

P.P.
1001 Lausanne 1

AVEC
VOUS

 Banque
Cantonale
Vaudoise

LA GAZETTE
DU
JUDO KWAI LAUSANNE



EDITORIAL

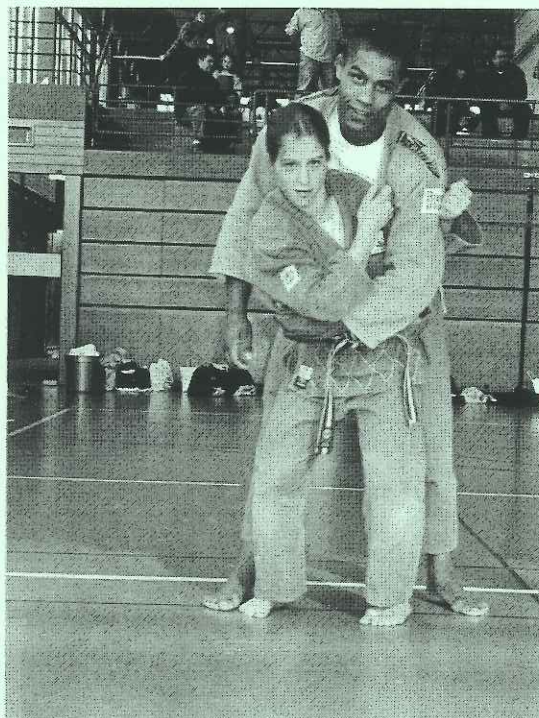
Splendide ! Le judo suisse sera présent aux prochains Jeux Olympiques de Sidney et représenté par (uniquement ?) deux représentants Lausannois.

Isabelle Schmutz, membre depuis plus de 15 ans du Judo Kwai Lausanne, a brillamment obtenu sa qualification en réalisant un parcours admirable dans les tournois internationaux européens. Elle a trusté les podiums et a tenu tête à cette occasion aux meilleures de sa catégories. Ces succès couronnent une carrière en tout point exemplaire.

Sergei Aschwanden, membre de la première équipe du Judo Kwai Lausanne, a lui aussi connu les joies des podiums des tournois européens. Une blessure en début de saison l'empêchant de participer à la moitié des tournois sélectifs ne l'a finalement pas arrêté dans sa progression et sa qualification ne prend que plus de valeur.

Bravo à tous les deux ! Et sachez que tout un club sera derrière vous cet automne. Et qu'autant de paires de pouces qu'il n'y a de membres au Judo Kwai seront serrés le jour de vos combats à Sidney. M.....

Le président du Judo Kwai Lausanne :



François Chavanne

1 000 000

BRAVOS

REWARD

SOIREE ANNUELLE

Vous le savez, notre soirée annuelle se déroulera le

SAMEDI 17 JUIN 2000

dès 18h00

à la Salle Communale d'Epalinges

Cette manifestation est ouverte à tous les membres et sympathisants du Judo Kwai Lausanne. Le repas, agrémenté de différentes récompenses, animations et tombola, sera organisé sous la forme de buffets. Avec au menu :

Apéro – buffet garni (à l'entrée du foyer)

Buffet froid :

6 sortes de salade
aubergines grillées
courgettes grillées
tomates et mozarella
cocktail de crevettes
saumon mariné au citron
salade de tomates au thon
bresaola ticinese avec rucola
salade capriciosa

Buffet chaud :

suprême de volaille à la moutarde
jambon à l'os
gratin dauphinois

Dessert :

Salade de fruits
ou
sorbet au champagne

Le prix du repas est fixé à sfr 45.- (sfr 22.- pour les enfants de moins de 12 ans). Le paiement est à effectuer sur le CCP (10-18173-9) du Judo Kwai et, dans ce cas, fait office d'inscription (n'oubliez pas d'indiquer le nombre de personnes et de faire figurer la mention « soirée annuelle ») ou bien directement auprès de notre secrétariat.

Le dernier délai est fixé au 31 mai 2000.

Inscrivez-vous sans plus tarder.

Les personnes qui souhaiteraient intervenir au cours de la soirée sous la forme d'une animation, discours, sketch, etc. sont priées de prendre contact avec le président, la secrétaire ou un membre du comité.

François Chavanne



VENTE À L'EMPORTER

58 , Av. du Grey , 1018 Lausanne

Tél. (021) 647 74 86

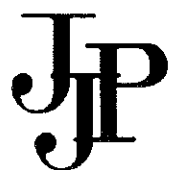
JOURNEE NATIONALE D'ENTRAINEMENT

2 JUILLET 2000 (nouvelle date)

Le Ressort Formation du Département Judo de la Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu
organise le **dimanche 2 juillet 2000** la

1^{ère} JOURNÉE NATIONALE D'ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE.

- Date** : dimanche 2 juillet 2000 de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 16h30
- Lieu** : Macolin
- Participants** : Tous les licenciés de la FSJ, porteur au minimum de la ceinture jaune et âgés au moins de 8 ans
- Finance d'inscription** : aucune
- Repas de midi** : est à organiser par les participants
- Instructeur du cours** : Hiroshi Katanishi, 7^{ème} dan
Olivier Schaffter, 5^{ème} dan, vice-champion d'Europe 1992
- Responsable du cours** : François Chavanne, 5^{ème} dan, chef du ressort formation
- Reconnaissance** : Le cours est reconnu comme cours d'instruction de la FSJ.
- Inscription** : Aucune inscription nominative n'est nécessaire. Chaque membre du Judo Kwai Lausanne intéressé est prié d'ici au **15 juin 2000** au plus tard de s'annoncer à Hirosho Katanishi.



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 SUISSE DE LNA

Si la LNA a continué de plus belle, votre serviteur fut stressé par une conjonction de tournois et de stages, et l'est toujours, c'est un bon signe.

Tout ça pour dire que les tours s'accumulent quand même et que c'est pourquoi il m'en faut ici conter 5 d'un coup.

Il faut reculer jusqu'aux années 1900, la fin quand même, le 11 décembre 1999 pour être précis. Nous allions rencontrer Brugg à Morges.

Pas bon, nous perdons et perdons... les excuses deux pas en avant, s'avancent la blessure et maladie mais voilà faut faire avec. Ce jour là, Brugg fait la bonne opération en battant Morges également.

En 2000, le 29 janvier, c'est Brugg qui nous reçoit, ils ne nous manquaient pas encore mais bon, le calendrier est ainsi fait.

Bon, l'équipe de Carouge décimée par la grippe nous fait le coup du forfait... pas bon, nous abandonnons encore 2 points à Brugg. Pire nous perdons lors du premier combat de la journée (qui a duré une bonne heure) Philippe qui, à ce jour, ne s'est toujours pas vraiment relevé... de retour vers 0h00 c'est de la petite journée...

Le 19 février chez nous avec juste Morges puis JT Ticino, coincé dans la neige fait demi-tour (incontrôlé). Tout bon, nous gagnons contre Morges, au niveau des points, « le plein s'il vous plaît », ça passe bien.

Trop bon, à Yverdon avec Delémont, et avec moult absences, 14 - 0 & 12 - 2 en notre faveur ...

Voilà qui assure notre participation au tour final avant la dernière journée. Yverdon battra encore Delémont mais ça ne nous concerne pas vraiment.

Pour la dernière journée nous avons hésité à partir pour St-Gall; déclarer forfait n'est pas tellement dans l'esprit mais les absents étant légion il y avait de quoi se poser la question de rester posés chez soi... quand même nous y allons, six combattants, pas de - 60 kg, Yvan monté en -73, pour affronter Regensdorf et St-Gall qui pouvaient chacun nourrir de légitimes espoirs en ce qui concerne la 4^{ème} place qualificative... pas bon, il ne nous manqua rien, et un petit rien les deux fois. 8-6 et 8-6 que nous nous inclinons, merci à Clément, Yvan, Marcel, Fabien et Stève d'avoir été là. Quant aux absents, les motifs étaient plus ou moins solides... parfois plus, souvent moins. Regensdorf gagne sa rencontre contre St-Gall mais ça ne sert plus à rien.

Le classement se présente donc ainsi avant le tour final pour le titre du 3 juin à Brugg :

- | | |
|----------------|--------------|
| 1 - Brugg | 6 - Carouge |
| 2 - Morges | 7 - Delémont |
| 3 - Lausanne | 8 - Yverdon |
| 4 - St-Gall | 9 - Ticino |
| 5 - Regensdorf | |

Les 4 premiers en demi-finales soit Brugg - St-Gall & Morges - Lausanne.

Les 4 derniers en promotion - relégation, Regensdorf au repos.

Voilà, rendez-vous est donné. En cas d'intérêt pour le voyage de Brugg, merci de vous annoncer au secrétariat. Sauf accident, l'équipe des filles devrait être du voyage également.

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

CHAMPIONNAT VAUDOIS INDIVIDUEL

Yverdon les Bains, le 25 mars 2000

ELITE	1 ^{er}	FURST	Marcel	+ 81 kg
JUNIORS HOMMES	1 ^{er}	AUBERT	Gaël	+ 73 kg
ESPOIRS GARCONS	2 ^{ème}	TOUATI	Florian	- 45 kg
ESPOIRS GARCONS	3 ^{ème}	WAHLEN	Raphaël	- 60 kg
ECOLIERS	2 ^{ème}	MERCIER	Julien	- 45 kg
ECOLIERS	3 ^{ème}	FARINELLI	Yannick	- 55 kg
DAMES	1 ^{ère}	MONNARD	Cynthia	- 52 kg
DAMES	1 ^{ère}	MONNARD	Cynthia	- 57 kg
JUNIORS DAMES	1 ^{ère}	MONNARD	Cynthia	- 57 kg
JUNIORS DAMES	3 ^{ème}	KABAMBA	Louise	- 57 kg
ECOLIERES	3 ^{ème}	RIPPSTEIN	Aline	- 36 kg
ECOLIERES	3 ^{ème}	FRIDELANCE	Jessica	+ 48 kg

CARNET ROSE



NAISSANCE
à la brasserie des Sauges
Anthony Descloux
Félicitations aux parents
Bienvenue au bébé



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^{ère} 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

TOURNOI CANTONAL DE PRINTEMPS

Yverdon les Bains, le 26 mars 2000

Résultats des écoliers B

1 ^{er}	BLASER	Thomas	- 24 kg
1 ^{er}	EL AHIDAQUI	Omar	- 28 kg
2 ^{ème}	PILLET	Jacques	- 28 kg
2 ^{ème}	PAQUIER	Arnaud	- 28 kg
2 ^{ème}	GAUDARD	Joseph	- 33 kg
2 ^{ème}	FARINELLI	Julien	+ 45 kg
3 ^{ème}	CONTI	Amerigo	- 33 kg
4 ^{ème}	CEHIC	Adem	- 40 kg
5 ^{ème}	SCHMIDT	Léonard	+ 45 kg
6 ^{ème}	BRUGE	Antoine	- 24 kg

REMERCIEMENTS

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

Prochain tirage de la Gazette, août 2000. Prière de déposer les articles à faire paraître
dans la "boîte Gazette" au secrétariat, **jusqu'au 30 juin**. Merci d'avance.

(Les articles sous forme d' e-mail (fichiers Word) sont les bien-venus !)

*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

FLORILEGE DE PRINTEMPS

Tournoi mondial de Munich, le 26.02.2000

3^{ème} Isabelle SCHMUTZ

Tournoi mondial de Rome, le 26.03.2000

3^{ème} Sergei ASCHWANDEN

Tournoi mondial de Rotterdam, les 1/2.04.2000

1^{ère} Isabelle SCHMUTZ

5^{ème} Sergei ASCHWANDEN

Tournoi international de Prague, les 11/12.03.2000

2^{ème} Sergei ASCHWANDEN

3^{ème} Isabelle SCHMUTZ

9^{ème} Olivier SCHMUTZ

Tournoi international de Heerbrugg, les 18/19.03.2000

2^{ème} Cynthia MONNARD (juniores-dames)

1^{er} Jeremy TOUATI (espoirs)

Tournoi international d'Innsbruck, le 09.04.2000

1^{ère} Réhane ZOBRIST (dames)

Tournoi international de Rohrbach (Autriche), les 15/16.04.2000

3^{ème} Andrin SCHNYDRIG

Tournoi international d'Erfurt (Allemagne), les 15/16.04.2000

5^{ème} Jeremy TOUATI en espoirs

Tournoi national de Meilen, le 2.04.2000

1^{ère} Cynthia MONNARD (juniores-dames)

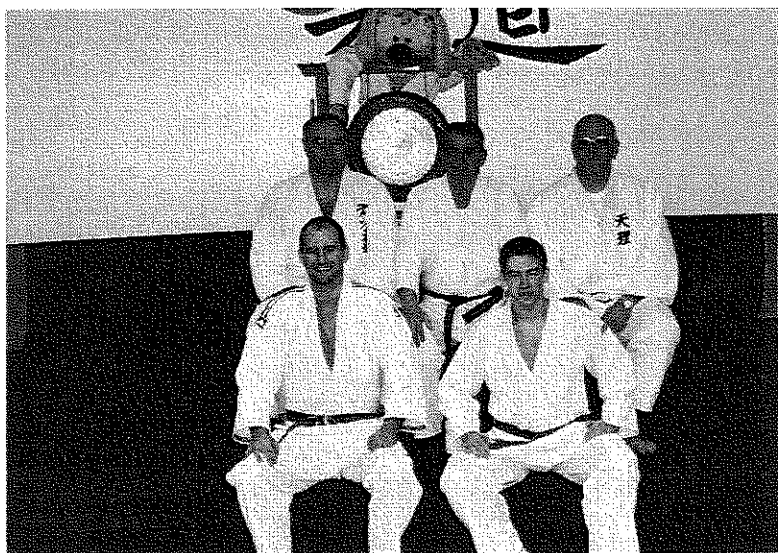
2^{ème} Cynthia MONNARD (dames)

!! UN GRAND BRAVO POUR TOUS CES MAGNIFIQUES RESULTATS !!

HANTEI

Un hommage et des remerciements bien mérités à nos arbitres, pour leur grand engagement en faveur du Judo.

Jean Zinniker (haut gauche) 5 ^{ème} dan judo Ancien membre de l'équipe suisse Arbitre national A	André Peneveyre (centre) 3 ^{ème} dan judo Arbitre national A Chef régional de l'arbitrage	Frédéric Kyburz (haut droite) 7 ^{ème} dan judo Ancien membre de l'équipe suisse Arbitre mondial Chef de l'arbitrage de la FSJ Chef du département sport de haut niveau de la FSJ
Philippe Lain (bas gauche) 4 ^{ème} dan judo Membre de notre équipe LNA Arbitre national B	Clément Theurillat (bas dr.) 1 ^{er} kyu judo 2 ^{ème} kyu ju-jitsu Membre de notre équipe LNA Arbitre régional	Frédéric Rippstein (pas sur la photo) 1 ^{er} kyu judo Arbitre régional



EXAMENS KYU

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

Jour	Date	Horaire	Membres
Mercredi	21.06.2000	15h30 à 17h00	Enfants
Jeudi	22.06.2000	17h30 à 19h00 19h00 à 20h30	Enfants Jeunes & adultes
Vendredi	23.06.2000	16h30 à 19h00 19h00 à 20h30	Enfants Jeunes & adultes

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

- Il faut avoir l'âge minimum requis, le nombre d'heures de cours demandé et les connaissances des prises, du vocabulaire, etc... selon la brochure (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 licence FSJ obligatoire dès le 01.01.2000 (même si elle n'est pas encore faite par le secrétariat, elle doit être payée).

Dernier délai pour l'inscription : Vendredi 16 juin 2000

✕-----

**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 choisit : Mercredi 21.06.00 h

Jeudi 22.06.00 h

Vendredi 23.06.00 h

Date et signature :

(signature des parents pour les moins de 16 ans)

A remettre avec la licence + Fr. 5.--

NO
RIS
SCHWEIZ

● 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

Après l'étude des positions de base, des déplacements et des atémis (coups frappés) du Ju-Jitsu il convient d'étudier ensemble les endroits où porter ces atémis pour qu'ils soient d'une certaine efficacité dans la pratique du Ju-Jitsu traditionnel.

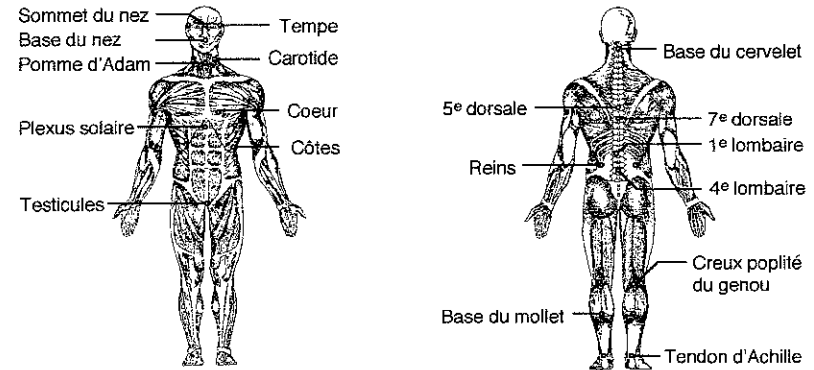
On appelle "points vitaux" les zones du corps humains les plus vulnérables sur lesquelles un atémi, à la fois fort et précis, est susceptible d'occasionner un traumatisme, une perte de connaissance ou même la mort. En Ju-Jitsu il ne s'agit pas, bien sûr, d'en arriver à cette extrémité le but d'un atémi bien porté étant de déconcentrer un agresseur potentiel et de lui enlever une partie de ses moyens pour permettre une riposte efficace; une bonne connaissance de ces points vitaux s'impose donc pour les raisons suivantes :

- il est impératif d'avoir constamment à l'esprit les cibles à viser sur un agresseur faute de quoi votre technique pourrait se révéler inopérante;

- il faut percevoir ses propres points faibles afin de les protéger et ne pas les exposer aux attaques de l'adversaire.

A ces deux aspects fondamentaux s'en ajoute un troisième, d'ordre pédagogique : la pratique moderne du Ju-Jitsu, non violente, qui a cours dans la plupart des entraînements, se fait dans le respect du partenaire et avec un parfait contrôle de l'attaque. Si l'objectif est bien de connaître et viser les points faibles, le parfait contrôle qui doit accompagner l'attaque est lié à la vulnérabilité de la cible à atteindre. Il est donc primordial d'appréhender les principales zones dangereuses et de les cibler dans l'attaque d'une façon adaptée.

Points vitaux principaux du corps humain



(à suivre)

Marcel Python
7ème Dan Judo & Ju-Jitsu

UN AUTRE RESTO SYMPA

L'Auberge Communale d'Epalinges est un peu le repère de nos ju-jitsukas. Rarement, un entraînement ne sera suivi d'un bon repas dans leur restaurant privilégié. L'occasion également de parler de leur dernière leçon de ju-jitsu, puis ... de refaire le monde.

L'Auberge Communale des hauts de Lausanne fait aussi partie, depuis de nombreuses années, des sympathisants du Judo Kwai. Ces liens ont été noués vraisemblablement à l'époque où Jean-Pierre, fils du patron, exerçait ses talents en tant que poids (très) léger dans l'équipe phare de notre club.

Cette saison, M. Nicola Micelli a voulu à nouveau témoigner son affection pour le Judo Kwai d'une manière originale : à chaque victoire de nos équipes de LNA (masculine et féminine), combattants et entraîneurs se voient offrir gracieusement la pizza de leur choix.

Voici un geste bien sympathique que sauront sans nul doute apprécier nos « fins gourmets » de compétiteurs !

François Chavanne.

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

AGENDA

DATE	MANIFESTATION	LIEU
06-07.05	Tournoi national Bellinzona	Bellinzona
13.05	Assemblée des délégués de la FSJ	Bern
14.05	Swiss randori	Bienne
18-21.05	Championnat d'Europe	Wroclaw / Pologne
20-21.05	Coupe de la ville de Sierre	Sierre
03.06	Finale championnat suisse par équipe LNA & Dames	Brugg
10.06	Stage avec Schaffhouse	Fiesch
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
02.07	Cours technique FSJ pour tous avec Me Hiroshi Katanishi, Olivier Schaffter, Isabelle Schmutz, Sergei Aschwanden	Macolin
10-14.07	Stage de Cortaillod	Cortaillod
17-22.07	Stage technique pour adultes avec Me Hiroshi Katanishi,	Mürren
24-29.07	Stage international avec Me Hiroshi Katanishi, Patrick Roux, Jane Bridge	Montpellier / France
24-29.07	Stage de compétition, dès 15 ans	Davos
01-05.08	Stage avec Me Katanishi, dès 15 ans	Pontarlier / France
19-20.08	Tournoi national jeunes et adultes	Nidau
27.08	Swiss randori	Bienne
16-20.08	Stage international au Québec avec Me Hiroshi Katanishi	Beauport / Canada
10.09	Tournoi juniors	Weinfelden
16-22.09	Jeux olympiques	Sydney / Australie
01.10	Swiss randori	Bienne
07-08.10	Tournoi national de Renens	Crissier
26-29.10	Championnat du monde juniors	Tunis / Tunisie
28-29.10	Tournoi national jeunes et adultes	Buchs
11.11	Tournoi d'automne écoliers B	JK Lausanne
18.11	Examens de Dan	JK Lausanne
19.11	Cours technique avec Me Hiroshi Katanishi	Thonon / France
25-26.11	Finales ch. suisse individuel	Lugano
06.12	Examens de kyu de 15h30 à 17h00	Dojo de Mon-Repos
07.12	Examens de kyu de 17h30 à 20h30	Dojo de Mon-Repos
08.12	Examens de kyu de 16h30 à 20h30	Dojo de Mon-Repos
16.12	Tournoi de Noël + randoris avec les ceintures noires du club	Dojo de Mon-Repos