

JUD



KWAI

GAZETTE

LAUSANNE

L'EDITO

Au mois de mars dernier, le JKL a organisé le championnat vaudois et le tournoi cantonal. Nous avons déjà mis sur pied ces événements en 2009 et le comité avait décidé de se remettre au travail pour le judo vaudois.

ENTRE NOUS

Etes-vous d'accord avec moi si je vous dis qu'il n'y a pas que le judo et le judo-jitsu dans la vie?

Pour toutes celles et ceux qui répondent «oui» à cette question, un petit coin de la Gazette est maintenant à leur disposition.

L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE DU MARDI

Il est mardi 18h, je me dirige vers la salle de Béthusy pour aller rejoindre les jeunes de l'entraînement physique. Ça fait deux ans que tous les mardis se déroulent comme cela.

L'EDITO

Au mois de mars dernier, le JKL a organisé le championnat vaudois et le tournoi cantonal. Nous avons déjà mis sur pied ces événements en 2009 et le comité avait décidé de se remettre au travail pour le judo vaudois. En effet, un grand club comme le nôtre se doit de participer à la vie du judo hors de notre dojo. De plus, en 2013, c'était l'occasion de fêter les 60 ans du club. Evidemment, en plus du côté sportif, l'aspect financier d'un tel week-end est intéressant puisqu'il permet de tenir une buvette et de faire rentrer de l'argent dans les caisses du club. Ces 2 journées se sont bien déroulées, même si la participation au championnat vaudois s'est avérée plus faible que d'habitude, tendance constatée les années précédentes déjà. Le dimanche a vu défiler beaucoup de monde et on a pu voir du beau judo, synonyme peut-être d'une relève qui pointe le bout de son nez. Il est temps! Félicitations à tous les combattants qui ont participé à ces compétitions.

Le samedi soir a réuni plus de 220 personnes qui sont venues fêter le 60ème anniversaire de notre club! Belle réussite rendue possible grâce au comité d'organisation qui s'est investi sans compter ses heures! La fête était belle et Marcel Python, mémoire des arts martiaux en Suisse, nous a raconté quelques anecdotes fort savoureuses. Une belle soirée ouverte au plus grand nombre et qui a tenu ses promesses. J'en profite pour remercier les autorités d'Epalinges, syndic et président du conseil communal, qui nous ont fait l'amitié de partager cette fête. Merci et félicitations au comité d'organisation, composé de Thierry Beausire, Hubert Clerc et David Sueur, qui a géré ce long week-end de mains de maîtres! Dans mes remerciements, bien sûr, je n'oublie pas tous les bénévoles qui ont travaillé dur et sans qui aucun événement sportif ne serait possible! Un énorme merci à tous!

Au plaisir de vous rencontrer au club.

Le président du JKL:

Philippe Schneider

| 1953 |



Année de fondation
du Judo Kwai Lausanne

1

Un nouveau site internet pour le
JKL a vu le jour. Toute l'info que
vous cherchez s'y trouve.
Profitez-en!

60

En 2013, le JKL fête ses 60 années
d'existence!

Une institution pour le Judo
suisse!

5

Les 5 lettres du prénom de la
première vaudoise 6ème Dan de
judo. Bravo Irène!

11

Le nombre de présidents qui se
sont succédés à ce jour au JKL

500

Le nombre magique de membres
qui permet au JKL d'assurer son
budget annuel. En 2012, on était
légèrement en-dessous.

**Recrutez des nouveaux
membres!**

Publicité Easy Document

JUDO ENFANTS

(dès 6 ans / école primaire)

**Nouveaux cours d'initiation
au Judo Kwai Lausanne**
Av. du Tribunal Fédéral 4
(bâtiment de la piscine Mon-Repos)

par
Maître Hiroshi Katanishi
7ème dan, professeur avec brevet fédéral, expert J+S et FSJ

Le **mercredi** de 15h à 16h du 04.09.13 au 19.02.14*

Le **jeudi** de 16h30 à 17h30 du 05.09.13 au 20.02.14*

Prix forfaitaire de 250.- pour 20 leçons

Pré-inscriptions:

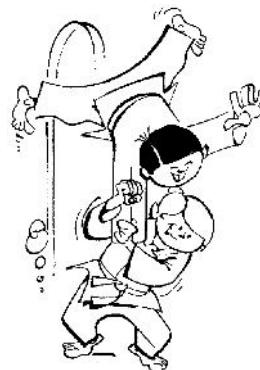
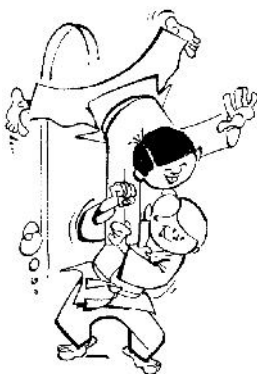
Au 021 / 323 83 94 ou
par email info@judokwailausanne.ch

Horaires du secrétariat:

Mardi et vendredi de 18h30 à 19h30

Mercredi de 14h à 18h30

(fermé pendant les vacances scolaires)



*Les cours démarrent avec un minimum de 10 pré-inscriptions

UN NOUVEAU SITE INTERNET POUR LE JKL

Mesdames et Messieurs...quel accouchement on a vécu! L'enfant se présentant par le siège, on a dû se résoudre à opérer une césarienne. Heureusement tout le monde se porte au mieux. Le nouveau site www.judokwailausanne.ch est superbe (bon c'est ce que l'on dit de chaque nouveau-né...même lorsqu'il est complètement fripé) et l'équipe soignante fatiguée mais heureuse.

En plus de vouloir rendre notre vitrine internet plus «moderne», plus «au goût du jour», deux buts principaux sont visés par ce nouveau site:

- Faciliter la circulation, la diffusion d'informations pour et vers nos membres.
- Démontrer que le judo est un sport pleinement adapté pour notre jeunesse: force, souplesse, respect et rigueur. Et par là même montrer que le JKL offre un apprentissage approprié tout en facilitant l'inscription par les parents.

Après quelques secondes, la première page disparaît pour laisser place à la *homepage* qui propose quatre sections regroupant les principales informations recherchées par nos membres et nos futurs adhérents. Les onglets horizontaux complètent judicieusement ces premières informations.

Je vais m'arrêter ici avec le blabla inutile pour vous laisser aller directement tester votre nouveau site et nous communiquer toutes vos remarques/suggestions sur gazette@judokwailausanne.ch.

Pour conclure, il me faut remercier mille et une fois toutes les personnes qui ont oeuvré pour donner naissance au plus beau site de club de judo qu'on ait jamais vu!

Les concepteurs

Arnaud Vernay, Philippe Schneider, Thierry Beausire et ma pomme

Les photographes

Stéphane Bob et Laurent Sicard

Le somptueux site de Laurent - www.teltip.com

La graphiste

Lisa Bernasconi

Les informaticiens et hébergeurs

Arnaud Vernay et Yves Oerli

David Sueur

WEBMASTER WANTED

Si votre nouveau site n'aurait jamais vu le jour sans l'équipe qui l'a pensé et créé, il ne survivra pas sans *bénévoles* qui prendront en charge les futures publications de photos, de textes et d'informations.

Si le Comité de votre club préféré l'approuve, il s'agira également de s'impliquer dans le développement de la présence du JKL sur les sites de microblogging et de réseautage sociaux.

Afin d'accompagner **Yasumi Katanishi** dans le développement de cette indispensable présence internet du JKL, **le Comité cherche encore une personne prête à s'impliquer** (en fonction de ces disponibilités) **comme *webmaster* pour son club de judo**



Merci de me faire part de votre intérêt ou de vos questions directement par email
gazette@judokwailausanne.ch

Rappelez-vous, sans webmasters pas de site internet!

Merci d'avance pour votre soutien.

Yasumi Katanishi/David Sueur

CHAMPIONNAT VAUDOIS 2013

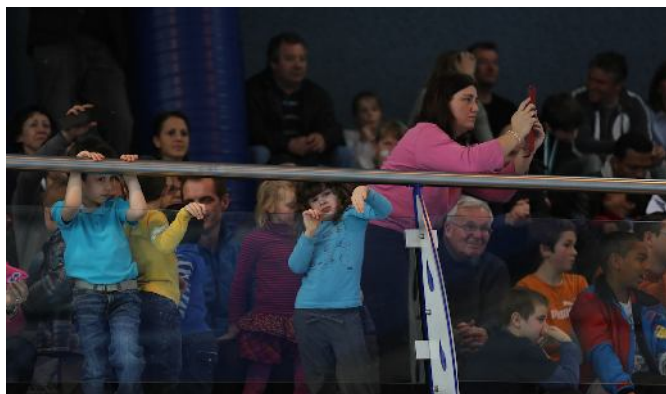
De l'avis de tous, le championnat vaudois et le tournoi cantonal organisés à Epalinges par le JKL furent un beau succès.

Si l'affluence du samedi était mitigée (conséquence d'une redistribution des âges entre les catégories écoliers et espoirs), les combattants ont tout donné sur les tatamis. Les quatre prix techniques délivrés ce jour-là ont ainsi pu récompenser des judokas pleinement méritants.

Le dimanche, quant à lui, nous a fait vivre une affluence record! Imaginez-vous, plus de 300 jeunes combattants le seul dimanche matin...!? Si je vous dis que chacun d'entre eux était accompagné d'une à deux personnes (parent, grand-parent, frère ou soeur) vous comprendrez rapidement qu'aucun bénévole n'a chômé ce jour-là :-).

Vous trouverez toutes les photos du weekend dans la section 'News' du site www.judokwailausanne.ch ainsi que les splendides résultats des combattant(e)s du club.

Pour tourner définitivement la page de ce bel événement, le Comité du JKL ainsi que le Comité d'organisation adressent leurs plus chaleureux remerciements à l'ensemble des bénévoles qui ont fait en sorte que «l'essai soit brillamment transformé» (comme le dirait nos amis rugbymen)!



Des spectateurs en masse...



...des combats acharnés...



...mais surtout beaucoup de respect.

David Sueur

REPAS DU 60ème ANNIVERSAIRE

Le samedi 9 mars dernier, vous avez été plus de 220 membres et amis du JKL à participer au repas du 60ème anniversaire organisé dans la salle des fêtes d'Epalinges.

Quelle affluence!

Petits et grands ont ainsi pu profiter d'un apéro et d'un repas convivial, égaillés de quelques interventions officielles et d'une tombola grandiose.

Rendez-vous compte!! Le temps d'une soirée étaient réunis des membres fondateurs du JKL, les anciens et les nouveaux de la première équipe ainsi que de tout jeunes judokas accompagnés de leur famille. Quelle belle réussite!



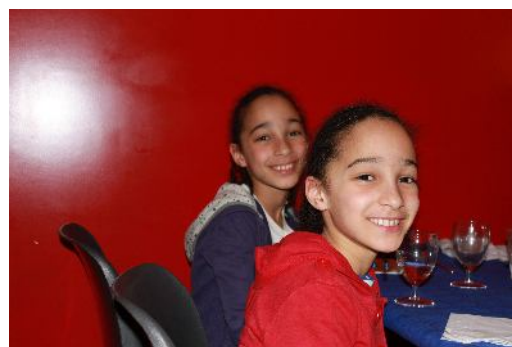
La relève du JKL en pleine forme



Marcel Python, membre fondateur du JKL, lors des «anecdotes» tant attendues



Voilà une table «des anciens» où l'on semblait s'ennuyer...



Le beau sourire du futur de votre club de judo

David Sueur

P.S: N'hésitez pas à consulter le petit compte-rendu sur votre site internet adoré, section 'News'.

VIDEOVOX Pro de la vidéo



- Transferts de tout format vidéo sur DVD
- Duplications CD et DVD
- Location de matériel vidéo pour salles de conférence
- Réalisation de films vidéo

VIDEOVOX m. FINAZZI

Case postale 268 - 1066 Epalinges - Tél. 079/658.44.52
E-mail: videovox.finazzi@bluemail.ch



**Un resto sympa
à deux pas de chez vous**

*La brasserie des Sauges - avenue du Grey 58 - 1018 Lausanne
www.brasserie-des-sauges.com
Tél. 021 647 74 86*

ENTRE NOUS

Etes-vous d'accord avec moi si je vous dis qu'il n'y a pas que le judo et le ju- jitsu dans la vie?

Pour toutes celles et ceux qui répondent «oui» à cette question, un petit coin de la Gazette est maintenant à leur disposition.

L'idée de cet **Entre Nous** est de vous permettre de partager vos autres passions, vos découvertes, vos voyages ou plus simplement une de vos journées de travail.

Je serais cependant impartial sur un point! Les termes de 'judo' et de 'ju- jitsu' seront censurés sans aucune pitié!

Portugal - la superbe région du Minho

Histoire de lancer cette toute nouvelle section de votre Gazette adorée, je vais vous parler d'une région viticole de qualité et d'une beauté que je ne soupçonnais pas du tout.

Tout le monde connaît le fameux Porto produit par les Lusitaniens à partir de raisins (touriga nacional, tinta roriz entre autre) poussant le long du Douro - grand fleuve qui traverse la ville de Porto avant de se jeter dans l'Atlantique. Les adeptes de vin puissant ont certainement déjà goûté des vins rouges portugais de la région de l'Alentejo ou du Dao qui n'ont rien à envier aux breuvages espagnols. Il est par contre moins évident pour tout un chacun de pouvoir tester la diversité que l'on rencontre dans les vins blancs lusitaniens. Quoique... un grand distributeur suisse augmente petit-à-petit sa gamme et propose également quelques blancs.



La région du Minho, lieu de production du fameux vin vert portugais

Le nord-ouest du Portugal, la région du Minho, est peut-être moins connue. Elle n'en représente pas moins 15% de l'ensemble du vignoble portugais et c'est elle qui produit le fameux *vinho verde* («vin vert»). Le nom fait surtout référence à la fraîcheur et jeunesse des vins ainsi produits plutôt qu'à sa couleur. En effet, si l'on trouve aussi bien des vins blancs, rouges et rosés sous cette dénomination, leur production et vinification en font des breuvages qu'il faut boire rapidement et bien frais.

Cette région offre ainsi de très beaux parcours de balade à travers son vignoble et ses valons incroyablement verts au printemps et en été (mais promis, ça «grimpe» moins que dans le Lavaux!).

La route du *vinho verde* relie donc les trois vallées (Minho, Lima et Cavado) au coeur desquelles poussent les cépages emblématiques du vin vert, l'Alvarinho et le Loureiro.



Le vin du domaine Palácio da Brejoira, l'une des stars du Minho

Cette province est aussi représentative du Portugal d'aujourd'hui: éloignée des importantes villes comme Porto, la région du Minho permet une immersion dans la vie du Portugal rural.

De nombreux gîtes, certains chargés d'histoire (manoirs, maisons seigneuriales), vous attendent tout le long du parcours et vous permettront de vivre un réel dépaysement.



De superbes châteaux sont aussi à visiter et rappellent que le Portugal fut l'une des plus grandes puissances du monde il y a quelques centaines d'années de ça.



Quinta da Porteleira, un ancien domaine seigneurial vieux de 600 ans

Enfin, quelques petites villes valent vraiment le détour (lorsque vous en aurez marre de la verdure!): Braga, Guimaraes, Barcelos entre autres. Pour celles et ceux qui auront la nostalgie des grandes villes tournez-vous vers Vigo qui se trouve en bordure d'océan (eh oui, le Minho fait frontière avec l'Espagne) ou alors arrêtez-vous à Porto avant de reprendre l'avion.



David Sueur

LES BREVES

Naissances

Le petit LIVIO est venu agrandir la famille BEAUSIRE VIVONE le 15 mars dernier. Du coup, avec trois mecs pour deux femmes (sans prendre en compte le chat) l'équilibre est rétabli! Nos meilleurs voeux à toute la famille.

Arnaud DENIS est heureux d'annoncer l'arrivée de sa petite MARINE qui a vu le jour le 3 mai dernier.

Tous nos voeux de bonheur et de santé à toute la famille.

La famille de David SUEUR s'est agrandie avec la naissance, le 11 février, de la petite SARA. Meilleurs voeux et plein de bonheur à toute la famille.



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

ENGAGEZ VOUS!

Notre Gazette recherche des volontaires qui écrivent des articles. Expliquons un peu comment se passe la mise sous presse, cela suscitera sans doute des vocations parmi les membres du club...

En préambule, il faut savoir qu'il y a quelques mois (années ?) on m'a demandé d'écrire chaque semestre un petit article pour ladite Gazette. A l'époque je me suis dit: deux articles par année = « fastoche ! », j'ai dit oui (j'aurais dû être absent ce jour là) ! La réalité la voici :

Vendredi 15 mars, je reçois un mail de David*, (c'est le rédac' chef de la Gazette) qui dit en gros « Chers amis, je vous rappelle que notre Gazette sortira en mai et que le délai pour la remise des articles est le 15 avril prochain. ». Bien entendu je classe directement ce mail dans mon dossier des trucs importants nommé la corbeille et me disant que « ben on a le temps c'est pour le mois prochain » et je m'empresse de passer à autre chose.

Mercredi 10 avril, je croise Estelle* (c'est la troisième rédactrice pour Epalinges après Marcel* et moi par ordre d'âge, je devrais dire la première ex-aequo avec Marcel* pour ce qui est du sérieux) qui me dit :

« t'as une idée pour ton article ? ».

« Bien sûr que j'ai une idée » (non mais !) lui dis-je, en mentant effrontément.

« Parce que j'ai bientôt fini mon article et je te le ferai lire pour me dire ce que tu en penses. » ajoute-t-elle. Vas-y remue le couteau...

Lundi 15 avril, re-mail de David « Chers tous, Merci et bravo pour vos articles ils sont remarquables on va pouvoir boucler dès que Arnaud* nous aura envoyé le sien. Recevez chers tous blabla... ».

Je renvoie illico un mail en disant que je mets la dernière touche et le fais relire pour enlever toutes les fautes. Re-mensonge (je m'y suis habitué dorénavant). Dans la nuit du 15 au 16 c'est sûr je vais avoir une idée, l'inspiration arrive quand je ne dors pas. Et là c'est sûr je ne vais pas dormir.

Après une bonne longue nuit sans sommeil et pas d'idée, une journée de travail terrible, je me décide à aller quand même à l'entraînement à Epalinges, sûrement que j'aurai l'inspiration là-bas. On m'accueille à bras ouverts avec des « t'as pas bonne mine dis donc, t'as pas l'air en forme ? ». Merci, je pète le feu !

Avant le cours, je me tourne vers les trois mousquetaires Marcel*, Francesco* et Hubert* pour crier au secours et leur demander s'ils voudraient m'aider à écrire ce fichu article ou à défaut s'ils auraient une idée. Les amis : ça sert à ça non ?

Peau de balle oui ! Marcel* fait semblant de ne pas entendre, tout affairé qu'il est à expliquer à la jeune maman comment se déroulent les cours de Judo à Epalinges pour les enfants. Francesco* me dit qu'il est débordé par plein d'autres choses primordiales. Quant à Hubert* il est crevé d'avoir poussé la neige tout l'hiver.

« On est quand même mi-avril ! » lui fais-je remarquer...

Ils ne pourront pas m'aider, c'est la catastrophe ! L'entraînement de Ju-Jitsu se déroule comme un mauvais rêve. « Tu as deux mains gauches ce soir ? » me lance gentiment notre professeur et en remet une couche « mais non... c'est nul ! » en levant les bras au ciel et tournant les yeux vers moi. Pendant la verrée d'après cours Marcel ajoute justement :

« Qu'est ce que tu as aujourd'hui ? Tu n'es pas à ton affaire... ».

Et non je n'y suis pas, je pense, je réfléchis, je psychote... et toujours pas d'idée. Après la troisième mi-temps, qui a duré plus longtemps que d'habitude, le sujet de mon prochain article m'est enfin apparu, Eureka, dans le reflet d'une bouteille de vin blanc : ce sera sur moi !

De retour à la maison, je me pose sur mon clavier et écris un article d'une traite. Je l'envoie, tout content, sans trop relire ni corriger l'orthographe, à David* et me prépare à aller me coucher quand je reçois sa réponse par email.

« C'est quoi cette bouse? », m'écrit-il laconiquement.

Il n'a pas dû comprendre le sens profond du texte me dis-je. Tant pis je verrai cela demain.

Le lendemain, téléphone de Philippe*, notre Président (je suis sûr que le rédac' chef m'a dénoncé).

« Salut Chef » lui dis-je.

« Salut Arnaud*, c'est sympa ton article de toi sur toi, mais tu as déjà utilisé ce sujet la dernière fois » m'explique-t-il de façon politiquement correct. « Ecris autre chose ! Tiens je te donne idée : pourquoi tu n'écrirais pas un article sur le plaisir d'écrire pour la Gazette, ça pourrait faire des émules non ? Nous avons besoin de rédacteurs imaginatifs avec de vrais bons articles pour les futurs numéros, tu comprends ? »,

« Oui chef ... »

« Ok alors au boulot, envoie le nous demain matin. Et arrête de m'appeler chef ! » lance-t-il en raccrochant.

J'ai bien tenté de lui envoyer un mail pour indiquer que je démissionnais mais il m'a expliqué que je n'avais jamais rien signé... donc je me résigne à recommencer mon article (et encore passer une nuit sans dormir), je tapote sur le clavier sans vraiment y croire :

« Notre Gazette recherche des volontaires qui écrivent des articles. Expliquons un peu comment se passe la mise sous presse, cela suscitera sans doute des vocations parmi les membres du club.

(...)

Si vous désirez intégrer une équipe de rédaction dynamique et relever des challenges impossibles, faite comme moi contactez : gazette@judokwailausanne.ch»

Arnaud Vernay*

(*) Noms connus de la rédaction uniquement !

PS : Bien entendu, tout ce qui précède est pure fiction. Toute ressemblance avec des situations réelles ou avec des personnes existantes ou ayant existé ne saurait être que fortuite.

***Note de la rédaction:** si nous avons effectivement quelques difficultés avec Arnaud, vous aurez compris, à la lecture de son article, que nous sommes d'une tolérance à toute épreuve!*

Conclusion: si tu nous rejoins, tu ne risques rien...sauf peut-être de décrocher le prix Pulitzer dans l'année (Arnaud à fait second en 2012).



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

Agence principale

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



winterthur

réinventons / la protection financière

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

KYU & DAN...QUESACO?

Pour marquer ce début 2013, Irène Bernasconi et Astrid Schreiber ont reçu le sixième dan de judo, le samedi 12 janvier. Lors de la cérémonie, elles ont donc toutes deux échangé leur ceinture noire pour la prestigieuse ceinture rouge et blanche : félicitations !

Je saisis l'occasion pour rappeler aux nouveaux initiés qu'en judo, il existe plusieurs grades, qui servent à estimer la technique, l'efficacité en combat, le degré d'ancienneté de même que les qualités morales d'un judoka. Il y a tout d'abord les six premiers kyu, qui correspondent, par ordre d'acquisition, aux ceintures blanche, jaune, orange, verte, bleue et marron. Ces ceintures de couleurs, conçues en Angleterre au milieu des années 1920, ont été reprises en France par le professeur japonais Mikinosuke Kawaishi.

Puis il y a les Dans : du premier au cinquième Dan, la ceinture est noire. Du sixième Dan, honorifique, au huitième Dan, la ceinture est rouge et blanche ; et du neuvième au dixième Dan, elle est entièrement rouge.

Une ceinture blanche, plus large, représente les onzième et douzième Dan ; seul Maître Jigoro Kano, le fondateur du Judo Kodokan, a eu l'honneur de l'arborer (à savoir qu'il n'a obtenu le douzième dan qu'après son décès en 1938).

En Japonais, les deuxième et troisième Dan sont nommés Deshi, ce qui signifie «disciple». Les quatrième et cinquième Dan correspondent au Renshi, signifiant «maîtrise extérieure». Les sixième et septième Dan sont Kyoshi, la «maîtrise intérieure» ; les huitième et neuvième Dan sont Hanshi, soit les «maîtrises intérieure et extérieure unifiées». Le dixième Dan est appelé Keijin, «trésor vivant».



Jigoro Kano en pleine démonstration devant ses élèves

En japonais :

6e Kyû : Rokk-kyû

3e Kyû : San-kyû

1er Dan : Sho-dan

4e Dan : Yon-dan

7e Dan : Shichi-dan

10e Dan : Jû-dan

5e Kyû : Go-kyû

2e Kyû : Ni-kyû

2e Dan : Ni-dan

5e Dan : Go-dan

8e Dan : Hachi-dan

4e Kyû : Yon-kyû

1er Kyû : Ik-kyû

3e Dan : San-dan

6e Dan : Roku-dan

9e Dan : Ku-dan



Réitérant mes félicitations sportives à Irène et à Astrid, je souhaite que tous les judokas puissent atteindre ce même objectif en posant leurs pas dans les traces de ces maîtres ; quitte, un jour, à les dépasser.

Estelle Mockers

Sources:

[www.judo.wiki-fr.net/Ceintures et grades](http://www.judo.wiki-fr.net/Ceintures_et_grades)

www.arts-martiaux-collonges.com/114+les-differents-grades-du-judo.html

http://fr.wikipedia.org/wiki/Jigor%C5%8D_Kan%C5%8D

Tous les nouveaux gradés

Le Comité du Judo Kwai Lausanne félicite chaleureusement les personnes ci-dessous pour leur réussite aux examens et les encourage à continuer dans leur progression.

Nouveaux gradés JUDO à Lausanne

6ème Dan

Irène Bernasconi

Ceinture bleue

Soline Caiazza - Augustin Doll - Michel-Bony Essomba - Matthias Glaus - Lorenz Held

Ceinture verte

Gianmarco Antonelli - Lucas Doll - Zachary Doll - Jordan Guillaume - Rodrigo Muñoz - Laima Parulyte - Alexandre Pelletier - Anja Stumpe - Natacha Stumpe - Valérie Stumpe - Olivia Wurlod

Ceinture orange

Cali Capt - Norah Capt - William Capt - Mélissa Castella - Tao Giraudeau - Alwin Hounanian - Kostia Jaboyedoff

Ceinture orange

Vladimir Jaboyedoff - Julie Kloeckner - Jules Krähenbühl - Basile Lotti Couto - Anaëlle Matondo Kiese - Iyame Matondo Kiese

Ceinture jaune

Jozef Bezençon - Nathanaël Bissat - Pierre-Alexis Darbellay - Nael Darwiche - Louis Deriaz - Jean-Philippe Doumbia - Marc Duany Gonzalez - Ethan Hagiwara - Shaun Hagiwara - Lucille Jaboyedoff - Vassili Jaboyedoff - Nael Lachgar - Isaac Larkin - Matthias Melillo - James Quinn - Rafael Santos Almeida - Omer Secic - Johannes Strecha - Keni Vazquez Nuñez - Matteo Willa - Guo Xu Wu - Haithem Zerrouk

Nouveaux gradés JUDO à Epalinges

Ceinture noire 1er Dan

Alexandra Neuecelle

Ceinture marron

Isaac Eggli - Estelle Mockers - Mathursan Vetharaniyam

Ceinture bleue

David Parker - Robin Schafer - Mathavan Vetharaniyam

Ceinture verte

Manuel Constam - Natsumi Jorand - Yuuta Jorand - Simon Neyroud

Les informations sont tirées des résultats d'examens pour la période du 15.10.2012 au 01.05.2013, n'hésitez pas à annoncer toute erreur ou omission à info@judokwailausanne.ch

Tous les nouveaux gradés (suite)

Le Comité du Judo Kwai Lausanne félicite chaleureusement les personnes ci-dessous pour leur réussite aux examens et les encourage à continuer dans leur progression.

Nouveaux gradés JUDO à Epalinges (suite)

Ceinture orange

Audrey Comte - Esther Constam -
Nastia Maliev - Rémi Mathieu - Adrien
Mermoud

Ceinture jaune

Noam Berrah - Félix Bossel - Dario
Cabanelas - Diego Cipolli Andrade -
Alexandre Erdmann - Baptiste Giroud -
Elliot Hamonic - Kim Langenberger -
Mathias Lemaire - Thibault Martin -
Maxence Moraz-Chantal - Paolo Pidoux
Zerrouk

Nouveaux gradés JU-JITSU

Ceinture marron

Nicolas Jorand - Jonathan Pfister

Ceinture bleue

Vincent Girard - Parinya Ranop

Ceinture verte

Elie Andlauer - Angéla Baumberger -
Marcel Kultscher - Antoine Mockers -
Estelle Mockers - Mikhail Shin

Ceinture orange

Sébastien Aubert - Patrice Desachy -
Alexis Gonzalez - Christophe Joyet -
Stephan Lacombe - David Parker -
Alexandre Ricart - Théo Trincat

Ceinture jaune

Maxime Bauduin - Ian Binggeli - Joël
Casella - Theo Daeppen - Noé Kilchoer -
Alexandre Maire - Loris Marino - Cyril
Portmann - Josselin Roten - Wouter Van
Ingen

Les informations sont tirées des résultats d'examens pour la période du 15.10.2012 au 01.05.2013, n'hésitez pas à annoncer toute erreur ou omission à info@judokwailausanne.ch

Equipement pour tous les arts martiaux

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



Rosenweg 34
3007 Bern
Tel. 031 371 11 51
info@budosport.ch

www.budosport.ch

L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE DU MARDI

Il est mardi 18h, je me dirige vers la salle de Béthusy pour aller rejoindre les jeunes de l'entraînement physique. Ça fait deux ans que tous les mardis se déroulent comme cela. Je retrouve le co-responsable du cours, Ken Katanishi. Nous sommes en forme pour faire « souffrir » tous les participants. Au début, nous n'étions que 5-6 motivés, mais maintenant nous nous retrouvons à une bonne dizaine de participants lors de chaque entraînement. Plusieurs générations de judokas y prennent part, en effet, nous avons réussi à motiver quelques quatre jeunes combattants du JKL à nous rejoindre pour suer durant 1h30.



Un petit mot d'Augustin Doll, un de ces jeunes motivés. « J'aime bien aller à l'entraînement physique surtout, parce qu'on fait toujours des jeux au début du cours. Je trouve que tout le monde s'entend bien, ça rend l'entraînement plus drôle. Depuis que je vais à ce cours, je m'améliore aux pompes, aux abdos, au gainage et aux squats ».

Durant ces cours, nous allions plaisir et souffrance. En effet, nous commençons toujours – lors des entraînements d'hiver qui ont lieu en salle – par des jeux pour se chauffer gentiment. Ensuite, soit Ken, soit moi concoctons un entraînement qui ne laisse personne de marbre.

Durant l'hiver, nous nous focalisons plus sur l'explosivité et un peu de musculation naturelle, donc sans poids. Et l'été, nous ciblons notre entraînement sur la résistance, donc course à pied, sprint et plein d'autres exercices de ce genre-là.

L'entraînement se passe toujours dans la bonne humeur, malgré les difficultés que chacun éprouve. Il est bien sûr évident que Ken et moi-même participons à chaque exercice que nous préparons.

L'avantage avec ce cours, c'est que les plus jeunes rencontrent les anciens du club et apprennent à se connaître en formant un esprit d'équipe.



Je lance donc un appel à ceux qui sont motivés à transpirer et à se faire du bien, ils sont les bienvenus tous les mardis à 18h. Après les vacances de Pâques, nous nous retrouvons tous devant le Kwai, par tout temps, pour partir courir ensemble.

Voilà, Mesdames et Messieurs, je voulais partager avec vous le bon fonctionnement de ce cours, la bonne humeur qui y règne et ainsi

vous faire découvrir une autre partie de notre grand club.

A bientôt sur les tapis ou à l'entraînement physique.

Yannick Farinelli





LES NOUVEAUX T-SHIRTS SONT ARRIVÉS !



Modèles
FEMME



1 prix
UNIQUE
35,-ch
frais de port inclus



Modèles
HOMME



Pour Commander

Aux heures d'entraînement :

Céline

Par e-mail :

jujitsukwai@gmail.com

Tous les t-shirts sont disponibles en blanc et en noir

Envie d'une autre couleur ou forme, d'une inscription particulière ? Une question ou une remarque ? Faites m'en part !
jujitsukwai@gmail.com

IRENE BERNASCONI 6ème DAN DE JUDO!

Samedi 12 janvier 2013, Irène Bernasconi, membre du Judo Kwai Lausanne et Astrid Schreiber, membre du Judo-Club de Morges, ont été gradées 6ème Dan de judo par la [Fédération suisse de judo & ju-jitsu](#) (FSJ).

Ces promotions marquent ainsi à leur égard la reconnaissance de la FSJ pour mener une carrière importante dans le monde du judo et faire rayonner les valeurs de ce sport bien au-delà de leurs dojos. Toutes deux ont fait partie, avec un certain succès, durant plusieurs années, de l'équipe nationale suisse de judo et ont œuvré, durant plusieurs années, pour [l'Association cantonale vaudoise de judo & ju-jitsu](#).



Irène, 6ème Dan de judo

Irène Bernasconi enseigne le judo au Judo-Club de Bussigny-près-Lausanne et aux membres de la section enfants du Judo Kwai Lausanne, à Epalinges.

Quant à Astrid Schreiber, elle a été plusieurs fois championne de Suisse dans sa catégorie de poids et a obtenu différents podiums dans des tournois internationaux. Elle est également 1er Dan de ju-jitsu et enseigne le judo au Judo-Club de Morges.

Diplôme et ceinture rouge et blanche leur ont été remis par M. Pierre Ochsner, président de la FSJ, lors du Kagami biraki (cérémonie traditionnelle pour célébrer le nouvel an; autrefois en usage dans les familles de guerriers japonais et reprise par les arts martiaux classiques) qui s'est tenu le samedi 12 janvier 2013, au dojo du Judo-Club de Meyrin/GE.

Lors de cette cérémonie le 6ème Dan de judo a également été remis officiellement à Messieurs Bernard Wirz, âgé de 55 ans, fondateur du Bodaïshinkan Ryu, à Lausanne et à Bernhard Ogg, âgé de 57 ans, professeur de judo au Judo & Ju-Jitsu Club de Spiez/BE. Ces deux judokas obtiennent ce grade à la suite d'un examen pratique passé avec succès, le 6 octobre 2012, à Berne. Dans le cadre du Kagami biraki 2013, le grade de 6ème Dan de ju-jitsu a aussi été décerné à Alessandro Trecco, professeur de ju-jitsu au club de Winterthur.

Marcel Python

3ème PLACE DE SOLINE A BELLINZONE

La brillante 3ème place de Soline Caiazza lors du très relevé tournoi de Bellinzone méritait que l'on s'y attarde. Olivier Schmutz, le coach de nos combattant(e)s revient sur cette belle prestation et sur le judo de Soline.

Olivier, qu'as-tu relevé de positif chez Soline durant le tournoi de Bellinzone?

Soline est venue à Bellinzone comme seule représentante du JKL. Elle a intégré une équipe de combattant(e)s (mjcl) qu'elle n'a pratiqué que durant un seul stage. C'est une preuve de plus de sa grande volonté.

Ensuite, elle a super bien combattu autant en juniors qu'en espoirs. Notamment un o-uchi gari en finale de 3 qui a laissé des marques sur le tapis... et à l'adversaire probablement!

Enfin, je noterais encore une victoire au golden score qui démontre de bonnes qualités mentales.

Mais alors, quels sont les points que Soline doit encore améliorer?

Trois points seront travaillés prioritairement avec Soline.

Premièrement, sa tonicité musculaire sera développée avec l'aide de Clément. L'efficacité de ses mouvements devrait s'en voir alors rapidement améliorée.

Deuxièmement, trouver des solutions contre les filles qui montent la main au col. Le premier point nous amènera déjà une partie de la réponse pour contrer ces combattantes.

Troisièmement, la qualité du travail au sol devra être améliorée. Travailler efficacement le combat au sol est un atout indispensable pour battre les adversaires les plus solides. Si l'immobilisation ou la clé de bras ne sont pas toujours au rendez-vous, le travail au sol permet d'épuiser l'adversaire, même les meilleurs défenseurs.

Enfin, plus globalement, placer un concept autour de ses mouvements spéciaux est incontournable. Un combat doit se penser, se construire autour de ces propres points forts.

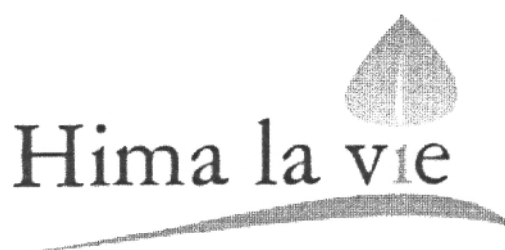
Olivier Schmutz / David Sueur



Soline, à droite sur le podium

*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

GRAND NETTOYAGE AU DOJO D'EPALINGES

Eh oui, il était temps que l'on s'y colle : le dojo des salles de la Croix-Blanche avait besoin d'un grand époussetage. Aussitôt dit, aussitôt fait : les entraîneurs, ainsi que quelques membres « volontaires » des clubs de Judo, Ju-jitsu et Karaté d'Epalinges, se sont courageusement attaqués à la poussière durant la matinée du vendredi 12 avril dernier.



Avant tout, il a fallu sortir tous les tatamis du dojo, afin de pouvoir les astiquer jusqu'à ce qu'ils brillent suffisamment pour entrer en compétition avec la lumière éblouissante du soleil printanier.



Une fois libéré du poids des tapis, le dojo a été poli avec les moyens du bord jusque dans ses moindres recoins : pas un seul grain de poussière n'a pu échapper aux terriblement efficaces chasseurs de souillures. Même les grilles du chauffage ont été pomponnées avec un grand soin, avant d'être remises à leurs places.

Ensuite, il a bien assurément fallu remettre les tapis en place ; mais un vent de panique a soudain commencé à souffler ! C'est alors qu'Arnaud, entraîneur de Ju-jitsu à Epalinges, a annoncé au soulagement général qu'il avait précautionneusement pris une photo du dojo avant que tout ne soit déplacé. Le puzzle de tatamis a donc été reconstitué dans les règles de l'art avec moins de difficultés qu'on ne l'avait craint quelques instants auparavant... Ouf !



Et voilà : le dojo scintille de propreté. Vivement la reprise des entraînements!

Estelle Mockers

PANATHLON FAMILY GAMES



Le dimanche 5 mai dernier à Vidy ont eu lieu les 3èmes Family games organisés par le Panathlon club de Lausanne. Il s'agit de donner la possibilité aux familles de venir tester des sports qui sont en démonstration. Cela a commencé en 2011,

mais faute d'une communication bien faite, il n'y a que 300 personnes qui s'étaient déplacées. Nouvel essai en 2012 avec un beau succès à la clé puisque 1200 personnes sont venues découvrir des sports peu ou pas médiatiques. Cette année une quinzaine de sports étaient à l'affiche, et, cette fois ce sont 3300 personnes qui sont descendues au stade de Coubertin pour pratiquer des activités où enfants et parents étaient mélangés! Le JKL était sur place et ce sont Hiroshi Katanishi et Irène Bernasconi qui ont initié plus d'une centaine de jeunes et moins jeunes au judo! Ludovic Chammartin, vice-champion d'Europe 2013, nous a fait l'amitié d'une visite en judogi, j'en profite pour le remercier.

Une belle journée qui doit une partie de son succès à des conditions météo favorables et qui a décidé le Panathlon à se réengager pour 2014! Si vous n'y avez pas participé, venez en famille au bord du lac l'année prochaine, vous y passerez d'agréables moments!



Il y avait foule aux Panathlon Family Games 2013

Philippe Schneiter

LE BAROMETRE DU JKL

L'évolution du nombre de membres	
Les finances	
La fréquentation des cours d'initiation	
La fréquentation des cours d'entretien et bien-être	
Compétition par équipe masculine	
Compétition par équipe féminine	
L'humeur du président	



Au beau fixe



Ensoleillé



Sale temps



GARAGE
SPORT AUTO
JF SA

Votre garage depuis
45 ans au cœur de la ville
Av Pré du Marché 50
1004 LAUSANNE
Tél. 021 647 31 84



JUDO KWAI LAUSANNE

Av. du Tribunal-Fédéral 4 - Case postale 6593 - 1002 Lausanne
☎ 021 323 83 94 - info@judokwailausanne.ch



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

Jour	Date	Horaire	Membres
Jeudi	30.05.2013	17 h 30 à 19 h 00 19 h 00 à 20 h 30	Enfants Jeunes & adultes
Vendredi	31.05.2013	16 h 30 à 19 h 30	Enfants

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

Il faut :

- avoir l'âge minimum requis, le nombre d'heures de cours demandé et les connaissances des prises, du vocabulaire, etc., selon brochure.
- que votre professeur vous donne son accord.
- que les cotisations du semestre en cours soient 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 :

- CHF 10.00
- Passeport FSJ (avec licence 2013 et photo)

Dernier délai pour l'inscription : 25.05.2013

Avec les salutations sportives du comité directeur.

✂-----

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

Nom & Prénom:

Date de naissance:

A l'examen de ceinture : ☐ orange ☐ verte ☐ bleue ☐ brune

Date du dernier examen :

Date choisie : ☐ Jeudi 30.05.2013

☐ Vendredi 31.05.2013 (enfants seulement)

Date et signature :

(Parents pour les moins de 16 ans)

**A remettre avec le passeport FSJ (avec licence 2013 et photo) + CHF 10.00,
jusqu'au 25.05.2013**

JUDO KWAI LAUSANNE

Avenue du Tribunal-Fédéral 4 - Case postale 6593 - 1002 Lausanne
☎ 021 323 83 94 - info@judokwailausanne.ch

REGLEMENT 2013

- 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 8 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, expert fédéral pour professeurs de sport, membre du comité directeur comme directeur technique.
- Secrétariat :** dirigé par Mme Michèle Clerc, 2^{ème} Dan Judo, responsable administrative, vice-présidente.
- 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 2016.
- 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	570.00
Cotisation pour membre actif adulte (dès le début de l'année des 26 ans)	annuel	680.00
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	210.00
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 13 ^{ème} année, licence obligatoire	annuel	20.00
FSJ / dès la 14 ^{ème} année, licence obligatoire + abonnement à Dojo	annuel	50.00
- Echéances et montant des cotisations : les cotisations sont payables d'avance.**

Echéance	Période	Jeune	Adulte	EBE	Passif
1 ^{er} janvier	1 ^{er} semestre (6 mois)	342.00	408.00	126.00	130.00
1 ^{er} août	2 ^{ème} semestre (4 mois)	228.00	272.00	84.00	
Total annuel		570.00	680.00	210.00	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 :** 01.01.2013. LE COMITE DIRECTEUR

JUDO KWAI LAUSANNE

Avenue du Tribunal-Fédéral 4 - Case postale 6593 - 1002 Lausanne

☎ 021 323 83 94 - info@judokwailausanne.ch

H O R A I R E (dès 2 0 1 3)

Jour	De	A	Genre de cours
Lundi	16h30	17h30	Judo enfants ceinture jaune
	17h30	19h00	Judo enfants dès ceinture orange
	19h00	19h30	Kata dès ceinture verte
	19h30	21h00	Judo jeunes, dès 14 ans et adultes avancés
Mardi	09h00	10h00	Entretien et bien-être adultes et aînés
	16h30	17h30	Judo enfants initiation dès 6 ans (1 ^{ère} primaire)**
	17h30	19h00	Judo enfants dès ceinture jaune
	19h15	20h45	Judo jeunes, dès 14 ans et adultes général
Mercredi	15h00	16h00	Judo enfants initiation dès 6 ans (1 ^{ère} primaire)**
	16h00	17h00	Judo enfants ceinture jaune
	17h00	18h00	Judo enfants dès ceinture orange
	18h00	19h00	Judo enfants, dès 13 ans ou ceinture verte
	19h00	20h30	Judo jeunes, dès 14 ans et adultes: randori, uchi komi
Jeudi	16h30	17h30	Judo enfants initiation dès 6 ans (1 ^{ère} primaire)**
	17h30	19h00	Judo enfants dès ceinture jaune
	19h15	20h45	Judo jeunes, dès 14 ans et adultes général
Vendredi	09h00	10h00	Entretien et bien-être adultes et aînés
	16h30	17h30	Judo enfants ceinture jaune
	17h30	19h00	Judo enfants dès ceinture orange
	19h00	19h30	Kata dès ceinture verte
	19h30	21h00	Judo jeunes, dès 14 ans et adultes avancés

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

Qui est président :

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

Qui est responsable de l'enseignement :

- **Me Hiroshi Katanishi**, 7^{ème} Dan Judo, professeur diplômé de l'Université de Tenri (Japon) et de la FSJ, expert Dan de la FSJ, expert J+S, expert fédéral pour professeur de sport.

Qui est responsable du secrétariat :

- **Mme Michèle Clerc**, 2^{ème} Dan Judo. Elle est disponible aux horaires indiqués ci-dessous, sauf pendant les vacances scolaires.

Attention la secrétaire peut être exceptionnellement absente, il est donc prudent de prendre rendez-vous.

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

JUDO KWAI LAUSANNE

Section d'Epalinges - Dojo de la Croix-Blanche

Correspondance : av. du Tribunal-Fédéral 4 - Case postale 6593 - 1002 Lausanne

☎ 021 323 83 94 - info@judokwailausanne.ch

REGLEMENT 2013

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** : par un comité directeur de 8 membres, élu pour 4 ans par l'assemblée générale. Il est présidé par M. Philippe Schneider, 3^{ème} Dan Judo, moniteur J+S.
3. **Enseignement** : sous la direction de :
pour le Judo : Mme Irène Bernasconi, 5^{ème} Dan Judo, monitrice J+S.
pour le Ju-Jitsu : M. Marcel Python, 8^{ème} Dan Judo et Ju-Jitsu, expert Dan FSJ, président de la section d'Epalinges et vice-président du club.
4. **Secrétariat** : dirigé par Mme Michèle Clerc, 2^{ème} Dan Judo, responsable administrative, vice-présidente.
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 2013.
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	420.00
Cotisation membre actif adulte Ju-Jitsu, dès la 26 ^{ème} année	annuel	520.00
Cotisation membre actif Ju-Jitsu + Judo (Lausanne)	annuel	680.00
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 13 ^{ème} année, Licence obligatoire	annuel	20.00
FSJ / dès la 14 ^{ème} année, licence obligatoire + abonnement à Dojo	annuel	50.00
8. **Echéances des cotisations et montants à payer : les cotisations sont payables d'avance.**

Echéance	Période	Jeune	Ju-Jitsu adulte	Ju-Jitsu + Judo
1 ^{er} janvier	1 ^{er} semestre (6 mois)	252.00	312.00	408.00
1 ^{er} août	2 ^{ème} semestre (4 mois)	168.00	208.00	272.00
	Total annuel	420.00	520.00	680.00
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** : 01.01.2013.

LE COMITE DIRECTEUR

JUDO KWAI LAUSANNE

Section d'Epalinges - Dojo de la Croix-Blanche

Correspondance : av. du Tribunal-Fédéral 4 - Case postale 6593 - 1002 Lausanne

☎ 021 323 83 94 - info@judokwailausanne.ch

H O R A I R E

Jour	De	A	Genre de cours	Professeur
Lundi	16h00	17h00	Judo enfants débutants dès 6 ans (1 ^{ère} primaire)	Irène Bernasconi
	17h00	18h00	Judo enfants débutants avancés	Irène Bernasconi
	18h00	19h30	Judo enfants avancés	Irène Bernasconi
	20h00	22h00	Ju-Jitsu tous niveaux (salle de gym. Boissonnet)	Hubert Clerc
Mardi	19h30	21h00	Ju-Jitsu moyens et avancés dès 15 ans	Marcel Python
	21h00	21h30	Ju-Jitsu : Kata + préparation aux examens	Marcel Python
Mercredi	16h00	17h00	Judo enfants débutants dès 6 ans (1 ^{ère} primaire)	Irène Bernasconi
	17h00	18h00	Judo enfants débutants avancés	Irène Bernasconi
	18h00	19h00	Judo enfants avancés	Irène Bernasconi
	19h00	20h30	Ju-Jitsu débutants dès 15 ans	Marcel Python
Jeudi	19h30	21h00	Ju-Jitsu moyens et avancés dès 15 ans	Marcel Python
	21h00	21h30	Ju-Jitsu : Kata + préparation aux examens	Marcel Python

Qui est président de la section d'Epalinges :

- **M. Marcel Python**, 8^{ème} Dan Judo et Ju-Jitsu, vice-président du Judo Kwai Lausanne, consultant de la Fédération suisse de Judo & Ju-Jitsu (FSJ).

Qui sont vos professeurs :

- **M. Marcel Python**, 8^{ème} Dan Judo et 8^{ème} Dan Ju-Jitsu, professeur diplômé et expert Dan de la FSJ.
- **M. Max Stutzmann**, 5^{ème} Dan Judo et 5^{ème} Dan Ju-Jitsu, moniteur J+S.
- **Mme Irène Bernasconi**, 5^{ème} Dan Judo, monitrice J+S.
- **M. Arnaud Vernay**, 3^{ème} Dan Ju-Jitsu et 2^{ème} Dan Judo, moniteur et coach J+S Ju-Jitsu.
- **M. Francesco Parisi**, 3^{ème} Dan Ju-Jitsu et 2^{ème} Dan Judo, moniteur J+S.
- **M. Hubert Clerc**, 3^{ème} Dan Ju-Jitsu et 1^{er} Dan Karaté, moniteur J+S.
- **M. Sandeep Pai**, 1^{er} Dan Ju-Jitsu, moniteur J+S

Qui est responsable du secrétariat :

- **Mme Michèle Clerc**, 2^{ème} Dan Judo. Elle est disponible aux horaires indiqués ci-dessous, sauf pendant les vacances scolaires.

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

A VOS AGENDAS ! LES DATES QU'IL FAUT CONNAÎTRE...

DATE	MANIFESTATION	LIEU
06/07.12.12	Examens de Kyu (pas de cours)	Dojo de Mon-Repos
15.12.12	Tournoi de Noël	Dojo de Mon-Repos
15/16.12.12	Stage de Noël	Dojo de Mon-Repos
24.12/06.01.13	Vacances de Noël (pas de cours)	
18/24.02.13	Vacances de février (pas de cours)	
09.03.13	Soirée 60 ans du JKL	Grande salle d'Epalinges
09/10.03.13	Championnat vaudois et tournoi de printemps	La Croix-Blanche Epalinges
29.03/14.04.13	Vacances de Pâques (pas de cours)	
01.05.13	Fête du travail (pas de cours jusqu'à 19h30)	Dojo de Mon-Repos
09/12.05.13	Congé de l'Ascension (pas de cours)	
20.05.13	Lundi de Pentecôte (pas de cours)	
30/31.05.13	Examens de Kyu (pas de cours)	Dojo de Mon-Repos
01.07/25.08.13	Vacances d'été (pas de cours)	
16.09.13	Lundi du Jeûne Fédéral (pas de cours)	
14/27.10.13	Vacances d'octobre (pas de cours)	
05/06.12.13	Examens de Kyu (pas de cours)	Dojo de Mon-Repos
14.12.13	Tournoi de Noël	Dojo de Mon-Repos
14/15.12.13	Stage de Noël	Dojo de Mon-Repos
23.12.13/05.01.14	Vacances de Noël (pas de cours)	

Pour d'autres informations (compétitions, etc...), consultez le site internet de l'AVJJ et de la FSJ

www.judo-vaud.ch

www.fsj.ch





Judo Gokyo

Judo Gokyo s'adresse à tous ceux qui veulent apprendre, se perfectionner ou enseigner les 40 techniques de base du judo.

Judo Gokyo a 2 modes de fonctionnement :

Le mode «Gokyo» est une démonstration qui vous permet d'assister à la présentation vidéo par Maître Hiroshi Katanishi, 7e Dan, expert japonais, des 40 techniques de base. Profitez de les rejouer aussi souvent que nécessaire afin de vous en imprégner.

Le mode «Quiz» est un test pour votre mémoire. Mettez votre connaissance à l'épreuve et placez les techniques dans les kyu correspondants.



judogokyofr@metzger-soft.ch - www.metzger-soft.ch - ©Metzger Soft 2009-2010

REMERCIEMENTS

Un immense merci à Arnaud Vernay, Estelle Mockers, Yannick Farinelli, Marcel Python, Olivier Schmutz et Philippe Schneiter pour leurs textes et photos.

Un autre énorme merci à Michèle Clerc pour toutes les indispensables informations communiquées au responsable de la Gazette.

Mille remerciements à nos fidèles annonceurs qui soutiennent notre Gazette ; par ordre alphabétique:

- Assurance Axa Winterthur
- Banque Cantonale Vaudoise
- Brasserie des Sauges
- Budo-Sport AG
- Garage Sport Auto JF SA
- Hima la vie
- Imprimerie numérique Easy Document
- Jean-Jacques Pahud et Fils SA
- Videovox
- Voyages Chailly

Réveillez l'écrivain qui est en vous !! N'hésitez pas à rédiger un article pour votre Gazette préférée : le judo ou le ju-jitsu ne doivent pas forcément en être le sujet. Parlez-nous aussi de vos autres passions ou voyages !! Envoyez vos articles à gazette@judokwailausanne.ch

La production de la Gazette du JKL n'est malheureusement pas gratuite...nous sommes donc encore et toujours à la recherche d'**ANNONCEURS** intéressés par toucher quelques 500 ménages deux fois par année. Contactez directement David Sueur à gazette@judokwailausanne.ch



Une banque au cœur de la vie

Nous soutenons
les événements
qui vous animent.

Ça crée des liens

www.bcv.ch

