

**P.P.**  
**1001 Lausanne 1**

Annoncer les rectifications  
d'adresses selon A1 no 552

## JUDO KWAI LAUSANNE

*Avenue du Tribunal Fédéral 4 - Case postale 3076 - 1002 Lausanne*

*Tél 021 / 323 83 94 Fax 312 72 65*

### HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

*Sauf durant les vacances scolaires*

Lundi	16h00 à 17h30	Enfants initiation dès 7 ans
	17h30 à 18h30	Enfants dès ceinture jaune
	19h00 à 20h30	Jeunes et adultes, entraînement libre
Mardi	09h00 à 10h15	Aînés et Dames
	16h30 à 17h30	Enfants initiation dès 7 ans
	17h45 à 18h45	Enfants dès ceinture jaune
	19h15 à 20h45	Jeunes et adultes, général
Mercredi	14h00 à 15h00	Enfants initiation dès 7 ans
	15h00 à 16h00	Enfants dès ceinture jaune
	16h00 à 17h00	Enfants initiation dès 7 ans
	17h00 à 18h00	Enfants jeunes et avancés
	18h00 à 19h00	Entraînement des Kata
	19h00 à 20h30	Jeunes et adultes,compét., dojo régional
Jeudi	16h30 à 17h30	Enfants initiation dès 7 ans
	17h45 à 18h45	Enfants dès ceinture jaune
	19h15 à 20h45	Jeunes et adultes, général
Vendredi	09h00 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, avancés

### OUVERTURE DU SECRÉTARIAT

*Sauf durant les vacances scolaires*

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

# LA GAZETTE DU JUDO KWAI LAUSANNE



N° 4

MAI 1996

## EDITORIAL

Vous avez entre les mains le premier exemplaire de « La Gazette du Judo Kwai Lausanne » (à ne pas confondre avec La Gazette de Lausanne, comme je l'ai fait à plusieurs reprises en Assemblée Générale) de notre nouvelle équipe de rédacteurs. Nul doute que la diversité des écrits améliorera la qualité de notre bulletin d'information interne. L'équipe est compétente et motivée. Elle saura vous faire partager tous les moments intenses de la vie de notre club.

Bien entendu, les pages de « La Gazette du Judo Kwai Lausanne » sont toujours à disposition de quiconque veut exprimer ses satisfactions ou ses critiques à l'égard du fonctionnement du club ou encore faire part d'informations intéressantes au sujet des arts martiaux. Il s'agit-là également d'un moyen de participer activement à la vie de notre club. Tous les messages et textes sont à transmettre au responsable de parution, Paul Bercier; un casier est à disposition à notre secrétariat.

Finalement, le moyen idéal, le plus simple et le plus agréable aussi, de montrer votre engagement pour le Judo Kwai est de prendre part à notre soirée annuelle du 29 juin 1996. Inscrivez-vous vite! Vous, votre famille et même les amis du JKL. Toute l'organisation est en train de se mettre en place. Elle n'attend que de connaître le nombre exact des participants. Les idées et les propositions concrètes fleurissent. Ainsi, notre tombola sera dotée entre autres d'un magnifique prix: un vol en avion au-dessus des Alpes !?! Et la soirée du 29 juin 1996 nous réserve bien d'autres surprises...

A bientôt!

Le président  
*François Chavanne*

## REMERCIEMENTS

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

Un merci tout particulier à Daniel Chuard qui s'est chargé à titre gracieux de l'édition des numéros 1 à 4 de notre gazette.

## LE PORTRAIT DU MOIS : Michèle CLERC

Si parmi les premiers élus à figurer dans notre gazette il y a quelqu'un qu'il faut présenter en tant que personnalité du club, il s'agit sans aucun doute de notre secrétaire bien aimée, qui se dévoue corps et âme à la tâche, pour faire en sorte que tous les problèmes administratifs qui résultent de la gestion d'un club sportif n'en soient plus pour nous et pour la pratique de notre sport. En effet, qui sait mieux qu'elle renseigner le Judoka ignorant des prochaines échéances, et surtout les lui rappeler avec une consciencieuse insistance? C'est elle encore qui aiguillonne les parents hésitants, vend le premier Kimono et organise le collage annuel du timbre de compétition. Virtuose du traitement de texte, reine de la calculette, sa plus grande motivation est que " la gestion du club et sa structure administrative soient dignes du grand club qu'est le Judo Kwai Lausanne."

### Portrait-express:

Nom et Prénom :	Clerc Michèle	Née le :	09.09 1946 à Bourg-en-Bresse, France
Etat-civil :	Célibataire	Profession :	Secrétaire-comptable
Grade :	2 <sup>ème</sup> Dan Judo le 30.1.80		2 <sup>ème</sup> Kyu Ju-Jitsu le 13.06.95
Spécial en judo :	Morote Seoi Nage	Hobbies :	Judo, lecture, cinéma
Fonction et titre :	Responsable administrative	dès l'assemblée générale du	02.04.81.
	Vice-présidente du JKL	dès l'assemblée générale du	23.03.93.

Elle commence le judo en 1967 au Budokan Genève, puis au SDK Genève. Les raisons de ses débuts? " J'avais été plusieurs fois ennuyée par des hommes dans la rue et même une fois agressée. Je m'en suis bien sortie, mais j'ai décidé d'apprendre à me défendre en pratiquant des arts martiaux." Après un séjour d'une année en Angleterre où elle rencontre entre autres Angelo Parisi, elle entre au Judo Kwai Lausanne le 1<sup>er</sup> novembre 1972, club qu'elle n'a jamais quitté.

Et la compétition dans tout ça? " J'ai commencé le judo trop tard et à l'époque la compétition féminine n'était pas développée comme maintenant. Néanmoins, pendant de nombreuses années je m'entraînais tous les soirs."

Pour elle, la force, la cohésion du club réside en la personnalité de Hiroshi Katanishi, " un maître respecté de tous, qui sait nous communiquer son amour du Judo et nous inciter à aller toujours plus loin dans la recherche et la pratique de belles techniques... En ce qui concerne le Ju-Jitsu, je pense que Marcel Python est un professeur extraordinaire, d'une grande patience, qui anime son groupe avec beaucoup de compétence.

Une anecdote? " Je me souviens particulièrement des championnats du monde en 1973 où Babette (ndlr: Mme Elisabeth Aubert) et moi cousions les dossards derrière les Kimonos des champions."

Un voeu particulier? "... Une vie harmonieuse au sein du club, pour tous ... Que chacun s'y sente comme dans une famille."

*Marine Jequier*



**VENTE À L'EMPORTER**

**58 , Av. du Grey , 1018 Lausanne**

**Tél. (021) 647 74 86**

## **SOIRÉE ANNUELLE DU CLUB**

**Grande Salle d'Épalinges**

**Vous avez sûrement déjà tous réservé votre soirée (dès 17h00 ou 19h00) du samedi**

**29 juin 1996**

**Confirmez au plus vite votre participation, pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, au moyen d'un bulletin de versement au CCP 10-18173-9, Judo Kwai Lausanne.**

**Le prix par personne (très avantageux), du repas (très appétissant), est de:**

Adultes	Fr. 29.-
Enfants de 6 à 12 ans	Fr. 10.-
Enfants de moins de 6 ans	gratuit!

### **Rappel résumé du programme :**

<b>Dès 17h00</b>	<b>Animation, jeux, concours, rafraîchissements etc...</b> Destinés surtout aux enfants (les adultes sont aussi les bien-venus)
<b>Dès 19h00</b>	<b>Repas gratiné!</b> Animations (multiples), discours (brefs), jeux, démonstrations, chansons, vidéos, concours, etc, etc...

Fermé le mercredi

Grand parking



*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 Épalinges

**Odile & Nicola Miceli**

Tél. 021/ 784 06 09  
Fax 021/ 784 06 23

## CHAMPIONNATS D'EUROPE

Toutes nos félicitations et nos plus vifs encouragements vont à nos deux sélectionnés :

**Isabelle Schmutz**

-52 kg      25 ans      3<sup>ème</sup> Dan

**Sergeï Aschwanden**

-78 kg      20 ans      1<sup>er</sup> Dan

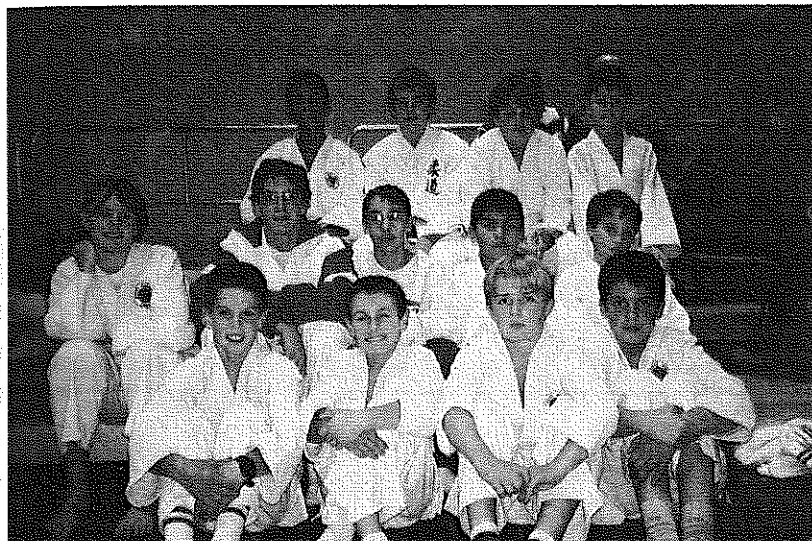
*Doigts croisés  
vous resterez  
du 16 au 19 mai*

*vos pensées  
centrées  
sur La Haye. (Pays Bas, poings levés)*

*Olivier Schmutz*

## LA RELÈVE EST ASSURÉE !

CHAMPIONNAT VAUDOIS DES ECOLIERS 1995



## CHAMPIONNAT VAUDOIS DES ECOLIERS

Bref regard sur le championnat vaudois des écoliers

1986-1996... Eh oui, si mes souvenirs sont bons, cela fait maintenant 10 ans que le JK Lausanne participe aux championnats vaudois écoliers par équipes. 10 ans que Rolf Bernau et moi sillonnons le pays de Vaud avec une équipe d'enfants entraînée et sélectionnée par notre Maître (bien-aimé !), Hiroshi Katanishi.

Pendant toute cette période, notre objectif a été avant tout de créer une bonne ambiance de groupe afin que les enfants aient du plaisir à participer à ces rencontres, mais aussi et surtout d'entretenir dans ce contexte délicat de la compétition, l'esprit propre au judo, si cher à Hiroshi, ... et à nous tous également.

L'enfant doit apprendre à se comporter avec fair-play, qu'il gagne ou qu'il perde, et aussi à ne pas donner trop d'importance au résultat, mais plutôt considérer les compétitions comme un jeu dans lequel le but principal n'est pas de gagner mais bien de pratiquer son meilleur judo; ceux qui ont "tâté" de la compétition savent que c'est déjà un programme ambitieux !

Nous nous efforçons donc à ce que ces compétitions soient un plaisir pour chacun de nos petits combattants et considérons que, comme le judo lui-même, elle peuvent être également une bonne école de la vie. Dans cet esprit, et dans la mesure du possible, nous essayons de faire combattre chaque élève, et non pas seulement "les plus forts".

### Résultats du 1<sup>er</sup> tour:

JK Lausanne - JC Morges	2 - 16
JK Lausanne - JC Chavannes	14 - 4
JK Lausanne - JC Nyon/Ballens	11 - 7

### Résultats du 2<sup>ème</sup> tour:

JK Lausanne - Judo Team Nyon	13 - 5
JK Lausanne - JC Renens	13 - 5

Pour les coaches :

*Babeth Aubert*  
4<sup>ème</sup> dan

## CHAMPIONNAT SUISSE DE LNA

En ce samedi 13 avril était agendé le 3<sup>ème</sup> tour, déplacement difficile d'une 1<sup>ère</sup> équipe fort diminuée par les blessés, absents et malades. Nous manquaient donc Sylvain Maret (-60), Thierry Beausire (-71), Charles Becker (+95) alors que Jean-Pierre Miceli et Marcel Fürst étaient présents malgré une grippe qui donnait à ce dernier une inquiétante voix d'outre-tombe, genre inspecteur Colombo, l'odeur de cigare en moins.

Les absents furent amèrement regrettés contre le champion en titre, Nippon Zürich, puisqu'il ne nous manqua qu'une victoire pour prendre seuls la tête du championnat; nous perdons, effectivement, d'un court 8-6. Succès en -71 Olivier Schmutz, Yuko; -78 David Sueur, Forfait; -86 Sergeï Aschwanden, Ippon. Alors que s'inclinaient en -60 Jean-Pierre Miceli, Ippon; -65 Sébastien Hebert, Ippon; -95 Philippe Lain, Ippon et en +95 Marcel Fürst, Waza-ari.

Beaucoup moins de suspense contre le club local, le JC Bienne, grâce à -60 Jean-Pierre Miceli, Forfait; -65 Sébastien Hebert, -71 David Sueur, -86 Sergeï Aschwanden et +95 Philippe Lain, tous gagnants par Ippon, nous apportant deux points attendus; score final 10-4. Nous ne concédons que deux défaites, en -78 Olivier Schmutz Waza-ari et -95 Michel Jaboyedoff, Ippon.

Zürich battait encore Bienne pour la dernière rencontre de la journée, sur la marque étonnamment serrée de 8-6.

Cette journée était marquée par une première: le trajet en effet a été avalé par un car contenant combattants et supporters réunis, une formule très conviviale et appréciée par tous (y compris le car).

Inscrivez-vous dès maintenant auprès de Michèle pour le tour final

### le 01.06.96 à Romont

Merci de venir nous soutenir...

Merci d'être venus nous soutenir...

*Olivier Schmutz*

## CHAMPIONNAT SUISSE DE LNA

Le dernier tour nous mettait aux prises à notre hôte du jour, le JC Romont 1, ainsi qu'au JC Regensdorf 1.

Les deux équipes reçues ouvrant les feux, nous débutons et très fort puisque, mis à part le malheureux JP Miceli (-60) qui devait rapidement s'incliner, tous les autres, soit S. Hebert (-65), T. Beausire (-71), O. Schmutz (-78), S. Aschwanden (-86) P. Lain (-95) et C. Becker (+95) s'imposaient par Ippon; JKL - JC Regensdorf 12 - 2, le score est indiscutable.

Peu de différence entre Romont et Regensdorf puisqu'à l'issue d'une jolie empoignade entre ces deux formations, c'est finalement le JC Regensdorf qui devait l'emporter par 6 - 8.

Ce même Romont, pourtant, devait nous poser quelques problèmes. En effet, A. Schmutz (-60) qui quittait le dessous des drapeaux (en courant afin de perdre les derniers kilos) n'échoua qu'à quelques secondes de la fin, et perdit par Ippon. S. Hebert (-65) perdait sur Ippon également et Romont prenait confiance; D. Sueur (-71) qui de haute lutte, s'imposait par Yuko, S. Aschwanden (-78), O. Schmutz (-86) puis M. Furst (-95) amenaient les points nécessaires à la victoire tandis que P. Lain (+95), remplaçant C. Becker encore convalescent, perdait sur Ippon. Nous empochons la totalité de l'enjeu par 6 - 8.

Le JKL termine ainsi le tour préliminaire en tête du championnat, nous comptons sur vous pour venir nous encourager lors du tour final, qui opposera les quatre premiers du championnat dans l'ordre : 1<sup>er</sup> - 4<sup>ème</sup> et 2<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup> (demi-finales); les perdants disputant alors la place de troisième tandis que les vainqueurs bastonnent pour le titre.

Ordre des demi-finales :

Judo-Kwai Lausanne - Nippon St.-Gallen

Judo-Club Delémont - Nippon Zürich

Deux choses à déplorer en ce samedi 4 mai, tout d'abord la foulure de M. Jaboyedoff lors de l'échauffement : au nom de l'équipe un fort bon rétablissement!

La deuxième est que les supporters se faisaient plutôt rares, j'ose espérer qu'il n'en sera pas de même le 1 juin à Romont à l'occasion du tour pour le titre (renseignements et inscriptions au secrétariat pour le voyage en car).

*Olivier Schmutz*

## CHAMPIONNAT SUISSE DE LNB

### Championnat suisse par équipe de ligue nationale B, 7<sup>ème</sup> tour:

Notre équipe, toujours 1<sup>ère</sup> au classement, se déplaçait à Fribourg pour y rencontrer les Judokas locaux et le 2<sup>ème</sup> du classement, Galmiz. Après que Fribourg se soit fait battre sur un score de 2 à 8, nos combattants ont remporté une victoire relativement facile sur cette même équipe, sur un score sans appel de 10 à 0 ! C. Jequier, G. Hayashi, F. Bernau et S. Schlup ont tous obtenu leur victoire sur projection. A. Schmutz n'a pas eu besoin de combattre, faute d'adversaire.

Avec Galmiz ce fut moins facile. Le score de 7 à 3 en notre faveur aurait été peut-être inversé s'ils avaient présenté l'équipe dont nous avons l'habitude. A. Schmutz, de retour à la compétition après blessure à la cheville, s'en est très bien sorti mais a dû concéder le match nul. D. Décosterd s'est montré très expéditif, G. Hayashi a gagné sur clé de bras tandis que S. Schlup a préféré remplir le tableau avant de conclure! F. Bernau a fait un excellent début de combat mais s'est malheureusement laissé surprendre au sol par un adversaire coriace.

### Championnat suisse par équipe de ligue nationale B, 8<sup>ème</sup> et dernier tour:

Ce dernier tour à domicile a tout d'abord vu SDK Genève et Mikami Lausanne en décaudre. Cette rencontre a tourné à l'avantage des genevois sur le score de 6 à 4.

Autant le dire tout de suite nos combattants ont gagné leurs deux combats (Mikami d'abord puis SDK) par 10 à 0!! Tous ont gagné avant la limite (pour la plupart ça n'a pas traîné).

- Contre Mikami l'équipe était composée de : Yvan Bonzon, Thierry Beausire qui a gagné sur clé de bras (si si ça lui arrive !), Gen Hayashi (un O-uchi-gari de toute beauté) et François Chavanne.

- Contre SDK on avait : Yvan Bonzon (un Ko-soto-gari qui a décollé: merci les reins), Dumeng Décosterd, Gen Hayashi sur clé de bras (ça c'est une chose que les Lausannois font très bien), Fabien Bernau sans forcer (15 secondes) et enfin François Chavanne qui après «un coup de barre» (c'est quand même le président : un homme chargé) a placé un Yoko-tomoe-nage d'anthologie.

*Daniel Sueur & Philippe Schneiter*

## CHAMPIONNAT SUISSE DE LNB

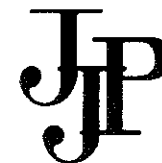
### Championnat suisse par équipe de ligue nationale B:

Notre 2<sup>ème</sup> équipe termine donc première du championnat de ligue nationale B !

Sur les 8 tours et les 32 points possibles, seuls 3 ont été "gaspillés". Un match nul face à l'équipe de maître Mikami et une défaite face au Judo club de Bernex. Même s'il nous est impossible de participer au tour de promotion, pour une question de règlement, on constate que la motivation des membres de cette équipe est quasi intacte puisque c'est la 3<sup>ème</sup> année consécutive qu'elle occupe ce rang.

**FÉLICITATIONS !**

*Daniel Sueur & Philippe Schneiter*



**CONSTRUCTIONS MÉTALLIQUES**

**Jean-Jacques Pahud et Fils S.A.**

**Maîtrises fédérales**

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

## JKL EXAMENS KYU

Examens pour devenir ceinture orange, verte, bleue ou brune.

Expert	Jour	Date	Horaire	Membres
Roger Verdon	Mercredi	19.06.96	15h00 à 16h00	Enfants
Hiroshi Katanishi	Jeudi	20.06.96	17h 45 à 19h00 19h00 à 20h30	Enfants Jeunes & adultes
Hiroshi Katanishi	Vendredi	21.06.96	17h00 à 19h00 19h00 à 20h30	Enfants Jeunes & adultes

### Qui peut s'inscrire et comment s'y prendre :

- \* Il faut avoir l'âge minimum requis, le nombre d'heures de cours demandé et les connaissances des prises, du vocabulaire, etc...  
selon la brochure édition 1994 (pour les enfants jusqu'à 14 ans) ou la feuille bleue (pour les autres).  
Pour toute question à ce sujet, veuillez vous adresser à votre professeur.
- \* Veuillez demander l'avis de votre professeur avant de vous inscrire.
- \* Il faut être en ordre avec le paiement des cotisations.

Si ces conditions sont remplies, veuillez compléter le formulaire d'inscription (signature des parents pour les moins de 18 ans) et le remettre au secrétariat (attention à l'horaire) avec :

- \* Fr. 5.-
- \* La carte de membre, ou la licence ASJ (obligatoire dès la 15<sup>ème</sup> année)

Formulaires et conditions d'inscription, disponibles au secrétariat.

**Dernier délai pour l'inscription : vendredi 14 juin 1996**

## INITIATION JUDO

Nouveaux cours pour les enfants, dès septembre 1996.

Jour	Date du premier cours	Horaire	Professeur
Lundi	2 septembre	de 16h30 à 17h30	Me Hiroshi Katanishi
Mardi	3 septembre	de 16h30 à 17h30	Me Hiroshi Katanishi
Mercredi	4 septembre	de 14h00 à 15h00	M. Roger Verdon
Mercredi	4 septembre	de 16h00 à 17h00	M. Roger Verdon

### Conditions :

Etre âgé de 7 ans minimum.

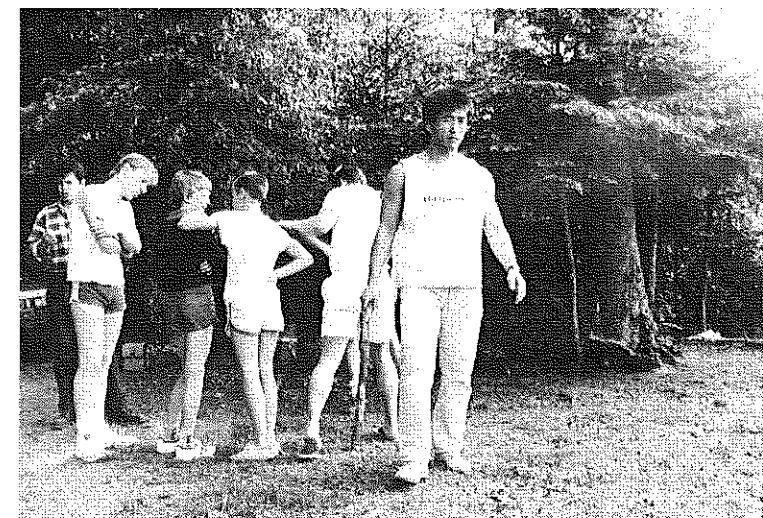
Prix du cours: Fr. 185.- pour 18 leçons (y compris la brochure du club).

### Pour s'inscrire :

Téléphoner au secrétariat, pendant les horaires d'ouverture, au 323 83 94. La secrétaire prendra votre pré-inscription.

## JADIS

Le Tatami était bucolique mais la discipline rude ! En quelle année ?



## SHOPPING

Il est possible de se procurer du matériel spécialisé à notre Dojo de mon-Repos.  
Ainsi vous y trouverez des :

Judogis Mizuno  
ceintures  
casquettes Mizuno  
T-shirts à l'effigie du club  
brochures sur le Judo  
sacs JKL etc...

Les prix sont tout à fait abordables.

Pour tout renseignement et pour vos achats le secrétariat du club est ouvert :

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

**JJP**

CONSTRUCTIONS MÉTALLIQUES

Jean-Jacques Pahud et Fils S.A.

Maîtrises fédérales

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

Schenker Stores SA Le Mont

Montage - Réparations

Tél. 021.652 94 57

**Schenker**  
**Stores**

## SECTION D'ÉPALINGES

Dojo de La Croix-Blanche à Epalinges

### HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

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

## EXAMENS DAN

Par ordre alphabétique (!), ont obtenu :

Le 09.12.95 à Fribourg

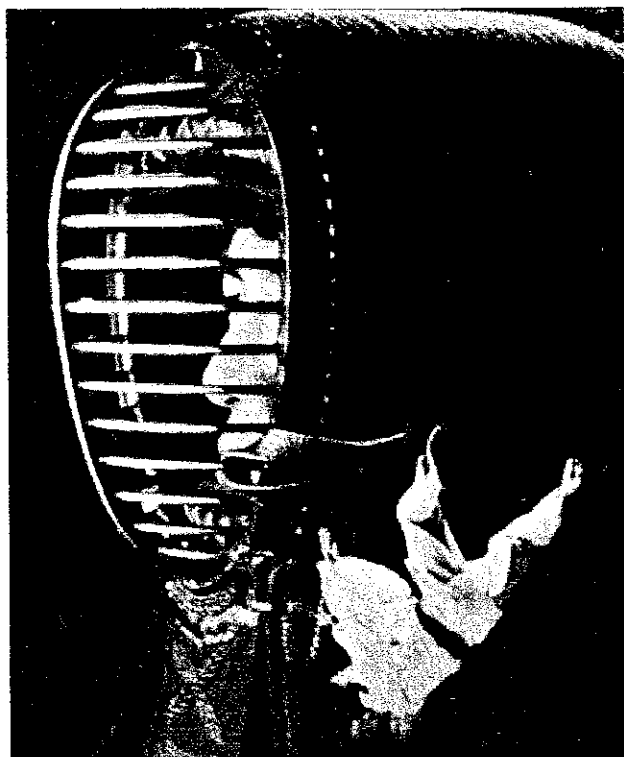
AUBERT	Elisabeth	1 <sup>er</sup> Dan Ju-Jitsu
BECERRA	Delio	1 <sup>er</sup> Dan Ju-Jitsu
CASAÏS	José	1 <sup>er</sup> Dan Ju-Jitsu
CHUARD	Daniel	1 <sup>er</sup> Dan Ju-Jitsu
DE QUATTRO	Jacqueline	1 <sup>er</sup> Dan Ju-Jitsu

Le 13.01.96 à Berne

STUTZMANN	Max	3 <sup>ème</sup> Dan Ju-Jitsu
-----------	-----	-------------------------------

FÉLICITATIONS !





**MIZUNO** - Judogi  
by

*Leo Gisin AG*

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

## JU - JITSU ACTUALITÉS

Certains d'entre nous avons loisir de suivre régulièrement des stages de Ju-Jitsu et pour habitude de rapporter certaines techniques nouvelles au cours de nos suivants entraînements.

Cela nous permet en effet d'innover sans cesse, d'évoluer, de rester dynamique et à la pointe du jour en jonglant avec les tendances nouvelles.

José Casais, par exemple, nous a recomposé, tout un entraînement durant, le stage de Goshindo donné à Meyrin le dimanche 21 avril dernier par Alain Sai, ce charmant belge de 38 ans, 6<sup>ème</sup> Dan et qui en a fait sa profession. Ces nouvelles techniques souples, précises et qui font appel à la rapidité, nous ont permis de laisser notre corps s'exprimer différemment dans une ambiance fort sympathique !

Le samedi 27 avril, un cours enseigné par Pierrot Vuissoz, 4<sup>ème</sup> Dan, s'est déroulé pour la première fois dans les Franches-Montagnes à Saignelégier. Nous avons été accueillis chaleureusement et l'abondante fréquentation fut un succès. Nous avons eu la possibilité de travailler avec des Ju-Jitsukas de la région et le Yaku-Soku-Geiko nous a permis de découvrir que le type d'enseignement y est parfaitement variable, ce qui fait appel à la réflexion et l'enthousiasme de chacun. D'Epalinges, nous nous étions lancés à sept sur les routes jurassiennes et aurons ainsi la possibilité de nous repencher sur les techniques qui nous ont interpellés afin de pouvoir en faire profiter notre section.

Nous sommes souples et toujours prêts à apprendre et à découvrir des nouveautés afin de nous perfectionner encore, grâce à l'esprit d'ouverture de Me Marcel Python qui nous montre le chemin qu'il y a lieu d'emprunter.

*Jacqueline Meyer*

## CARNET ROSE

La cigogne planait au voisinage du JKL en ce beau 4 avril 1996; elle à déposé :

*L'EA*

chez Maryline et Philippe Montavon.

*LOIC*

chez Mary-Laure et Patrick Moulin

## LE JU - JITSU

4<sup>ème</sup> Partie

Lorsqu'il s'agit d'un combat contre plusieurs adversaires il importe de mettre rapidement le plus grand nombre possible d'agresseurs hors d'état de nuire; les atémis seront alors très utiles. En règle générale il faut chercher à avoir l'adversaire contre lequel on se bat entre soi et le plus rapproché des autres adversaires. C'est un moyen efficace de protection qui neutralise deux adversaires à la fois.

Lorsque le combat se déroule au sol, les armes les plus efficaces sont assurément les clés et les étranglements. Un novice, se sentant étranglé, perd tout contrôle de ses gestes et agrippe désespérément les mains qui l'étranglent ce qui n'empêche en général pas la prise d'avoir sa pleine efficacité. En cas d'étranglement il est préférable d'éviter la perte de connaissance de l'adversaire qui peut avoir des conséquences graves sur les cardiaques; de toutes façons, un étranglement atteignant les limites de l'évanouissement démoralise l'adversaire et le laisse dans un état d'essoufflement tel qu'il n'est plus dangereux pour quelques instants et permet de lui placer une clé efficace.

A la fin d'un combat il faut se méfier des adversaires qui restent allongés au sol en gémissant; il faut les aborder du côté de la tête, avec prudence, car il peut s'agir d'une feinte. En toutes occasions il faut éviter de faire saigner l'adversaire, le public prendrait immédiatement fait et cause pour lui. Ridiculiser l'adversaire par une prise l'amenant dans une situation humiliante vous conciliera toujours les faveurs de la foule et sera aussi efficace qu'un K.O. Faire tomber à genou une brute en colère par une simple torsion de poignet le calmera aussi sûrement qu'un atémi bien placé et vous donnera le beau rôle.

Le sang-froid et la décision sont les meilleures armes en cas de bagarre; ce sont eux qui permettent de l'éviter à chaque fois que cela est possible mais c'est la technique qui évitera les accidents graves, en proportionnant constamment la prise portée aux dangers que l'attaque pourrait causer. Restez prudents; ne vous laissez pas entraîner dans des représailles inutiles et condamnables. Une action de défense n'est pas un alibi de dévouement.

*Marcel Python*

7<sup>ème</sup> Dan Ju-Jitsu  
6<sup>ème</sup> Dan Judo

## AGENDA

04.05.96	LNA	Romont	
04.05.96	Cours de Ju-Jitsu de l'AVJJ	Epalinges	M. Python
09.05 - 12.05.96	Championnats d'Europe de Judo	La Haye (PB)	
11.05.96	Cours de Judo de l'AVJJ	Lausanne	H. Shinomiya
12.05.96	Tournoi de Sierre	Sierre	
15.05 - 26.05.96	Stage d'Aïkido au Budokan	Lausanne	
01.06.96	Examens Dan Judo et Ju-Jitsu	Meyrin	
01.06.96	Finale de LNA	Romont	
15.06.96	Examens Dan Judo	Lausanne	
26.06.96	Tournoi de la section de Judo d'Epalinges	Epalinges	
29.06.96	Soirée du Club	Epalinges	
31.08.96	Tournoi de Macolin	Macolin	
01.09.96	Cours technique de Judo	Lausanne	H. Katanishi
14.09.96	Cours de Judo de l'AVJJ	Yverdon	H. Shinomiya
14.09 - 16.09.96	Stage de Judo	Shaffhouse	
05.10.96	Tsuki-Nami-Shiai	Lausanne	
20.10.96	Championnats Suisses de Kata	Glattbrugg	
26.10.96	Cours de Judo de l'AVJJ	Yverdon	H. Shinomiya
03.11.96	Champ. Suisses Individ., Eliminatoires	Auvernier	
09.11.96	Cours de Ju-Jitsu de l'AVJJ	Gland	M. Python
09.11 - 10.11.96	Stages pour jeunes du JKL	Lausanne	
16.11.96	Examens Dan Judo	Lausanne	
23.11 - 24.11.96	Championnats Suisses Individuels	Finale	Renens
30.11 - 01.12.96	Championnats Vaudois de Judo	Epalinges	
07.12.96	Swiss Open de Judo	Bâle	
14.12.96	Examens Dan Judo et Ju-Jitsu	Fribourg	
14.12.96	Tournoi de Noël, Championnat Open du Soirée des compétiteurs + Comité	Judo Kwai Lausanne	