

JUD



KWAI

GAZETTE

LAUSANNE

L'EDITO

Je pourrais intituler cet éditto: "A l'eau! Non mais à l'eau, quoi!!!" En précisant que toute ressemblance avec un titre paru aux éditions de la Pléiade serait purement fortuite...

PHILOSOPHIE & JUDO: LE CAS DU KAIROS

En tant que judokas, vous connaissez sans doute tout ce qui concerne le *sen* (« initiative ») en tant que concept fondamental des arts martiaux.

L'ENTRAINEMENT LIBRE DU DIMANCHE

Que faire le dimanche matin? Pourquoi pas aller à l'entraînement libre de ju-jitsu et judo pour approfondir et revoir les diverses techniques que nous apprenons lors des cours habituels.

L'EDITO

Je pourrais intituler cet éditto: "A l'eau! Non mais à l'eau, quoi!!!" En précisant que toute ressemblance avec un titre paru aux éditions de la Pléiade serait purement fortuite...

Ceux qui fréquentent le dojo l'auront remarqué, il y a des fuites d'eau qui inondent les tapis et le toit de nos locaux depuis quelques mois. Ce n'est pas la toiture qui est en cause mais les bacs de récupération de l'eau qui condense dans la halle. Ces bacs sont usés, percés et plus du tout adaptés aux conditions d'humidité actuelles. Il était prévu de restaurer la toiture en 2017 mais, devant l'importance de la gêne occasionnée par ces inondations dans tous les locaux de la piscine, les travaux seront entrepris en été 2014, probablement durant les mois de juin, juillet et août. Il va donc falloir jongler encore quelques temps avec les seaux et les serpillières! Le problème sera probablement plus important l'hiver prochain mais il devrait s'atténuer avec le retour du printemps. Il faudra tout de même attendre l'été pour que ces inconvénients disparaissent complètement!

Je suis bien conscient qu'il est parfois difficile de s'entraîner lorsque les tapis sont humides mais je vous demande d'avoir un peu de patience, la ville a promis de s'occuper de disposer des récipients sur les faux-plafonds lorsque ce sera nécessaire jusqu'à ce que les travaux de réfection soient achevés.

Cette rénovation de la toiture est d'autant plus importante que notre déménagement dans le cadre du projet Métamorphose est prévu pour 2020 (voir l'édito dans le numéro 64 de la Gazette). Si tout va bien...

Au plaisir de vous rencontrer au club.

Le président du JKL:

Philippe Schneider

Juda débutants

Que tu sois petit, adolescent ou adulte viens découvrir le juda au Juda Kwai Lausanne



Cours au dojo de la Piscine de Mon-Repos, donnés par
Me Hiroshí Kataníshí, ceinture noire 7ème Dan

Information : www.judokwailausanne.ch

Contacts : info@judokwailausanne.ch

Téléphone: 021.323.83.94



INITIATION JUDO ENFANTS

Inscrivez vos Enfants!

dès 6 ans + 3^{ème} primaire (3P HarmoS)

*Le Judo au Judo Kwai Lausanne, un
apprentissage de vie*

Par Me Hiroshi Katanishi

7^{ème} Dan, expert J+S et FSJ, professeur de judo avec brevet fédéral

MARDI	16h30 - 17h30	du 14.01 au 17.06.2014
MERCREDI	15h00 - 16h00	du 12.03 au 08.10.2014
JEUDI	16h30 - 17h30	du 13.03 au 13.11.2014

CHF 300.00

pour le cours complet (20 leçons) y compris la brochure
payables avant le début du cours, après réception de la facture

Kimono indispensable (dès CHF 56.00/1.30 m)

paiement au comptant au secrétariat



Pré inscrivez votre enfant

sur le site internet www.judokwailausanne.ch

ou par mail ou téléphone

en indiquant : nom, prénom, adresse et date de naissance de l'enfant

Horaire du secrétariat - Mardi et vendredi : 18h30 à 19h30 - Mercredi : 14h00 à 18h30

Pour plus de certitude il est prudent de téléphoner. Horaire non tenu durant les vacances scolaires.

| 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!

32

Le nombre de nouvelles
ceintures jaunes 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

JU-JITSU, KARATE: DECOUVERTE

Le mercredi soir, le cours de Karaté s'enchaîne habituellement à celui du Ju-jitsu. Les membres des deux clubs ont tout juste le temps de se souhaiter le bonsoir.

Le 3 juillet 2013 a eu lieu un entraînement pas tout à fait comme les autres : Karatékas et Ju-jitsukas se sont retrouvés lors d'un cours commun, dont le but était de faire découvrir aux autres les bases de leur art martial.

Après avoir fait plus amplement connaissance avec chacun, l'échauffement a été donné par Arnaud Vernay, troisième Dan de Ju-jitsu et deuxième Dan de Judo. Il a ensuite continué en initiant les Karatékas aux chutes : pas toujours facile de réaliser un Mae-mawari-ukemi lorsqu'on n'en a pas l'habitude !

Puis Arnaud a enchaîné avec Ko-uchi-gari, « petit fauchage intérieur ». Il s'agit de balayer le pied de son adversaire tout en le poussant dans la direction dans laquelle il est le plus faible, pour le faire tomber au sol.



Il a ensuite montré quelques Nage-waza, « techniques de projection ». Par manque de temps, nous n'avons malheureusement pas eu la possibilité de les entraîner ce soir-là ; au vu de la démonstration - plutôt impressionnante - certains en étaient presque soulagés...

Arnaud a également expliqué comment effectuer Kote-geashi, en défense sur une attaque au bâton : il a montré comment prendre possession de l'arme tout en maîtrisant son adversaire. Go est le mieux placé pour témoigner de l'efficacité de ce mouvement. Une défense sur une saisie nous a aussi été présentée : Kote-mawashi.



Arnaud a ensuite cédé sa place à Patrick Chapuis, deuxième Dan de Karaté, qui a expliqué aux Ju-jitsukas que pour bloquer une attaque, il faut absorber l'énergie de la frappe à travers tout le corps ; de même que pour donner un coup, plus le corps est détendu, plus il aura de puissance.

JU-JITSU, KARATE: DECOUVERTE

Patrick nous a alors présenté une série d'exercices, consistant à corriger la position Zenkutsu-dachi, tout en respectant les deux principes cités ci-dessus.

Ainsi, nous avons redécouvert comment donner Oi-tsuki et Gyaku-tsuki, tout en restant fermement enraciné au sol et en détendant au maximum notre corps afin d'en canaliser toute la puissance dans notre poing.

Ensuite nous avons pratiqué Heian-shodan, l'un des Katas du Karaté, que les Jiu-jitsukas avaient déjà un peu travaillé pour l'occasion. Patrick a ainsi profité pour corriger bon nombre de petits détails qui clochaient.



Puis il nous a présenté une défense sur Mae-geri, « coup de pied sur l'avant » : il s'agissait de saisir au vol la jambe de son adversaire, puis d'effectuer, avec l'autre main, une pression sur sa nuque afin de le faire basculer vers l'avant.

Une autre défense, sur saisie cette fois-ci, était de dégager sa propre main de la poigne de son adversaire, de s'emparer du poignet

de celui-ci, puis de l'emmener au sol. L'objectif, une fois de plus, était de le rendre vulnérable et de reprendre le contrôle de la situation.

Et voilà, après deux heures et quarante minutes de cours, chacun en est ressorti avec un meilleur aperçu de ce qu'était le Ju-jitsu ou le Karaté. Cette expérience a également permis de faire de nouvelles connaissances dans le monde des arts martiaux, et de renforcer les liens unissant ces deux clubs du Dojo d'Epalinges.



Un grand merci aux enseignants, Arnaud Vernay et Patrick Chapuis, ainsi qu'à leurs Uke, Francesco Parisi, Go et Michael.

Un immense bravo à tous les participants et, j'espère, à bientôt pour un nouvel entraînement commun !

Estelle Mockers

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

Le Kenya, un pays de contraste



Entre nous, le Kenya est un pays magnifique! C'est un pays de contraste aussi bien par sa géographie, de l'océan indien jusqu'au mont Kenya, en passant par la vallée du Rift, que par sa population composée de plus d'une quarantaine de groupes tribaux différents! Cela ne rend pas les choses faciles lorsqu'il s'agit de parler politique, les alliances étant très difficiles à sceller car, lors d'élections par exemple, chacun présente un candidat et aimerait, évidemment, le voir triompher. L'intervention de l'armée en Somalie voisine leur vaut d'avoir été pris pour cibles par des islamistes il y a quelques semaines à peine, mais sans cela le Kenya est relativement stable politiquement pour un pays africain et le tourisme représente une source de revenus importante, son sous-sol n'étant pas particulièrement riche.

Il ne faut pas oublier non plus que la vallée du Rift est le berceau de l'humanité, c'est en effet de cette région que les hominidés sont partis à la conquête de la planète! Si vous aimez la faune, la flore et les beaux paysages, vous allez adorer ce pays! Il est très grand, alors forcément il faut faire un choix quant au trajet à emprunter, mais quel que soit votre itinéraire, vous allez être conquis! Il y a des dizaines d'espèces d'animaux à voir et je vous garantis que c'est bien plus beau sur place qu'à la télévision! J'ai choisi quelques photos, parmi des centaines d'autres, pour illustrer mon propos. Si vous avez l'occasion d'y aller, surtout ne la ratez pas!



Philippe Schneider

ENTRE NOUS

Le Kenya, un pays de contraste



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

TELE-REALITE

Avez-vous remarqué comme l'idée de la télé-réalité s'est déclinée depuis ses débuts dans des thèmes toujours renouvelés. On est passé de la préhistoire avec le loft-story plein de dépressifs névrosés à la renaissance avec les émissions à thème sur les chanteurs de salle de bain, les cuisiniers insipides et les danseurs cul



de jatte en passant par des périodes plus moyenâgeuses comme ces ex-célébrités sur le déclin et ruinées que l'on met ensemble et qui comme les joueurs de pokers essayent de se refaire encore une fois. J'ai peur de connaître l'ère industrielle de cette realTV...

Vous allez me dire : « toi tu n'aimes pas la TV réalité ». Bingo ! j'ai d'ailleurs plombé la prise d'antenne TV à la fin du dernier millénaire. En gros quand la télévision qui jadis était une « porte ouverte sur le monde » est devenue une fenêtre par où l'on regarde les égouts de l'humanité.

Mais le plus dérangeant dans l'histoire, je me dis qu'ils vont bien y penser un jour ? Il y aura bien un producteur à 2 balles qui aura l'idée de proposer une émission de réalité sur le Budo. Imaginez, une vingtaine de concurrents que l'on emprisonne dans un simili-dojo pendant 4 mois et à qui l'on promet un 10ème Dan à qui passera les épreuves qui les attendent.

« tu déconnes ! », me direz-vous ? peut-être.

Mais qu'aurions nous dit il y a 15 ans si un introverti anxigène était venu nous dire : la TV va parquer des gens volontaires dans un appartement pendant quelques semaines pour voir comment ils se développent et s'éliminent naturellement. Un peu à la mode des poissons rouges que l'on met dans un aquarium pour voir si/quand ils se reproduisent/mangent entre eux. Qu'aurions nous dit ? « tu déconnes ! » ?

Et qu'avons-nous dit (pour ceux qui étaient devant les petits et grands écrans) quand des films comme « Roller-ball », « A mort l'arbitre » ou « The Truman Show » sont sortis ? « Marrant ce film, un peu exagéré voire un peu violent je trouve, allons prendre une bière... ». Ces réalisateurs visionnaires nous avaient mis en garde et on leur a dit : « tu déconnes vieux ».

TELE-REALITE

Les Romains avaient leurs jeux, nous avons le 'loft'. Comment pouvait-on motiver un esclave à aller combattre un fauve à quasi mains nues (car une épée contre un ours ou un lion doit être aussi efficace qu'un cure dent pour ouvrir une boîte de conserve) ? Quand enverra-t-on des SMS en fin d'émission pour voter sur le droit de vie ou de mort du perdant ?

La TV réalité recherche toujours des microcosmes gangrenés par des individus à l'égo démesuré et prêts à tout pour sortir du troupeau. Elle met en lumière des pauvres gens en leur inculquant ou en exacerbant des valeurs telles que l'égoïsme, la lâcheté la grossièreté, le mensonge et j'en passe.

Nous avons la chance d'avoir un rempart contre cette stupidité, les valeurs qui sont transmises dans nos Dojos :

La politesse	c'est le respect d'autrui
Le courage	c'est faire ce qui est juste
La sincérité	c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
Le contrôle de soi	c'est savoir taire sa colère
L'honneur	c'est être fidèle à la parole donnée
Le respect	sans respect aucune confiance ne peut naître
La modestie	c'est parler de soi-même sans orgueil
L'amitié	c'est le plus pur des sentiments humains.

Ces piliers ont ceci d'intéressant qu'ils ne seront pas repris par les producteurs véreux qui recherchent la facilité et qui diront que ces phrases d'un autre temps ne se vendent pas bien de nos jours. Ce n'est pas dans le trend marketing actuel, mon cher. Ce n'est pas vendable encore moins télégénique : Tant mieux ! Continuez à passer votre chemin Messieurs les vendeurs de vent.

Il est quand même heureux de voir que ces principes légués par Maître Kano, ont été érigés à une période où le fanatisme et la sauvagerie des nations avaient atteint un niveau rarement égalé mais qui allaient connaître un emballement aux conséquences que l'on sait.



Maître Kano, était un visionnaire. Il a su à son époque et contre vents et marrées, proposer des maximes humanistes et progressistes qui restent d'actualité.

Arnaud Vernay



*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

PHILOSOPHIE & JUDO: LE CAS DU *KAIROS*

En tant que judokas, vous connaissez sans doute tout ce qui concerne le *sen* (« initiative ») en tant que concept fondamental des arts martiaux. On différencie généralement, dans cette idée du *budo*, trois sous-catégories : le *go no sen* (le défenseur réagit à la technique de l'attaquant alors qu'elle a déjà commencé), le *ten no sen* (le défenseur anticipe l'attaque de son adversaire et lance une contre-attaque de manière simultanée) et le *sen no sen* (le défenseur anticipe si tôt l'attaque de son adversaire qu'il lance une attaque préventive et surprend son adversaire). Quiconque a déjà pratiqué le *randori* ou le *shiai* a déjà vécu au moins l'une de ces trois situations. Or cette notion de *sen* peut être rapprochée d'un très ancien concept philosophique grec, le *kairos*.

Le *kairos*, c'est l'occasion opportune, le moment à attraper ; le *kairos* c'est l'instant qui, s'il est saisi, peut tout faire basculer. De manière générale, on peut dire que ce concept représente le court lapsus de temps dans lequel il faut agir. Le *kairos* peut être ce doux regard de la fille accoudée en face de vous dans un bar, ou cette proposition - qui ne se représentera pas - de travailler sur un projet particulier : il consiste à savoir s'engager lorsqu'il le faut. Or tous les hommes ne sont pas égaux face à ces occasions, tous ne sont pas pareillement aptes à saisir la chance lorsqu'elle passe. Le *kairos* ajoute donc une dimension supplémentaire, verticale si l'on veut, à celle, habituellement horizontale, de la temporalité. Il apporte une perspective fortement liée au ressenti, un sentiment de la gravité d'un moment particulier. Le *kairos*, c'est la profondeur d'un instant pris dans une chaîne d'instantanés plats.

Aristote a travaillé sur ce concept philosophique et, selon lui, il est à lier à certains domaines tels que la médecine, la politique, la stratégie (militaire, politique, existentielle et pourquoi pas amoureuse...) et la philosophie. Tous ces domaines sont des « arts » (*technè*) selon Aristote, c'est-à-dire que ce sont des savoirs non scientifiques mais rationnels, que l'on peut enseigner et apprendre (ils sont transmissibles) et qui portent sur ce qui est possible, probable et non le nécessaire (le nécessaire étant « ce qui doit forcément arriver »).

Ces arts sont donc fortement liés au *kairos* car pour les pratiquer de manière efficiente, il s'agit de savoir saisir le bon instant, l'occasion propice lorsqu'elle se présente. Si l'on veut être efficace dans ces domaines (par exemple : si un politicien désire se faire élire), il faut trouver le bon moment pour l'action. C'est ce que le philosophe italien de la Renaissance Machiavel a - notamment dans son célèbre ouvrage *Le Prince* - appelé la *fortuna* : le moment où le politicien doit faire preuve de *virtù* (mot dérivé du latin *virtus* qui désigne la « vertu », le « courage » ; *virtù* désigne chez Machiavel la capacité à imposer sa volonté aux circonstances, l'homme politique doit donc savoir cultiver sa *virtù* et attendre puis profiter de la *fortuna*).

PHILOSOPHIE & JUDO: LE CAS DU *KAIROS*

On comprend ainsi pourquoi tout cela relève du contingent - c'est-à-dire du possible, du probable -, c'est parce que si l'homme profite du *kairos*, il peut réussir, mais s'il le laisse échapper, rien ne se passe. Sourire à la jeune fille en face de vous peut mener à une aventure amoureuse, alors que l'ignorer revient à rester dans sa solitude originelle. Mais, nous l'avons déjà dit, tous les hommes ne sont pas égaux face au *kairos* : certaines personnes très semblables réussissent ou échouent, selon leurs capacités et leurs réactions respectives vis à vis du *kairos* - remarquons que ceci implique une vision du monde où l'homme détient une certaine liberté et peut agir ; ainsi, si l'on croit au destin, cette théorie ne fonctionne pas.

Or la notion de *kairos* peut être rapprochée de celle de *sen*, évoquée au début de cet article. Lors du combat de judo, celui qui marque *ippon* le plus sûrement et le plus fréquemment est le judoka qui est le plus apte à profiter de l'occasion qui se présente à lui, du *kairos*. Le combattant le plus habile au *kairos* sera, par exemple, celui qui peut réaliser une attaque en *ten no sen* ou en *sen no sen*. La capacité à réaliser le *kairos* est donc l'une des caractéristiques du champion par rapport au compétiteur *lambda* : il faut savoir être celui qui profite du croisement de jambes de son adversaire pour le balayer, être celui qui lance un énorme *ura-nage* alors que l'autre combattant commençait juste à engager un *uchi-mata*. De plus, au sens aristotélicien du terme, le judo est un « art » : il s'enseigne, il peut s'apprendre, contient des techniques et porte sur le possible. Lors des cours de judo, on acquiert d'ailleurs la capacité de se procurer des occasions d'attaques, par des déplacements, etc ; c'est ainsi que le judoka n'est pas passif, mais il est le stratège actif de sa réussite. Pourtant, travailler un enchaînement à l'entraînement ne mène pas forcément à sa réussite en *randori* ou en *shiai*. Le maîtriser parfaitement à l'entraînement, c'est avoir une *virtù* maximale, mais encore faut-il alors avoir la capacité de discerner le bon moment où agir, le *kairos*. Toute *virtù* demande l'instant propice à sa réalisation. Il ne faut surtout pas le laisser s'évanouir.

On peut encore se demander si pratiquer le judo ne favorise pas un genre de sensibilité particulièrement développée au *kairos*. Ce sport où tout tient perpétuellement à un fil, où une attaque peut se transformer en défaite et un retournement en immobilisation, cette danse des possibles, doit sûrement créer une sensibilité au *kairos* ; il faut saisir l'instant lorsqu'il se présente ou chuter. Quant à savoir si le judoka réussira mieux qu'un autre à séduire la jeune fille qui lui a souri... Nous vous laissons réfléchir à cette interrogation où tout est question de tact, de « maintenant ou jamais » et, finalement, de *kairos*.

François Demont

L'ENTRAÎNEMENT LIBRE DU DIMANCHE

Que faire le dimanche MATIN... ?



....Pourquoi pas aller à l'ENTRAÎNEMENT LIBRE DE JU-JITSU ET JUDO pour approfondir et revoir les diverses techniques que nous apprenons lors des cours habituels ou encore se préparer aux examens Kyu et Dan ?

Pour commencer, chacun s'échauffe de son côté. Ensuite les Ju-Jitsukas et Judokas travaillent librement ce qu'ils ont envie de perfectionner. Quelques exemples : Les chutes, les diverses techniques de l'Atemi-Waza, Katame-Waza, Nage-Waza, les défenses, les Katas, etc.

Astrid Schreiber (6ème Dan Judo et 1er Dan Ju-Jitsu) et Irène Bernasconi (6ème Dan Judo) sont présentes pour nous conseiller, nous corriger et nous motiver. Un grand merci à elles pour leur volonté d'être au Dojo pendant leur temps libre.



Le cours libre nous permet de parfaire les techniques à notre rythme, autant de fois qu'il le faut et sans être sous pression. Astrid et Irène nous surveillent pour que nous travaillions correctement et sont à notre disposition pour répondre à nos questions.

Regardez les photos. Ne sommes-nous pas heureux ?



Infos concernant l'entraînement libre

- ◆ Dimanche matin de 09h30 à 11h30 au Dojo de Mon Repos à Lausanne, selon le calendrier publié sur www.judokwailausanne.ch (section 'Horaires').
- ◆ Inscription nécessaire via www.judokwailausanne.ch (section 'Horaires' puis 'entraînement libre')
- ◆ Enfin, il est conseillé de venir avec un partenaire.

Angela Baumberger

LES BREVES

Mariage

Un nouveau combat commence pour Clément...

Mariés depuis le 22 août 2013 avec Xénia, ils s'attaquent tous les deux à une vie qui leur est promise belle.

On leur souhaite d'agrandir la famille rapidement!



Tous nos vœux les amis !

P.S: précisons, pour la petite histoire, que Clément s'est marié un jeudi avec un œil violet suite à l'entraînement de la veille... si ce n'est de l'abnégation de part et d'autre...

Informez-nous de toutes vos naissances, vos mariages, vos histoires drôles, vos réactions en tout genre et de tous les potins afin d'alimenter la section des «Brèves»!!



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

TOUS LES NOUVEAUX GRADES

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

Ceinture marron

Pascal Badan

Ceinture bleue

Matteo Cook - Paul Farron - Martin Gafsou - Anna Knutsen - Tania Pizzaia

Ceinture verte

Alexy Bonnin - Yasmine Braun - Diego Ender - Naïma Glaus

Ceinture orange

Yasser Ali - Gaetan Bachmann - Egor Danilochkin - Lucine Daninthe - Simon Efimov - Ugo Yann Hahne - Vassili Jaboyedoff - Jawed Lopes - Binta Ndiaye - Numa Pfaehler

Ceinture jaune

Marc Achtenhagen - Mané Aghajanyan - Dylan Asseo - Nastia Bashkirov - Vladimir Bideau - Camille Cardis - Tiago Filipe Faveiro Duarte - Léon Friderici - Andrew Gale - Thomas Garon - Kenzo Gellaï - William Genoud - Exaucé João - Dima Kalinin - Antoine Kupferschmid - Valentina Kuscic - Achille Kyriakopoulos - Semih Mahé - Tolga Mahé - Lucas Masson - Sacha Masson - Sophia Montélimard - Louis Nappey - Andréa Nequeçaur-Chuburu - Melaine Nequeçaur-Chuburu - Raphaël Nicollier - Danniël Sobreira - Jodie Steiner - Nyamtsogt Udval - Ilan Yanef - Kaspar Zamarbide - Kellby Zamaros

Nouveaux gradés JUDO à Epalinges

Ceinture verte

Thibault Dormond - Lucas Ortolani

Ceinture orange

Patrick Assal - Jean-Paul Pône

Les informations sont tirées des résultats d'examens pour la période du 01.05.2013 au 30.10.2013, n'hésitez pas à annoncer toute erreur ou omission à info@judokwailausanne.ch

TOUS LES NOUVEAUX GRADES (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 JU-JITSU

Ceinture noire 4ème Dan

Francesco Parisi - Arnaud Vernay

Ceinture marron

Parinya Ranop

Ceinture bleue

Angéla Baumberger - Antoine Mockers

Ceinture verte

Robert Kovacs

Ceinture orange

Joël Casella - Bertrand De Rochebrune -
Mariela Jolidon - Sarah Sear-Jones -
Wouter Van Ingen

Ceinture jaune

Alexandre Treuthardt



De gauche à droite Francesco Parisi et Arnaud Vernay (nouveaux 4ème DAN),
Marcel Python et Nicolas Jorand (nouveau moniteur J+S Ju-Jitsu)

Les informations sont tirées des résultats d'examens pour la période du 01.05.2013 au 30.10.2013, n'hésitez pas à annoncer toute erreur ou omission à info@judokwailausanne.ch

QUE DE BEAUX RESULTATS!

Plein de superbes résultats durant le relevé tournoi d'automne 2013 qui s'est déroulé le 3 novembre dernier à Bussigny.

Un immense bravo à toutes les combattantes et à tous les combattants du JKL.

RANG	NOM & PRENOM	CATEGORIE	POIDS
2	Robyr Orelane	Filles - C	-30
3	Stumpe Anja	Filles - C	-30
3	Braun Yasmine	Filles - C	-33
1	Bachmann Gaëtan	Garçons - C	-24
2	Gellai Kenzo	Garçons - C	-24
1	Assal Pierre	Garçons - C	-28
1	Assal Patrick	Garçons - C	-30
4	Hagiwara Ethan	Garçons - C	-33
2	Ender Diego	Garçons - C	-40
2	Pidoux Paolo	Garçons - D	-24
4	Lemaire Mathias	Garçons - D	-24
4	Dong Leo	Garçons - D	-26
5	Verloove Mathis	Garçons - D	-28
1	Martin Thibault	Garçons - D	-36
2	Meier Salim	Garçons - D	-36
4	Valentin Yohan	Garçons - D	-36

LE BAROMETRE DU JKL

L'évolution du nombre de membres	
Les finances	
La fréquentation des cours d'initiation	
La fréquentation des cours du mardi et jeudi soir	
Compétition par équipe masculine*	
L'humeur des rédacteur(trice)s de la Gazette	
L'humeur du président	

* Le JKL a une nouvelle équipe masculine! Info dans la prochaine Gazette.



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

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

☎ 021 323 83 94 - info@judokwailausanne.ch

REGLEMENT 2014

1. **Membres:** ils sont tenus de s'assurer eux-mêmes contre les accidents et d'avoir une assurance responsabilité civile. Le club décline toute responsabilité en cas de vol ou d'échange. Les membres s'engagent à être de bonne moralité et à faire preuve d'une hygiène stricte.
Par leur inscription au club, ils en acceptent les statuts et le règlement annuel en vigueur (affichés au dojo). Ils sont membres tant qu'une lettre de démission n'est pas adressée au club (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.
3. **Enseignement :** sous la direction de 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 et professeur de judo avec brevet fédéral.
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 2016.
6. **Fermeture du club :**
Vacances scolaires selon calendrier affiché au dojo et information sur le site internet et 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.
7. **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	600.00
Cotisation pour membre actif adulte (dès le début de l'année des 26 ans)	annuel	700.00
Cotisation pour membre passif	annuel	150.00
Cotisation en cas de maladie, accident (point 9)	mensuel	30.00
Cours d'initiation (20 leçons), avec brochure, dès 6 ans (3 ^{ème} primaire)	forfait	300.00
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	40.00
FSJ / dès la 14 ^{ème} année, licence obligatoire	annuel	70.00
8. **Echéances et montant des cotisations : les cotisations sont payables d'avance.**

Echéance	Période	Jeune	Adulte	Passif
1 ^{er} janvier	1 ^{er} semestre (début janvier à fin juin)	360.00	420.00	150.00
1 ^{er} août	2 ^{ème} semestre (fin août à fin décembre)	240.00	280.00	0.00
Total annuel		600.00	700.00	150.00
9. **Demande de congé pour maladie ou accident (pour 3 mois effectifs 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 e-mail (en demandant la confirmation du club) : **15 juin pour fin juin / 15 décembre pour fin décembre.**
La démission, arrivant après une des dates ci-dessus, sera automatiquement reportée à l'échéance suivante. Les cotisations sont dues jusqu'à cette date, même si l'élève ne participe plus aux cours. Aucun remboursement n'est accordé.
11. **Entrée en vigueur :** 01.01.2014. 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

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	16h30	17h30	Judo enfants initiation dès 6 ans (3 ^{ème} 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 (3 ^{ème} 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 (3 ^{ème} 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.

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 et professeur de judo avec brevet fédéral.

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
-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------

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

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 2014

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.
3. **Enseignement** : sous la direction de :
pour le Judo : Mme Irène Bernasconi, 6^{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 2016.
6. **Fermeture du club** :
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	450.00
Cotisation membre actif adulte Ju-Jitsu, dès la 26 ^{ème} année	annuel	550.00
Cotisation membre actif Ju-Jitsu + Judo (Lausanne)	annuel	700.00
Cotisation en cas de maladie, accident (voir point 9)	mensuel	30.00
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	40.00
FSJ / dès la 14 ^{ème} année, licence obligatoire	annuel	70.00
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 (début janvier à fin juin)	270.00	330.00	420.00
1 ^{er} août	2 ^{ème} semestre (fin août à fin décembre)	180.00	220.00	280.00
	Total annuel	450.00	550.00	700.00
9. **Demande de congé pour maladie ou accident (pour 3 mois effectifs 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** : 01.01.2014.

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 (3 ^{ème} 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 (3 ^{ème} 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.
- **Mme Irène Bernasconi**, 6^{ème} Dan Judo, monitrice J+S.
- **M. Arnaud Vernay**, 4^{ème} Dan Ju-Jitsu et 2^{ème} Dan Judo, moniteur et coach J+S Ju-Jitsu.
- **M. Francesco Parisi**, 4^{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.

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.
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
-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------

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

DATE	MANIFESTATION	LIEU
5/6.12.13	Examen de Kyu	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)	
18/19.01.14	Tournoi ranking de Morges	Beausobre Morges
25.01.14	1er tour Tournoi par équipe écoliers	
24.02/2.03.14	Vacances de février (pas de cours)	
08/09.03.14	Championnat vaudois individuel	
15.03.14	2ème tour Tournoi par équipe écoliers	
14/27.04.14	Vacances de Pâques (pas de cours)	
18/21.04.14	Stage de Pâques	Frontignan
21/26.04.14	Stage de Pâques, dès 8 ans/2006	Fiesh
17.05.14	Assemblée des délégués de la FSJ	
22/23.05.14	Examen de Kyu	Dojo de Mon-Repos
29.05/01.06.14	Ascension (pas de cours)	
09.06.14	Pentecôte (pas de cours)	
14.06.14	Tournoi d'été pour les enfants dès ceinture jaune	MJCL
21.06.14	Judo Day de la FSJ	
22.06.14	Tour final Tournoi par équipe écoliers	Cheseaux
28.06.14	Examen de Dan	Dojo de Mon-Repos
30.06/24.08.14	Vacances d'été (pas de cours)	
20/26.07.14	Stage d'été pour compétiteurs, dès 14 ans/2000	Fiesh
13/14.09.14	Stage pour les enfants	Sierre
22.09.14	Jeûne fédéral (pas de cours)	
13/26.10.14	Vacances d'octobre (pas de cours)	
22.11.14.	Examen de Dan	Dojo de Mon-Repos

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 Angela Baumberger, Arnaud Vernay, Estelle Mockers, François Demont et Philippe Schneiter pour leurs textes et photos.

Un autre énorme merci à Michèle Clerc pour toutes les indispensables informations communiquées à la rédaction 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

Délais pour la remise des articles: fin avril et fin octobre

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

