

P.P.

1001 Lausanne 1

Annoncer les rectifications
d'adresses selon A1 no 552

AGENDA

MANIFESTATION	LIEU
Judo avec Me Katanishi	Mürren
Championnat national féminin	JK Lausanne
Championnat vaudois par équipes JK L/JC Morges/ED Yverdon- Morges/CAJ Yverdon	JK Lausanne
Championnat suisse par équipes LNA	
Championnat suisse par équipes LNB	
Championnat national de Renens/ Crissier	Renens
Championnat suisse par équipes LNA	
Championnat suisse par équipes LNB	
Championnat (réservé aux membres du champ. vaudois par équipe)	Château d'Oex
Championnats SCOLAIRES ECOLIERS	
Championnat technique de Ju-Jitsu AVJJ	Yverdon
Championnat suisse par équipes LNA	
Championnat suisse par équipes LNB	
Championnat vaudois par équipes JK L/JT Nyon/JC Nyon-Ballens	JC Ballens
Championnat Suisse de Kata	Uster
Championnat romand individuel (sélection du championnat suisse)	Epalinges
Championnat suisse par équipes LNA	
Championnat suisse par équipes LNB	
Championnat vaudois par équipes écoliers + espoirs	Morges
Championnat de Dan	JK Lausanne
Championnat suisse individuel	Le Landeron NE
Championnat de Dan de Judo et Ju-Jitsu	Fribourg

LA GAZETTE DU JUDO KWAI LAUSANNE



EDITORIAL

Ce mois-ci, chanceux, vous aurez droit à deux éditos pour le prix d'un.

Tout d'abord, procédons à un rapide retour sur la soirée annuelle du club qui s'est déroulée récemment. Forts de l'expérience de la précédente édition et des remarques qui nous avaient été faites à cette occasion par plusieurs personnes, nous avons revu le concept de notre principale manifestation. Moins d'animations, de spectacle, suppressions des jeux avec les enfants, ainsi que des démonstrations et plus d'opportunités de discuter avec son voisin, d'échanger quelques propos avec un ancien membre perdu de vue, de communiquer avec un pratiquant d'une autre section, telle était notre ambition. Une participation plus réduite en nombre que prévue, soit une centaine de personnes contre les 150 attendus, nous amena à choisir comme lieu de manifestation l'auberge communale voisine plutôt que la grande salle. Souvent insatisfait, j'estime cette fois le résultat très positif. Un cadre plus propice et des participants enthousiastes et décontractés ont notamment assuré le succès de cette soirée des retrouvailles. Cette réussite est encourageante et démontre qu'il y a de nombreuses personnes au Judo Kwai qui attendent d'un club sportif autre chose que de bénéficier uniquement des entraînements de professeurs avisés. Tant pis pour les absents, parmi lesquels, il le faut le souligner, on retrouvait paradoxalement le plus grand nombre de ceux qui avaient demandé des changements par rapport à la précédente édition ...

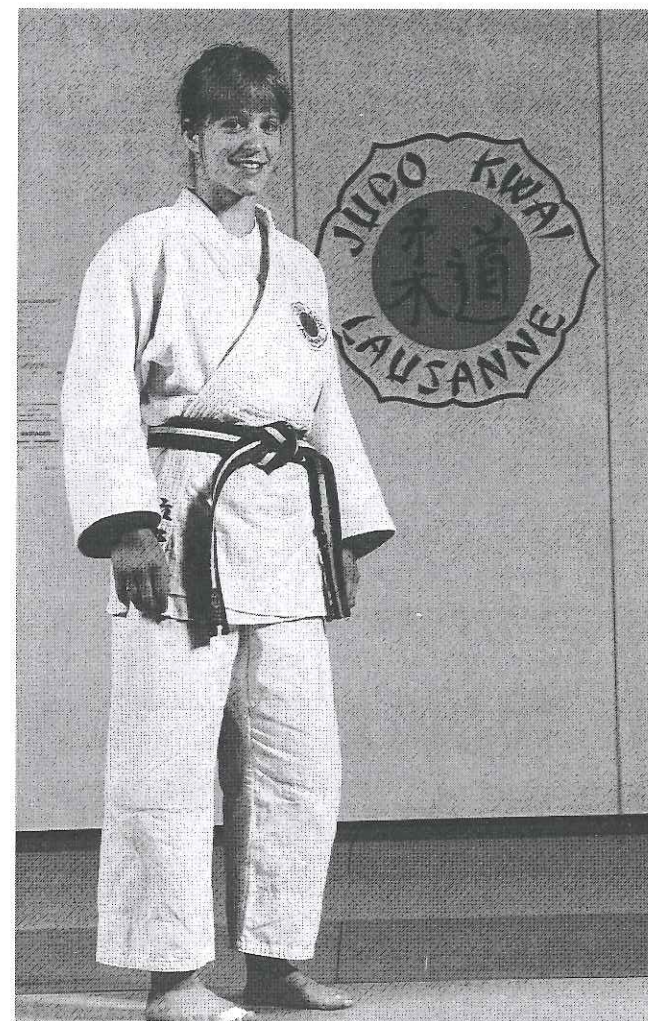
Le deuxième message que je souhaite faire passer est en réalité davantage une information. Nous entendons souvent au sein du Judo Kwai des reproches à l'égard des compétiteurs qui ne s'impliqueraient pas suffisamment dans les activités complémentaires de notre club. Il est bien évident qu'un emploi du temps chargé et en grande partie consacré à leur préparation ne ménage que peu d'occasion aux judokas de compétition de communiquer avec les autres membres ou simplement de participer à d'autres entraînements qu'à ceux qui leur sont dévolus. Nous avons donc décidé, avec leur accord, de provoquer quelques circonstances propices à renforcer la cohésion globale de notre club. La première de ces manifestations sera vraisemblablement le tournoi de Noël des enfants programmé le 19 décembre 1998. A cette occasion, nous organiserons en fin de matinée un grand randori au cours duquel les plus petits auront la joie d'inviter les judokas les plus titrés du club. Sans aucun doute, les enfants retireront beaucoup de plaisir à se confronter avec les membres des équipes masculines et féminine, alors que les compétiteurs joueront pleinement leur rôle d'exemple pour la relève du Judo Kwai.

Dans l'attente, je vous souhaite à tous d'agréables vacances d'été, sans pour autant oublier que le dojo de Mon Repos reste ouvert comme d'habitude durant cette période.

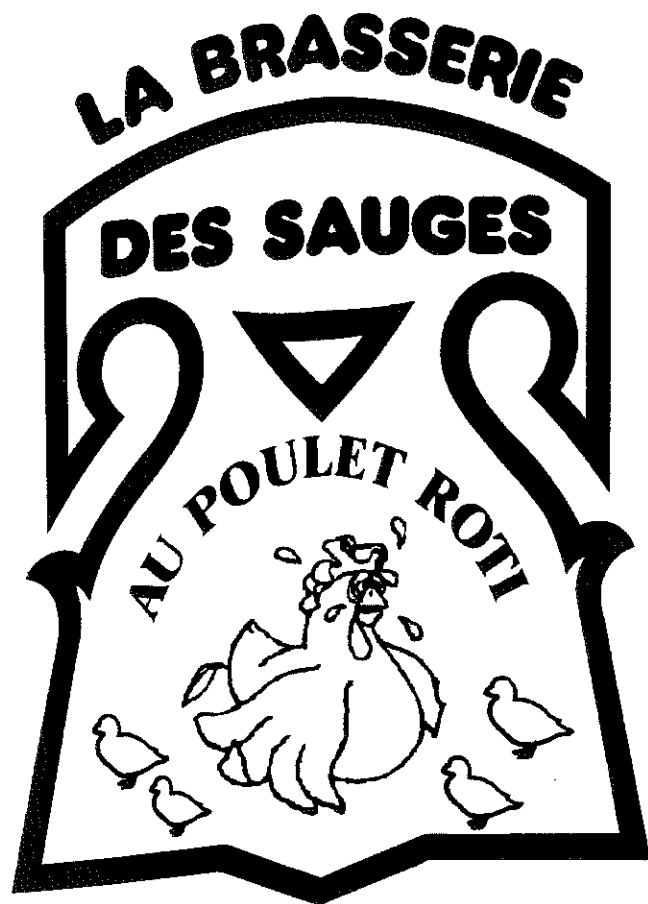
Le président du Judo Kwai Lausanne :

François Chavanne

BRAVO ISABELLE



Félicitations à Isabelle Schmutz pour sa magnifique 3^{ème} place aux récents Championnats d'Europe qui se sont déroulés du 14 au 17 mai 1998 à Oviedo en Espagne. Maîtrisant un parcours semé d'embûches, la sociétaire du Judo Kwai a obtenu une remarquable médaille de bronze dans la catégorie des -52 Kg. Une première pour notre club !



VENTE À L'EMPORTER
58, Av. du Grey, 1018 Lausanne

Tél. (021) 647 74 86

BRAVO! BRAVO! BRAVO!

TOURNOI INTERNATIONAL DE GÈNES 1998

Sélection Cadres talents, Ecoliers A

Jeremy TOUATI

a obtenu un brillante première place dans la catégorie -50 Kg

COUPE DE LA VILLE DE SIERRE

Tournoi individuel, dimanche 17 mai 1998.

Ecoliers A :	-50 Kg	1 ^{er}	TOUATI Jeremy
	-45 Kg	3 ^{ème}	WAHLEN Raphaël
Espoirs :	+78 Kg	3 ^{ème}	GAFSOU Mathieu
	-65 Kg	5 ^{ème}	GAFSOU Blaise
Junior Dames :	-63 Kg	1 ^{ère}	ZOBRIST Réhane
	-48 Kg	3 ^{ème}	RIPPSTEIN Cindy

COUPE DU RHÔNE À MARTIGNY

Tournoi national - individuel, dimanche 07 juin 1998.

Ecoliers A :	-55 Kg	1 ^{er}	TOUATI Jeremy
	-36 Kg	5 ^{ème}	TOUATI Florian
Ecolières :	-30 Kg	3 ^{ème}	RIPPSTEIN Aline

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 ZEME

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

COLLEGE MIXTE
INTERNAT: GARCONS
SECTEUR LANGUES
SECTEUR INFORMATIQUE

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

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

**CHAMPIONNATS SUISSES
PAR EQUIPES DAMES**

L'équipe féminine du Judo Kwai vice-championne de Suisse 1998

Lors de la finale des derniers championnats suisses par équipes qui ont eu lieu le samedi 23 mai à Regensdorf, l'équipe dames du Judo Kwai a obtenu un brillant résultat puisqu'elle est devenue vice-championne de suisse 1998.

Après avoir remporté tous ses combats pendant les 4 premiers tours de la saison, elle a facilement battu l'équipe tessinoise en demi-finale : 10 à 0.

Victoires de Cynthia Monnard (- 48 kg), Isabelle Schmutz (- 52 kg), Marine Jequier (- 57 kg), Rébecca Sueur (- 63 kg) et Réhane Zobrist (+ 63 kg).

La finale s'est avérée plus difficile puisque Nippon St-Gall a gagné (de justesse) : 6 à 4. Les points obtenus par le Judo Kwai l'ont été grâce à Carole Wahlen (- 52 kg : 1 point), Isabelle Schmutz (- 57 kg : 2 points) et Réhane Zobrist (+ 63 kg : 1 point).

Bravo à toute l'équipe, à leur coach Irène Bernasconi et tout particulièrement à leur entraîneur Hiroshi Katanishi !

Jean-Louis Wahlen



de gauche à droite :

Réhane Zobrist, Nathalie Crittin, Rébecca Sueur, Marine Jequier, Isabelle Schmutz, Carole Wahlen et Cynthia Monnard.

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNA

Finale le 23 mai 1998 à Regensdorf

A douter de l'existence d'une justice ici bas nous ne terminons que troisième.

Il n'est déjà pas agréable de visionner des films ou les méchants l'emportent, alors vivre des tranches de vies ou c'est le cas est d'autant plus pénible ! et le vivre n'est rien c'est le chroniqueur

Bon j'y vais quand même

St-Gall (le méchant) ne nous surprend pas beaucoup en alignant un tchèque en -60 Kg le St-gallois d'un jour allait servir sa si provisoire cause en gagnant contre Mickey d'un yuko 2-0 pour le méchant. Hibou s'est tû et a balladé un Tibor, pas tellement sanctionné par les arbitres, il perd malgré tout d'un rien, 4-0. Ayant la main d'un centimètre pas assez longue (sans reparler de l'arbitre au temps de réaction limacique ayant déclenché l'immobilisation un peu tard) Hanhart parvient à sortir après 24 secondes et je ne gagne que waza-ari, 4-2. Fabrice ne fait pas de quartier et d'un seoi-nage envoie Hintermuller au plafond, l'absence d'annaux ou autres engins permet à ce dernier de redescendre, 4-4. Sergei retrouve son ami Pulver et lui fera suivre la voie ouverte par son collègue, 4-6, le bon (nous) prend l'avantage. Pour le perdre immédiatement, car les deux derniers combats tournent à l'avantage du petit Udo face à Marcel, 6-6 puis de l'autre étranger (de toute la saison celui-ci) de St-Gall, face à un Stève en sur-entraînement, il faut le dire.

St-Gall - Lausanne 8-6 (Ça fait si mal aux yeux et ailleurs)

Dans l'autre demi-finale, les organisateurs s'imposent sans trop de problèmes face à Bienne.

Regensdorf - Bienne

Petite finale contre Bienne, nous nous imposons sans trop d'histoires par 10 - 4, points glanés par :

-60 Kg Mickey	-66 Kg Yvan	-73 Kg Olivier
-90 Kg Sergei	+100 Kg Stève	

La finale est facilement et sans surprise remportée par St-Gall face à un Regensdorf pourtant également au bénéfice d'un renforcement d'un jour (Hongrois celui-là).

St-Gall - Regensdorf 10 - 4

Troisièmes avec le sentiment d'avoir pourtant fait ce qu'il fallait c'est de la frustration, le Kwai a bien combattu, la fatalité, le sort, la malchance et les arbitres (dès qu'ils seront ressortis des chiottes) sont jetés dans le box des accusés. Mais si les méchants ont gagné, il ne devrait s'agir là que d'un épisode; après quelques vacances méritées, nous reprendrons le scénario là où il s'améliore.

Une larme ne supportant pas d'être seule nous perdons avec regret Mickey de retour vers Morges après 2 saisons passées en notre compagnie, s'il nous coûte qu'il nous quitte, lui sera plutôt soulagé question poursuites administratives (si, si, c'est de l'humour noir). Le club perd le combattant mais nous gardons l'ami.

L'équipe des mecs félicite celle des gonzesses pour leur excellente prestation et leur souhaite d'atteindre leur ambition de la prochaine saison, la place qui vous est et qui nous est due, la première.

Hibou disait lors d'une soirée restée célèbre, d'une précédente défaite, dans le Jura : "Ce n'est pas vrai, on a le meilleur entraîneur de suisse et on ne gagne pas, vraiment on doit être trop nul". Peut-être un peu impatients ? Nous dirons que c'est cela, et ferons en sorte de le confirmer.

A la saison prochaine; Bon été à toutes et tous !!!

Olivier Schmutz

Message à notre professeur et ami Roger Verdon

Cher Roger,

Nous te savons atteint dans ta santé et tenons à t'assurer de notre amitié dans ces moments difficiles que tu traverses.

Tes élèves du mercredi, le comité directeur, tes amis du judo, te disent COURAGE, on est avec toi.

Spotting Park



Yverdon-les-Bains

Yverdon-les-Bains

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

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNB

Championnat suisse par équipe 1997-1998

Mardi 14 avril 98, 7^{ème} tour : JC Romont, JC Galmiz, JKL II.

Pas trop de problèmes face à Galmiz, score 8-2. Kei a fait un très joli combat, Colin n'a pas eu d'adversaire, Gen nous a remplacé son juji-gatame et Fabien s'est imposé en deux fois.

Nous avons par contre de nouveau perdu contre Romont et de nouveau sur un score énervant, 4-6. Gaël et Colin ont sauvé les meubles. Kei a perdu sur projection, Gen sur étrangement, idem (!) pour Fabien.

Galmiz-Romont : 6-4.

Mardi 5 mai 98, 8^{ème} tour : JKL II, JC Morges et JC Genève.

Face à Genève les choses ont plutôt bien commencé. Kei a pris le bon rythme et ne cesse de s'améliorer, victoire sur projection; Colin a commencé debout et a fini le travail au sol, Gen a gagné sur... juji-gatame et Fabien s'est abstenu d'aller au sol, il s'est donc imposé sur projection. Score : 8-2.

Contre Morges, 1^{er} au classement, score identique mais à leur avantage... Kei, Colin et Gen ont perdu au sol tandis que Dumeng s'est incliné sur projection.

Morges-Genève : 8-2.

Le classement final ne nous est pas encore parvenu (il faut dire que cela ne fait que trois semaines que les finales ont eu lieu...) mais le JKL II termine, en principe, 5^{ème}. En tête on trouve Morges, qui, et ça c'est une sacrée surprise (vraiment on ne s'y attendait pas du tout...) a participé au tour de promotion-relégation et se trouve promu en LNA.

Je vous donnerai le classement complet dans une prochaine édition.

Philippe Schneiter

CARNET ROSE

Karine LUCAS et Frédéric OGUEY
ont célébré leur mariage le 13 juin 1998

Nos meilleurs vœux de bonheur à tous les deux !

HORAIRE D'ETE

des dojos de Lausanne et Epalinges

Enfants	<u>Fermeture</u> : dès lundi 6 juillet <u>Reprise</u> : dès lundi 24 août
Jeunes et Adultes (qui fréquentent les cours dès 19 h)	<u>Arrêt des cours normaux</u> , comme les enfants. <u>Entraînement libre</u> , au dojo de Lausanne, de 19 h 15 à 20 h 45, les mardis et jeudis, du 7 juillet au 20 août. <u>Reprise</u> : dès lundi 24 août.

Si vous devez atteindre la secrétaire pendant l'été :
 ☎ prof. 315 56 42 (de préférence en fin de matinée)
 E-mail : michele.clerc@lausanne.ch

JUDO ET JU-JITSU

Dès septembre 1998

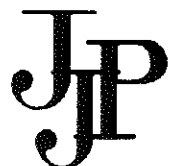
Dimanche matin, entraînement facultatif pour tous de 09h30 à 11h30
 Au dojo du JKL, Av. Tribunal Fédéral 4
 (l'entraînement est annulé lorsqu'il coïncide avec des cours officiels)

Programme :

Saluts	Rei
Positions	Shisei
Déplacements	Shintai
Chutes	Ukemi
Initiation aux Katas	

Organisation et renseignements :

Max Stutzmann
 3^{ème} Dan Judo et Ju-Jitsu



CONSTRUCTIONS MÉTALLIQUES

Jean-Jacques Pahud et Fils S.A.

Maîtrises fédérales

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

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

Schenker
Stores

REMERCIEMENTS

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

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 ?

Après 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 DE SELF - DEFENSE DAMES

PROGRAMME DE MACOLIN

Objectifs : Prendre confiance en soi
Apprendre à réagir correctement en cas d'agression

Horaire proposé : **Lundi :** de 09 h 15 à 10 h 45, selon le calendrier ci-dessous :

Sept.	Octobre	Nov.
		02
07	05	09
14		16
		23
28	26	30

Mercredi : de 09 h 15 à 10 h 45, selon le calendrier ci-dessous :

Sept.	Octobre	Nov.
		04
09	07	11
16		18
23		25
30	28	

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

Finances : Prix : Fr. 150.-- pour chaque semestre de 10 leçons de 1h30.
En cas d'entrée en cours de semestre, paiement proportionnel au nombre de leçons encore à faire, selon le programme.

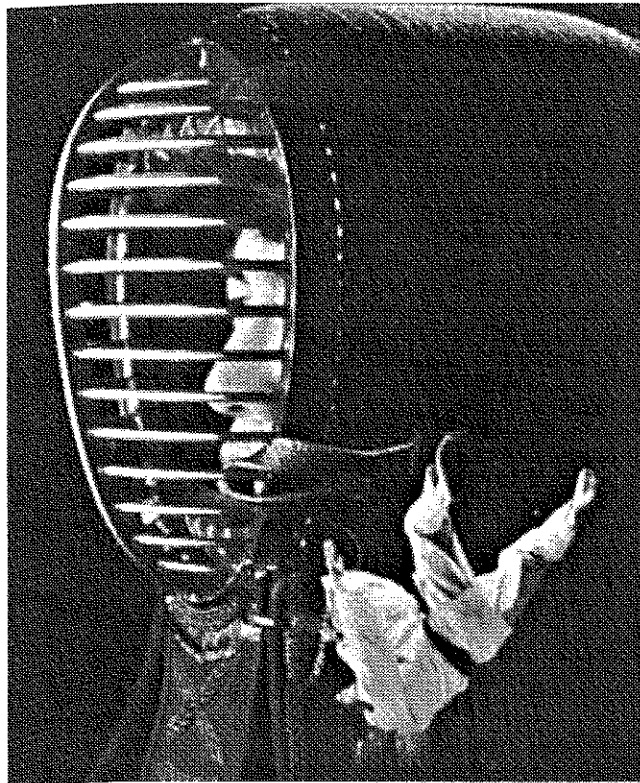
Tenue : Training

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 : Mme Irène Bernasconi
☎ 021 / 653 82 23 - vers 12 h 00

Judo Kwai Lausanne, aux heures d'ouverture du secrétariat :
le mercredi après-midi, ou mardi et vendredi dès 18h15

Leo Gisin SA



Boutique japonaise pour
Arts martiaux Aménagements intérieurs Antiquités

Représentation pour la Suisse de MIZUNO

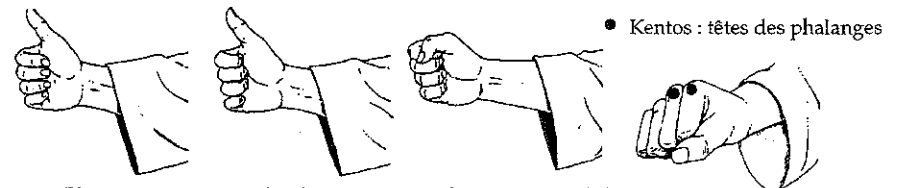
Prattelerstrasse 3 CH - 4132 Muttenz 1

Tél. 061/ 462 18 00 Fax 061/ 462 18 03

LE JU - JITSU

Les armes du poing fermé (suite).

Les Kentos (têtes des phalanges) de surface très réduite mais très dures, sont le **support** des principaux atémis du poing de base. L'impact s'effectue essentiellement sur les têtes d'articulation des index et majeur avec la main et, subsidiairement, leurs articulations médianes. Le poignet fixe rigoureusement le poing, dans le prolongement de l'avant-bras (pas de "cassure" du dos de la main) et la surface de frappe est perpendiculaire à la ligne d'attaque.



Placement rigoureux des doigts, pour que le poing soit solide

1.1 Oi-zuki (coup de poing direct sur un pas).

C'est un coup de poing direct donné en avançant largement du pied arrière vers l'adversaire; on frappe du côté correspondant à la jambe avancée en utilisant la translation du corps (prendre de l'énergie dans le déplacement), la détente du bras et la rotation du poignet. Le coup est porté au moment où l'on pose le pied ou juste avant. Le ventre doit être dur et l'aisselle contractée au moment de l'impact.

Action du poignet dans le coup de poing Oi-Zuki :

En fin de trajectoire, le poignet se vrille pour effectuer un demi-tour, avec une grande accélération.



1.2 Gyaku-zuki (coup de poing contraire).

Contrairement à Oi-zuki (coup de poing en poursuite), cet atémi se donne du poing contraire à la jambe avancée; c'est une attaque directe, avec une trajectoire linéaire et une action du bras en piston; elle combine trois éléments d'efficacité déjà évoqués, la poussée de la hanche pour impulser le mouvement, la détente du bras et la rotation du poignet qui permet une meilleure pénétration; l'attaque peut s'effectuer à tous les niveaux; elle utilise les kentos comme surface de frappe comme dans Oi-zuki.

(à suivre)

Marcel Python

7^{ème} Dan Ju-Jitsu, 7^{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
	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

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

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	Hiroshi Katanishi
	16 h 00	17 h 00	Enfants Initiation - dès 7 ans	Hiroshi Katanishi
	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.

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
-------	-------------------	----------	-------------------	----------	-------------------