

P.P.  
1001 Lausanne 1

# LA GAZETTE

DU

## JUDO KWAI LAUSANNE

---



 **BCV**

[www.bcv.ch](http://www.bcv.ch)  
0848 808 880



## EDITORIAL

Mon deuxième édito sera placé sous le signe de la satisfaction. Mais oui...!

En effet, on parle de plus en plus de judo dans les médias de notre région depuis quelques années, presse écrite surtout, et en bien. D'abord peut-être parce que le travail des athlètes, au niveau individuel, finit toujours par être récompensé. A force de ne pas en parler, les résultats s'accumulent et on commence à se dire que cela vaudrait probablement la peine de le faire... (tout le monde suit?). Et une fois que le contact est établi, les choses sont plus faciles. Il n'y avait pas de journaliste lausannois pour parler de judo à Wrocław l'année dernière... dommage; cette année, le quotidien 24 Heures envoyé M. Léon Beck à Munich pour les championnats du monde. Il prétend qu'il ne comprend pas tous les détails techniques du judo, c'est peut-être vrai. Mais ce qui est important, au-delà du résultat brut, c'est qu'il connaît maintenant bien les judokas lausannois et qu'il permet aux lecteurs de suivre leur parcours d'une façon un peu plus personnalisée.

Même travail pour les compétitions par équipes. Il a fallu du temps et de la persévérance à notre responsable de presse pour y arriver, mais les résultats de LNA ont droit à l'heure actuelle à une place non négligeable dans le quotidien cité plus haut. A domicile, nous avons également eu la visite de Tvrl. Quant à la TSR, c'est un autre débat...! Mais ils s'y mettent aussi, j'en veux pour preuve l'interview de Sergei et le compte-rendu de la carrière d'Isabelle récemment diffusés.

Les gens s'habituent donc progressivement à entendre parler de judo. C'est une très bonne chose. Le problème (eh oui...) est de ne pas s'habituer trop vite! Dans un sport comme le nôtre, il faut continuer à renforcer les contacts avec la presse, essayer de les développer si cela est possible et ne jamais se dire que c'est assez et que l'on peut se contenter de ce qui est acquis. Les résultats sont certes moins nombreux que dans certains sports très médiatisés mais ils sont de très bonne qualité. Il est donc un peu plus difficile de maintenir les lecteurs en haleine! Nous sommes sur la bonne voie, faisons en sorte de ne pas dérailler!

Excellente reprise des cours à tous. Au plaisir de vous rencontrer au club.

Le président du JKL :

*Philippe Schneider*

## REMERCIEMENTS

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

## PORTRAIT DE FRANCIS BIDERBOST

Francis Biderbost, né le 24.06.1938, marié à Bernadette, père de deux fils : Charles-Henri et Jean-Marc, a commencé le judo à l'Ecole Clément de Renens (actuel JC Renens), le 03.03.1975 et a rejoint notre club le 01.01.1982, porteur du 1<sup>er</sup> kyu de judo et moniteur J+S.

Il obtenait le 1<sup>er</sup> Dan le 01.12.1984 avec pour partenaire son compère et ami André Peneveyre. Il servait lui-même de partenaire à André, quelques temps plus tard, pour son 2<sup>ème</sup> Dan.

Pourquoi Francis et André ont-ils commencé le judo ? Tout simplement pour mieux suivre leurs fils respectifs Jean-Marc et Alain, qui étaient compétiteurs et qu'ils accompagnaient dans toute la Suisse.

Francis obtint de la Fédération Suisse de Judo le 2<sup>ème</sup> Dan honorifique le 18.12.1993, sur proposition du Judo Kwai, Lausanne pour les nombreux services rendus au club et ne pouvant plus poursuivre le judo, atteint dans sa santé.

Francis a été membre du comité de 1982 à 2000 et a reçu le titre de membre d'honneur à l'assemblée générale du 27.03.2001.

Ci-contre trois générations de judokas chez les Biderbost :

Francis - Jean-Marc 38 ans, cadre de nos équipes de compétitions LNA messieurs et dames et Laure, 8 ans, ceinture jaune.



Ce portrait avait pour but de dire merci à Francis au nom de tous, car pendant de très nombreuses années, il était de toutes les compétitions, de toutes les organisations.

Entre-temps, Francis est décédé et c'est avec une grande émotion que nous avons pris congé de lui lundi 30 juillet 2001. Toutes nos amitiés vont à sa famille.

*Michèle Clerc*

*Gérald et Claudine Descloux*  
*Av. du Grey 58, 1018 Lausanne*



*Horaires d'ouverture :*  
*Du lundi au samedi 6 h<sup>00</sup> - 24 h<sup>00</sup>*  
*Cuisine chaude jusqu'à 23 h<sup>00</sup>*  
*Fermé le dimanche*  
*Tél. 021 / 647 74 86 Fax. 021 / 647 74 87*  
*[www.brasserie-des-sauges.com](http://www.brasserie-des-sauges.com)*

**CHAMPIONNATS D'EUROPE DE JUDO**

le 20 mai 2001 à PARIS Bercy



!! Isabelle SCHMUTZ est vice-championne d'Europe !!



**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

**ENCORE UNE MEDAILLE POUR LE JUDO SUISSE !**

Faites un effort, modeste, et rappelez-vous: peu de temps avant les championnats d'Europe 2000, Sergei Aschwanden est blessé. Le temps de récupération est un peu juste mais il y croit sérieusement. Sa préparation est parfaite et le moral est au beau fixe. Résultat: un titre européen.



La différence avec 2001? Sergei ne vise pas l'Europe mais le monde! Alors voilà, il remet ça. Blessure au genou quelques mois avant le tournoi mondial. Evidemment en pleine période d'entraînement intensif. Alors il se prépare un physique d'enfer (au passage et pour l'anecdote, il monte de 2 catégories de poids... qui a dit que ce n'était pas que du muscle??) et un moral en béton cette fois-ci.

Chapeau et respect Sergei. C'était magnifique et l'ovation que tu as eue était largement méritée. Une médaille de bronze aux championnats du monde, c'est fantastique. Félicitations pour ton travail, ta ténacité et le spectacle offert (frissons et suspense garantis...). Bravo au coach et à tous ceux qui se sont occupés de toi pour te permettre d'en arriver là.

Munich, le vendredi 27 juillet 01.  
Au premier tour il doit rencontrer le champion du monde en titre.  
Résultat: il prend une "tôle" et les

cloches des supporters suisses se font plus que discrètes...Et puis c'est les repêchages. Sergei combat un peu mieux à chaque tour et tout le monde y croit. Dernier obstacle, et non des moindres, pour obtenir une troisième place et la médaille de bronze qui va avec: Nakamura. Monté de 73 en 81 kilos, multimédaillé, mais lui au moins ne constitue pas, à l'inverse de Budolin, un mauvais souvenir. Début du combat à l'avantage de Sergei et alors que le chrono indique qu'il reste plus de 3 minutes, Sergei renvoie Nakamura au vestiaire, sur ippon, excusez du peu!

Rappelons que, après Eric Born, c'est la deuxième fois qu'un judoka helvétique ramène une médaille d'un championnat du monde!!

On en redemande...

## LNA TOUR FINAL

C'est de l'histoire déjà ancienne, alors que nous allons recommencer la saison nouvelle, je vous, puisque ça n'a encore pas été fait, résume le final tour de la dernière saison.

Qualifiés à l'arraché pour cet événement, nous prenons les grands favoris, Brugg, en demi-finale. La possibilité de les passer existait mais pas avec cet ordre des catégories je pense. Et puis, il faut bien dire que la plus grande motivation était du côté de notre adversaire (!?!).

10 - 4 que nous sommes envoyés en finale de 3. Chacun a bien combattu mais il manquait l'étincelle qui fait la différence. Etincelle que nous allons retrouver pour affronter un Seeland effacé auparavant de la finale par un Morges très renforcé... Et nous nous imposons sans plaisanter par 14 - 0. Très joli, mais c'est un peu tard contre les regrets. Brugg va garder un titre que Morges n'a pu lui contester mais ça, c'est anecdotique...

Adieu le passé, le présent c'est un championnat qui commence et qui va nous monopoliser les dates et réunir les équipes suivantes :

### Hommes

TOUR	DATE	EQUIPES (LA PREMIERE RECOIT)		
1.	15.09.2001	JK LAUSANNE	JT SEELAND 1	JT REGENSDORF 1
2.	13.10.2001	JC WETZIKON 1	JC ROMONT 1	JK LAUSANNE
3.	03.11.2001	JC MORGES	JC ROMONT 1	JK LAUSANNE
4.	01.12.2001	JJJC BRUGG 1	JC MORGES	JK LAUSANNE
5.	26.01.2002	JC NIPPON SG	JK LAUSANNE	JC CORTAILLOD 1
6.	16.02.2002	JK LAUSANNE	JC WETZIKON 1	JJJC BRUGG 1
7.	09.03.2002	JC CORTAILLOD 1	JK LAUSANNE	JC NIPPON SG
8.	13.04.2002	JT SEELAND 1	JK LAUSANNE	JT REGENSDORF 1

### Femmes

TOUR	DATE	EQUIPES (LA PREMIERE RECOIT)		
1.	08.12.2001	JK LAUSANNE DAMES	AM ATTALENS	GEVEVE JOSHI TEAM
2.	09.02.2002	SELECTION VAUDOISE	JK LAUSANNE DAMES	JT SEELAND
3.	16.03.2002	JK LAUSANNE DAMES		EQUIPE NEUCHATELOISE
4.	27.04.2002	ASS. FRIBOURGEOISE	JK LAUSANNE DAMES	EJ DEGAILLER

Bien du plaisir !

Olivier Schmutz



**easy document**  
IMPRESSION NUMERIQUE

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



## 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

## EQUIPE FEMININE DU JKL

### Petit résumé de la saison 2001

#### Morges, 11 mars 2001

Après un après-midi de combats pour les qualifications de la finale des CSE, l'équipe des filles du JKL: Marine, Rhéane, Rebecca, et le précieux soutien de Joëlle et de la famille Nicoulaz (Cynthia et Carole nous soutenant moralement), reparti le sourire aux lèvres avec une belle 2<sup>ème</sup> place ne laissant que Fribourg la devancer. Deuxième place lui permettant de participer aux finales du 9 juin à Bienne. Tout avait donc commencé au mieux...

#### Lausanne, 12-13 mai 2001

Petit week-end d'entraînement pour toute l'équipe et nous voilà fin prêtes pour les finales...

#### Bienne, 9 juin 2001

Même équipe que pour les qualifications avec le retour de Cynthia en prime! Tout était donc présent pour une belle et fructueuse journée...

#### 1<sup>er</sup> tour: Seeland

Résultat : Seeland 6 / Lausanne 4 et -2 combattantes!

#### 2<sup>ème</sup> tour: Ticino

Résultat : Ticino 9 / Lausanne 1

Malgré une équipe affaiblie, les combattantes restantes donnèrent tout leur possible contre les futures championnes suisses tessinoises, mais cela ne fût pas suffisant... Nous repartions donc de ces finales tête baissée et pour la première fois sans médaille autour du cou ...

Enfin, après un si bel été, tout ceci n'est plus qu'un lointain et mauvais souvenir. Et toute l'équipe avec ses blessées guéries est à nouveau d'attaque! Nous attendons donc vos encouragements pour le premier tour contre Attalens et Genève, le 8 décembre 2001 !

Un énorme Merci de toute l'équipe à notre coach Jean-Marc, à notre entraîneur Hiroshi et à notre nouveau président pour leur soutien et leurs conseils durant toute l'année !!!

Rebecca Sueur

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

**TOURNOI INTERNATIONAL C**

le 17 juin 2001 à SINDELINGEN (Ger)

Elites Dames - 52 Kg **MONNARD Cynthia** 3<sup>ème</sup>

Un magnifique résultat de plus !

**EXAMENS DAN**

Examen technique de gradation Dan Judo du samedi 23 juin 2001.

**Jeremy TOUATI**

a brillamment passé l'examen pour l'obtention du 1<sup>er</sup> Dan de Judo.

Toutes nos félicitations.

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

## TOURNOI PAR EQUIPE DE CHESEAUX 00-01

### CLASSEMENT FINAL

		P. cl.	P. vi.	P. va.
1	JUDO KWAI LAUSANNE	16	102	482
2	JUDO-CLUB BUSSIGNY	12	80	357
3	JUDO KWAI LAUSANNE -Sect. Epalinges	8	68	295
4	JUDO-CLUB CHESEAUX	0	38	174

## 23<sup>ème</sup> TOURNOI VILLE DE SIERRE

les 19 et 20 mai 2001

Elites Dames	- 52 Kg	MONNARD	Cynthia	1 <sup>ère</sup>
Espoirs Dames	- 44 Kg	RIPPSTEIN	Aline	3 <sup>ème</sup>
Elites Hommes	- 60 Kg	SCHNYDRIG	Andrin	1 <sup>er</sup>
Juniors Hommes	- 73 Kg	Touati	Jeremy	2 <sup>ème</sup>

## CARNET ROSE

Anthony nous annonce la naissance de son petit frère

**JULIEN**

Toutes nos félicitations à Claudine et Gérard Décloux

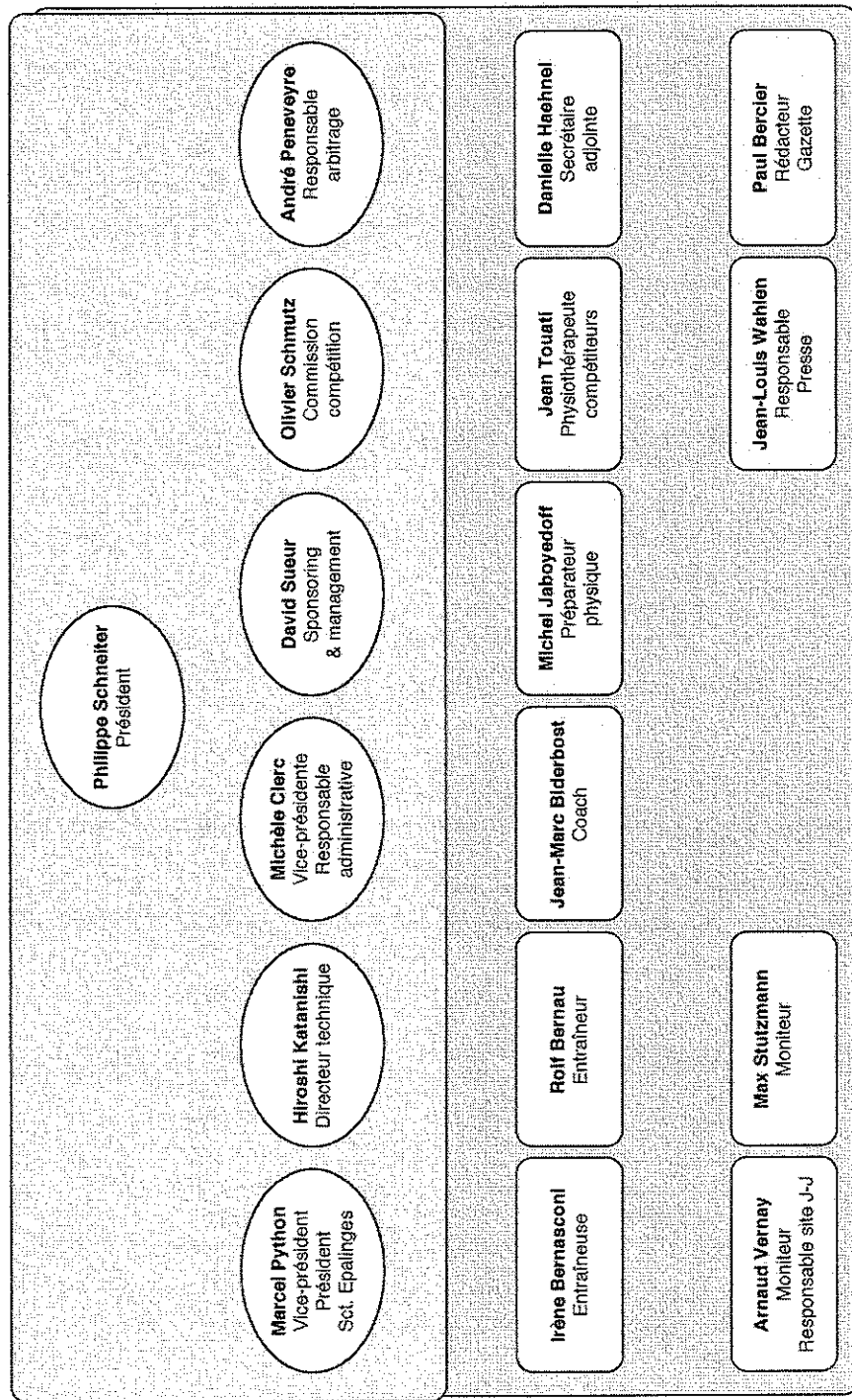
## TOURNOI D'EPALINGES

du 13 juin 2001

- 25 Kg	WÜRGLER	ERIC	1 <sup>er</sup>
	SEARA	Kevin	2 <sup>ème</sup>
	MANOTTA	Luca	3 <sup>ème</sup>
	DECOLLOGNY	Luca	3 <sup>ème</sup>
- 30 Kg	DUFRESNE	Raphael	1 <sup>er</sup>
	SEILER	Irène	2 <sup>ème</sup>
	BERNEY	Vincent	3 <sup>ème</sup>
	EGGLI	Igor	3 <sup>ème</sup>
- 33 Kg	PASCHE	Kevin	1 <sup>er</sup>
	RITTENER	Kelly	2 <sup>ème</sup>
	LOGAN	Gregory	3 <sup>ème</sup>
	RAVESSOUD	Thomas	3 <sup>ème</sup>
- 37 Kg	MISEREZ	Nathalie	1 <sup>er</sup>
	LANZLINGER	Toni	2 <sup>ème</sup>
	FLEURY	Sebastien	3 <sup>ème</sup>
	MIAVIVULULU	Jason	3 <sup>ème</sup>
- 40 Kg	SANGLARD	Nicolas	1 <sup>er</sup>
	DECOLLOGNY	David	2 <sup>ème</sup>
	ROSSIER	Sylvain	3 <sup>ème</sup>
- 46 Kg	SEILER	Hélène	1 <sup>er</sup>
	UTIGER	Céline	2 <sup>ème</sup>
	ABELLAN	Christophe	3 <sup>ème</sup>
	ANGELOZ	Alexandre	3 <sup>ème</sup>
+ 50 Kg	MISEREZ	Patrice	1 <sup>er</sup>
	MOREILLON	J.- Patrick	2 <sup>ème</sup>
	VERAGUTH	Olivier	3 <sup>ème</sup>
	SIMON	Nicolas	3 <sup>ème</sup>



## Organigramme Judo Kwai Lausanne



16

## Vous saurez tout, tout, tout, ... sur le JKL

### - adresse postale :

Judo Kwai Lausanne, av. du Tribunal-Fédéral 4, case postale 3076, 1002 Lausanne  
tél: 021/323.83.94, fax: 021/312.72.65

### - site internet :

<http://www.judokwailausanne.ch>

### - e-mail :

Pour l'administratif: [info@judokwailausanne.ch](mailto:info@judokwailausanne.ch)

Pour les compétitions/stages: [judo@judokwailausanne.ch](mailto:judo@judokwailausanne.ch)

### Section Ju-Jitsu:

### - adresse postale :

Judo Kwai Lausanne, section Ju-Jitsu, av. du Tribunal-Fédéral 4, 1005 Lausanne

### - site internet :

<http://ju-jitsu.iscool.net>

### - e-mail :

[ju-jitsu@judokwailausanne.ch](mailto:ju-jitsu@judokwailausanne.ch) ou [ju-jitsu.jkl@caramail.com](mailto:ju-jitsu.jkl@caramail.com)

## La Gazette a besoin de vous !!



Cette Gazette est un formidable moyen de communication mais elle est encore trop formelle. On y trouve des résultats, des rendez-vous et des tas d'autres choses très officielles. Alors, si vous avez des articles, avec ou sans photos (de taille raisonnable!), que vous aimeriez voir publier, n'hésitez pas à les déposer au secrétariat, il y a un casier exprès pour ça. Vous avez une anecdote à raconter, faites-le par l'intermédiaire de la Gazette. Ce journal est **ouvert à tout le monde** et pas seulement pour y parler de judo!! Qu'on se le dise...

La Gazette a également **besoin de sponsors**. Si quelqu'un désire une place dans notre journal pour y mettre une annonce, le secrétariat se fera un plaisir de lui remettre une feuille avec les tarifs en vigueur. Même chose si vous avez une idée de sponsor à proposer... ce sera toujours bienvenu!

*Philippe Schmeiter*

17

NO RIS  
SCHWEIZ

# • Equipement pour tous les arts martiaux

JKL

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

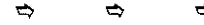
Telefon 031 311 13 63 Fax 031 311 13 58

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

## HIROSHI A EU 25 ANS !

C'est bien de Maître Katanishi qu'il s'agit. Notre professeur de judo. On ne vous le présente plus, mais pour ceux qui veulent des détails, je vous conseille d'aller revoir les Gazettes précédentes, il y a été à l'honneur plusieurs fois. On rappellera simplement qu'il est arrivé en 1976 en Suisse et qu'il devait poser ses valises pour quelques années seulement. Le temps a passé, il s'est marié et s'est très bien adapté non seulement à la population locale mais aussi au pays et à sa gastronomie... Et en 25 ans, il en a vu défiler des élèves. Certains sont même devenus célèbres!

*C'est l'heure des cadeaux*

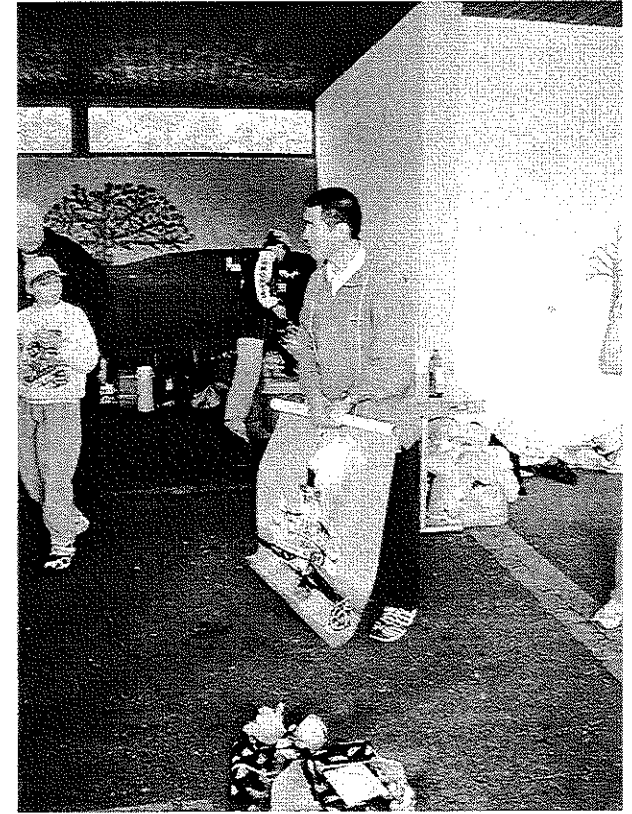


Mon cher Hiroshi, tous ceux qui passent au club ne tarissent pas d'éloges à ton égard et ils ont bien raison. Nous avons de la chance d'avoir un professeur tel que toi. Faisons en sorte de continuer à pouvoir profiter de ton enseignement le plus longtemps possible.

Longue vie au Judo Kwai et à son Maître!!

J'en profite ici pour remercier chaleureusement tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette soirée. Je ne les nommerai pas de peur d'en oublier..

*Philippe Schneider*



Pour ceux qui n'auraient pas pu se libérer le jour ou nous avons fêté ces 25 années au JKL, suivent quelques photos de la soirée :

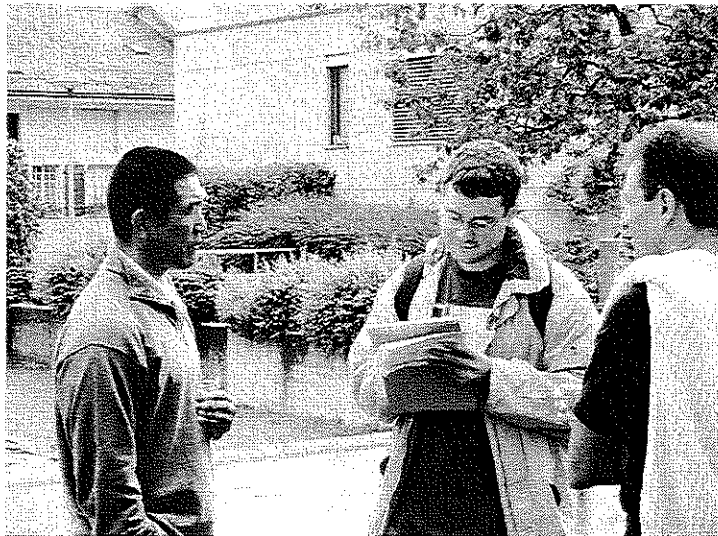
*Paudex où s'est déroulée la fête*



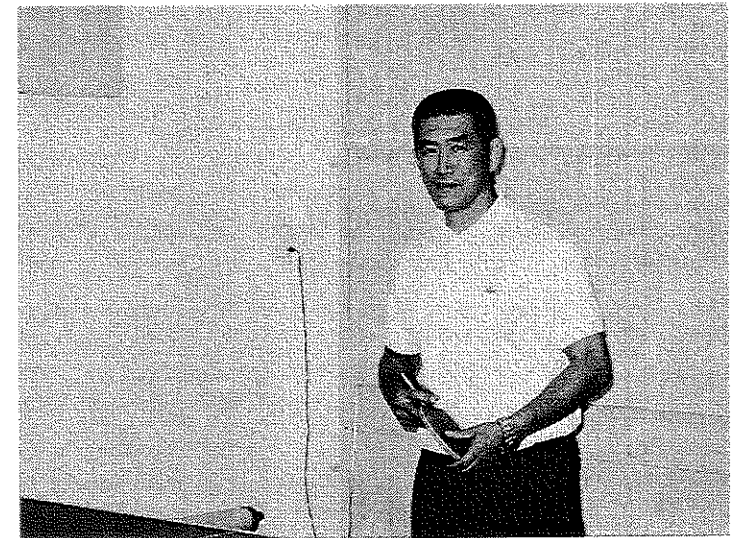
*Un discours du professeur*



*Le quotidien 24 Heures était présent*



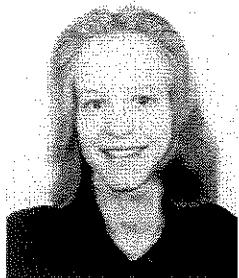
*Vers une reconversion ??*



## Zab, ou le début d'autres choses

Voilà, c'est fini...

Il est difficile de se rendre compte déjà maintenant du vide que ça va laisser sur les tatamis, aussi bien en Suisse que dans le monde entier... Isabelle arrête sa carrière exceptionnelle et le vide sera à la mesure de ce qu'elle a apporté durant... 24 ans... énorme (un vide peut être énorme ?)



Prénom : Isabelle  
 Nom : Schmutz  
 Surnom : Zab  
 Naissance : 12.02.1971  
 A : Pompaples  
 Catégorie : -52 kg  
 Activité : Judokate retraitée (étudiante)

### Palmarès (non exhaustif)

#### Championnats suisses

1<sup>er</sup> de 1991 à 1998 en -52 kg (en somme, sauf quand elle ne participe pas)

#### Championnats d'Europe

1993 5<sup>ème</sup> Athènes  
 1998 3<sup>ème</sup> Oviedo  
 1999 7<sup>ème</sup> Bratislava  
 2001 2<sup>ème</sup> Paris

#### Championnats du monde

1996 3<sup>ème</sup> 52kg Universitaire Jonquièrre (Can)  
 1997 5<sup>ème</sup> 52kg Paris  
 2001 9<sup>ème</sup> Munich

2x Jeux Olympiques. Atlanta & Sydney

#### Tournois internationaux

1994 1<sup>ère</sup> 52kg Tournoi de Prague  
 1995 1<sup>ère</sup> 52kg Tournoi de Prague  
 1996 2<sup>ème</sup> 52kg Tournoi de Budapest  
 3<sup>ème</sup> Rotterdam  
 1997 3<sup>ème</sup> 52kg Open d'Allemagne  
 1998 1<sup>ère</sup> 52kg Open d'Allemagne  
 3<sup>ème</sup> 52kg Open de Tchéquie  
 1999 3<sup>ème</sup> 52kg Open d'Allemagne  
 3<sup>ème</sup> 52kg World Masters à Munich  
 2000 1<sup>ère</sup> 52kg qualifications pour les jeux olympiques à Rotterdam  
 3<sup>ème</sup> 52kg qualifications pour les jeux olympiques à Prague  
 3<sup>ème</sup> 52kg qualifications pour les jeux olympiques à Munich  
 3<sup>ème</sup> 52kg qualifications pour les jeux olympiques à Moscou  
 3<sup>ème</sup> 52kg qualifications pour les jeux olympiques à Sofia  
 2001 1<sup>ère</sup> 52kg tournoi A Rome

En 1977, dans son village du milieu du monde (Pompaples, comme chacun sait ou ne sait pas), elle commence le judo. Il est affirmable ici que n'importe quel sport qu'elle eût commencé ce jour-là aurait connu son rétablissement, et je dirais même plus, car si nous nous plaignons des manques de structures encore actuellement, il y a 20 ans c'était autre chose, on ne mesure pas les progrès accomplis, surtout ces dernières années. Tout cela pour dire que si elle est arrivée si loin c'est à force de bien des qualités genre assiduité, persévérance, courage, obstination parfois, intelligence aussi, et bien d'autres encore qu'il serait aussi fastidieux qu'hasardeux d'énumérer. Vous en fais donc grâce. Ce qui est certain c'est que les mêmes qualités dispensées dans d'autres sports auraient apporté au moins autant de fruits, mais autant de plaisir, ça, c'est moins sur... le judo et elle se sont rencontrés et c'est tant mieux !

J'ai coutume de dire qu'on ne peut pas changer qu'une partie du passé, ce qui réduit à néant les plans sur une comète plus structurée dès les premières années qui éventuellement auraient pu l'amener, si tant fût possible plus loin encore, ou moins difficilement pour elle ainsi que pour son entourage (spécialement les parents qui servirent de structure financière).

Vers 14 ans c'est le grand changement, direction av. de la Borde (ancien emplacement du JKL), choix pour le moins judicieux car dans ce dojo sévit avec bonheur un maître, un grand, Hiroshi Katanishi. Ensemble ils vont réaliser de spectaculaires progrès. Encore une fois le prix d'un travail (le mot est choisi) acharné, méticuleux et répété.

Il y a quatre ans, un autre facteur est venu proposer son colis de compétences, il s'agit de Léo Held, avec qui Hiroshi et Isabelle ont trouvé le moyen de progresser encore...

Un point que j'essayais d'exprimer lors de la fiesta suivant les championnats du monde, nous ne côtoyons les athlètes que lors des disponibilités de ces derniers, soit lors d'une rare et courte pause pour la plupart du temps et il est impossible d'évaluer la pénibilité du métier de judoka (bon, on ne va pas les plaindre non plus), mais il est à peine exagéré de dire que sa vie comporte probablement plus de jours de stages à l'étranger (l'Europe entière, X fois le Japon, l'Australie, Le Canada, Les USA, ...) que de présence en Suisse, et Dieu, s'il a participé à un seul de ces stages, sait combien c'est mortel (lui a de la chance, il ne l'est pas).

Ok, j'ai beaucoup appuyé sur la dureté de notre sport, c'est parce que pratiqué à haut niveau, j'ai la conviction (et je n'en ai pas beaucoup pourtant) que c'est le plus exigeant (et vlan, une couche de plus).

Et puis je lui ai tendu un crayon et quelques feuilles contenant des traits bleus formant des questions auxquelles elle a répondu avec bonne grâce et générosité il faut le dire.

Je vous laisse juger :

Moi - étant donné que pas de journaliste gazetteux sur place à Paris pour être témoin de l'exploit (2<sup>ème</sup> championnats d'Europe), tu vas devoir expliquer comment ça s'est passé... (froidelement)

Zab - Après discussion avec Léo Held, nous avons décidé de miser sur les Ch. d'Europe comme but de la saison. Objectif : une médaille. La préparation s'est révélée optimale car j'y arrivai en grande forme de la tête aux pieds. Je gagnai les deux premiers combats par ippon ; la demi-finale qui s'ensuivit fut par contre très serrée, et je gagnai d'un koka d'avance. En finale, et je m'en veux encore, je commis une erreur impardonnable sur la fin du combat et dus me contenter de la médaille d'argent. Dommage car le titre était largement à ma portée. Mais le but de la saison était quand même atteint.



Moi – Et les championnats du monde ?

Zab – Nous décidâmes de m'y aligner quelques semaines plus tard, tout en sachant qu'il serait difficile d'être à mon meilleur niveau 2x dans l'année. Effectivement, sur place, au fil de mes combats, je m'aperçus que j'étais comme un citron pressé, c'est à dire dont on a retiré tout le jus. Physiquement en forme mais mentalement vidée. Or avec le tirage au sort que j'avais, il m'aurait fallu être aux 150% de mes possibilités pour faire une médaille. Essayé, pas pu.

Moi – Puisque tu es à te conter, dis-nous un peu ta carrière

- les événements qui t'ont le plus marqué
- une anecdote ou deux
- ce que tu referais absolument pareil
- ce que tu changerais.

Zab –

- Je vais « égocentriquement » choisir 2 événements dont je suis une des actrices principales :
  - Événement traumatisant : ma défaite au premier tour aux Ch. du monde de Birmingham 99 alors que j'étais en train de mener et étais en excellente forme.
  - Événement positif : ma victoire au tournoi de Rotterdam 2000 (coupe du monde) : après avoir gagné 4 médailles de bronze dans les tournois qualificatifs pour les J.O., et après calcul des points obtenus, nous savions que cela ne suffisait encore pas pour ma qualification : il fallait au moins encore une place en finale. A Varsovie, deux semaines avant La Hollande, je me mis tellement sous pression que je perdis au premier tour. Les Pays Bas étaient ma dernière chance avant les Ch. d'Europe. Nous reprîmes mon mental en main... et je gagnai Rotterdam, avec le style et dans la joie, en maîtrisant la pression.
- est censuré -
- Je m'entraînerais avec le même acharnement et le même professionnalisme.
- Il y aurait des quantités de choses à changer ; mais ces changements n'étaient pas en mon pouvoir.

Moi – Pourquoi arrêter ta carrière à ce moment ?

Zab – Avec 4 ans de moins et mon niveau actuel, je pourrais encore faire des progrès ; mais je me suis rendue compte ces derniers 2 ans que mon âge (30 ans cette année) commence à se faire sentir et que je n'aurai bientôt plus l'énergie physique et mentale suffisante pour progresser encore. Ma prestation des Ch. du monde cette année me l'a confirmé. De plus une blessure à la hanche me signale que mon corps commence à s'user ; elle est sans gravité mais je voudrais qu'elle le reste.

Moi - Pas de regret ?

Zab – Un concerne les derniers championnats d'Europe à Paris où j'avais tout en main pour faire le titre. Mes nerfs m'ont trahie en finale et j'ai de la peine à me trouver des excuses. Il faudra que je digère. Sinon même s'il y avait une foule de choses qui auraient pu être plus optimales dans ma carrière, je ne regrette rien et j'en suis même contente : j'ai tellement appris et c'était passionnant.

Moi - Tes projets maintenant ?

Zab – Finir mes études de psychologie (qui n'ont pas avancé des masses durant ma carrière sportive), me marier, suivre une formation d'entraîneur de judo ; plus tard après mon cursus officiel, me former en psychologie du sport.

Moi – Tu vas probablement rester dans le monde du sport, de quelle manière ?

Zab – En tant qu'entraîneur et je compte continuer à m'entraîner moi-même régulièrement pour rester en forme.

Moi – Ta motivation pour le faire ?

Zab – Transmettre mon expérience et puis de toute façon, je suis tombée dans la marmite judo quand j'étais petite.

Moi – Et au sein du JKL ?

Zab – Je continuerai à m'y entraîner et si les gens veulent « profiter » de moi, ils sont les bienvenus (tout abus sera puni).

Moi – Les ingrédients pour accomplir pareille carrière ?

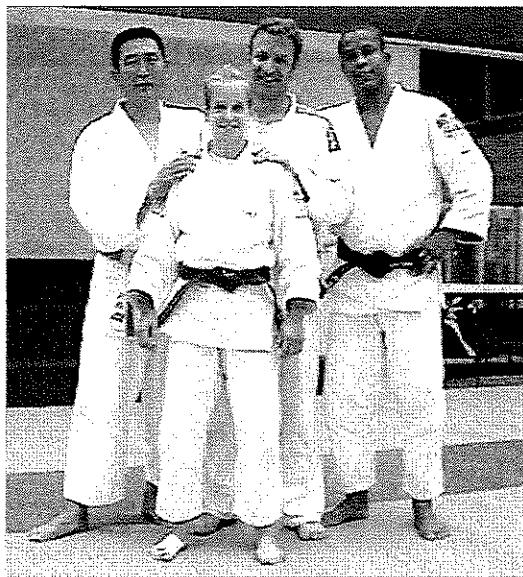
Zab –

- Une forte volonté, être un peu taré est plutôt favorable, le seul problème pour l'entourage étant que ça ne risque pas de s'arranger...
- Des parents prêts à aider.
- Un(e) bon(ne) prof de judo (p.ex. Hiroshi).
- Un acharnement frisant la frénésie.
- De la patience, de l'humilité, un esprit positif et de l'autocritique (ces 4 qualités peuvent s'acquérir en cours de route).
- Un certain nombre de structures qui prennent le relais du club pour faire le saut au niveau international. Exemple (pris au hasard, les jeunes lisez bien) : le centre d'entraînement national de judo à Macolin ou officient (avec succès et compétence) Léo Heid et son team d'entraîneurs et où s'entraînent déjà une partie des meilleurs judokas de Suisse.
- Des heures, des années, des décennies d'entraînement.
- Une constante recherche de la qualité et une constante remise en question.
- Reconnaître la sagesse de votre grand-mère quant elle vous disait : « Cent fois sur le métier remettez votre ouvrage ».
- S'être rendu compte de la chose suivante : dans le sport d'élite, soit on s'engage à fond en lui subordonnant sa vie (profession, habitat, vie privée,...) soit on peut oublier.
- Etre heureux de faire ce qu'on a choisi.

Moi – Quelques conseils aux jeunes ?

(qui sont, je pense, invités à venir les chercher auprès de toi...)

Zab – Lire attentivement les 11 points ci-dessus, et les digérer. En plus de ces nombreux ingrédients (la liste n'est pas exhaustive), je pourrais encore faire une interminable liste de conseils pratiques mais ce serait ennuyeux. Alors je choisis de vous donner le conseil d'ordre général suivant : soyez actifs et entreprenants, manifestez-vous, posez des questions, parlez de vos problèmes (sinon comment voulez-vous trouver des solutions ?), ayez le courage de vous ouvrir et d'aller vers les gens susceptibles de vous aider. Il y a dans notre club et dans le cadre national, tout plein de personnes bourrées d'expérience qui ne demandent qu'à être utiles. Finalement, sur le tapis, pour convaincre l'arbitre, il vous faudra bien prendre les choses en main... et ça commence dans les détails de la vie de tous les jours. Lancez-vous !



Un groupe de choc, Hiroshi, Philippe, Sergei, Zab.

Moi - Ta vie a bien changé depuis quelques semaines, comment se passe cette transition ?

Zab - Pour l'instant, vu que je passe entre 8 et 9 heures par jour sur mes livres et cahiers pour préparer les examens d'octobre, je n'ai pas eu vraiment l'occasion de me poser la question. Mais à première vue, je m'adapte bien.

Moi - Voyons un peu ton toi :

Ton bouquin préféré ?

Zab - Un parmi ceux que je préfère : L'avocat du diable de Morris West / les Don Camillo

Moi - Que tu lis en ce moment ?

Zab - Des livres de psychologie. Pas le temps pour d'autres.

Moi - Ton film préféré ?

Zab - Deux parmi mes préférés : La vie et rien d'autre et On connaît la chanson

Moi - Le dernier vu ?

Zab - Ne me souviens pas... il ne devait pas être transcendant !

Moi - Ton auteur ?

Zab - Pour ne pas citer ceux nommés plus haut, Dostoïevsky, Donna Leon

Moi - Acteur / Actrice préférée ?

Zab - Par exemple : Philippe Noiret, Robert de Niro, Emma Thompson, Sabine Azéma

Moi - Un animal ?

Zab - L'éléphant

Moi - Un loisir ?

Zab - Poser des questions et raconter des bêtises

Moi - Ton plat ?

Zab - La pasta

Moi - Une devise...

Zab - Soit on fait les choses correctement, soit on ne s'en mêle pas.

Moi - Une citation

Zab - « Mais détendez-vous !! » (Sergei Aschwanden)

Moi - Un Gag

Zab - « Les hommes, c'est comme les tempêtes de neige : on ne sait jamais combien de centimètre on aura ni combien de temps ça va durer ... »

Moi - Sergei ?

Zab - Il est devenu, au cours des derniers 4 ans, une véritable personnalité. Et il a pris goût à l'introspection et à la remise en question : quand il commence à se poser des questions existentielles, on ne l'arrête plus ! Il est devenu hyper-professionnel et quelqu'un sur qui on peut compter dans tous les domaines. Et j'ai entendu des bruits selon lesquels il n'a pas l'intention de s'arrêter en si bon chemin...

Moi - Le JKL ?

Zab - Un club exceptionnel grâce à son prof, Hiroshi, qui donne les bases techniques les plus solides et les plus sophistiquées qui existent et qui motive ses athlètes avec sa générosité de coeur et sa brillante personnalité.

Moi - Comment dans ta nouvelle vie penses-tu trouver les mêmes sensations que durant ces années fortes et sera-ce seulement possible ?

Zab - Je me suis déjà posé la question. Retrouver exactement les mêmes sensations ne sera pas possible. Mais d'une part j'ai été confrontée à ces sensations pendant plus de 20 ans, et c'est long, d'autre part il existe d'autres domaines à découvrir qui sont tout aussi passionnants. Ainsi je me réjouis de commencer l'exploration de nouvelles expériences, et si ces expériences ne me suffisent pas, à moi de trouver de nouveaux défis.

Moi - Merci d'avoir pris le temps de répondre à mes questions empiétant sur la préparation des exas, j'espère que tu n'as pas dû rattraper tout ça pendant trop de nuits.

Bonne chance pour la suite et à bientôt !!!

Olivier Schmutz.

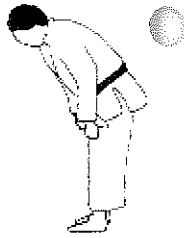
## HANTEI

### Les saluts

Le judo étant un sport de combat où l'on se livre totalement, il est très important de respecter l'adversaire et de conserver son calme pour éviter tout débordement et garder toute son efficacité.



Le salut (Reihou) est une voie qui démontre ces attitudes. Un combat sans éthique ne peut que développer la violence, ce qui est inacceptable dans les principes fondamentaux du judo.



Respect et politesse envers l'adversaire, contrôle de soi et bonne tenue, sont "l'étiquette" de notre discipline.

### A. Avant le combat

1. Avant d'entrer dans la zone de danger, au signal de l'arbitre, les deux combattants saluent (mains le long du corps, on incline le tronc en faisant glisser naturellement le mains sur le devant le cuisses) et pénètrent en même temps sur l'aire de combat.

2. Les combattants se saluent avant le combat, à une marque spéciale sur l'aire de combat. (Une bande collante blanche et une bleue). Dès que les combattants ont salué, ils avancent d'un pas pour prendre leur équilibre en commençant par le pied gauche.

### B. Après le combat

A la fin du combat : après la décision de l'arbitre les combattants en position naturelle reculent d'un pas en commençant par le pied droit jusqu'à la marque sur le tapis et saluent respectueusement l'adversaire quelque soit l'issue du combat.

Les saluts suivants sont identiques à ceux pratiqués avant le combat.

André Peneveyres

## JUDO ET JU-JITSU

Dès septembre 2001

Dimanche matin, entraînement facultatif pour tous de 09h30 à 11h30  
Au dojo du JKL, Av. Tribunal Fédéral 4  
(l'entraînement est annulé lorsqu'il coïncide avec des cours officiels)

**Programme :**

Saluts	Rei
Positions	Shisei
Déplacements	Shintai
Chutes	Ukemi
Initiation aux Katas	

**Organisation et renseignements :**

Max Stutzmann  
4<sup>ème</sup> Dan Judo et 4<sup>ème</sup> Dan Ju-Jitsu  
Moniteur 3 J+S

## CD-ROM JU-JITSU

La réalisation du CD-ROM de Ju-Jitsu arrive à sa fin et sauf problème de dernière minute, sa sortie correspond à la date d'impression de la gazette. Il nous aura fallu plus d'un an et demi d'efforts pour recenser, filmer, mettre en page le contenu du CD-ROM qui englobe les domaines suivants :

- ◆ Les éléments fondamentaux du Ju-Jitsu : historique, éléments de base, l'éthique...
- ◆ La préparation physique pour ce sport
- ◆ Le programme officiel de la FSJ kyu par kyu : (Nage-Waza, Katame-Waza, Atemi-Waza, Shisei et Shintai, les défenses)
- ◆ Présentation succincte des Katas (Judo, Karaté)
- ◆ Les droits et devoirs du Ju-Jitsuka (la notion d'auto-défense, la responsabilité face à la justice,...)
- ◆ La compétition (le duo système, le fighting système)

Tous les chapitres du CD-ROM sont agrémentés de nombreux éléments multimédia très démonstratifs (environ 300 vidéos et 500 photos et illustrations).

La configuration minimum requise est la suivante :

PC Pentium 400 Mhz minimum, Microsoft Windows 98 ou supérieur, une carte graphique 8Mo et un lecteur CD-ROM x16.

Le prix est fixé à CHF 25.- pour les membres du Judo Kwai Lausanne (hors frais d'envoi) et CHF 30.- pour les autres.

Tous les bénéfices sont reversés intégralement à la section de Ju-Jitsu.

Vous pouvez commander par e-mail ([ju-jitsu@judokwailausanne.ch](mailto:ju-jitsu@judokwailausanne.ch)) ou par courrier au secrétariat du club. Pour plus de renseignements : <http://ju-jitsu.iscool.net>

H. Clerc, F. Parisi et A. Vernay.

## LE JU - JITSU

### 4.2.3 Kote-Ineri (torsion du poignet, droite ou inverse, *exécution à droite*)

Cette technique consiste dans le contrôle du bras de Uke par la torsion de son poignet et de son avant-bras, l'articulation du coude étant aussi impliquée.

Dans la 1<sup>ère</sup> phase (*exécution à droite*), Tori saisit de la main gauche la main droite de Uke par son bord cubital et place sa main droite à l'intérieur de la main de Uke en effectuant une torsion et repoussant le bras de Uke vers le haut en le pliant au niveau du coude; l'avant-bras de Uke subit ainsi une torsion suivant un axe vertical. De cette position, Uke peut être projeté en avant ou en arrière pour être immobilisé au sol.



### 4.3 Les luxations d'épaule

#### 4.3.1 Shiho-Nage (luxation d'épaule, *exécution à droite*)

Shiho-Nage signifie la projection dans quatre directions.

Cette technique consiste à contrôler Uke par enroulement de l'un de ses bras sur lui-même et sur l'arrière et à projeter vers son arrière ou à l'immobiliser au sol en gardant le contrôle sur son bras.

**Application sur une attaque haute :** parer le coup de la main gauche en avançant le pied droit, la main droite portant un atemi de diversion au visage de Uke; de la main gauche ramener le bras de Uke vers la droite et, de la main droite, saisir le poignet de Uke; avancer le pied gauche devant Uke en poussant de vos mains son bras vers l'avant, l'obligeant ainsi à pivoter sur place. Lever la main de Uke au-dessus de la tête, faire demi-tour en pivotant sur les pieds et tirer vers le bas jusqu'à la projection de Uke au sol.



#### Points importants :

- il faut avoir une position basse du corps pour travailler sous le centre de gravité de Uke;
- maintenir une douleur constante, sans rupture, pendant le pivot;
- effectuer très rapidement le pivot afin de ne pas laisser le temps à Uke de dégager sa main droite pour porter éventuellement un atemi;
- avoir une position stable dans la phase de projection afin de ne pas être entraîné par le partenaire.

Marcel Python

7<sup>ème</sup> Dan Judo & Ju-Jitsu

(à suivre)

## AGENDA

DATE(S)	MANIFESTATION	LIEU
02.09	Swiss Randori	Macolin
08.09	Cours de Kata, perfectionnement / 08h30-12h30 ou 13h00-17h00	EJ Mikami Lausanne
08/09.09	Tournoi national espoirs / juniors	Weinfeld
15.09	1 <sup>er</sup> tour CSPE LNA messieurs – JKL / Seeland 1 / Regensdorf 1	JKL Mon-Repos
22/23.09	Tournoi national de Renens (salle de gym du collège de Marcolet)	Crissier
29.09	Cours technique Ju-Jitsu AVJJ / M. Python	JKL Mon-Repos
29.09	Cours technique Judo (préparation examen de Dan) 09h00-13h00	EJ Mikami Lausanne
06.10	Cours de Kata, perfectionnement / 08h30-12h30 ou 13h00-17h00	EJ Mikami Lausanne
07.10	Swiss Randori	Macolin
13.10	2 <sup>ème</sup> tour CSPE LNA messieurs – Wetzikon 1 / Romont 1 / JKL	Wetzikon
14/18.10	Semaine olympique	Quais d'Ouchy
15/26.10	Vacances scolaires enfants	
20.10	Cours Kuatsu AVJJ / M. Charles Favre	Budokan Mon-Repos
20/21.10	Tournoi int. Individuel	Porrentruy
21.10	Tournoi international jeunes	Cortailod
27/28.10	Tournoi national	Buchs
27.10	Swiss Kodokan Kata	Nyon
28.10	Championnat suisse de Kata	Nyon
03.11	3 <sup>ème</sup> tour CSPE LNA messieurs – Morges / Romont 1 / JKL	Morges
03.11	Championnat vaudois par équipes espoirs	?
03.11	Cours de Kata, perfectionnement / 08h30-12h30 ou 13h00-17h00	EJ Mikami Lausanne
03/04.11	Tournoi national	Uster
10.11	Tournoi cantonal d'automne AVJJ	JKL Mon-Repos
17.11	Examens de Dan	JKL Mon-Repos
18.11	Stage technique avec Me Katanishi	Thonon-les-Bains
24/25.11	Championnats suisses individuels	La Chaux de Fonds
01.12	4 <sup>ème</sup> tour CSPE LNA messieurs – Brugg 1 / Morges / JKL	Brugg
08.12	1 <sup>er</sup> tour CSPE LN dames – JKL D / Attalens / Genève Joshi Team	JKL Mon-Repos
06/07.12	Examens de Kyu. Pas de cours, sauf les initiations	JKL Mon-Repos
15.12	Tournoi de Noël	JKL Mon-Repos
20.12/04.01	Fermeture du club	JKL Mon-Repos

Prochain tirage de la Gazette, novembre 2001. Prière de déposer les articles à faire paraître dans la "boîte Gazette" au secrétariat, **jusqu'au 26 octobre**. Merci d'avance.

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