

P.P.

1001 Lausanne 1

Annoncer les rectifications
d'adresses selon A1 no 552

JUDO KWAI LAUSANNE

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
17h45 à 18h45	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

LA GAZETTE DU JUDO KWAI LAUSANNE



N° 7

NOVEMBRE 1996

EDITORIAL

La soirée du club organisée au mois de juin a démontré que le Judo Kwai pouvait se mobiliser aux grandes occasions. Près de 250 participants pour une première, quel signe encourageant !?!

Pourquoi s'arrêter en si bon chemin? Le 30 novembre prochain, notre club aura l'honneur d'organiser avec le soutien de l'association cantonale les **Championnats Vaudois Individuels de Judo**. Cette importante manifestation se déroulera à Epalinges, ce qui témoigne une nouvelle fois de notre volonté de rapprocher nos deux sections. Une participation nombreuse de nos compétiteurs, une organisation exemplaire, mais aussi un soutien massif de la part de tous nos membres et sympathisants seront véritablement les clefs du succès. Venez nombreux !

Mais ce n'est pas tout. Vous aurez, dès le lendemain, l'occasion de montrer une fois encore votre attachement à notre club. En effet, selon les vœux de notre entraîneur, Hiroshi Katanishi, et afin de mettre à profit les installations utilisées lors de ces championnats, notre traditionnel tournoi interne de fin d'année sera organisé dans les mêmes locaux. Bien entendu, nous ne pourrons plus l'appeler notre « Tournoi de Noël ». Peu importe, ce sera une nouvelle fois l'occasion de réunir tous les judokas, petits et grands de nos deux sections, pour la grande fête annuelle du judo du JKL.

1996 est loin d'être à son terme. Alors, à bientôt !

Le président:

François Chavanne

VOEUX

Nos meilleurs vœux de rétablissement à Francis Biderbost !

REMERCIEMENTS

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

LE PORTRAIT DU MOIS : MICHAEL N'GOY

Capitaine de l'équipe écolier.

<i>Prénom</i>	: Michael	<i>Nom de famille</i>	: N'Goy
<i>Etat-civil</i>	: encore célibataire	<i>Lieu de résidence</i>	: Lausanne
<i>Age</i>	: 14 ans	<i>Situation familiale</i>	: 1 frère + 1 soeur
<i>Etudes</i>	: Collège de l'Elysée		

C'est grâce à un de ses copains qu'il a commencé le judo en 1990. Le point le plus intéressant et passionnant, pour lui, est la technique liée à ce sport.

Après seulement 6 ans de pratique (un entraînement par semaine), son palmarès est déjà pas mal étoffé : 1^{er} romand en 1994, il enchaîne une 3^{ème} place en 1995 en y ajoutant celui de 1^{er} vaudois. Il a participé très tôt à de multiples compétitions individuelles locales et par la suite à déjà goûté aux joies de la compétition internationale par équipe.

Avec de telles qualités il n'est pas étonnant qu'il soit désigné capitaine de l'équipe écolier. Il en retire de la fierté et se sent très responsable de travailler dans l'intérêt de son équipe. Michael apprécie surtout le fait de pouvoir rencontrer ses copains et d'avoir la chance de pouvoir progresser avec eux, ayant selon lui en Maître Katanishi le meilleur des entraîneurs.

En dehors du judo, Michael pratique surtout le hockey sur glace à raison de 3 entraînements hebdomadaires. Adolescent certainement doué, il a également été sélectionné romand, cette année, pour un stage de hockey au Canada.

Il voit son futur lié au sport avec le rêve avoué de devenir champion dans l'un ou l'autre des deux sports qu'il pratique le plus assidûment et avec un égal succès.

Du point de vue professionnel, il se verrait très bien en professeur de sport et qui sait peut-être faisant partie de la NHL (National Hockey League).

Comment concilier tous ces programmes sportifs et scolaires chargés? Pour Michael la réponse est relativement simple: "Avoir des facilités scolaires et aimer le ou les sports que l'on pratique".

Juste pour le plaisir, Michael joue encore au tennis et aime se prélasser à la piscine !

Ce reportage a été réalisé un samedi après-midi dans la lourde atmosphère d'avant compétition et je remercie Michael de s'y être prêté malgré les charges qui sont les siennes.

Un vrai pro; bravo et vive le sport !

Pour les coaches :

Rolf Bernau



VENTE À L'EMPORTER

58, Av. du Grey, 1018 Lausanne

Tél. (021) 647 74 86

L'EQUIPE ECOLIERS

Debout à l'extrême gauche le capitaine de l'équipe écoliers : Michael N'Goy



BRAVO !

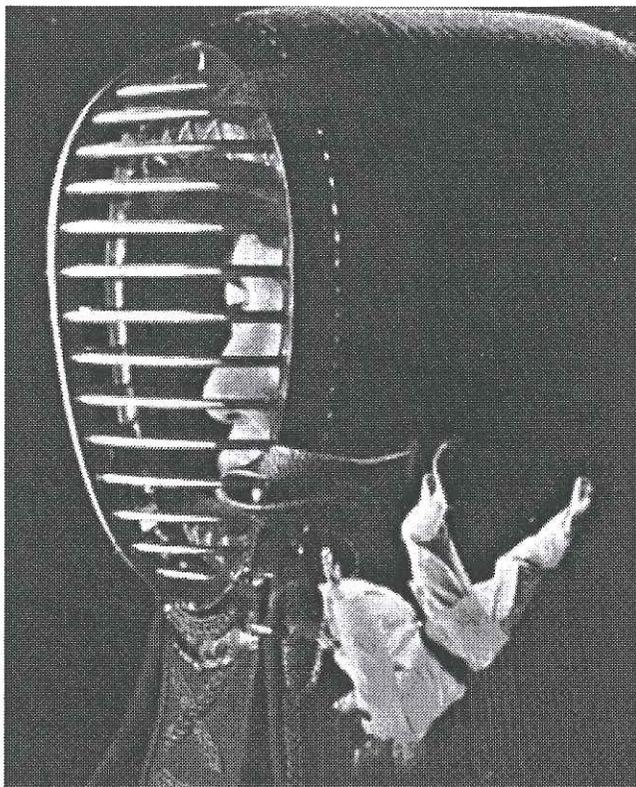
Championnat Vaudois par équipes des écoliers du 28 septembre 1996

JK Lausanne / Budo Kwai Vevey 18 / 0

JK Lausanne / JC Yverdon-Echallens 9 / 9

JKL a gagné aux points valeur 40 / 35

Il se qualifie pour la finale qui aura lieu à Morges le 16 novembre 1996, à Beausobre.



MIZUNO - Judogi
by

Leo Gisin AG

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

FÉLICITATIONS

JACK COOK INTERNATIONAL JUDO TEAM TOURNAMENT

Félicitations au JKL qui a remporté la première place en compétition par équipe le 26 octobre 96 à Rochester.

CHAMPIONNAT SUISSE DE KATAS

Félicitations aux lausannois pour leurs magnifiques médailles.

Jacqueline de QUATTRO et Inès FELDMANN Médaille d'or en Itsutsu no Kata

Jürg FELDMANN et Cosimo NICOLETTI Médaille d'or en Itsutsu no, Koshiki no, Ju no Kata et remportent le combiné !

Jean Marc SCHAEDEL et Catherine KIRBY Médaille d'argent en Itsutsu no Kata

NOMINATIONS

Félicitations pour leur promotion

Jean ZINNIKER	Arbitre national A	le 07.09.96
Philippe LAIN	Arbitre régional	le 03.11.96

CHAMPIONNAT ROMAND DU 3 NOVEMBRE 96 A COLOMBIER :

Félicitations pour leurs brillants résultats

1er	Yvan BONZON	ELITE	- 65 kg
3ème	Sébastien HEBERT	ELITE	- 65 kg
1er	Olivier SCHMUTZ	ELITE	- 71 kg
1er	Sergei ASCHWANDEN	ELITE	- 78 kg
1er	Stève AUBERT	ELITE	+ 95 kg
1er	Colin JEQUIER	JUNIOR	- 71 kg
1er	Fabien BERNAU	JUNIOR	- 76 kg
1er	Stève AUBERT	JUNIOR	+ 78 kg
2ème	Frédéric RIPPSTEIN	ESPOIR	- 55 kg

Tous sont qualifiés pour les finales du Championnat Suisse à Crissier, les 24 et 26 novembre 1996

TOURNOI DE FIN D'ANNÉE DES ENFANTS

JUDO KWAI LAUSANNE - DOJO DE LAUSANNE ET D'EPALINGES

Date :	dimanche 1er décembre 1996
Lieu :	Centre sportif de la Croix-Blanche à Epalinges
Horaire par catégorie de poids :	<ul style="list-style-type: none"> • 9 h : -21 -24 -27 -30 -33 • 10 h : -36 -40 -45 -50 +50
Récompenses :	médailles d'or, d'argent et de bronze (2)
Qui peut s'inscrire :	<ul style="list-style-type: none"> • les écoliers (ères) qui sont membres du JK Lsne/Epalinges et du JC Cheseaux (club invité) • avoir au minimum la ceinture jaune • être en ordre avec ses cotisations
Finance d'inscription :	Fr. 5.- à déposer, en même temps que le formulaire, au secrétariat aucune inscription ne sera enregistrée sans le paiement
Assurance :	sous votre propre responsabilité
Délai d'inscription :	26.11.96
Conseils :	veuillez marquer vos vêtements et votre sac et laisser vos objets personnels à vos parents. Nous ne sommes pas responsables en cas de vol.

Avec les salutations sportives du comité directeur

✂

Formulaire d'inscription

au tournoi de fin d'année des enfants du dimanche 1er décembre 1996

Nom & Prénom :	
Date de naissance :	
Grade :	
Poids (contrôlé par v/professeur) :	
Dojo :	<input type="checkbox"/> Lausanne <input type="checkbox"/> Epalinges <input type="checkbox"/> Cheseaux
Date :	
Signature des parents :	

Formulaire à déposer au secrétariat du Judo Kwai Lausanne, jusqu'au 26.11.96, dernier délai, avec Fr. 5 -

JKL EXAMENS KYU

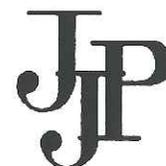
Au Dojo de Lausanne

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

Expert	Jour	Date	Horaire	Membres
Roger Verdon	Mercredi	04.12.96	15h00 à 16h00	Enfants
Hiroshi Katanishi	Jeudi	05.12.96	17h 45 à 19h00 19h00 à 20h30	Enfants Jeunes & adultes
Hiroshi Katanishi	Vendredi	06.12.96	17h00 à 19h00 19h00 à 20h30	Enfants Jeunes & adultes

Formulaires et conditions d'inscription, disponibles au secrétariat.

Dernier délai pour l'inscription : 29.11.1996



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

13e CHAMPIONNAT SUISSE DE KATAS

Moisson de médailles pour les lausannois.

Dimanche 20 octobre dernier s'est déroulé à Greifensee/ZH le 13e championnat suisse de Katas de Judo et Ju-Jitsu, réunissant près de 200 participants venus de toute la Suisse. Le nombre élevé et la qualité des concurrents (jusqu'à 5e Dan) et l'excellent niveau des démonstrations ont fait de ce championnat un grand jour.

Le Judo Kwai Lausanne, par le biais d'actuels et d'anciens membres de sa section Ju-Jitsu, a participé au palmarès :

Jacqueline de Quattro et Inès Feldmann ont remporté la médaille d'or en Itsutsu no Kata, ce qui leur confère le titre de championnes suisses de Kata pour la troisième fois ;

Jürg Feldmann, multiple champion suisse, a raflé trois médailles d'or en Ju no, Itsutsu no et Koshiki no Kata et remporté le combiné !

Jean Marc Schaedel et Catherine Kirby, également ancienne championne suisse, ont gagné la médaille d'argent en Itsutsu no Kata.

Nous tenons à remercier nos maîtres, Marcel Python et Kazuhiro Mikami, pour le temps et l'énergie qu'ils nous ont consacré soir après soir, avec le sourire !

Le prochain championnat suisse de Katas se tiendra en octobre 1997 à Spiez/BE. Nous espérons vous y rencontrer nombreux !

Au nom de l'équipe des lausannois,

Jacqueline de Quattro



1^{er} TOUR CHAMPIONNAT SUISSE DE LNA

Ainsi que l'indique le titre (sans jeux de mots), c'est du premier tour du championnat suisse de LNA dont j'ai là plaisir à narrer le déroulement... mais plantons le décor qui a bonne forme: Lausanne, champion suisse en titre (personne ne l'a oublié), en son fief, opposé aux deux néo-promus Murten et Brugg.

Laissons les invités en découdre pour ouvrir les feux. Succès de Brugg par 8-6.

Tout va bien contre le perdant puisque seul Sébastien, bien fatigué par sa perte de poids si proche des vacances, se permit d'égarer un point en faisant match nul, les autres assurant assez facilement les deux points soient Mickey Della Vecchia, David Sueur, Olivier Schmutz, Sergei Aschwanden, Philippe Lain et Marcel Furst Lausanne-Murten 13-1.

Les choses se compliquent contre Brugg puisque, avec la même équipe, nous gagnons en -60, -78, -86 tandis que perdent les -65, -71 et -95 le combat des lourds se soldant par un match nul ce sera donc une courte victoire pour 3 petits points valeurs (défaite Waza-ari en -65 alors que les autres combats se terminent par Ippon).

On a eu chaud mais grâce au score fleuve devant Murten, nous prenons la tête du classement établi à la suite de la première journée, avec la ferme intention de ne plus la lâcher !!!

Et pour ce réaliser, nous comptons sur votre soutien lors des prochains tours.

Ces brouillles mises à part, le grand, tout grand événement de la journée était sans conteste les premiers combats sous nos couleurs, de notre ami et désormais collègue Michelangelo Dellaveccia (ou André pour les amatrices de tennis), qui réussit une entrée tonitruante parmi nous en gagnant ses deux combats par Ippon (mais on n'en attendait pas moins de lui).

Olivier Schmutz

TOURNOI INTERNE DU JKL

OBLIGATOIRE pour tous les compétiteurs dès 15 ans.

La coupe, gagnée l'année dernière par S. Aschwanden, sera remise en jeu le dimanche 1er décembre à partir de 11h, à Epalinges.

A bon entendre...

Philippe Schneider

COUPE SUISSE 1996

Le dimanche 13 octobre était noté sur le calendrier en face de la mention « Coupe Suisse ». Inscrits dans les délais avec initialement deux équipes, mais sans nouvelles ou confirmation, nous apprenons mercredi que la manifestation a bien lieu. Nous partons donc pour Nidau le jour dit, de bon matin et de bonne humeur.

Une seule équipe sera inscrite pour le Kwai, deux jours étant nettement insuffisants pour réunir tout le monde; de toute façon il aurait fallu dévaliser trois ou quatre banques pour réussir à réunir les fonds nécessaires à l'inscription de deux équipes.

Le système se déroule en deux poules (tous contre tous) de 4 équipes et une de trois, les deux premières équipes de chaque poule se qualifient pour le tableau final avec repêchages.

Notre poule contient Baden-Wettingen, Innerschweiz, et St-Gallen I (les favoris après nous).

Affaires classées 10-0 et 8-2 contre les deux premières équipes citées, nous rencontrons ensuite St-Gallen pour la 1^{ère} place de la poule et gagnons 6-4, succès de Sébastien -65, Olivier -78, Sergei -86 alors que perdent David -71 et Marcel +86 (les catégories sont les mêmes qu'en LNB).

Quart de finale contre St-Gallen II nous gagnons 7-3.

Une demi-finale épique contre Delémont, défaite de Sébastien -65 et Marcel -86, succès de David -71 et Sergei + 86 alors que les -78 se soldaient par un match nul, égalité parfaite, fâcheux puisqu'une équipe doit disputer la petite finale et l'autre la grande, on recommence donc le combat nul avec décision des arbitres en cas de nouvelle égalité, victoire cette fois-ci et nous voici en finale contre... St-Gallen I.

La petite finale verra Bienne s'imposer face à St-Gallen II et la vraie, la grande, Lausanne (mais qui en doutait ?) prendre une deuxième fois le meilleur sur St-Gallen I sur le même score soit 6-4. Avec, en prime, une belle démonstration des arbitres, justifiant leur salaire (aligné sur Grock lui-même) mais on doit avouer que nous les avons complètement déstabilisés en alignant Yvan à la place de David légèrement blessé, les pauvres.

Le Judo Kwai Lausanne s'est donc fait l'auteur d'un fort beau doublé coupe-championnat dont nous parlent si peu les journaux. Le meilleur d'entre eux mis à part (la Gazette évidemment).

Olivier Schmutz

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNB

Une nouvelle fois en tête du classement à la fin de la saison dernière, notre équipe fait donc partie des favoris pour la saison qui démarre. Les 7 clubs que le JKL II affrontera sont : le JC Galmiz, Samurai Bernex I, SDK Genève, EJ Mikami, Budokan Vernier, JC Morges I et ED Yverdon-Echallens.

Mardi 10 septembre, 1er tour : JKL II, Samurai Bernex I et JC Galmiz.

Pour les combattants lausannois ce ne fut qu'une formalité puisqu'aucun n'a eu recours aux 5 minutes pour gagner! Avec Y. Bonzon en -65 kg, C. Jéquier en -71, G. Hayashi en -78, F. Bernau en -86 et Ph. Lain en plus 86 kg, le score a été sans appel, 10-0 et 10-0. On ne peut commencer mieux.

Samurai Bernex I-JC Galmiz : 6-4.

Mardi 1er octobre, 2ème tour : ED Yverdon-Echallens, EJ Mikami et JKL II.

Face à l'autre équipe lausannoise quelque peu dégarnie, forfait en -65 et -78, D. Decosterd et Ph. Lain ont su tirer leur épingle du jeu alors que F. Bernau se faisait battre au sol (ou ça? au quoi?) par un adversaire plutôt coriace et très légèrement plus lourd... Score nettement à notre avantage, 8-2. Contre le club recevant, Y. Bonzon, D. Decosterd, G. Hayashi et S. Schlup n'ont pas trop usé les tatamis et se sont imposés, alors qu'en lourd, Ph. Lain blessé (vous avez dit blessé?), a un petit peu "donné" la victoire au combattant qui lui était opposé. Score final 8-2.

ED Yverdon-Echallens-EJ Mikami : 8-2.

Mardi 22 octobre, 3ème tour : JC Morges I, Budokan Vernier et JKL II.

Face à Vernier, dans l'ordre et pour 5 francs, Y. Bonzon, D. Decosterd, G. Hayashi, F. Bernau et Ph. Lain ont tous remporté leur combat. 10-0 donc. Contre Morges, une équipe qui était en LNA il n'y a pas si longtemps, ce fut difficile et c'est finalement grâce à F. Bernau que Lausanne a pu sauver l'honneur (je vous rassure, il n'a pas eu besoin d'aller au sol pour gagner...). En effet, Y. Bonzon, T. Beausire, G. Hayashi et S. Schlup ont tous du s'incliner. Score final 2-8. La lutte fut parfois âpre. Juste Thierry, peut-être, qui doit encore se demander comment on peut perdre par ippon en tombant on ne peut plus à plat ventre! Loin de moi l'idée de critiquer l'arbitrage, mais...

JC Morges I-Budokan Vernier : 8-2.

C'est ce qui s'appelle un bon début de saison avec 10 points sur les 12 possibles. Lausanne partage la 1ère place avec Morges mais avec un avantage aux points valeur. On trouve ensuite Galmiz, Bernex, Yverdon, Mikami, Vernier et le SDK Genève.

Prochain tour : le mardi 3 décembre, au dojo de Mon-Repos, contre SDK Genève. Début des combats aux environs de 20h15.

Philippe Schneiter

AUTODÉFENSE

La violence ne peut pas être justifiée.

La violence et la peur de la violence sont devenues partie intégrante de notre vie quotidienne. Les femmes et les jeunes filles sont particulièrement touchées. Elles se trouvent très fréquemment dans des situations angoissantes: Peur des rues sombres, des passages souterrains, des parkings, des parkings souterrains ou des immeubles de bureaux hors des heures de travail. La violence contre les femmes est ce que les femmes ressentent comme de la violence. Seules elles peuvent mesurer ce que causent les insultes, les coups ou le viol. En outre, la peur ne peut pas être réduite au seul domaine physique. Elle se manifeste en fait sur les plans psychiques, physique, social, économique et politique. Un entraînement d'autodéfense bien étudié est un moyen efficace pour renforcer la confiance en soi et comme prévention contre la violence. Un projet limité dans le temps a été lancé par l'association suisse pour l'autodéfense: PALLAS. Après une première phase (1995-97), Pallas doit devenir une institution indépendante.

Autodéfense pour femmes et jeunes filles.

Pallas s'est donné comme mission de promouvoir des cours d'autodéfense de qualité, de façon actuelle, pour l'ensemble de la Suisse. Elle poursuit une philosophie orientée dans le sens des droits de l'homme, pour la confiance en soi et la liberté personnelle et contre la violence, la discrimination, la criminalité et les agressions de toutes sortes. Les tâches les plus importantes du projet sont : Former.- Informer - Coordonner - Conseiller. Pallas s'entend avant tout comme un organe de conseil et de coordination et c'est pourquoi elle est soutenue par les cinq plus importantes associations d'arts martiaux de la Suisse.

Pouvoir agir efficacement.

Il ne suffit pas d'apprendre aux jeunes filles et aux femmes à développer leur force ou à se défendre contre les agressions brutales. Rien qu'en étant sûre de soi ou en sachant s'affirmer (pouvoir dire non, par ex.) le risque d'être victime de violence est réduit de moitié. Au cas où une attaque corporelle se produirait tout de même, les complexes qui empêchent une défense efficace doivent être surmontés. C'est pourquoi les cours d'autodéfense visent aussi à développer la force de persuasion et la confiance en soi. La monitrice principale de tels cours d'autodéfense pour femmes et jeunes filles doit être reconnue comme monitrice J+S, ce qui assure la qualité du cours.

Pour de plus amples informations, contactez:

Irène Bernasconi 021/ 653 82 23
Monitrice autodéfense.

Elisabeth Aubert
Monitrice conseillère en autodéfense
Responsable régionale pour Ge/Vd/Vs

COMPÉTITION DE JU - JITSU

Le dimanche 13 octobre a eu lieu au Judo Club Bâle le premier tournoi suisse de Ju-Jitsu Duo-System I.J.J.F. organisé par Steffi Buess entraîneur de l'équipe nationale suisse.

Ce système de compétition oppose deux paires de participants qui effectuent des démonstrations à tour de rôle. Un jury, composé de 5 arbitres, décerne pour chaque démonstration une note entre 1 et 10. La paire totalisant le plus de points gagne le combat.

Il existe 20 attaques imposées, réparties en 4 séries de 5 attaques chacune :

Saisies

Ceintures et colliers de force

Atémis

Attaques avec bâton court ou couteau.

Chaque paire doit démontrer des défenses, librement choisies, contre trois attaques tirées au sort dans chaque série.

Les participants à ce tournoi provenaient du cadre national allemand et de l'équipe nationale suisse. Il y avait aussi des paires de juniors de chaque pays. Les démonstrations effectuées ont montré le bon niveau des participants suisses qui ont gagné deux des trois premières places :

1. Urs Späni/Marco De Faccio (CH)
2. Erwin Pfeifer/Mark Budzin (D)
3. Michèle Bär/Dorothee Stoevesandt (CH)

Juniors:

1. Tanja Braun/Corina Endeke (D) et Alavaro Huber/Adrian Szenkuti (CH).

Etant parmi les nombreux spectateurs, j'ai pu constater que cette forme de compétition pousse les participants à pratiquer un Ju-Jitsu très dynamique et de haut niveau car les techniques doivent être parfaitement exécutées et s'enchaîner avec souplesse. Cela a soulevé un grand intérêt chez moi, encore accru par le fait que les nouvelles recommandations pour les examens de Dan exigent la connaissance du Duo-Système.

Je me réjouis de commencer l'étude du Duo-Système qui va prochainement être introduit par Me Marcel Python dans le cadre des entraînements réguliers de Ju-Jitsu à Epalinges.

Prochaine compétition : Championnats du monde de Ju-Jitsu à Paris du 22 au 25 novembre 96 !

Renseignements auprès de Steffi Buess, Bechburgerstrasse 2, 4052 Bâle.

José Casais

LE KI C'EST QUOI ?

3^{ème} partie

Le KI élève définitivement notre niveau de conscience. Notre manière de percevoir, d'être, est transformée, nous arrivons, par exemple, à pressentir un péril nous attendant derrière une porte fermée. A de hauts niveaux de développement on peut influencer les états mentaux et les mouvements physiques de personnes qui se trouveraient éloignées...

Pour développer le KI il faut établir un lien conscient entre le mouvement physique, la respiration et la concentration. Voilà les exercices du KI. Les arts martiaux ont été conçus pour une correcte utilisation du KI. Quand cette mystérieuse énergie atteint un haut niveau de développement, elle peut être utilisée par toutes les parties du corps et de façons très diverses. La main deviendra une arme extraordinairement puissante ou elle pourra, au contraire, guérir blessures et maladies.

Aux côtés du mouvement physique et de la concentration, la respiration consciente et profonde a une énorme importance dans la vie de l'homme. Le mot même de respiration acquiert dans ce contexte un sens bien plus large. Il ne s'agit plus de faire référence à de simples fonctions biochimiques d'échange d'oxygène et de dioxyde de carbone et à une combinaison d'oxygène et d'hémoglobine. Selon Maître Tsuda, la respiration véritable est à la fois : vitalité, action, amour, esprit de communion, intuition, prémonition et mouvement. Elle est pour nous un moyen pour prendre conscience du KI et pour ainsi développer les capacités latentes gisant tout au fond de notre être, pour enfin réaliser notre idéal humain. C'est ce que soulignait déjà il y a deux mille cinq cent ans le philosophe chinois Tchuan Tsé quand il disait : "l'homme véritable respire par les talons alors que l'homme vulgaire respire par la gorge".

Jacqueline Meyer

Schenker Stores SA Le Mont
Montage - Réparations
Tél. 021.652 94 57

Schenker
Stores

JU - JITSU

Les positions de base.

1.- Position d'attente, pieds écartés (Hachiji-dachi).

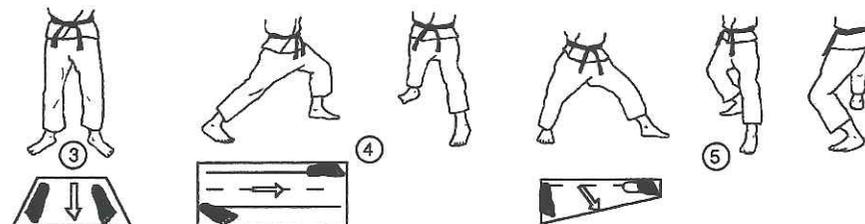
Cette position est aussi appelée "yoi" qui signifie "prêt" ou "shizentai". Elle est très naturelle et confortable; les talons sont écartés de la largeur des hanches, les bras ballants le long du corps, les poings sont serrés et décollés du corps devant l'abdomen; celui-ci reste sous légère tension ainsi que l'entrejambe et les aisselles alors que les épaules sont basses et décontractées (dessin N° 3).

2.- Position jambe avant pliée (Zen-kutsu-dachi).

C'est une position fondamentale, surtout efficace si elle sert de support à une technique frontale (attaque ou blocage fort vers l'avant). La jambe avant est fortement fléchie, tibia vertical, la jambe arrière est tendue et pousse le corps en avant; le talon ne doit pas décoller. Le bassin se trouve de face, les pieds sur des lignes parallèles écartées d'environ la largeur des hanches. L'écartement, dans le sens longitudinal, équivaut approximativement à la longueur de la jambe arrière tendue. Le poids du corps est réparti de 60 à 70 % sur la jambe avant (dessin N° 4).

3.- Position jambe arrière fléchie (Ko-kutsu-dachi).

C'est, après zen-kutsu, la seconde position fondamentale; le pied avant pointe vers l'avant, sur une ligne passant par le talon du pied arrière; la jambe arrière est fortement fléchie à angle droit, le genou tendu vers l'extérieur et le pied orienté perpendiculairement au pied avant; idéalement, l'épaule arrière, la hanche, le genou et le pied arrière se trouvent sur une même verticale. La jambe avant est légèrement "cassée" au genou, le talon un peu décollé du sol, mais non levé. Le bassin et la poitrine sont 3/4 de face. Le poids du corps est réparti de 70 à 80 % sur la jambe arrière; il ne faut pas exagérer le décalage du poids vers l'arrière car on est alors très facilement déséquilibré. Le genou et les orteils de la jambe arrière ne doivent pas pointer vers l'arrière mais dans un plan vertical, perpendiculaire au plan de la jambe avant, ou mieux, légèrement vers l'avant ce qui facilite le passage, sur place, à une position vers l'avant. (dess. N° 5).



Marcel Python

7^{ème} Dan Ju-Jitsu 6^{ème} 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

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
23.11.96 /		
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 ^T 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	3 ^T CSPE LNA, contre Romont & Bienne	Romont
14.12.96	Examens Dan Judo et Ju-Jitsu	Fribourg
19.12.96 /		
03.01.97	Fermeture du club, vacances scolaires	Lausanne, Epalinges
18.01.97	4 ^T CSPE LNA, contre Delémont & Nippon St Gall	JK Lausanne
01.02.97	5 ^T CSPE LNA, contre Regensdorf & Carouge	Regensdorf
17.02.97 /		
21.02.97	Fermeture du club, vacances scolaires	Lausanne, Epalinges
01.03.97	6 ^T CSPE LNA, contre St Gall & Bienne	St Gall
04.03.97	5 ^T CSPE LNB, contre Galmiz et Morges	Galmiz
18.03.97	6 ^T CSPE LNB, contre SDK Genève	Genève
08.04.97	7 ^T CSPE LNB, contre Yverdon & Sam. Bernex	Yverdon
19.04.97	7 ^T CSPE LNA, contre Brugg & Romont	JK Lausanne
29.04.97	8 ^T CSPE LNB, contre Mikami Lausanne & Vernier	JK Lausanne
03.05.97	8 ^T CSPE LNA, contre Morat & Delémont	Morat
31.05.97	Tour final	
19.10.96	Championnat Suisse de Kata	Spiez

Prochain tirage de la Gazette mi-janvier. Prière de déposer les articles à faire paraître dans la "boîte Gazette" au secrétariat jusqu'au 28 décembre. Merci d'avance.