

**P.P.**  
1001 Lausanne 1

Annoncer les rectifications  
D'adresses selon A1 n° 552

## JUDO KWAI LAUSANNE

Avenue du Tribunal-Fédéral 4 - Case postale 3076 - 1002 Lausanne  
☎ 021 / 323 83 94 Fax 312 72 65

### HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

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

### OUVERTURE DU SECRETARIAT

*Sauf durant les vacances scolaires*

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

# LA GAZETTE

DU

## JUDO KWAI LAUSANNE



N° 3

MARS 1996

## EDITORIAL

Notre journal, **La Gazette du Judo Kwai Lausanne**, poursuit son rythme de parution bimestrielle. Ce numéro est dédié en priorité à notre prochaine SOIREE ANNUELLE. Nous attendons une participation record, inégalée. De nombreuses personnes ont participé à sa réalisation. Je leur en suis reconnaissant. Il dépend de vous à présent de faire de cette première manifestation une merveilleuse réussite. Inscrivez-vous nombreux et rendez-vous à la Grande Salle d'Epalinges ce samedi 29 juin 1996 plein d'entrain!

D'autres projets se concrétiseront au cours des prochains mois. Le succès de notre soirée annuelle démontrera le bien-fondé de nos efforts.

Nous vous remercions d'ores et déjà pour vos marques de soutien et vous donnons rendez-vous à la grande réunion

du JUDO KWAI LAUSANNE.

Son président:

François Chavanne

## REMERCIEMENTS

Nous remercions les annonceurs qui ont contribué à la concrétisation de cette édition de **La Gazette du Judo Kwai Lausanne**,

Le Comité du Judo Kwai Lausanne

## LE PORTRAIT DU MOIS: FRANCIS FAVROD

A l'âge de dix ans, il suit sa première leçon de judo. Celle-ci est entièrement consacrée à l'apprentissage des ukemis. Dégouté, il abandonne aussitôt... Curieux débuts pour celui qui allait devenir quelques années plus tard cinquième Dan de judo et le patron des équipes nationales!?!

Francis Favrod est né un 12 mars 1961 à Pully. Ses véritables commencements en judo datent de 1973, lorsqu'il s'inscrit définitivement au Judo Kwai Lausanne et suit ses premières leçons sous l'oeil averti de Maître Mikami. Doué et persévérant, il obtient cinq ans plus tard son premier Dan. Il se souvient qu'à l'époque, outre pour ses qualités de judoka, K. Mikami faisait l'admiration de ses élèves pour la rapidité avec laquelle il se changeait et revêtait son judogi. Souvent, les jeunes judokas chronométraient leur professeur à l'entrée des vestiaires pour le voir ressortir une trentaine de secondes plus tard paré pour l'entraînement.

Quelques années plus tard, Francis fait la connaissance de son nouvel entraîneur et ... futur beau frère, Hiroshi Katanishi. Très souvent sollicité comme Uke, il en garde un souvenir à la fois teinté de fierté et de ... quelques bleus prouvant la qualité de son engagement.

Au cours de sa carrière de compétiteur, Favrod cumule les titres de champion suisse: espoir en 1978, junior en 1980 et élite en 1983. Ces réussites, il les doit à ses qualités personnelles et à celles de ses entraîneurs, mais également aux « bienfaits » d'un stage d'une année dans la prestigieuse université japonaise de Tenri. C'est d'ailleurs dans ce pays qu'il unit sa destinée à Keiko Katanishi et que naît de leur union David, rejoint trois ans plus tard par sa petite soeur Fanny.

Aujourd'hui, coach national et instructeur à la police de Lausanne, Francis Favrod n'a pas perdu sa passion pour le judo et ... les ukemis.

*ses hobbies: le judo.*

*son « spécial »: uchi-mata à droite.*

*son premier conseil au débutant: se remettre toujours en question.*

*son meilleur souvenir: son séjour d'une année au Japon..*

*son plus mauvais souvenir: son séjour d'une année au Japon..*

*sa principale qualité: sa fidélité au judo.*

*son principal défaut: son immense investissement en faveur du judo et, parfois, au détriment de sa famille.*

*un voeu: un médaillé aux Jeux Olympiques ou aux Championnats du Monde sous sa responsabilité de coach national.*

## LE COIN DES SUPPORTERS

Nous vous rappelons que le premier déplacement en car pour les accompagnants et supporters de notre équipe de LNA aura lieu

**le Samedi 13 avril 96 à destination de Bienne**

Cette rencontre opposera le JK Lausanne, actuel leader du championnat au

**JC Bienne  
JC Nippon Zurich (Champion suisse en titre!)**

Le départ aura lieu en fin de matinée et le retour en début de soirée. Les personnes intéressées sont priées de s'annoncer au secrétariat du club au plus vite.

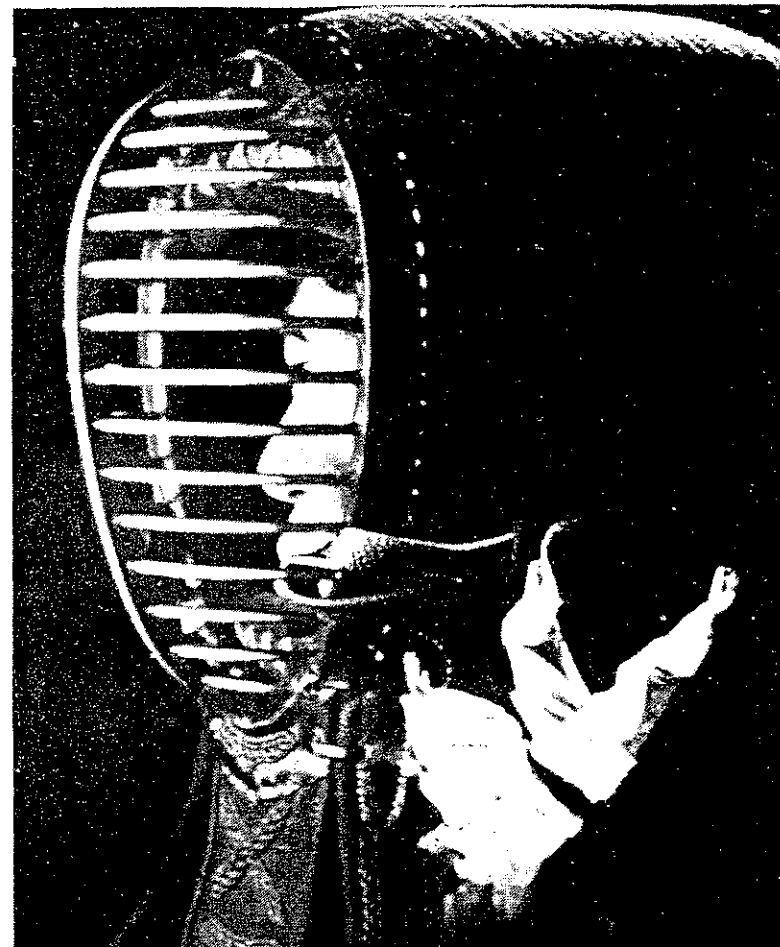
## SHOPPING

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



**MIZUNO - Judogi**  
by

*Leo Gisin AG*

Spalenring 142 4003 Basel, Schweiz  
Tel. 004161/301 74 00 Fax 004161/301 74 24

## ET LES AINES?

### 10 ANS DEJA!

Par la presse, nous avons appris, ma collègue et moi - à la retraite depuis peu - que Pro Senectute allait donner une séance d'information avec démonstration, pour un cours d'auto-défense à l'intention des personnes du 3e âge. C'est ainsi que, dans le grand local de la Borde, les retraités se sont rendus nombreux à cette invitation. Plusieurs ont été effrayés par la démonstration de quelques exercices de judo spectaculaires! Cependant, pour finir, une vingtaine de personnes se sont inscrites à ce premier cours qui s'est tout de suite révélé parfaitement adapté à nos « vieilles carcasses »...

H. J. Schenk...

qui laisse la plume à un autre « mordu de ce cours » si merveilleusement adapté à notre « grand âge » (la plus âgée a 80 ans passés!)

D'abord organisé dans les locaux du Judo Kwai à la Borde, ce cours s'est par la suite transporté dans les locaux spacieux et accueillants dont le club dispose à l'Avenue du Tribunal Fédéral.

Privilège dont tous les membres de ce cours sont bien conscients, c'est le maître Katanishi qui, sans désespérer depuis 10 ans, dispense cet enseignement. Les participants? Deux cours comptant chacun une quinzaine de Messieurs/Dames du 3e et 4e âge. Certains sont là fidèlement depuis 1986, d'autres nous ont rejoints au cours des années pour combler les vides que l'âge ou les aléas de la vie ont creusés. Mais voilà bien 5 ans qu'une équipe bien soudée se retrouve mardi après mardi (et pour certains encore le vendredi) pour se ressourcer sous la houlette de M. Katanishi.

Que vient-on y chercher - et y trouver? Au plan physique, un certain bien-être, grâce aux exercices de stretching, d'assouplissement, d'équilibre et de coordination auxquels est consacrée une bonne partie de la leçon. Et puis, dans la dernière partie du cours, des exercices d'autodéfense tendant à mettre en place des automatismes destinés à nous protéger si nous venions à nous trouver dans une situation de danger. Mais, autant que le bien-être physique que nous procurent ces leçons, l'apport au plan psychologique est également précieux. Précieuse en tout premier lieu l'atmosphère de détente, de relaxation que parvient à créer, avec le même bonheur, semaine après semaine, le maître Katanishi. Tout se passe en douceur, chacun faisant ce qu'il peut, comme il peut, sachant que M. Katanishi, s'il s'approche de l'un ou l'autre pour corriger un mouvement mal exécuté, le fera

toujours avec une compréhension et une discrétion exemplaires. Le plus remarquable, en fait, c'est que le lent processus qui conduit vers l'automne de la vie, ces cours tendent à ralentir cette évolution. Ainsi, tel exercice qui, au départ, nous semblait impossible à exécuter, est devenu, peu à peu, aisément à notre portée. Cette satisfaction nous la devons au premier chef à M. Katanishi qui, par sa tranquille assurance, sa patience inaltérable, sa gentillesse naturelle, a su nous mettre en confiance. Et s'il nous arrive de lui demander pourquoi il privilégie tel exercice plutôt que tel autre, il justifie son choix par des explications qui témoignent d'une réelle connaissance des moindres recoins de la mécanique du corps humains.

Quelques faits saillants dans l'histoire de cette décennie: une démonstration au Comptoir de Martigny, une participation à la Journée des aînés au Comptoir Suisse et puis la modification assez surprenante dans la composition de notre groupe: si au départ, la participation était essentiellement féminine, aujourd'hui, un bon tiers est constitué par des hommes.

une dernière chose: ainsi que M. Katanishi nous l'a souvent répété, ce cours ne prétend pas faire de nous des foudres de guerre. Et pourtant, haut fait à jamais inscrit dans les annales de notre histoire, une participante, un beau jour (en fait c'était plutôt tard dans la nuit!), n'a pas craint de résister victorieusement aux intentions agressives d'un consommateur aviné de son restaurant.

A. Guex

Un autre « mordu du cours » vous énumère ci-après, en style télégraphique, les effets bénéfiques qu'il retire de ce cours:

1. bien-être
2. camaraderie
3. assouplissement
4. tenue correcte du corps
5. conseils judicieux pour la marche, notamment à la montagne
6. autodéfense ... attitude déterminée
7. abonnement qui nous encourage à suivre de semaine en semaine le cours, même s'il pleut ou qu'on a la « flemme »!

F. Schenk

## SOIREE ANNUELLE DU CLUB

Pour ceux qui ne l'aurais pas encore mémorisé (est-ce possible?), nous vous rappelons que la soirée du club aura lieu le samedi

### 29 juin 1996

Toute la manifestation se déroulera exclusivement dans la **Grande Salle d'Epalinges**. Notre objectif est de réunir un maximum de membres du club, leur famille et de sympathisants dans une atmosphère détendue et de franche camaraderie. Le Judo Kwai Lausanne recense environ 500 membres. Nous voulons battre un record de participation à cette occasion.

A cette fin, nous avons concocté un programme d'animations aussi variées que nombreuses et distrayantes. Le but de la soirée est de renforcer la cohésion interne, l'état d'esprit et l'ambiance au sein du club, de réunir une fois par année lors d'une même manifestation l'ensemble des membres du Judo Kwai Lausanne:

enfants et adultes

jeunes et moins jeunes

parents et professeurs

membres actifs, passifs et membres d'honneur

judokas et ju-jitsukas

compétiteurs et autres membres actifs

Afin que cela ne soit une entrave pour personne, nous avons limité au minimum le prix du repas. Une participation de **29.- par personne** est demandée. Le paiement est à effectuer au moyen du bulletin de versement ci-joint (CCP 10-18173-9) et fait office d'inscription. N'oubliez pas d'indiquer le nombre de personnes et de faire figurer la mention « soirée annuelle ». **Le dernier délai est fixé au 31 mai 1996.**

**Soyez les premiers à vous inscrire, vous ne serez pas déçus!?!**

### LE PROGRAMME:

Dès 17h00: début de la première partie destinée en priorité (mais pas exclusivement!) aux enfants et aux plus jeunes. **Jeux, concours, sports, démonstrations, magicien, rafraîchissements** seront de la partie

Dès 19h00: début de la seconde partie et du **banquet** avec au programme:

MULTIPLES ANIMATIONS ET JEUX

TOMBOLA ET CONCOURS

DEMONSTRATIONS DE JUDO ET JU-JITSU

DISCOURS HISTORIQUES ET ANECDOTIQUES

TOURS DE PRESTIDIGITATION

CHANSONS SOUS LA DIRECTION DE NOTRE  
SPECIALISTE INTERNE

SEANCES D'HYPNOTISME

VIDEOS

RECOMPENSES

et bien d'autres choses encore...

LE REPAS: JAMBON ET MELON

BUFFET AVEC ROTI DE VEAU FORESTIERE

GRATIN ET POMMES FRITES

BOEUF BOUILLI

ROASTBEEF

JAMBON A L'OS

SALADE DE MAIS, DE CAROTTES,  
DE TOMATES ET SALADE VERTE

TRANCHE GLACEE

## CHAMPIONNAT SUISSE DE LNB

Le 5e tour du championnat suisse de LNB a permis à notre seconde équipe de conforter sa première place du groupe romand. Opposée au Judo-Club Renens et au HS Morat dans le dojo de ce dernier, elle a remporté facilement quatre nouveaux points.

Lors de la première rencontre, elle s'est défait du club de la banlieue lausannoise sur le score sans appel de 8 à 2. Yvan Bonzon (-65kg), David Sueur (-71kg), Thierry Beausire (-78kg) et Gen Hayashi (-86kg) ont remporté leur combat par ippon, alors que Fabien Bernau (+86kg) s'inclinait logiquement sur le même score face au redoutable Alain Peneveyre.

La rencontre opposant le JKL au HS Morat fût plus disputée, notre équipe s'imposant par 6 à 4. David Sueur (-71kg), Thierry Beausire (-78kg) et Sébastien Schlup (+86kg) gagnaient par ippon. De leur côté, Yvan Bonzon (-65kg) et Gen Hayashi (-86kg) perdaient à nouveau sur le même score.

Nous vous rappelons que les prochaines rencontres du JK Lausanne II se dérouleront à 20h15 les mardis:

26.3.96	à Bernex (GE)
16.4.96	à Fribourg
30.4.96	à Lausanne

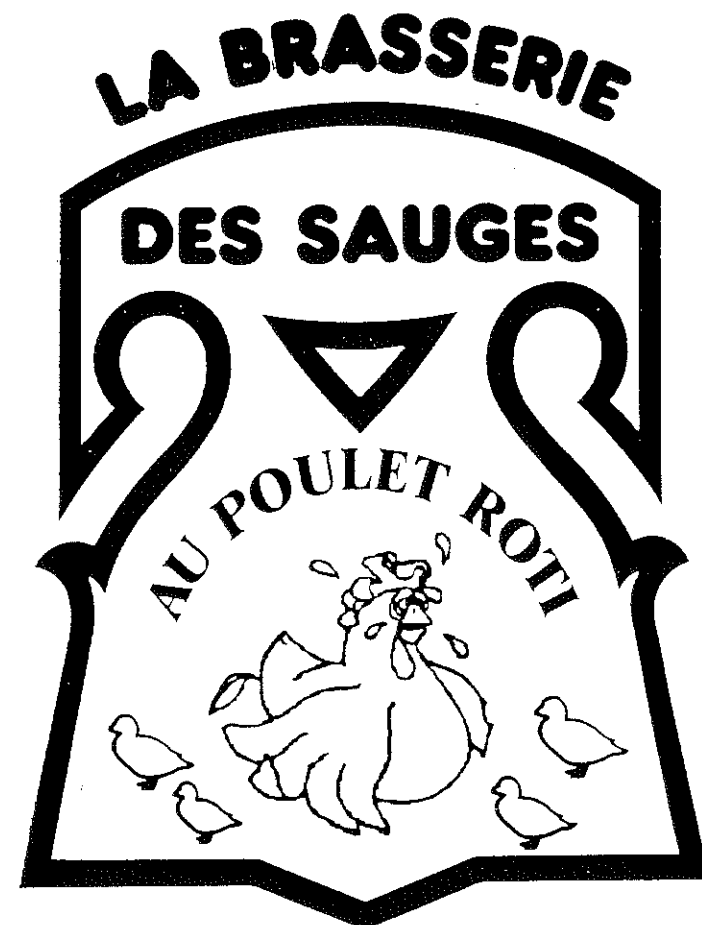
**JJP**

CONSTRUCTIONS METALLIQUES

Jean-Jacques Pahud et Fils SA

Maîtrises fédérales

Rue de Genève 46 1000 Lausanne 9 Tél. 021 625 66 11 Fax 021 624 47 36



**VENTE A L'EMPORTER**

**AVENUE DU GREY 58  
1018 LAUSANNE**

## UN PEU D'HISTOIRE

Ce mois « Un peu d'histoire » est essentiellement visuelle. Nous avons retrouvé une superbe « photo de famille » datant d'exactement 7 ans. Plusieurs nous ont quittés. Nombreux sont restés, mais il ont bien changé. Essayez de remettre un nom sur ces visages juvéniles...



Ouvert tous les jours

Grand parking



AUBERGE COMMUNALE

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

Mariage 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

## SECTION D'EPALINGES

*Dojo de La Croix-Blanche à Epalinges*

### HORAIRES D'ENTRAINEMENT

Lundi	16h00 à 17h00	Enfants débutants dès 7 ans
	17h00 à 18h00	Enfants ceinture jaune et orange
	18h00 à 19h00	Enfants dès ceinture orange
Mardi	10h00 à 11h00	Yoga
	19h30 à 21h00	Ju-Jitsu débutants dès 15 ans
Mercredi	16h00 à 17h00	Enfants débutants dès 7 ans
	17h00 à 18h00	Enfants avancés
	19h30 à 21h00	Ju-Jitsu débutants dès 15 ans et niveau moyen
Jeudi	10h00 à 11h00	Yoga
	19h30 à 21h00	Ju-Jitsu avancés
	21h00 à 21h30	Kata

## DERNIERES NOUVELLES

La mauvaise: Jérôme Beautier, le poids léger de notre 1ère équipe, a pris la décision de s'expatrier dans le pays d'origine de son amie canadienne Julie Bouchard, talentueuse judoka qui s'est entraînée durant près d'une année à Lausanne. Nous regrettons leur départ et leur souhaitons bonne chance dans l'attente de les retrouver en Suisse.

La bonne: Isabelle Schmutz a obtenu de précieux points en vue d'une éventuelle sélection pour les Jeux Olympiques d'Atlanta dans la catégorie des -52kg. En effet, notre poids plume a remporté une brillante deuxième place au tournoi de Budapest et a confirmé cet exploit en se classant cinquième au tournoi de Prague. Nous rappelons que seules les cinq meilleures Européennes classées à l'issue des tournoi internationaux de première catégorie seront sélectionnées pour les Jeux en compagnie des médaillées et cinquièmes des derniers Championnats du Monde.

## LE JU-JITSU

### 3EME PARTIE

Il ne faut pas s'imaginer que le fait d'être attaqué justifie toutes les violences et que la légitime défense est une garantie suffisante d'immunité en cas d'accident grave survenu dans le combat à l'agresseur. Ceci est faux et il importe de bien préciser ce que l'on entend par « légitime défense ». La notion fondamentale en matière de légitime défense, étant supposé qu'elle a pu être prouvée ce qui est très souvent difficile, est la **proportionnalité du geste de défense à celui de l'attaque**. Cette disposition impose un strict contrôle de ses actes et un choix judicieux, en cas de combat, de la défense qui, tout en assurant sa sécurité, causera le moindre dommage à son adversaire.

Cette restriction est évidemment un handicap, mais il ne faut pas en exagérer l'importance. Au début d'un combat, il y a toujours une phase préalable pendant laquelle les futurs adversaires se jaugent. Un regard calme, froid et résolu suffit souvent à éviter les coups. De même que le fauve n'attaque l'homme que lorsqu'il sent sa peur, le « dur » hésitera à frapper le premier lorsqu'il voit en face de lui quelqu'un qui ne se laisse pas influencer. En tout état de cause, en fixant les yeux de l'attaquant, on y verra le plus souvent ses intentions réelles. De là l'importance de l'attitude du corps pendant le début d'une altercation.

Nous recommandons comme position une attitude souple, dégagée et de trois quart par rapport à l'adversaire qui devra toujours être éloigné de 75 cm au minimum. Cette position doit permettre, le plus aisément possible, de pivoter, reculer ou avancer pour esquiver l'attaque, la bloquer puis la contrer ou même la devancer.

Les coups les plus dangereux sont ceux qui sont donnés de près car ils sont courts et difficiles à parer. Ne jamais avancer sur l'adversaire! Selon le principe du judo, céder à la force adverse pour mieux la vaincre, reculer mais en pivotant de façon à ne pas perdre de terrain. Les genoux sont légèrement pliés. Ils constituent les ressorts, les « amortisseurs » qu'il faut s'habituer à fléchir avec souplesse et rapidité. Le buste est droit, sans raideur, le flanc, gauche ou droit, en avant. Les pieds se déplacent au ras du sol, sans traîner, sans faire de trop grands pas, surtout sans sautiller. Il faut s'habituer à pivoter en croisant un pied latéralement loin derrière l'autre. L'équilibre général provient de l'abdomen et des hanches. Comme en boxe et en boxe française, la position et l'action des bras sont étroitement liées à celle des jambes et des pieds. Il faut s'exercer aux contacts et aux atémis de blocage avec les avant-bras, dans les différentes positions possibles.

A suivre...

Marcel Python

## AGENDA

28.3.96	<b>Assemblée Générale du Judo Kwai Lausanne au dojo de Mon-Repos</b>
5-8.4.96	Stage de judo à Frontignan (F)
13.4.96	LNA à Bienne
16.4.96	LNB à Fribourg
27.4.96	Cours technique de H. Katanishi à Lausanne
27-28.4.96	Stage pour jeunes du JKL à Lausanne
30.4.96	LNB à Lausanne
4.5.96	LNA à Romont
4.5.96	Cours de ju-jitsu de l'AVJJ avec M. Python à Epalinges
9-12.5.96	Championnats d'Europe de Judo à La Haye (PB)
11.5.96	Cours de judo de l'AVJJ avec H. Shinomiya à Lausanne
12.5.96	Tournoi de Sierre
25-26.5.96	Stage d'aïkido au Budokan Lausanne
1.6.96	Finales de LNA à Romont
15.6.96	Examens Dan à Lausanne
26.6.96	Tournoi de la section de judo d'Epalinges
29.6.96	<b>Soirée du Club à Epalinges</b>
31.8.96	Tournoi de Macolin
1.9.96	Cours technique de H. Katanishi à Lausanne
14.9.96	Cours de judo de l'AVJJ avec H. Shinomiya à Yverdon-les-Bains
14-16.9.96	Stage de judo à Schaffhouse
5.10.96	Tsuki-Nami-Shiai à Lausanne
20.10.96	Championnats Suisse de Kata à Glattbrugg
26.10.96	Cours de judo de l'AVJJ avec H. Shinomiya à Yverdon-les-Bains
3.11.96	Eliminatoires des Championnats Suisses Individuels à Auvornier
9-10.11.96	Stage pour jeunes du JKL à Lausanne
9.11.96	Cours de ju-jitsu de l'AVJJ avec M. Python à Lausanne ou Gland
16.11.96	Examens Dan à Lausanne
23-24.11.96	Finales des Championnats Suisses Individuels à Renens
30.11/1.12.96	Championnats Vaudois de Judo à Epalinges
7.12.96	Swiss Open de Judo à Bâle
14.12.96	<b>Tournoi de Noël, Championnat Open du Judo Kwai Lausanne et Soirée des Compétiteurs + Comité</b>