



La Gazette



No 51

novembre 2007

EDITORIAL

Les cours dispensés au JKL sont d'excellente qualité, tout le monde le sait. Quel que soit votre niveau, vous trouverez un créneau horaire qui vous permettra d'améliorer votre technique ou votre habileté au combat. Quid des katas?? Cela fait maintenant de nombreuses années qu'il n'y a plus de cours officiel pour entraîner les katas sur semaine. Max est à votre disposition le dimanche mais rien, à moins d'un arrangement particulier, pendant la semaine. Notre professeur a complété sa formation au Japon (si besoin était...) et a décidé de réactiver ces cours. Depuis la rentrée à fin août, il est désormais possible de travailler les katas sous la supervision de Maître Katanishi. Pour l'instant il n'y a qu'une heure à disposition, le vendredi de 18h30 à 19h30, mais dès janvier, le lundi, aux mêmes heures, sera également un jour où il est possible de perfectionner ces chorégraphies qui peuvent être très belles lorsqu'elles sont bien présentées... Donc, à tous ceux qui veulent travailler les katas efficacement et dans des conditions stimulantes, je ne peux que leur recommander de venir l'un de ces deux jours au dojo!! (Les horaires de ces 2 jours ont donc été légèrement modifiés, vérifiez ce qu'il en est quelques pages plus loin).

Au plaisir de vous rencontrer au club.

Le président du JKL:

Philippe Schneiter

Photo de couverture:

La place réservée à Maître Kano au kodokan dans la salle d'entraînement.

Horizon – saison 2007

Equipes hommes

La fin de l'année approchant, et avec elle la fin du championnat 07, voici un petit résumé de la saison des équipes Horizon hommes pour 2007

Equipe I - LNA.

Si le bilan s'est terni au dernier tour par une première pour le JKL sous forme de forfait contre Brugg - chacun ayant sans doute une excuse des plus valables mais au même moment ce qui n'est ni pratique ni conséquent ni respectueux pour nos concurrents. Nous réglerons ceci en interne mais je précise quand même que j'attends beaucoup plus d'engagement de la part des combattants dès l'an prochain. Les dates sont communiquées assez tôt et la présence de chacun est un minimum de respect pour le reste de l'équipe - jusque là, le bilan était plutôt bon.

La saison commençait il y a un peu plus de 8 mois à Yverdon par une défaite 20-8 contre l'Ecole de judo Degallier et c'est déjà le tournant de la saison, ces points nous manqueront plus tard pour nous qualifier au tour final.

Le 10 mars, nous recevons le Judo Club de Genève pour le second tour, c'est le début en LNA pour Vincent et Mike qui s'en sortent plutôt bien. 2 victoires pour Mike et défaite mais victoire sur le même adversaire une heure plus tard pour Vincent, c'est vous le cœur de l'équipe maintenant c'est une responsabilité à prendre !! On compte sur vous !! Victoire de notre équipe par 20-8.

Les beaux jours ne sont pas loin et notre voisin, le JC Morges nous visite et repart avec les points de la victoire par 19-9 (parce que marre des 20-8 !). C'était le 28 avril.

Deux semaines plus tard, le 12 mai, le 20-8 est de retour à l'occasion du déplacement à Romont, c'est en faveur de nos hôtes, notre équipe était décidément un peu légère (le plus lourd ne dépassant pas les 81kg). Mais celle-ci s'est bien battue et le score aurait aussi bien pu tourner différemment. Seulement voilà, quand on est attaché à des chiffres...

Match serré contre Regensdorf le 16 juin, nous remportons la rencontre aux points valeurs 14-14 (67-63), un peu dur pour les visiteurs mais belle prestation de nos gars.

La formule et le nombre d'équipes en LNA faisait que nous avions congé à la rentrée de septembre et cette seconde moitié d'année devait nous voir affronter Brugg le 20 octobre ce qui ne fut pas fait.

Pub

Easy

Document

Nous terminons 5^{ème} du classement de LNA. Les 4 premiers vont en finale pour le titre et les 2 derniers (7^{ème} et 8^{ème}) en promotion relégation.

J'espère que nous reviendrons plus forts et plus motivés l'an prochain pour une qualification aux finales.

Equipe II - 2^{ème} ligue région 1

La formule n'est pas la même en 2^{ème} ligue qu'en LNA, si en LNA nous ne recevons qu'une équipe et combattons aller-retour le même jour, ici 3 équipes se retrouvent, combattent triangulairement et le retour se fait en seconde partie de saison. 5 catégories en 2^{ème} ligue (-66, -73, -81, -90, +90) contre 7 en LNA (-60, -66, -73, -81, -90, -100, +100).

Pour tout simplifier, nous débutons la saison en en recevant qu'une seule équipe ce 8 février (il y a 7 équipes en 2^{ème} ligue). Nous gagnons contre Pully-Riviera par 6-4.

Les rencontres et les victoires s'enchaînent avec le 8 mars, déplacement à Boudry pour en découdre avec Equipe NE et JC Bulle, 6-4 & 8-2. le 26 avril à Renens, contre EJD Yverdon 2 et JC Renens 8-2 et 10-0. le 10 mai 6-4 chez nous contre Judo Mikami le 14 juin au JKL 2x 6-4 contre Pully-Riviera et JC Renens

2 point d'égarés à Boudry le 13 septembre, défaite 8-2 contre Equipe NE puis victoire contre Judo Mikami 6-4.

Il nous reste un tour à disputer le 8 novembre à Yverdon contre EJD Yverdon 2 et JC Bulle qui partage la tête du classement avec nous.

A l'issue de la saison, les 2 premiers du classement sont promus en 1^{ère} ligue.

2008 débute

Je compte sur une motivation exemplaire de tout le monde pour 2008, profitons de la chance que nous avons de pouvoir compter sur tout le savoir et la technique d'Hiroshi entouré maintenant du staff d'Horizon qui offre un encadrement, des stages pris en charge financièrement, un programme d'entraînement physique pour l'année, etc. Si les dames semblent avoir bien profité, pour ce qui est de l'équipe 1 en tous cas, les hommes sont un peu à la traîne, c'est « le fin moment » comme on dit par ici pour monter dans le train et nous prouver que notre engagement n'est pas vain !!

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

Je voudrais profiter pour remercier les membres de l'encadrement pour l'engagement dont ils ont fait preuve tout au long de l'année et dont ils vont, j'en suis sûr, continuer à faire preuve en 2008...

Bonne chance pour les dames en finale par équipe, et à la saison prochaine pour les hommes !!

Très bonne fin d'année !!

Olivier Schmutz



LNA - Equipe Féminine

L'équipe féminine du JKL domine le championnat ! (petit topo avant le grand examen)

Tout au long de cette année, l'équipe des filles a affronté victorieusement ses concurrentes au titre national et a ainsi obtenu son ticket pour la finale, qui aura lieu le 1^{er} décembre à Coire.

Le système de qualification ayant changé cette année, nous avons rencontré une seule équipe à chaque tour, dans le cadre d'une confrontation aller-retour : deux combats par catégorie pour remporter 20 points au maximum. Nous nous sommes ainsi mesurées aux sept formations - souvent issues de sélections cantonales - de notre groupe. La répartition des équipes ne se faisant plus par région, nous nous sommes déplacées aux quatre coins de la Suisse, sous le chaperonnage attentif, bienveillant et policier de nos coachs (Irène Bernasconi, Astrid Schreiber et Francis Favrod) . Francis, également chauffeur à ses heures perdues, nous a donc transportées à Neuchâtel, Saint-Gall ou encore Bellinzone. En plus de nous faire découvrir notre beau pays, cela nous a permis de nous qualifier pour le tour final (en remportant toutes nos confrontations) et de terminer à la 1^{ère} place du classement. Pour celles qui ne s'étaient encore jamais rendues aux Grisons, voici venue l'occasion de faire la connaissance de l'ours !

Au fil des rencontres, notre équipe s'est montrée de plus en plus soudée et motivée, mais la tâche s'annonce ardue vu le bon niveau de nos adversaires. Quoi qu'il en soit, rendez-vous est pris pour le 1^{er} décembre ! Nous espérons vous voir nombreux et pouvoir compter sur votre soutien lors de cette finale...

A bientôt

Carole Wahlen
Réhane Zobrist



Judo et voyages font bon ménage

Voyages Chailly

Pont de Chailly - Lausanne

matias aschwanden

Propriétaire

Av. de Chailly 4
Pont de Chailly
1012 LAUSANNE

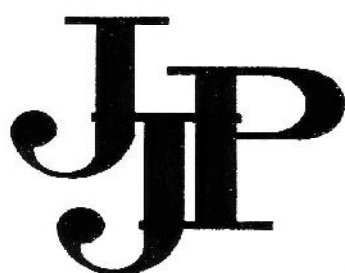
Tél. (021) 652 32 05

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



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

Horizon 2010

Toujours à la recherche de sponsors !

L'heure d'un premier bilan sportif approche pour Horizon 2010 : Olivier ainsi que l'ensemble des entraîneurs et coachs impliqués ne manqueront certainement pas de s'y pencher d'ici la fin de l'année ! Quoi qu'il en soit, l'effort fourni et le temps consacré par chaque judoka (te) et chaque bénévole contribuent à la réussite de ce beau projet sportif.

Pour être pleinement efficace, cette énergie déployée doit absolument être soutenue par des partenaires financiers convaincus par le bien-fondé et la raison d'être d'Horizon 2010. En effet, mettre sur pied et faire vivre une structure comme celle d'Horizon 2010 coûte plusieurs dizaines de milliers de francs par année.

Chaque sponsor, chaque don est donc inestimable ! Ceci d'autant plus que chaque franc destiné au projet est doublé par l'Etat de Vaud ! Imaginez, une contribution de 1000.- au projet rapporte en fait 2000.- : l'équivalent d'un sacré stage !

Il ne faut donc surtout pas hésiter à en parler autour de vous et à contacter directement l'un ou l'autre des membres du staff d'Horizon 2010 si une possibilité de partenariat financier pointe le bout de son nez. Différents documents décrivant le projet sont prêts à être envoyés aux personnes ou entreprises intéressées et le staff est tout disposé à venir en parler de vive voix.

Merci mille fois pour votre contribution et une formidable année sportive 2008 à toutes et à tous !

David



C O U R I R

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

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

Jeux Internationaux des écoliers 2007

Reykjavik, Islande

Depuis de nombreuses années la Ville de Lausanne participe aux Jeux internationaux des écoliers en y envoyant une délégation d'écoliers lausannois. Ces Jeux sont de réels Jeux olympiques pour écoliers. Chaque année plus de 3000 sportifs de plus de 35 pays différents y participent. L'athlétisme et la natation sont les deux sports de base de ces Jeux et sont donc présents à chaque édition. Quant aux autres sports disputés, il revient à la ville hôte de les choisir. Et quel ne fût pas notre bonheur lorsque Reykjavik, ville organisatrice des Jeux 2007, annonça que le judo faisait partie de sa sélection !

Il fallut alors trouver des judokas de moins de 16 ans, scolarisés à Lausanne et bien sûr motivés et talentueux ! Trois de nos judokas correspondaient à ces nombreux critères : Lisa Bernasconi, Vincent Roggero-Egloff et Alexandre Owlya.

C'est donc accompagnée de ces trois judokas et des quinze autres athlètes et nageurs, que j'eus la chance d'embarquer dans l'avion à Zurich direction Reykjavik le mercredi 20 juin 2007.

Tard dans la nuit, après de longues heures d'escale et de vol nous aperçûmes enfin la terre islandaise. C'est avec un magnifique soleil de minuit que nous sommes arrivés dans nos salles de classe où nous allions loger durant les cinq prochains jours.

Après une courte nuit de sommeil, les choses sérieuses commençaient. Tout d'abord les accréditations, puis un entraînement suivi de la pesée, tant attendue, de nos judokas. Et enfin, la cérémonie d'ouverture des Jeux, où après le défilé de toutes les délégations et de nombreuses présentations,



Cérémonie d'ouverture : délégation lausannoise

la flamme olympique fût allumée :



Les Jeux pouvaient enfin commencer !

Pour nos judokas les compétitions eurent lieu le samedi. Nous en avons donc profité pour sauter dans un car le vendredi et partir à la découverte de la fascinante et sauvage nature islandaise. Après nous être arrêtés aux impressionnantes chutes d'or, nous avons découvert les très célèbres geysers et avons terminé notre excursion par la visite d'un volcan.



Alexandre et Vincent sur la route des chutes d'or



Les chutes d'or

Bien que le soleil était toujours bien haut dans le ciel, la journée touchait à sa fin et l'heure de la compétition approchait à grands pas. Après un souper au centre sportif, nos trois jeunes judokas partirent sagement se coucher.

Quelques heures plus tard (à 6h30), et toujours avec un soleil éclatant, nous étions tous à la table du déjeuner, afin de prendre les dernières forces nécessaires pour affronter cette longue et décisive journée.

Arrivés dans la salle des compétitions, nos judokas s'échauffent pendant que notre formidable fan's club motive déjà, non seulement nos sportifs, mais également tous les gradins ! J'en profite d'ailleurs pour les remercier de leur enthousiasme communicatif !

Les judokas présents à la compétition n'étaient pas très nombreux (entre 4 et 12 combattants par catégorie), néanmoins certains avaient déjà un très bon niveau et une grande expérience des compétitions internationales. Les équipes d'Autriche, de Chine et de Pologne dominèrent largement la compétition, en s'attribuant presque toutes les médailles d'or et d'argent. Ce qui rendit la tâche bien difficile à nos jeunes lausannois. Sans compter l'arbitrage catastrophique, sur lequel il ne fallait pas compter... Ils n'avaient donc droit à aucune erreur s'ils souhaitaient monter sur une des marches du podium.

Et c'est ce qu'ils firent brillamment ! Tout d'abord Lisa, qui monta sur la troisième marche du podium après quatre beaux combats. Elle dû s'incliner face aux très fortes polonaises et autrichiennes, mais remporta sur ippon ces deux autres combats. Avec un combat remporté sur un bel ippon, Alexandre décrocha la médaille d'argent de sa catégorie. Et Vincent, le malchanceux de cette journée, dû renoncer à la médaille de bronze (à la suite du calcul des points valeur) et ce malgré s'être battu comme un lion pour remporter son combat à trois secondes du gong.



Alexandre remporta la médaille d'argent et Lisa celle de bronze

Malgré la grande déception de Vincent, nos judokas ont formidablement représentés les couleurs du Judo Kwai en Islande. Un immense BRAVO à tous les trois !

Après une journée si pleine d'effort et d'émotion, nous méritons (nous= les athlètes, les coachs et le fan's club) une belle récompense.

Nous sommes donc tous partis nous détendre aux sources naturelles du « Blue Lagoon ». Quel bonheur !



Sources d'eau chaude « Blue Lagoon »

Mais voilà, toute bonne chose ayant une fin et ce même si le soleil ne se couche toujours pas ...l'heure du départ s'approchait gentiment. Mais avant cela une magnifique cérémonie de clôture nous attendait suivie d'une gigantesque boum, pour le plaisir des jeunes et des moins jeunes ;o).

Après un réveil difficile à 3h30 du matin, un long voyage de retour nous attendait.

Et c'est bien fatigués mais la tête pleine de 1001 souvenirs que nous sommes arrivés sur la quai de la gare de Lausanne où nous attendait notre toujours fidèle fan's club. Après les félicitations et les adieux chacun retrouva le chemin de sa maison.

Je remercie encore de tout cœur Lisa, Alexandre et Vincent pour leur grande motivation et leur bel enthousiasme tout au long de cette belle aventure. C'était un grand plaisir pour moi de partager cela avec eux. Et bien sûr un grand merci aux parents (LE fan's club !) qui se sont déplacés jusqu'en Islande pour venir encourager nos judokas et chauffer toute la salle grâce à leur immense enthousiasme !

Rebecca Sueur

Judo et Ju-Jitsu

Reprise des entraînements facultatifs pour tous, le dimanche matin de 9h30 à 12h00 au dojo du Judo kwai Lausanne, av. du Tribunal Fédéral 4

L'entraînement est annulé lorsqu'il coïncide avec un cours officiel.

Programme:

Salut Rei
Positions Shisei
Déplacements Shintai
Chutes Ukemi
Initiation aux katas
Préparation aux examen Judo et Ju-Jitsu

Organisation et renseignement:

Max Stutzmann
5ème Dan Judo, 4ème Dan Ju-Jitsu

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

LA PASSION DU SPORT LA PASSION DE LA MODE

Fondé en 1923

 **Schaefer**

SPORTS ET MODE LAUSANNE

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

Fondé en 1923

The advertisement is a black and white graphic design. It features a central logo for 'Schaefer' in a stylized, italicized font, preceded by a sunburst-like icon. Below the logo, the text 'SPORTS ET MODE LAUSANNE' is written in a bold, sans-serif font. The address 'Rue St-François 16-18, 1003 Lausanne' and phone number 'Tél. 0 213 202 202' are listed, along with the website 'www.schaefer-sports.ch'. The entire design is framed by a thin black border. On the left and right sides, there are vertical bars with the text 'LA PASSION DU SPORT' and 'LA PASSION DE LA MODE' respectively. At the top and bottom, the text 'Fondé en 1923' is written in a small, sans-serif font. The background is white, and there are several large, overlapping circles in shades of gray, creating a modern, geometric aesthetic.

Remerciements

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

Résultats

Tournoi de Sierre

Le 26 mai 2007

CATEGORIE	RANG	NOM & PRENOM	POIDS
M17	2	Danaël Chuard	- 55 kg
M14	5	Vincent Roggero-Eglof	- 40 kg
F17	3	Justine Clément	- 48 kg
F17	2	Luccia Cecco	+ 63 kg
F17	5	Natacha Bello	- 48 kg
M17	3	Alexandre Jacot-Guillarmod	+ 73 kg
F17	3	Leila Eisner	- 63 kg
F20	2	Alexandra Hugon	- 48 kg
FE	1	Alexandra Hugon	- 48 kg
M20	2	Vincent Ferrier	- 66 kg
M20	5	Julien Farinelli	- 81 kg
F20	1	Maïté Eisner	- 63 kg
FE	3	Maïté Eisner	- 63 kg
F20	2	Alexandrine Briaux	+ 63 kg
FE	2	Alexandrine Briaux	+ 63 kg
M20	1	Mike Chavane	- 81 kg
M20	3	Yannick Farinelli	- 90 kg
ME	2	Jeremy Touati	- 73 kg
ME	3	Raphaël Wahlen	- 73 kg
ME	3	Florent Bron	- 66 kg

Résultats (suite)

Tournoi cantonal d'automne 2007

DU 3 NOVEMBRE 2007 A BUSSIGNY

Pour les écoliers de 8 et 9 ans

RANG	NOM & PRENOM	POIDS
3	Avondet Max	- 24
3	Essomba Michel-Bony	- 28
3	Eselé Elias	- 28
2	Baume Luca	- 28
3	Trallero Maxime	- 30
5	Zhurov Nicolay	- 30
4	Weber Nathan	- 30
4	Owlya Julien	- 30
4	Denuault Paul	- 33
3	Dridah Liad	- 36
5	Jolles Eric	- 36
3	Vecerina Yvan	- 36
2	Reber Nicolas	- 40
4	Ansermet Benjamin	- 40
1	Bonvin Arnaud	+ 45
3	Terroso Vanessa	- 36
3	Zé Marina	+ 45

Champ. romands écoliers A 2007

Du 4 novembre 2007 à Meyrin

Pour les écoliers de 8 et 9 ans du dojo de Lausanne

RANG	NOM & PRENOM	POIDS
1	Hofmann Lionel	- 45
2	Roggero-Egloff Vincent	- 45

Cours officiel de Ju-Jitsu de l'AVJJ

Le 5 mai dernier s'est déroulé au dojo de Mon-Repos un stage de Ju-Jitsu organisé de main de maître par Marcel Python.

En ce samedi pluvieux du mois de mai, 56 ju-jitsukas vaudois, venant de plusieurs clubs de la région, se sont retrouvés sur le tatami du dojo de Mon-Repos pour un stage de 4 heures de technique donné par Maître Marcel Python accompagné de ses fidèles assistants que sont Arnaud, Francesco et Hubert.

Tout débuta par un échauffement "léger" de Hubert après lequel les participants furent répartis, selon leurs grades, entre le dojo du Judo Kwai et celui du Budokan attenant. Ils purent mettre en pratique leurs connaissances des atémis et des techniques de parade / blocage avec les avant-bras lors du premier tiers du cours sous l'oeil expert de Marcel et de Hubert.

Le second tiers du cours fut consacré au nage-waza avec des exercices basés sur la projection Harai-goshi pour les ju-jitsukas avancés. Il fut intéressant, pour un grand nombre d'entre eux, de mettre en pratique cette projection dans des situations de défense diverses sous la direction de Marcel et Arnaud. Quant aux débutants, ils mirent en pratique et perfectionnèrent la projection O-soto-gari appliquée contre diverses attaques sous l'oeil attentif de Marcel et de Francesco.

Après plus de deux heures de travail intensif, la pause et ses rafraîchissements (boissons et cake au chocolat) furent les bienvenus.

Léger échauffement pour se remettre en selle puis poursuite des exercices de projection avant de passer au Katame-waza pour la troisième partie du stage. Plusieurs techniques intéressantes furent proposées aux ju-jitsukas. Il est à noter que les techniques de travail au sol, en ju-jitsu, sont plus libres que celles du judo car elle mettent en oeuvre un plus grand nombre de clés.

Un randori ju-jitsu fut proposé pendant la dernière demi-heure du stage. Deux lignes de pratiquants se font face. Les combattants d'une ligne attaquent librement et leurs vis-à-vis se défendent en utilisant toutes les techniques du ju-jitsu. L'un attaquant, l'autre se défendant et vice versa jusqu'à ce que Marcel donne le "Matte" final. Ce randori fut fort apprécié par tous les participants toutes les ceintures étant mélangées.

Un grand merci à tous les acteurs de ce stage, en particulier à Marcel pour l'expertise, à Arnaud, Francesco et Hubert pour leur excellent apport technique. Un grand merci également au Judo-Kwai Lausanne pour la mise à disposition du dojo ainsi qu'à l'Association vaudoise de Judo & Ju-Jitsu pour l'organisation.

Yves Oerhli, 1^{er} kyu de ju-jitsu

Les photos:



Stage de Montpellier 2007

Nous sommes arrivés à Montpellier le dimanche 15 juillet vers 15h00. On mangeait un buffet de salade, des féculents, de la viande et un dessert, chaque midi et chaque soir (le plat chaud changeait chaque jour). Le matin footing à 7h00 dans un petit Parcours Vita. Entre 7h30 et 8h00 petit déjeuner, à 10h00 entraînement de judo. A 12h30 dîner, à 15h30 judo et à 19h00 souper. On a eu 4 entraîneurs, Patrick Roux, Hiroshi Katinishi, Jane Bridge et Maître Murakami. L'ordre a été oublié par le rédacteur de cet article. Le fait d'avoir eu 4 entraîneurs nous a apporté beaucoup grâce à la diversité des cours. Le mercredi on a eu l'après-midi libre et les suisses sont allés à la plage mais grâce à un suisse Allemand dont je ne citerais pas le nom nous sommes allés à une plage un peu spéciale. En somme ce stage était super.

Paul Eisner

Tournoi de Kata

Le dimanche 10 juin 2007, s'est déroulé le premier Tournoi de Kata pour les jeunes de 14 à 20 ans au Dojo du Judo Kwai de Lausanne.

Organisé par la Fédération suisse de Judo et Ju-Jitsu, subdivision Kata Kodokan, représenté par M. Jean-Pierre Ryser de Nyon. Les experts étaient M. Kasuhiro Mikami de Lausanne, Roger Perriard de Meyrin et Jean-Pierre Ryser.

Une trentaine de jeunes filles et garçons ont présentés:

- Le Nae No Kata 10 paires;
- Le Kime No Kata 5 paires;
- Le Kodokan Goshin Jitsu;
- Le Ju No Kata 1 paire

Dans l'ensemble tous ont bien travaillé. Il y eut bien quelques petites fautes ou des mouvements moins bien exécutés. Des notes ont été attribuées à chaque paire, mais il n'y avait pas de classement. Par contre il y avait 3 niveaux:

- Niveau III moins de 20p
- Niveau II de 20 à 25 p
- Niveau I de 25 à 30p

Ils ont tous reçu le diplôme de Niveau II. Bravo à tous.

Pour le Judo Kwai Lausanne et section d'Epalinges se sont présentés:

- Anghrén Iannis
- Fleury Sébastien
- Lanenzlinger Tony

Max Stutzmann

Stage de condition physique à Château d'Oex

Vendredi, 31 août 2007 au dimanche 2 septembre 2007



1^{er} jour : C'est par un magnifique vendredi, que nous débutons ce stage. Premier entraînement à 18h30 !!! Comme le montre le titre de mon article, cet entraînement fut particulièrement fatigant pour notre petite troupe de judokas... C'est-à-dire qu'ils ont fait pompes, abdos et tractions dans tous les sens.. Ensuite 500 uchi komi et randori. Et bien sur pour finir en beauté le premier jour de ce stage, nous avons fini par des exercices physiques. Tous ce que je peux dire c'est qu'ils se sont bien donnés. Après nous avons mangé, nous nous sommes installés dans nos chambres et normalement nous avons vite dormi parce que le lendemain, rendez-vous à 6h10 !!!



Un des exercices physiques

2^{ème} jour : Début de l'entraînement à 6h30 !! Uchi komi, uchi komi, uchi komi, randori et nage komi.



Réhane en pleine action!!! Joli Uchi mata



Alexandrine maîtrise le maître

Et pour finir l'entraînement, M. Katanishi nous a fait faire un circuit training à la japonaise. Uchi komi, exercice, uchi komi, exercice.. Ca ne finissait plus.. Cet entraînement a duré 3h. Après nous avons pris le petit déjeuner. Une heure de pause et ensuite nous sommes partis pour affronter monts et montagnes pour notre grand tour de vélo. Il y a eu que de la montée mais c'était un bon exercice pour nous pour savoir si nous étions capables d'arriver au sommet. Tout le monde y est arrivé et nous pouvons dire que nous étions tous très fiers...



Avant d'affronter monts et montagnes



Une fois arrivé au sommet!! Julien F, Vincent, Julien B, Yannick et Paul!! Vous pouvez le constater, certains ont un joli style vestimentaire!



Pause picnic !!!! Avant la super descente !!!

Et bien sûr tout le monde a apprécié la descente. Après cela sauna pour nous détendre les jambes et les muscles qui font mal !!! Le soir certains sont allés se coucher et d'autres sont allés faire un bowling !!

3^{ème} jour : Rendez vous à 6h15 devant le Vieux Chalet pour le footing. Tout le monde dans la fourgonnette. Une bonne montée pour bien fatiguer les jambes. Ensuite sprint, avec quelqu'un sur le dos et sans, pompes, abdos. Ensuite un super petit déjeuner et dernier entraînement de ce stage. Au programme, d'abord uchi komi, uchi komi, uchi komi



*Le groupe : (debout) Astride, Irène, Olivier, Réhane, Julien B, Yannick, Julien F, Paul, Maité, Judith, Leila, Lisa, Yasumi, Hiroshi Katanishi
(assis) Alexandrine, Lou, Vincent, Cédric, Danaël, Zurab, Manon, Natascha, Justine et Francis Favrod*

Stage à Quetigny

C'était la quinzième année du stage, les années précédentes il avait eu lieu à Auxerre, mais celle-ci c'était à Quetigny.

Lundi 23.07.07

Nous sommes arrivées lundi vers midi au dojo. Le staff finissait de monter le tapis dans le hangar à côté d'un stade de Foot. Patrick Trespost nous a amenés à la Maison Familiale Rurale où nous allions dormir.

15h00 Premier entraînement donné par Maître Katanishi :

Nous avons travaillé le placement du corps pour faire Ko Uchi Gari ainsi que Sasae Tsuru Komi Ashi et celui d'Uchi Mata.

18h00 Fin de l'entraînement

19h30 Repas

Mardi 24.07.07

7h15 départ pour un footing de 45 minutes

8h00 Déjeuner

9h15-11h15 Entraînement donné par Maître Katanishi :

Nous avons travaillé Ko Uchi gari dans deux directions : la classique en reculant et en déplacement latéral.

12h30 Repas

15h30-18h30 Entraînement donné par Go Tsunoda :

Nous avons travaillé pendant 2 heures le placement du pied d'appui pour O Soto Gari et Sasae Tsuru Komi Ashi suivi d'une heure de randori.

19h30 Repas

Mercredi 25.07.07

7h00 départ pour 35 minutes de course

7h45 Déjeuner

8h30 Départ

Bilan

Travail technique très intéressant

Randoris grand choix de partenaires

Footing assez dur, mais sympathique

Nourriture très bonne.

Maité Eisner

Remarques sur le livre « Le Judo »

Actuellement la différence avec le judo de 1952, c'est spécialement le tapis. A l'époque, il fallait trouver quelque chose de solide et en même temps pas trop dur et poser un bâche par dessus pour pouvoir pratiquer. On peut supposer les difficultés qui devaient se présenter pour avoir une surface plane, solide et résistante.

Avec l'apparition des tatamis, les choses devinrent plus facile, surtout si l'on pose des pneus en dessous pour favoriser la souplesse et une certaine rigidité comme dans notre dojo.

Dans les conseils d'hygiène, il était précisé de ne jamais boire pendant l'entraînement. Aujourd'hui, il est plutôt conseillé de boire, ceci même pendant l'entraînement.

En ce qui concerne les techniques, celles-ci sont toujours les mêmes, bien que certaines ne sont plus utilisées, étant remplacées par des techniques mieux adaptées.

Max Stutzman

Félicitation

Félicitations à nos nouveaux moniteurs JS jujitsu, il s'agit de

Pai Sandeep
Signori Marie
Dolivo Philippe
Eteigny Michel

Et toutes nos félicitations à Arnaud Vernay et à Francesco Parisi pour leur 3ème Dan jujitsu.

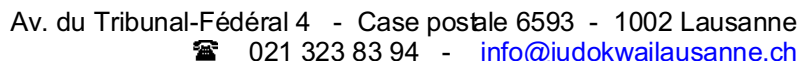
Hubert Clerc

*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



- 29 -



REGLEMENT 2008

- 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 (point 10).
- Direction du club** : par un comité directeur de 7 membres, élu pour 4 ans par l'assemblée générale. Il est présidé par M. Philippe Schneider, 3^{ème} Dan Judo, moniteur J+S.
- Enseignement** : sous la direction de Me Hiroshi Katanishi, 7^{ème} Dan Judo, professeur diplômé, expert J+S, expert Dan FSJ, membre du comité directeur comme directeur technique.
- Secrétariat** : dirigé par Mme Michèle Clerc, 2^{ème} Dan Judo, responsable administrative, coach J+S, vice-présidente.
- Assemblée générale** : dans le 1^{er} trimestre; tous les membres sont tenus d'y participer dès la 18^{ème} année. Election du comité tous les 4 ans, la prochaine en mars 2008.
- Fermeture du club** :
Vacances scolaires selon les écoles de la Ville de Lausanne + fin d'année et autres, selon agenda publié dans la Gazette.
Attention ! Pas de cours pendant les examens, les compétitions et l'AG dont les dates et heures sont affichées au dojo et dans la Gazette.

Tarifs :	CHF	
Finance d'inscription pour membre actif (judo)	unique	40.00
Cotisation pour membre actif jeune (jusqu'à la fin de l'année des 25 ans)	annuel	550.00
Cotisation pour membre actif adulte (dès le début de l'année des 26 ans)	annuel	660.00
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	200.00
Cours d'initiation (env. 20 leçons), avec brochure, dès 6 ans	forfait	250.00
Frais de rappel	chaque (dès le 2 ^{ème})	20.00
FSJ / passeport obligatoire, dès la ceinture jaune	unique (avec 1 photo)	30.00
FSJ / jusqu'à la 14 ^{ème} année, licence obligatoire	annuel	10.00
FSJ / dès la 15 ^{ème} année, licence obligatoire + abonnement à Dojo	annuel	55.00
FSJ / Solidarité olympique, dès la 15 ^{ème} année	année qui suit les JO	10.00

- Echéances et montant des cotisations : les cotisations sont payables d'avance.**

Echéance	Période	Jeune	Adulte	EBE	Passif
1 - 1 ^{er} janvier	1 ^{er} semestre (6 mois)	330.00	396.00	120.00	130.00
2 - 1 ^{er} août	2 ^{ème} semestre (4 mois)	220.00	264.00	80.00	
Total annuel :		550.00	660.00	200.00	130.00

- 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 recommandée 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.**
- Entrée en vigueur** : 01.01.2008.



SECTION D'EPALINGES - Dojo de la Croix-Blanche

Correspondance : Case postale 6593 - 1002 Lausanne

Tél. 021 323 83 94 - info@judokwailausanne.ch

REGLEMENT 2008

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. Ils sont membres tant qu'une lettre de démission n'est pas adressée au club (voir point 10).
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 Schneiter, 3^{ème} Dan Judo, moniteur J+S.
3. **Enseignement** : il est assuré sous la direction de :
pour le Judo :
 - Mme Réhane Zobrist, 2^{ème} Dan Judo, monitrice J+S.pour le Ju-Jitsu :
 - Me Marcel Python, 8^{ème} Dan Judo, 8^{ème} Dan Ju-Jitsu, expert Dan et vice-président de la FSJ, président de la section d'Epalinges et vice-président du club.
4. **Secrétariat** : il est dirigé par Mme Michèle Clerc, 2^{ème} Dan Judo, coach J+S Judo, responsable administrative et vice-présidente du club.
5. **Assemblée générale** : au dojo de Lausanne dans le 1^{er} trimestre de l'année en cours, dès la 18^{ème} année. Election du comité tous les 4 ans, la prochaine en mars 2008.
6. **Fermeture du club** :
Vacances scolaires selon les écoles de la Commune d'Epalinges. Pour les adultes, selon directives du responsable des cours.
7. **Tarifs** :

	CHF
Finance d'inscription membre actif	unique 40.00
Cotisation membre actif jeune jusqu'à la fin de l'année des 25 ans	annuel 400.00
Cotisation membre actif adulte Ju-Jitsu, dès la 26 ^{ème} année	annuel 500.00
Cotisation membre actif Ju-Jitsu + Judo (Lausanne)	annuel 660.00
Cotisation en cas de maladie, accident (voir point 9)	mensuel 20.00
Frais de rappel	chaque, dès le 2 ^{ème} 20.00
FSJ / passeport obligatoire, dès la ceinture jaune	unique (avec 1 photo) 30.00
FSJ / jusqu'à la 14 ^{ème} année, Licence obligatoire	annuel 10.00
FSJ / dès la 15 ^{ème} année, licence obligatoire + abonnement à Dojo	annuel 55.00
FSJ / solidarité olympique, dès la 15 ^{ème} 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	Ju-Jitsu adulte	Ju-Jitsu + Judo
1 - 1 ^{er} janvier	1 ^{er} semestre (6 mois)	240.00	300.00	396.00
2 - 1 ^{er} août	2 ^{ème} semestre (4 mois)	160.00	200.00	264.00
		400.00	500.00	660.00
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 n'est accordé.
10. **Démission** : par lettre recommandée dans les délais suivants, la date de la poste faisant foi ou par 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. **Entrée en vigueur** : 01.01.2008.

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.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





Judo Kwai Lausanne

Avenue du Tribunal-Fédéral 4 - Case postale 6593 - 1002 Lausanne
Tél. +41 21 323 83 94 - info@judokwailausanne.ch

Horaire Judo

Jour	De	A	Genre de cours
Lundi	16h30	17h30	Judo enfants ceinture jaune
	17h30	18h30	Judo enfants ceinture orange et verte
	18h30	19h30	Kata (dès ceinture verte)
	19h30	21h00	Judo jeunes et adultes avancés
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 et adultes général
Mercredi	15h00	16h00	Judo enfants initiation dès 6 ans **
	16h00	17h00	Judo enfants ceinture jaune
	17h00	18h30	Judo enfants et 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 et adultes général
Vendredi	09h00	10h15	Entretien et bien-être adultes et aînés
	16h30	17h30	Judo enfants ceinture jaune
	17h30	18h30	Judo enfants ceinture orange et verte
	18h30	19h30	Kata (dès ceinture verte)
	19h30	21h00	Judo jeunes et adultes avancés
Dimanche	9h30	12h00	Kata et technique avec Max Stutzmann (renseignements 021 323 94 92)

**** Cours fixés selon un calendrier précis. Il convient de se préinscrire par tél., ou mail.**

Qui est président :

- **M. Philippe Schneider**, 3^{ème} Dan Judo, moniteur J+S.

Qui est responsable de l'enseignement :

- **Me Hiroshi Katanishi**, 7^{ème} Dan Judo, professeur diplômé, expert Dan de la FSJ, expert J+S, conseiller technique de l'équipe suisse.

Qui est responsable du secrétariat :

- **Mme Michèle Clerc**, 2^{ème} Dan Judo, coach J+S Judo. Elle est disponible aux horaires indiqués ci-dessous, sauf pendant les vacances scolaires selon message sur le répondeur.

Il est prudent de prendre rendez-vous, car la secrétaire peut être exceptionnellement absente..

Mardi : 18h30 à 19h30	Mercredi : 14h00 à 18h30	Vendredi : 18h30 à 19h30
------------------------------	---------------------------------	---------------------------------



SECTION D'EPALINGES - Dojo de la Croix-Blanche

Correspondance : Case postale 6593 - 1002 Lausanne
Tél. +41 21 323 83 94 - info@judokwailausanne.ch

Horaire d'entraînement

Jour	de	à	Genre de cours	Professeur
Lundi	16h00	17h00	Judo enfants débutants dès 6 ans	Réhane Zobrist
	17h00	18h00	Judo enfants ceintures jaune et orange	"
	18h00	19h30	Judo enfants dès ceinture orange	"
	20h00	22h00	Ju-Jitsu : Ate-Waza (salle des sports Boissonnet)	Hubert Clerc
Mardi	19h30	21h00	Ju-Jitsu moyens dès 15 ans, dès ceinture orange	Marcel Python
	21h00	21h30	Ju-Jitsu: Kata + préparation aux examens	"
Mercredi	16h00	17h00	Judo enfants débutants dès 6 ans	Réhane Zobrist
	17h00	18h00	Judo enfants débutants et avancés	"
	18h00	19h00	Judo enfants avancés	"
	19h00	20h30	Ju-Jitsu débutants dès 15 ans	Marcel Python
Jeudi	19h30	21h00	Ju-Jitsu avancés, dès ceinture verte	"
	21h00	21h30	Ju-Jitsu: Kata + préparation aux examens	"
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**, 8^{ème} Dan Ju-Jitsu et 8^{ème} Dan Judo, vice-président du Judo Kwai Lausanne, vice-président de la Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu (FSJ).

Qui sont vos professeurs :

- **Me Marcel Python** : 8^{ème} Dan Ju-Jitsu et 8^{ème} Dan Judo, professeur diplômé et expert Dan de la FSJ.
- **M. Max Stutzmann** : 5^{ème} Dan Judo et 4^{ème} Dan Ju-Jitsu, moniteur J+S.
- **M. Arnaud Vernay** : 3^{ème} Dan Ju-Jitsu et 2^{ème} Dan Judo, moniteur et coach J+S Ju-Jitsu.
- **Mme Réhane Zobrist** : 2^{ème} Dan Judo, monitrice J+S.
- **M. Hubert Clerc** : 2^{ème} Dan Ju-Jitsu et 1^{er} Dan Karaté, moniteur J+S.

Qui est responsable du secrétariat :

- **Mme Michèle Clerc**, 2^{ème} Dan Judo, coach J+S Judo. Elle est disponible aux horaires indiqués ci-dessous, sauf pendant les vacances scolaires selon message sur le répondeur.

Il est prudent de prendre rendez-vous, car la secrétaire peut être exceptionnellement absente.

Mardi	18h30 à 19h30	Mercredi	14h00 à 18h30	Vendredi	18h30 à 19h30
--------------	---------------	-----------------	---------------	-----------------	---------------

Agenda

DATE	MANIFESTATION	LIEU
24.11	Tournoi de Noël	Dojo de Lausanne
01.12	Championnat suisse par équipes	Coire
06.12	EXAMENS DE KYU (Pas de cours, de 17h30 à 20h45)	Dojo de Lausanne
07.12	EXAMENS DE KYU (Pas de cours de 16h30 à 21h00)	Dojo de Lausanne
9.12	Ch. suisse de Kata	Liestal
21.12/04.01	VACANCES SCOLAIRES (entraînement libre je 19h15 à 20h45)	Dojo de Lausanne
26/29.12	Stage de la Talaudière	F – Nord de St Etienne
06.01	Cours d'arbitrage	Dojo de Lausanne
12/13.01	Tournoi de ranking	Morges

Prochain tirage de la Gazette, mars 08. Prière de déposer les articles à faire paraître dans la « boîte Gazette » au secrétariat, **jusqu'au 31 janvier**. Merci d'avance.

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



Une banque
au cœur de la vie

Plein souffle
les événements
qui vous animent.

C'est une des fleurs

www.bcv.ch

