

P.P.

1001 Lausanne 1

Annoncer les rectifications
d'adresses selon A1 no 552

AGENDA

MANIFESTATION	LIEU
Technique de Ju-Jitsu AVJJ	Yverdon
Championnat suisse par équipes LNA / Nidau/JKL/Yverdon	Nidau
Championnat suisse par équipes LNB / Sam. Bernex/JKL/E. Mikami Lausanne	Bernex GE
Championnat vaudois par équipes /JKL/JT Nyon/JC Nyon-Ballens	JC Ballens
Championnat Suisse de Kata	Uster
Championnat romand individuel (sélection des championnats suisses)	Epalinges
Championnat suisse par équipes LNA / Nippon St-Gall/Regensdorf/JKL	St-Gall
Championnat suisse par équipes LNB / Galmiz/JKL/Collombey-Chamoson	Galmiz
Championnat du Championnat vaudois par équipes écoliers + espoirs	Morges
Championnats de Dan	JK Lausanne
Championnats suisses individuels	Le Landeron NE
Championnats Kyu de 15h30 à 17h00	JK Lausanne
Championnats Kyu de 17h30 à 20h30 PAS DE COURS	JK Lausanne
Championnats Kyu de 16h30 à 20h30 PAS DE COURS	JK Lausanne
Championnats Dan de Judo et Ju-Jitsu	Fribourg
Championnat suisse par équipes LNA / Regensdorf/Morat/JKL	JK Lausanne
Championnat suisse par équipes LNB / E.Mikami Lsne/JKL/Galmiz	E. Mikami Lsne
Club - Tournoi enfants + entraînement avec les champions	JK Lausanne
RENDEZ-VOUS SCOLAIRES - FERMETURE DU CLUB	
Entraînement libre de 19h15 à 21h00	JK Lausanne

LA GAZETTE DU JUDO KWAI LAUSANNE



EDITORIAL

Le temps, l'évolution, le passage d'une génération à l'autre nous conduisent parfois dans des situations très particulières. Ainsi, certains liens, naguère très étroits, paraissent aujourd'hui moins évidents, voire même inexistant.

Un exemple.

Le judo trouve son origine dans d'anciennes techniques de défense, généralement à mains nues, pratiquées autrefois au Japon et regroupées sous la dénomination « ju-jitsu ». A la fin du siècle dernier, Jigoro Kano codifie les techniques de projection de cet art martial tout en éliminant la plupart des clefs (de poignet, d'épaule, de genou,...), ainsi que les coups portés notamment avec les mains et les pieds. Il crée ainsi une nouvelle discipline: le judo.

Longtemps, ju-jitsu et judo seront associés dans leur conquête pacifique du monde occidental.

Toutefois, au cours des dernières décennies, le judo a choisi une voie résolument plus sportive. De nouvelles générations, toujours plus jeunes, ont été conquises. Le développement de la compétition et l'introduction du judo au programme olympique ont certes été un atout supplémentaire dans cet engouement, mais cela l'a été entre autre au détriment de l'aspect « self-défense ».

Aujourd'hui, le béotien ne verra peut-être de points communs dans ces deux disciplines que le rituel et le vêtement d'entraînement.

S'ils existent encore dans des clubs comme le nôtre, les contacts entre judokas et ju-jitsukas sont de plus en plus rares. D'ailleurs, au niveau national, tout a été mis en place pour que les deux sections puissent poursuivre séparément leur chemin, si nécessaire. Nous sommes bien loin en Suisse de l'organisation de nos voisins où, très souvent, le ju-jitsu est pratiqué par d'anciens judokas, désireux de revenir à l'origine de leur sport. De ce fait, l'unité entre les deux disciplines est très grande Outre-Jura.

Nous avons tout intérêt à préserver le maximum de facettes de nos arts martiaux. La pratique unilatérale d'un seul de leurs aspects représente sans aucun doute une perte inestimable.

Au Judo Kwai Lausanne, la présence d'un entraîneur tel que Marcel Python à la fois 7^{ème} dan de ju-jitsu et 7^{ème} dan de judo est le gage d'un enseignement équilibré et de qualité. Il n'est pas étonnant de voir des ju-jitsukas fréquenter le dojo de Mon-Repos ou des judokas celui de la Croix-Blanche. Une telle situation mériterait de servir d'exemple à l'échelon national.

Le président du Judo Kwai Lausanne :

François Chavanne

JU - JITSU À EPALINGES

Depuis plusieurs années, la section Ju-Jitsu du JKL s'entraîne à Epalinges, sous la direction de M^e Marcel Python (7^{ème} Dan Ju-Jitsu et 7^{ème} Dan Judo, excusez du peu).

Le mardi soir voit la participation de débutants jeunes et moins jeunes, dont l'engagement et la régularité aux entraînements débouche sur des progrès sensibles. Quelques Ju-Jitsukas plus avancés viennent également ce soir-là pour étudier le Kime-no-Kata ou le Goshin Jutsu, en vue d'un examen ou simplement pour le plaisir des techniques.

Une partie d'entre eux vient s'entraîner également le mercredi, soir destiné aux élèves débutants et moyens. Je pense que cette active participation montre leur motivation et la bonne ambiance qu'ils trouvent dans ces soirées. Le mercredi se termine parfois d'une manière un peu abrupte. Le dojo est en effet à disposition du club de Karaté dès 21 heures et parfois, dans l'élan, nous n'avons pas vu le temps passer.

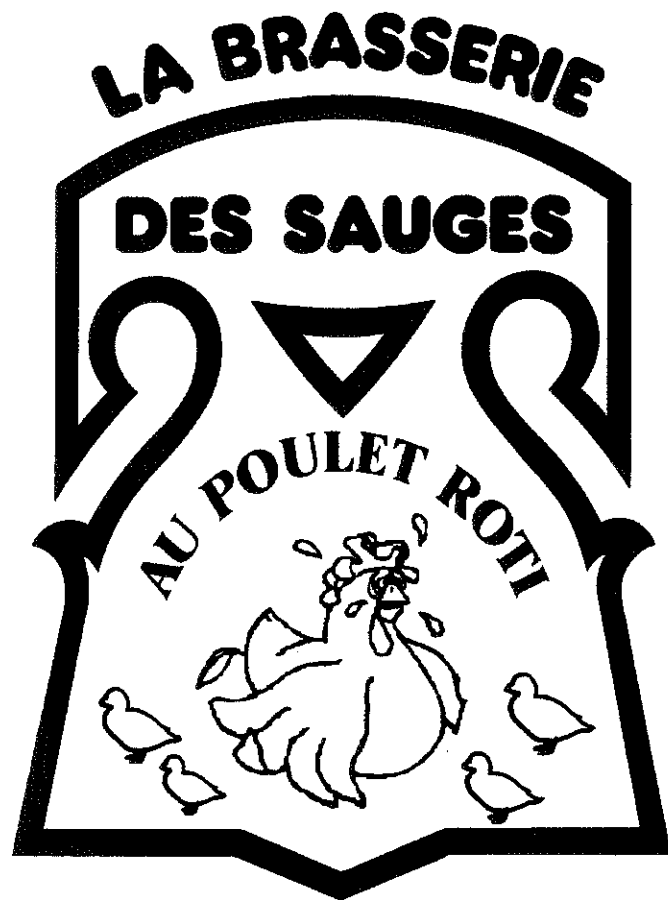
Le jeudi est le soir plus spécialement destiné aux Ju-Jitsukas ayant des ceintures plus foncées. Les fidèles de longue date s'y rencontrent amicalement et toujours avec le même enthousiasme, même les "anciens". Les plus jeunes sont naturellement aussi les bienvenus et ne risquent en aucun cas d'être "matraqués", malgré l'entraînement plus intensif. A partir de 21 heures, c'est l'occasion de reprendre ou de perfectionner l'exécution d'un Kata, ou de préparer un programme pour un passage de Dan.

Plusieurs, après une indispensable et bienfaisante douche, se retrouvent à l'auberge pour une réhydratation nécessaire. C'est une possibilité de mieux se connaître et d'approfondir la camaraderie trouvée sur le tatami. Ceux qui sont arrivés directement de leur travail, sans avoir eu le temps de manger, en profitent pour se rattraper entraînant parfois les autres. L'automne arrivant, il y a des fondues en perspective et des soirées prolongées en vue!

Paul Bercier

L'équipe
un mardi soir





VENTE À L'EMPORTER

58 , Av. du Grey , 1018 Lausanne

Tél. (021) 647 74 86

JUDO, ISABELLE À COLOGNE

Championnats internationaux d'Allemagne,
finale du dimanche 6 septembre 1998

Isabelle SCHMUTZ

En catégorie -52 Kg, a remporté la finale par Ippon,
contre la polonaise Anna SOCHA.

Bravo Isabelle!

on en redemande!

TOURNOI DE JUDO DE MACOLIN

Tournoi individuel, dimanche 6 septembre 1998.

Ecoliers A :	-55 Kg	2 ^{ème}	TOUATI	Jeremy
	-45 Kg	3 ^{ème}	WAHLEN	Raphaël
Junior Dames :	-48 Kg	3 ^{ème}	MONNARD	Cynthia
Dames :	-57 Kg	3 ^{ème}	BLANC	Catherine
	-52 Kg	3 ^{ème}	MONNARD	Cynthia

Félicitations à toutes et 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



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

CHAMPITTET

COLLEGE DE LA REGION LEMANIQUE

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

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNA

1^{er} tour, le 12 août 1998 à Lausanne

Marcel, Sergei et Sébastien, ne verrons pas la victoire de Morges sur Brugg 10-4, ils sont, pour diverses raisons, absents de ce tour. Quant à moi je le vis de l'extérieur, et c'est douloureux vu la manière avec laquelle l'équipe à « subit » ce mauvais tour.

Avant de parler des combats proprement dits, il me faut souligner les innovations de cette année.

Les ceintures rouges (entourant jusqu'alors les équipes recevantes et le premier appelé des reçus) sont remplacées à grands frais par de bleus kimonos.

L'ordre des combats, qui se déroulaient naguère selon l'ordre croissant des catégories de poids, est maintenant tiré au sort avant la pesée, les trois rencontres du jour se faisant selon ce même tirage.

Et le sort a dit : -66, -100, -60, -81, -73, -90, +100

C'est d'un cheveu que nous nous inclinons contre JJC Brugg, les victoires de Andrin, Fabrice et Stève ne suffisant pas, c'est le 6-8 frustrant.

Contre un Morges supermotivé (contrairement à la majorité de notre équipe), le soleil manquait dans le cœur de nos combattants pour nous créer l'ombre d'une chance; merci alors à Stève de nous amener nos deux seuls misérables petits points.

L'équipe diminuée ok, mais cela excuse peu l'apathie de nos combattants (le qualificatif de combattant même semble exagéré).

Heureusement, oui heureusement, l'espace-temps durant lequel vous parcourez ces quelques lignes étant moins ancien que le deuxième tour, sachez que nous nous sommes durant celui-ci mieux comportés (allez l'équipe, ne faites pas mentir votre serveur).

Au plaisir...

Olivier Schmutz

REMERCIEMENTS

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

TOURNOI NATIONAL DE RENENS

Tournoi individuel, samedi 26 septembre et dimanche 27 septembre 1998.

Ecoliers A :	-55 Kg	1 ^{er}	TOUATI	Jeremy
	-45 Kg	1 ^{er}	WAHLEN	Raphaël
	-36 Kg	3 ^{ème}	TOUATI	Florian
Ecolières :	-30 Kg	1 ^{ère}	RIPPSTEIN	Aline
	-57 Kg	2 ^{ème}	WAHLEN	Carole
Junior Dames :	-63 Kg	2 ^{ème}	ZOBRIST	Rehane
	-48 Kg	2 ^{ème}	MONNARD	Cynthia
Dames :	-63 Kg	1 ^{ère}	ZOBRIST	Rehane
	+71 Kg	2 ^{ème}	AUBERT	Gaël
Espoirs :	-60 Kg	3 ^{ème}	THEURILLAT	Clément
Juniors :	-66 Kg	2 ^{ème}	BONZON	Yvan
	-73 Kg	1 ^{er}	BEAUSIRE	Thierry
	-81 Kg	2 ^{ème}	GUYE	Stéphane

Le comité

CHAMPIONNAT VAUDOIS ECOLIERS

résultats après le 3^{ème} tour par équipes, du 12 septembre 1998

Rang	Club	Match	P. cl.	P. vi.	P. va
1	JC Morges	8	16	116	566
2	JK Lausanne	8	12	102	502
3	ED Yverdon-Echallens	7	12	88	430
4	ECJ Nyon et environs	8	12	82	385

Nous exprimons toute notre sympathie à notre amie

Astrid SCHREIBER

qui vient de perdre son père

Ses camarades du Ju-Jitsu



En Chamard 1442 Montagny-près-Yverdon
Tél. 024/445 65 81

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNB

A la fin de la saison passée le classement était le suivant: 1^{er} JC Morges, ensuite on trouve JC Carouge, JC Genève, JC Romont, JK Lausanne (enfin!), JC Cortaillod, Sam. Bernex, JC Galmiz et l'EJ Mikami Lausanne. Une saison peu ordinaire puisque Lausanne était habitué aux premières places...

Pour la saison qui débute, Morges a été promu en LNA (...) et le JC Genève a disparu. En lieu et place on trouve le JC Ballens-Gland et le JC Collombey-Chamoson. Le premier tour a eu lieu mi-septembre et malheureusement nous ne serons à domicile que le mardi 2 février 99. Date à laquelle il n'est pas interdit de venir nous encourager!! Merci d'avance et à très bientôt.

Une nouveauté pour la saison qui débute, l'ordre des catégories est tiré au sort. Un tirage qui sera valable pour les 3 séries de combats.

Mardi 15 septembre: 1^{er} tour à Carouge avec Romont.

Après des débuts calamiteux pour les écoliers et la LNA, la LNB s'est sentie obligée de ne pas dépareiller... Résultat on a perdu les 2 combats. Et plutôt bien.

A nouveau partis avec 4 catégories au lieu de 5, le moral était moyen. Face à Romont, score classique, 4-6. Les 4 points lausannois ont été marqués par Ph. Lain qui a vaincu sur immobilisation alors que D. Sueur s'est débarrassé de son adversaire sur projection (ippon). Je n'ajouterais rien.

Contre Carouge c'est assez simple, D. Sueur a fait match nul, il a donc marqué le seul point de la 2^{ème} équipe. Pour un combattant en stage professionnel et en préparation d'examens, félicitations. Pour ceux qui doutent du résultat final, je le confirme: 1-9.

Carouge-Romont: 6-4

On ne va pas prolonger à se chercher des excuses en parlant du terrain, des arbitres (j'hésite quand même...) ou de je ne sais quoi, c'est simple, il faut qu'on se réveille. Un point c'est tout. Alors les arbitres... non, je plaisante. On va laisser ça pour la fin de la saison. Quelque chose de global.

Mardi 6 octobre: 2^{ème} tour, à domicile, avec Cortaillod et Ballens/Gland.

Après un début de saison malheureux, désastreux, (si vous en avez d'autres, mettez-les moi de côté, ça peut servir...), il fallait quelque peu se ressaisir.

Le nouveau venu en LNB, Ballens/Gland, ayant perdu 6-4 contre Cortaillod, c'est contre ce club que le JKL a commencé sa soirée. Assez bien, avec un score de 6-4 à son avantage. D. Sueur s'est imposé debout après avoir marqué un waza ari et que son adversaire ait reçu un keikoku. S. Aschwanden nous a démontré ce que signifie un "soleil" (couchant celui-là!). Ce jeune judoka ma foi fort sympathique, qui fait ses débuts en LNB, est certainement promis à un bel avenir. Il a fait preuve d'une certaine sûreté et semble disposer d'un potentiel physique et technique intéressant. Si par hasard il devait poursuivre sa carrière en judo, nous lui souhaitons bonne chance! G. Hayashi a gagné au sol, sur immobilisation. Malheureusement, S. Schlup, diminué (je précise: malade) et C. Theurillat ont du s'incliner.

Contre Cortaillod, qui, ça fait mal mais il faut bien le rappeler, nous a battu 2 fois (sur 2 rencontres...) la saison passée, score identique: 6-4.

D. Sueur (affaibli par une digestion difficile) et S. Schlup ont mal entamé ce combat mais la famille Hayashi et S. Aschwanden se sont chargés de marquer des points. Gen sur juji gatame (ça faisait longtemps qu'on ne l'avait pas vu), Kei sur projection (2 waza aris; le 1^{er} méritait ippon mais on ne va pas commencer à rouspéter, non?) et Sergej sur projection également. Sans trop se forcer.

Le bilan est plutôt positif, 4 points de plus que lors de la première soirée. On ne pouvait pas faire mieux. A quelques exceptions près. Il était temps de quitter l'avant dernière place du classement. Chose faite puisque maintenant le JKL II pointe en 7^{ème} position (soit avant-avant dernier...).

Philippe Schneider

NOUVEAUX MONITEURS J+S

Après le cours J+S de Macolin, du 5 au 10 octobre 1998, sont reconnus comme :

Moniteur 3 J+S de Judo	STUTZMANN	Max
Moniteur 3 J+S de Ju-Jitsu	BERCIER	Paul

Après le cours J+S de Delémont, du 12 au 16 octobre 1998, sont reconnus comme :

Moniteur 1 J+S de Ju-Jitsu	COSSY	Florence
	FEO	Michel
	MEYER	Jacqueline

Félicitations à toutes et tous et meilleurs voeux pour la suite de leur carrière Budo

Le comité

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

Schenker
Stores

NOUVEAUX GRADES DAN JUDO

au Judo-Kwai Lausanne

Suite à la médaille de bronze qu'elle a obtenue aux Championnats d'Europe féminins de Judo, à Oviedo,

Isabelle SCHMUTZ
a reçu de l'ASJ le

4^{ème} Dan de Judo à titre honorifique.

Ont obtenu le grade de **2^{ème} Dan** de Judo :

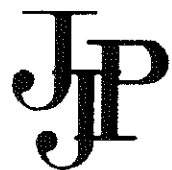
CRITTIN Nathalie	25.09.98
GIGANDET Patricia	25.09.98

Ont obtenus le grade de **1^{er} Dan** de Judo :

JEQUIER Marine	27.06.98
SUEUR Rebecca	25.09.98
METZGER Jean-Michel	25.09.98

Félicitations à toutes et tous et meilleurs voeux pour la suite de leur carrière Budo

Le comité



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

JUDO

Championnats romands

Catégories : espoirs, juniors et élite

à Epalinges

salle de gym de la Croix-Blanche

Dimanche 8 novembre 1998

Début des combats vers 10h

Entrée libre

Organisation : 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 ?

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

EXAMENS KYU

pour devenir ceinture orange, verte, bleue ou brune

Expert	Jour	Date	Horaire	Membres
Hiroshi Katanishi	Mercredi	02.12.98	15h30 à 17h00	Enfants
Hiroshi Katanishi	Jeudi	03.12.98	17h30 à 19h00 19h00 à 20h30	Enfants Jeunes & adultes
Hiroshi Katanishi	Vendredi	04.12.98	16h30 à 19h00 19h00 à 20h30	Enfants Jeunes & adultes

Qui peut s'inscrire et comment s'y prendre :

- Il faut avoir l'âge minimum requis, le nombre d'heures de cours demandé et les connaissances des prises, du vocabulaire, etc... selon la brochure édition 1997 (pour les enfants jusqu'à 14 ans) ou la feuille bleue (pour les autres). Pour toute question à ce sujet, veuillez vous adresser à votre professeur.
- Veuillez demander l'avis de votre professeur avant de vous inscrire.

Si ces conditions sont remplies, veuillez compléter le coupon ci-dessous (signature des parents pour les moins de 16 ans) et le remettre au secrétariat (attention à l'horaire) avec :

Fr.5.--

La carte de membre, ou la licence ASJ (obligatoire dès la 15^{ème} année)

Dernier délai pour l'inscription : Vendredi 27 novembre 1998

**Formulaire d'inscription à l'examen de ceinture
orange - verte - bleue - brune**

Nom & Prénom :

Date de naissance :

Inscr. à l'examen de : KYU Date du dernier examen :

Jour/heure choisis : Mercredi 02.12.98 h

Jeudi 03.12.98 h

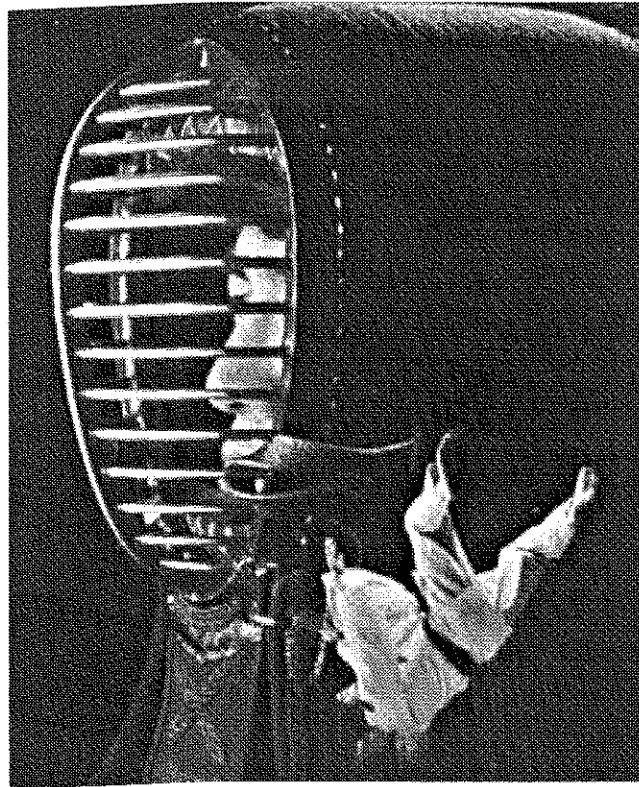
Vendredi 04.12.98 h

Date et signature :

(parents pour les moins de 16 ans)

A remettre avec la carte (ou licence, dès la 15^{ème} année) + Fr. 5.--

Leo Gisin SA



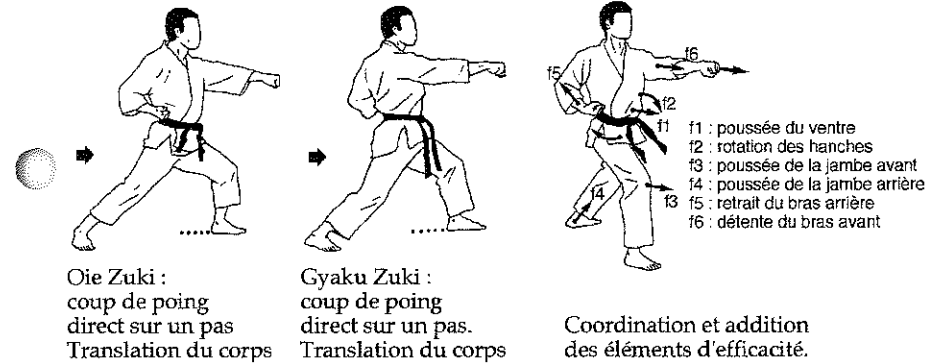
Boutique japonaise pour
Arts martiaux Aménagements intérieurs Antiquités

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).



Oie Zuki :
coup de poing
direct sur un pas
Translation du corps

Gyaku Zuki :
coup de poing
direct sur un pas.
Translation du corps

Coordination et addition
des éléments d'efficacité.

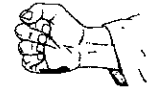
1.3 Uraken (revers de poing).



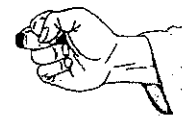
Cette surface de frappe concerne la partie supérieure des deux kentos. Elle décrit un arc de cercle autour du coude dans un plan horizontal ou proche de l'horizontale. On frappe en général latéralement. Quelles que soient la forme et la trajectoire de la technique, le poignet doit être solidement fixé.

1.4 Tettsui (marteau de poing).

Le poing très serré et bien dans le prolongement du poignet on sollicite, cette fois-ci, la partie charnue de la main et la partie externe de l'auriculaire.



1.5 Ippon-ken (poing à une phalange).



Le poing est toujours dans la même position et très serré mais une phalange (index ou majeur), maintenue par le pouce, est **proéminente**. C'est l'articulation médiane qui constitue la surface de frappe. Elle est plus "fragile" que les précédentes mais permet, en revanche, d'atteindre des cibles étroites et vulnérables (oeil, tempe, trachée, plexus...).

(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 JUDO

Jour	De	A	Genre de cours
Lundi	09 h 15	10 h 45	Self-défense dames programme de Macolin **
	16 h 30	17 h 30	Judo enfants initiation - dès 7 ans.
	17 h 30	19 h 00	Judo enfants dès ceinture jaune
	19 h 00	20 h 30	Judo jeunes et adultes entraînement libre
Mardi	09 h 00	10 h 15	Self-défense aînés / dames
	16 h 30	17 h 30	Judo enfants initiation - dès 7 ans
	17 h 30	19 h 00	Judo enfants dès ceinture jaune
	19 h 15	20 h 45	Judo jeunes / adultes général
Mercredi	09 h 15	10 h 45	Self-défense dames programme de Macolin **
	14 h 30	15 h 30	Judo enfants initiation - dès 7 ans
	15 h 30	17 h 00	Judo enfants dès ceinture jaune
	17 h 00	18 h 30	Judo enfants / jeunes avancés
	18 h 30	19 h 00	Kata pour jeunes / adultes
	19 h 00	20 h 30	Judo jeunes / adultes compétition dojo régional
Jeudi	16 h 30	17 h 30	Judo enfants initiation - dès 7 ans
	17 h 30	19 h 00	Judo enfants dès ceinture jaune
	19 h 15	20 h 45	Judo jeunes / adultes général
Vendredi	09 h 15	10 h 15	Self-défense aînés / dames
	16 h 30	17 h 30	Judo enfants ceinture jaune
	17 h 30	19 h 00	Judo enfants ceinture orange et verte
	19 h 00	20 h 30	Judo jeunes / adultes avancés

Qui est votre président :

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

Qui sont vos professeurs :

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

Qui est responsable du secrétariat :

- Mme Michèle Clerc, 2^e 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
-------	-------------------	----------	-------------------	----------	-------------------