

P.P.
1001 Lausanne 1

LA GAZETTE
DU
JUDO KWAI LAUSANNE



AVEC

VOUS

 Banque
Cantonale
Vaudoise

EDITORIAL

A partir de cet été, le Judo Kwai Lausanne a un nouveau partenaire : Schaefer Sports SA !?!

Un tel rapprochement semble des plus naturels. En effet, cet établissement lausannois renommé véhicule, comme notre club, une image sportive reposant sur une valeur essentielle: la qualité.

Le partenariat entre Schaefer Sports et le Judo Kwai se matérialise de différentes manières. Nous y reviendrons plus en détail dans les prochaines éditions de notre gazette. Sachez toutefois qu'une soirée « portes ouvertes » du magasin sera organisée cette année à l'intention des membres de notre club. Au cours de celle-ci, des rabais substantiels nous seront proposés.

En outre, il est important lors de vos achats dans l'établissement de la rue St-François d'annoncer votre appartenance au Judo Kwai. Vous obtiendrez ainsi sur vos achats une réduction standard proposée aux clubs sportifs de la ville, mais aussi vous démontrerez que notre partenariat se concrétise efficacement.

Bonne reprise de votre activité sur les tatamis.

Le président du Judo Kwai Lausanne :

François Chavanne



1005 LAUSANNE A.V. Mon-Repos-14 Tel. 021/3234313

BUT, LES JEUX OLYMPIQUES SYDNEY 2000

Après le "bug" de l'équipe suisse aux championnats du monde de Birmingham, où une place parmi les 7 premiers aurait scellé la qualification pour les J.O., il fallut regarder la réalité en face : notre deuxième chance de décrocher un billet pour Sydney (à savoir la sélection par les tournois internationaux A, à partir desquels est établi un classement, étant sélectionnés les 9 premiers par catégorie chez les garçons et les 5 premières chez les filles, ceci pour l'Europe), bien que réaliste, allait être synonyme d'une lutte acharnée et sans compromis.

L'équipe cadre olympique se composait de :

- Chez les filles :

Monika Kurath,	-48 kg,	JC Nippon Zürich
Isabelle Schmutz,	-52 kg,	JK Lausanne
Lena Göldi,	- 57 kg,	JC Nidau

- Chez les garçons :

David Moret,	-60 kg,	JC Carouge
Guennadi Kesheraschwili,	-66 kg,	JC Brugg
Sergeï Aschwanden,	-81 kg,	EJ Mikami Lausanne
Dominique Hischier,	- 81 kg,	SOK Genève



L'équipe suisse au championnat d'Europe à Wrocław

quant à Olivier Schmutz, -73 kg, ne faisant pas partie du cadre A mais du cadre B1, et ne pouvant donc pas participer à tous les 7 tournois autorisés sur les 10 existants, il se lança néanmoins lui aussi dans la bataille.



VENTE À L'EMPORTER

58 , Av. du Grey , 1018 Lausanne

Tél. (021) 647 74 86

- Chez les coachs :

Leo Held, qui s'occupe de nous depuis son arrivée en Suisse en 97, avec la compétence que l'on sait (et qui depuis ladite arrivée, compte de nombreux cheveux blancs supplémentaires).

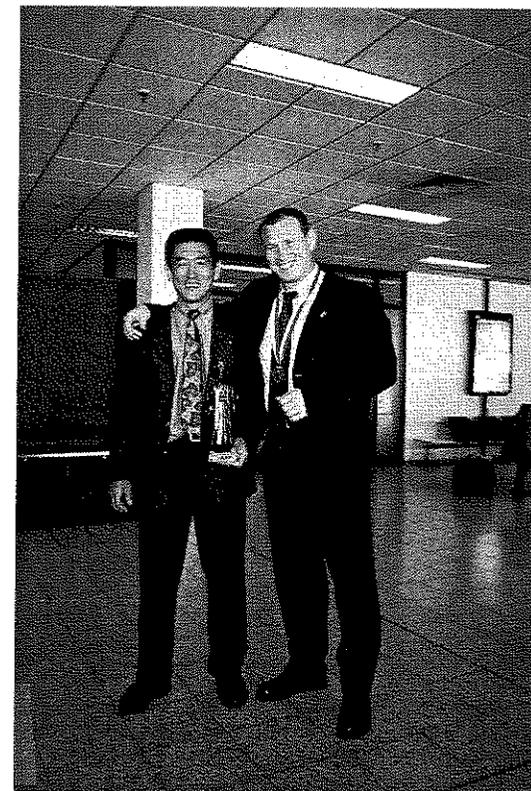
Hiroshi Katanishi, lorsqu'il parvient à se libérer pour quelques jours de ses obligations au Kwai (merci aux remplaçants); Leo et lui ne parlent pas la même langue, mais n'arrêtent pas de causer, même des nuits entières (ce qui se termine parfois par du randori en chambre nocturne et bruyant).

Au seuil d'une saison si ardue, nous étions conscients d'une chose : parmi d'innombrables facteurs qui entreraient en jeu dans l'obtention de la qualification, l'un d'eux serait particulièrement déterminant : la gestion du stress.

Hiroshi, Leo et un trophée

Devant un tel enjeu, la nervosité fait vite perdre la tête et les nerfs; la peur de gagner ou de perdre, guette la moindre occasion de vous envahir; la tension, non seulement vous coupe les jambes, mais risque de faire emprunter à vos pensées des chemins dangereusement négatifs. Que faire? Je dirais qu'il faut de la discipline, et non seulement dans la façon de s'entraîner, de manger, etc..., mais aussi et surtout dans sa façon de penser. Il faut penser (et donc agir) pas à pas : penser tournoi après tournoi, dans un tournoi combat après combat, dans un combat séquence après séquence; s'efforcer, à chaque pas, de s'améliorer, de délivrer la meilleure qualité possible, égal de ce qui s'est passé au pas précédent; s'efforcer d'être aussi conséquent dans la qualité des moments de détente que dans les phases d'action et de concentration; et toujours avoir quelque part en tête et dans le coeur, même si ce n'est parfois pas perceptible, notre plaisir de vivre de cette façon que l'on a choisie, notre plaisir à faire du judo dans des conditions extrêmes, et la chance que l'on a de participer à cette aventure humaine extraordinaire dont le but n'est finalement pas le succès mais le développement de sa personnalité.

Mais après cette digression, revenons aux faits : en début d'année ce fut la poisse. David, Sergeï, Guennadi blessés! Nous entrâmes dans la saison avec une délégation réduite : tournoi de Moscou (Isabelle 3^e) et Sofia (Isabelle 3^e, Dominique 7^e, Monika 5^e). Seuls Olivier et Dominique combattirent à Paris, puis Sergeï reprit du service à partir de Munich (Isabelle 3^e, Monika 5^e); David, enfin rétabli après un rééducation à Macolin



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

**Schaefer**
SPORTS ET MODE LAUSANNE**...vous accueille et vous conseille
sur 4 étages****Le plus grand choix d'articles et de
vêtements de sport à Lausanne**

Descente St-François 18 Tél. 021- 3 202 202

E-mail : info@schaefer-sports.ch

menée tambour battant et ne laissant aucune place à la plaisanterie, réintégra le circuit à Prague (Sergeï 2^e, Isabelle 3^e). A partir de là, et plus au vu des performances que des résultats, il était clair que chacun conservait toutes ses chances pour la sélection. Ensuite il y eut Varsovie (Dominique 2^e, David 3^e); puis ceux qui n'avaient pas pu participer aux tournois de début de saison (à savoir Lena, Sergeï, David, Dominique) combattirent à Rome (Sergeï 3^e, Dominique 7^e, Lena 5^e), et toute l'équipe, y compris Olivier se retrouva à Rotterdam (Isabelle 1^{ère}, David 2^e, Sergeï 5^e, Lena 5^e) pour le dernier tournoi avant les championnats d'Europe, qui eux comptent aussi pour la sélection, et comptent même double (pour un même résultat, on reçoit le double de points qu'à un des autres tournois) ce qui peut provoquer des bouleversements de dernier moment dans le classement.

Sergeï, blessé à la cuisse à Rotterdam (il faut dire qu'il ne forçait pas question stretching; depuis il s'y est mis) pris ses quartiers à Macolin pour une remise sur pieds bichonnée et figolée; toute l'équipe l'y rejoignit pour les deux dernières semaines et les derniers réglages. Puis l'on partit pour Wrocław, en Pologne pour ces champ. d'Europe qui décideraient de la sélection ou non de Lena, Monika, Isabelle et David; et qui représenteraient une belle chance de s'exprimer, sans trop de pression, pour Sergeï, Olivier et Guennadi (le premier étant déjà qualifié; les deux autres ne pouvant plus espérer une sélection, sauf en cas de place à la finale).

Pour Lena et Guennadi, l'histoire se termine mal : pas de résultat ni de sélection Pour Monika, l'espoir fut longtemps permis, mais une excellente performance(5^e) ne suffira pas pour une sélection. David (7^e, excellents combats) et moi (éliminée au 2^e tour) trahissons une fatigue mentale logique après une telle saison, mais sommes qualifiés. Olivier, coaché par Hiroshi, combat mieux que jamais et remporte 3 combats par ippon "sans forcer", entre autres contre le double champion d'Europe, devra s'incliner deux fois et décroche une brillante 7^e place, tout étant dans la manière. Sergeï, comme vous le savez, et grâce à une performance magnifique, conquiert le titre ! Tout au long de ses 5 combats, remportés avec maîtrise, il combattit avec beaucoup de discipline, au sens où je l'entendais plus haut;



Monika et Lena, il s'en est fallu d'un rien !

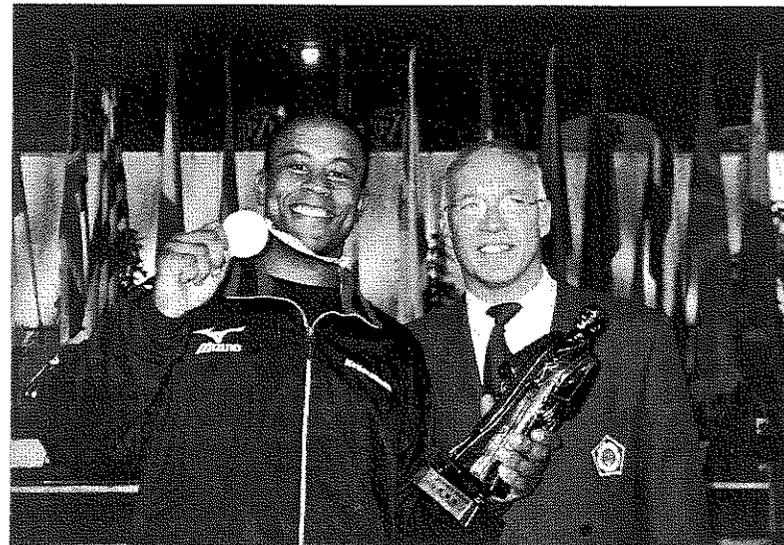


easy document
IMPRESSION NUMERIQUE

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

Sergeï construisit ses combats pas à pas, s'efforçant toujours de garder la ligne, d'imposer son style et sa stratégie; son excellente communication avec Leo pendant et entre les combats, se passait de grands discours et allait directement à l'essentiel; il donnait l'impression d'être très concentré et aussi ...patient!

Grande émotion dans le camp suisse, quelques larmes aussi mais de joie, et notre bonhomme qui dut d'abord s'efforcer de réaliser ce qui lui arrivait avant de se mettre à planer.



Sergeï, une médaille et Gérard Benone, président de la FSJ

Le bilan suisse de cette saison qualificative est donc le suivant : 4 personnes ont satisfait aux critères de sélection pour les J.O. (David, Sergeï, Dominique (Dominique a rempli les critères de sélection, mais c'est Sergeï qui ira à Sydney, ayant obtenu les meilleurs résultats en -81 kg, n'étant autorisé qu'un judoka par pays et par catégorie) et Isabelle); Lena ne manque la sélection que pour deux places (elle est 7^e du classement européen); Monika que de 1 place (6^e du classement) ; et les championnats d'Europe se sont soldés par une belle performance de groupe : Sergeï 1^{er}, Monika 5^e, Olivier 7^e et David 7^e.

Ces excellents résultats (il y a 4 ans une seule personne s'était qualifiée pour les J.O. et les champ. d'Europe 96 ne furent pas satisfaisants) ne sont pas dus au hasard: ils sont en grande partie dus à l'arrivée de Leo Held en Suisse comme directeur technique. Il a, entre autres nombreuses choses) fondé le cadre olympique, dont il est l'entraîneur et le coach. Leo est un professionnel compétent dans tous les domaines (technique, tactique, mental, condition physique, planification, coaching, etc...) qui s'investit à fond et de tout son coeur dans son travail. Sous sa direction, et selon sa planification, nous nous entraînons toujours ensemble, nous appliquons ses nouvelles méthodes (qui porteront très vite leurs fruits), nous utilisons à fond les structures suisses (entraînements de base, stages à Macolin, Andermatt, St-Moritz, Tenero,...) et nous nous rendons plus de 8 mois par année à l'étranger pour des stages ou des compétitions. Bref, c'est du plein temps, du travail acharné et de qualité, et nous voilà en route pour les Jeux...qui seront une magnifique occasion de montrer ce que l'on sait faire.

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

Tère 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

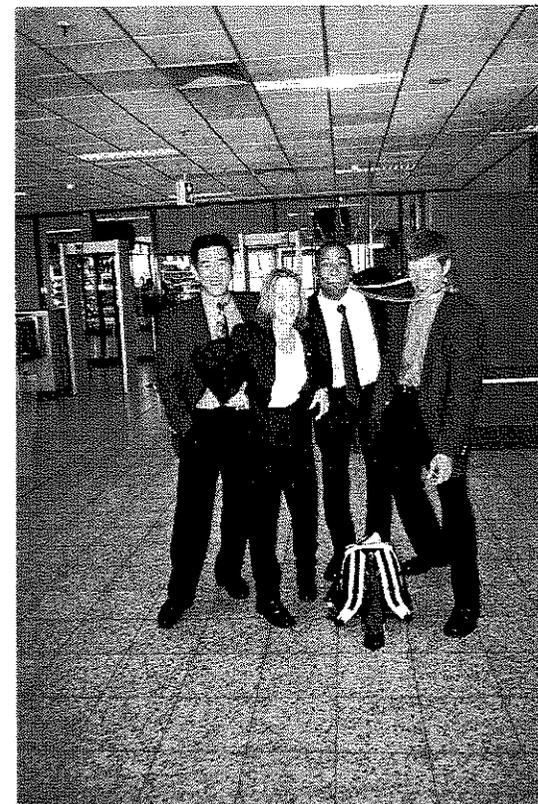
FONDÉ EN 1905

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

Je profite de l'occasion pour rappeler le rôle immense joué par Hiroshi dans ma qualification (pour la 2^e fois) aux J.O. C'est lui qui m'a enseigné mon bagage technique actuel et ma capacité de déplacement (ou jeu de jambes) qui sont mes armes principales sur le tapis; et c'est grâce à lui que j'ai trouvé la motivation de continuer à m'entraîner et à progresser au long de toutes ces années. Je ne saurais donc trop encourager nos jeunes à exploiter à fond cette chance que l'on a au Kwai de posséder un tel entraîneur.

Je remercie en passant le club en général et Michèle en particulier, qui m'ont toujours soutenue moralement et matériellement.

La suite? Nous nous en allons le 25 août pour le Japon, avec quelques sparing-partners suisses (des jeunes pour qui le Japon sera une belle expérience, ils y resteront un mois)



Hiroshi, Isabelle, Sergeï, Olivier. Non elle n'est pas en chocolat !

et un physio, devinez qui? Jean Touati alias Hans Tonati (qui va de gré ou de force faire des progrès en allemand). Ce sera la dernière ligne droite de la préparation, puis nous mettrons le cap sur Sydney le 7 septembre, une semaine avant le début des Jeux.

Nouvelle de dernière minute : Hiroshi reçoit une accréditation comme coach pour les J.O.! Youpi !

Je rappelle donc la composition de la délégation :

Leo Held, coach		
Hiroshi Katanishi, coach		
David Moret, -60 kg,	combat le 16.09.00	
Isabelle Schmutz, -52 kg,	combat le 17.09.00	
Sergeï Aschwanden, -81 kg,	combat le 19.09.00	

Nos objectifs sur place ?

Combattre à 150% de nos capacités, le destin décidera du reste...

Tenez-nous les pouces ! (Mains + pieds) !

A bientôt.

Isabelle Schmutz

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

Concept nutritionnel

**Hima la vie**

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)

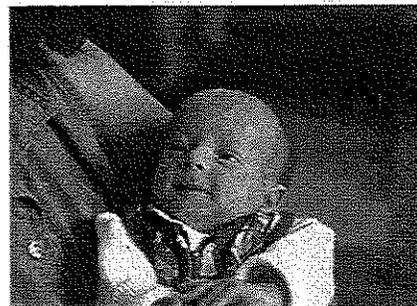
OÙ NOUS TROUVER ?

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

CARNET ROSE



Kim Oliver

est né le 17 mai 2000 à Coire

*pour le plus grand bonheur de
ses parents*

Mary & Claudio Gubser

Alain & Sonja

*ont le plaisir de vous annoncer
leur mariage, qui aura lieu le
samedi 7 octobre à Wiedikon*

*Sonja Sahli et Alain Schmutz
Dorfstrasse 58, 8954 Geroldswil*



REMERCIEMENTS

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

CHAMPIONNAT SUISSE DE LNA

Kirchdorf, le 3 juin 2000

Le tour final a rendu (on pourrait dire gerbé) son verdict, il ne nous ravit pas plus que ça mais il n'est pas étonnant pour un kopeck (surtout sachant que la différence entre 1\$ et 1 kopeck est...1\$).

Sorry pour cette part de musique sombre...je bifurque vers le gai (et pas gay) en fait 3^{ème} c'est toujours bon à prendre, nous l'avons pris et c'est bien.

Comment ça c'est passé ? les grandes lignes alors, d'une part c'est déjà ancien et ensuite tout le monde était présent pour soutenir l'équipe non ? ha non ? tout le monde n'a pas pu venir ? il me semblait aussi que je ne l'avais pas croisé... ben dans les grandes lignes quand même !

Il est vrai que ce n'était pas tout près, Brugg c'est la porte d'à côté mais sont distantes les portes ! Et puis la journée fut ensoleillée (!?)

Au niveau sportif c'est d'un poil (cheveu) que nous trébuchons sur le seuil de la demi-finale déjà, contre nos collègues vaudois du JC Morges qui l'emportent 8-6 sur le fil, nos points étant apportés par Thierry, Sergei et Stève.

Nous retrouvons St-Gall qui a perdu l'autre 1/2 contre Brugg et là, nous nous imposons 10-4 pour le dernier métal, le bronze. Spectateurs pour ce qui est de la finale, nous assistons à une victoire, méritée il faut le dire, du JJC Brugg qui devient Champion suisse 2000 au dernier combat...et heureusement pour eux il aurait fallu jeter les T-shirts pré-imprimés ! (qui sait s'ils n'en jettent pas à chaque finale depuis 5 ans ?).

Voilà, c'était les grandes lignes. L'entraînement a repris, merci aux acteurs de cette journée, d'abord pour la journée elle même mais et surtout d'être assidus cette année et motivés et motivants et de faire plus que le maximum l'an prochain. La baston!!!

Ça fait comme ça :

1. JJC Brugg
2. JC Morges
3. JK Lausanne (c'est nous)
4. SCN St-Gall

Pour le titre de quand on aura 20 ans (puisque quand on aime...), en 2001 donc, Carouge, Seetland, Romont, Regensdorf et Delémont seront également du foutage-sur-la-tronche en LNA.

Les représentants du JKL sur les tatamis de Suisse durant le championnat LNA 2000-2001 seront les suivants :

-60 Schnydrig Andrin
Wahlen Raphael

-66 Bonzon Yvan
Prelaz Alexandre
Touati Jeremy
Theurillat Clément

-73 Beausire Thierry
Sueur David

-81 Aschwanden Sergei
Hayashi Gen
Schmutz Olivier

-90 Furst Marcel

-100 Bernau Fabien

+100 Aubert Steve

Les catés sont attribuées sous réserve d'une soudaine prise / perte de poids de certaines personnes répondant à l'un de ces patronymes.

Il me reste maintenant à vous souhaiter rien que du bon !!!

Salut !

Olivier

Encore des bons résultats :

En Finale Dames, le même jour à Kirchdorf, le JKL a obtenu une belle 3^{ème} place.

Aline Rippstein, -40 kg 1^{ère} à la Coupe du Rhône 2000 à Martigny, cat. Ecolières.

Jeremy Touati, -66 kg, 3^{ème} au 6^e Tournoi International de Salzburg, cat. -17 ans.

Bravo à toutes et tous !!

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



● 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

Venez découvrir le

Ju-Jitsu



Le *Ju-Jitsu* est, sans doute, la plus ancienne des sources des arts martiaux. Le *Ju-Jitsu* (Ju=souplesse et Jitsu=Technique) est l'ensemble des techniques qu'utilisaient autrefois les *samourais*, ces redoutables guerriers japonais au cours de leurs combats à mains nues.

Cet art martial a été adapté afin d'apprendre à ses pratiquants des techniques d'auto-défense appropriées au contexte social actuel.

Il n'en reste pas moins **un sport accessible à tous**, quelle que soit sa condition physique et son niveau de maîtrise, se pratiquant dans une ambiance chaleureuse et cordiale.

Si vous êtes intéressé(e) à découvrir ce sport, venez nous rejoindre au Dojo de la Croix Blanche à Epalinges **pour un essai gratuit**, aux horaires suivants:

Niveau	Horaires	
Débutant	Mardi	19:30-21:00
Moyens (minimum ceinture orange)	Mercredi	19:00-20:30
Avancés (minimum ceinture bleue)	Jeudi	19:30-21:00
Katas et préparations aux examens Dan	Mardi et Jeudi	21:30-22:00

Les cours sont dispensés par :

Marcel PYTHON
7^{ème} Dan de Judo et Ju-Jitsu.

Reprise des cours le 29/08/2000

Pour toute information complémentaire n'hésitez pas à nous contacter au 021/653 16 38 ou ju-jitsu.jkl@caramail.com, nous nous ferons une joie de vous renseigner.

LE JU - JITSU

Nous avons vu, dans les précédents numéros de La Gazette du Judo Kwai Lausanne, le rôle des atémis dans les formes de défense du Ju-Jitsu. A quelques exceptions près, ils occupent une place que l'on peut qualifier d'appoint: atémis d'arrêt, de dissuasion ou de conclusion.

Les moyens privilégiés du Ju-Jitsu sont, plus particulièrement, les luxations et les projections. Les strangulations sont utilisées plus accessoirement, dans des cas très particuliers, pour terminer une action par un contrôle par exemple.

Kansetsu-waza - Les luxations

On cherche, dans ces techniques, à profiter au mieux de la vulnérabilité des points naturellement faibles des articulations de l'adversaire. La douleur provoquée peut l'être par l'application d'un minimum de force et oblige l'adversaire à se plier dans une direction voulue par l'exécutant. Celui-ci peut alors soit le contrôler en le maintenant dans une position douloureuse et soumise, soit le projeter pour le contrôler ou non à l'issue de sa chute. Pour réussir une luxation il faut avoir une bonne connaissance des limites physiologiques du jeu des articulations, maîtriser la distance et les déplacements mais, surtout, savoir profiter instantanément des variations survenant dans la force déployée par l'adversaire.

Les luxations se portent le plus fréquemment sur le poignet et le coude; occasionnellement on utilise les luxations d'épaule, de genou, de cheville, de doigts ou de cou. Elles peuvent avoir plusieurs finalités: assurer une maîtrise complète de l'adversaire en position debout, le contrôler et, cas échéant, disloquer l'articulation, le déséquilibrer en occasionnant une forte douleur pour, ensuite:

- mieux le projeter;
- permettre un amener au sol par la douleur pour conclure ensuite par une clé de contrôle, un atémi, etc;
- provoquer une douleur qui le déséquilibrera et le conduira à chuter de sa propre initiative pour échapper à la douleur.

4 Les luxations de coude

Elles s'effectuent avec un contrôle privilégié de différentes parties du corps. Les plus utilisées sont :

- le contrôle par l'aisselle (waki-gatame)
- le contrôle par l'épaule (ude-kata-gatame ou ude-kata-nage)
- le contrôle par le ventre (hara-gatame)
- le contrôle par les mains du bras fléchi (ude-garami)

Marcel Python

(à suivre)

7^{ème} Dan Judo & Ju-Jitsu

AGENDA

DATE	MANIFESTATION	LIEU
10.09	Toumoi juniors	Weinfelden
16-22.09	Jeux olympiques	Sydney / Australie
23.09	Cours de Ju-Jitsu AVJJ	Yverdon
01.10	Swiss randori	Bienne
07-08.10	Toumoi national de Renens	Crissier
14.10	2T Champion. suisse par équipes LNA Romont / Carouge / JKL	Romont
14-15.10	Championnat suisse de Kata	Soleure
26-29.10	Championnat du monde juniors	Tunis / Tunisie
28-29.10	Toumoi national jeunes et adultes	Buchs
05.11	Toumoi national	Uster
11.11	Toumoi d'automne écoliers B	JK Lausanne
18.11	3T Championnat suisse par équipes LNA Delémont / JKL / Seeland	Delémont
18.11	Examens de Dan	JK Lausanne
19.11	Cours technique avec Me Hiroshi Katanishi	Thonon / France
25-26.11	Finales championnat 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
09.12	Examens de Dan Ju-Jitsu	Fribourg
09.12	4T Championnat suisse par équipes LNA Brugg / JKL / Morges	Brugg
16.12	Toumoi de Noël + randoris avec les ceintures noires du club	Dojo de Mon-Repos
21.12/05.01	Fermeture du club	Dojo de Lausanne

D'autres cours et compétitions peuvent vous intéresser. Vous pouvez en prendre connaissance par lecture du bulletin mensuel de la FSJ accroché au tableau rouge. Si vous désirez une photocopie d'annonce ou autre, demandez la au secrétariat.

Prochain tirage de la Gazette, novembre 2000. Prière de déposer les articles à faire paraître dans la "boîte Gazette" au secrétariat, **jusqu'au 10 novembre**. Merci d'avance.

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