

LAUSANNE

R.P.
1000 LAUSANNE 1

Stale 3076 - 1002 Lausanne
Fax 312 72 65

LA GAZETTE

DU

JUDO KWAI LAUSANNE



HORAIRES D'ENTRAINEMENT

Lundi	16h00 à 17h30 17h30 à 18h30 19h00 à 20h30	Enfants dès 6 ans Enfants dès ceinture jaune Jeunes et adultes
Mardi	9h00 à 10h15 16h30 à 17h30 17h45 à 18h45 19h15 à 20h45	Aînés et Dames Enfants dès 6 ans Enfants dès ceinture jaune Jeunes et adultes
Mercredi	14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 17h00 à 18h00 18h00 à 19h00 19h00 à 20h30	Enfants dès 6 ans Enfants dès ceinture jaune Enfants initiation dès 7 ans Enfants et jeunes avancés Entraînement des katas Jeunes et adultes: entraînement régional
Judi	16h30 à 17h30 17h45 à 18h45 19h15 à 20h45	Enfants initiation dès 7 ans Enfants dès ceinture jaune Jeunes et adultes
Vendredi	9h00 à 10h15 17h00 à 18h00 18h00 à 19h00 19h00 à 20h30	Aînés et Dames Enfants dès ceinture jaune Enfants ceinture orange et verte Jeunes et adultes

OUVERTURE DU SECRETARIAT

Sauf durant les vacances scolaires

Mardi	18h15 à 19h15
Mercredi	14h00 à 19h00
Vendredi	18h15 à 20h15



N° 1

NOVEMBRE 1995

EDITORIAL

Un grand club comme le Judo Kwai se doit d'avoir un moyen de communication adéquat. Sans nul doute, la taille est un obstacle à l'unité et à la cohésion. Mais cet obstacle est en aucun cas infranchissable. Il faut se donner les moyens de se connaître les uns les autres et de s'apprécier.

A quel support de communication plus efficace pouvait-on rêver si ce n'est à un journal interne? Un moyen d'informer de la vie du club, de nos attentes, de nos déceptions, de nos satisfactions. Un moyen de découvrir nos partenaires d'entraînement et les autres, les nouveaux et les anciens. Un moyen de participer aux projets du club et d'apporter des idées. Un moyen, tout simplement, de créer un esprit de club et une identité.

Lorsque l'on parle de communication, on signifie participation, échange et contact. Utilisez l'instrument qui est entre vos mains pour participer pleinement à la vie de votre club. Apportez votre soutien. Lisez attentivement la rubrique « Recherche ». Nous avons besoin de votre participation.

Soyez critique et constructif. Ne restez pas passif et donnez-nous vos impressions.

Alors seulement, nous n'aurons plus seulement le sentiment de pratiquer une discipline merveilleuse, mais aussi d'appartenir réellement à un club.

le JUDO KWAI LAUSANNE.

Son président:

François Chavanne

LE PORTRAIT DU MOIS: HIROSHI KATANISHI

Tout a commencé le 11 mars 1952 à Kobe, grande ville du Japon. Très vite, le petit Hiroshi se passionne pour ... les sports collectifs. Ce n'est qu'à l'âge de douze ans que celui qui allait devenir plus tard l'entraîneur du Judo Kwai Lausanne débute sa carrière de judoka dans le petit dojo de son école.

A 19 ans, il arrive dans la prestigieuse Université de Tenri, véritable Mecque du judo. Pendant quatre années, il poursuit en parallèle études de maître de sport et rigoureux entraînements de judo. Puis, c'est le grand départ. Engagé par la Fédération Française de Judo, il entraîne durant deux années l'équipe nationale à l'INSEP, l'Institut National des Sports et de l'Éducation Physique de Paris. Son contrat terminé, il accepte de venir en Suisse entraîner le JKL ... pendant deux années, avant de retourner au Japon. C'était en 1976 et de retour il n'y en eut point.

Dans la cité lémanique, Hiroshi va trouver une famille, au sens propre comme au figuré. Tout d'abord, il découvre un club accueillant où l'amitié est la principale source de motivation. Plus tard, il rencontre Isabelle, sa future épouse. De cette union, naîtront Yasumi et Keu.

Aujourd'hui, Maître Katanishi partage son temps entre les tatamis, plus de 30 heures de cours par semaine, sa famille et ses loisirs privilégiés: les activités sportives et les balades dans la nature. Détenteur du 6ème dan, il occupe également de hautes fonctions au sein de l'Association Suisse de Judo, dont notamment celles d'entraîneur national, expert J+S et expert dan.

son « spécial »: tai-otoshi à gauche.

son premier conseil au judoka débutant: apprends et maîtrise la base avant de rechercher à tout prix l'efficacité, ne brûle pas les étapes.

un bon souvenir, une anecdote: son séjour parisien ne s'est pas toujours déroulé dans les meilleures conditions financières. A l'époque, il n'avait pas de permis de conduire, contrairement à Murakami, lui aussi entraîneur japonais auprès de l'équipe de France. Si bien qu'à chacune de leurs sorties, Hiroshi était chargé de mettre en marche le vieux véhicule au moyen du démarreur manuel. Pendant deux ans, il a été ainsi le « spécialiste de la manivelle ».

son plus mauvais souvenir: l'expulsion de deux judokas du club.

un vœu: un dojo pour le Judo Kwai totalement indépendant.

un point à améliorer au Judo Kwai: les relations et les contacts entre compétiteurs et non-compétiteurs.

un souci: d'ici quelques mois, il aura vécu exactement le même nombre d'années en Europe qu'au Japon. « Où est ma patrie? ».

Ouvert tous les jours

Grand parking



Spécialité maison "Le bonjour"
Grand choix de menus - Cuisine bourgeoise

Marriage de cuisine suisse, française et italienne
Salle pour banquets (10 à 500 personnes)

Croix-Blanche 27
1066 Epalinges

Odile & Nicola Miceli

Tél. 021/784 06 09
Fax 021/784 06 23

LA SECTION JU-JITSU

Notre section a vu le jour au mois de septembre 1993. Notre activité se déploie au centre sportif de la Croix-Blanche à Epalinges. Nous comptons 58 membres actifs, dont 80% participent aux cours régulièrement une à deux fois par semaine. Les débutants comme les plus chevronnés ont la possibilité de venir s'entraîner les mardis, mercredis ou jeudis de 19h30 à 21h00. Les jeunes, dès 15 ans, mais aussi les moins jeunes trouveront leur plaisir dans la pratique de cet art martial. En effet, quelques membres de la section ont commencé le ju-jitsu sur le tard. Débordant d'énergie et avec beaucoup de persistance, ils ont atteint aujourd'hui un niveau remarquable.

L'étude et la pratique de la multitude des prises enseignées sont résumées dans les katas. Les katas sont des suites d'actions définies préalablement constituées de techniques fondamentales soigneusement choisies.

Une bonne ambiance a toujours régné à Epalinges en raison de l'ouverture d'esprit de l'entraîneur, Marcel Python, et de la sympathie de tous les membres actifs.

Alors si vous voulez être des nôtres, à bientôt au dojo de la Croix Blanche à Epalinges.

Cristina Savoldelli

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

Mardi	19h30 à 21h00	Ju-Jitsu débutants dès 15 ans
Mercredi	19h30 à 21h00	Ju-Jitsu débutants dès 15 ans et niveau moyen
Jeudi	19h30 à 21h00 21h00 à 21h30	Ju-Jitsu avancés Kata

SECTION D'EPALINGES

A notre dojo de La Croix-Blanche à Epalinges, nous organisons également des entraînements de judo pour les enfants et des cours de yoga pour les personnes âgées. Le programme des leçons s'établit comme suit:

Lundi	16h00 à 17h00 17h00 à 18h00 18h00 à 19h00	Enfants débutants dès 7 ans Enfants ceinture jaune et orange Enfants dès ceinture orange
Mardi	10h00 à 11h00	Yoga
Mercredi	16h00 à 17h00 17h00 à 18h00	Enfants débutants dès 7 ans Enfants avancés
Jeudi	10h00 à 11h00	Yoga

En outre, des cours d'autodéfense pour dames et jeunes filles dès 13 ans sont dispensés par Irène Bernasconi, monitrice J+S en self-défense. L'objectif de cette formation est de prendre confiance en soi et d'apprendre à réagir correctement en cas d'agression. Les leçons ont lieu

le mercredi de 18h15 à 19h30 et

le jeudi de 8h30 à 10h00

Pour tout renseignement, veuillez vous adresser auprès de Madame Irène Bernasconi au 021 / 653 82 23.

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNB

La seconde équipe du JKL milite depuis quelques années en Ligue Nationale B. Dirigée par Jean-Marc Biderbost et Philippe Schneider, elle a brillamment terminé la saison 94-95 à la première place du groupe romand en remportant tous ses combats. Ainsi, le classement s'est établi de la manière suivante:

1er	JK Lausanne II	32 points
2ème	HS Murten	24 points
3ème	JC Galmiz	20 points
4ème	Samurai Bernex	20 points
5ème	SDK Genève	18 points
6ème	EJ Mikami Lausanne	13 points
7ème	Budokan Vernier	11 points
8ème	JC Renens	6 points
9ème	JC Carouge II	0 point

La saison 95-96 a démarré au mois de septembre. Nous vous donnerons un compte-rendu des premières rencontres dans notre prochain numéro de **La Gazette du Judo Kwai Lausanne**. La suite du programme se compose comme suit:

12.12.95	4ème tour	JK Lausanne II Samurai Bernex Budokan Vernier	à Lausanne
5.3.96	5ème tour	HS Murten JK Lausanne II JC Renens	à Morat
26.3.96	6ème tour	Samurai Bernex Budokan Vernier JK Lausanne II	à Bernex (GE)
16.4.96	7ème tour	HS Murten JC Galmiz JK Lausanne II	à Morat
30.4.96	8ème et dernier tour	JK Lausanne II SDK Genève EJ Mikami Lausanne	à Lausanne

Les rencontres se déroulent toujours un mardi et débutent immédiatement après la pesée fixée à 20h15.

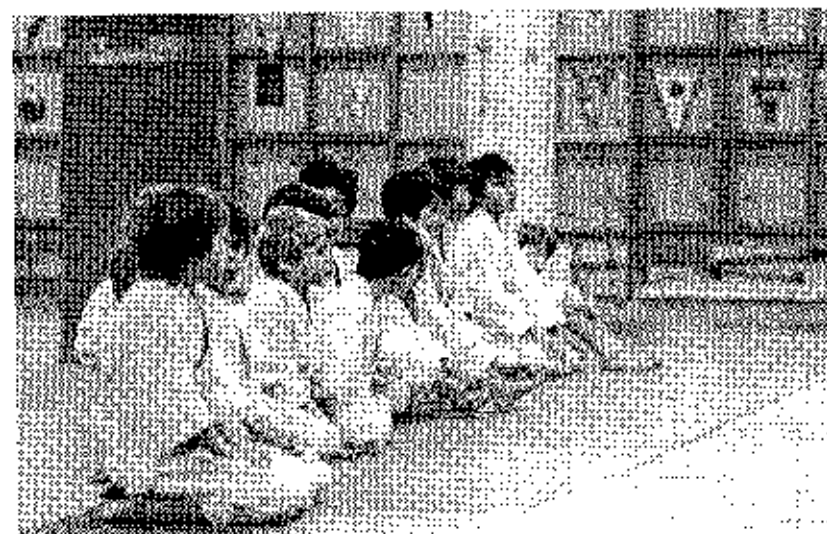
LE CHAMPIONNAT VAUDOIS ECOLIER PAR EQUIPE

Les quatre premières formations du Championnat Vaudois Ecolier par Equipe sont qualifiées pour les finales qui se dérouleront le samedi 25 novembre 1995 dès 13h00 à la salle polyvalente La Marive à Yverdon-les-Bains. Notre équipe a brillamment terminé au deuxième rang du championnat et participera par conséquent aux play-offs.

Le classement final des tours préliminaires s'établit de la manière suivante:

1) JC Morges	18 points
2) JK Lausanne	15 points
3) EJ Dégallier Yverdon / Echallens	13 points
4) EJ Nyon	12 points
5) JT Nyon	10 points
6) JC Renens	8 points
7) JC Nyon / JC Ballens	7 points
8) Budokwai Vevey	2 points
9) JC Gland	1 point

Venez nombreux soutenir notre équipe !!!



CHAMPIONNAT SUISSE PAR EQUIPE DE LNA

Deuxième en 1993, quatrième en 1994 et qualifiés pour le tour final au terme du championnat 95 (voir ci-contre), la 1ère équipe du Judo Kwai Lausanne a débuté cet automne la saison 95-96. En effet, suite à la décision de l'Association Suisse de Judo de démarrer sa saison sportive en septembre et non plus en janvier comme c'était le cas auparavant, le championnat reprend déjà. Nous vous présentons l'équipe de base qui défendra à cette occasion les couleurs du club. Bien entendu, d'autres combattants sont susceptibles d'être incorporé dans la formation à tout moment.

-60kg: **Jérôme Beautier**, 26 ans, 3ème dan.

points forts: assiduité, volonté, *semi-nage*

points faibles: nervosité, *uke (défense)*

-65kg: **Sébastien Hébert**, 26 ans, 1er dan.

points forts: motivation, *déplacement, ashi-guruma*

points faibles: blessures, *manque d'adaptation à l'adversaire*

-71kg: **Sergei Aeschwanden**, 20 ans, 1er dan.

points forts: agressivité, efficacité, observation, *sode-tsuri-kumi-goshi*

points faibles: *déplacement*

-78kg: **Olivier Schmutz**, 24 ans, 3ème dan.

points forts: persévérance, *uke (défense), ashi-waza, ne-waza*

points faibles: agressivité non extériorisée, *absence de tokui-waza (technique spéciale)*

-86kg, -95kg ou +95kg:

Philippe Lain, 27 ans, 3ème dan.

points forts: disponibilité, *uchi-mata, o-soto-gari*

points faibles: calculateur, *inégal*

Marcel Furst, 35 ans, 2ème dan.

points forts: *tactique de combat, ashi-guruma, kaeshi-waza (contre prises), fuji-gatame*

points faibles: *vitesse*

François Chavanue, 34 ans, 5ème dan.

points forts: expérience, *bagage technique diversifié, ne-waza*

points faibles: *adaptation au kumi-kata, absence de tokui-waza*

LE PROGRAMME DE LA LNA

La saison 95-96 de Ligue Nationale A a démarré à la fin du mois d'octobre. Elle s'achèvera le 1er juin 1996 à Romont par les finales pour le titre de champion suisse qui réuniront les quatre premières équipes classées au terme des tours préliminaires.

La première confrontation de la saison a tourné à l'avantage de notre équipe qui s'est imposée à Morges face à la formation locale et au SC Nippon Saint-Gall. La suite du championnat se déroulera de la manière suivante:

Samedi 16.12.95 à 14h15 2ème tour à Lausanne

JK Lausanne

JC Delémont

JC Carouge

Samedi 13.4.96 à 14h15 3ème tour à Bienne

JC Bienne

JC Nippon Zurich

JK Lausanne

Samedi 26.3.96 à 14h15 4ème et dernier tour à Romont

JC Romont

JK Regensdorf

JK Lausanne

Par ailleurs, nous vous signalons que nous organiserons l'année prochaine des déplacements en car à l'occasion de compétitions importantes: rencontres de championnats de LNA, finales du championnat suisse par équipe, championnat suisse individuel, Internationaux de Suisse et éventuellement Championnats d'Europe.

De cette manière, les déplacements se réaliseront dans des conditions plus favorables pour les compétiteurs, mais aussi, et surtout, nous faciliterons l'accompagnement de supporters.

Un programme détaillé figurera dans le prochain numéro de **La Gazette du Judo Kwai Lausanne**.

UN PEU D'HISTOIRE

En 1987, le Judo Kwai prend possession de ses nouveaux locaux, dans le bâtiment de la piscine de Mon Repos. Grâce notamment à l'engagement total de son président d'alors, Robert Neuvecelle, et de sa responsable administrative, Michèle Clerc, ainsi qu'aux efforts conjugués du Budokan, notre club dispose d'un dojo moderne et spacieux.

Le déménagement (salissant!?) de nos locaux sis à la Rue de la Borde dure plusieurs semaines, pendant lesquelles nos judokas sont obligés de fréquenter d'autres clubs de la région afin de se maintenir en forme.

Finalement, le 3 novembre 1987, le Judo Kwai inaugure son nouveau dojo en présence de représentants des autorités locales. Démonstrations et discours sont au programme. Les festivités se concluent par un mémorable banquet organisé à Dorigny et animé par notre non moins légendaire Samy Blanc.

SHOPPING

Nous vous rappelons qu'il est possible de se procurer du matériel spécialisé à notre dojo de Mon-Repos. Ainsi, vous trouverez des:

judogis Mizuno
ceintures
casquettes Mizuno
T-shirts à l'effigie du club
brochures sur le judo
etc...

à des prix tout à fait abordables. Pour tout renseignement, contactez le secrétariat du club aux heures d'ouverture habituelles, soit:

le mardi de 18h15 à 19h15
le mercredi de 14h00 à 19h00
le vendredi de 18h15 à 20h15

REPORTAGE: TROIS LAUSANNOIS AU JAPON

Dans le bain, nous y sommes jetés sans ménagement par l'équipe nationale japonaise présente la semaine de notre arrivée à l'université de Tenri. En effet, à raison de 4 à 5 heures de combats par jour, nous avons largement le temps de profiter ... pour ce qui est du judo. En revanche, nous n'avons pas trop de problème d'acclimatation, notamment parce que les repas sont légèrement « européens ».

La deuxième semaine, l'équipe nationale étant partie, une des deux séances quotidiennes de judo est remplacée par un footing, non moins épuisant et l'entraînement réduit à ... deux heures en raison de l'approche des éliminatoires du championnat du Japon universitaire par équipe, épreuve de prestige. Merci au planificateur !?

Un jour de repos est consacré au transfert pour Séoul, où les repas ne sont pas, mais alors là pas du tout, européens, exagérément épicés ou carrément immondes. Etouffamment, nous survivons... Là où notre instinct de survie est par contre mis à contribution, c'est dans les différentes universités et surtout au centre olympique.

La dernière semaine est marquée par notre retour au Japon. En effet, la corée n'est plus satisfaisante pour les lourds et l'équipe féminine qui n'y trouve plus de partenaires motivés, le centre olympique étant fermé à ce moment-là. Le stage se termine sans histoire, sinon le dernier entraînement allongé « en notre honneur ».

Le voyage de retour est extrêmement long et il vaut mieux ne pas avoir réservé sur ce vol un peu « perturbé » par la Swiss judo team 20 heures durant...

Olivier Schmutz

(les autres Lausannois participant à ce stage avec l'équipe suisse étaient Isabelle Schmutz et Serguei Alexchanden, accompagnés par le coach national, Francis Favrod, membre lui aussi du Judo Kwai Lausanne)

SOIREE ANNUELLE DU CLUB

Le Comité a pris la décision de mettre sur pied une grande manifestation réunissant l'ensemble des membres du club: grands et petits, judokas et jujitsukas, anciens et membres actifs, compétiteurs et non-compétiteurs ... L'objectif d'un tel projet est principalement de renforcer la cohésion interne, l'état d'esprit et l'ambiance au sein du JKL. Il s'agit également de découvrir les activités des autres sections ou orientations.

Différentes personnes ont été contactées afin de former une commission d'organisation. Sous la direction de Rafaele Spinello, celle-ci a déjà déterminé les principales idées directrices. Ainsi, la manifestation comblera démonstrations et animations avec comme point d'orgue un grand buffet et une soirée distrayante.

La date retenue pour la première édition, à mentionner immédiatement sur votre agenda, est le samedi

29 juin 1996

Elle se déroulera principalement à l'Auberge Communale d'Épalinges et éventuellement en première partie au Centre Sportif voisin.

En fonction du succès enregistré, nous nous efforcerons d'organiser chaque année à la même période une manifestation semblable.

Cette réunion représentera également une opportunité idéale pour entretenir nos contacts avec les autorités locales, les médias, nos sponsors et des personnalités sportives proche de notre discipline.

Nous sommes vivement intéressés par vos idées au niveau de l'organisation et surtout de l'animation de cette fête. N'hésitez pas à contacter un membre du comité ou le président de la commission d'organisation pour nous faire part de vos suggestions ou remarques.

A NOTER SUR VOTRE AGENDA

Le **16 décembre 1995** sera une date incontournable pour les compétiteurs du Judo Kwai, grands et petits, et les passionnés de judo. En effet, pas moins de trois manifestations fort intéressantes se dérouleront dans notre dojo de Mon-Repos. Jugez plutôt:

- ① Dès 9h00: traditionnel **Tournai de Noël** réservé aux écoliers et espoirs du JKL La grande fête des enfants du club.
- ② Dès 14h00: 2ème tour du **championnat de ligue nationale A**. Lausanne est opposée à Delémont, les favoris de la compétition, et à Carouge. Du beau spectacle en perspective.
- ③ Dès la fin de la rencontre de LNA: **championnat interne masculin et féminin sans catégorie de poids**. A caractère obligatoire pour les compétiteurs juniors et seniors, cette compétition (une première sous cette forme), bien qu'amicale, n'en constituera pas moins un des moments forts de la vie sportive du club. A ne manquer sous aucun prétexte.

Finalement, cette journée se conclura par le **souper annuel** des compétiteurs au refuge de Chescaux. Selon certaines indiscretions, il pourrait s'agir cette année d'une « Soirée Paella ».

RECHERCHE

Vous avez envie de participer à la vie du club. Vous êtes critique et passionné. Vous avez des idées. Nous avons besoin de vous. Nous recherchons notamment:

- ① des **rédacteurs** pour les prochains numéros de **La Gazette du Judo Kwai Lausanne**, ainsi qu'un **responsable de parution**. L'activité des premiers consiste principalement à écrire des textes sur des manifestations ou sujets pouvant intéresser les lecteurs ou d'animer de nouvelles rubriques. Le responsable de parution a la tâche de définir le design de la revue, d'enregistrer les textes et d'organiser l'impression.
- ② un **responsable vidéothèque** qui organiserait l'enregistrement des moments forts de la vie du club. Le but de cette vidéothèque serait d'immortaliser l'histoire du JKL et de présenter ces enregistrements à l'occasion de certaines manifestations, telles que la soirée annuelle du club.

LE JU-JITSU

Bref historique et quelques conseils préliminaires de base

On trouve dans tous les pays du monde une méthode de combat qui tire son origine des temps anciens. Au Japon, l'évolution de cette lutte fondamentale s'est faite conformément au génie propre du peuple japonais. C'est ainsi que cela a abouti, d'une part, à une forme de lutte folklorique, le sumo et, d'autre part, à une technique de combat, le Yawara, ancien nom donné aux arts de combat à mains nues ou **Ju-Jitsu**.

Ju veut dire *souplesse* et **Jitsu** signifie *technique*. C'est une méthode simple de combat à mains nues, d'origine chinoise qui, depuis le début du 17ème siècle, progressa et devint l'un des moyens de défense personnelle les plus réputés. Le Ju-Jitsu est l'art physique de projeter, frapper, étrangler, maintenir et tordre les articulations.

Alliant l'esprit Budo, le contrôle de soi et la maîtrise de la violence, il utilise au mieux le mouvement et la force de l'agresseur pour les détourner de leur but avec une efficacité certaine. Il est recommandé à la fois pour le combat sans armes et les agressions au couteau, au bâton et les menaces avec une arme à feu.

Il est la « forme-mère » du combat à mains nues et ses techniques spécifiques ont été développées par la suite par divers Maîtres japonais pour former le **Judo**, l'**Aïki-Do** et le **Karaté**.

Le secret des techniques du Ju-Jitsu était jalousement gardé et, lorsque le Japon s'ouvrit à la civilisation occidentale, elles tombèrent dans un oubli presque total. Mais, vers 1875, un jeune étudiant du nom de **Jigoro Kano**, né dans en 1860 dans la ville de Mikage, près de Kobé, malingre, de petite taille et toujours brimé par ses camarades, décida de retrouver les secrets du Ju-Jitsu afin de les utiliser pour se défendre. Après de longues et patientes études, Kano créa le Judo et ouvrit sa première salle, le **Kodokan**, en 1882.

Le Judo se différencie du Ju-Jitsu en ceci qu'il n'était plus une méthode guerrière de combat, mais au contraire une voie éducative (**Ju** = *souplesse* et **Do** = *voie*) de perfectionnement moral et physique. L'*atemi-waza* (coups frappés avec les armes naturelles du corps humain) et les techniques de clés autres que portées sur l'articulation du coude, écartés de la pratique du Judo sportif pour des raisons évidentes de sécurité, n'en demeurent pas moins indissociables du *Nage-waza* et du *Katame-waza* pour constituer le Ju-Jitsu original qui retrouve sa vocation première, celle qui inspira Jigoro Kano, être une méthode efficace de défense pour chacun, quels que soient sa taille, son poids, son âge ou sa force.

A suivre...

Marcel Python



Jean-Jacques Pahud et Fils S.A.
CONSTRUCTIONS MÉTALLIQUES

Rue de Genève 46
Case postale 236
1000 Lausanne 9

Tél 021/25 66 11
Fax 021/24 47 36

REMERCIEMENTS

Nous remercions les annonceurs qui ont contribué à la concrétisation de cette première édition de **La Gazette du Judo Kwai Lausanne**, ainsi que Monsieur Daniel Chuard qui a réalisé l'impression.

Pour le Comité:

François Chavanne