

JUDO KWAI LAUSANNE

Av. Tribunal-Fédéral 4 - Case postal 3076 - 1002 Lausanne

☎ 021 / 323 83 94 Fax 021 / 312 72 65

HORAIRE

(dès le 12.01.1998)

Afin d'améliorer la qualité des prestations aux enfants, nous avons décidé d'ajouter une demi heure à leur enseignement, dès ceinture jaune, sans supplément de cotisation, dès la rentrée scolaire de janvier 1998.

Jour	De	A	Genre de cours	Professeur
Lundi	09 h 15	10 h 45	Dames self-défense programme de Macolin	Irène Bernasconi
	16 h 30	17 h 30	Enfants initiation - dès 7 ans	Hiroshi Katanishi
	17 h 30	19 h 00	Enfants dès ceinture jaune	Hiroshi Katanishi
	19 h 00	20 h 30	Jeunes et adultes entraînement libre	Hiroshi Katanishi
Mardi	09 h 00	10 h 15	Aînés / dames self-défense	Hiroshi Katanishi
	16 h 30	17 h 30	Enfants initiation - dès 7 ans	Hiroshi Katanishi
	17 h 30	19 h 00	Enfants dès ceinture jaune	Hiroshi Katanishi
	19 h 15	20 h 45	Jeunes et adultes général	Hiroshi Katanishi
Mercredi	09 h 15	10 h 45	Dames self-défense programme de Macolin	Irène Bernasconi
	14 h 30	16 h 00	Enfants dès ceinture jaune	Roger Verdon
	16 h 00	17 h 00	Enfants initiation - dès 7 ans	Roger Verdon
	17 h 00	18 h 30	Enfants et jeunes avancés	Hiroshi Katanishi
	18 h 30	19 h 00	Kata pour jeunes et adultes	Hiroshi Katanishi
	19 h 00	20 h 30	Jeunes et adultes compétition - dojo régional	Hiroshi Katanishi
Jeudi	16 h 30	17 h 30	Enfants initiation - dès 7 ans	Hiroshi Katanishi
	17 h 30	19 h 00	Enfants dès ceinture jaune	Hiroshi Katanishi
	19 h 15	20 h 45	Jeunes et adultes général	Hiroshi Katanishi
Vendredi	09 h 15	10 h 15	Aînés et dames self-défense	Hiroshi Katanishi
	16 h 30	17 h 30	Enfants ceinture jaune	Hiroshi Katanishi
	17 h 30	19 h 00	Enfants ceinture orange et verte	Hiroshi Katanishi
	19 h 00	20 h 30	Jeunes et adultes avancés	Hiroshi Katanishi

Qui est votre président :

- **M. François Chavanne** 5e Dan Judo, expert Jeunesse et Sport, professeur diplômé de l'Association Suisse de Judo (ASJ), président de l'Association Cantonale Vaudoise

Qui sont vos professeurs :

- **Me Hiroshi Katanishi**, 6e Dan Judo, expert Jeunesse et Sport, professeur diplômé et expert de Dan de l'Association Suisse de Judo (ASJ), responsable technique des cadres nationaux.
- **Mme Irène Bernasconi**, 4e Dan Judo, monitrice Jeunesse et Sport 3, monitrice self-défense Macolin
- **M. Roger Verdon**, 3e Dan Judo, moniteur Jeunesse et Sport 3.

Qui est responsable du secrétariat :

- **Mme Michèle Clerc**, 2e Dan Judo, monitrice Jeunesse et Sport 3. Elle est disponible aux horaires indiqués ci-dessous, sauf pendant les vacances scolaires. Attention la secrétaire peut être exceptionnellement absente.

Mardi 16 h 15 à 19 h 15

Mercredi 14 h 00 à 19 h 00

Vendredi 18 h 15 à 20 h 15

LA GAZETTE DU JUDO KWAI LAUSANNE



N° 12

DECEMBRE 1997

EDITORIAL

Nous vivons actuellement l'époque des activités sportives dites "fun". Nous souhaitons pouvoir nous "éclater" et "prendre notre pied" sans trop nous soucier de règles trop rigides et contraignantes. La société moderne, le monde professionnel notamment, nous impose déjà suffisamment de règlements et d'obligations pour que nous recherchions "espace et liberté" au travers de nos loisirs. La compétition sportive et ses exigences astreignantes ne nous motivent plus. Aussi préférons-nous pratiquer nos activités de détente à notre mesure et laisser le soin à de véritables pros d'exercer leur talent et de nous divertir par leur spectacle, leur show.

Le judo doit-il s'adapter à cette évolution des mœurs et des habitudes?

Définitivement non?! ... ou alors avec beaucoup de précautions et de réflexion. Et pas à n'importe quel prix.

À l'origine, le succès du judo en occident a été facilité en grande partie par son aspect "nouveau et différent". Les us et coutumes orientales, ainsi que les principes supérieurs ont tout de suite charmé ses premiers adeptes. Le judo, avec ses traditions et sa discipline morale, offrait une alternative attrayante à la plupart des activités sportives de l'époque.

Cette différence a fait la force de notre sport et elle représente toujours son principal atout. Bien sûr, son enseignement doit tenir compte des tendances du moment et des nouvelles attentes de ses pratiquants. Mais il importe que nous préservions la substance même qui différencie le judo des autres activités de détente.

L'approche du judo ne peut se faire "à la carte". Un nouveau pratiquant ne doit pas d'emblée renoncer à aborder tous ses aspects. Le judo ne peut se concevoir sans un entraînement répétitif des différentes séquences: ukemi, uchi-komi, nage-komi, yaku-soku-geiko, randori, shiai et kata. Bien entendu, chacun pourra approfondir, relativement à ses capacités intrinsèques et à ses aspirations, l'un ou l'autre de ces aspects. Cependant, en aucun cas, l'une de ces parties ne devra être totalement éliminée sans risquer de passer à côté de quelque chose d'essentiel.

Ces propos vous surprennent, vous qui n'avez pratiqué à ce jour qu'au dojo de Mon Repos. Ils vous surprennent surtout par leur évidence? Comment aurait-on pu imaginer une approche différente de notre sport? Vous avez beaucoup de chance. Celle de pouvoir exercer votre discipline sous les conseils avertis d'un grand maître.

Le président du Judo Kwai Lausanne :

François Chavaane

CHAMPIONNATS DU MONDE

à Paris du 09 au 12 octobre 1997

Après leurs peu performantes performances aux derniers championnats d'Europe en mai 97 à Ostende, et après s'être laborieusement débarrassés de leur mauvaise humeur couleur d'échec, les judokas de l'équipe suisse ont réendossé l'habit blanc (et parfois bleu) avec fougue et détermination, avec pour objectif la préparation musclée et transpirante des championnats du monde de Paris en octobre 97.

Présentons succinctement les dits judokas :

Chez les dames :

Monika Kurath,	23 ans,	- 48 Kg, JC Nippon Zürich
Isabelle Schmutz,	26 ans,	- 48 Kg, JK Lausanne
Lena Göldi,	18 ans,	- 56 Kg, JC Nidau

Chez les hommes :

David Moret,	18 ans,	- 60 Kg, JC Carouge
Sergei Aschwanden,	22 ans,	- 78 Kg, EJ Mikmi Lausanne, combat en équipe pour le JKL.



Lena Monika David Serguei
Isabelle



VENTE À L'EMPORTER

58 , Av. du Grey , 1018 Lausanne

Tél. (021) 647 74 86

Chez les coachs (prévus pour Paris)

Hiroshi Katanishi, notre maître

Leo Held, directeur technique.

Ainsi l'été vit le sable de la plage se muer en tatamis: l'équipe effectua de nombreux et intensifs stages en Suisse, en Allemagne, en Italie,... et entama le mois de septembre par un tournoi à valeur de test : les championnats internationaux d'Allemagne à Bonn, où l'équipe se révéla en forme : Sergei, Isabelle et Monika se classèrent 3^{ème}. Encore un stage à Köln, puis les dernières mises au point sous la forme de 4 jours d'un entraînement spécifique de nos 5 larrons à Lausanne, et c'est le départ pour Paris, le mercredi 8 octobre.

Accréditation, pas de course à but transpiratif (vous ne me croiriez pas : il y en a qui sont trop lourds), et le soir a lieu le tirage au sort, que la plupart d'entre nous ne voudra pas connaître, jusqu'au jour de la compétition : sinon on risque d'en rêver la nuit.

Le jeudi, les hostilités commencent par les lourds, mais aucun Suisse n'est encore en lice. C'est donc l'occasion pour nous de s'acclimater à l'ambiance du Palais omnisports de Paris-Bercy.

Vendredi matin : à Sergei l'honneur d'engager les Suisses dans la bataille. Notre musclé-bronzé - 78, s'est entraîné très dur; il est tout à fait de taille à gagner une médaille, et il le sait. Premier tour contre le Cubain à qui il va marquer tout le tableau, ippon compris. 2^{ème} tour contre le Yougoslave, sans histoire : victoire de Sergei par hensoku mate: l'autre n'en a pas vu une, comme on dit. 3^{ème} tour contre le Chinois. En judo, une petite faute peut ne pas pardonner : d'entrée le Chinois attaque morote bas, Sergei esquive partiellement et croit contrôler la situation, lorsque son adversaire insiste et parvient à soulever Sergei : c'est ippon (avec Sergei c'est souvent tout ou rien : soit il plante ippon, soit il tombe ippon!) Comme il l'expliquera plus tard, Sergei n'a pas imaginé que le Chinois allait insister dans une telle position, car c'est rarement le cas chez les européens avec lesquels on s'entraîne le plus souvent.

Or c'était le combat qu'il ne fallait pas perdre car ensuite dans le tableau venait le Français Bourras, contre qui le Chinois dut s'incliner, ce qui signifiait la douche pour Sergei.

Déception donc chez les Suisses, et particulièrement chez le concerné qui ne fut pas à prendre avec des pincettes les jours suivants. On le comprend. Mais pour lui, ce n'est que partie remise.

Samedi : au tour de Lena et moi. Relevons que Lena, alias "Unseres Baby" est encore juniore, mais se paie le luxe d'avoir déjà le niveau des élites, et va à nouveau le confirmer : 1^{er} tour contre une Ukrainienne où Lena s'impose clairement. 2^{ème} tour contre l'anglaise; Lena doit s'incliner sur shido, mais son adversaire a eu chaud! Heureusement Lena est repêchée et gagne son prochain combat contre l'Australienne, avant de devoir s'incliner contre la Suédoise au sol. Lena se classe ainsi 9^{ème} : elle a vraiment bien combattu.

Spotting Park



Yverdon-les-Bains

M.R.S.R.

Draco Games Shop

A.N.D.

Yverdon-les-Bains

your own shop for
skateboard - snowboard - sportswears
shoes - accessoires - magazines

ALL ACCESS

Quant à moi, je dus constater que mon "abonnement aux premiers tours contre Restouc (France, championne du monde et olympique)" n'était pas encore échu. Ayant toujours perdu contre elle, je me présentai sur le tapis avec l'intention de briser la routine. Mais les événements firent fi de mes intentions, et je tombai ippou à environ 40 s de la fin, sous les acclamations du public français (il en fait du bruit celui-là). Heureusement et non sans nous avoir fait de nombreuses frayeurs, la Française me repêcha. 1^{er} tour des repêchages contre l'Américaine, je gagne koka et dans la douleur. Hiroshi a autant transpiré que moi. Ensuite je rencontre l'Argentine, 2^{ème} des derniers championnats du monde, un morceau. Ça commence mal, puis à 30 s de la fin, un tai otoshi réflexe me permis de marquer yuko et ainsi de gagner le combat. Puis je rencontre la Chinoise; combat mouvementé que je gagne par ippou au sol. Je dois alors combattre pour la médaille de bronze contre la Belge. Combat très actif et qui se terminera sans aucun point de part et d'autre; il y a donc décision des arbitres, qui désignent la Belge vainqueur, je me retrouve donc 5^{ème}. Hiroshi a quelques cheveux blancs supplémentaires. Quant à moi je rejoins les rangs déjà occupés par Sergei, des gens qui ne sont pas à prendre avec des pincettes.



Leu Held

Me Hiroshi Katanishi

Dimanche: nos deux poids légers, et David, vont en découdre. David, comme Lena encore junior, mais déjà de niveau élite, gagne son premier combat par hensoku-mate. Au deuxième tour il commence bien, mais une fraction de seconde de relâchement le voit se faire arracher sur kata guruma : ippou. Il ne sera malheureusement pas repêché, et il m'est difficile de faire un commentaire sur son humeur, car il n'est pas très

PARI MUTUEL URBAIN ROMAND



SOCIÉTÉ DE LA LOTERIE DE LA SUISSE ROMANDE

14, AVENUE DE PROVENCE - 1007 LAUSANNE - Tél. (021) 626 23 23 - FAX (021) 626 09 19

expansif. J'imagine qu'il ne jetait pas des confettis. Mais notre peu loquace mais sympathique genevois a tout l'avenir devant lui.

Et c'est Monika, la mince (mais pas irèle !) Monika, qui va créer la sensation. Elle perd au premier tour contre la Coréenne du Nord, qui va la repêcher. Alors commence la longue série des repêchages, au cours de laquelle notre Muni va se sentir de plus en plus forte : elle bat d'abord l'Australienne, puis la Vénézuélienne, puis la Turque et la Biélorusse. C'est alors le combat pour la médaille de bronze contre la Portugaise : début difficile pour Monika, qui reçoit chui et tombe yuko. Puis à quelques secondes de la fin, "ça" passe : la Portugaise lance une attaque mal contrôlée, Monika contre (elle est terrible sur les contres) et c'est waza ari, qu'elle tiendra jusqu'à la fin. Nous n'osons d'abord pas y croire : elle l'a fait, et la Suisse remporte une médaille de bronze ! Séquence-émotion avec larmes et embrassades, émotion partagée par le public suisse venu nombreux. La remise des médailles, avec une Suissesse sur le podium, est un vrai plaisir. Quant à l'humeur de Monika, je renonce à vous la décrire.



Jean Touati

Me Hiroshi Katanishi

Et ensuite? Eh bien on a fêté. Mais ici intervient la censure, la Gazette étant une revue convenable. Et inutile d'essayer de lire entre les lignes.

Je tiens à faire ici une remarque à propos du public suisse : en effet, non content de s'être déplacé en masse, il a encouragé les athlètes portant les couleurs rouge à croix blanche de manière fort sympathique. Bien sûr quelques membres du JKL avaient fait le déplacement, ce qui nous a d'ailleurs permis d'avoir notre physio personnel, puisque Monsieur Jean Touati a réussi à s'infiltrer jusqu'aux lieux réservés aux athlètes :

*Le bénéfice de l'expérience
Le goût de l'innovation*

Concept nutritionnel



IMPORTATEUR-DISTRIBUTEUR-CONCEPTEUR
Tél. 021/729 65 66 FAX 021/729 61 66

Chers amis sportifs

NOS OBJECTIFS :

Vous apporter :
- Une gamme d'aliments à haute valeur énergétique, respectueux de l'homme et de son environnement (qualité biologique).
- Une information actualisée sur la nutrition évolutive et sportive.

NOS ALIMENTS (entre autres) :

Céréales complètes - Oléagineux et fruits secs - Huiles végétales vierges de première pression à froid - Aliments verts concentrés à haute teneur enzymatique - Barres énergétiques - Produits de la ruche - Algues marines et d'eau douce - Galettes de céréales - Gamme Kousmine (Budwig).

NOS AUTRES PRESTATIONS :

- Elaboration d'un concept nutritionnel spécifique, à la demande d'un groupe ou d'un sportif d'élite.

- Mise à disposition de littérature adaptée par brochure, revues ou livres (dont, *SANTÉ ET VITALITÉ PAR L'ALIMENTATION VIVANTE - UNE RÉVOLUTION DIÉTÉTIQUE* par JACQUES-PASCAL CUSIN, Ed. ALBIN MICHEL 1996)

OÙ NOUS TROUVER ?

Auprès de 400 points de vente dans toute la Suisse, dont de nombreux magasins d'alimentation saine et centres sportifs, quelques épicerie, drogueries, pharmacies, restaurants et hôtels.

(Liste sur demande)

A votre service
Hima la Vie
Jean-Pierre HIRSBRUNNER

Championnats du monde (suite)

(cela s'appelle magouiller, il faut ce qu'il faut), afin de nous remettre d'aplomb entre deux combats. Ainsi l'excellente ambiance au sein de l'équipe s'est vue encore renforcée par le chaleureux soutien de notre public.

Ce sont donc des Championnats du Monde dont on se souviendra. Et la suite du programme? Eh bien, à l'heure où j'écris ceci, on a déjà commencé à s'entraîner en vue des prochains Championnats d'Europe (Birmingham, mai 98), et à plus long terme, pour les Championnats du Monde de 1999 qui compteront comme qualification pour les Jeux de Sydney 2000. Et qui sait...?

Isabelle Schmutz

UN NOUVEAU PROFESSEUR DE JUDO DIPLOME

Elisabeth Aubert a brillamment réussi ses examens de Professeur diplômé de l'Association Suisse de Judo et Ju-Jitsu. Pour parvenir à cette distinction suprême, Babeth a dû suivre un long parcours semé d'embûches. Après une formation, où l'effort personnel prédomine, elle a réussi une délicate série d'exams échelonnés sur près d'une année et demie et ponctués le mois dernier par les épreuves orales et écrites à Macolin.

En outre, dans le cadre de sa formation, Elisabeth a dû rédiger un mémoire de diplôme. Le thème qu'elle a choisi, " Le judo des 6 à 14 ans, les raisons du succès ... et ses limites ", montre bien sa passion à enseigner aux jeunes judokas et sa motivation à améliorer continuellement ses connaissances dans ce domaine.

Elisabeth est ainsi l'une des premières femmes à avoir obtenu ce titre. Il lui permettra dorénavant d'organiser des cours techniques reconnus officiellement par l'Association Suisse de Judo et Ju-Jitsu.

Nous lui présentons nos plus vives félicitations.

François Chavanne

CHAMPIONNAT SUISSE de LNA

1^{er} tour à Lausanne

Une saison qui commence c'est un petit coup de vieux à chaque fois, elle débute chez nous où il est quand même plus agréable de vieillir. Nous accueillons Delémont et Brugg qui devons en découdre pour ouvrir la soirée puisque les jurassiens nous la jouaient nocturne du vendredi soir, rapport à un mariage le samedi originalement prévu.

Contre Delémont pour commencer, nous nous imposons par 10-4, grâce aux points amenés par

- 65 Yvan	- 86 Marcel
- 71 Thierry	+95 Stève
- 78 Olivier	

Même marque à l'issue de la rencontre contre Brugg suite aux victoires de :

- 60 Andrin	- 86 Fabrice
- 71 Thierry	+95 Stève
- 78 David	

Ce premier tour contenait un fait marquant, qui est la venue sous nos couleurs de Fabrice Thüler (il était temps) cordiale bienvenue à notre « pote » de longue date.

2^{ème} tour à Murten

Un prix de fair-play étant en jeu lors de ce tour, nous laissons les éléments perturbateurs à Lausanne et nous déplaçons un peu plus tard que d'habitude (Michel pourra en témoigner, 2 heures au vélodrome par un froid à ne pas mettre un canard dehors ce doit être long...) histoire de pouvoir enchaîner avec le souper... mais parlons un peu des combats car il y en eu.

Opposés au sympathique club d'Yverdon comme première rencontre nous nous imposons 14-0 avec l'équipe ainsi composée :

- 60 Andrin	- 86 Fabrice
- 65 Yvan	- 95 Marcel
- 71 David	+95 Stève
- 78 Olivier	

Rencontre serrée entre les deux autres protagonistes où Murten s'imposera 8-6.

Nous terminons la journée de compétitions (car il reste le souper ne l'oublions pas...) en affrontant Murten que nous défaisons 10-4 les victoires étant les suivantes :

- 65 Yvan	- 86 Fabrice
- 71 David	+95 Stève
- 78 Olivier	

CHAMPIONNAT SUISSE de LNA

(suite)

Puis le souper fort bon et convivial, qui fût payé par le prix du fair-play, que se partagèrent les trois équipes (hé oui Jacques Martin n'est jamais loin même si on ne le voit pas. Et pourquoi on ne le voit pas ??? qui a dit que ses chaussures étaient cirées à la brillante ???).

3^{ème} tour à Nidau

Si d'aucun cherchait la définition de "décimé" il eu du venir avec nous lors de ce déplacement (ce n'est pas la place qui faisait défaut non, non) Andrin, Kei, Yvan, Thierry, Gen, Olivier, Sergei nous manquaient pour diverses raisons (un peu moins et le physio devait combattre)

regrets donc bien présents (eux !!!) puisque, sans combattant en - 78 nous devons nous incliner 8-6 devant Regensdorf, les 6 points étant amenés par :

- 71 David	+95 Stève
- 86 Fabrice	

Nous partirons tout de même avec deux points gagnés contre notre hôte 10-4 victoires de :

- 60 Mickey (hé oui de retour du Japon !)	
- 71 David	- 95 Fabrice
- 86 Marcel	+95 Stève

Avec l'hiver, nous attendons plus de monde lors des prochains déplacements, ne vous gênez pas, renseignez-vous ou et quand et accompagnez !!

A suivre...

Olivier Schmutz

REMERCIEMENTS

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

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNB 1997 - 1998

Seconde à la fin de la saison passée, la 2^{ème} équipe du Judo Kwai est repartie pour une nouvelle saison. Ses adversaires sont : le JC Galmiz, le Samurai Bernex I, l'UJ Mikami, le JC Morges I, 4 clubs déjà présents l'année passée, le JC Cortaillod, le JC Genève I et le JC Carouge, nouveaux venus en ligue B et le JC Romont I qui est redescendu en ligue B. Le SDK Genève et le Budokan Vernier ont été relégués en 1ère ligue alors que l'ED Yverdon-Echallens a été promue en ligue A.

Mardi 9 septembre, 1^{er} tour : JKL II, Samurai Bernex I et JC Galmiz.

Les résultats vous ont déjà été communiqués (!!!) dans un numéro précédent. Pour mémoire, le JKL II a battu ces 2 équipes par 8 à 2. (Galmiz-Bernex : 2-8).

1^{er} tour plutôt satisfaisant et ce d'autant plus que nous n'avions des combattants que pour 4 catégories de poids (Bonzon, Beausire, Sueur, Hayashi, Schlup, Bernau). De belles victoires, 7 ippons et un waza ari (je ne dirai pas qui c'est...) Pas mal non ?

Mardi 21 octobre, 2^{ème} tour : JC Morges I, JC Genève I et JKL II.

C'est là que les choses ont commencé à se gâter... De nouveau nous sommes partis avec 4 catégories de poids. Donc 2 points en moins avant même d'avoir pu combattre. Bref. Contre le JC Genève, K. Hayashi s'est fait battre au sol, D. Decosterd a gagné sur étranglement, G. Hayashi sur juji gatame. Un trou. S. Schlup s'est incliné sur projection. Un peu fatigué peut-être... Score : 4-6.

Contre Morges ce ne fut guère mieux. Il n'y a que G. Hayashi qui ait gagné. Aucun lourd dans les 2 équipes, ce qui nous donne un score final de 3-7.

JC Genève-JC Morges : 3-7.

Après les 2 premiers tours le JKL II se retrouve dans une situation peu commune, 4^{ème} au classement, derrière Morges, Carouge et Genève. Et ce n'est pas fini.

Mardi 11 novembre, 3^{ème} tour : JC Romont I, JC Cortaillod et JKL II.

Série noire suite. Toujours avec 4 catégories. Face à Cortaillod, avant dernier au classement, la défaite fut cuisante. Score : 2-8! K. Hayashi a perdu au sol, C. Jéquier sur projection et F. Bernau au sol (!). Ph. Lain nous a sauvé du désastre en inscrivant un superbe Ippon.

Contre Romont, on y a cru un bon moment, mais... K. Hayashi s'est de nouveau incliné au sol tandis que C. Jéquier et F. Bernau ont gagné après un waza ari suivi d'un keikoku!

Pénalités mises un peu à retardement mais justifiées. Ph. Lain a dû abandonner sur blessure. Score : 4-6.

Cortaillod-Romont : 2-8.

En résumé, 3 tours et 4 points... Je n'ai pas encore le classement mais au mieux nous sommes 3^{ème}!!

Prochain tour : mardi 9 décembre à Carouge contre le JC Carouge et l'UJ Mikami.

Philippe Schneider

UN BRIN D'HUMEUR

Un mardi soir...

Mon propos n'est pas de critiquer les arbitres présents lors du 3^{ème} tour. Non. Mais plutôt de m'interroger sur l'attitude d'un arbitre présent en tant que spectateur et venu "encourager" son équipe. Certes il n'était pas obligé d'être d'accord avec toutes les décisions prises par ses collègues, mais de là à le faire savoir comme il l'a fait... Plutôt que de calmer les esprits, ses remarques agressives ne faisaient que cautionner celles d'un public prompt à s'enflammer et pas toujours (!) très fair-play. Attitude que je qualifierai de déplorable surtout dans un sport où l'on parle de respect de l'adversaire. Il me semble que le même respect devrait être d'usage que l'on soit habillé de blanc ou de noir et que l'on soit sur ou à côté de la surface de combat.

Je ne prétends pas que nous sommes les meilleurs, loin s'en faut. Mais je crois que nous devons tous faire un effort pour que l'ambiance autour des tapis de judo ne se mette pas à ressembler à ce que l'on voit dans d'autres sports.

Philippe Schneider

CONSTRUCTIONS MÉTALLIQUES

Jean-Jacques Pahud et Fils S.A.

Maitrises fédérales

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

CHAMPIONNAT ROMAND INDIVIDUEL

à Colombier (Ne) le 2 novembre 1997

ESPOIRS

Aubert	Gael	-78	3 ^{ème}
Haehnel	Stephane	+78	3 ^{ème}

JUNIORS

Schnidrig	Andrin	-61	1 ^{er}
Beausire	Thierry	-71	1 ^{er}
Jequier	Culin	-71	3 ^{ème}
Bernau	Fabien	-95	2 ^{ème}

ELITE

Della Vecchia	Micheline	-60	3 ^{ème}
Bonzon	Yvan	-65	1 ^{er}
Beausire	Thierry	-71	3 ^{ème}
Sueur	David	-71	3 ^{ème}
Schmutz	Olivier	-78	2 ^{ème}
Aschwanden	Sergei	-86	1 ^{er}
Fürst	Marcel	-86	3 ^{ème}
Lain	Philippe	-95	3 ^{ème}
Aubert	Stève	+95	1 ^{er}
Schmidig	Andrin	-60	3 ^{ème}

Schenker Stores SA Le Mont

Montage - Réparations

Tél. 021.652 94 57

Schenker
Stores

NOËL

Le Comité et la Rédaction vous présentent leurs meilleurs voeux pour les fêtes de fin d'année et une heureuse année 1998 pleine de succès !

TOURNOI DE NOËL

Le samedi 13 décembre 1997 se déroulera dans notre dojo de Mon Repos notre traditionnel Tournoi de Noël. Cette année, celui-ci revêtira une forme un peu particulière, puisque notre équipe féminine sera associée à la fête.

Une rencontre amicale l'opposera à une double sélection vaudoise, en prélude du premier championnat suisse par équipes dames qui débutera en février prochain.

Le programme de la journée sera le suivant :

09h00	début du Tournoi de Noël pour les écoliers
12h00 (env.)	pause
14h00	début des rencontres par équipes féminines qui opposeront: Sélection Vaudoise I Sélection Vaudoise II Judo Kwai Lausanne I
16h00 (env.)	fin

Une belle occasion de venir encourager nos compétiteurs et compétitrices !?

François Chavanne

Leo Gisin SA



Boutique japonaise pour
Arts martiaux Aménagements intérieurs Antiquités

Représentation pour la Suisse de MIZUNO

Prattelerstrasse 3 CH - 4132 Muttenz 1
Tél. 061/ 462 18 00 Fax 061/ 462 18 03

TOURNOI DE NOEL DES ENFANTS

JUDO KWAI LAUSANNE

Av. Tribunal-Fédéral 4 - Case postal 3076 - 1002 Lausanne
☎ 021 / 323 83 94 Fax 021 / 312 72 65

Date :	Samedi 13 décembre 1997
Lieu :	A notre dojo de Lausanne
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 JK 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 :	Mercredi 10 décembre 1997
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.

Formulaire d'inscription au tournoi de Noël des enfants du samedi 13 décembre 1997

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 mardi 10 décembre 1997, dernier délai, avec Fr. 5 --

COURS D'AUTO - DEFENSE DAMES

Objectifs : prendre confiance en soi
apprendre à réagir correctement en cas d'agression

Horaire proposé : **lundi :** 09 h 15 à 10 h 45, dès le 12.01.1998
mercredi : 09 h 15 à 10 h 45, dès le 14.01.1998

Lieu du cours : dojo du Judo Kwai Lausanne à Mun-Repus.

Tarif : finance d'inscription de Fr. 30.-
cotisation annuelle de Fr. 450.-
payables conformément au règlement annuel en vigueur.

Tenue : training

Monitrice : **Mme Irène Bernasconi, 4^{ème} dan judo**
monitrice 3 J+S
diplômée de Macolin pour la self-défense dames
ex-membre du cadre national

Renseignements : secrétariat du Judo Kwai Lausanne :

mardi	18 h 15 à 19 h 15
mercredi	14 h 00 à 19 h 00
vendredi	18 h 15 à 20 h 15

JUDO KWAI LAUSANNE

Av. Tribunal-Fédéral 4 - Case postal 3076 - 1002 Lausanne

☎ 021 / 323 83 94 Fax 021 / 312 72 65

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 21h00 à 21h30	Yoga Ju-Jitsu débutants dès 15 ans Kata, préparation aux examens
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, préparation aux examens

Fermé le mercredi

Grand parking



Spécialité maison "le bouffon"
Grand choix de menus - Cuisine vaudoise

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

LE JU - JITSU

Ate-waza (Les techniques de coups frappés).

L'Ate-waza comporte des blocages et des atémis; les atémis sont des coups donnés avec les armes naturelles du corps humain (poing, coude, genou, pied, etc.) sur les points vitaux (ou points faibles) de l'adversaire dans le but de le paralyser, par douleur intense, et pouvant provoquer, selon les cas, un évanouissement, un traumatisme sévère ou même la mort. Une bonne connaissance de ces points vitaux (Kyūsho) est donc absolument nécessaire afin d'éviter des accidents pendant l'entraînement. **Plus la surface de frappe de l'atemi est réduite et plus la force de pénétration du coup sera grande, donc plus efficace.**

Bien qu'il existe de grandes similitudes dans la forme des parades et atémis du Ju-Jitsu leur utilisation, en tant qu'arme de combat, est radicalement différente de ceux du Karaté. En Karaté traditionnel l'objectif du blocage est de détruire la stabilité de l'adversaire et celui de l'atemi est de conclure définitivement. C'est pourquoi chaque technique fait l'objet d'une concentration extrême et d'une mobilisation totale de l'énergie. Le Ju-Jitsu procède d'actions plus souples et l'atemi n'est pas l'élément central du système de défense même s'il est très utile, parfois indispensable. C'est pourquoi l'étude des parades et atémis fait partie intégrante de l'entraînement des Ju-Jitsukas.

La place des atémis dans le Ju-Jitsu.

Il faut rappeler, en premier lieu, que le travail des atémis est une nécessité première si l'on veut s'exercer à la **défense dans des conditions réalistes**. On peut classer les atémis en quatre catégories qui correspondent chacune à une situation bien identifiée.

1 L'atemi de dissuasion.

En règle générale, le Ju-Jitsuka **ne prend pas l'initiative de l'attaque et son action s'adapte à l'offensive de l'autre**. Toutefois, dans des cas très particuliers, il arrive de devoir déroger à cette règle et de porter un atemi destiné à **écarter un danger**, pour sortir du champ d'attaque de plusieurs adversaires lorsque l'on est encerclé, pour anticiper une attaque de l'autre lorsqu'on le sent menaçant (pour désamorcer son action) par exemple. Dans ce contexte, **il ne s'agit pas de conclure, mais d'éviter un risque**. Même s'il n'est pas décisif, l'atemi doit avoir néanmoins une valeur suffisante pour produire le résultat escompté.

2 L'atemi d'arrêt.

On désigne ainsi l'atemi porté dans l'action de l'autre en vue de l'empêcher de l'achever et de réduire son efficacité. En atténuant les effets de l'attaque de l'adversaire on rend la situation réversible et **on peut la retourner à son profit**.

Marcel Python

7^{ème} Dan Judo et Ju-Jitsu

(à suivre)

AGENDA

Date	Manifestation	Lieu
09.12.97	4T CSPE LNB JKL/Carouge/Ec. Mikami Lausanne	Carouge GE
13.12.97	4T CSPE LNA JKL/SC Nippon St Gall/UC Bienne	St-Gall
13.12.97	Tournoi de Noël de Judo enfants (matin)	JK Lausanne
13.12.97	Tournoi triangulaire féminin par équipes (après-midi)	JK Lausanne
22.12.97	FERMETURE DES DOJOS DE LAUSANNE ET EPALINGES	
09.01.98		
17.01.98	5T CSPE LNA JKL/Bienne/Yverdon	Bienne
31.01.98	Cours de Kata reconnu par l'ASJ par Me Katanishi / 14 h 00 - 18 h 00	JK Lausanne
01.02.98	Cours de Judo AVJJ reconnu par l'ASJ par Me Katanishi / 09 h 00 - 13 h 00	JK Lausanne
14.02.98	1T CSPE Féminin	JK Lausanne
28.02.98	6T CSPE LNA JKL/Morat/St-Gall	JK Lausanne
01.03.98	Cours de Judo AVJJ reconnu par l'ASJ par Me Katanishi / 09 h 00 - 13 h 00	?
03.03.98	5T CSPE LNB JKL/Samourai Bernex/Cortailod	Bernex
07.03.98	Cours de Kata reconnu par l'ASJ par Me Katanishi / 14 h 00 - 18 h 00	JK Lausanne
08.03.98	Cours de Kata reconnu par l'ASJ par Me Katanishi / 09 h 00 - 13 h 00	JK Lausanne
14.03.98	2T CSPE Féminin	?
15.03.98	Cours de Judo AVJJ reconnu par l'ASJ par Me Katanishi / 09 h 00 - 13 h 00	JK Lausanne
24.03.98	6T CSPE LNB JKL/Ec. Mikami Lausanne/Carouge	JK Lausanne
28.03.98	Assemblée des délégués ASJ	Berne
04.04.98	7T CSPE LNA JKL/Ragensdorf/Nidau	Ragensdorf
14.04.98	7T CSPE LNB JKL/Romont/Galmiz	Romont
18.04.98	3T CSPE Féminin	?
25.04.98	8T CSPE JKL/Brugg/Delemont	Brugg
26.04.98	Cours de Judo AVJJ reconnu par l'ASJ par Me Katanishi / 09 h 00 - 13 h 00	?
02.05.98	4T CSPE Féminin	?

Prochain tirage de la Gazette fin février. Prière de déposer les articles à faire paraître dans la "boîte Gazette" au secrétariat jusqu'au 13 février. Merci d'avance.