

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

Annoncer les rectifications  
d'adresses selon A1 no 552

## AGENDA

MANIFESTATION	LIEU
Dames. JKL / Nippon Berne / Langnau / 14 h 15	Berne
Écol. par équipes JK sect. Epal. / Cheseaux / Bussigny / Pompaples	Cheseaux
Judo reconnu par l'ASJ par Me Katanishi / 09 h 00 - 13 h 00	JK Lausanne
LNB JKL / JC Genève / Morges / 20 h 15	JK Lausanne
Ecoliers - EJ Nyon+environs/Rolle-Aubonne/Chavannes 14 h 00	JK Lausanne
Les CSPE LNA - LNB - Dames.	Regensdorf
DOJUDO CLUB à EPALINGES	Auberge Com.
Judo reconnu par l'ASJ par Me Katanishi / 09 h 00 - 13 h 00	JK Lausanne
de Kyu avec M. Roger Verdon / 14 h 00 à 16 h 00	JK Lausanne
de Kyu avec Me Katanishi / 17 h 30 à 20 h 30	JK Lausanne
de Dan / dès 09 h 00	JK Lausanne

La Gazette fin juin. Prière de déposer les articles à faire paraître dans  
le secrétariat jusqu'au 15 juin. Merci d'avance.

## OPÉRATION TATAMIS

Vous remarquerez, les tatamis du dojo de Lausanne ont été changés dès  
maintenant et le comité directeur a le plaisir de vous annoncer qu'ils ont été  
financés par :

Le subside de la ville de Lausanne  
celui du Sport-Toto  
et vos dons

Particulièrement généreux et nous tenons à vous en remercier cha-

# LA GAZETTE DU JUDO KWAI LAUSANNE



## EDITORIAL

En juin 1996, nous organisons notre première soirée annuelle avec comme objectif de rassembler le maximum de membres et de sympathisants du club. Ce fut un succès. Près de 250 personnes, grands et petits, jeunes et moins jeunes, se retrouvèrent à cette occasion pour festoyer.

La seconde édition de ce grand rassemblement se déroulera le 5 juin prochain, de nouveau à la salle communale d'Epalinges. Cette fois, l'objectif du comité est encore plus ambitieux. En effet, nous souhaitons organiser une soirée au cours de laquelle chacun puisse faire la connaissance des autres, où les membres des différentes sections échangent leurs expériences personnelles, leur manière d'aborder le judo ou le Ju-Jitsu, où les anciens puissent faire part de leurs souvenirs aux derniers arrivés, où les plus jeunes relatent les anecdotes les plus récentes. Bref, un moment important dans la vie d'un club où la communication sera privilégiée.

Bien entendu, le succès de cette manifestation dépendra beaucoup de votre engagement. Le premier effort à fournir sera évidemment de s'inscrire et de participer. Il est essentiel que chacun se sente motivé et montre son attachement pour le Judo Kwai. Inscrivez-vous le plus tôt possible, cela facilitera notre organisation.

Il est sans doute compréhensible de constater un certain abstentionnisme pour une assemblée générale qui n'est pas toujours des plus excitante, mais pour un repas annuel ... pas d'excuses.

Le 5 juin 1998 sera la grande fête du Judo Kwai Lausanne. Venez nombreux avec une grande dose de bonne humeur!?!

Le président du Judo Kwai Lausanne :

*François Chavanne*

## REMERCIEMENTS

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

## CHAMPIONNATS VAUDOIS INDIVIDUELS ECOLIERS 1998

Beau succès des écoliers du Judo Kwai Lausanne lors des championnats vaudois individuels qui se sont déroulés le 14 mars 1998 à Nyon. En effet, les 5 participants se sont tous qualifiés pour les finales où trois d'entre eux ont obtenu le titre de champion vaudois et deux le titre de vice-champion vaudois.

### Félicitations à tous



De gauche à droite:

Aline Rippstein (championne vaudoise), Jeremy Touati (champion vaudois), Maître Hiroshi Katanishi, Florian Touati (vice-champion vaudois), Frédéric Mathys (vice-champion vaudois) et Raphaël Wahlen (champion vaudois).

*Spotting Park*

Yverdon-les-Bains



# Yverdon-les-Bains

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

ALL ACCESS

## TOURNOI INTERNATIONAL DE PRAGUE 1998

**Sergeï ASCHWANDEN**

a obtenu un brillant deuxième rang dans la catégorie - 81 Kg

et

**Isabelle SCHMUTZ**

a obtenu un magnifique troisième rang dans la catégorie - 48 Kg

## TOURNOI INTERNATIONAL de S-HERTOGENBOSCH en HOLLANDE

**Sergeï ASCHWANDEN**

a obtenu une brillante troisième place dans la catégorie - 81 Kg

FÉLICITATIONS À TOUS LES DEUX

## 9<sup>e</sup> TOURNOI NATIONAL DE MONTHEY

Tournoi individuel, dimanche 15 février 1998.

Ecoliers A :	-40 Kg	1 <sup>er</sup>	WAHLEN Raphaël
	-50 Kg	3 <sup>ème</sup>	TOUATI Jérémy

BRAVO À TOUS LES DEUX

## JKL SHOPPING

VOUS POUVEZ TROUVER AU DOJO DE LAUSANNE

Kimono Mizuno enfant beige	1.20 à 1.50 m	Fr 57.00 à 72.00
Kimono Mizuno jeune/adulte blanc	1.60 à 1.90 m	Fr. 100.00 à 115.00
Kimono Mizuno Ippon compétition blanc	1.60 à 1.95 m	Fr. 160.00 à 195.00
Kimono Mizuno SB qualité supérieure blanc	1.60 à 1.95 m	Fr. 270.00 à 345.00
Brochure judo enfants ( édition 1997 )		Fr. 12.00
Ceinture ( jaune à noire )		Fr. 12.00
Fanion, Macaron, Pin's ( 2 )		Fr. 10.00
Autocollant		Fr 2.00
Sac Puma pour enfants		Fr. 35.00
Sac jeune/adulte		Fr. 35.00 & 45.00
Training Puma L & XL		Fr. 139.00
Tape		Fr. 12.00
Casquette Mizuno noire		Fr. 25.00

+ d'autres produits ( consulter la liste au dojo )

Pour tous renseignements, conseils, essayages, 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

Chaque produit vendu est de qualité et votre achat apporte un soutien au club

## CHAMPIONNATS SUISSES PAR EQUIPES FEMININS

Pour la première fois en Suisse des championnats suisses par équipes féminins ont été organisés. Les 17 équipes engagées s'affronteront cette année et les 4 meilleures participeront à la finale qui aura lieu le 23 mai à Regensdorf le même jour que la finale des hommes.

Pour fêter cet événement, la première rencontre, organisée avec brio par le Judo Kwai Lausanne, a eu lieu au Musée olympique devant un nombreux public et dans une ambiance particulièrement chaleureuse.

Les rencontres des deux premiers tours ont été nettement remportées par les filles du Judo Kwai :

### 1<sup>er</sup> tour (au Musée olympique)

Judo Kwai Lausanne bat EJ Dégailler 8 à 2

Judo Kwai Lausanne bat JT Seeland 8 à 2

### 2<sup>ème</sup> tour

Judo Kwai Lausanne bat JC Oensingen 6 à 4

Judo Kwai Lausanne bat Ass. Fribourg 10 à 0



De gauche à droite:

Cynthia Monnard, Cindy Rippstein, Flavia Cordasco, Isabelle Schmutz,  
Carole Wahlen, Réhane Zobrist, Marine Jequier.

(Manquent sur la photo : La coach Irène Bernasconi, Nathalie Crittin, Catherine Blank)

## FINALES LNA DAMES ET HOMMES

Samedi 23 mai 1998 à Regensdorf :

Venez encourager nos équipes en lice pour  
le titre de champion suisse!

Le déplacement se fera en car, les supporters intéressés sont les bienvenus et sont priés  
de  
s'inscrire au secrétariat du JKL.

## LE BILLET DE LA CIGOGNE

**DORIANE**

est arrivée chez

*Jacqueline et Gérard Meyer Piubellini*

**WICKI**

est arrivée chez

*Cristina et Oscar Savoldelli Valsangiacomo*

Nos meilleurs vœux de bonheur et de santé à tous !

*Un enseignement basé sur la performance!*

### Les compétences

Notre but: l'acquisition  
par l'élève de compétences  
pour la vie active.

### L'actualité...

L'étude des langues et  
l'ouverture à l'informatique



# CHAMPITTET

COLLEGE DE LA REGION LEMANIQUE

**MATURITE FEDERALE**

B C D E

**OPTION DES LA 7EME**

Parcours individualisé en  
classe à petits effectifs  
(système de tutorat)

COLLEGE MIXTE  
INTERNAT: GARCONS  
SECTEUR LANGUES  
SECTEUR INFORMATIQUE

REPRESENTATION

METHODE PEDAGOGIQUE MODERNE CENTRE MULTI-SPORTS SELF-SERVICE-MIDI SERVICE D'ETUDE

Case 622 - CH-1009 Pully-Lausanne - Suisse - Tél.(021) 728 66 44/45 - Fax (021) 729 72 92

# 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

## CHAMPIONNAT SUISSE DE LNA

### 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> tours

En raison de l'absence de la chronique LNA lors de la gazette N° 13, il sera narré là 4 tours d'un coup d'un seul !

4<sup>ème</sup> tour, le 13 décembre 1997 à St-Gallen contre Bienne :

Victoire contre Bienne 8 - 6, points gagnés par

-71 Thierry            -78 Olivier            -86 Sergei            -95 Marcel

Défaite 10-4 devant St-Gallen 4 petits points sauvés par

-78 Olivier            -86 Sergei

5<sup>ème</sup> tour, le 17 janvier 1998 à Bienne avec Yverdon

Ce tour, le premier sous le joug 98, inaugure les nouvelles catégories de poids qui deviennent:            -60, -66, -73, -81, -90, -100, +100

Manifestement ce changement nous convient puisque ^ l'aide de l'équipe suivante

-60 Mickey            -66 Sébastien            -73 Olivier  
-81 Fabrice            -90 François            -100 Marcel            +100 Stève

nous gagnons sans difficulté contre Yverdon, puis battons Bienne 12 - 2, grâce à la même formation d'équipe.

6<sup>ème</sup> tour, le 28 février 1998, nous recevons Murten et St-Gallen.

Manquant d'originalité, nous défaisons les deux équipes sur le même score de 13 - 1, les équipes étant composées ainsi :

#### Contre Murten

-60 Mickey            -90 François  
-66 Sébastien            -100 Marcel  
-73 Olivier            +100 Stève  
-81 Fabrice

#### Contre St-Gallen

-60 Mickey            -90 David  
-66 Yvan            -100 Marcel  
-73 Olivier            +100 Stève  
-81 Fabrice

7<sup>ème</sup> tour, le 4 avril à Regensdorf en compagnie de Nidau

Tranquille contre Nidau puisque chacun remportera son combat par ippon, Yvan jouant avec nos nerfs, attendant tout de même les 4'57 avant de le marquer. L'équipe était ainsi faite :

-60 Mickey            -66 Yvan            -73 Olivier  
-81 Gen            -90 Philippe            -100 Marcel            +100 Stève

Opposés ensuite au premier du classement provisoire, soit Regensdorf, nous manquons d'un rien le putsch consistant à le battre afin de lui ravir cette place, nous nous inclinons 8 - 6 les 6 étant apportés par

-73 Olivier            -100 Philippe            +100 Stève

Un tour reste à disputer le 25 avril à Brugg contre Delémont avant le tour final pour le titre le 23 mai à Regensdorf.

Nous nous verrons là-bas...

*Olivier Schmutz*

# TELE Concessionnaire PTT PERMANENCE

## Dépannage non - stop

REPARATION - VENTE - LOCATION - DEVIS

**RAFFAELE SPINELLO**

Je ne suis pas le plus cher  
je ne suis pas le meilleur marché  
mais j'assure le meilleur service

**EXCLUSIF : Pour les membres du JKL**

Rabais spécial sur toutes marques 20 %  
Sauf B&O rabais 10 %

Avenue d'Echallens 8 1004 Lausanne Tél. 021 - 624 91 24

## CHAMPIONNAT SUISSE DE LNB

Championnat par équipe 1997-1998

**Mardi 9 décembre 97, 4<sup>ème</sup> tour :** JC Carouge, EJ Mikami, JKL II.

Après un 1<sup>er</sup> tour prometteur, plus aucun point ne fut marqué! Il fallait donc éviter le désastre et s'accrocher. Mission difficile lorsqu'on part avec 4 combattants pour 5 places!

Contre l'EJ Mikami ce fut pourtant assez facile. C. Jéquier, G. Hayashi, F. Bernau et Ph. Lain se sont tous imposés par ippon. Ca fait du bien et le score est plaisant: 8 - 2.

Face à Carouge, une fois de plus on aurait pu, mais...

D. Décosterd (-71) et S. Schlup (+86) ont perdu alors que G. Hayashi (-78) et F. Bernau (-86) ont sauvé l'équipe, respectivement sur o uchi gari et harai goshi, tous deux ippon. Score: 4 - 6.

JC Carouge-EJ Mikami: 8 - 2.

A ce stade le JKL II est 5<sup>ème</sup> au classement. Avec beaucoup de retard sur le 1<sup>er</sup> (JC Morges) et plus beaucoup d'avance sur le dernier (EJ Mikami).

Pour la 2<sup>ème</sup> partie du championnat, les catégories ont changé et seront désormais, pour la LNB : -66, -73, -81, -90, +90.

**Mardi 3 mars 98, 5<sup>ème</sup> tour :** Samurai Bernex I, JC Cortaillod et JKL II.

Cette fois nous sommes partis au complet. Progrès donc. Merci à G. Aubert pour le coup de main!

Que dire de notre rencontre face à Cortaillod? On a perdu. 4 - 6 cette fois. Ce n'est pas catastrophique mais on doit et on peut faire mieux. Trop tard pour cette saison, je sais.

K. Hayashi a perdu au sol. Notre renfort de dernière minute en -73 s'est imposé par yuko. G. Hayashi s'est quant à lui incliné sur yuko. Combat sans cesse interrompu pour cause d'hémorragies diverses de son adversaire. Pas facile de rester concentré. F. Bernau a perdu au sol. No comment. Ph. Lain a eu de la peine mais s'est imposé par waza ari.

Le plus difficile fut sans aucun doute de devoir supporter les railleries du combattant et coach de Cortaillod... (salut Stéphane!).

Contre Bernex ce fut tout juste, mais nous avons arraché la victoire. K. Hayashi a marqué un superbe ippon sur balayage, son frère Gen (en -81, mais pas beaucoup moins...) s'est imposé par yuko alors que F. Bernau a gagné au sol. Non, je plaisante. Un magnifique harai goshi. Ippon. Malheureusement G. Aubert a perdu, imité en -90 par S. Schlup. Qui menait encore 14 secondes avant la fin. Dommage. Score: 6 - 4.

Bernex-Cortaillod: 4 - 6. (En moins ... kg, le coach de Cortaillod a passé un superbe uchi mata; il faut dire qu'il n'avait pas intérêt à le rater...).

**Mardi 24 mars, 6<sup>ème</sup> tour :** JKL II, EJ Mikami et JC Carouge.

Victoire facile contre Mikami. Il n'y a que K. Hayashi qui ait du lâcher 2 points. C. Jéquier s'est imposé sur uchi mata, G. Hayashi a commencé le travail debout et a terminé au sol, F. Bernau nous a replacé son harai goshi et Ph. Lain, malade, a marqué un paquet de yukos. Score : 8 - 2.

Pas de chance contre Carouge. 1<sup>er</sup> combat en LNB pour Clément Theurillat (-66). Face à Moret, il n'a rien à se reprocher. Il s'est bien battu mais a logiquement perdu. C Jéquier nous a fait peur en se faisant marquer waza ari. Il s'est alors empressé de remettre le tableau à l'heure sur uchi mata. G. Hayashi menait le combat mais il a eu le malheur de retomber à plat ventre. Plat comptabilisé ippon. ... F. Bernau a fait un très joli combat contre un adversaire plutôt coriace. 2 waza aris plus tard c'était réglé. S. Schlup s'est incliné. Surtout de l'épaule droite. Celle-ci a nécessité un contrôle aux urgences du CHUV. Heureusement pas trop de dégâts. Score : 4 - 6.

JC Carouge-EJ Mikami : 8 - 2.

2 tours avant la fin, le JKL II est 5<sup>ème</sup>, derrière Morges, Carouge, Genève, Romont et devant Cortaillod, Bernex, Mikami et Galmiz.

### Dernier tour de LNB de la saison:

**mardi 5 mai au dojo de Mon-Repos contre le JC Genève et le JC Morges**

**Pesée à 20h15. Venez nous encourager!!**

*Philippe Schneider*

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 épiceries, drogueries, pharmacies, restaurants et hôtels.

(Liste sur demande)

A votre service  
Hima la Vie  
Jean-Pierre HIRSBRUNNER

**COURS TECHNIQUES DE JUDO**

Dates / horaire	Dimanche 03-05.98 09h00 / 13h00 Samedi 06-06.98 09h00 / 13h00
Emplacement du dojo	Piscine de Mon-Repos (nord du bâtiment) Av. du Tribunal-Fédéral - 1005 Lausanne
Ouverture des portes	1/2 h avant l'heure du cours
Programme	Katame Waza et Nage Waza
Professeur	Me Hiroshi Katanishi, 6 <sup>ème</sup> Dan Judo
Direction administrative	Mme Michèle Clerc Tél. prof. 021 - 315 56 42
Prix du cours	Fr. 30.-- payables sur place ( <b>monnaie svp</b> )
Inscription	<u>Par écrit avec :</u> Club - Nom & Prénom - Date de naissance Grade - N° de licence
Cours homologué par l'ASJ	Ne pas oublier votre licence, avec le timbre 1998 !
Assurance	Sous votre propre responsabilité

**Schenker Stores SA Le Mont**

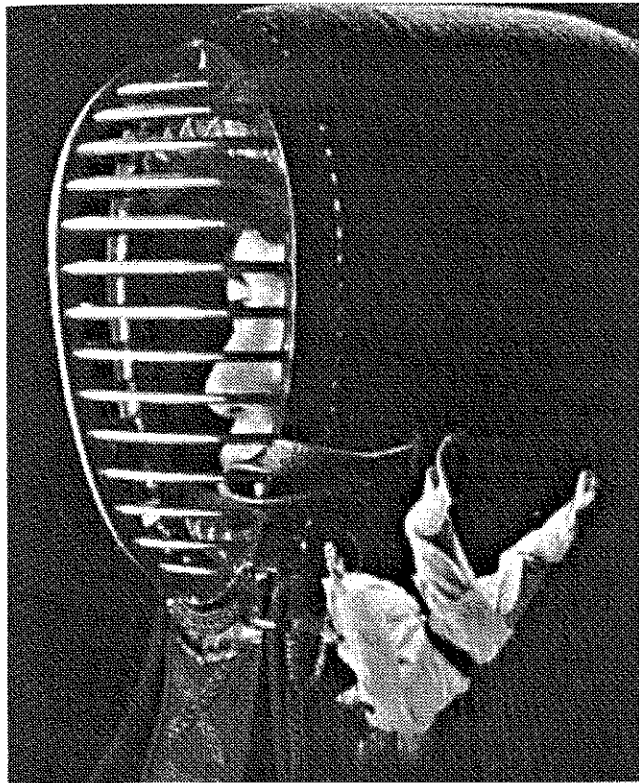
**Montage - Réparations**

**Tél. 021.652 94 57**

**Schenker**  
**Stores**



# 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

## SOIRÉE ANNUELLE DU CLUB

La seconde édition de notre soirée annuelle se déroulera le:

VENDREDI 5 JUIN 1998

à

LA SALLE COMMUNALE D'EPALINGES

Ouverture des portes à 19h30 et début du repas à 20h00.

Cette manifestation est ouverte à tous les membres et sympathisants du Judo Kwai Lausanne. Le repas, agrémenté de différentes récompenses, animations et tombola, sera organisé sous la forme de buffets. Avec au menu:

**Buffet de salades**

\*\*\*

**Jambon à l'os**

**vitello tonnato**

**tomates et mozzarella**

**olives vertes et noires**

\*\*\*

**crevettes sauce calypso**

**tomates et thon**

**saumon mariné au citron**

\*\*\*

**orechiette « mode du chef »**

\*\*\*

**filet de porc aux 4 champignons**

**pommes croquettes et haricots verts**

\*\*\*

**salade de fruits frais**

Le prix du repas est fixé à Fr. 50.- (Fr. 25.- pour les enfants de 8 à 12 ans, gratuit pour les plus jeunes). Le paiement est à effectuer sur le CCP (10-18173-9) du Judo Kwai et, dans ce cas, fait office d'inscription (n'oubliez pas d'indiquer le nombre de personnes et de faire figurer la « mention soirée annuelle ») ou bien directement auprès de notre secrétariat. Le dernier délai est fixé au 20 mai 1998.

**Inscrivez-vous sans plus tarder.**

Les personnes qui souhaiteraient intervenir au cours de la soirée sous la forme d'une animation, discours, sketch, etc... sont priées de prendre contact avec le président, la secrétaire ou un membre du comité.

## COURS DE SELF - 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 20 avril 1998  
**Mercredi :** 09 h 15 à 10 h 45, dès le 22 avril 1998

**Calendrier :**

LUNDI					MERCREDI				
			20.04	27.04				22.04	29.04
	04.05	11.05	18.05	25.05		06.05	13.05	20.05	27.05
	08.06	15.06	22.06	29.06	03.06	10.06	17.06	24.06	
	07.09	14.09		28.09		09.09	16.09	23.09	30.09
	05.10			26.10		07.10			28.10
02.11	09.11	16.11	23.11	30.11	04.11	11.11	18.11	25.11	

**Lieu du cours :** Dojo du Judo Kwai Lausanne à Mon-Repos

**Finances :** Prix de lancement de Fr. 150.--  
pour chaque semestre de 10 leçons de 1 h 1/2

**Tenue :** Training

**Monitrice :** Mme Irène Bernasconi, 4<sup>ème</sup> dan judo  
Monitrice 3 J+S  
Diplômée de Macolin pour la self-défense dames  
Ex-membre du cadre national

**Renseign. & préinscription :** Mme Irène Bernasconi  
☎ 021 / 653 82 23 - vers 12 h 00  
Mme Michèle Clerc  
☎ 021 / 315 56 42 - de préférence en fin de matinée  
Secrétariat du Judo Kwai Lausanne  
☎ 021 / 324 83 94 - le mercredi après-midi

## LE JU - JITSU

### 2 L'impulsion initiale par le hara.

L'énergie interne est libérée et diffusée par le hara (point d'équilibre interne du corps humain et source de l'énergie qui, théoriquement, se trouve à 4 cm environ au-dessous du nombril, entre celui-ci et la colonne vertébrale; c'est le centre de gravité du corps et le lieu où se trouvent concentrées les forces vitales profondes), c'est-à-dire que toute action débute par une contraction abdominale qui sera ensuite relayée, de façon coordonnée, par d'autres leviers internes pour diffuser l'énergie vers l'extérieur. Ainsi, lorsqu'on porte un atemi c'est avec le ventre; le bras ou la jambe ne font que prolonger cette action et transférer, en l'amplifiant, l'énergie initiale.

### 3 La coordination.

Toute action est le résultat d'un processus ordonné de l'ensemble des leviers du corps. L'action, qui part du ventre, est relayée et amplifiée par l'articulation de gestes qui s'enchaînent. Elle s'achève par une contraction générale à l'impact le tout exécuté en étant parfaitement en équilibre.

### Les armes naturelles du corps humain.

Les atemis utilisent certaines parties du corps pour le contact, qu'on appelle "armes naturelles". Pour être efficaces, ces "armes" doivent être positionnées convenablement à l'impact et surtout être bien "fixées" pour être solidaires de l'ensemble du corps.

#### 1 Les armes du poing fermé.

Avant de se lancer dans l'étude des atemis du poing on apprend à bien "verrouiller" la main afin qu'elle constitue une masse compacte et robuste qui ne s'écrase pas sous le choc.

- Replier complètement les deux articulations supérieures des doigts.
- Replier l'articulation de base des doigts en enroulant les phalanges dans la paume de la main .
- Verrouiller le poing en appliquant fermement le pouce replié sur les deux premiers doigts.

(à suivre)

Marcel Python  
7<sup>ème</sup> Dan Judo et Ju-Jitsu

## 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
	21h00 à 21h30	Kata, préparation aux examens
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, préparation aux examens

## JUDO KWAI LAUSANNE

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

### HORAIRE 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	18 h 15 à 19 h 15	Mercredi	14 h 00 à 19 h 00	Vendredi	18 h 15 à 20 h 15
-------	-------------------	----------	-------------------	----------	-------------------

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