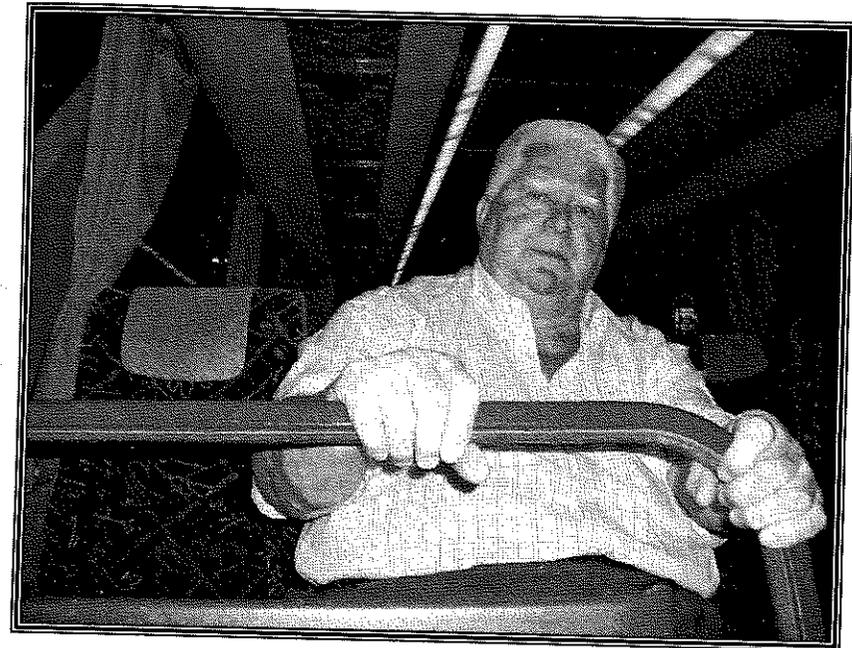


www.bcv.ch
0848 808 880 max. CHF 0,12/min



La Gazette



EDITORIAL

La répartition des cours au JKL s'est quelque peu modifiée depuis le mois d'octobre de cette année. En effet, Maître Katanishi a été sollicité par la FSJ pour prendre en charge un entraînement destiné aux judokas du cadre national. Ce cours se donnant le lundi à Macolin, il n'est dès lors plus possible pour notre entraîneur d'être présent au dojo ce jour là.

Pour Maître Katanishi il s'agit d'une opportunité intéressante qui lui permet de changer de cadre d'enseignement et de s'adresser à des judokas qui ont envie de progresser en compétition au niveau national et international et qui ont prouvé, ou qui sont en train de le prouver, qu'ils sont motivés pour travailler dur. C'est un public différent, exigeant, et qui je l'espère, sera à la hauteur des buts que fixera leur nouveau professeur.

Pour le JKL, c'est l'occasion de faire travailler des élèves de Maître Katanishi et de préparer sa relève. Ces "nouveaux" enseignants ont ainsi la possibilité d'exprimer leur savoir et de démontrer, si besoin était, que l'enseignement qu'ils ont suivi les a préparés de façon adéquate à reprendre ce genre de responsabilité.

C'est Mme Irène Bernasconi qui assurera les cours donnés aux enfants le lundi après-midi. Elle a enseigné de nombreuses années à Epalinges et est toujours en charge des cours à Bussigny. Titulaire du 5^{ème} dan, ses qualités pédagogiques sont unanimement reconnues et je suis persuadé que les enfants qui travailleront avec elle auront beaucoup de plaisir. Toujours très active dans toutes ses occupations, Irène saura motiver nos judokas en herbe, et, avec d'autres approches, saura leur faire apprécier les secrets du judo.

Pour le lundi soir, c'est un ancien membre de l'équipe de LNA, actuellement coach de cette dernière, qui officiera. Olivier Schmutz, puisque c'est de lui qu'il s'agit, a très envie de former des jeunes qui seront aptes à renforcer l'équipe en LNA d'ici quelques années. 4^{ème} dan, ex-compétiteur international, partenaire de Sergei lors des grands rendez-vous, Olivier espère remplir le cours du lundi soir avec des jeunes, et des moins jeunes, qui ont envie de s'entraîner dur et de progresser. De la technique mais aussi pas mal de travail physique attendent les candidats décidés à suivre ces cours.

Ces deux enseignants ont toute ma confiance et je suis certain du succès de leur prestation. J'en profite pour les remercier d'avoir accepté cette charge et leur formule tous mes vœux de réussite!!

Au plaisir de vous rencontrer au club.

Le président du JKL:

Philippe Schneiter

Photo de couverture

Marcel Python, 7ème dan judo, 7ème dan ju jitsu, vice-président de la FSJ et vice-président du JKL, vient de fêter ses 75 ans. Et toujours très actif sur les tatamis!!

en chamard
1440 montagny/yverdon
tél. 024 445 65 81
www.easydoc.ch
job@easydoc.ch

gottaz service
av. de la gottaz 32
1110 morges
tél. 021 801 54 67

easy
document
IMPRESSION NUMERIQUE

centre impression
de Sainte-croix
Av. de la gare 8
1450 sainte-croix
tél. 024 454 21 37

place du marché 7
1350 orbe
tél. 024 442 22 94
www.easydoc.ch
orbe@easydoc.ch

Anniversaire de Marcel Python

Pas moins de 57 personnes ont participé au souper du 28 octobre dernier en l'honneur de Marcel Python qui a atteint l'âge déjà fort honorable de 75 ans !

C'est dans une atmosphère chaleureuse et autour d'une table fort bien garnie que la section de ju-jitsu d'Epalinges a convié Marcel Python, à un souper à l'occasion de son 75^e anniversaire. Outre le principal intéressé, nous avons eu le plaisir d'accueillir Me Kazuhiro Mikami et son épouse Antoinette Mikami, ainsi que Philippe Schneider et Michèle Clerc. Maître Hiroshi Katanishi, déjà pris ce soir-là, a été selon ses propres paroles de tout cœur avec Marcel Python et ses hôtes.

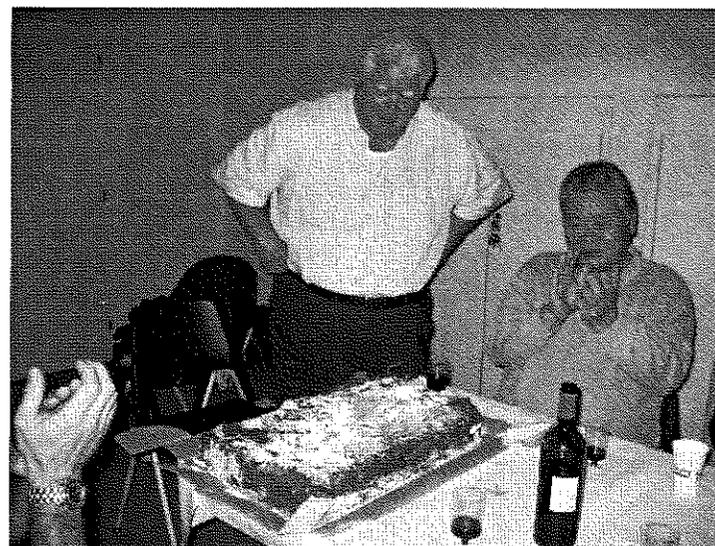
Revenons quelques instants au souper, comme toujours superbement préparé et offert par Rafaele Spinello, qui nous a ravi les papilles gustatives. Après un apéritif de constance, les hostilités ont débuté avec une assiette de viande séchée, de jambon cru et de terrine maison, suivie par un fameux jambon à l'os accompagné d'une succulente salade de pommes de terre. Enfin, une énorme forêt noire surmontée d'un feu de Bengale en forme de 7 et de 5 a mis un terme à ce merveilleux festin. Ne parlons même pas des vins et des alcools forts qui ont noblement accompagné repas, dessert et café...

Comme de coutume, l'impétrant a reçu un cadeau offert par les participants : cette fois-ci, point de Whisky pur malt, mais un superbe kimono fait sur mesure afin que notre maître puisse se vêtir dignement lors de son enseignement quasi quotidien.

Bref, comme le lecteur peut se l'imaginer, la fête fut grandiose et l'ambiance magnifique. Une fois encore, un grand merci à Marcel Python pour son investissement dans le cadre des arts martiaux.

Bon anniversaire Marcel et longue vie !

Francesco Parisi



Le bénéfice de l'expérience
Le goût de l'innovation
Concept nutritionnel



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

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

Stage de Montpellier

1er jour

Nous sommes arrivés le dimanche, après un arrêt à Valréas chez Dominique (pour ceux qui la connaissent). En arrivant à l'hôtel, on nous attribué nos chambres, puis on est allé à la piscine, heureusement qu'il y en avait une, il faisait très chaud. En soirée, après un bon repas tous au lit.

2ème jour

Le stage commence vraiment, avec le matin un footing, dur pour le premier jour. Vers 9h00, on est parti pour deux heures de judo. A midi, on s'est retrouvé devant un bon repas ; après manger, nous nous sommes reposés pour faire un bon entraînement l'après-midi et vers 15h30 nous sommes partis à la salle de sport pour un deuxième entraînement. C'était une journée très éprouvante !

3ème jour

Le 3ème jour, s'est déroulé comme le jour précédent. Tout aussi fatigant !

4ème jour

Le mercredi n'était pas une journée comme les autres, pas de footing ; un entraînement au sol suivi d'un debout, 3 heures de judo. L'après-midi, on a eu congé. Normalement on aurait dû aller à la plage mais il a fait mauvais temps, alors nous sommes allés en ville et comme on s'est souvenu que c'était l'anniversaire de Sarah, on lui a offert un petit quelque chose. Le soir même une petite fête a été organisée pour les 20 ans du stage.

5ème jour

Le jeudi était un jour comme les autres. Un apéritif a été organisé mais nous ne sommes pas restés parce que nous sommes allés manger des sushis. En rentrant à l'hôtel avec Ken, Julien, Raphaël et moi, on a décidé de dormir dans le même pièce, ça a été très dur à cause de Julien qui ronflait et on a mal dormi.

6ème jour

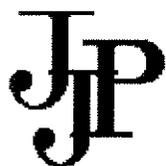
Ce jour était très ressemblant aux autres jours, sauf que la fatigue se faisait sentir pour tout le monde. Le soir même, il y a eu une boum où tous les judokas étaient présent ; on a fini à 1h du matin.

7ème jour

Après une nuit courte, on s'est levé à 7h pour déjeuner et pour ensuite aller faire les dernières 2h de judo de tout le stage, les plus dures et plus fatigantes de toute la semaine. Vers 13h départ pour la Suisse, le voyage a été long, il y a eu beaucoup de circulation.

Et pour finir, je voulais dire que c'était un stage très instructif et très physique. Merci à tout les professeurs qui nous ont donné les cours : maître Hirano, maître Katanishi, Patrick Roux, Jane Bridge, Mlle Sazaki qui était championne olympique à Séoul en 1988 et à Go professeur de judo en Espagne.

Yannick et Julien Farinelli

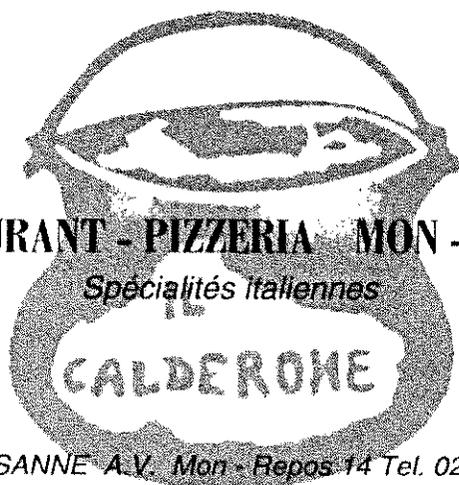


CONSTRUCTIONS MÉTALLIQUES

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



RESTAURANT - PIZZERIA MON - REPOS

Spécialités Italiennes

CALDERONE

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

**Tour des dames par équipe à Romont
Le 18 septembre 2004**

Pour commencer mon article je vais vous présenter les filles de l'équipe :

- | | | | |
|-----------|-------------------|---------------------|---------------|
| - 48kg : | Hugon Alexandra | Miserez Nathalie | |
| - 52kg : | Katanishi Yasumi | Zobrist Marie-Laure | |
| - 57kg : | Della Ricca Katia | Saudan Camille | Wahlen Carole |
| - 63 kg : | Bonn Lisa | | |
| + 63kg : | Hitter Sarah | Zobrist Réhane | |

Le rendez-vous était à 12h30 devant le JKL mais il était un peu serré, surtout pour celles qui devaient encore perdre du poids. Nous sommes arrivés un peu tard à Romont, juste le temps de s'échauffer comme il faut et commencer à combattre contre Fribourg et eq. Neuchâtel.

Judo Kwai Lausanne contre eq. Neuchâtel :

- 52 kg : J'ai gagné au sol par immobilisation vers la fin des 5 minutes
- + 63 kg : Réhane a cartonné en quelques secondes par un très joli tai-otoshi, qui nous a donné deux points de plus.
- 57 kg : Camille a perdu par ippon bien qu'elle ait très bien combattu.
- 63 kg : Sarah a gagné avec très peu d'efforts puisqu'il n'y avait personne en face.
- 48 kg : Alexandra, qui ne pèse pas plus de 44kg, a gagné par ippon, à peine montée sur le tapis !

Le judo Kwai Lausanne gagne 8-2 contre eq. Neuchâtel

Fribourg bat 8 - 2 eq. Neuchâtel

Judo kwai Lausanne contre Fribourg

- 52 kg : J'ai perdu par ippon sur une technique de hanche.
- + 63 kg : Réhane a très bien combattu, pendant 5 minutes, contre Yoko Shinomya.
- 57 kg : Katia a gagné son combat au sol en faisant Tate-shiho et je la félicite, car c'est la seule qui a gagné son combat contre Fribourg.
- 63 kg : Sarah a perdu par ippon contre Aki Shinomya qui n'est pas une facile ! Elle a néanmoins très bien combattu.
- 48 kg : Alexandra a perdu au sol.

Fribourg nous a battu 8 - 2.

Nathalie et Marie-Laure étaient aussi présentes pour nous soutenir.

Bravo les filles et merci à ceux et celles qui sont venus nous supporter !

Les prochains tours :

- 30 octobre à Yverdon : contre Yverdon et Genève Joshi team
- 13 novembre à Genève : contre JC Genève et JC Cortaillod
- 19 février : contre eq. Valais et ass. Vaudoise

EST FONDÉ EN 1923

LA PASSION DU SPORT LA PASSION DU SPORT



Rue St-François 16-18
1003 Lausanne
Tél. 0 213 202 202
www.schaefer-sports.ch

FONDÉ EN 1923

Remerciements

Nous remercions tous les annonceurs qui ont contribué à la concrétisation de ce numéro de la *Gazette du Judo Kwai Lausanne*.

Camp de Judo à Château d'Oex du 20 au 22 octobre

Pour la troisième année de ce camp du JKL, nous étions 15: Michael S, Danaël, Cédric, Yasumi, Lucia, Alexandre, François, Daniel, Benjamin, Arnaud, Ken, Mike, Quentin, Julien et Michaël M; accompagnés évidemment de Maître Katanishi et de François Chavanne, vêtu de sa belle ceinture rouge et blanche (félicitations à lui au passage).

Lors de ce camp de perfectionnement, beaucoup de travail debout fut employé : perfectionnement des Seoi-Nage, Yoko Tomoe Nage et également Sumi Gaeshi, que certains de nos tous jeunes judokas ont découvert ce jour là.

Lors de nos pauses repas et de nos nuits, nous logions comme chaque année au Vieux Chalet. Un accueil toujours aussi chaleureux s'y trouvait chaque jour.

Pendant ce camp, pas le temps de faire la grasse matinée. En effet, dès 7h30 levé pour le footing. Après un bon petit déj, départ pour le dojo et deux heures d'entraînement avec au programme, techniques, uchi-komis et quelques randoris. Puis retour au Vieux Chalet pour le dîner. Après une petite pause, retour au dojo pour les deux dernières heures de la journée. Puis, retour au chalet pour le souper. En début de soirée, François Chavanne nous passait la vidéo de l'entraînement de la journée, sous l'oeil attentif de Hiroshi pour d'éventuels commentaires du style : "Hé Mike, doucement avec Lucia !". Une fois la vidéo terminée, c'était au tour des joueurs de ping-pong de montrer ce qu'ils savaient faire lors des tournantes (au ping-pong naturellement).

Voilà pour le résumé de ce qui s'est passé lors de ce camp.



Equipement pour tous les arts martiaux

On trouve au secrétariat du Judo Kwai Lausanne
kimonos, ceintures, sacs,
brochures judo enfants, macarons, autocollants,
etc...



Neuengass-Passage 3,
3011 Bern
Tel. 031 311 13 63
info@budosport.ch

www.hiku.com

Voici maintenant quelques citations des acteurs de ces deux jours :

"Pour mon premier camp, je l'ai trouvé super !" Michael S

"C'est la troisième fois que je fais ce camp et il est toujours super" Danaël

"Les copains étaient sympas... et les profs aussi" Cédric

"..." Mike, Julien et Quentin

"On était les deux seules filles. On a trouvé les entraînements très intéressants sauf quand Lucia devait subir les projections de Mike au moment où on le filmait. L'ambiance était sympa et le chalet chaleureux. Vivement l'année prochaine." Yasumi et Lucia

"C'était un super camp, merci Hiroshi !" Alexandre

"C'était bien sauf les footings. De plus, j'ai appris des tas de nouvelles tortures. Merci !!!
François

"J'ai bien aimé ce camp car je me suis beaucoup endurci." Daniel

"C'était marrant, surtout les vidéos faites pendant l'entraînement." Benjamin

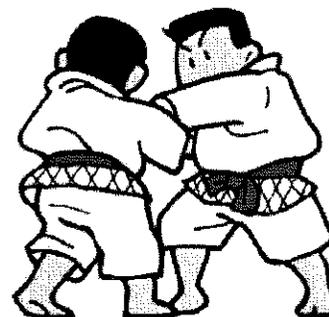
"Depuis six ans que je viens, le moment que je préfère c'est quand j'arrive : Je suis en pleine forme !" Arnaud

"Ce stage est toujours aussi enrichissant" Ken

Quand à moi, j'ai aussi trouvé ce stage génial et j'espère qu'il y aura toujours plus de monde et pas toujours les mêmes !!!

Allez à l'année prochaine tout le monde.

Michaël Makhlouf



*Nous assurons aussi
les clubs de judo ...*

Agence principale Lausanne-Ouchy

Nicolas Iuliano
Marc Länzlinger
Av.d'Ouchy 60
1006 Lausanne
021 616 26 93

winterthur

Techniques de transport

Après la maîtrise d'un agresseur il est bon de conclure la défense par une technique de contrôle; en effet, les techniques de contrôle permettent, en position finale, un "contrôle" complet et discret d'un adversaire. Elles s'enchaînent, en principe, après la maîtrise d'un agresseur par une clé ou un contrôle au sol.

Nous en décrivons quatre en raison de leur simplicité et de leur efficacité, tout d'abord de manière statique, face à un seul partenaire. Dans cette situation il s'agit d'une opération délicate nécessitant l'application d'un atémi. Celui-ci ne sera pas véritablement un coup fortement frappé mais un heurt destiné à annihiler momentanément les réflexes de l'adversaire et permettre l'application de la technique de contrôle choisie.

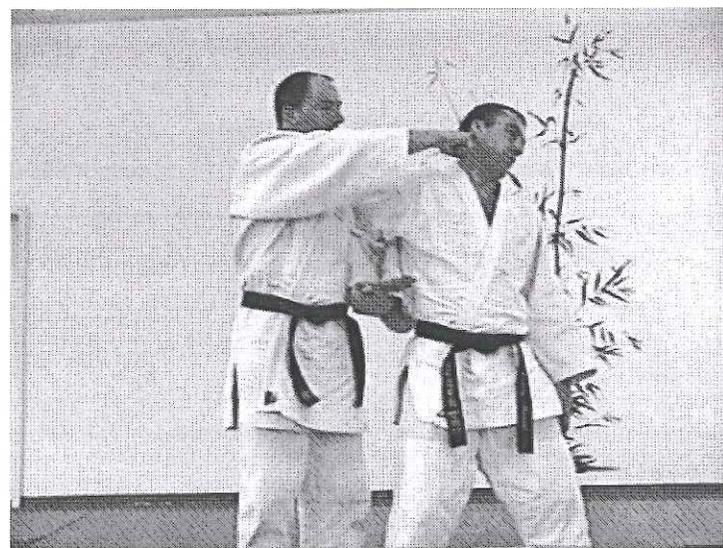
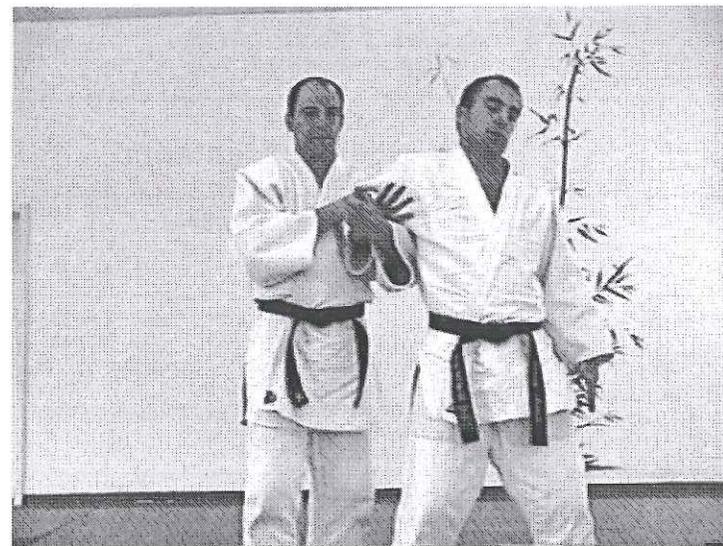
Technique 1 - Bras de la mariée (clé de poignet) :

Il s'agit d'une hyper-flexion de la main sur l'avant-bras créant une intense douleur au niveau des extenseurs de la main, qui met l'adversaire dans l'incapacité d'une quelconque action (le coude de l'adversaire est bloqué sous l'aisselle et son poignet subit une forte torsion). La distance (*Ma-ai*) entre adversaires est importante; elle est la "distance dynamique" qui permet de porter une attaque et de frapper son adversaire sans lui offrir la même possibilité.

Partant de la position de garde (*position ouverte et équilibrée sur les deux appuis; écart latéral des jambes égal à la largeur des épaules; jambes souples avec un bon contact au sol des deux pieds, buste de trois-quarts; garde à hauteur moyenne*),

- porter un atémi du coude droit au creux de l'estomac de l'adversaire;
- simultanément à l'atémi saisir sa main droite de la main droite, par le dessus, pouce sur l'articulation de son pouce;
- s'écarter légèrement vers l'arrière pour tendre son bras et amener sa main dans une position verticale en saisissant simultanément de la main gauche le pouce de l'adversaire à pleine main;
- la main droite vient crocheter le creux du coude et, simultanément, elle le tire tandis que la main gauche repousse, dans un mouvement circulaire de bas en haut, le dos de la main de l'adversaire qu'elle coiffe; son coude droit est bloqué sous notre aisselle gauche et on "verrouille" le mouvement jusqu'à ce que le contrôlé soit sur la pointe des pieds. On peut compléter ce contrôle en plaçant un doigt de la main droite dans le creux, derrière l'oreille droite de l'adversaire (point sensible).

Marcel Python, 7ème Dan judo et ju-jitsu



Tournoi de Noël des enfants

Date :	Samedi 11 décembre 2004
Lieu :	A notre dojo de Lausanne
Horaire par catégorie de poids :	<ul style="list-style-type: none"> • 9 h : -22 -24 -26 -28 -30 -33 • 10 h : -36 -40 -45 -50 -55 +55
Qui peut s'inscrire :	<ul style="list-style-type: none"> • les écoliers (ères) de 1990 et plus jeunes, qui sont membres du JK Lausanne / Epalinges et du JC Cheseaux (club invité) • avoir au minimum la ceinture jaune • être en ordre avec ses cotisations
Finance d'inscription :	Fr. 5.-- à déposer, en même temps que le formulaire, au secrétariat aucune inscription ne sera enregistrée sans le paiement
Assurance :	sous votre propre responsabilité
Dernier délai d'inscription :	Mercredi 8 décembre 2004
Randori de Noël :	La manifestation sera immédiatement suivie du randori de Noël avec les ceintures noires du club

Avec les salutations sportives du comité directeur.
 26/10/04/HK/mc - LSNE-INT/Tournoi de Noël



Formulaire d'inscription

au tournoi de Noël des enfants du samedi 11 décembre 2004

Nom & Prénom :	
Date de naissance :	
Grade :	
Poids (contrôlé par v/professeur) :	
Dojo :	<input type="checkbox"/> Lausanne <input type="checkbox"/> Epalinges <input type="checkbox"/> Cheseaux
Date :	
Signature des parents :	

Formulaire à déposer au secrétariat du Judo Kwai Lausanne
 jusqu'au mercredi 8 décembre 2004, dernier délai, avec Fr. 5 --

RESULTATS

TOURNOI NATIONAL DE RENENS

11 et 12 septembre 2004

3 ^{ème}	Réhane Zobrist	Dames	- 63 kg
3 ^{ème}	Alexandre Varcot Guillamod	Ecolier	+ 55 kg
3 ^{ème}	Mike Chavanne	Espoir	- 66 kg
3 ^{ème}	Yannick Farinelli	Espoir	+ 73 kg
2 ^{ème}	Andrin Schnidrig	Elite	- 60 kg
3 ^{ème}	Alexandre Prélaz	Elite	-73 kg

Fermé le lundi



Grand parking

Spécialité maison "le bonjour"
 Grand choix de menu - 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

*Il ne tient qu'à vous de remplacer cette page
blanche par votre publicité !!*

*Quatre numéros de la Gazette sont envoyés chaque
année
à plus de cinq cents ménages*

*Cet espace vous intéresse ??
Renseignements au 079 / 247.34.44*

H A N T E I

COURS D'ARBITRAGE REGION 1 EN 2005

JANVIER	SEPTEMBRE
Dimanche 9	Dimanche 4
<u>Horaire</u> : 08 h 00 à 12 h 00	<u>Horaire</u> : 08 h 00 à 12 h 00
<u>Lieu</u> : JUDO KWAI LAUSANNE PISCINE DE MON-REPOS Av. du Tribunal-Fédéral 4 1005 LAUSANNE	<u>Lieu</u> : JUDO KWAI LAUSANNE PISCINE DE MON-REPOS Av. du Tribunal-Fédéral 4 1005 LAUSANNE
Cours régional dès 1 ^{er} kyu	Cours régional dès 1 ^{er} kyu
<u>Tenue</u> : kimono	<u>Tenue</u> : kimono

Responsable : M. André Peneveyre - ☎ 021 / 634 38 39

RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL

Informations importantes à propos du paiement des cotisations:

A partir de 2005, les cotisations se paieront en deux fois au lieu de trois actuellement. Cette décision a été soumise et acceptée lors de l'AG de mars 2004. Le but de ce changement est de simplifier le travail administratif, d'économiser un peu d'argent et d'accorder les délais de démission avec les paiements (voir Gazette précédente pour les détails).

Dès 2005, les délais de paiements sont fixés au 1^{er} janvier (pour 6 mois, avec le timbre FSJ) et au 1^{er} septembre (pour 4 mois). Les délais de démission restent inchangés, à savoir au 30 juin et au 31 décembre, avec un préavis de 15 jours. Merci d'en prendre bonne note.

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez vous adresser à la secrétaire ou à moi-même.

Ph. Schneiter

LA T. B.

Taverne Bernoise
PMU St-Martin

Nouvelle Direction : Domenica Sapone et Gérard Belland

Spécialités de Caquelons :

VIGNERON - T. B. - PÊCHEURS

Fondues : Fromage et Bourguignonne

Mets de brasserie

Tartares de boeuf ou saumon

Le steak du Perdant (cheval) 200 g

Plus de 25 whiskys à choix

Salle pour sociétés - 2 jeux de quilles fédérés

**Rue St-Martin 20
1003 LAUSANNE**

**Tél. 021/323 81 68
Fax 021/323 81 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

Judo et voyages font bon ménage

Voyages Chailly

Pont de Chailly - Lausanne

matias aschwanden

Propriétaire

Av. de Chailly 4
Pont de Chailly
1012 LAUSANNE

Tél. (021) 652 32 05
Fax. (021) 652 50 60

E-mail: chailly.voyage@urbanet.ch

Nos heures d'ouverture:

De Lundi à vendredi: 8h30-12h30 14h-18h30 samedi: 9h-12h

Tournoi de Noël 2004: samedi 11 décembre dès 9h

Au programme:

compétition
randori avec les ceintures noires
remise des prix de la tombola
podiums et médailles

Père Noël !!

Venez nombreux!! Une buvette sera à votre disposition.

Renseignements et inscriptions dans cette Gazette ou au secrétariat.

Attention - Attention

Pour ceux qui hésitent à venir, je leur signale que le premier prix de la tombola est :

un bon de voyage de 500.—

à faire valoir à l'agence Aschwanden à Chally

De nombreux autres prix vous attendent...

Ph. Schneiter

340 jours pour préparer les jeux...

Ce documentaire retrace pendant 50 minutes la préparation olympique de Sergei Aschwanden.

Durant ces 340 jours, le spectateur assiste à la préparation physique du sportif, ainsi qu'à différents événements qui ponctuent l'année 2003/2004.

DVD disponible pour 30.—chf.

Pour le commander : geraldinehenchoz@hotmail.com

Le JKL sur le Net

Judo :

- site Internet	www.judokwailausanne.ch	
- e-mail	info@judokwailausanne.ch	pour l'administratif
	judo@judokwailausanne.ch	pour les compétitions/stages

Ju-Jitsu :

- site Internet	www.ju-jitsu-jkl.ch
- e-mail	ju-jitsu@judokwailausanne.ch

Gazette :

e-mail	gazette@judokwailausanne.com
--------	--



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

Jour	Date	Horaire	Membres
Jeudi	02.12.2004	17 h 30 à 19 h 00 19 h 00 à 20 h 30	Enfants Jeunes & adultes
Vendredi	03.12.2004	16 h 30 à 19 h 00 19 h 00 à 20 h 30	Enfants Jeunes & adultes

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

Il faut avoir :

- l'âge minimum requis, selon la page 6 de votre brochure.
- le nombre d'heures de cours demandé, selon la page 6 de votre brochure.
- les connaissances des prises, du vocabulaire, etc., selon la page 5 de votre brochure pour les enfants jusqu'à 14 ans, ou la feuille bleue pour les autres.
- votre professeur doit vous donner son accord.
- les cotisations doivent être payées.

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

Dernier délai pour l'inscription : 26.11.2004

Avec les salutations sportives du comité directeur.
26/10/04 - LSNE-INTERNE/Examens programme.doc

Formulaire d'inscription à l'examen de ceinture orange - verte - bleue ou brune

Nom & Prénom :

Date de naissance :

Inscr. à l'examen de ceinture : orange verte bleue brune

Date du dernier examen :

Date choisie : Jeudi 02.12.2004

Vendredi 03.12.2004

Date et signature :

(parents pour les moins de 16 ans)

A remettre avec la licence + Fr. 5.-, jusqu'au 26.11.2004



Judo Kwai Lausanne

Avenue du Tribunal-Fédéral 4 - Case postale 6593

Horaire Judo

Jour	de	à	Genre de cours
Lundi	16 h 30	17 h 30	Judo enfants initiation dès 7 ans
	17 h 30	19 h 00	Judo enfants dès ceinture jaune
	19 h 15	20 h 45	Judo jeunes et adultes entraînement libre
Mardi	9 h 00	10 h 15	Entretien et bien-être adultes et aînés
	16 h 30	17 h 30	Judo enfants initiation dès 7 ans
	17 h 30	19 h 00	Judo enfants dès ceinture jaune
	19 h 15	20 h 45	Judo jeunes et adultes général
Mercredi	14 h 30	15 h 30	Judo enfants initiation dès 7 ans
	15 h 30	17 h 00	Judo enfants dès ceinture jaune
	17 h 00	18 h 30	Judo enfants et jeunes avancés
	18 h 30	19 h 30	Judo compétition dojo régional : technique
Jeudi	19 h 30	21 h 00	Judo compétition dojo régional : randori
	16 h 30	17 h 30	Judo enfants initiation dès 7 ans
	17 h 30	19 h 00	Judo enfants dès ceinture jaune
Vendredi	19 h 15	20 h 45	Judo jeunes et adultes général
	09 h 00	10 h 15	Entretien et bien-être adultes et aînés
	16 h 30	17 h 30	Judo enfants ceinture jaune
	17 h 30	19 h 00	Judo enfants ceintures orange et verte
	19 h 15	20 h 45	Judo jeunes et adultes avancés

Qui est votre président

M. Philippe Schneiter, 3ème Dan Judo, moniteur J+S.

Responsable de l'enseignement

Me Hiroshi Katanishi, 7ème dan Judo, professeur diplômé et expert dan de la FSJ, expert Jeunesse et Sport, conseiller technique de l'équipe suisse.

Responsable du secrétariat

Mme Michèle Clerc, 2ème dan Judo et monitrice Jeunesse et Sport 3, disponible aux horaires 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
--------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

☎ 021 / 323.83.94 - Fax 021 / 312.72.65 - e-mail : info@judokwailausanne.ch



Judo Kwai Lausanne

Section Epalinges – Dojo de la Croix-Blanche

Horaire d'entraînement

Jour	de	à	Genre de cours	Professeur
Lundi	16 h 00	17 h 00	Judo enfants débutants dès 7 ans	Réhane Zobrist
	17 h 00	18 h 00	Judo enfants ceintures jaune et orange	Réhane Zobrist
	18 h 00	19 h 30	Judo enfants dès ceinture orange	Réhane Zobrist
Mardi	19 h 30	21 h 00	Ju-Jitsu moyens	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	Réhane Zobrist
	17 h 00	18 h 00	Judo enfants débutants et avancés	Réhane Zobrist
	18 h 00	19 h 00	Judo enfants avancés	Réhane Zobrist
	19 h 00	20 h 30	Ju-Jitsu débutants dès 15 ans	Marcel Python
Jeudi	19 h 30	21 h 00	Ju-Jitsu avancés	Marcel Python
	21 h 00	21 h 30	Kata, préparation aux examens	Marcel Python
Dimanche	9h30	12h00	Kata et technique au dojo de Lausanne (renseignements 021 323 94 92)	Max Stutzmann

Qui est président de la section d'Epalinges

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

Qui sont vos professeurs

Me Marcel Python, 7ème Dan Judo et Ju-Jitsu, professeur diplômé et expert Dan de la FSJ.
 M. Max Stutzmann, 4ème Dan Judo et Ju-Jitsu, moniteur Jeunesse et Sport.
 M. Arnaud Vernay, 2ème Dan Judo et Ju-Jitsu, moniteur et coach Jeunesse et Sport Ju-Jitsu.
 Mme Réhane Zobrist, 2ème Dan Judo, monitrice Jeunesse et Sport.
 M. Hubert Clerc, 1er Dan Ju-Jitsu et Karaté, moniteur Jeunesse et Sport.

Qui est responsable du secrétariat

Mme Michèle Clerc, 2ème Dan Judo, coach Jeunesse et Sport Judo. Elle est disponible aux horaires indiqués ci-dessous, sauf pendant les vacances scolaires (horaire spécial).

Avant de vous rendre au secrétariat, il est prudent de téléphoner, car la secrétaire peut être exceptionnellement absente.

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

☎ 021 / 323.83.94 – Fax 021 / 312.72.65 – e-mail : info@judokwailausanne.ch

Agenda

DATE	MANIFESTATION	LIEU
27.11	2ème tour LNA – JKL / JT Seeland 1 / EC Dégaillier 1 / JT Frg-Marly 1	Lausanne notre dojo
02/03.12	Examens de kyu (sauf initiations)	Dojo de Mon-Repos
11.12	Tournoi de Noël des enfants + randori avec compétiteurs élite	Dojo de Mon-Repos
23.12/07.01	Vacances scolaires	
27/29.12	Stage de la Talaudière	F – St-Etienne
09.01	Swiss randori	Macolin
15/16.01	Tournoi national de Morges	Morges
22.01	LNA	
28.01	Comité	Dojo de Mon-Repos
02	LNA	
14/18.02	Vacances scolaires	
19.02	4ème tour LN Dames – JKL / Eq. Neuchâtel / EC Dégallier	Lausanne notre dojo
26.02	LNA	
19.03	Championnat vaudois	Gland
20.03	Tournoi cantonal printemps	Gland
23.03	Assemblée générale de l'AVJJ	Epalinges
21.03/01.04	Vacances scolaires	
09.04	LNA	
08.05	Swiss randori	Macolin
05/06.05	Vacances scolaires	
16.05	Vacances scolaires	
28.05	Tournoi national de Sierre	Sierre
11.06	Finale Championnat suisse par équipes	Bienne
04.07/19.08	Vacances scolaires	

Prochain tirage de la Gazette, février 2005. Prière de déposer les articles à faire paraître dans la « boîte Gazette » au secrétariat, jusqu'au 25 janvier. Merci avance.

(les articles sous forme d'e-mail sont les bienvenus !)