

P.P.
1001 Lausanne 1

Annoncer les rectifications
d'adresses selon A1 no 552

AGENDA

MANIFESTATION	LIEU
Championnat national de Morges Juniors H/D - Elite H/D	Morges Beausobre
Championnat national de Morges Espoirs H - Ecoliers A + B - Ecolières	Morges Beausobre
LNB - JKL / Romont / Bernex	Lausanne JKL
LND Dames - EJD Yverdon / JKL	Yverdon
Championnat national de Monthey Ecoliers A + B - Ecolières	Monthey Reposieux
MANIFESTATIONS SCOLAIRES ENFANTS	Lausanne/Epalinges
LND Dames - JKL / Sélection vaudoise	Lausanne JKL
Championnat vaudois individuel	Morges Beausobre
LNB - Collombey-Chamoson / JKL / Carouge	Collombey
LND Dames - Berne / JKL / Seeland 2	Berne
LNA - EJD Yverdon / JKL / Nidau	Yverdon
Technique de Ju-Jitsu AVJJ	Epalinges
LNB - Cortaillod / Ballens-Gland / JKL	Cortaillod
LNA - Brugg / JKL / Morges	Brugg
Championnat des Dan de Judo	Lausanne JKL
REUNION DU DOJO DE LAUSANNE POUR TRAVAUX	Lausanne JKL

LA GAZETTE DU JUDO KWAI LAUSANNE



EDITORIAL

« J'ai les noms, j'ai les noms... », comme disait un célèbre humoriste français aujourd'hui décédé.

Le Judo Kwai avait décidé d'organiser les éliminatoires des championnats suisses de judo à Epalinges. Une fois de plus, le bénévolat, l'engagement et l'efficacité de nombre de nos membres ont été mis à forte contribution: transport et montage des surfaces de combat, préparation de la salle, sollicitation de donateurs potentiels, réservation du centre sportif, installation de la sono, mise à disposition des rétroprojecteurs, organisation et service à la cantine, tenue des tables de compétition, support médical, confection de pâtisseries et gâteaux, ... et toute cette multitude de petites choses qui font le succès d'une manifestation d'envergure.

La commission « championnats » de l'Association Suisse de Judo nous a remercié pour l'excellence de notre organisation. Je transmets avec plaisir ces félicitations, associées aux miennes, à tous les volontaires du club sans qui cette manifestation n'aurait pas pu avoir lieu.

J'ai les noms, j'ai les noms, mais ... je ne les donnerai pas. De peur d'oublier quelqu'un. Chacun se reconnaîtra. Merci à tous.

Ces éliminatoires ont également permis à plusieurs de nos compétiteurs de se qualifier pour les finales qui se déroulaient trois semaines plus tard au Landeron dans le canton de Neuchâtel. Là, ce fût un formidable feu d'artifice des Lausannois, comme notre club en connût rarement. Cinq (!) titres de champions suisses, trois places de deuxièmes et quatre médailles de bronze vinrent récompenser les efforts des élèves de Maître Katanishi. Bravo les filles, bravo les gars.

Bravo à tous et heureuse année 1999.

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*.

LE PORTRAIT : ELISABETH AUBERT

Babeth, une dame et des dans

Le judo, c'est sa passion, et l'enthousiasme, la spontanéité, la gaieté sa nature. Vous l'avez sûrement déjà reconnue, c'est Babeth, bien sûr ! ou plutôt, et ça c'est un scoop, Mme Marie - Elisabeth - Christine Aubert née Maillard, pour l'état-civil.

30 ans de judo, 5^{ème} dan, professeur diplômée de l'ASJ, responsable de sa propre école de judo, mais aussi experte J+S en autodéfense, 1^{er} dan en ju-jitsu, ... et avec ça même pas le physique d'un camionneur, bien au contraire, elle arrive encore à conjuguer efficacité avec féminité.

Mais ce tableau impressionnant n'est pas dû au hasard, il est le fruit de son investissement extraordinaire dans le domaine des arts martiaux. Et il en a fallu pour s'imposer dans un milieu à peine un peu macho ... enfin surtout à l'époque pas si lointaine où le judo était un sport d'homme, presque exclusivement.

Rien ne lui fait peur, c'est une fonceuse. Son dernier gros coup par exemple, faire venir Marie-Claire Restoux, double championne du monde et championne olympique en titre, pour un stage à Attalens, un petit village d'un millier d'habitants (déjà que la Suisse, c'est la province lointaine, alors la campagne profonde fribourgeoise ...). Et ça a marché à merveille !

Elle n'a qu'un regret, être née juste un peu trop tôt pour faire une carrière en compétition. Et c'est sûr qu'avec ses capacités physiques et son tempérament elle aurait fait "mal". Elle a juste pu y goûter dans les années septante en Angleterre, c'était alors les débuts de la compétition féminine. C'était à l'époque où elle vivait à Londres avec sa copine Michèle (mais oui, celle qui deviendra plus tard notre irremplaçable secrétaire et vice-présidente). Et c'est là qu'elle fit la connaissance de son grand copain Angelo Parisi, un champion parmi les champions.

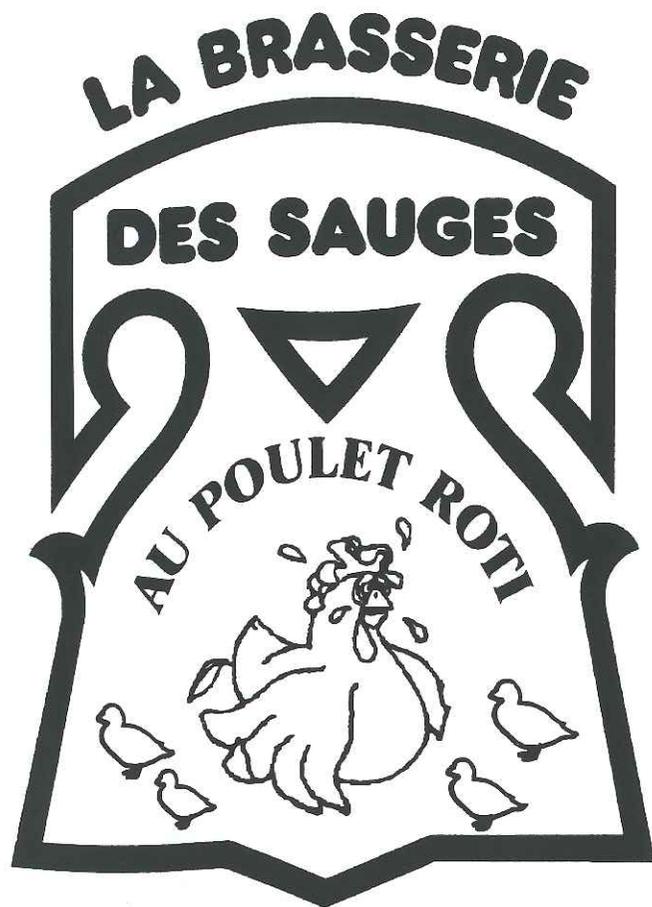
Il fallut hélas trop vite choisir entre la compétition et la famille ... et elle choisit la famille, un peu aidée dans sa décision par Philippe, son mari, qui, à cette époque du moins, n'était pas un fanatique de la compétition féminine ! Sûr que la compétition y a perdu une bonne combattante, mais elle y gagna ... deux bons combattants, Stève et Gaël !

Par contre, pas question de choix entre judo et famille ... et le judo est devenu une affaire de famille. C'est ainsi que pour Babeth le quotidien tourne autour du judo, donnant des cours dans trois écoles différentes (Attalens, Puidoux et Migros Lausanne), gérant deux de ces écoles, organisant sans cesse stages, compétitions, voyages ... le grand projet actuel, c'est un déplacement avec une douzaine de ses élèves pour le prochain stage d'Hiroshi en été 99 au Canada.

Mais il n'y a tout de même pas que le judo. A temps perdu Babeth fait un peu de sport ! Elle pratique la course à pied (elle a fait le marathon de New York en 94 !), le tennis (elle fut en son temps championne fribourgeoise), le ski, et depuis peu la musculation, cette dernière activité, il faut bien le dire, sous la forte influence du reste de la famille ... Ah, oui, elle s'est même essayée au bras de fer, gagnant les deux tournois auxquels elle a participé ! ... Si on vous dit que le sport c'est vraiment son truc ...

Un tel enthousiasme, un tel engagement pour la cause du judo méritait bien ce petit coup de chapeau à l'occasion de ses deux derniers succès, son 5^{ème} dan judo et son titre d'expert J+S en autodéfense. Alors bravo Babeth et surtout continue ! Ce judo, qui nous est si cher, a besoin de telles passions.

Un ami de longue date



VENTE À L'EMPORTER

58 , Av. du Grey , 1018 Lausanne

Tél. (021) 647 74 86

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNA

Si les tours se suivent à une cadence assez forte, ils le font sans se ressembler, examinons tout ça :

J'écrivais dans la gazette précédente que nous nous referions une santé lors du 2^{ème} tour à Delémont et le moins que l'on puisse dire est qu'ils ne m'ont fait mentir puisque nous nous imposons 12-2 et 14-0 face à respectivement Morat et Delémont.

Le 3^{ème} tour s'est également bien passé puisque nous prenons le meilleur sur Yverdon par 12-2 et sur Nidau en un sec 14-0.

C'est là que cela devient moins drôle puisque notre déplacement à St-Gall pour le 4^{ème} tour est un vrai cauchemar...

Notre réservation de car ne fut pas prise en compte par la compagnie, nous l'avons appris la veille par hasard, ce qui leur a permis de nous en mettre un à dispo en catastrophe et une catastrophe, un rien démesuré d'une part, puisque nous n'étions vraiment pas nombreux, puis un arrêt fut nécessaire pour réparer les WC, puis un autre pour tenter de faire fonctionner la TV, bref tout baigne. Nous arrivons malgré tout près du dojo habituel, donnons rendez-vous au chauffeur à 16h30 et nous dirigeons confiants vers ce qui aurait dû être le point de rencontre mais là... pas un chat (juste un oiseau de mauvais augure en fort mauvais état, que le chat en question n'avait pu finir ...) manifestement l'endroit n'est pas le bon. Commence alors la seule perfo de la journée, un gymkhana anti-triste, retrouver le chauffeur et le bus, trouver le vrai dojo et s'y rendre tout cela en moins de 45 minutes... pas évident mais réalisé quand même. Nous arrivons ainsi 15 minutes avant la pesée, échauffement écourté, pesée surprise puisque notre -60 et pour 500 grammes n'en est pas vraiment un, nous n'alignerons personne chez les légers.

Nous prenons 2x 8-6 dans les gencives, sans -60 (et même une fois sans -100, Marcel s'étant fait par trop discret sur la liste de combats, ça sent le sang lors des règlements de comptes).

Nous serons nous-mêmes surpris à la lecture de ces lignes, car nous avons déjà effacé ce triste épisode de nos mémoires.

En ce qui concerne le 5^{ème} tour c'est différent, déplacement sans histoire pour Morat et nous retrouvons Regensdorf (c'est la deuxième partie de la saison qui commence) pour rependuler les heures.

Ce fut fait et pas trop mal fait, par 12-2 contre Regensdorf et 10-4 contre Morat. Les points lâchés le furent par nos légers qui, un rien en avance, ont cru bon de distribuer quelques cadeaux. Ces résultats nous maintiennent toutefois dans le haut du classement provisoire. Sans bavure de notre part, nous devrions être aptes à participer au final tour à l'issue des préliminaires.

La pause n'est pas longue puisque tout cela repart dès le 16 janvier. Nous nous y verrons.

L'année naissante vous est souhaitée grandiose à toutes et tous.

Olivier Schmutz

CHAMPIONNATS VAUDOIS ECOLIERS

Championnats écoliers par équipes 1998

Le samedi 21 novembre 1998 les 4 meilleures équipes vaudoises se sont rencontrées pour la finale à la salle de Beausobre à Morges.

Judo Kwai Lausanne devait affronter les équipes écoliers d'Yverdon-Echallens, de Morges et l'ECJ Nyon. Malgré l'absence de combattants dans 2 catégories de poids, nos écoliers ont remporté avec brio la **deuxième place** (médaille d'argent).

Un grand bravo à tous !

Les résultats ont été les suivants :

Judo Kwai Lausanne bat Yverdon-Echallens	10 à 8
Morges bat Judo Kwai Lausanne	14 à 4
Judo Kwai Lausanne bat ECJ Nyon	12 à 6

Ont rapporté des points à l'équipe :

- 28 kg	Ken Katanishi
- 33 kg	David Fuchs
- 36 kg	Florian Touati
- 40 kg	Youri Hanish
- 45 kg	Raphaël Wahlen
- 50 kg	Emmanuel di San Germano
+50 kg	Jeremy Touati et Frédéric Mathys



L'équipe écoliers du Judo Kwai 1998

L'EQUIPE ECOLIERS DU JKL

Les années ont passé et le moment est venu pour 4 piliers de l'équipe écoliers de rejoindre les espoirs. Il s'agit de :



Youri Hanish



Frédéric Mathys



Jeremy Touati



Raphaël Wahlen

On vous souhaite de beaux succès et bien du plaisir !

Jean-Louis Wahlen



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

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNB

Championnat par équipe 1998 - 1999

Mardi 27 octobre 98 : 3^{ème} tour, Samurai Bernex, EJ Mikami et JKL II.

Contre Mikami, on est passé tout près de la défaite. Mais... Score à notre avantage, 6-4. D. Sueur, O. Schmutz (au sol) et F. Bernau (sur projection) ont "allumé" le tableau du bon côté. K. Hayashi et S. Schlup se sont inclinés.

Un peu mieux face à Bernex : 8-2.

Les mêmes que tout à l'heure plus C. Theurillat se sont imposés, tandis que S. Schlup, en petite forme, a de nouveau perdu.

Bernex-Mikami : 6-4.

Mardi 17 novembre 98 : 4^{ème} tour, JC Galmiz, JC Collombey-Chamoson et JKL II.

Contre Chamoson on notera le retour de deux petits jeunes, C. Jéquier (mais oui!) et J.M. Biderbost. Le 1^{er}, peu entraîné, s'est incliné. Sur un joli harai goshi. Le 2^{ème} a gagné, O. Schmutz (sur projection) et D. Sueur (sur projection également) se chargeant de compléter le score. Résultat : 6-4.

On dirait que le JKL a toujours besoin d'un combat d'échauffement avant d'être au bon régime. Le combat face à Galmiz s'est donc bien passé : 8-2.

C. Jéquier, S. Schlup (vite fait et bien fait, un peu pressé peut-être...), O. Schmutz (au sol) et D. Sueur (au sol) ont gagné. Hélas, K. Hayashi a prolongé sa mauvaise série.

Chamoson-Galmiz : 6-4.

- Début de la 2^{ème} partie de la saison.

Mardi 15 décembre 98 : 5^{ème} tour, EJ Mikami, JC Galmiz, et JKL II.

Très bonne soirée. Face à Galmiz, 8-2.

Comme d'habitude à pareille époque, le JKL a besoin de renfort. C'est G. Aubert, récent champion suisse espoirs en -81, qui nous apportera son aide. D. Sueur, C. Theurillat, F. Bernau et G. Aubert se sont imposés, tous sur projection. S. Schlup, à l'aise en début de combat, s'est subitement éteint une fois le cap des 4 minutes atteint. Attention aux excès...

Score pleinement satisfaisant contre l'EJ Mikami : 10-0. On prend les mêmes (ou presque) et on recommence. S. Schlup, bon pour la bouteille (à oxygène), a été remplacé par J.M. Biderbost qui a facilement mis une bonne trentaine de secondes pour gagner.

Galmiz-Mikami : 6-4.

Fin 98, le JKL II est 2^{ème} au classement avec 16 pts, à 2 longueurs de Carouge. Chamoson est 3^{ème} (14 pts). On trouve ensuite Cortailod (mes amitiés au coach!), Romont, Galmiz, Ballens, Mikami et Bernex.

Le 6^{ème} tour aura lieu le 2 février 99, au dojo de Mon-Repos. Alors... venez!

Philippe Schneider

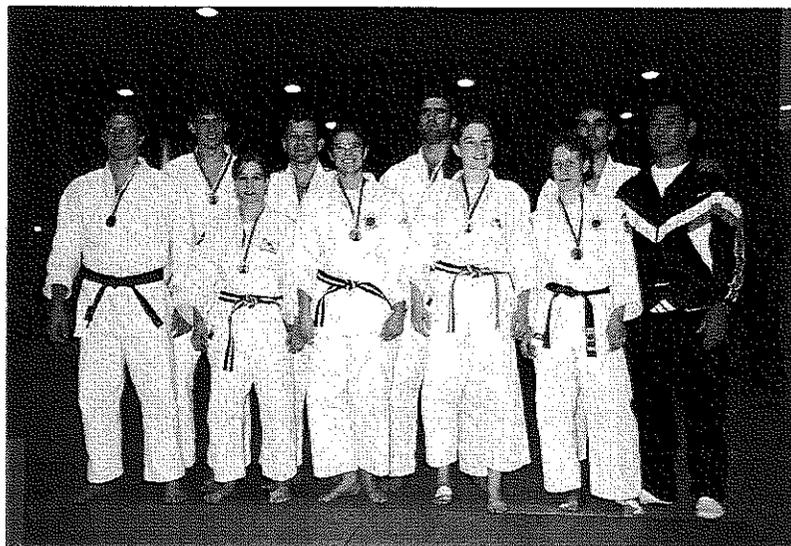
CHAMPIONNATS SUISSES INDIVIDUELS

Finale des championnats individuels 1998

Samedi, 28 novembre 1998

Espoirs :	-81 Kg	1 ^{er}	AUBERT	Gaël
Dames :	-52 Kg	1 ^{ère}	SCHMUTZ	Isabelle
	-52 Kg	2 ^{ème}	MONNARD	Cynthia
	-63 Kg	2 ^{ème}	ZOBRIST	Rehane
	-70 Kg	3 ^{ème}	CRITTIN	Nathalie
Elite :	-73 Kg	1 ^{er}	THÜLER	Fabrice
	-81 Kg	3 ^{ème}	SCHMUTZ	Olivier
	-90 Kg	1 ^{er}	FÜRST	Marcel
	-100 Kg	1 ^{er}	AUBERT	Stève

Les médaillé(e)s du Judo Kwai Lausanne
en élite



De gauche à droite :
Olivier Schmutz (bronze), Gaël Aubert (or en espoir), Isabelle Schmutz (or),
Marcel Fürst (or), Nathalie Crittin (bronze), Stève Aubert (or), Réhane Zobrist (argent),
Cynthia Monnard (argent), Fabrice Thüler (or) et Maître Hiroshi Katanishi.

CHAMPIONNATS SUISSES INDIVIDUELS

Finale des championnats individuels 1998

Dimanche, 29 novembre 1998

Juniors				
Dames :	-48 Kg	3 ^{ème}	RIPPSTEIN	Cindy
	-57 Kg	2 ^{ème}	WAHLEN	Carole
	-63 Kg	3 ^{ème}	ZOBRIST	Rehane

Les médaillées du Judo Kwai Lausanne
en junior dames



De gauche à droite :
Cindy Rippstein (bronze), Carole Wahlen (argent), Réhane Zobrist (bronze)
et Maître Hiroshi Katanishi.

Irène Bernasconi

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

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 ROMAND

Championnat romand à Epalinges, le 8 novembre 1998

Espoirs :	-73 Kg	3 ^{ème}	GAFSOU	Blaise
	-81 Kg	1 ^{er}	AUBERT	Gaël
	-81 Kg	3 ^{ème}	BOQUET	Julien
Juniors :	-60 Kg	1 ^{er}	SCHNIDRIG	Andrin
	-90 Kg	3 ^{ème}	BERNAU	Fabien
Elite :	-60 Kg	3 ^{ème}	SCHNIDRIG	Andrin
	-65 Kg	3 ^{ème}	BONZON	Yvan
	-73 Kg	2 ^{ème}	BEAUSIRE	Thierry
	-73 Kg	3 ^{ème}	THÜLER	Fabrice
	-81 Kg	3 ^{ème}	SCHMUTZ	Olivier
	-81 Kg	3 ^{ème}	HAYASHI	Gen
	-90 Kg	1 ^{er}	FÜRST	Marcel
	-100 Kg	1 ^{er}	AUBERT	Stève

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)

CHAMPITTET

COLLEGE DE LA REGION LEMANIQUE

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

STAGE DE JUDO POUR LES ECOLIERS

Les 10 et 11 octobre 1998 à Château d'Oex

Le samedi, nous avons rendez-vous au vélodrome, sous un ciel gris et par une fraîcheur peu négligeable. Une fois les derniers arrivés (les Touati ayant eu quelques problèmes de réveil...), nous nous engouffrâmes dans les voitures afin de rejoindre Château d'Oex, lieu de notre stage. Durant le trajet, nous avons eu le loisir d'observer tout ce qui fait la réputation de notre cher pays, comme de magnifiques paysages, ceci sans oublier quelques vaches un tantinet encombrantes, accompagnées de personnes «fort joliment vêtues», ces dernières étant par ailleurs plus occupées par leur verre de blanc que par l'avancée de leur troupeau.

Vers le milieu de la matinée, nous arrivâmes finalement à destination, où nous commençâmes sans plus attendre par 2 heures de judo, avec la mise en place des tatamis en guise d'échauffement. Cinq chutes nous suffirent largement afin de constater la dureté du sol...

Les participants



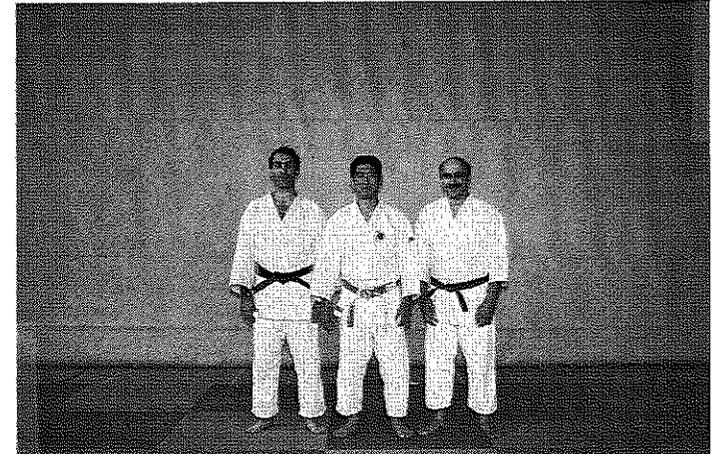
A midi, nous nous sommes rendus au Vieux chalet pour prendre connaissance avec nos chambres, puis pour pique-niquer.

Après cela, nous retournâmes au Centre sportif, où des sports collectifs étaient au programme. Mais, à la demande « générale », un parcours d'obstacles fut organisé, lequel ne manqua pas de laisser quelques cicatrices sur les jambes d'une poignée de judokas un peu trop pressés...

Finalement, on revint au chalet pour un nouveau pique-nique. Pour la fin de soirée, ce fut « quartier libre » : de petits groupes se formèrent et chacun fit ce qu'il voulut.

Le lendemain, réveil à 7h00 pour le footing : là, il y avait les enthousiastes, ceux qui essayaient de l'être... et ceux qui ne l'étaient... pas du tout !

et les animateurs



Après un succulent petit déjeuner, on perçut à nouveau « l'appel des tatamis ». Aux environs de midi, nous sommes allés manger à la Buvette du Centre des sports, avant de renfiler une dernière fois notre kimono. Après cet ultime entraînement, il fallut encore s'armer de courage pour ranger les tatamis, avant de pouvoir reprendre la route en direction de Lausanne. Ainsi prit fin notre stage.

Pour conclure ce « menu » récit, nous tenons à remercier toutes les personnes de l'encadrement, sans oublier évidemment notre Maître de judo, Hiroshi Katanishi, pour ces 2 jours de stage.

Jeremy Touati et Cynthia Monnard

Schenker Stores SA Le Mont

Montage - Réparations

Tél. 021. 651 25 15

**Schenker
Stores**

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

TOURNOI PAR EQUIPES INTERCLUB

Nous sommes nombreux à avoir assisté l'année dernière au Tournoi par Equipes.

Les 4 clubs d'Epalinges, Pompaples, Cheseaux et Bussigny se sont affrontés en 3 tours.

Epalinges a gagné les trois tours et a remporté, en mai, la coupe tant convoitée par nos jeunes judokas.

L'équipe d'Epalinges s'est montrée très forte et solidaire; sa victoire était bien méritée.

Une nouvelle saison a déjà commencé. Le premier tour des Interclubs a eu lieu le 30 octobre à Bussigny. De nombreux parents se sont levés tôt ce matin-là pour encourager leurs enfants.

La victoire a été remportée par Cheseaux devant Epalinges pour quelques tout petits points... Mais attention, les dés ne sont pas jetés, le 2^{ème} tour aura lieu le 27 mars à Pompaples et nous comptons sur vous cher(e) lecteur, lectrice pour venir encourager notre équipe palinzarde.

Une maman



JUDO ENFANTS

(dès 7 ans)

Nouveaux cours d'initiation
par

Maître Hiroshi Katanishi

Ce cours se déroulera le:
lundi de 16h30 à 17h30
et débutera dès le 1er mars 1999

Renseignements:

Au club: 021/323.83.94

mardi et vendredi de 18h30 à 20h30
et mercredi de 14h à 18h30

ou laisser un message au 079/448.58.59

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

Les charges que supportent un grand club comme le Judo Kwai sont énormes et incompressibles. Les multiples activités développées par notre club ont un coût que les cotisations et les subventions ne suffisent plus à financer. Si nous voulons maintenir la qualité de nos prestations, il importe que nous trouvions rapidement des solutions. Vous pouvez nous aider à plusieurs niveaux.

Les dons, même restreints, représentent toujours un soutien important dans les finances de notre club. En cette période de fête et de cadeaux, un tel geste peut sans aucun doute apporter ce bon coup de vent nécessaire à la poursuite de notre progression.

Votre collaboration peut prendre bien d'autres formes. Nous sommes toujours à la recherche d'annonceurs pour la gazette que vous avez entre les mains. Ce merveilleux moyen de communication interne devrait pouvoir un jour s'autofinancer.

Aujourd'hui, un club sportif a besoin de sponsors. Peut-être avez-vous la possibilité de nous apporter votre soutien en ce domaine ou connaissez-vous une entreprise intéressée à un tel partenariat? Même les aides financières limitées sont les bienvenues. Contactez-nous. Nous sommes ouverts à toute forme de collaboration.

Si vous avez d'autres idées, d'autres propositions, nous serons heureux d'en discuter avec vous.

Nous avons besoin de vous.

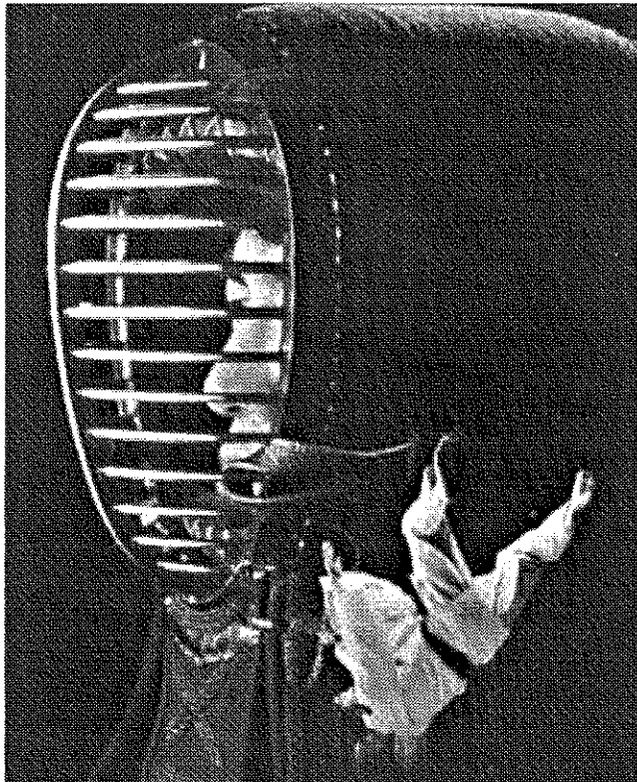
Le comité du Judo Kwai Lausanne

MERCI...

à tous ceux et à toutes celles qui sont venus participer aux randoris avec les enfants le jour du tournoi de Noël. Ça leur a beaucoup plu et on le referra probablement!

Philippe Schneiter

Leo Gisin SA



Boutique japonaise pour
Arts martiaux Aménagements intérieurs Antiquités

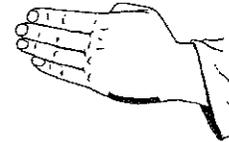
Représentation pour la Suisse de MIZUNO

Prattelerstrasse 3 CH - 4132 Muttenz 1

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

LE JU - JITSU

2 Les armes de la main .



Shuto : Sabre de main

La main (kaisho) offre également une diversité d'armes naturelles efficaces; chacune de ses faces et de ses tranchants offrent de nombreuses possibilités et nous en voyons quelques-unes ci-après :

2.1 Shuto-uchi (coup du sabre externe de la main, de l'intérieur vers l'extérieur).

Au départ de l'action, se placer en **zen-kutsu**, buste de face et la main qui frappe "armée", paume contre l'oreille opposée. L'autre bras est avancé dans l'axe du corps, paume vers le sol; dans l'action tirer le bras avancé en **hikite** (le tirer vers l'arrière jusqu'à la hanche, poing fermé, paume vers le haut) tandis que l'autre main est propulsée vers l'adversaire (pivot de l'avant-bras autour du coude puis rotation du poignet avec contraction finale de la main, paume tournée vers le sol).



Shuto Uchi : Coup du sabre externe de main

Les principales parties visées sont le nez, la tempe ou la gorge.

2.2 Shuto-uchi (coup du sabre externe de la main, de l'extérieur vers l'intérieur.).



Shuto Uchi : Coup du sabre interne de main

La hanche arrière en retrait, on arme la main qui frappe à la hauteur de l'oreille, même côté, paume vers l'avant, bras fléchi, coude dans l'alignement des épaules. L'autre bras est placé dans l'axe du corps, comme dans l'action précédente. Par une rotation sèche des hanches on propulse le bras fléchi vers l'avant, puis on l'allonge en tournant le poignet juste avant l'impact. La main qui porte l'atemi décrit ainsi un arc de cercle et frappe en se tournant, paume vers le haut.

Les principales parties visées sont la tempe ou la carotide.

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 lundi

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