

P.P.
1001 Lausanne 1

AGENDA

MANIFESTATION	LIEU
Championnat romand individuel	Crissier
1 ^{re} ligue nationale A Yverdon/JKL/Delémont	Yverdon
Jeux de Dan	Mon-Repos
Championnat vaudois _coliers par équipes	Morges
Championnat suisse individuel	Wettingen
Jeux de Kyu 15 h 30 / 17 h 00	Mon-Repos
Jeux de Kyu 17 h 30 / 20 h 30	Mon-Repos
Jeux de Kyu 16 h 30 à 20 h 30	Mon-Repos
1 ^{re} ligue nationale A Morges/Brugg/JKL	Morges
Soirée de Noël des enfants	Mon-Repos
1 ^{re} ligue nationale Dames JKL/Neuchâtel	Mon-Repos
Assemblée du club	Mon-Repos
Entraînement libre mardi 04.01 et jeudi 06.01, de 19h15 à 20h45	
Championnat national de Morges	Morges
1 ^{re} ligue nationale A Brugg/Carouge/JKL	Brugg
1 ^{re} ligue nationale A JKL/Ticino/Morges	Mon-Repos
1 ^{re} ligue nationale A Delémont/JKL/Yverdon	Delémont
Championnat vaudois individuel	Yverdon
3 ^{ème} tour ligue nationale dames JKL/sél. VD/Yverdon	Mon-Repos
Jeux de la ville de Sierre	Sierre
Championnat suisse par équipes	

LA GAZETTE DU JUDO KWAI LAUSANNE



EDITORIAL

A l'ère de la consommation (rapide), les clubs sportifs traditionnels, nous dit-on, ne répondent plus tout à fait aux besoins des nouveaux pratiquants. Un emploi du temps chargé, un désir d'indépendance favorisent plutôt une pratique sportive en solitaire ou, pour le moins, sans contrainte d'horaires. Souvent, un cadre propice aux relations humaines ne joue qu'un rôle très secondaire dans le choix de l'activité physique pratiquée. L'affiliation à une société représente, en outre, une obligation pas toujours des plus appréciées.

Dans un tel contexte, que devient le rôle d'un dirigeant de club sportif? Doit-il se contenter de proposer un service à des « clients » dont le credo sera: « Je paie, je consomme et je rentre chez moi ... ».

Dieu merci, au Judo Kwai, nous n'avons pas le sentiment de tomber dans un tel système. Depuis des décennies, ses membres sont venus chercher un enseignement de judo de qualité bien sûr, mais également ce petit plus qui fait que l'on éprouve toujours un certain plaisir en franchissant le seuil du dojo et en constatant que ses " amis " habituels sont là. Il est vrai que nous pratiquons un art bien particulier. Le Judo est une grande famille. Les judokas aiment se rencontrer sur un tatami et en dehors. Ils sont toujours les bienvenus dans tous les dojos du monde. En ce sens, nous pourrions servir d'exemple à bien d'autres. C'est tout à notre honneur et nous continuerons de nous distinguer de cette manière.

Bonne rentrée à tous ...sur notre nouveau plancher.

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*.

19^{ème} SEMAINE OLYMPIQUE

Du 11 au 15 octobre avait lieu au Musée olympique, la devenue traditionnelle semaine olympique. Ceci était une belle occasion de faire connaître notre sport à des jeunes de 9 à 16 ans. Je dois avouer que je ne m'attendais pas à un tel succès: 6 cours d'initiation par jour avec en moyenne une quinzaine d'élèves. Faites le compte! Cet engouement, il faut le souligner, est dû aux compétences et à l'enthousiasme de Me Hiroshi Katanishi et d'Irène Bernasconi. En effet, tous deux ont su captiver leur auditoire et lui transmettre leur passion.

Au menu: buffet de chutes à diverses sauces en guise d'entrée, assiette de techniques debout ou au sol comme plat principal, et finalement quelques randoris au sol pour un dessert bien mérité.

Il semble que certains ont apprécié la recette, puisqu'ils vinrent à nouveau nous rendre visite. Nous espérons donc les revoir bientôt dans notre dojo!

Cynthia Monnard





VENTE À L'EMPORTER

58 , Av. du Grey , 1018 Lausanne

Tél. (021) 647 74 86

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNA

Le championnat suisse par équipe avec lequel nous passerons le nouvel-an 2000 sans bug est lancé, pas très loin puisqu'il débute chez nous le 11 septembre 1999.

Nous recevons sur les nouvelles hauteurs de notre tatami le SC Nippon SG-ZH et JS Regensdorf, la rencontre entre ces deux équipes se termine en faveur des associés Zurichois et St-Gallois qui s'imposent 8-6.

Simplifions la journée en reprenant le même score pour chaque rencontre, en notre faveur soit 8-6 & 8-6 avec 2x la même équipe mais là, il faut bien avouer que le choix tactique restait microscopique.

Yvan, Stève, Jérémie, Fabien, Thierry, David et Perso composons cette équipe, qui pensions-nous ne pouvait qu'être plus nombreuse pour le tour n° 2 in Bellinzona, nous verrons pourtant qu'il n'en fut rien...

Pour l'instant il faut stopper un rien sur le -60 qui faisait ses premiers pas (chassés) en LNA, (belle prestation par ailleurs) bienvenue mais sache que tu as signé pour 15 ans.

Bellinzona donc, qui nous accueille le 16 octobre 1999 en son dojo enviable et de façon fort sympathique.

L'intéressant dans ce petit voyage c'est que nous retrouvons Carouge comme premier adversaire (eux qui soit dit en passant devront y retourner pour les rencontres retour (donc c'est logique). A nouveau débarrassés du choix tactique sur l'autel des examens, nous composons l'équipe comme suit :

Stève, Philippe, Perso, Marcel, David, Andrin (Qui en a bavé... → le poids ? non, le voyage...) et Alexandre qui à son tour nous rejoint de fort belle façon et pour 15 ans avec renouvellement possible.

Nous imposer 8-6 contre Carouge nous permet de zeyer la deuxième rencontre en récupérant un brin, celle-ci verra l'ombre du maître Alfred (Hitchcock, hé, oui) planer sur son déroulement où Carouge finira par se détacher pour 3 petits points valeur à l'issue d'un combat décisif tragique.

Notre rencontre avec les indigènes se déroulera sans trop de problèmes puisque nous prenons sur eux le meilleur par 12-2.

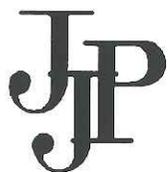
Un arrêt-boisson au centre, un copieux souper au dojo, une visite de la vi(II)e nocturne nous sont encore proposé par nos hôtes que nous remercions et remercierons.

L'espoir de voir le retour de tous les examinés, exposants, conférenciers, vendangeurs, exilés, malades, blessés, peu bien, non-motivés, et de pouvoir se relancer dans des choix tactiques est permis pour le 3^{ème} tour qui est inscrit en face du 13 novembre.

Cette Gazette étant la dernière de l'année, il vous est déjà (avant l'inno, c'est une prouesse) souhaité une fin d'année en matière bonheur. Et pour autant que les rotatives repartent en l'an 00, et même dans les autres cas, à l'an prochain sur le papier et bien avant sur les tatamis.0

Un petit mot encore pour féliciter notre ancien -60, Mickey qui a uni sa destinée avec Kaori, en attendant le festolement, tous nos vœux de bonheur à tous les deux, et beaucoup de courage à elle...

Olivier Schmutz



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**

Groupe Mutuel d'Assurances

Informations générales concernant le contrat collectif d'assurance-maladie conclu par la Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu (FSJ)

Les avantages d'un tel contrat

Le Groupe Mutuel est une assurance-maladie qui pratique une politique des primes basses. Grâce à notre contrat collectif ce sont les membres de la FSJ, y compris les enfants ainsi que toute leur famille, qui peuvent profiter de conditions encore plus avantageuses.

De plus la cotisation FSJ est offerte chaque année par l'assurance. Les personnes qui jusqu'à présent n'étaient pas membres de la FSJ, le deviendront après la signature du contrat collectif (membre actif ou passif).

Le concours

Tous les membres, qui (jusqu'au 30 novembre) demanderont une offre personnalisée pour un contrat collectif, (aucun rapport avec la prime annuelle habituelle), participeront automatiquement au tirage au sort, pour gagner une invitation pour 2 personnes, à un tournoi de judo de renommée mondiale : Le "Tournoi International de la Ville de Paris 2000", avion et hôtel compris.

La date du voyage est fixée du 11 au 13 février 2000.

Le Groupe Mutuel en comparaison avec les autres caisses-maladie

Nous avons négocié avec plusieurs caisses-maladie. Nous nous sommes décidés pour le Groupe Mutuel sur la base de conditions intéressantes et de structures modernes, qui sont tournées vers le futur. L'évolution des primes reste bien dans les limites, par rapport à d'autres caisses. Le Groupe Mutuel pratique depuis bien longtemps des primes avantageuses. Cela ressort clairement des données en provenance des divers médias. Lorsque les autres caisses ont eu beaucoup de difficultés à maintenir leurs primes plus ou moins stables sur plusieurs années, le Groupe Mutuel n'a pas éprouvé cette difficulté. Cela non seulement du point de vue proportionnel mais également régional. De plus, les réserves de cette caisse dépassent de loin celles prévues par la loi.

Que faut-il faire pour cela?

- Envoyer la demande d'offre (à demander au secrétariat du club) avec une copie de votre police d'assurance actuelle à l'adresse indiquée sur le formulaire.
- Une offre personnalisée vous sera envoyée par le Groupe Mutuel, ainsi que le formulaire "demande d'inscription". En cas d'acceptation de l'offre, vous pouvez leur retourner la demande d'inscription, dûment remplie et signée.
- La validation du contrat sera effectuée dans le plus proche délai, en prenant en considération le temps de résiliation de votre assurance actuelle.
- Toutes les personnes qui signeront le contrat collectif, recevront la licence annuelle FSJ 2000, en tant que membre actif ou passif.
- Des renseignements complémentaires seront envoyés directement aux signataires du contrat collectif.

Indications concernant le délai de résiliation

Les contrats existants peuvent être résiliés, s'il y a une augmentation de primes, jusqu'à la fin du mois de novembre 1999.

Attention: ne résiliez aucun contrat avant que la signature du nouveau contrat ne vous soit confirmée!



easy
document
IMPRESSION NUMERIQUE

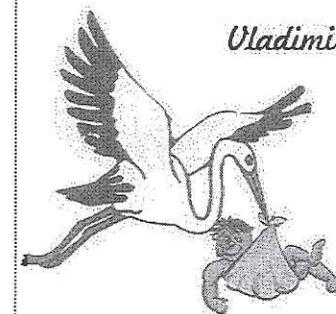
En Chamard 1442 Montagny-près-Yverdon
Tél. 024/445 65 81

TOURNOI CANTONAL D'AUTOMNE

Les résultats du 30 octobre 1999

-24	BLASER	Thomas	3 ^{ème} /5	-33	CUENDET	Quentin	4 ^{ème} /5
-26	FRIDELANCE	Quentin	3 ^{ème} /5		KAUFMANN	Thierry	4 ^{ème} /5
	CECCO	Lucia	2 ^{ème} /4		CONTI	Amerigo	4 ^{ème} /4
	PITTET	Jacques	1 ^{er} /4	-36	SOUYRIS	Romain	2 ^{ème} /5
-28	PAQUIER	Arnaud	3 ^{ème} /6	-40	BESSON	Julien	1 ^{er} /5
	RITTENER	Kelly	3 ^{ème} /5	-45	FARINELLI	Julien	2 ^{ème} /5
-30	KAUFMANN	Thierry	3 ^{ème} /6		SCHMIDT	Léonard	3 ^{ème} /5
	KATANISHI	Ken	2 ^{ème} /5				

CARNET ROSE



Vladimir et ses parents ont vu arriver

Koostig!

Jeudi 16 septembre 1999



Famille Jaboyedoff-Gerber
Ch. de la Tour-Grise 28
1007 Lausanne
tel: (021) 625 82 70

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

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

JUDO ENFANTS

(dès 7 ans)

2 nouveaux cours d'initiation
par

Maître Hiroshi Katanishi

Le 1er cours aura lieu:

le mardi de 16h30 à 17h30

dès le 30.11.99,

et le 2ème:

le mercredi de 14h30 à 15h30

dès le 19.01.00

(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

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

avec Me Katanishi pour devenir ceinture orange, verte, bleue ou brune

Jour	Date	Horaire	Membres
Mercredi	01.12.1999	15h30 à 17h00	Enfants
Jeudi	02.12.1999	17h30 à 19h00	Enfants
		19h00 à 20h30	Jeunes & adultes
Vendredi	03.12.1999	16h30 à 19h00	Enfants
		19h00 à 20h30	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 (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 15^{ème} année)

Dernier délai pour l'inscription : Vendredi 26 novembre 1999

**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 01.12.99 h

Jeudi 02.12.99 h

Vendredi 03.12.99 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.--

TOURNOI DE NOËL DES ENFANTS

Date :	Samedi 18 décembre 1999
Lieu :	A notre dojo de Lausanne
Horaire par catégorie de poids :	<ul style="list-style-type: none"> • 9 h : -21 -24 -27 -30 -33 • 10 h : -36 -40 -45 -50 +50
Récompenses :	médailles d'or, d'argent et de bronze (2)
Qui peut s'inscrire :	<ul style="list-style-type: none"> • les écoliers (ères) qui sont membres du JK Lausanne / Epalinges et du JC Cheseaux (club invité) • avoir au minimum la ceinture jaune • être en ordre avec ses cotisations
Finance d'inscription :	Fr. 5.-- à déposer, en même temps que le formulaire, au secrétariat aucune inscription ne sera enregistrée sans le paiement
Assurance :	sous votre propre responsabilité
Délai d'inscription :	Mercredi 15 décembre 1999
Randori de Noël :	La manifestation sera immédiatement suivie du randori de Noël avec les ceintures noires du club

Avec les salutations sportives du comité directeur

✂

Formulaire d'inscription

au tournoi de Noël des enfants du samedi 18 décembre 1999

Nom & Prénom :	
Date de naissance :	
Grade :	
Poids (contrôlé par v/professeur):	
Dojo :	<input type="checkbox"/> Lausanne <input type="checkbox"/> Epalinges <input type="checkbox"/> Cheseaux
Date :	
Signature des parents :	

Formulaire à déposer au secrétariat du Judo Kwai Lausanne*
jusqu'au mercredi 15 décembre 1999, dernier délai, avec Fr. 5 --

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 à 10 h 30, selon le calendrier ci-dessous :

Janvier	Février	Mars
	07	06
10	--	13
17	21	20
24	28	
31		

Mercredi : de 09 h à 10 h 30, selon le calendrier ci-dessous :

Janvier	Février	Mars
	02	01
12	09	08
19	--	15
26	23	22

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

● **Equipement pour tous
les
arts martiaux**



Votre fournisseur pour les articles de Judo

HIKU

Sponsor de l'équipe nationale Suisse de Judo

Budo - Sport AG Bern

Neuengass-Passage 3, 3011 Bern

Telefon 031 311 13 63 Fax 031 311 13 58

<http://www.budosport.ch> - E-Mail: info@budosport.ch

LE JU - JITSU

3.1.2 Tate-Empi-Uchi ou Age-Empi-Uchi (coup circulaire remontant).



Le coude décrit un arc de cercle vers le haut dans un plan vertical; la surface de frappe est la pointe du cubitus. **Exemple de frappe** : vous êtes en zen-kutsu gauche. Le poing droit fait hikite et la main gauche est tendue vers l'avant, paume vers le sol. Le buste est 3/4 de face. Tirez la main gauche et effectuez une forte rotation des hanches vers la gauche tandis que vous amenez le plus rapidement possible le poing droit contre l'oreille droite (ongles vers l'intérieur). Le buste est 3/4 de face en sens contraire du départ.

On frappe à la mâchoire ou au plexus, en position contraire de préférence, car il y a une rotation des hanches).

3.1.3 Yoko-Empi-Uchi (coup direct latéral).



On frappe en ligne directe, avec la pointe du cubitus. Le coup est généralement donné sur le côté. **Exemple de frappe** : vous êtes en position yoi. Regardez vers la droite et croisez les bras; le poing gauche, ongles vers le sol, est amené à la hanche droite, tandis que le poing droit, ongles vers le haut, vient contre l'épaule gauche (le bras droit se trouve par-dessus le gauche). Faites un vigoureux hikite du poing gauche tandis que vous frappez du coude, en ligne droite, avec une rotation du poing pendant le mouvement; l'attaque s'accompagne d'un petit pas de côté (yuri-ashi).

A l'impact, les ongles du poing droit sont tournés vers le sol et l'aisselle doit être très contractée; synchronisez l'impact avec immobilisation des jambes en kiba-dachi.

On appuie parfois le coup en poussant d'un coup sec le poing avec la paume de l'autre main, doigts vers le haut, en direction du mouvement. On frappe au plexus solaire ou au menton.

(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
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 45	Self-défense dames programme de Macolin **
Mercredi	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
Mercredi	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
Jeudi	17 h 30	19 h 00	Judo enfants dès ceinture jaune
	19 h 15	20 h 45	Judo jeunes / adultes général
	09 h 00	10 h 15	Self-défense aînés / dames
Vendredi	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, 7^e Dan Judo, professeur diplômé et expert de Dan de l'Association Suisse de Judo (ASJ), expert Jeunesse et Sport, responsable techni que 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
-------	-------------------	----------	-------------------	----------	-------------------