

P.P.

1001 Lausanne 1

Annoncer les rectifications
d'adresses selon A1 no 552

AGENDA

MANIFESTATION	LIEU
Championnat LNA - EJD Yverdon / JKL / Nidau	Yverdon
Championnat cantonal des écoliers B nés en 1989/1990/1991	Notre dojo + Budokan
Championnat LNB - Cortaillod / Ballens-Gland / JKL	Cortaillod
Championnat LNA - Brugg / JKL / Morges	Brugg
Démonstrations (l'horaire sera fixé ultérieurement)	Placette Lausanne
Championnat d'Europe Elite hommes et dames	Bratislava (SLO)
Cérémonie de Pentecôte avec les schaffhousois	Château-d'Oex
Cours de kyu au dojo : pas de cours pendant les horaires d'exams. Publiez l'annonce au dojo et dans la Gazette.	Dojo de Mon-Repos
Assemblée générale de l'ASJJ	Berne
Championnats LNA / LNB / Dames	Bienne
Cours de Dan	Budokan Mon-Repos
RENOUVELLEMENT DU DOJO DE LAUSANNE POUR TRAVAUX	
Championnat LNA	
Championnat LNB	
Championnat du Monde Elite hommes et dames	Birmingham
Championnat LN Dames	
Championnat romand individuel par le JC Renens	
Championnat suisse individuel par le JC Baden	

LA GAZETTE DU JUDO KWAI LAUSANNE



EDITORIAL

Nombre de maîtres, parmi les plus expérimentés, se plaisent à dire qu'une ceinture de judo est avant tout un accessoire dont le principal attrait est de permettre d'attacher son vêtement ...

Certes, la valeur d'un judoka ne se jauge pas seulement à la couleur de sa ceinture.

Certes on a pu rencontrer de multiples champions dont les mérites n'avaient aucun rapport avec le nombre très réduit des dans obtenus.

Certes, le respect, teinté de crainte, du grand public pour les porteurs de ceintures noires n'est pas toujours justifié.

Certes, des grades élevés ont été parfois remis davantage pour des services rendus à la patrie qu'en reconnaissance de mérites techniques.

Certes, ...

Mais lorsqu'un personnage tel que notre entraîneur obtient de la fédération japonaise un 7^{ème} dan, force est de reconnaître qu'une ceinture de judo n'est plus tout à fait un simple accessoire vestimentaire!?! Elle devient alors la marque la plus appropriée de qualités exceptionnelles, tant humaines que techniques. Joie et fierté sont alors unanimement partagées par l'ensemble des élèves du maître.

Décidément, le Judo Kwai peut s'enorgueillir de bénéficier des conseils et de l'engagement d'un tel professeur.

Au nom de tous les membres du club :

BRAVO HIROSHI ET FELICITATIONS !

Le président du Judo Kwai Lausanne :

François Chavanne

REMERCIEMENTS

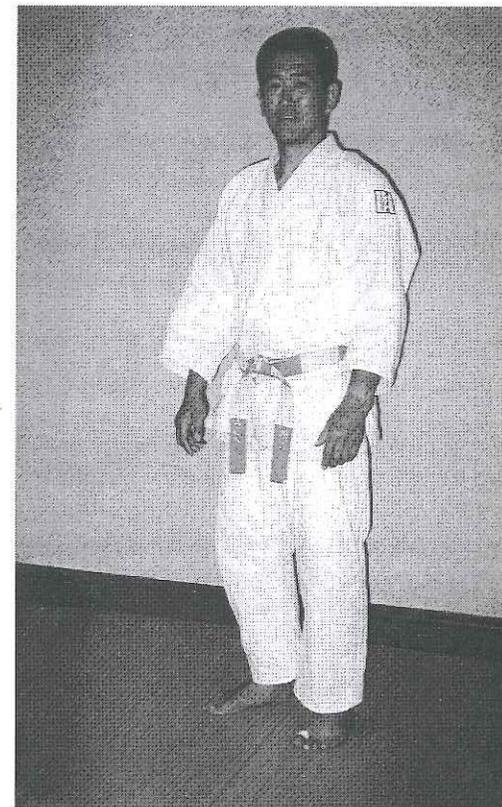
Nous remercions les annonceurs qui ont contribué à la concrétisation de cette édition de *La Gazette du Judo Kwai Lausanne*.

LE PORTRAIT : HIROSHI KATANISHI

7^{ème} Dan de Judo

C'est fait ! L'engagement et les qualités techniques et sportives de notre professeur ont été récompensés par la direction du Kodokan qui lui a octroyé le grade de 7^{ème} Dan le 8 février 1999. Cette promotion réjouit la direction de l'Association suisse de Judo et Ju-Jitsu qui collabore étroitement avec Hiroshi dans le cadre du sport de haut niveau, et fait tout particulièrement plaisir aux membres du Judo Kwai Lausanne qui apprécient journalièrement les finesse de son enseignement et son charisme. Toujours à la recherche des nouveautés dans les domaines qu'il enseigne, il ne ménage pas ses conseils ni son temps pour rehausser le niveau technique de nos membres et l'efficacité de nos combattants.

A l'intention de ceux qui le connaîtraient moins bien, voici un rapide survol de sa formation et de sa carrière sportive. Né le 11 mars 1952 à Kobe, Hiroshi Katanishi a suivi une formation de professeur de sports à l'Université de Tenri, au Japon, ceci de 1970 à 1974. De 1974 à 1976, il a vécu à Paris, où il a été entraîneur de l'équipe de France de Judo. A l'issue de cette période, par l'intermédiaire de Frédéric Kyburz qui l'avait connu à Tenri, le Judo Kwai Lausanne alors à la recherche d'un professeur a engagé Hiroshi pour une durée de deux ans !! Ce dernier a très rapidement su se faire apprécier des membres du club par ses grandes qualités d'enseignement et son efficacité dans les Randori et en compétition. Sa déjà bonne connaissance de la langue française, acquise lors de son séjour en France, a grandement facilité son intégration au sein du club et dans notre région.



(suite page 5)



VENTE À L'EMPORTER

58 , Av. du Grey , 1018 Lausanne

Tél. (021) 647 74 86

Lors de ses pérégrinations à la découverte de notre pays, Hiroshi fit la connaissance de celle qui devint par la suite son épouse et qui lui a donné deux enfants, un garçon et une fille. Sa soeur qui a épousé Francis Favrod, puis ses parents, ont quitté le Japon pour s'établir à Collombey, en Valais. Tous ces événements ont solidifié les liens unissant Hiroshi Katanishi à notre pays et l'on imagine difficilement qu'il puisse le quitter un jour.

Lorsqu'il était au Japon, Hiroshi a fait partie des équipes de compétition très réputées de l'Université de Tenri. A titre individuel il a atteint les quarts de finales du Championnat du Japon Juniors.

Peu après son arrivée en Suisse, il a été champion suisse des étrangers en 1977 (compétition qui a disparu du calendrier) et champion suisse universitaire l'année suivante. Il a également pris part à la Coupe d'Europe par équipes. Il a occupé et assume encore actuellement un certain nombre de charges au sein de notre association faitière :

- Depuis 1978, il est expert de gradations Dan Judo et conseiller pour les programmes de didactique progressive, pour les passages de Kyu enfants et pour les programmes d'examens.
- Depuis 1985, il est expert Jeunesse et Sport.
- De 1979 à 1985, il a été entraîneur national des équipes suisses féminines et de 1972 à 1974 des équipes suisses masculines.

Il dirige chaque année :

- Le traditionnel stage de Judo de l'ASJ à Mürren.
- Au niveau international :
- une semaine de stage de Judo à Montpellier/France,
- une semaine de stage de Judo à St Etienne/France,
- une semaine de stage de Judo au Québec/Canada,
- une semaine de stage pour les moniteurs de Judo du Piémont/Italie.
- Enfin il est régulièrement fait appel à lui pour diriger des cours techniques et de Kata dans notre pays.

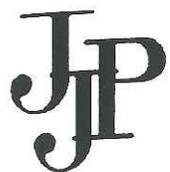
Voilà brièvement résumée une activité bien remplie, toute consacrée à l'enseignement et au développement du Judo.

Nous saisissons cette occasion pour remercier Hiroshi Katanishi de son grand engagement envers notre club, sur lequel retombe sa notoriété, et formons nos vœux les plus chaleureux de bonheur et santé pour lui et sa famille, avec le souhait que le Judo Kwai Lausanne et l'ASJ puissent bénéficier encore longtemps des ses grandes connaissances et de son amitié.

Nous lui adressons nos vives félicitations pour son nouveau grade avec nos vœux de succès pour la suite de sa carrière professionnelle.

Marcel Python

vice président du Judo Kwai Lausanne et
de l'Association Suisse de 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. 651 25 15

**Schenker
Stores**

TRANSFORMATION DU DOJO

Vous l'avez appris lors de notre assemblée générale, les travaux de réfection du sol de notre dojo de Mon Repos ont été planifiés. Ils se dérouleront cet été et nécessiteront la fermeture de notre salle d'entraînement.

N'ayez toutefois aucune crainte: nous aurons l'occasion de nous rencontrer durant cette période. En effet, la commune a accepté de réaliser cette importante rénovation sous la réserve que notre club apporte un soutien concret pour certaines tâches bien précises. Nous devons notamment déplacer nos tatamis et notre matériel, démonter le plancher et évacuer les matériaux dans des containers, transporter carrelés, planches et pneus, puis finalement remettre en place nos tatamis et le matériel divers.

Nous avons donc besoin de votre aide. Aux dates indiquées ci-dessous, en fin d'après-midi et durant une partie de la soirée, entre 6 et 10 membres du Judo Kwai devront à chaque fois prêter mains fortes aux employés de la commune. Le détail des travaux à accomplir, ainsi que des feuilles d'inscription sont à disposition au secrétariat. Vos entraîneurs pourront également vous renseigner.

Si chacun collabore à raison d'au moins un ou deux soirs, notre club pourra se prévaloir de disposer, dès la rentrée des vacances d'été, d'une surface d'entraînement plus agréable et mieux adaptée aux multiples chutes que nous « apprécions » tant.

Nous vous signalons également que nous avons obtenu l'accord d'un club de la région lausannoise pour que nos membres puissent s'entraîner dans leur dojo durant cette période.

Merci à tous pour votre soutien.

Le président du Judo Kwai Lausanne :

François Chavanne

Dates des travaux auxquelles des membres du Judo Kwai Lausanne sont appelés à donner un coup de mains:

Jeudi, 24 juin 1999

Vendredi, 25 juin 1999

Lundi, 28 juin 1999

Lundi, 5 juillet 1999

Mardi, 6 juillet 1999

Jeudi, 22 juillet 1999

1 soir durant la semaine du 23 au 27 août 1999



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

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNA

Championnat par équipe

C'était à la naissance de l'année 99, le 16 janvier, c'était chez nous, c'était avec JC Delémont et St-Gallen, c'était, vous l'avez reconnu, le 6^{ème} tour de LNA.

Il s'est bien déroulé.

Laissons nos visiteurs chauffer le tatami et St-Gallen s'imposer contre Delémont par 11-3.

Un rien stressés Andrin, Steve, Gen, Yvan, Thierry, Sergei et Marcel gagnent tous par ippon écrivant le 14-0 et 70-0 contre Delémont, excusez du peu.

10-4 contre St-Gallen par Andrin, Sergei, perso*, Marcel et Stève, comme quoi on peut aussi gagner chez nous...

Le prochain et avant dernier tour se déroulera le 17 avril et sans nul doute nous y gagnerons notre place pour le tour final pour notre titre, en votre compagnie ?!

Je profite de cette occasion pour rappeler à certains combattants que les horaires d'entraînement sont également disponibles dans cette même gazette, inspirez-vous en !!!

Olivier Schmutz

MAGNIFIQUE

Quelques résultats à l'étranger durant le 1^{er} trimestre 99

Isabelle Schmutz : 3^{ème} au tournoi de Munich

Sergei Aschwanden : 2^{ème} au tournoi de Vise, 3^{ème} à Paris et 1^{er} à Munich.

Toutes nos félicitations !

Philippe Schneider

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

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

B.P. COMMUNICATION

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

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNB

Championnat par équipe

Mardi 2 février 99 : 6^{ème} tour, JKL II, Samurai Bernex et JC Romont.

Dans la 1^{ère} confrontation, Romont prend facilement la mesure de Bernex et s'impose par 7 à 3. Quant à nous, victoire nette face à Bernex, 8-2. J.M. Biderbost a gagné (qui a dit encore ?) sur un très joli Seoi Nage, expédié quasiment à vitesse normale... C. Theurillat, en constant progrès depuis le début de la saison, C. Jéquier et F. Bernau se sont également imposés sur projection. Seul G. Aubert s'est incliné. Peut-être un peu fatigué après une année 98 bien remplie.

Contre Romont, on connaît la chanson... Résultat, on a perdu 4-6. F. Bernau et C. Jéquier ont allumé le tableau du bon côté. Quant à K. Hayashi, G. Aubert et D. Sueur...

Mardi 16 mars 99 : 7^{ème} tour, JC Collombey-Chamoson, JC Carouge et JKL II.

Défaite cuisante face à Carouge : 2-8 ! Dommage parce que le score ne reflète pas tout à fait les combats; la victoire genevoise s'est faite à l'arraché. Terme bien choisi. Nos 2 points nous les devons à F. Bernau. Le reste de l'équipe était composé de S. Schlup, G. Aubert, K. Hayashi et D. Sueur.

Contre Collombey, soutenu par un public clairsemé mais très éclairé (illuminé ?), victoire un peu juste, 6-4. Pas de chance pour S. Schlup et G. Aubert. Ce dernier, nouveau venu en -90 Kg, devra peut-être patienter quelques temps avant de s'habituer à sa nouvelle catégorie. Nos 3 victoires sont dues à C. Theurillat, F. Bernau et D. Sueur.

Collombey-Carouge : 4-6.

Après ces 7 tours, Carouge est en tête avec 24 pts, JKL II et Cortaillod sont ex aequo avec 20 pts, suivis par Collombey (18 pts), Romont, Galmiz, Ballens-Gland, Bernex et Mikami.

Le dernier tour (mardi 20 avril) sera donc décisif pour le classement final.

Philippe Schneiter

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

Tournoi national de Morges des 23 et 24.01.1999

3 ^{ème}	WAHLEN Carole	DAME	- 57 kg
1 ^{ère}	ZOBRIST Réhane	DAME	- 63 kg
3 ^{ème}	SUEUR Rebecca	DAME	- 63 kg
3 ^{ème}	RIPPSTEIN Cindy	JUNIOR DAME	- 48 kg
3 ^{ème}	WAHLEN Carole	JUNIOR DAME	- 57 kg
1 ^{er}	SCHNYDRIG Andrin	ELITE	- 60 kg
1 ^{er}	BONZON Yvan	ELITE	- 66 kg
1 ^{er}	FURST Marcel	ELITE	- 90 kg
3 ^{ème}	AUBERT Gaël	JUNIOR	- 81 kg
2 ^{ème}	WAHLEN Raphaël	ESPOIR	- 45 kg
3 ^{ème}	TOUATI Jeremy	ESPOIR	- 60 kg

Championnats vaudois individuels à Morges le 13.03.1999

3 ^{ème}	BLANK Catherine	DAME	- 57 kg
1 ^{ère}	RIPPSTEIN Cindy	JUNIOR DAME	- 52 kg
2 ^{ème}	VOSVESNY Florence	JUNIOR DAME	- 52 kg
1 ^{er}	FURST Marcel	ELITE	+ 78 kg
2 ^{ème}	BERNAU Fabien	ELITE	+ 78 kg
1 ^{er}	AUBERT Gaël	JUNIOR	+ 75 kg
3 ^{ème}	HANISCH Youri	ESPOIR	- 45 kg
3 ^{ème}	WAHLEN Raphaël	ESPOIR	- 50 kg
3 ^{ème}	FUCHS David	ECOLIER A	- 33 kg

Tournoi international junior de Rheintaler à Heerbrugg du 13.03.99

2 ^{ème}	MONNARD Cynthia	JUNIOR DAME	52 kg
------------------	-----------------	-------------	-------

Challenge "AZUR JUDO NICE" du 14.03.99

1 ^{er}	TOUATI Jeremy	ESPOIR	60 kg
-----------------	---------------	--------	-------

JUDO ENFANTS

(dès 7 ans)

2 nouveaux cours d'initiation

par

Maître Hiroshi Katanishi

Le 1er cours aura lieu:

le mercredi de 14h30 à 15h30

dès le 5.05.99,

et le 2ème:

le jeudi de 16h30 à 17h30

dès le 20.05.99

(pour autant qu'il y ait 10 préinscriptions)

Renseignements:

Judo Kwai Lausanne (case postale 3076, 1002 Lausanne)

On peut téléphoner au secrétariat: 021/323.83.94

mardi et vendredi de 18h30 à 20h30

et mercredi de 14h à 18h30

ou, aux heures de bureau, à la secrétaire:

021/315.56.42 (079/448.58.49)

JUDO KWAI LAUSANNE

Avenue du Tribunal-Fédéral 4 - Case postale 3076 - 1002 Lausanne

☎ 021 / 323 83 94 Fax 021 / 312 72 65

Examens pour devenir ceinture orange, verte, bleue ou brune

Expert	Jour	Date	Horaire	Membres
Hiroshi Katanishi	Mercredi	26.05.99	15 h 30 à 17 h 00	Enfants
Hiroshi Katanishi	Jeudi	27.05.99	17 h 30 à 19 h 00 19 h 00 à 20 h 30	Enfants Jeunes & adultes
Hiroshi Katanishi	Vendredi	28.05.99	16 h 30 à 19 h 00 19 h 00 à 20 h 30	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 Me Katanishi.

⟨ 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 15ème année).

Dernier délai pour l'inscription : Vendredi 21 Mai 1999

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

Nom & Prénom :

Date de naissance :

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

Jour/heure choisie : Mercredi 26.05.99 h

Jeudi 27.05.99 h

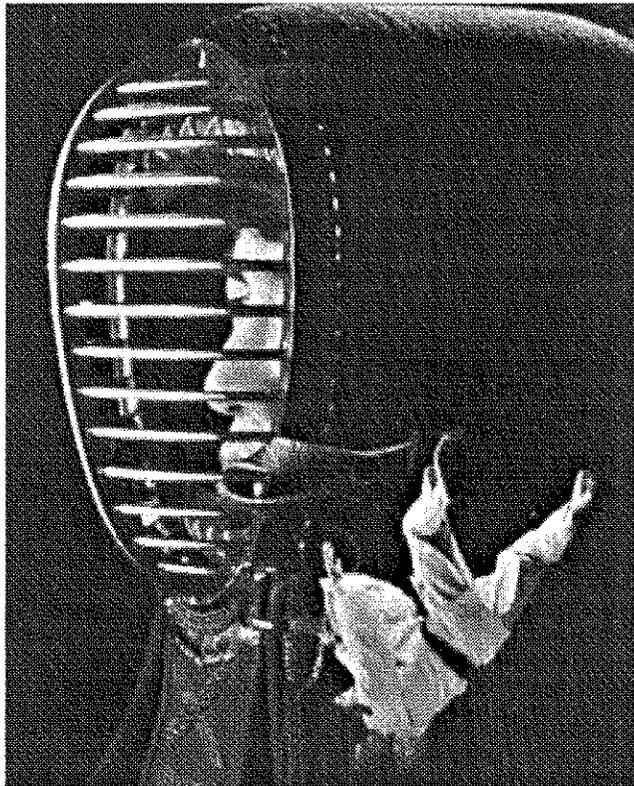
Vendredi 28.05.99 h

Date et Signature :

(parents pour les moins de 16 ans)

A remettre avec la carte (ou licence, dès la 15e année) + Fr. 5.--.

Leo Gisin SA



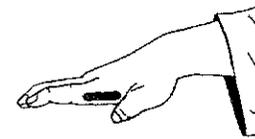
Boutique japonaise pour
Arts martiaux Aménagements intérieurs Antiquités

Représentation pour la Suisse de MIZUNO

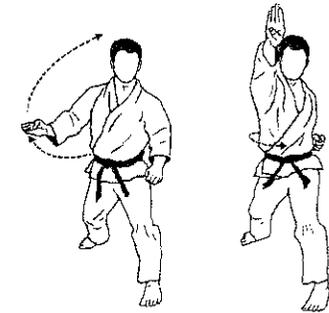
Prattelerstrasse 3 CH - 4132 Muttenz 1
Tél. 061/ 462 18 00 Fax 061/ 462 18 03

LE JU - JITSU

2.3 Haito-uchi (coup du sabre interne de la main, forme ascendante de l'extérieur vers l'intérieur).



Haito : Sabre interne de main



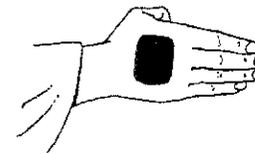
En rentrant bien le pouce, on utilise le bord interne de la main, du poignet à la racine de l'index, avec une contraction et une position semblables à celles de shuto;

Haito Uchi : Coup du sabre interne de main

l'action d'haito-uchi est enclenchée par la hanche; le bras qui frappe balance d'arrière en avant et la main décrit un cercle avec une accélération finale provoquée par la rotation du poignet, juste avant l'impact.

Les principales parties visées sont la tempe, la carotide ou le plexus solaire.

2.5 Haishu-uchi (revers de main, mouvement de l'intérieur vers l'extérieur).



Haishu : Revers de main

On frappe du revers de la main, ouverte comme pour shuto, dans des formes identiques à celles de uraken-uchi. La seule différence est que l'on exécute cette technique avec la main ouverte à l'impact.

Comme pour uraken-uchi on frappe le plus souvent sur le côté, à partir de kiba-dachi.

(à suivre)

Marcel Python

7ème Dan Ju-Jitsu, 7ème 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 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
Mardi	19 h 00	20 h 30	Judo jeunes et adultes entraînement libre
	09 h 00	10 h 15	Self-défense aînés / dames
	16 h 30	17 h 30	Judo enfants initiation - dès 7 ans
Mercredi	17 h 30	19 h 00	Judo enfants dès ceinture jaune
	19 h 15	20 h 45	Judo jeunes / adultes général
	09 h 15	10 h 45	Self-défense dames programme de Macolin **
Jeudi	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
Vendredi	18 h 30	19 h 00	Kata pour jeunes / adultes
	19 h 00	20 h 30	Judo jeunes / adultes compétition dojo régional
	16 h 30	17 h 30	Judo enfants initiation - dès 7 ans
Mardi	17 h 30	19 h 00	Judo enfants dès ceinture jaune
	19 h 15	20 h 45	Judo jeunes / adultes général
	09 h 15	10 h 15	Self-défense aînés / dames
Mercredi	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
-------	-------------------	----------	-------------------	----------	-------------------