



# La Gazette

---



## EDITORIAL

Vous avez en main le 50<sup>ème</sup> numéro de la Gazette... Pas mal de choses se sont améliorées depuis le premier numéro en 1995, un peu dans tous les domaines de notre vie ou de notre sport. Concernant le judo, il reste néanmoins quelques problèmes difficiles à résoudre. L'un d'eux est le manque d'intérêt des grands médias pour notre sport. Dernier exemple, tout chaud, lors du tournoi de Paris au mois de février. Le week end était chargé, sportivement parlant. Il y avait les championnats du monde de biathlon, diverses compétitions d'importance nationale et internationale et le tournoi de Paris en judo. Et, cette année, une suisse termine sur la plus haute marche du podium de ce tournoi, l'un des plus réputés, si ce n'est le plus réputé!! Aucun judoka suisse n'y était parvenu. Donc ça mérite bien qu'on s'y attarde un peu, qu'on montre quelques images et qu'on y superpose un petit commentaire lors de l'émission du service des sports de la TSR du dimanche soir, non? Et bien non, effectivement. Pas une image, pas un mot, rien, le vide abyssal. Rien non plus sur le biathlon, encore un de ces sports qui n'attire que les passionnés et la famille des compétiteurs. Cette émission canalise son énergie et son temps sur les sports médiatiques et quoi que vous fassiez à côté, quel que soit le titre que vous obteniez, cela ne les intéresse pas, sauf, bien sûr, si il n'y a aucun résultat de leurs sports favoris à présenter, mais c'est rare. On peut donc se poser deux questions: soit c'est volontaire et c'est triste à pleurer d'être pareillement méprisant, soit c'est de l'ignorance et là c'est triste à pleurer d'être autant à côté de la plaque!! Dans les deux cas de toute façon c'est franchement médiocre. La semaine après le tournoi, j'ai écrit à la TSR pour leur signaler cet oubli. J'attends toujours leur réponse...

Pour votre information, la suisse qui a gagné le tournoi de Paris en moins de 57 kg s'appelle Lena Göldi. Elle a terminé troisième au tournoi de Moscou au début mai. Pour ceux qui veulent en savoir plus, je ne peux que leur recommander d'aller consulter le site de la FSJ ([www.fsj.ch](http://www.fsj.ch))!!

Au plaisir de vous rencontrer au club.

Le président du JKL:

Philippe Schneiter

---

*Photo de couverture:*

*Souvenir du Japon*

## Horizon 2010:

### 2<sup>ème</sup> tour des championnats suisse par équipe dames II

Après la sévère défaite sur un score de 16-4 face à Attalens, l'équipe féminine II Horizon 2010 se rattrape joliment, s'inclinant 11-9 pour le Joshi Team Genève. Nos judokates : Justine Clément et Natacha Bello en -48 kg, Manon Stirnimann en -52 kg, Lisa Bernasconi, Laure Wannaz et Audrey Gebhard en -57 kg, Lucia Cecco, Leila Eisner en -63 kg et Muriel Zinniker en + 63 kg. Face à des adversaires plus expérimentées, nos judokates ne se sont pas laissées impressionner et ont su prouver leur envie de gagner. Justine, Natacha, Lucia et Leila gagnent admirablement leur combat par ippon. Muriel remporte difficilement son premier combat et perd le second. Audrey qui mène son combat, se fait malheureusement retourner à 15 secondes de la fin. Lisa perd contre cette même adversaire et Manon, qui combat par deux fois contre une judokate 1<sup>er</sup> Dan, perd de justesse ses deux combats. Enfin Laure qui a laissé sa place à Lisa et Audrey dans la catégorie des -57 kg a moralement soutenu l'équipe par ses encouragements.

Bravo à toute l'équipe !

Mélanie



RAYMOND  
NEW CONCEPT  
SPORTS  
CORBAZ

# COURIR

sans bobos

pour le **plaisir** ou pour la **perf**  
avec des *chaussures* adaptées à vos pieds

Nous, **spécialistes**, sommes prêts avec  
les nouveautés pour vous conseiller.

- ✓ stabilité
- ✓ amorti



Sur rendez-vous, plan d'entraînement personnalisé (course à pied)

**RAYMOND CORBAZ - NEW CONCEPT SPORTS**

Rte de la Croix-Blanche 42 - 1066 Epalinges centre / Lausanne - Tél. (021) 784 34 44 - Fax 784 36 16

**Pub**

**Easy**

**Document**

## Soirée de Boîte dynamique !

Pour leur traditionnelle fête de fin d'année 2006, les collaborateurs de la société Tetral SA, à Lutry, active dans la gestion de fortune, étaient à la recherche d'un défi collectif qui les sortirait de leur train-train professionnel. Et pourquoi pas un sport inconnu de tous ? Ils ont alors choisi d'approcher M. Marcel PYTHON pour un cours d'initiation à la self-défense destiné à un groupe mixte de collègues de travail, raisonnablement en forme, tous entre 25 et 55 ans environ.



Grâce à la bienveillance et à l'inventivité de Marcel PYTHON et de ses moniteurs, et malgré l'étroite plage de temps dont disposait l'équipe de Tetral SA (une heure trente seulement), la vingtaine d'employés de Tetral SA, y compris sa direction, a pu être accueillie dans le dojo de la section ju-jitsu du Judo Kwai Lausanne, à Epalinges, le jeudi 7 décembre 2006, pour un cours-découverte, pour le plus grand plaisir et l'intérêt des participants et - charmantes - participantes. Un brin timides au début, peu

habitues à se saisir vigoureusement de leurs collègues voire de leur patron (!) et de s'asséner force atémis et coups de pieds, la joyeuse équipe de Tetral SA s'est rapidement décontractée et prise au jeu des exercices qui leur étaient proposés et patiemment expliqués, voire corrigés, par Hubert et Arnaud sous la direction attentive de Marcel, assistés de quelques habitués du cours du jeudi, venus en renfort. En outre, les pratiquant(e)s d'un jour ont eu droit, à l'issue du cours, à d'impressionnantes démonstrations dynamiques et réalistes, présentées entre autres par Hubert et Arnaud, de défenses et de dégagements en "temps réel", qui les ont laissés franchement pantois : - *ça alors, c'est comme à la télévision !* a-t-on entendu murmurer ici ou là et pas que par les dames, s'il vous plaît !

A l'issue du cours, le Président de la société, Beat BURKHARDT (que l'on devinait soulagé d'avoir été épargné durant le cours par ses employés) et son assistante Milena GOMEZ ont vivement remercié Marcel PYTHON et son équipe, au nom de tous les participants, de leur accueil chaleureux et du très intéressant cours dispensé, leur remettant au passage une contribution à la section et, à l'attention de tous les moniteurs, quelques bonnes bouteilles bien méritées. La première fut d'ailleurs partiellement dégustée par les professeurs (et quelques squatters dont la soussignée) juste après le cours, à l'Auberge communale d'Epalinges : on s'en souviendra longtemps, une







excellente cuvée en effet ! A ce qu'il paraît, on ne déplore pas de blessés dans l'entreprise Tetral SA depuis cette initiation. On ignore toutefois si les augmentations de salaire réclamées ont été accordées sur la foi d'arguments ... musclés !

Merci encore à Marcel PYTHON et à son équipe pour cette belle soirée - immortalisée par de nombreuses photographies dont quelques-unes reproduites ici - qui restera

dans toutes les mémoires chez Tetral SA, à tel point que l'un des participants s'est inscrit, depuis, dans un club de ju-jitsu proche de son domicile.

*Ines FELDMANN*

*membre de la section ju-jitsu du Judo Kwai Lausanne*



*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

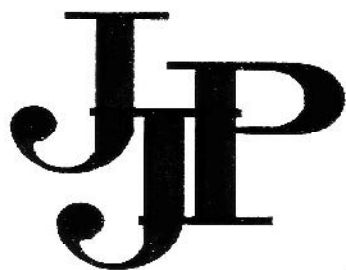
## 2ème tour LNB homme

Le 8 mars 2007

L'équipe Lausanne Horizon 2 s'est imposée face à Bulle(8-2). Alexandre a gagné son combat en 0.0 seconde. Il devrait faire comme ça tout le temps. Le reste rien à dire (ippon). Et Lausanne a aussi battu Neuchâtel (6-4). C'était génial, Le dernier combat, combat de la victoire opposant Yannick à un neuchâtelois (énorme) s'est passé 75% sur le tapis et 25% en dehors (ils se jetaient hors du tapis). Yannick a finalement gagné sur clé de bras. L'équipe s'est ensuite dirigée en direction de l'apéro. Sans abuser bien sur.

Vivement le prochain tour !!!!!!!

Paul Eiser



**Jean-Jacques Pahud S.A.**  
CONSTRUCTIONS MÉTALLIQUES

MAÎTRISES FÉDÉRALES

Rue de Genève 46  
Case postale 7169  
1002 LAUSANNE  
Tél. 021 625 66 11  
Fax 021 624 47 36  
E-mail: info@jjp.ch



## 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](http://www.hiku.com)

## Le Wi-Fi au Dojo de Mon-Repos

Le secrétariat du Judo-Kwai Lausanne dispose d'un modem sans fil pour l'accès à Internet. Cet équipement permet non seulement à notre responsable administrative d'entrer sur le portail de la Fédération Suisse de Judo pour la gestion des membres du club, mais également aux membres du Comité et à l'encadrement technique du club de se connecter à Internet pour préparer leurs séances et leurs cours.



Plusieurs parents qui accompagnent leurs enfants pendant les cours de Judo et qui patientent sur le bord du tatami du Dojo de Mon-Repos, pendant les entraînements nous ont demandé s'ils pouvaient se connecter à Internet par l'intermédiaire de ce point d'accès.

Il est décidé de mettre à disposition ce nouveau service pour les membres du club (et les personnes qui les accompagnent).

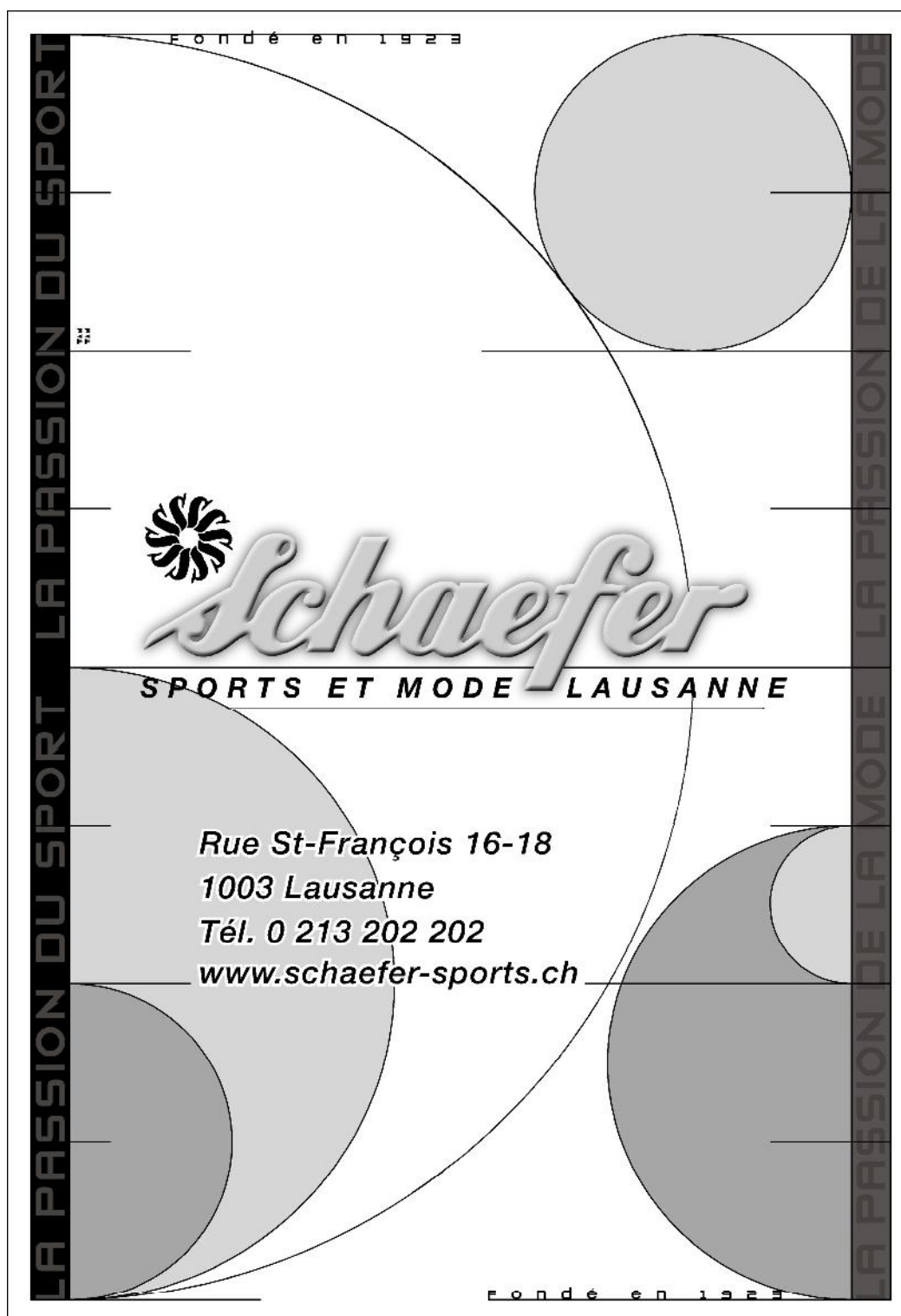
Pour utiliser ce service, il vous faudra configurer la connexion réseau de votre ordinateur portable selon les paramètres décrits dans un mode d'emploi disponible au secrétariat du club.

L'utilisation de ce point d'accès à Internet est gratuite.

N'hésitez pas à nous contacter ([info@judokwailausanne.ch](mailto:info@judokwailausanne.ch)) pour de plus amples informations.

Arnaud Vernay





## Remerciements

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

# Résultats

## TOURNOI CANTONAL DE PRINTEMPS 2007

Le 18 mars 2007 à Aubonne

Pour les écoliers > 9 ans

| GROUPE    | RANG | NOM & PRENOM          | POIDS   |
|-----------|------|-----------------------|---------|
| Lausanne  | 1    | Avondet Max           | - 24 kg |
|           | 1    | Baume Luca            | - 26 kg |
|           | 2    | Betti Paul            | - 28 kg |
|           | 1    | Dridah Liad           | - 33 kg |
|           | 2    | Terroso Vanessa       | - 36 kg |
|           | 1    | Ze Marina             | + 45 kg |
| Epalinges | 3    | Rossinelli Loan       | - 22 kg |
|           | 2    | Vetharaniyam Mathavan | - 33 kg |
|           | 2    | Wieland Nicolas       | - 36 kg |
|           | 3    | Faure Ridwane         | - 40 kg |

## CLASEMENT DU TOURNOI PAR EQUIPE ECOLIERS 2007

Après le 2<sup>ème</sup> tour du 25 mars

### POULE A

|   |                       | P.cl. | P. vi | P. va. |
|---|-----------------------|-------|-------|--------|
| 1 | JUDO KWAI LAUSANNE I  | 4     | 31    | 140    |
| 2 | SDK GENEVE            | 4     | 26    | 115    |
| 3 | JUDO-CLUB BUSSIGNY    | 2     | 21    | 100    |
| 4 | JUDO KWAI LAUSANNE II | 2     | 18    | 85     |

### POULE B

|   |                           | P.cl. | P. vi | P. va. |
|---|---------------------------|-------|-------|--------|
| 1 | JUDO-CLUB CORTAILLOD      | 8     | 49    | 210    |
| 2 | JUDO-CLUB POMPAPLES       | 6     | 37    | 177    |
| 3 | JKL – SECTION D'EPALINGES | 4     | 33    | 147    |
| 4 | JC CHESEAUX – JC BALLENS  | 2     | 18    | 87     |
| 5 | JJJC SAVIGNY              | 0     | 23    | 88     |

3EME ET DERNIER TOUR: 16 JUIN A CHESEAUX OU LAUSANNE

# Résultats, suite

## Championnats vaudois

Les 7 et 18 mars 2007 à Aubonne

| GROUPE                         | RANG | NOM & PRENOM                         | POIDS          |
|--------------------------------|------|--------------------------------------|----------------|
| <b>Ecoliers B (96-97)</b>      | 3    | Thomas Michalski (Section Epalinges) | - 28 kg        |
|                                | 2    | Marco Citti                          | - 36 kg        |
| <b>Ecoliers A (94-95)</b>      | 3    | Lionel Hofmann                       | - 40 kg        |
|                                | 3    | Alexandre Owlya                      | - 50 kg        |
| <b>Ecolières A (94-95)</b>     | 3    | Melissa Oriol                        | - 48 kg        |
| <b>Espoirs Garçons (91-93)</b> | 1    | <b>Lou Martinez</b>                  | <b>- 45 kg</b> |
|                                | 1    | <b>Danaël Chuard</b>                 | <b>- 55 kg</b> |
|                                | 1    | <b>Alexandre Jacot-Guillarmord</b>   | <b>+ 73 kg</b> |
|                                | 2    | François Demont                      | + 73 kg        |
| <b>Espoirs Filles (91-93)</b>  | 3    | Lisa Bernasconi                      | - 57 kg        |
|                                | 1    | <b>Lucia Cecco</b>                   | <b>- 63 kg</b> |
|                                | 2    | Leila Eisner                         | - 63 kg        |
| <b>Juniors Garçons (88-90)</b> | 1    | <b>Vincent Ferrier</b>               | <b>- 73 kg</b> |
|                                | 3    | Julien Farinelli                     | + 73 kg        |
| <b>Juniors Filles (88-90)</b>  | 2    | Manon Stirnimann                     | - 52 kg        |
|                                | 1    | <b>Alexandrine Briaux</b>            | <b>+ 57 kg</b> |
|                                | 2    | Maité Eisner                         | + 57 kg        |
|                                | 3    | Leila Eisner                         | + 57kg         |
| <b>Elite Hommes</b>            | 1    | <b>Raphaël Wahlen</b>                | <b>- 73 kg</b> |
|                                | 2    | Vincent Ferrier                      | - 73kg         |
| <b>Elite Dames</b>             | 2    | Carine Allaz                         | - 52 kg        |
|                                | 3    | Manon Stirmann                       | - 52 kg        |
|                                | 1    | <b>Maité Eisner</b>                  | <b>- 63 kg</b> |
|                                | 1    | <b>Réhane Zobrist</b>                | <b>+ 63 kg</b> |
|                                | 2    | Alexandrine Briaux                   | + 63 kg        |



## Extrait du livre « Le Judo »

### Le partenaire en foncé s'appelle Paul

#### Le Dojo

Le lieu où se pratique le Judo se nomme Dojo (mot japonais). L'aménagement d'un Dojo comporte:

- a. Une grande salle avec un tapis spécial;
- b. Des vestiaires;
- c. Des douches;

**Le tapis.** - Le tapis est une bâche bien tendue. Cette tension est obtenue de préférence au moyen de ressorts amovible.

Sous cette bâche, on dispose des matériaux qui doivent être souples, sans toutefois être mous.

Les chiffons, la sciure de bois, la fibre de bois, le feutre, le kapok, la granule de liège, la paille tressée sont des éléments qui donnent satisfaction.

Un bon tapis permet d'amortir les chutes imparfaitement exécutées, mais il doit offrir une certaine rigidité, pour ne pas entraver la rapidité des déplacements.

Afin d'empêcher la transpiration de brûler les fils qui assemblent les lés, on frotte les coutures avec un pain de paraffine. Il faut répéter cette opération tous les mois: un tapis soigneusement entretenu est agréable, et sa durée est sensiblement augmentée.

On appelle un tapis « vite » un tapis sur lequel on peut se déplacer aisément et rapidement, les pieds ne s'enfonçant pas.

Un tapis neuf est rêche, ce qui est une gêne, car les pieds adhèrent à la bâche. Pour remédier à cet inconvénient, on utilise de la paraffine en paillettes, qu'on jette sur la bâche par faibles quantités, comme on fait pour les pistes de danse.

Si l'on veut s'entraîner efficacement, il faut que chaque couple de Judokas dispose d'un minimum de 5 mètres carrés. Ainsi, par exemple, un tapis mesurant 10 mètres de long et 6 mètres de large peut recevoir environ 24 pratiquants.

Il est imprudent de travailler sur un tapis dont la surface est inférieure à 16 mètres carrés, soit un carré de 4 mètres de côté. Un tapis rectangulaire doit être large d'au moins 4 mètres.

**Respect du Dojo.** - Si vous venez au Dajo, c'est pour apprendre et pratiquer le Judo. Les autres Judokas aussi. Votre devoir est de respecter le Dojo, le Judo et les Judokas.

Dans le Dojo, découvrez-vous, ne faites pas de bruit, ne sifflez pas, ne chantez pas, n'amenez pas trop souvent de visiteurs, ne fumez pas. Fautes tout votre possible pour passer inaperçu et pour ne pas gêner les autres.

On étudie beaucoup mieux dans le silence et le calme. La leçon terminée, ne vous attardez pas dans la salle. Laissez vos camarades travailler en paix.

## Conseils d'hygiène

Il est raisonnable de passer une visite médicale avant de commencer à pratiquer le Judo. De préférence, consultez un médecin Judoka. Connaissant le sport en cause, il peut vous donner, au surplus, d'utiles avis pour doser votre entraînement.

On peut commencer le Judo à tout âge, mais il est certain qu'un homme de cinquante ans devra être plus modéré qu'un garçon de vingt ans.

Pour apprendre le Judo d'une façon agréable, il est nécessaire de ne pas « force » inutilement. Sinon, vous seriez vite las et n'obtiendriez aucun résultat. Dans les premiers mois, deux leçons d'une heure par semaine sont suffisantes. Par la suite, seul votre professeur peut juger de l'opportunité d'augmenter leur nombre et leur durée.

Ménagez-vous. Il ne faut pas terminer la séance d'entraînement complètement épuisé. Pénétrez-vous de cette idée que les anciens qui vous entourent sont bien entraînés et rompus au Judo; ils peuvent travailler plus durement que vous, sans fatiguer leur organisme.

Combien voit-on de novices rapidement découragés, abandonnant au bout de quelques jours! Ils ont négligé les conseils de modération de leur professeur, pensant qu'ils apprendraient plus vite que les autres.

Avant de venir sur le tapis, lavez-vous soigneusement les pieds et les mains, vérifiez vos ongles, qui doivent être très courts. Une blessure provoquée par des ongles, même propres, est toujours mauvaise. Otez bagues, chaîne, colliers boucles d'oreilles, peignes, etc. Ne buvez jamais pendant l'entraînement.

Après la leçon, prenez la position de repos pendant deux bonnes minutes, respirez doucement, fermez les yeux, détendez-vous complètement. Votre cœur et vos poumons reprennent bientôt leur rythme normal. Vous pouvez alors passer à la douche, d'abord bien chaude pour éviter les courbatures, puis froide pour provoquer une réaction et arrêter la sudation. Sous la douche, lavez vos yeux avec soin. N'aspirez pas d'eau par le nez, vous irriteriez vos muqueuses.

En partant, faites un peu de marche, attendez au moins une heure avant de boire ou de fumer. Le lendemain, vous serez frais et dispos et vous aurez hâte de vous retrouver sur le tapis.

## 2e Mouvement d'épaule: *Seoi Nage*

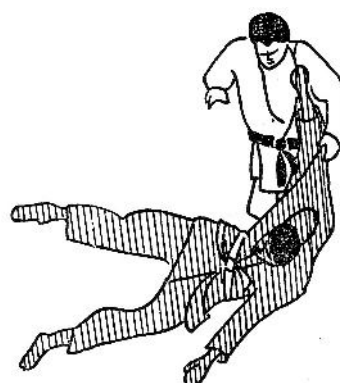
- Vous êtes en garde de Judo.
- Engagez votre pied gauche à l'intérieur des jambes de Paul.
- Tirez légèrement votre partenaire vers vous, pour le placer sur la pointe des pieds.



- Pivotez sur votre pied gauche.
- Passez votre jambe droite entre votre camarade et vous
- Prenez appui sur vos deux pieds
- Avec votre main gauche, levez le coude droit de Paul.
- Sans lâcher votre main droite, placez votre avant-bras droit sous le bras droit de votre partenaire.
- Avec votre main gauche, verrouillez.
- Fléchissez légèrement sur les jambes.
- Ecartez les genoux.
- Prenez contact dos et reins, contre poitrine et ventre.



- Sans perdre le contact, penchez-vous en avant.
- Tirez sur votre main gauche vers votre gauche.
- Tournez la tête à gauche.
- Allongez vos jambes.
- Reclez très rapidement à petits pas.
- Faites passer Paul par-dessus votre épaule droite.



**Fermé le lundi**



**Grand parking**

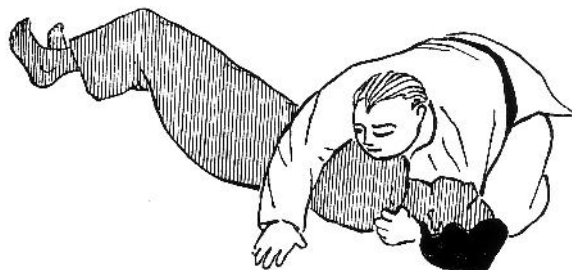
*Auberge communale d'Epalinges  
La Romantica*

Croix-Blanche 27  
1066 Epalinges

**Nicola Miceli**

Tél. 021/ 784 06 09  
Fax 021/ 784 06 23

## 10e Immobilisation: *Kata Osae Gatame*



- Paul se couche sur le côté droit.
- Placez-vous à genoux contre l'estomac de Paul.
- Ecartez les genoux
- Avec votre bras gauche, emprisonnez la tête de votre camarade.
- Avec votre main gauche, saisissez le col de votre partenaire le plus loin possible.
- Avec votre main droite, placez le coude gauche de votre camarade sur votre plexus solaire.
- Prenez appui au sol devant vous, sur votre main droite.
- Allongez votre jambe droite.
- Déplacez-vous légèrement sur votre droite.
- Faites pression sur le coude gauche de Paul.
- Verrouillez avec votre tête.

André Lehnert

paru chez Famarion en 1952

### 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](mailto:chailly.voyage@urbanet.ch)

Nos heures d'ouverture:

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



## REGLEMENT

- 1. Membres :** ils sont tenus de s'assurer eux-mêmes contre les accidents et d'avoir une assurance responsabilité civile.  
Le club décline toute responsabilité en cas de vol ou d'échange. Les membres s'engagent à être de bonne moralité et à faire preuve d'une hygiène stricte.  
Par leur inscription au club, ils en acceptent les statuts et le règlement annuel en vigueur (affichés au dojo). Ils sont membres tant qu'une lettre de démission n'est pas adressée au club (voir point 10).  
Les parents qui désirent assister aux cours le peuvent. Cependant, ils ne devront ni entrer ou sortir de la salle pendant les leçons, ni y rester avec des petits enfants qui pourraient perturber.
- 2. Direction du club :** il est dirigé par le comité directeur, élu pour 4 ans par l'assemblée générale (liste au dojo). Il est présidé par M. Philippe Schreiber, 3<sup>ème</sup> Dan Judo, moniteur J+S.
- 3. Enseignement :** il est assuré sous la direction de Me Hiroshi Katanishi, 7<sup>ème</sup> Dan Judo, professeur diplômé, expert J+S, expert Dan FSJ, directeur technique et membre du comité directeur.
- 4. Secrétariat :** il est dirigé par Mme Michèle Clerc, 2<sup>ème</sup> Dan Judo, responsable administrative, coach J+S, vice-présidente.
- 5. Assemblée générale :** dans le 1<sup>er</sup> trimestre de l'année en cours, dès la 18<sup>ème</sup> année. Election du comité tous les 4 ans, la prochaine en mars 2008.
- 6. Fermeture du club :**  
pour les enfants, comme les écoles de la Ville de Lausanne + fin d'année et autres, selon agenda de la Gazette.  
pour les jeunes et adultes (cours du soir), vacances scolaires + jours fériés + selon agenda de la Gazette.  
vacances d'été, de fin d'année et autres, pour les cours du soir, entraînement libre mardi et jeudi de 19h15 à 20h45.  
**Attention ! Pas de cours pendant les examens** dont les dates et heures sont affichées au dojo et dans la Gazette.
- 7. Tarifs :** CHF

|                                                                           |                                   |        |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|
| Finane d'inscription pour membre actif (judo)                             | unique                            | 30.00  |
| Cotisation pour membre actif jeune (jusqu'à la fin de l'année des 25 ans) | annuel                            | 530.00 |
| Cotisation pour membre actif adulte (dès le début de l'année des 26 ans)  | annuel                            | 640.00 |
| Cotisation pour membre passif                                             | annuel                            | 130.00 |
| Cotisation en cas de maladie, accident (point 9)                          | mensuel                           | 20.00  |
| Cotisation pour cours entretien et bien-être (règlement spécial)          | annuel                            | 180.00 |
| Cours d'initiation (env. 20 leçons), avec brochure, dès 6 ans             | forfait                           | 250.00 |
| Frais de rappel                                                           | chaque (dès le 2 <sup>ème</sup> ) | 20.00  |
| FSJ / passeport obligatoire, dès la ceinture jaune                        | unique (avec 1 photo)             | 30.00  |
| FSJ / jusqu'à la 14 <sup>ème</sup> année, licence obligatoire             | annuel                            | 10.00  |
| FSJ / dès la 15 <sup>ème</sup> année, licence obligatoire                 | annuel                            | 35.00  |
| FSJ / Solidarité olympique, dès la 15 <sup>ème</sup> année                | Année qui suit les J.O.           | 10.00  |
- 8. Echéances des cotisations et montants à payer : les cotisations sont payables d'avance.**

| Echéance                      | Période                            | Jeune         | Adulte        | EBE           | Passif        |
|-------------------------------|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1/2 - 1 <sup>er</sup> janvier | 1 <sup>er</sup> semestre (6 mois)  | 318.00        | 384.00        | 108.00        | 130.00        |
| 2/2 - 1 <sup>er</sup> août    | 2 <sup>ème</sup> semestre (4 mois) | 212.00        | 256.00        | 72.00         |               |
| <b>Total annuel :</b>         |                                    | <b>530.00</b> | <b>640.00</b> | <b>180.00</b> | <b>130.00</b> |
- 9. Demande de congé pour maladie ou accident (pour 6 semaines au minimum) :**  
il faut en faire la demande par écrit, au début de la période (aucune demande orale ne sera prise en considération) et joindre un certificat médical indiquant la date de l'arrêt et celle de la reprise éventuelle. La finance spéciale de congé sera reportée sur la période suivante. Aucun remboursement ne sera accordé.
- 10. Démission :** par lettre inscrite dans les délais suivants (la date de la poste faisant foi) ou par e-mail (en demandant la confirmation du club) : **15 juin pour fin juin / 15 décembre pour fin décembre.**  
La démission, arrivant après une des dates ci-dessus, sera automatiquement reportée à l'échéance suivante. Les cotisations sont dues jusqu'à cette date, même si l'élève ne participe plus aux cours. Aucun remboursement n'est accordé.
- 11. Tournois & cours individuels :** les inscriptions et les déplacements sont à la charge des participants.
- 12. Entrée en vigueur :** 01.01.2007.



## SECTION D'EPALINGES - Dojo de la Croix-Blanche

Correspondance : Case postale 6593 - 1002 Lausanne

Tél. 021 323 83 94 - Fax 021 312 72 65 - [info@judokwailausanne.ch](mailto:info@judokwailausanne.ch)  
[www.judokwailausanne.ch](http://www.judokwailausanne.ch) - [www.Ju-jitsu-jkl.ch](http://www.Ju-jitsu-jkl.ch) - [ju-jitsu@judokwailausanne.ch](mailto:ju-jitsu@judokwailausanne.ch)

### RE G L E M E N T

- Membres** : ils sont tenus de s'assurer eux-mêmes contre les accidents et d'avoir une assurance responsabilité civile. Le club décline toute responsabilité en cas de vol ou d'échange. Les membres s'engagent à être de bonne moralité et à faire preuve d'une hygiène stricte.  
Par leur inscription au club, ils en acceptent les statuts et le règlement annuel en vigueur. Ils sont membres tant qu'une lettre de démission n'est pas adressée au club (voir point 10).
- Direction du club** : il est dirigé par le comité directeur, élu pour 4 ans par l'assemblée générale (liste au dojo). Il est présidé par M. Philippe Schneider, 3<sup>ème</sup> Dan Judo, moniteur J+S.
- Enseignement** : il est assuré par :  
pour le Judo :
  - Mme Réhane Zobrist, 2<sup>ème</sup> Dan Judo, monitrice J+S.  
pour le Ju-Jitsu :
  - Me Marcel Python, 7<sup>ème</sup> Dan Judo, 8<sup>ème</sup> Dan Ju-Jitsu, expert Dan et vice-président de la FSJ, président de la section d'Epalinges et vice-président du club.
  - M. Arnaud Vernay, 2<sup>ème</sup> Dan Judo et Ju-Jitsu, moniteur et coach J+S Ju-Jitsu.
- Secrétariat** : il est dirigé par Mme Michèle Clerc, 2<sup>ème</sup> Dan Judo, coach J+S Judo, responsable administrative et vice-présidente du club.  
Il est impératif de respecter les horaires du secrétariat : mardi et vendredi (18h30 à 19h30) - mercredi (14h00 à 18h30), sauf pendant les vacances scolaires. Si vous devez vous déplacer au dojo de Lausanne, pour la rencontrer, il est prudent de téléphoner car elle peut être exceptionnellement absente.
- Assemblée générale** : dans le 1<sup>er</sup> trimestre de l'année en cours, dès la 18<sup>ème</sup> année. Election du comité tous les 4 ans, la prochaine en mars 2008.
- Fermeture du club** :  
Pour les enfants, comme les écoles de la Commune d'Epalinges.  
Pour les adultes, comme les écoles de la Commune d'Epalinges (été, fin d'année + jours fériés).  
Vacances d'été + de fin d'année : entraînement libre mardi et jeudi de 19h15 à 20h45 au dojo de Lausanne.
- Tarifs** :

|                                                                         |                                 | CHF    |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|
| Finance d'inscription membre actif                                      | unique                          | 30.00  |
| Cotisation membre actif jeune jusqu'à la fin de l'année des 25 ans      | annuel                          | 380.00 |
| Cotisation membre actif adulte Ju-Jitsu, dès la 26 <sup>ème</sup> année | annuel                          | 480.00 |
| Cotisation membre actif Ju-Jitsu + Judo (Lausanne)                      | annuel                          | 640.00 |
| Cotisation en cas de maladie, accident (voir point 9)                   | mensuel                         | 20.00  |
| Frais de rappel                                                         | chaque, dès le 2 <sup>ème</sup> | 20.00  |
| FSJ / passeport obligatoire, dès la ceinture jaune                      | unique (avec 1 photo)           | 30.00  |
| FSJ / jusqu'à la 14 <sup>ème</sup> année, Licence obligatoire           | annuel                          | 10.00  |
| FSJ / dès la 15 <sup>ème</sup> année, Licence obligatoire               | annuel                          | 35.00  |
| FSJ / Solidarité olympique, dès la 15 <sup>ème</sup> année              | Année qui suit les J.O.         | 10.00  |
- Echéances des cotisations et montants à payer : les cotisations sont payables d'avance.**

| Echéance                      | Période                            | Jeune  | Ju-Jitsu adulte | Ju-Jitsu + Judo |
|-------------------------------|------------------------------------|--------|-----------------|-----------------|
| 1/2 - 1 <sup>er</sup> janvier | 1 <sup>er</sup> semestre (6 mois)  | 228.00 | 288.00          | 384.00          |
| 2/2 - 1 <sup>er</sup> août    | 2 <sup>ème</sup> semestre (4 mois) | 152.00 | 192.00          | 256.00          |
|                               |                                    | 380.00 | 480.00          | 640.00          |
- Demande de congé pour maladie ou accident (pour 6 semaines au minimum)** :  
Il faut en faire la demande par écrit, au début de la période (aucune demande orale ne sera prise en considération) et joindre un certificat médical indiquant la date de l'arrêt et celle de la reprise éventuelle. La finance spéciale de congé sera reportée sur la période suivante. Aucun remboursement n'est accordé.
- Démission** : par lettre inscrite dans les délais suivants (la date de la poste faisant foi) ou par e-mail (en demandant la confirmation du club) : **15 juin pour fin juin / 15 décembre pour fin décembre**.  
La démission, arrivant après une des dates ci-dessus, sera automatiquement reportée à l'échéance suivante. Les cotisations sont dues jusqu'à cette date, même si l'élève ne participe plus aux cours. Aucun remboursement n'est accordé.
- Tournois individuels et cours** : les inscriptions et les déplacements sont à la charge des participants.
- Entrée en vigueur** : 01.01.2007



## Le JKL sur le Net

### Judo :

- site Internet [www.judokwailausanne.ch](http://www.judokwailausanne.ch)
- e-mail [info@judokwailausanne.ch](mailto:info@judokwailausanne.ch) pour l'administratif  
[judo@judokwailausanne.ch](mailto:judo@judokwailausanne.ch) pour les compétitions/stages

### Ju-Jitsu :

- site Internet [www.ju-jitsu-jkl.ch](http://www.ju-jitsu-jkl.ch)
- e-mail [ju-jitsu@judokwailausanne.ch](mailto:ju-jitsu@judokwailausanne.ch)

### Gazette :

- e-mail [gazette@judokwailausanne.ch](mailto:gazette@judokwailausanne.ch)

### Blog :

- <http://judokwailausanne.skyblog.com>



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**



# Judo Kwai Lausanne

Av. du Tribunal Fédéral 4 – Case postale 6593 – 1002 Lausanne

## Horaire Judo

| Jour     | De    | A     | Genre de cours                             | Enseignant        |
|----------|-------|-------|--------------------------------------------|-------------------|
| Lundi    | 16h30 | 17h30 | Judo enfants initiation dès 6 ans**        | Hiroshi Katanishi |
|          | 17h30 | 19h00 | Judo enfants dès ceinture jaune            | "                 |
|          | 19h15 | 20h45 | Judo compétition                           | "                 |
| Mardi    | 09h00 | 10h15 | Entretien et bien-être adultes et aînés    | "                 |
|          | 16h30 | 17h30 | Judo enfants initiation dès 6 ans**        | "                 |
|          | 17h30 | 19h00 | Judo enfants dès ceinture jaune            | "                 |
|          | 19h15 | 20h45 | Judo jeunes / adultes général              | "                 |
| Mercredi | 15h00 | 16h00 | Judo enfants initiation dès 6 ans**        | "                 |
|          | 16h00 | 17h00 | Judo enfants dès ceinture jaune            | "                 |
|          | 17h00 | 18h30 | Judo enfants / jeunes avancés              | "                 |
|          | 18h30 | 19h30 | Judo compétition dojo régional : technique | "                 |
|          | 19h30 | 21h00 | Judo compétition dojo régional : randori   | "                 |
| Jeudi    | 16h30 | 17h30 | Judo enfants initiation dès 6 ans**        | "                 |
|          | 17h30 | 19h00 | Judo enfants dès ceinture jaune            | "                 |
|          | 19h15 | 20h45 | Judo jeunes / adultes général              | "                 |
| Vendredi | 09h00 | 10h15 | Entretien et bien-être adultes et aînés    | "                 |
|          | 16h30 | 17h30 | Judo enfants ceinture jaune                | "                 |
|          | 17h30 | 19h00 | Judo enfants ceinture orange et verte      | "                 |
|          | 19h15 | 20h45 | Judo jeunes / adultes avancés              | "                 |

\*\* Cours fixés selon un calendrier précis. Il convient de se pré inscrire par tél., fax, ou e-mail

### Qui est votre président :

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

### Qui est 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.

### Qui est responsable du secrétariat :

Mme Michèle Clerc, responsable administrative, vice-présidente, 2ème Dan Judo, coach Jeunesse et Sport Judo. Elle est 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](mailto:info@judokwailausanne.ch)



# Judo Kwai Lausanne

Section Epalinges – Dojo de la Croix-Blanche

## Horaire d'entraînement

| Jour     | de    | à     | Genre de cours                                                                 | Professeur     |
|----------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Lundi    | 16h00 | 17h00 | <b>Judo</b> enfants débutants dès 7 ans                                        | Réhane Zobrist |
|          | 17h00 | 18h00 | <b>Judo</b> enfants ceintures jaune et orange                                  | "              |
|          | 18h00 | 19h30 | <b>Judo</b> enfants dès ceinture orange                                        | "              |
|          | 20h00 | 22h00 | <b>Ju-Jitsu : Ate-Waza</b> (salle des sports Boissonnet)                       | Hubert Clerc   |
| Mardi    | 19h30 | 21h00 | <b>Ju-Jitsu</b> moyens                                                         | Marcel Python  |
|          | 21h00 | 21h30 | <b>Kata</b> , préparation aux examens                                          | "              |
| Mercredi | 16h00 | 17h00 | <b>Judo</b> enfants débutants dès 7 ans                                        | Réhane Zobrist |
|          | 17h00 | 18h00 | <b>Judo</b> enfants débutants et avancés                                       | "              |
|          | 18h00 | 19h00 | <b>Judo</b> enfants avancés                                                    | "              |
|          | 19h00 | 20h30 | <b>Ju-Jitsu</b> débutants dès 15 ans                                           | Marcel Python  |
| Jeudi    | 19h30 | 21h00 | <b>Ju-Jitsu</b> avancés                                                        | "              |
|          | 21h00 | 21h30 | <b>Kata</b> , préparation aux examens                                          | "              |
| Dimanche | 9h30  | 12h00 | <b>Kata et technique</b> au dojo de Lausanne<br>(renseignements 021 323 94 92) | Max Stutzmann  |

### Qui est président de la section d'Epalinges :

M. Marcel Python, 7ème Dan Judo et 8ème Dan 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 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 :

Comme à Lausanne, Mme Michèle Clerc, disponible selon les mêmes horaires.

021 323 83 94 – Fax 021 312 72 65 – e-mail : [info@judokwailausanne.ch](mailto:info@judokwailausanne.ch)

# Agenda

| DATE        | MANIFESTATION                                                | LIEU                     |
|-------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 26.05       | Tournoi Ranking                                              | Sierre                   |
| 31.05/01.06 | EXAMENS DE KYU (Pas de cours, de 17h30 à 20h45)              | JKL Lausanne             |
| 09.06       | 5° tour CSE LNA Dames contre St-Gallen                       | St-Gallen                |
| 14.06       | 5° tour CSE 2L R1 Hommes contre Pully-Riviera et JC Renens   | JKL Mon-Repos            |
| 16.06       | Tournoi par équipe écoliers – finale (09h00/12h00 env.)      | Cheseaux ou JKL Lausanne |
| 16.06       | 5° tour CSE LNA Hommes contre JT Regensdorf 1                | JKL Lausanne             |
| 16.06       | Journée nationale du Ju-Jitsu                                | Macolin                  |
| 17.06       | Journée nationale du Judo                                    | Macolin                  |
| 23.06       | EXAMENS DE DAN                                               | JKL Lausanne             |
| 09.07/24.08 | VACANCES SCOLAIRES (entraînement libre ma et je 19h15/20h45) | JKL Lausanne             |
| 15/21.07    | Stage de Montpellier                                         | France                   |
| 26.08       | Swiss randori                                                | Macolin                  |
| 13.09       | 6° tour CSE 2L R1 Hommes contre équipe NE et Judo Mikami     | Boudry                   |
| 13/16.09    | Championnat du Monde                                         | Rio de Janeiro           |
| 22/23.09    | Tournoi de Morat                                             | Morat                    |
| 28.09       | 6° tour CSE LNA Dames contre EJD Yverdon 1                   | JKL Lausanne             |
| 29/30.09    | Tournoi d'Uster                                              | Uster                    |
| 20.10       | 7° tour CSE LNA Dames contre Team Bern                       | JKL Lausanne             |
| 20.10       | 7° tour CSE LNA Hommes contre Brugg 1                        | Brugg                    |
| 21.10       | Swiss randori                                                | Macolin                  |
| 08.11       | 8° tour CSE 2L R1 Hommes contre JC Bulle et EJD Yverdon 2    | Yverdon-les-Bains        |
| 10.11       | EXAMENS DE DAN                                               | JKL Lausanne             |
| 17/18.11    | Championnat suisse individuel                                |                          |
| 24.11       | Tournoi de Noël                                              | JKL Lausanne             |
| 01.12       | Championnat suisse par équipes                               | Bienne                   |
| 06/07.12    | EXAMENS DE KYU (Pas de cours, de 17h30 à 20h45)              | JKL Lausanne             |
| 20.12/04.01 | VACANCES SCOLAIRES (entraînement libre ma et je 19h15/20h45) |                          |
| 26/29.12    | Stage de la Talaudière                                       | France                   |

Prochain tirage de la Gazette, novembre 07. Prière de déposer les articles à faire paraître dans la « boîte Gazette » au secrétariat, **jusqu'au 31 octobre**. Merci d'avance.

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

**P.P.**  
**1001 Lausanne**



Une banque  
au cœur de la vie

Nous soutenons  
les événements  
qui vous animent.

Ca crée des liens

[www.bcv.ch](http://www.bcv.ch)

