

P.P.

1001 Lausanne 1

Annoncer les rectifications  
d'adresses selon A1 no 552

## JUDO KWAI LAUSANNE

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*

16h00 à 17h30	Enfants initiation dès 7 ans
17h30 à 18h30	Enfants dès ceinture jaune
19h00 à 20h30	Jeunes et adultes, entraînement libre
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
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
16h30 à 17h30	Enfants initiation dès 7 ans
17h45 à 18h45	Enfants dès ceinture jaune
19h15 à 20h45	Jeunes et adultes, général
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

Mardi 14h00 à 19h00

# LA GAZETTE DU JUDO KWAI LAUSANNE



N° 6

SEPTEMBRE 1996

## EDITORIAL

*La Gazette du Judo Kwai Lausanne* vous présente son numéro 6 avec son équipe rédactionnelle jeune (en moyenne) et très motivée. Nous continuons à faire le maximum pour conserver au bulletin de notre club son aspect de liaison et d'information.

Un casier Gazette est à disposition au secrétariat, pour vous permettre d'y déposer toutes vos suggestions, idées, critiques (constructives si possible). Tous les documents, textes, photos intéressant le club sont les bienvenus.

Vous avez certainement dans vos archives des éléments permettant de présenter à tous des souvenirs importants ou drôles de la vie du club. Le crâne de certains est peut-être bourré d'anecdotes, alors avant qu'il n'éclate, communiquez-les nous! Nous pourrions ainsi poursuivre pour l'intérêt de tous la rubrique « Un peu d'histoire » commencée dans de précédents numéros.

Très terre à terre, les frais d'impression dans la forme actuelle de notre gazette nécessiteraient environ deux pages de publicité pour une page d'articles et informations pour être couverts. Le rapport semble un peu disproportionné, mais il nous faut trouver des annonceurs. Qu'on se le dise : une demi-page de publicité dans six numéros à environ 500 exemplaires ne coûte que Fr. 200.-!

Comme vous pouvez le constater, la première page des numéros 5 et suivants est en noir et blanc, pour abaisser les coûts. Mais qu'importe l'emballage si le contenu est bon? Il le sera certainement grâce à vous et à toute l'équipe de rédaction que je remercie ici.

*Paul Bercier*

Prochain tirage mi-novembre. Prière de déposer les articles à faire paraître, dans la "boîte Gazette" au secrétariat, jusqu'au 26 octobre. Merci d'avance.

## REMERCIEMENTS

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

## LES PORTRAITS DU MOIS !

Marine me délègue ce mois-ci la page des portraits, pour que j'y relate le périple de l'unique représentante féminine d'un voyage au pays du soleil levant.

Dix jours au Japon, entourée de huit mâles (très) fiers et (un peu) musclés, est une aventure de laquelle je ne savais pas dans quel état (psychique) j'allais rentrer.

Surtout lorsque à peine assise dans l'avion, une hôtesse de l'air fort sympathique me regarde avec un air de pitié tout en lançant: « Quel courage de ne partir qu'avec des hommes au pays des matchos!!! Je vous souhaite beaucoup de courage! ». Petite remarque qui a fait d'ailleurs sourire jaune (on peut le dire!) l'unique représentant japonais de l'équipe du JKL.

Arrivés au Japon, nous sommes durant tout le séjour traités comme des rois (et reine!). Plusieurs petites fêtes sont organisées en notre honneur, où nous nous régalaons des délicieuses spécialités du pays.

Petites spécialités qui, pour certains, se feront bien ressentir sur la balance...(n'est-ce pas Olivier?). Mais heureusement qu'il y avait tout de même un bon nombre d'entraînements, qui ont permis de compenser ces quelques petits excès de la succulente cuisine japonaise!

Les judokas lausannois ont d'ailleurs fait fort bonne impression en remportant (largement!) les trois compétitions par équipes auxquelles ils ont pris part. On peut encore féliciter le plus méritant d'entre eux qui s'en est sorti avec deux béquilles et un coude dans un état terrible, mais tout cela n'enlevant rien à ses charmes naturels!

Après tout ces efforts physiques, le furo (bain japonais) était bien mérité et surtout fort apprécié! Malheureusement, hommes et femmes étaient pour cette occasion séparés! Mais à défaut de voir, j'ai pu entendre les discussions de ces messieurs! Et si vous saviez tout ce que les hommes ont à se raconter lorsqu'ils prennent un bain ensemble...(mais vu que ce journal est aussi lu par des mineurs, je me vois obligée de censurer la suite!!!).

Le séjour a également permis de découvrir les talents cachés de certains. Comme notre plus jeune judoka, faisant fureur de par sa voix dans les karaokés japonais, et par ses beaux cheveux blonds auprès des belles japonaises! Un autre judoka (je ne cite point de nom par respect pour ces personnes) nous avait caché son penchant pour la bière et les gâteaux japonais. Et un troisième, impressionnant les japonais lors de ses passages sur les tatamis, mais encore plus lors de ses passages aux toilettes!!! Je pourrais en citer bien des autres, mais toute chose ayant une fin, je vais terminer ici en adressant un petit message à cette hôtesse de l'air pour lui dire que je n'ai pas eu besoin de courage pour mon séjour au Japon, car entourée par de si beaux et gentils hommes je ne pouvais être que fière d'être l'unique femme de ce voyage au Japon.

*Rebecca Sueur*



**VENTE À L'EMPORTER**

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

**Tél. (021) 647 74 86**

## ROYAL VOYAGE AU JAPON

(Recette pour 9 personnes)

Ingrédients:

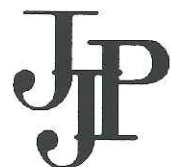
- 1 entraîneur compétent, enthousiaste et tolérant,
- 1 président du même métal,
- 1 coach-entraîneur physique aux commentaires délirants (et aux conseils parfois appréciés),
- 6 combattants de plus ou moins prime jeunesse (ne pas inclure les malades ni les serviteurs de la patrie), accompagnés de leurs bagages.

Mettez le tout dans un avion aux passagers pas trop susceptibles, laissez reposer en secouant de temps à autre, sortez-les sur sol japonais en ayant pris soin de préchauffer le pays tout en l'ayant maintenu bien humide, faites-les accueillir parfaitement, soumettez-les à un programme dément, et ceci sans tenir compte de leur état encore mou, comprenant dans le désordre transferts en bus, compétitions amicales, entraînements sans oublier de pimenter à l'aide de quelques cérémonies officielles avec discours du président (véritablement émouvants), chansons (pas des masses de rappels et c'est aisément compréhensible) et même une danse de la pêche magistralement interprétée par l'équipe (et propre à lever les derniers doutes sur la capacité de celle-ci à pêcher), laissez-les, à l'issue des repas copieux et fameux se raconter gags, plaisanteries, gaudrioles, charades, devinettes (certains n'en manquent pas (et d'autres n'en manquent pas une)), s'adonner à des jeux de cartes soufflants, dormir un peu quand même (fut-on habitués ou non aux pieux et aux multiples producteurs de sciure), saupoudrez le tout de quelques visites et excursions. Après quelques jours, les transférer dans des logements individuels tout en maintenant le même traitement. Mettez le tout dans un avion (avec, si possible, d'autres passagers qu'avant, car personne ne mérite cela deux fois en si peu de temps) et faites-les ainsi revenir longuement jusque dans leur pays. Afin d'ajouter un peu de sel, égarez la plupart des bagages quelques jours mais pas plus. Laissez-les, enfin, se séparer (sans se délier) à l'aide de différents moyens de transport.

Nous avons, lors de l'application de cette recette, obtenu un savoureux séjour probablement difficilement pareillement reproductible, en raison de l'évolution des ingrédients, mais on peut avoir confiance en ceux-là pour la continuer positivement et maintenir pareille entente en pareille ambiance, et, espérons-le, réitérer de pareilles expériences en compagnie, cette fois, de tous ceux qui nous ont manqués.

*Olivier Schmutz*

RECETTE JAPONAISE : LES INGRÉDIENTS



**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

**CHAMPIONNAT SUISSE PAR EQUIPES**

	LNA	LNB
1 <sup>er</sup> tour	07.09.96	10.09.96
2 <sup>ème</sup> tour	09.11.96	01.10.96
3 <sup>ème</sup> tour	14.12.96	22.10.96
4 <sup>ème</sup> tour	18.01.97	03.12.96
5 <sup>ème</sup> tour	01.02.97	04.03.97
6 <sup>ème</sup> tour	01.03.97	18.03.97
7 <sup>ème</sup> tour	19.04.97	08.04.97
8 <sup>ème</sup> tour	03.05.97	29.04.97
	JK LAUSANNE I	JK LAUSANNE II
	JC DELÉMONT I	JC GALMIZ
	SC NIPPON ST-GALLEN I	SAMURAI BERNEX I
	JS REGENSDORF I	SDK GENÈVE
	JC ROMONT I	EJ MIKAMI LAUSANNE
	JC CAROUGE I	BUDOKAN VERNIER
	JC BIEL-BIENNE	JC RENENS
	JJC BRUGG	JJC MORGES I
	HS MURTEN I	E.D. YVERDON-ECHALLENS

TOUR FINAL

1996/1997

31.05.1997

**Schenker Stores SA Le Mont**  
**Montage - Réparations**

**Tél. 021.652 94 57**

**Schenker**  
**Stores**

## ATLANTA, LES JEUX OLYMPIQUES

D'abord prévu le 10, puis le 13, c'est le 14 qu'eut lieu le départ de la délégation « Judo Suisse » pour Atlanta. Délégation au grand complet: deux personnes, soit un coach (Christophe Bogo), et une athlète (moi).

A l'aéroport de Zurich, c'est plein de bonshommes rouge et bleu: Beaucoup de sélectionnés suisses s'envolent aussi ce jour-là, et le costume officiel de voyage comporte une chemise jean bleue et un pantalon rouge, jolis et confortables. Quant aux chaussures, elles sont seulement jolies.

Voyage sans histoires, on atterrit à l'aéroport d'Atlanta en fin de journée, c'est-à-dire le milieu de la nuit selon l'horloge biologique. Impression: il fait nettement plus chaud que chez nous, et les gens de l'organisation sont très accueillants.

Après l'accréditation, où on nous confectionne le fameux badge magnétique qui ne nous quittera plus, et qui nous permet, avec un contrôle de l'empreinte de la main droite, de passer les innombrables « security checks », nous sommes acheminés en bus jusqu'au village olympique, où nous attendent les Suisses déjà sur place: membres du comité olympique suisse, athlètes, et notre « medical team » de choc. Tous très sympathiques.

La délégation suisse dispose de deux maisons vis-à-vis, séparées par une surface de gazon. Nos responsables organisent et maîtrisent remarquablement bien les tâches qui leurs sont imparties.

Les jours suivants, on prend la température, au propre et au figuré: le grand danger est le contraste chaleur-climatisation, car à l'extérieur il fait environ 35 degrés la journée, et à l'intérieur moins de 20 degrés avec des courants d'air. Toujours se munir d'une veste.

On s'entraîne aussi bien sûr: footing dans le village et judo dans une high school à l'extérieur.

Les compétitions de judo débiteront le 20 juillet, et pour moi les hostilités auront lieu le 25 (catégorie moins de 52 kg).

Les journées se déroulent au rythme des entraînements, des massages et des contacts avec les autres Suisses. Les athlètes ne sont pas encore trop tendus, mais chacun sait qu'il ne perd rien pour attendre.

Le 18, c'est la cérémonie de levée du drapeau suisse au village, avec discours officiel du maire d'Atlanta, hymne national et tout le tremblement. Avantage: on peut se photographier les uns les autres (on porte l'un des habits officiels), et c'est rigolo.

Le 19, cérémonie d'ouverture, dans « le » costume qui a déchaîné les passions. En fin de compte, pas de quoi en faire une histoire, on a eu tout simplement l'air... très suisse! Il ne nous manquait plus qu'une vache.

Stade plein à craquer, débauche de moyens spectaculaires, discours à grands thèmes lyriques et idéalistes, ambiance de fête très sympathique, et voilà!, Bill déclare les Jeux ouverts.

Dès le lendemain, ça ne rigole plus: les compétitions ont commencé, on sent tout de suite un changement dans l'atmosphère.

Puis c'est le 25, jour sur lequel il n'y a malheureusement (et ce n'était pas prévu) pas grand chose à dire. En bref, prestation discrète de la Suisse (contre la Russie) à côté de ses pompes et dans les choux; un combat perdu par yuko (elle était vraiment battable) et les Jeux sont déjà terminés pour le Swiss Judo Team.

Le coach est déçu mais ne le montre pas trop, et les journalistes retournent le couteau dans la plaie avec leurs questions; mais ils sont très gentils, jusque dans leurs articles.

Les jours qui suivent sont un peu pénibles, mais comme c'est le genre d'échecs auxquels on survit, il ne reste qu'une chose à faire: des vacances. Et puis, les Suisses commencent à remporter des médailles et des diplômes, ça fait du bien, on n'en attendait vraiment pas autant; dans les maisons suisses, il plane comme un sentiment de fierté.

Les jours passent au rythme des compétitions.

Le 4 août, une dernière médaille suisse avant la cérémonie de clôture, puis le 5 on embarque à l'aéroport d'Atlanta. Via Zurich, on arrive le 6 à Genève, fatigué, bronzé, et un peu en dehors de la réalité. Il faudra encore quelques heures pour quitter Atlanta.

Et maintenant que tout est fini, qu'en reste-t-il? Il me vient en vrac à l'esprit:

Le niveau des compétitions de judo fut exceptionnel: une foule de combats fantastiques, des ippons par dizaines, des techniques de toute beauté, du vrai judo, quoi; son avenir esthétique n'est pas compromis, me voilà rassurée. (Par contre les arbitres...).

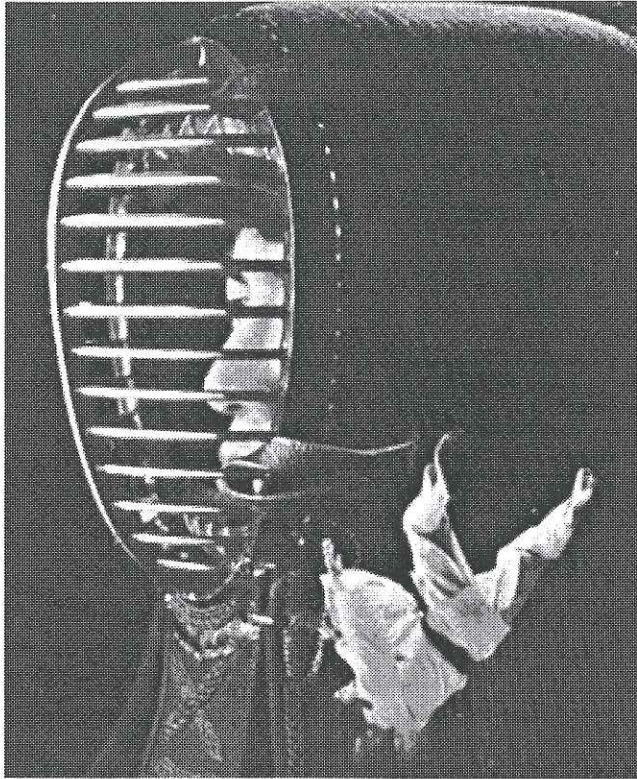
Etre au contact de tous ces gens pratiquant des sports si différents, un vrai plaisir! Très enrichissant.

La confirmation de mes craintes: les américains sont bien tels qu'on se les imagine.

Et puis, l'envie de recommencer. Le rêve de pouvoir, dans quatre ans, dans cette gazette, vous parler de kangourous, et d'avoir le plaisir de signer au bas de cette page aux côtés des noms d'autres combattants du Judo Kwai Lausanne.

En tous cas, on va essayer.

*Isabelle Schmutz*



**MIZUNO** - Judogi  
by

*Leo Gisin AG*

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

## LE KI C'EST QUOI ?

2<sup>ème</sup> partie

Toutes les manifestations de la nature ne sont rien d'autre que le produit des innombrables combinaisons de In et de Yo. La vie de la terre elle-même dépend de l'énergie en contraction venant à notre planète de tous les coins de l'univers (KI du ciel) et de l'énergie expansive émanant de la terre et produite par son mouvement de rotation (KI de la terre).

Le KI du ciel pénètre l'homme par la tête et descend le long de sa colonne vertébrale alors que le KI de la terre pénètre par la plante des pieds pour monter à son tour par la colonne vertébrale. Les deux forces s'unissent sur leur trajet en divers points du tronc ce qui donne lieu à la formation de certains centres d'accumulation d'énergie. L'énergie circule dans tout l'organisme à partir de ces centres et suivant un rythme précis durant les vingt-quatre heures du jour et en relation avec les saisons.

En outre, l'air est saturé de KI libéré que l'organisme peut facilement absorber en respirant. Si nous respirons un air pur nous faisons une provision de KI normale mais une respiration plus profonde augmentera nos réserves de KI emmagasinées essentiellement dans le Hara.

Le KI est une énergie étroitement liée à la vie, mais il l'est aussi à la conscience. Il a une influence directe sur l'énergie physique, sur l'énergie matérielle, mais entre aussi dans son champ d'action : la vitalité de l'esprit, la santé mentale et l'équilibre affectif, l'intuition, la relation corps-esprit et certains pouvoirs et capacités spéciales comme peuvent en présenter les Maîtres de KI.

On peut diriger le KI consciemment, c'est à dire qu'on peut arriver à le sentir et à le manier à volonté. Nous pouvons le générer et l'accumuler dans l'organisme ce qui nous permet de mener à bien une action quelconque, de l'utiliser dans le quotidien. On peut le diriger vers l'intérieur ou vers l'extérieur du corps, on peut le sentir dans les bras et dans les jambes, dans le corps et autour de nous, entre nous et les autres.

(à suivre)

*Jacqueline Meyer*

## UN BRIN D'HUMOUR

Cours de self-défense pour seniors ! (2<sup>ème</sup> leçon)



(à suivre)

Extrait de « Mamy se défend » par Geerts.

Mis en page par :

Jacqueline de Quattro

## JU - JITSU

Après mon premier article qui comportait un bref historique de cet art martial et quelques conseils préliminaires de base, j'aborde dans ce second article les "moyens" du Ju-Jitsu, les déplacements et l'Ate-Waza, partie importante de cette discipline.

### Kamae (La garde).

J'ai déjà abordé ce sujet dans mes "conseils préliminaires de base"; j'y reviendrai cependant brièvement pour préciser que le buste doit être droit, l'assise sur les jambes naturelle, sans obligation particulière ou contraignante; la tête est droite, le regard dirigé vers le visage de son partenaire, sans cependant se fixer sur un point quelconque de son anatomie. Le champ de vision doit être le plus grand possible et permettre d'apprécier l'ensemble de la situation. L'esprit est libre (vide) de toute préoccupation. Les mains sont à l'horizontale de la base du sternum environ, orientées dans l'axe du corps, comme si elles tenaient un sabre. Il y a deux postures de base :

1. **Migi Kamae** : garde à droite, main droite et pied droit devant;
2. **Hidari Kamae** : garde à gauche, main gauche et pied gauche devant.

Les mains peuvent occuper une position

haute	:	Jodan
moyenne	:	Chudan
basse	:	Gedan

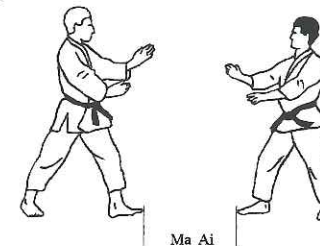
### Ma - Ai (L'intervalle ou la distance).

C'est la distance-temps qui sépare deux combattants, permettant à ceux-ci d'évaluer de façon globale les mouvements et intentions de chacun d'eux par rapport à sa situation dans l'espace et à son temps propre. Celui qui réussit à pénétrer le Ma-ai de son adversaire est alors en passe de le surclasser.

1. **Chika-Ma** Petite distance. Les partenaires peuvent se saisir ou se porter des atémis, sans avoir à avancer.
2. **Ma** Distance moyenne. Distance idéale qui permet d'agir et de voir agir; il y a environ un grand pas d'intervalle entre eux.
3. **To-Ma** Grande distance. Plusieurs pas d'intervalle entre les deux partenaires; elle est surtout utilisée dans les attaques avec armes.



Garde classique en Ju-Jitsu



Ma Ai

Marcel Python

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

## SECTION D'ÉPALINGES

Dojo de La Croix-Blanche à Epalinges

### HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

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 débutants et avancés
	19h30 à 21h00	Ju-Jitsu débutants et niveau moyen
Jeudi	10h00 à 11h00	Yoga
	19h30 à 21h00	Ju-Jitsu avancés
	21h00 à 21h30	Kata

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 Epalinges

Odile & Nicola Miceli

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

## AGENDA

28.09.96	4 <sup>T</sup> CVPE, contre Yverdon-Echallens & Vevey	JK Lausanne
28.09.96	Cours de Ju-Jitsu de l'ASJ	Compesières P.-A. Portmann
01.10.96	2 <sup>T</sup> CSPE LNB, ctre Yverdon-Echallens & EJ Mikami	Yverdon-Echallens
05.10.96	Cours d'arbitrage et Tsuki-Nami-Shiai	JK Lausanne
05.10.96	Cours de Ju-Jitsu de l'ASJ	Marly R. Perriard
13.10.96	Coupe suisse	Nidau
19.10 /		
20.10.96	Cours de Ju-Jitsu de l'ASJ	Dardagny P. Vuissoz
20.10.96	Championnat Suisse de Kata	Glattbrugg
22.10.96	3 <sup>T</sup> CSPE LNB, contre Morges & Vernier	Morges
26.10.96	Cours de Judo de l'AVJJ	Yverdon H. Shinomiya
02.11.96	Cours technique de Judo	JK Lausanne H. Katanishi
02.11.96	Cours de Ju-Jitsu de l'ASJ	Meyrin R. Perriard
03.11.96	Championnat Romand Individuel	Auvernier
09.11.96	Cours de Ju-Jitsu de l'AVJJ	Gland M. Python
09.11.96	2 <sup>T</sup> CSPE LNA, contre Regensdorf & Carouge	Regensdorf
16.11.96	Finale CVPE Ecoliers + espoirs	Morges
16.11.96	Cours de Ju-Jitsu de l'ASJ	Delémont P. Vuissoz
16.11.96	Examens Dan Judo	JK Lausanne
23.11 /		
24.11.96	Finales Championnat Suisse Individuel	Renens
30.11.96	Championnat Vaudois Individuel	Epalinges
01.12.96	Tournoi de Noël + Champ. open du JKL	Epalinges
03.12.96	4 <sup>T</sup> CSPE LNB contre SDK Genève	JK Lausanne
04.12.96	Examens Kyu	JK Lausanne R. Verdon
05.12.96	Examens Kyu	JK Lausanne H. Katanishi
06.12.96	Examens Kyu	JK Lausanne H. Katanishi
07.12.96	Swiss Open de Judo	Bâle
14.12.96	Soirée des compétiteurs + Comité JKL	--
14.12.96	3 <sup>T</sup> CSPE LNA, contre Romont & Bienne	Romont
14.12.96	Examens Dan Judo et Ju-Jitsu	Fribourg
18.01.97	4 <sup>T</sup> CSPE LNA, contre Delémont & Nippon St Gall	JK Lausanne