

P.P.  
1001 Lausanne 1

AVEC  
VOUS

 Banque  
Cantonale  
Vaudoise

*LA GAZETTE*  
DU  
*JUDO KWAI LAUSANNE*

---



N°21

FÉVRIER 2000

## EDITORIAL

Ce premier edito de l'an 2000 sera pour moi l'occasion de vous transmettre à tous mes meilleurs voeux de réussite, de bonheur et de santé. Je profite également de cette opportunité pour transmettre

- ♣ mes remerciements aux membres du comité, aux entraîneurs, à notre responsable de la presse, à notre responsable de la gazette et à tous ceux qui s'engagent avec disponibilité et passion en faveur du Judo Kwai.
- ♣ mes voeux de succès à Isabelle et Sergei dans leur quête d'une sélection pour les prochains jeux olympiques.
- ♣ mes encouragements aux équipes féminine et masculine dans leurs efforts de briller à nouveau sur le plan national.
- ♣ mes félicitations et mes encouragements à persévérer à tous ceux, grands et petits, jeunes et moins jeunes, qui foulent régulièrement les tatamis de nos dojos d'Epalinges et de Lausanne avec autant d'ardeur et de plaisir dans la pratique du judo ou du ju-jitsu.

Bonne année à tous.

Le président du Judo Kwai Lausanne :

*François Chavanne*

### L'an 2000.

Quel joli chiffre rond, à défaut d'être la première année d'un nouveau millénaire. L'an 2000, puisque année paire, coïncide également avec l'organisation de notre traditionnelle soirée du club. Celle-ci se veut être un moment privilégié, une opportunité rare de réunir un maximum de membres et de sympathisants du Judo Kwai, les anciens comme les nouveaux, les plus jeunes comme les plus expérimentés, les ju-jitsukas comme les judokas, les compétiteurs comme les autres. Elle se déroulera à nouveau à l'Auberge Communale d'Epalinges

La prochaine édition, an 2000 oblige, revêtira un cachet tout à fait exceptionnel. Nous aurons bien entendu encore l'occasion de vous fournir de plus amples détails, mais retenez d'ores et déjà la date de notre

**SOIREE ANNUELLE :  
LE 17 JUIN 2000**

Un petit conseil : si vous souhaitez ne pas manquer cet événement exceptionnel dans la vie de notre club, reportez sans plus attendre cette date dans votre agenda !

*François Chavanne*

## FÉLICITATIONS

Tournoi mondial de Moscou, le 29 janvier 2000

3<sup>ème</sup> place pour Isabelle SCHMUTZ

Tournoi mondial de Sofia, le 6 février 2000

3<sup>ème</sup> place pour Isabelle SCHMUTZ

25<sup>e</sup> Tournoi international à Buchs, le 31 octobre 1999

3<sup>ème</sup> place pour Cynthia MONNARD

15<sup>e</sup> Tournoi national à Uster, le 7 novembre 1999

5<sup>ème</sup> place pour Cynthia MONNARD

Marcel PYTHON a été nommé membre d'honneur de la FSJ

Philippe LAIN devient arbitre national B

## CARNET ROSE

Alexandra, Charlotte



Est venue au monde  
le 11 novembre 1999  
à la clinique de La Source

pour le plus grand bonheur de  
Cristina et Patrick Dufour-Enfedaque



**VENTE À L'EMPORTER**

**58, Av. du Grey, 1018 Lausanne**

**Tél. (021) 647 74 86**

## LIQUIDITÉS

Les fins de mois, de trimestres ou d'années sont toujours des périodes critiques pour la trésorerie d'une société. En effet, il s'agit à ces moments-là de payer un nombre accru de factures, de verser salaires, primes et défraiements. Il importe donc que la société dispose alors de liquidités suffisantes pour répondre à ses engagements. Si ce n'est pas le cas, un découvert, augmentant la charge des intérêts débiteurs, est nécessaire.

La principale source de revenus d'un club comme le nôtre est constituée des cotisations de ses membres. L'échéance du paiement de ces dernières correspond logiquement aux périodes de besoins de liquidités. Un retard dans leur versement assèche provisoirement les ressources du club et entraîne des coûts supplémentaires. Les cas isolés, tant qu'ils le restent, sont certainement inévitables et ont des conséquences limitées. En revanche, les petits ruisseaux forment très rapidement de grandes rivières. Ces derniers temps, nous avons constaté une augmentation des retards de paiements de cotisations et conséquemment de nos charges d'intérêts débiteurs.

Nous veillons en permanence à maintenir une situation financière durable au Judo Kwai. Merci de participer à ces efforts et de respecter les délais de paiements des cotisations.

*Le comité*

## FÉDÉRATION SUISSE DE JUDO ET JU-JITSU

Le Judo Kwai Lausanne est membre de la Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu (FSJ). Auparavant, seuls les judokas âgés de plus de 15 ans devaient être obligatoirement licenciés auprès de cette institution. Récemment, lors d'une assemblée extraordinaire de la FSJ, il a été décidé d'étendre cette obligation à tous les judokas en Suisse porteurs de la ceinture jaune au moins. Ainsi à partir du 1er janvier 2000, les jeunes de moins de 15 ans devront être en possession d'un passeport sportif de la FSJ (une nouvelle version destinée aux plus jeunes devrait être disponible sous peu) et d'une licence annuelle (sous la forme d'un timbre, à coller dans le passeport).

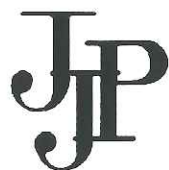
Les passages de ceintures sont indiqués dans le passeport et de cette manière officialisés. En outre, la licence permet de participer à un certain nombre d'activités reconnues par la FSJ, telles que cours techniques, compétitions, examens de dan (ceinture noire), etc.

Le prix unique du passeport est de sfr 25.- et celui de la licence annuelle de sfr 10.- (sfr 35.- pour les plus de 15 ans).

Ces montants, soit sfr 35.- la première année (passeport + licence) et sfr 10.- les années suivantes (licence annuelle) pour les moins de 15 ans et respectivement sfr 60 et sfr 35.- pour les plus de 15 ans seront donc portés en sus des cotisations du club qui sert, en l'occurrence, d'intermédiaire. Bien entendu, les anciens passeports de la FSJ restent valables.

En cas de désir de complément d'information, n'hésitez pas de contacter notre secrétariat.

*François Chavanne*



**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

## CHAMPIONNATS REGIONAUX

Championnats individuels le 7 novembre 1999 à CRISSIER

### Espoirs

-55	WAHLEN	Raphaël	1 <sup>er</sup>
-66	TOUATI	Jérémy	2 <sup>ème</sup>

### Juniors

-66	THEURILLAT	Clément	3 <sup>ème</sup>
-----	------------	---------	------------------

### Elite

-60	SCHNIDRIG	Andrin	1 <sup>er</sup>
-73	SCHMUTZ	Olivier	1 <sup>er</sup>
-90	BERNAU	Fabien	1 <sup>er</sup>
-90	FÜRST	Marcel	2 <sup>ème</sup>
-100	AUBERT	Stève	1 <sup>er</sup>

## UN RESTO SYMPA

Comme chacun le sait au Judo Kwai, notre équipe féminine a brillamment remporté le titre de championne suisse au cours de la saison 98-99. Ce résultat n'est pas non plus passé inaperçu à l'extérieur de notre dojo. En effet, nos compétitrices furent récemment honorées par les autorités municipales lors de la remise des mérites sportifs de la ville de Lausanne.

En outre, notre équipe féminine, accompagnée pour l'occasion par les responsables techniques du club, fut invitée à un sympathique repas offert par la Brasserie des Sauges à Lausanne avec laquelle nous entretenons des rapports privilégiés depuis fort longtemps. C'est dans la bon humeur que se déroula la soirée et que se dévoilèrent les ambitions pour la nouvelle saison.

Nos remerciements à Madame et Monsieur Descloux, patrons de la Brasserie des Sauges, pour leur fort amicale invitation.

*François Chavanne.*

**Schenker Stores SA Le Mont**  
**Montage - Réparations**  
**Tél. 021. 651 25 15**

**Schenker**  
**Stores**



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

## CHAMPIONNATS SUISSES 1999

### Championnats individuels

Les 27 et 28 novembre 1999 ont eu lieu les championnats suisses individuels, au centre sportif de Tägerhard à Wettingen. Encore une fois, le Judo Kwai a réussi une belle performance en obtenant 2 titres de champions suisses et 2 titres de vice-champion(ne) suisses.

#### Elite Hommes

-73	SCHMUTZ	Olivier	Champion suisse
-100	AUBERT	Stève	Champion suisse

#### Elite Dames

-63	ZOBRIST	Réhane	Vice-championne suisse
-----	---------	--------	------------------------

#### Espoirs

-66	TOUATI	Jeremy	Vice-champion suisse
-----	--------	--------	----------------------



De gauche à droite: Maître Hiroshi Katanishi, Stève Aubert, Réhane Zobrist  
Olivier Schmutz, Jeremy Touati.

# 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

# 1<sup>ère</sup> enfantine...

...Au collège Champittet,  
nous nous engageons  
à offrir le meilleur  
à vos enfants jusqu'à la

## Maturité fédérale et au Baccalauréat français



COLLEGE  
**CHAMPITTET**  
FONDÉ EN 1903

Pully-Lausanne Tél. (021) 728 66 44/45 Fax (021) 729 72 92

## 27<sup>e</sup> TOURNOI NATIONAL

Les 22 et 23 janvier 2000 à MORGES

Espoirs	- 55	WAHLEN	Raphaël	2 <sup>ème</sup>
	- 66	TOUATI	Jeremy	1 <sup>er</sup>
Juniors Homme	- 66	TOUATI	Jeremy	5 <sup>ème</sup>
	- 90	AUBERT	Gaël	1 <sup>er</sup>
Juniors Dames	- 52	MONNARD	Cynthia	1 <sup>ère</sup>
Elite Hommes	- 60	SCHNIDRIG	Andrin	2 <sup>ème</sup>
	- 66	BONZON	Yvan	5 <sup>ème</sup>
	- 81	BEAUSIRE	Thierry	3 <sup>ème</sup>
	- 90	FÜRST	Marcel	3 <sup>ème</sup>
	- 100	AUBERT	Stève	1 <sup>er</sup>
Elite Dames	- 57	MONNARD	Cynthia	3 <sup>ème</sup>
	- 63	ZOBRIST	Réhane	3 <sup>ème</sup>
Ecolières	- 36	RIPPSTEIN	Alice	3 <sup>ème</sup>

## REMERCIEMENTS

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

*Le bénéfice de l'expérience  
Le goût de l'innovation*

*Concept nutritionnel*



IMPORTATEUR-DISTRIBUTEUR-CONCEPTEUR  
Tél. 021/729 65 66 FAX 021/729 61 66

*Chers amis sportifs*

**NOS OBJECTIFS :**

- Vous apporter :
- Une gamme d'aliments à haute valeur énergétique, respectueux de l'homme et de son environnement (qualité biologique).
  - Une information actualisée sur la nutrition évolutive et sportive.

**NOS ALIMENTS (entre autres) :**

Céréales complètes - Oléagineux et fruits secs - Huiles végétales vierges de première pression à froid - Aliments verts concentrés à haute teneur enzymatique - Barres énergétiques - Produits de la ruche - Algues marines et d'eau douce - Galettes de céréales - Gamme Kousmine (Budwig).

**NOS AUTRES PRESTATIONS :**

- Elaboration d'un concept nutritionnel spécifique, à la demande d'un groupe ou d'un sportif d'élite.

- Mise à disposition de littérature adaptée par brochure, revues ou livres (dont, SANTÉ ET VITALITÉ PAR L'ALIMENTATION VIVANTE - UNE RÉVOLUTION DIÉTÉTIQUE par JACQUES-PASCAL CUSIN, Ed. ALBIN MICHEL 1996)

**OÙ NOUS TROUVER ?**

Après de 400 points de vente dans toute la Suisse, dont de nombreux magasins d'alimentation saine et centres sportifs, quelques épiceries, drogueries, pharmacies, restaurants et hôtels.

*(Liste sur demande)*

A votre service  
Hima la Vie  
Jean-Pierre HIRSBRUNNER

**JOURNÉE NATIONALE  
D'ENTRAÎNEMENT**

Le Ressort Formation du Département Judo de la Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu organise

**une journée nationale d'entraînement technique**

**à Macolin**

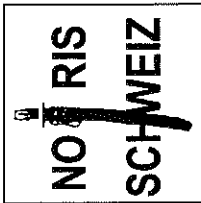
**le samedi 8 juillet 2000**

Cette manifestation est destinée à un large public et sera ainsi ouverte gratuitement à tous les judokas.

La première édition de cette journée nationale d'entraînement sera dirigée notamment par

**Maître Hiroshi KATANISHI, 7<sup>ème</sup> Dan**

**et Olivier SCHAFFTER,  
ancien médaillé aux championnats d'Europe.**



## ● 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](mailto:info@budosport.ch)

## LE JU - JITSU

### 3.1.4 Ushiro-Empi-Uchi (coup vers l'arrière).

Cette forme d'atemi du coude permet d'attaquer derrière soi, à différents niveaux. On frappe avec la pointe du cubitus. Le bras est lancé en flexion et relayé par une rotation des hanches; les poings sont serrés et le coude plié au maximum; frotter légèrement le coude contre le flanc pendant le mouvement. Pour améliorer l'efficacité, on peut pousser le poing avec l'autre main. Dans le cas où l'on attaque côté jambe arrière, on peut reculer légèrement cette jambe, en flexion.



### 3.1.5 Otoshi-Empi-Uchi (coup direct descendant).



On frappe en ligne droite, dans un plan vertical, avec la pointe du cubitus. **Exemple de frappe** : vous êtes en zen-kutsu gauche. Le poing droit est levé au-dessus de la tête, ongles vers l'avant. Le bras gauche est tendu vers l'avant. Faites hikite du poing gauche et abaissez le coude avec force, avec une rotation du poing (ongles vers le visage). **Pendant le mouvement, fléchissez les genoux et, sans bouger les pieds, passez en kiba-dachi, ce qui ajoute de la force à l'atemi.** La cible visée doit être, par définition, basse.

Cette technique est intéressante si l'adversaire est déséquilibré vers l'avant, s'il se jette dans nos pieds ou s'il a été projeté (on le frappe au sol). Le buste reste vertical ou très légèrement penché en avant; l'avant-bras reste vertical et les poings sont serrés.

(à suivre)

Marcel Python  
7ème Dan Ju-Jitsu, 7ème Dan Judo



## SECTION D'ÉPALINGES

Dojo de La Croix-Blanche à Epalinges

### HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

Jour	De	A	Genre de cours	Professeur
Lundi	16 h 00	17 h 00	Enfants débutants dès 7 ans	Irène Bernasconi
	17 h 00	18 h 00	Enfants ceinture jaune et orange	Irène Bernasconi
	18 h 00	19 h 30	Enfants dès ceinture orange	Irène Bernasconi
Mardi	19 h 30	21 h 00	Ju-Jitsu débutants dès 15 ans	Marcel Python
	21 h 00	21 h 30	Kata, préparation aux examens	Marcel Python
Mercredi	16 h 00	17 h 00	Enfants débutants dès 7 ans	Rolf Bernau
	17 h 00	18 h 00	Enfants débutants avancés	Rolf Bernau
	18 h 00	19 h 00	Autodéfense dames **	Irène Bernasconi
	19 h 00	20 h 30	Ju-Jitsu débutants dès 15 ans & moyens	Marcel Python
Jeudi	08 h 30	10 h 00	Autodéfense dames **	Irène Bernasconi
	19 h 30	21 h 00	Ju-Jitsu avancés	Marcel Python
	21 h 00	21 h 30	Kata, préparation aux examens	Marcel Python

\*\*Minimum 8 élèves pour démarrer un cours.

Pré-inscription auprès de Mme Irène Bernasconi ☎ 021 / 653 82 23. 23.

#### Qui est président de la section d'Epalinges :

- **M. Marcel Python**, 7<sup>ème</sup> Dan Ju-Jitsu, 7<sup>ème</sup> Dan Judo, vice président du Judo Kwai Lausanne, vice-président de la Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu (FSJ).

#### Qui sont vos professeurs :

- **Me Marcel Python**, 7<sup>ème</sup> Dan Ju-Jitsu, 7<sup>ème</sup> Dan Judo, professeur diplômé et expert Dan de la FSJ.
- **M. Paul Bercier**, 3<sup>ème</sup> Dan Ju-Jitsu, moniteur Jeunesse et Sport 3.
- **M. Max Stutzmann**, 3<sup>ème</sup> Dan Ju-Jitsu, 4<sup>ème</sup> Dan Judo, moniteur Jeunesse et Sport 2 Ju-Jitsu et 3 Judo.
- **Madame Irène Bernasconi**, 4<sup>ème</sup> Dan Judo, monitrice Jeunesse et Sport 3 et monitrice Judo self-défense de la FSJ (programme de Macolin).
- **Monsieur Rolf Bernau**, 3<sup>ème</sup> Dan Judo, moniteur Jeunesse et Sport 2.

#### Qui est responsable du secrétariat :

- **Mme Michèle Clerc**, 2<sup>ème</sup> Dan Judo et monitrice Jeunesse et Sport 3. Elle est disponible aux horaires indiqués ci-dessous, au téléphone susmentionné, sauf pendant les vacances scolaires (horaire spécial). Avant de vous rendre au secrétariat, il est prudent de téléphoner, car 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
-------------------------	----------------------------	----------------------------

Secrétariat : Case postale 3076, 1002 Lausanne - ☎ 021/323 83 94 - Fax 021/312 72 65

## 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
	09 h 15	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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> Dan Judo, monitrice Jeunesse et Sport 3, monitrice self-défense Macolin.

#### Qui est responsable du secrétariat :

- **Mme Michèle Clerc**, 2<sup>e</sup> 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
-------------------------	----------------------------	----------------------------

## AGENDA

DATE	MANIFESTATION	LIEU
10.03	2 TLN Dames : Sélection vaudoise / JKL 3 TLN Dames : JKL / EJ Dégallier et Sélection vaudoise / Ass. Fribourgeoise	Dojo de Mon-Repos
11.03	7 TLNA : Delémont / JKL / Yverdon	Delémont
21.03	Assemblée générale du JKL (dès 18 <sup>ème</sup> année)	Dojo de Mon-Repos
25.03	Championnat vaudois individuel	Yverdon
26.03	Tournoi cantonal de printemps 2000	Yverdon
15.04	8 TLNA : SC Nippon SG-ZH / JKL / Regensdorf	St Gall
29.04	4 TLN Dames : Ass. Frg / JKL / JJJC Bern	Fribourg
20/21.05	Coupe de la ville de Sierre	Sierre
03.06	Finale championnat suisse par équipes	Brugg
17.06	Soirée du Club	Epalinges
21.06	Examens de kyu de 15h30 à 17h00	Dojo de Mon-Repos
22.06	Examens de kyu de 17h30 à 20h30	Dojo de Mon-Repos
23.06	Examens de kyu de 16h30 à 20h30	Dojo de Mon-Repos
24.06	Examens de Dan	Dojo de Mon-Repos
07/08.10	Tournoi national de Renens	Crissier

Prochain tirage de la Gazette, mai 2000. Prière de déposer les articles à faire paraître dans la "boîte Gazette" au secrétariat, jusqu'au 21 mars. Merci d'avance.

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

**Pourquoi avez-vous peur ?  
Avez-vous réfléchi à ce problème ?**

## Se maîtriser pour devenir efficace

On a beau passer des heures d'entraînement sur un tatami ou derrière un sac de frappe, nos techniques seront inefficaces si l'on perd ses moyens au moment crucial.

**Se maîtriser soi-même est plus important et plus difficile  
que de maîtriser l'autre.**

D'abord il faut apprendre à maîtriser *la peur*, elle est une réaction naturelle quasi instinctive provoquée par une cause réelle ou imaginaire, qu'il ne faudrait pas éliminer complètement en raison du rôle d'alerte et de protection indispensable qu'elle joue. La peur, une fois maîtrisée peut devenir un atout dans l'efficacité de vos réactions.

**La maîtrise de soi c'est avant tout, le calme intérieur.**

**Quand on est calme, on devient plus réceptif et quelque  
part plus humain.**

Il faudrait pouvoir canaliser et transformer nos sentiments tels que la peur, la haine, la nervosité, (la vengeance) en émotions.

**Il faut avoir une totale tension émotionnelle.**

Vos déplacements et techniques doivent être réalisés dans le calme, votre vitesse, précision et efficacité en seront améliorées.

**Ne contracter les muscles, qu'au moment de l'impact et  
porter vos coups toujours plus loin que votre objectif.**

La réponse à ce problème c'est vous qui la détenez. Car chaque personne ne peut trouver son calme, qu'en **elle-même**.

*Miguel Feo*