

P.P.  
1001 Lausanne 1

# LA GAZETTE

DU

## JUDO KWAI LAUSANNE

---



AVEC  
VOUS

 Banque  
Cantonale  
Vaudoise





**VENTE À L'EMPORTER**

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

**Tél. (021) 647 74 86**

## COUPE DU MONDE DE JUDO PAR EQUIPES

Lausanne, août 2002

La Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu (FSJ) s'est portée candidate et a obtenu l'organisation des **Championnats du Monde par Equipes de Judo**. Cette importante manifestation se déroulera les 30 et 31 août 2002 à Lausanne-Malley. En effet, depuis quelques années, la ville de Lausanne, avec l'appui du CIO, encourage et soutient l'organisation de compétitions de renommée mondiale. Elle s'est donc logiquement approchée de la FSJ, lorsque cette dernière a cherché l'endroit où pourraient se dérouler ces championnats.

Un comité d'organisation est actuellement en train de se constituer et plusieurs postes sont à pourvoir. Les profils suivants, notamment, sont recherchés :

- un spécialiste financier (bonne connaissance des questions liées à la TVA requise)
- un coordinateur pour les transports (collaboration avec Lausanne-tourisme, responsable de la logistique dans ce domaine)
- un responsable de l'organisation des cérémonies d'ouverture et de clôture
- plusieurs membres pour la division « Médias »

Au cas où vous seriez intéressés à participer et à contribuer au succès de cette exceptionnelle manifestation, je vous prie de vous adresser le plus rapidement possible au soussigné ou auprès de notre secrétaire, Michèle Clerc.

*François Chavanne*

### EN DÉBUT D'ANNÉE, UN RAPPEL DES COORDONNÉES DU J K L

Av. du Tribunal-Fédéral 4 - Case postale 3076 - 1002 Lausanne  
 ☎ 021 / 323 83 94 Fax 021 / 312 72 65

Qui est responsable du secrétariat :

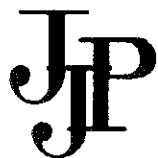
**Mme Michèle Clerc**, 2<sup>ème</sup> Dan Judo, monitrice Jeunesse et Sport 3. Elle est disponible aux horaires indiqués ci-dessous, sauf pendant les vacances scolaires.

*Attention la secrétaire peut être exceptionnellement absente.*

Mardi	18 h 30 à 19 h 30	Mercredi	14 h 00 à 18 h 30	Vendredi	18 h 30 à 19 h 30
-------	-------------------	----------	-------------------	----------	-------------------

Le Judo Kwai Lausanne a désormais son site sur internet!!  
[www.judokwailausanne.ch](http://www.judokwailausanne.ch)

**Consultez-le, laissez-nous vos remarques, questions, critiques et suggestions...**



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](mailto:info@schaefer-sports.ch)

## CHAMPIONNAT SUISSE DE LNA

Yes, c'est reparti pour une année de baston.

### 1<sup>er</sup> Tour

Le redébut c'était chez nous, encore à moitié dans les vacances, et comme c'est la moitié du haut (si on compte tout, ça fait plus que la moitié... moitié est ici dans le sens partie... et partie est ici dans celui de séparation en x. Enfin x n'est pas du tout là dans le sens que vous pensez) tout cela pour dire que la tronche encore ensablée de la plage, le judo-gi râpant les derniers coups de soleil, on rate forcément son entrée...

Et on perd en accumulant les contre-performances par 6-8 contre Regensdorf... les 6 c'est Stève, c'est Andrin et c'est moi... Certains sont moins marqués que d'autres !

St-gall, qui avait pourtant battu Regensdorf auparavant, va passer à la trappe 10-4, grâce à Alexandre, Stève, Yvan, Andrin et moi. Chaque équipe avec 2 points, on en a perdu le même nombre mais on ne regrette pas l'été.

...

### 2<sup>ème</sup> tour

Carouge nous est opposé un rien plus tard dans l'année mais il fait déjà froid... (on ne sait plus comment s'habiller...), nous nous imposons 10 - 4 à la suite des victoires de Sergei, Stève, Andrin et moi, et sur le même score contre Romont qui, bien que renforcé, accueille toujours aussi bien que simplement ! Là c'est ... Jean-Marc (sans forcer du tout → le contraire nous aurait étonné), Stève, Sergei, Thierry et Jérémie (en -73 quand même) qui nous apportent les points.

Et puis, surprise, Carouge s'impose contre les locaux 8 - 6.

...

### 3<sup>ème</sup> tour

Delémont nous accueille (si l'on peut dire car il faudra payer nos boissons après les combats... c'est très dommage que la tradition qui faisait offrir une tournée par le club hôte se perde en certaines contrées...).

Pour ce qui concerne les combats, c'est contre Seeland que nous ouvrons les hostilités, pas de chance, nous ne pouvons faire mieux que 7 - 7 (Fabien, Thierry, Marcel et à moitié David pour les points) et... perdons aux points valeurs ! On peut toujours se dire qu'avec un arbitrage à la hauteur... nous étions devant, tu parles d'une consolation. D'autant qu'une surprise concernant les arbitres nous attend au tour suivant. Mais restons un rien in Delémont pour constater la suite.

La suite, c'est contre les locaux, et là tout se passe bien puisque nous nous imposons sur la marque de 10 - 4. Manquant totalement d'originalité, Seeland s'imposera contre eux sur le même score.

...

(suite p 9)



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

## LNA (suite)

### 4<sup>ème</sup> tour

Brugg, Lausanne, Morges, jolie affiche, malheureusement elle ne vaudra que par l'incapacité des bit(r)es (car ce fut loin d'être de l'art...du lard peut-être et pas du bon). Certainement, nous devons compter sur nous même pour tarter mais il est des fois où on ne peut pas lutter, c'est frustrant au possible.

En match d'ouverture nous nous inclinons contre Morges 8 - 6, regrets encore... et on se reprend une compresse de suite contre Brugg 12 - 2 rien que ça, le score est, c'est certain, aggravé par les arbitres mais ok, ne les chargeons pas trop non plus, on ne perd pas 12 - 2 contre les arbitres, sauf si le mental se laisse à être atteint par le trio infernal que nous avons eu le « privilège » de voir évoluer (le mot est mal choisi). L'excuse est qu'à chercher la caméra (ce qui est stupide puisqu'elle est invisible) on perd de la concentration. Ce tour est un sketch (trio arbitral show), on l'oublie et malheureusement, les points avec. Pour la mini-histoire, Morges s'imposera dans la dernière rencontre 10 - 4, rencontre qui se finira sous protêt d'ailleurs.

...

### 5<sup>ème</sup> tour 13.01.2001 à Morges avec Carouge

Avec l'an 2001 (vous souvenez-vous ? celle où on aura 20 ans, ça fait du bien d'apprendre que c'est 20 ans que nous aurons cette année-là), avec l'an 2001, donc, arrive le 5<sup>ème</sup> tour, à Morges en compagnie de Carouge. Si l'entrée en matière se déroule fort bien, nous gagnons 12-2 contre nos amis genevois grâce aux victoires de Andrin, Jérémie, Thierry, David, Sergei et Stève. La suite sera, une nouvelle fois empreinte de regrets, laissons Morges et Carouge en découdre et Morges s'imposer par les mêmes chiffres que nous, avant de les rencontrer. Horreur, Malheur, Sergei ayant annoncé qu'il voulait bien combattre sauf contre Dominique (Fischier) contre qui il déclarerait forfait... Hé oui, Murphy encore frappa (on fait une collection de chance pour le tour final, gaffe de ne rien utiliser jusque là) et les voilà qui se retrouvent en -100... et l'histoire est ainsi : 0 - 2 par Jérémie, 0 - 4 après moi, 2 - 4 en suite du forfait de Sergei, 4 - 4 en relevant Fabien, 6 - 4 nous confirme que Stève a fait le petit (contre le sosie de Denzel Washington, ça peut troubler...) Thierry nous remet à 6 - 6, et voilà Andrin victime d'une peau de banane ... Regrets ? Encore ?

Il faut le dire quand ça arrive (c'est peu fréquent) les arbitres furent cette fois presque irréprochables... pourvu que ça dure.

Hé, les mecs, on se serre pour la fin, il faut y aller à ce tour final, allons le chercher !!!

Ne manquez sous aucun prétexte la suite de la saison !!!

Les 10.02.2001 à Lausanne avec Romont et Brugg

10.03.2001 à Seeland avec Delémont

31.03.2001 à St-Gall avec Regensdorf

A+

Salut !

Olivier

# 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**  
FOUDÉ EN 1903

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

## QUAND LES ARBITRES SE REBIFFENT



Nous, on n'avait jamais osé !!

## TOURNOI NATIONAL DE MORGES

Samedi 20 janvier 2001

Juniors hommes	- 73 kg	TOUATI	Jeremy	3 <sup>ème</sup>
Elite dames	- 63 kg	ZOBRIST	Rehane	2 <sup>ème</sup>
Elite hommes	- 60 kg	SCHNYDRIG	Andrin	2 <sup>ème</sup>
	- 73 kg	BEAUSIRE	Thierry	3 <sup>ème</sup>
	- 90 kg	FÜRST	Marcel	1 <sup>er</sup>

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

## CHAMPIONNATS SUISSES DAMES 2001

Le 10 mars prochain, l'équipe féminine du Judo Kwai affrontera dans notre dojo les quatre autres équipes de la région Ouest, soit :

Sélection vaudoise  
Ecole de judo Dégailler-Yverdon  
Association fribourgeoise  
Equipe neuchâteloise

Les deux meilleures équipes seront sélectionnées pour la finale du 26 mai à laquelle prendront également part les équipes qualifiées des régions Nord et Est.

Ci-dessous, l'équipe féminine du Judo Kwai, qui a remporté la troisième place lors des championnats suisses 2000 :



En haut, de gauche à droite :

Rébecca Sueur, Jean Touati (physio), Marine Jéquier, Karen Nicoulaz, Irène Bernasconi (coach), Maître Hiroshi Katanishi (entraîneur), Réhane Zobrist, Nathalie Crittin.

En bas, de gauche à droite :

Cynthia Monnard, Carole Wahlen, Isabelle Schmutz, Virginie Pezet.

Carole Wahlen

NOIRIS  
SCHWEIZ

## ● Equipement pour tous les arts martiaux

JKU

HIKU

Sponsor de l'équipe nationale Suisse de Judo

On trouve au secrétariat du Judo Kwai Lausanne

Kimonos, ceintures, sacs,  
brochures Judo enfants, macarons, autocollants, etc...

# Budo - Sport AG Bern

Neuengass-Passage 3, 3011 Bern

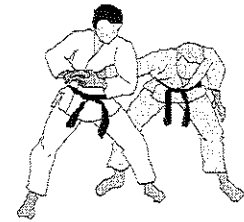
Telefon 031 311 13 63 Fax 031 311 13 58

<http://www.budosport.ch> - E-Mail: [info@budosport.ch](mailto:info@budosport.ch)

## LE JU - JITSU

### 4.1.1 Waki-gatame (le contrôle par l'aisselle)

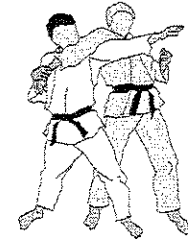
L'exécutant se trouve de profil par rapport à l'adversaire, le regard tourné vers lui et il bloque son bras sous l'aisselle au niveau du triceps; il doit y avoir séparation des bustes et il faut déséquilibrer l'adversaire sur l'avant, jambe extérieure avancée; il faut maintenir son bras en traction en luxant son coude par l'aisselle; garder le buste droit pendant la luxation.



### 4.1.2 Ude-kata-gatame (ou ude-kata-nage, le contrôle par l'épaule)

**Exécution à droite :** l'exécutant saisit le poignet droit de l'adversaire avec la main droite par-dessus et lui tire le bras vers l'avant.

Il place la jambe gauche devant lui, amène le bras gauche sous son aisselle et lui plaque le poignet contre la poitrine en le tournant de façon à avoir le coude en contact. L'exécutant allonge le bras gauche vers le haut et vers l'avant en tirant la main droite vers l'arrière et le bas, poitrine sortie.

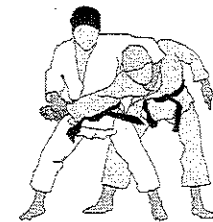


Sous l'effet de la douleur l'adversaire se met en extension sur les pointes de pieds. Sur place, ou en effectuant un petit yuri-ashi vers l'avant (gauche-droit), incliner le buste en tirant la main droite vers l'arrière et le haut. L'adversaire fait une chute avant pour échapper à la douleur. Il est important de saisir rapidement le bras de l'adversaire avant qu'il ne réagisse et le mettre complètement en extension avant d'amorcer la projection; il faut être stable sur la jambe avant, fléchie, genou avancé.

### 4.1.3 Hara-gatame (le contrôle par le ventre)

**exécution à droite :** saisir avec la main droite le poignet droit de l'adversaire et le fixer dans l'aîne droite; avec la main gauche entourer le cou de l'adversaire, saisir son col et contrôler ainsi son épaule gauche.

Appliquer l'abdomen sur son coude droit et, en s'aidant du poids du corps, pousser vers le bas.



Marcel Python  
7ème Dan Judo & Ju-Jitsu





## STATION AGIP BLECHERETTE

Philippe Chiofalo

Shop - bar à café - lavage

Plaines-du-loup 48  
1018 LAUSANNE

Téléphone : 021/646.77.33  
Fax : 021/646.77.33



RESTAURANT - PIZZERIA MON - REPOS

Spécialités italiennes

CALDEROME

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

## SECTION D'EPALINGES

Dojo de La Croix-Blanche à Epalinges

### HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

Jour	de	à	Genre de cours	Professeur
Lundi	16 h 00	17 h 00	Judo enfants débutants dès 7 ans	Irène Bernasconi
	17 h 00	18 h 00	Judo enfants ceinture jaune et orange	Irène Bernasconi
	18 h 00	19 h 30	Judo 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	Judo enfants débutants dès 7 ans	Rolf Bernau
	17 h 00	18 h 00	Judo enfants débutants et avancés	Rolf Bernau
	18 h 00	19 h 00	Autodéfense dames	Irène Bernasconi
	19 h 00	20 h 30	Ju-Jitsu début. dès 15 ans et 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

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

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).

Mardi	18 h 30 à 19 h 30	Mercredi	14 h 00 à 18 h 30	Vendredi	18 h 30 à 19 h 30
-------	-------------------	----------	-------------------	----------	-------------------

Fermé le lundi

Grand parking



AUBERGE COMMUNALE

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

## TRAININGS ADIDAS

Les trainings offerts par la maison Schaefer sports à notre équipe masculine de LNA vont être, pendant un temps limité, proposés aux membres du JKL à un prix préférentiel. Dès le début février et jusqu'au 10 mars, ces trainings seront à notre disposition au dojo pour essayage, des bulletins de commande seront déposés au secrétariat. Vous serez avertis par courrier (fin mars) de l'arrivée de votre survêtement au magasin Schaefer et il ne vous restera alors plus qu'à passer le chercher et régler la note!

Ces trainings sont disponibles en tailles adultes, au prix de 150.- (au lieu de 200.-) et en tailles enfants au prix de 100.- (au lieu de 150.-). Comme pour notre équipe, les logos JKL et Schaefer y seront également imprimés.

Venez juger sur place!!

*La commission de compétition*

### !! Rectificatif !! Rectificatif !! Rectificatif !!

Une erreur s'est glissée dans l'édition de la gazette numéro 23, parue en septembre dernier. Il y est fait mention d'une réduction standard accordée aux membres de clubs sportifs lors d'achats auprès de la maison Schaefer sports. Ce rabais n'est plus accordé et ceci quel que soit le client; il existe par contre un système de carte de fidélité qui donne droit à une réduction dès une certaine somme. Afin d'en savoir plus, posez-leur la question lors de votre prochaine visite!

En ce qui concerne l'accord de partenariat signé avec cette maison, il s'est déjà concrétisé par l'octroi de trainings Adidas à l'équipe masculine de compétition, et, plus récemment, par une réduction de 20% sur tout le matériel en stock pendant la période du 23 au 25 novembre, pour les membres du JKL. Chacun de vous a reçu une lettre qui l'informait personnellement de cette offre et qui tenait lieu de justificatif lors d'achats éventuels. D'autres projets sponsorisés par Schaefer sports verront le jour dans les prochaines années; l'accord a été signé pour 3 ans, nous aurons donc l'occasion d'en reparler et d'en profiter à nouveau!

Je prie les membres qui auraient eu l'impression d'être floués de bien vouloir nous excuser de ce malentendu.

*Le comité*

## AGENDA

DATE	MANIFESTATION	LIEU
10.02	Tournoi par équipes écoliers / 9-12 h	JK Lausanne
10.02	6T Champ. suisse par équipes LNA JKL / Romont / Brugg, dès 14h30	JK Lausanne
17.02	J+S – Cours de perfectionnement	Romont
19/23.02	Vacances scolaires (enfants pas de cours, adultes entr. libre)	JK Lausanne
03.03	Cours tech. Judo AVJJ / 9-13 h / Me Katanishi / Rte Etraz 64	JT Nyon
03.03	Cours de Kata (perfect.), 08.30-12.30 ou 13-17 h, Ecole Mikami	Lausanne
04.03	Swiss Randori	Macolin
10.03	7T Champ. Suisse par équipes LNA Seeland / JKL / Delémont	Seeland
10.03	Tour éliminatoire région romande LN Dames	Morges
11.03	Cours tech. Judo AVJJ / 9-13 h / Me Katanishi / Ancien Collège	Savigny
17.03	Championnat vaudois individuel	Yens sur Morges
18.03	Tournoi cantonal de printemps écoliers	Yens sur Morges
18.03	Tournoi national de Judo	Rheintaler
20.03	Assemblée générale de l'AVJJ	
27.03	Assemblée générale du club (dès 18 <sup>ème</sup> année), élection du comité pour 3 ans	JK Lausanne
31.03	8T Champ. Suisse par équipes LNA St-Gall / JKL / Regensdorf	St-Gall
31.03	Cours de Kata (perfect.), 08.30-12.30 ou 13-17 h, Ecole Mikami	Lausanne
01.04	Cours tech. Judo AVJJ / 9-13 h / Me Katanishi / Rue des Moulins	JK Yverdon
08.04	Swiss Randori	Macolin
12/20.04	Vacances scolaires	
13/16.04	Stage de Pâques de Judo	Frontignan / F
21/22.04	Tournoi national de Judo	St-Gall
28.04	Cours de Kata (perfect.), 08.30-12.30 ou 13-17 h, Ecole Mikami	Lausanne
01.05	Congé écoliers	
05.05	Finales tournoi par équipes écoliers	Cheseaux
05/06.05	Tournoi national de Judo	Bellinzona
12.05	Assemblée générale de la FSJ, à la Maison des sports	Berne
12.05	Cours de Kata (perfect.), 08.30-12.30 ou 13-17 h, Ecole Mikami	Lausanne
13.05	Swiss Randori	Macolin
17/20.05	Championnats d'Europe de Judo	Paris
19/20.05	Tournoi national de Judo	Sierre
25.05	Congé enfants + adultes	
09.06	Finales des champ. suisses par équipes LNA, hommes et dames	Bienne

Prochain tirage de la Gazette, mai 2001. Prière de déposer les articles à faire paraître dans la "boîte Gazette" au secrétariat, jusqu'au 20 avril. Merci d'avance.

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