREDI aux séances de condition physique, ce n'est pas uniquement pour que nos équipes remportent des succès, mais aussi pour qu'il y ait moins d'accidents qui immobilisent ceux qui en sont les victimes.

Rappelez-vous aussi que le Judo n'est pas seulement un sport et que si l'on possède physiquement tout pour être un champion, on ne possède qu'une partie de ce que le Judo peut amener dans la vie d'un homme équilibré.

Dans tous les domaines de notre existence, nous n'acquérons que ce que nous voulons vraiment acquérir et nos activités modernes nous empêchent un peu de penser aux véritables causes de nos actes.

Le JUDO peut être une école, dans le sens d'étude et de domination de notre personnalité.

Le Président :
François FISCHER

LE COIN DES PETITS CACHOTIERS

Monsieur François CASENOVE a réussi l'exploit d'obtenir la médaille d'argent aux championnats de l'AIN au printemps 1968 dans la catégorie "léger". Nous l'en félicitons vivement, bien qu'un peu tardivement.

Lecture ZEN (très conseillé)

Antologie du bouddhisme Zen/ de Nancy Wilson Ross

QUE SE PASSE-T-IL DANS LA MARMITE ?

Inscriptions : Nous avons reçu un nombre record d'inscriptions pendant le mois de septembre puisque ce ne sont pas moins de 39 feuilles d'inscriptions qui ont été déposées au secrétariat et dont les signataires sont actuellement débutants dans notre club.

PHARMACIE : Combien de temps durera la paire de ciseaux pendue par une chaîne sur le côté de la pharmacie ? (Nous remercions Mme Hay de son dévouement à cette tâche.)

AUTOMATIQUE POUR BOISSONS : Le prix a été majoré de Fr. 0,20 et il faut désormais introduire 2 x 10 ct puis 1 x 50 ct avant de se servir.

FINANCES : Pensez à mettre vos cotisations à jour avant la fin de l'année, cela facilitera nos travaux de boucllement.

STAGE DE JUDO ET KATA DU 25 au 27 octobre dernier.

Comme il avait été annoncé dans notre bulletin précédent, ce stage a eu un beau succès et lors des examens, les judokas suivants ont obtenu les grades supérieurs :

M. KRIEGER Pascal obtient le 1er Dan

M. MEFTAH Ben-Amar obtient le 2e Dan

M. GOUVERNET Jimmy obtient le 3me Dan

Nous les félicitons vivement de cette promotion et leur souhaitons encore beaucoup de satisfactions dans la pratique du Judo.

M. Eric GENEQUAND, également candidat aux examens de 1er Dan a été blessé pendant le cours de Kata. Nous espérons qu'il pourra repasser son examen dans un proche avenir.

DOJOS

Nous sommes actuellement dans la période où notre local est le plus fréquenté de l'année. Nous recommandons tout spécialement à chacun d'être attentif sur le tatami et aussi au vestiaire, de ne rien oublier ou laisser trainer, sur les bancs ou aux crochets.

merci.

AIKIDO - AIKIDO - AIKIDO - AIKIDO - AIKIDO - AIKIDO - AIKIDO

PREMIER STAGE DE "SELF DEFENCE" POUR OFFICIERS ORGANISE PAR LE S.D.K.

Notre local a accueilli durant 5 samedis matin les officiers du Canton de Genève désireux de s'initier à la pratique de la "self defence". - Sur 46 inscrits (dont 3 médecins et chirurgiens), 32 reçurent le certificat de participation des mains de Maître KONDO en fin de stage.

Ce cours qui a obtenu un succès considérable sera très certainement réédité au début de 1969. N'oublions pas que chaque participant nous a quitté en conservant la meilleure idée du Shung Do Kwan.

Je profite de remercier sincèrement tous ceux qui ont participé à ce stage comme moniteur :

Responsable technique : Maître KONDO

Moniteurs : MM. A. STERCHI

Etait également présent
comme moniteur :

M. François FISCHER

TRUHAN

COMMENT

GALMARINI

MASMEJAN

GIACOBINO

JAUNIN

MOURON F.

Organisation :

G. MOURON

KENDO - KENDO

Les membres de notre club qui pratiquent cette forme des Arts martiaux japonais ont quelques difficultés ces dernières semaines, à cause du bruit qu'ils font pendant leur entraînement. L'ancien local que la Ville de Genève mettait à leur disposition n'étant plus disponible, un autre plus beau encore leur est réservé désormais à l'Ecole du Parc de Budé. Les leçons du mardi ont donc lieu maintenant à l'Ecole de Budé. Nous espérons un fructueux développement de cette branche de notre club.

DEPART

Monsieur Serge AMOOS, membre combattant de l'équipe nationale, nous a quitté pour faire le tour du monde. Parti au mois d'octobre, il s'est dirigé vers l'orient et des bruits non officiels nous sont parvenus qu'il serait actuellement en Afghanistan, pays situé entre la Perse et les Indes. - Dès que nous pourrons obtenir des renseignements plus précis, nous ne manquerons pas d'en informer nos lecteurs.

KARATE - KARATE - KARATE - KARATE - KARATE - KARATE - KARATE

Nous avons demandé à Jean-Claude NUSSBAUMER de nous donner un petit article pour les "Karatékas" et c'est très volontiers qu'il nous a remis le texte suivant :

REFLEXIONS SUR LE KARATE

C'est un Art mettant en jeu les forces du corps et de l'esprit.

Les mouvements du corps doivent être maîtrisés pour être cohérents, donc harmonieux, et leur efficacité exige une répartition exacte des forces. Celles-ci, sous la domination de l'esprit, s'ordonnent peu à peu, ce qui requiert volonté et patience.

Ces deux qualités indispensables, jointes à l'humilité, s'affermissent encore par l'apprentissage de la technique, et son approfondissement, qui dans tout Art sont des exercices bien ingrats.

Semble-t-il moins difficile de frapper du pied que du poing ? Ce serait faire preuve de faiblesse que de ne cultiver que l'un, au détriment de l'autre. En effet, que dira-t-on d'un peintre qui préférant l'harmonie des couleurs délaisserait l'étude du dessin, plus ardue ?

En KARATE comme en peinture, il faut savoir se plier à une discipline stricte pour apprendre à aimer un mouvement pour lui-même; alors il devient possible d'éprouver une satisfaction très vive à travailler une seule parade, car on voit ses progrès : ainsi du peintre reproduisant un paysage lumineux au fusain.

Enfin, la pratique de cet Art réclame une attitude fondamentale face à la Vie, et pas au KARATE seulement : pour les Anciens "age quod agis" ou "fais ce que tus fais". Il n'est pas superflu d'être capable de briser des tuiles, bien que ce ne soit nullement une fin en soi.

Un Maître aurait dit autrefois : "On casse plus avec son esprit qu'avec ses mains..."

JC NUSSBAUMER.

LU POUR VOUS : au sujet du KARATE ...

Vers 1360 seul le Samouraï ayant droit au port du sabre, la classe modeste, opprimée, apprit une technique de combat à mains nues que ITOSU, en quelque sorte le père du KARATE japonais, au contact d'un professeur Chinois CHING GEN PHU modifia, en complétant et surtout en ajoutant les coups mortels une première méthode appelée APPO-ATE (manière de frapper des 4 côtés).

A cette époque on considérait le KARATE comme une défense individuelle et humanitaire du faible. Aujourd'hui encore les Japonais aiment dire que NAPOLEON lui-même aurait été surpris s'il avait connu le KARATE ! ...

Deuxième épisode de notre feuilleton :

LA VIE A DIX

par Robert Bachelard

Cette société a donc besoin, au même titre que n'importe quelle autre, de spécialistes, de conseils, de publicité et enfin d'une comptabilité.

Le directeur est donc le président remplaçable par le vice-directeur, le fondé de pouvoir est le trésorier et le comptable, le secrétaire et les divers responsables sont les chefs de services qui, à l'encontre d'une société privée, ont le droit d'influencer la direction puisqu'ils ont le droit de vote au sein du comité.

Donc un comité bien dirigé, c'est-à-dire sans un régime présidentiel ou dictatorial, doit bien marcher et c'est le cas du vôtre.

Si l'on tient compte que chacun des membres du comité gagne sa vie en pratiquant tous les jours le même travail qu'au club, l'on peut d'ores et déjà admettre qu'une société privée, avec des employés chef de services, qui auraient le droit d'influence sur la direction d'une affaire, cette dernière marcherait mieux, dans le sens de la satisfaction générale.

Bien entendu, la différence fondamentale réside dans le fait que notre club est à l'encontre d'une société privée, sans buts lucratifs.

Et c'est là qu'intervient une force, la nôtre, ou dix forces, le travail de qualité fourni par chacun et ceci d'une manière totalement BENEVOLE. Ce côté bénévole a déjà bien fait parler de lui. Il a fait protester les intéressés, sourire les sceptiques et pleurer ceux qui réellement donnent le meilleur d'eux-mêmes, de leurs loisirs; en deux mots : les bénévoles. Si ces bénévoles n'en étaient pas, l'on connaîtrait exactement le temps que chacun d'eux consacre pour le Club; ce qui n'est pas le cas, mais je peux vous citer notre responsable du dojo qui fait un saut tous les matins, ou presque, pour discuter des achats à faire pour l'entretien et constater les dégâts éventuels. Bien entendu il s'occupe d'obtenir le feu vert pour entreprendre des réparations, et les contrôle après coup. En plus, il a été chargé d'un travail qui peut paraître insignifiant, mais qui est très important pour notre administration : le classement, tout le classement.

A suivre.

PETIT ALPHABET CLUBISTIQUE

- A comme Aikido - Atémi - ou simplement Aïe !
- B comme Budo - Brise-chute - (Bulletin de versement) balayage
- C comme ceinture - Chute - Combat - (Cotisations !)
- D comme Dan - Do - douches - déplacement
- E comme Efficacité - Entraînement - Esprit - Etranglement
- F comme Force - FAUCHAGE - (Finances)
- G comme Goshin-Jiutsu - Gorille - Grade
- H comme Harakiri - Hiza Guruma - Haraï Goshi
- I comme IPPON - initiative - intérêt - inscription
- J comme JUDO - jeunes - juge (arbitre) Japon
- K comme Kata - KARATE - Kilo - Kyu - KENDO
- L comme Leçon - Lutte - Luxation - Liotard 5
- M comme Mains - Morote - méthode - Membres - mouvements
- N comme Nage-Waza - Nage-no-Kata - Nervosité - Nul
- O comme O-uchi gari - Olympique - opportunité
- P comme Projection - Participation - point - (paiements)
- Q comme Qualité - Quolibet - Questions ?
- R comme Randori - Rapidité - (Rappel) - Raclée
(à suivre)

Suite de l'alphabet clubistique

- S comme Shung Do Kwan - Shiai - Souplesse - Sutemi
- T comme Tatami - Technique - Travail - Tsukinamishiai
- U comme Ukemi - Uchikomi - Uchi-mata - utilisation
- V comme Vaincu - ventre - Victoire -(Versement) Voie
- W comme Waza-Hari - Water-closet (en haut l'escalier, à droite)
- X comme la croix indiquant votre règlement de cotisation pour le mois.
- Y comme Yoga (pas pratiqué chez nous) Yu (mesure de capacité chinoise)
- Z comme Zen - zèle - zizanie - Zut (à défaut d'une autre expression.)

DEPART PROCHAIN

Notre ami et membre du Comité Charles STAMPFLI, 1er Dan, responsable des combattants du club et adjoint à la rédaction du journal va nous quitter dans quelques jours, en effet le 12 novembre sera la date de son départ pour TOKYO où il ira parfaire ses connaissances dans les Arts martiaux auprès du KODOKAN.

Nous aurons régulièrement de ses nouvelles et vous communiquerons par la voie du journal ses impressions sur le Japon.

Par ailleurs, nous invitons tous nos lecteurs qui voudront des renseignements sur le Japon de passer par l'intermédiaire du Journal qui se chargera de faire boîte au lettre pour la correspondance.

Nous souhaitons à Charles Stampfli un excellent voyage et un séjour fructueux dans ce lointain pays.

CONCOURS DU JOURNAL

Un grand concours débutera dans notre prochain numéro. Comme déjà annoncé dans le Tatami No 3, les questions seront relatives aux journaux précédents. Les prix seront très sérieux, (vols aériens - transistors etc) et nous recommandons déjà à chacun de se préparer le mieux possible.

Dès 1969, pour simplifier la vente du journal, nous commencerons les abonnements annuels à Fr. 10.-- nous assurant ainsi l'écoulement régulier de l'édition.

LA REDACTION