



JKL- Shinbun

La Gazette du Judo Kwai Lausanne

La 71ème édition de votre Gazette préférée :

« *in JKL we trust...* »

Mai 2016 #71

Edito

Chers Membres, chers Amis du JKL,

Voilà un peu plus de deux mois que le nouveau comité a pris ses fonctions avec plaisir et sérieux.

Comme vous pouvez l'imaginer le travail ne manque pas en cette période de changement au sein du Judo Kwai Lausanne. Mais qui dit changement dit aussi opportunité qu'il nous faut saisir avec entrain. Ceci est d'autant plus vrai que le JKL a l'incroyable chance de pouvoir s'appuyer sur un encadrement constitué de femmes et d'hommes qui ne comptent pas leur temps et les efforts fournis pour le club.

On a tendance à l'oublier ou à le minimiser, mais ces multiples engagements permettent au JKL d'exister et de vous offrir le meilleur service possible. En effet, que deviendraient notre administration et comptabilité sans Valérie? Notre section d'Epalinges ne se porterait pas aussi bien sans le savoir-faire et la rigueur d'Irène, Arnaud, Francesco et Hubert permettent au Ju Jitsu de s'épanouir au sein du JKL (l'inverse est aussi vrai!), Yasumi, Ken, Yannick et François assure avec passion l'encadrement de nos jeunes et moins jeunes compétiteurs, Maxime a accepté la lourde tâche de faire vivre le club des 100 et j'en oublie bien d'autres.

Afin de valoriser et de faire connaître, tant que faire ce peut, l'ensemble de ces engagements, un organigramme a été produit et sera publié sur notre site internet ces prochains jours. N'hésitez pas à aller consulter ce document et lorsque vous croiserez l'une ou l'autre de ces personnes au détour d'un tatami profitez de lui faire un petit signe d'amitié. Ils le méritent tous !

Enfin, si vous souhaitez vous aussi vous engager un peu, beaucoup, passionnément pour le Judo Kwai Lausanne, contactez directement l'un des membres de l'organigramme qui saura sans peine vous guider judicieusement.

Au plaisir de vous croiser prochainement sur les tatamis,

David Sueur

Président du Judo Kwai Lausanne

JKL-Shinbun

La Gazette du Judo Kwai Lausanne

Mai 2016

Sommaire

- Edito 2
- JKL Inside :
- Le nouveau comité 3
- Le Club des 100 3
- Equipe féminine, le retour ! 4
- Résultats de compétitions 5
- Stage de Frontignan (France) 7
- Family Games 8
- Vie du Club
- Valérie racontée par ses filles 9
- La self défense à portée de tous 9
- Nos Partenaires 11
- Humeur 12
- Les « anciens bougent » 13
- Dojo « Marcel Python » 14
- FSJ assemblée des délégués 17
- Nouveaux gradés Judo 18



Parution

Rédacteur en chef : David Sueur

Equipe de rédaction : « la dream team »

Contact : gazette@judokwailausanne.ch

Date de parution : 31 mai 2016

Édition : Gazette # 71

Prochaine parution : décembre 2016

<http://www.judokwailausanne.ch>

Nouveau comité

L'assemblée générale 2016 a eu lieu le mardi 22 mars.

Lors de cette séance, le comité a été renouvelé.

Philippe Schneider, Michelle Clerc et Thierry Beausire ont remis leur mandat après de nombreuses années de dévouement fructueux. L'ensemble des personnes présentes ont remercié chaleureusement les trois précités pour leur immense travail.

Un nouveau comité a été proposé et entériné par l'assemblée. Il se compose de : David Sueur (président), Arnaud Vernay (vice-président), Hiroshi Katanishi, Francois Demont et Reto Imfeld.

Par ailleurs, Valérie Stumpe qui a repris le poste de responsable administrative et comptabilité dès le 1er avril 2016, assistera le nouveau comité dans ses activités.



Club des 100

Chers Membres, Chers Cadres du JKL,

Après plusieurs mois de gestation, et moult discussions avec le Président et Vice-Président, la mise en place du Club des 100 du Judo Kwai Lausanne est en train de voir le jour.

Le Club des 100 a pour mission de:

- 1) Servir d'interface avec le JKL, son comité directeur et ses cadres
- 2) Organiser, coordonner le soutien apporté par le club des 100 au JKL
- 3) Gérer la composition (gestion des inscriptions) du club des 100
- 4) Organiser, coordonner les activités propres au club des 100

Et ce, dans le but de :

- 1) Créer de nouvelles sources de revenus pour le JKL
- 2) Mettre à profit la séniorité présente au sein et autour du JKL
- 3) Amener le club des 100 à participer à la vie du JKL

Le Club des 100 regroupe les membres du Judo Kwai Lausanne, les ami(e)s des membres ainsi que toute personne désireuse de contribuer au financement du Club. A ce titre, le Club des 100 compte démarcher des entreprises de la Région dans un projet de sponsoring.

Jusqu'à présent, l'énergie a été mise à définir la mission, le but ainsi que les statuts de cette nouvelle entité.

Nous entrons maintenant dans la deuxième phase qui est de lancer une campagne pour acquérir des membres, et en même temps former le groupe de suivi du Club des 100.

La première année de son existence sera consacrée à sa mise en place : organisation et acquisition de membres.

J'en profite donc pour lancer un appel à celles et ceux qui souhaitent devenir membres du Club des 100, merci de nous contacter à l'adresse suivante : club100@judokwailausanne.ch

Maxime Mbanza,

Pour le Club des 100

Equipe féminine, le retour !

On en parlait, on réfléchissait, on cherchait des combattantes... Et puis, en décembre dernier, on s'est lancé : le Judo Kwai Lausanne possède à nouveau une équipe féminine !

Depuis début 2016, l'équipe JKL Dames combat dans le championnat national en ligue B. Avec comme coach Monsieur Katanishi et sa fille Yasumi en charge de l'administratif, notre équipe commence à trouver ses marques :

« C'est une équipe en formation, dont le but principal est d'acquérir un maximum d'expérience », expliquait Alexandra Hugon avec un grand sourire.

Cette dernière fait partie des membres plus expérimentées de l'équipe, avec Lisa Bernasconi, Alexandrine Briaux, Amina Matt et Cécile Homberg.

Viennent ensuite les plus jeunes, Tania Joye, Thaïs Jaquet, Céline Bänziger, Jennifer Richard (du Judo Kwai Yverdon) et Jennie Böhler (du Judo Club Pully), qui nous rejoindra à son retour d'Allemagne fin juin.



Une partie de l'équipe féminine

Cette équipe motivée, regroupant des combattantes de différents âges et de tous niveaux, a néanmoins connu un début de saison difficile. En effet, entre les blessées et celles parties à l'étranger, les effectifs étaient pour le moins réduits. Nos rangs se remplissant peu à peu, notre équipe a pourtant su montrer, lors du dernier tour à domicile, de quoi elle est capable, en s'imposant durant le match aller contre Judo Jura Filles (avant de perdre de peu le match retour, toujours à quatre contre cinq). Il ne nous reste donc plus qu'à faire de même, ou mieux, au prochain tour, également à domicile, le 11 mai prochain ! Venez nombreux pour nous soutenir !

Soline Caiazza

Tournoi de Sierre

NDIAYE Binta	F15v-33	1
CAIAZZA Soline	FE+63	2
CITTI Marco	M21-73	2
CITTI Marco	ME-73	2
BRAUN Yasmine	F15v-36	2
BACHMANN Gaetan	M13-30	2
HELD Lorenz	M18-66	3
ESSOMBA Michel-Bony	M18-73	3
JOYE Tania	F18-57	3
JAQUET Thaïs	F18-63	3
CAIAZZA Soline	F21+63	3
DEMONT François	ME-90	3
DOLL Zachary	M15-45	3
JAQUET Thaïs	F21-63	5
JACOT-GUILLARMOD Alexandre	ME-90	7
HOFMANN Lionel	ME-81	7
PIZZAIA Tania	F18-52	8
GARON Thomas	U11-33	9
DOLL Lucas	M15-50	13
DUINKER Quentin	M18-60	16

Championnats vaudois 2016

ECOLIER(E)S B (2004-2005)

-33kg	1ère	Binta Ndiaye
-36 kg	2ème	Julie Demierre
-30kg	1er	Gaëtan Bachmann

ECOLIER(E)S A (2002-2003)

-44kg	1ère	Anja Stumpe
-45kg	3ème	Zachary Doll

ESPOIRS (1999-2001)

-52kg	2ème	Tania Pizzaia
-57kg	1er	Tania Joye
-57kg	3ème	Thaïs Jaquet
-60kg	3ème	Matthieu Braun
-66kg	1er	Lorenz Held
-66kg	2ème	Paul Farron
-73kg	3ème	Michel Essomba

JUNIORS (1996-1998)

-57kg	1er	Thaïs Jaquet
+57kg	1er	Soline Caiazza
-73kg	2ème	Marco Citti

ELITES (...-1995)

+63kg	1er	Soline Caiazza
-66kg	3èmes	Arnaud Lyon
-73kg	3ème	Marco Citti
-81kg	3ème	Lionel Hofmann
+81kg	3ème	Yannick Farinelli

En bref...

4e tour équipe féminine :

L'équipe féminine gagne contre EJD Yverdon et s'incline contre Bienne le 11 mai à Lausanne.



4e tour de 1ère ligue équipe masculine

JKL-Judo Valais: 10-0

JKL-JC Cortaillod 2: 6-4



Les résultats et les vidéos en direct (ou presque) sur Facebook !

<https://www.facebook.com/judokwailausanne/>

Tournoi de Sierre

Peu après mon arrivée au tournoi de Sierre et la fin de la pesée des espoirs, les combats commencèrent rapidement. Se basant sur ce qui se fait lors des compétitions internationales, les organisateurs ne laissèrent entrer sur les surfaces de combat que les combattants du combat suivant et leurs coaches.

La matinée commença de manière plutôt mitigée avec les combats perdus de Quentin Duinker et Tania Pizzaia, ainsi que des premières défaites de plusieurs autres combattants. Cependant, la plupart se reprirent dès leurs deuxièmes combats et entamèrent une spirale positive. Cette bonne dynamique permit à de nombreux combattants de décrocher de bons résultats finaux : confirmant leurs bons résultats du Tournoi ranking de Morges en début d'année, Thaïs Jacquet, Tania Joye et Lorenz Held décrochèrent tous une troisième place, renforçant leur classement pour les championnats suisses à venir.

Michel Essomba réalisa également une bonne troisième place et décrocha ainsi sa qualification pour ces championnats suisses.

Cette demi-journée se poursuivit avec les combattants juniors. Pour sa première participation à un tournoi ranking en junior, Thaïs obtint une 5ème place finale. Particulièrement en forme lors de ce tournoi, Marco Citti réalisa une excellente performance en décrochant la deuxième place, ne s'inclinant que par deux shidos à un en finale, tandis que Soline Caiazza décrocha une bonne deuxième place.

Au cours de l'après-midi, se fut au tour des combattants élites de rentrer en lice. Combattant dans deux catégories, Marco et Soline confirmèrent leurs bons résultats obtenus en junior:



Marco obtint une nouvelle deuxième place, ne s'inclinant une nouvelle fois en finale contre Luca Génito (l'ayant déjà battu en junior), tandis que Soline, après avoir dû refaire ces combats car toutes les combattantes étaient à égalité, décrocha également une deuxième place. Pour son grand retour à la compétition suite à sa blessure au genou, François Demont décrocha une encourageante troisième place. Il faut également souligner la septième place de Lionel Hoffman pour sa première année en élite. Pour ma part, j'obtins aussi une septième place.

Une fois les combats terminés, le beau temps nous permit de profiter

de la terrasse, le temps de déguster une grillade (« tranche Moiry » par exemple) avant de nous mettre en route pour rentrer chez nous.

Il faut également noter la bonne performance des combattants plus jeunes du dimanche avec notamment la première place de Binta Ndiaye et les deuxièmes places de Gaetan Bachmann et Jasmine Braun. Ce tournoi fut l'occasion pour tous les compétiteurs engagés d'emmagasiner de l'expérience et de mettre en application les techniques et enchaînements appris à l'entraînement.

Stage de Frontignan – France

Du 25 au 28 mars 2016, une délégation d'une vingtaine de jeunes du Judo Kwai Lausanne s'est rendue au stage de Pâques de Frontignan (petit club du sud de la France). Comme chaque année, ce stage était dispensé par maître Hiroshi Katanishi qui, comme chaque année également, nous a régalié par de superbes démonstrations techniques de même que par les précieux conseils prodigués avec soin à chacun.

Après un voyage en car d'environ une journée, notre séjour dans le Sud commença par un entraînement de randori avec les Frontignanais sous l'œil avisé de leur coach, Jean-Claude.

Suite à cela, nous fumes invités au traditionnel apéro de bienvenue, très réputé parmi nos rangs, pour ses délicieux fruits de mer et son savoureux muscat. Je remercie d'ailleurs vivement le Judo Kwai Frontignan pour son accueil toujours aussi aimable.

Le lendemain, le stage officiel commença et, comme chaque année, de nombreux judokas de toute la France sont venus profiter de la finesse technique de notre cher maître le temps d'un weekend.

Avant d'entamer sa journée, l'ensemble des membres du JKL s'est réveillé « aux aurores » pour profiter des plaisirs secrets d'un petit footing matinal au bord de la mer, faisant ainsi la joie de certains et le désespoir d'autres...

L'entraînement du samedi matin et du samedi après-midi fut exclusivement consacré au nage waza, et plus particulièrement à o uchi gari et ko uchi gari. Nos jeunes ont pu, dans un premier temps, exercer divers enchaînements techniques, puis, dans un second temps, mettre cela en pratique durant des randoris. L'entraînement de l'après-midi s'est déroulé selon le même schéma, dans une ambiance toujours extrêmement conviviale et chaleureuse.

Le dimanche matin commença, comme chaque jour, par un footing réunissant l'ensemble de l'équipe lausannoise, tout cela dans un décor absolument idyllique.

Pour ce dernier jour de stage, l'entraînement technique fut entièrement dédié aux techniques de ne waza (techniques au sol) alors que celui de l'après-midi prit la suite des techniques enseignées la veille.

Après quoi, nos chers chérubins furent tous conviés pour la fameuse photographie de fin de stage, en compagnie de l'ensemble des autres judokas (voir photographie ci-dessous).

Pour terminer ce stage riche en émotion, l'ensemble de l'équipe frontignanaise mit, comme chaque année, la main à la pâte pour nous faire vivre une dernière soirée pleine de fantaisie.

En effet, l'éternelle et délicieuse paella suscita le bonheur culinaire de tout à chacun. Un grand merci !

Pour clôturer cette magnifique soirée, nos judokas furent invités par de jeunes et charmantes frontignanaïses. Les plus courageux d'entre eux acceptèrent et purent ainsi montrer à l'ensemble de la salle leurs talents de danseurs hors pairs dont les « pas de danse » eurent la chance d'être rythmés par du Patrick Sebastien et d'autres artistes du même cachet...

*« La diversité des partenaires pendant les randoris, ainsi que l'ambiance générale du stage m'ont beaucoup plu »
dit Thaïs Jaquet, membre de l'équipe féminine.*

Le lendemain, c'est après un dernier petit-déjeuner avec nos amis frontignanais ainsi qu'avec une certaine nostalgie que nous quittâmes le soleil du midi pour retrouver la grisaille et le froid de notre très chère Suisse.

Ce stage a permis, comme chaque année, à chacun de parfaire son arsenal technique, tout en partageant un judo agréable et convivial avec l'ensemble des participants. Cela contribua également au renforcement des liens au sein de l'équipe qui, durant le weekend, a eu l'occasion de mieux se connaître et s'apprécier...

« La partie de l'entraînement dédiée aux randoris m'a permis de confronter mon judo à celui des français, c'était sympa ! » s'exclame Michel Essomba, membre de l'équipe masculine.

Pour conclure, je tiens à remercier Marco, Yannick et Alexandre pour m'avoir aidé dans l'encadrement des jeunes tout au long du stage, maitre Katanishi pour son enseignement de qualité, l'ensemble de l'équipe lausannoise pour son énergie et son engagement, Irène et son mari pour nous avoir amené et ramené à bon port, mais aussi tout particulièrement nos chers amis du Judo Kwai Frontignan pour leur accueil convivial et chaleureux.

C'est toujours un grand plaisir que de revenir à ce stage de Pâques qui, comme chaque fois, se déroule dans une ambiance des plus familiales.

Un grand merci à vous tous !

Alexandre Owlya



Family Games

Le dimanche 22 mai, les pyramides de Vidy ont accueilli la 6ème édition des Family Games. Cette fête du sport, organisée par le Panathlon de Lausanne, a permis à plus de 3'000 participants âgés de 5 à 99 ans de découvrir et tester 27 (!) sports dans une ambiance empreinte de fair play et de plaisir.

Comme depuis plusieurs années maintenant, le Judo Kwai Lausanne a répondu présent et a dignement représenté le plus beau des 27 sports en représentation, le judo ! Une jolie surface de tatamis installée par l'organisation sous la houlette de Philippe Schneider, a permis à Irène assistée d'Estelle, Antoine et Léo de proposer des initiations de 30 minutes environ durant toute la journée. De nombreux enfants, accompagnés de leurs parents pour les plus timides, ont ainsi pu découvrir le judo dans une atmosphère festive.

Un immense merci à Irène pour la conduite de ces sessions ainsi qu'à Estelle, Antoine et Léo pour l'indispensable encadrement qu'ils ont assuré à merveille.

Vive les Family Games et vive le JKL !



Valérie Stumpe racontée par ses filles

Valérie est une femme sportive, très active, gorgée d'énergie, de patience, de gentillesse et une maman géniale.

Valérie a effectué un apprentissage d'employée de commerce, elle a ensuite travaillé cinq années, partagées entre les audiences pénales et civiles, au tribunal de district puis quatre au tribunal cantonal en tant que greffière.

A 26 ans, Valérie se marie et décide de mettre sa vie professionnelle entre parenthèses à 30 ans pour donner naissance à sa première fille (Natacha). Puis arrive Anja, trois ans plus tard. L'un de ses plus grands défis est la scolarisation à domicile de ses deux filles, scolarisation qui a été décidée depuis qu'elles sont toutes petites.

Valérie inscrit ses filles l'une après l'autre à des cours de judo et de musique. Après trois années d'ennui à nous regarder faire du judo, elle prend l'initiative de s'y inscrire à son tour et de monter sur le tatami. Sa ceinture bleue est passée avec l'aide indispensable de ses deux grenouilles (Anja et Natacha).

Désormais, Valérie est avec un grand plaisir la nouvelle responsable administrative et comptabilité du Judo Kwai Lausanne, j'espère que vous prendrez le temps d'apprécier cette personne unique autant que nous.

Natacha et Anja Stumpe

La self-défense à la portée de toutes et tous

C'est mercredi 18 mai 2016 que le club de Jiu-jitsu d'Epalinges a accueilli quelques courageuses et courageux pour un cours de self-défense, donné par Arnaud.

Pour commencer, Arnaud a expliqué que le but de ce soir était d'apprendre à calmer le jeu afin d'éviter la bagarre ; des années de pratique sont nécessaires pour maîtriser un art martial et parfois, en situation de danger, cela ne suffit pas. Mais il est possible d'avoir un aperçu de ce qui peut se passer, en fin de soirée par exemple, et d'acquiescer quelques techniques certes de base, mais fort utiles pour avoir une attitude appropriée en de telles circonstances.

Souvent, l'adversaire commence par vous aborder de façon agressive. Dans les cultures européennes, la distance entre deux personnes qui conversent amicalement est d'environ 60 centimètres, soit la longueur d'un bras : être trop loin serait malpoli mais se tenir trop près peut créer un sentiment de malaise ou d'insécurité. Dans un tel cas, il s'agit de maintenir une distance agréable avec son interlocuteur, ce que tout un chacun a tendance à faire de façon automatique.

Mais si l'agresseur ne s'arrête pas là, c'est qu'il cherche vraiment les embrouilles. Dans ce cas, il pourrait vous pousser afin de provoquer une réaction de votre part. Il est important de répondre calmement, sans montrer la moindre envie de se battre. L'attaquant cherche fréquemment le conflit et le moindre geste brusque pourrait être interprété comme une intention combattive, et c'est exactement ce qu'il attend pour cogner.

Ainsi, l'attitude à adopter est défensive : il s'agit de monter les mains à hauteur de visage dans le but de se protéger, paumes ouvertes et tournées vers la personne adverse pour lui montrer nos intentions pacifiques. Afin de protéger notre corps, notamment les parties génitales qui sont très sensibles, il suffit de pivoter les hanches afin de positionner l'un de ses pieds en arrière, comme appui stable et fort. Si l'individu s'approche, il faut le repousser avec les mains, en n'hésitant pas à crier très clairement « non », « arrête » ou bien même « stop ». Parfois, cela suffit à détourner l'agresseur de nous. Lui mettre la main devant le visage l'empêchera également d'avancer, car cela est très désagréable ; on peut même lui pousser le nez en arrière pour le faire reculer.

Si l'adversaire nous saisit le poignet, par exemple notre poignet droit avec sa main droite, il ne faut en aucun cas tenter de se dégager en retirant son bras en arrière. Au contraire, il suffit de poser notre main gauche sur sa main droite afin de l'empêcher de la retirer et, par un petit mouvement de rotation du poignet droit, poser notre main droite sur son poignet droit, par l'extérieur. Puis on appuie vers le bas, pour le forcer à s'agenouiller. Il n'y a aucunement besoin de force.

Ensuite, il ne faut surtout rien lâcher et effectuer un demi-tour vers la droite : le pied droit dessine un cercle, le gauche reste exactement où il se trouve, comme un compas. L'adversaire se retrouve à plat ventre. Afin de

l'immobiliser, il faut pousser son bras, tendu, en direction de son épaule comme si on bêchait note jardin.

Pour le maintenir plus sûrement, on peut poser le genou gauche contre son omoplate, par-dessous l'aisselle et coincer son bras dans notre aine droite. Lui faire tourner la tête vers l'extérieur le rend moins dangereux puisqu'il ne peut plus voir ce que nous faisons ; cela l'empêche en outre de se retourner, auquel cas il pourrait riposter en donnant des coups de pied, par exemple.

Imaginons à présent une toute autre situation : quelqu'un nous saisit les cheveux par devant. Cela peut surprendre, mais il est facile de se dégager rapidement d'une telle prise.

Tout d'abord, bloquer sa main avec nos deux mains l'empêche de nous tirer les cheveux, ce qui est douloureux. Afin de le détendre et d'occuper son attention ailleurs, on peut lui donner un coup de pied soit dans les tibias, soit dans l'entre-jambe si celui-ci est facilement atteignable. Le but n'est pas de lui faire mal, mais de le surprendre.

Après, toujours avec nos mains sur la sienne, on se penche en avant en regardant par terre ou entre nos jambes, et on recule ; cela a pour effet de le faire basculer en avant, position qui n'est pas sécurisante pour lui. Il va donc lâcher nos cheveux, puisque son poignet sera tordu, et peut éventuellement être forcé de s'agenouiller.

Si la saisie aux cheveux est effectuée par derrière, par exemple en tirant la queue de cheval, il ne faut surtout pas reculer : au contraire, on se penche en avant après avoir saisi sa main de nos deux mains et on se retourne. Son bras s'en trouvera automatiquement tordu et il lâchera prise.

Il est très facile de faire reculer un individu qui s'avance vers nous de façon menaçante: lui donner une volée de baffes, un peu comme une fillette qui se bat, peut paraître dérisoire mais c'est extrêmement efficace. Un agresseur ne s'attend pas forcément à ce que sa victime potentielle se défende.

Les globes oculaires sont également des endroits très sensibles : lui mettre les doigts dans les yeux l'empêche non seulement de voir, mais en plus cela le fait reculer. Ne pas hésiter à utiliser nos ongles ; après tout, il l'a cherché.

Supposons maintenant que nous nous trouvions au MAD et qu'une personne légèrement avinée devienne collante ; bien que nous l'ayons déjà repoussée maintes et maintes fois, elle passe quand même son bras autour de nos épaules. Les genoux sont également un point sensible chez l'être humain : si le genou ne peut plus supporter le poids du corps, la personne ne tient plus debout. Ainsi, si l'on serre notre poing et que l'on glisse nos phalanges le long du muscle extérieur de la cuisse jusqu'à l'articulation du genou et que l'on pousse celui-ci vers l'intérieur, la douleur obligera notre indésirable agresseur à s'agenouiller.

Si l'individu est trop costaud, on peut aussi passer la main entre ses jambes, par derrière, et pincer le nerf qui se trouve à l'intérieur de sa cuisse. Il est également possible de pincer les testicules, si c'est un homme. Ceci étant très douloureux, il sursautera et nous en profiterons donc pour attraper son bras, le passer entre ses jambes d'une main et de le tirer vers l'arrière; l'adversaire se retrouve ainsi à cloche-pied, et ne peut plus nous atteindre puisqu'il est déséquilibré et qu'il ne lui reste qu'un seul bras de libre.

Admettons maintenant que quelqu'un nous ait accolé dos à un mur, et qu'il tente de nous serrer au cou. Avec la main se trouvant du même côté que celle qui nous étouffe, nous bloquons sa main contre notre torse et avec la main opposée, nous passons par-dessous son bras et allons tirer son coude vers l'intérieur à l'aide de notre seul pouce. Puis de l'autre main, nous lâchons la main de l'agresseur et nous poussons sa tête contre le mur, en le prenant par le menton. Il faut tout de même faire attention à ne pas l'assommer, mais ainsi la situation est inversée : à présent, c'est lui qui se retrouve dos au mur.

Il est également possible, une fois la main qui étouffe bloquée, de lever le bras opposé et de le passer par-dessus son bras, afin de lui tirer le coude vers l'intérieur à l'aide de notre propre coude. L'issue est la même.

Voilà, vous pouvez à présent pleinement profiter de vos soirées : plus personne n'osera s'en prendre à vous !

Il est tout de même important de préciser que ces techniques n'offrent aucune assurance ; même des personnes pratiquant des arts martiaux pendant de nombreuses années peuvent ne pas parvenir à se tirer de situations délicates. En cas d'agression, tout va très vite. Notre perception de la situation est extrêmement réduite, à cause du stress et de l'adrénaline ; il est de plus impossible de prévoir les réactions de l'agresseur, car chaque personne et chaque situation sont différentes et la consommation de substance peut annihiler la sensation de douleur.

En tous les cas, nous espérons que nos protagonistes aguerris ont eu du plaisir à ce cours, et qu'ils reviendront la semaine prochaine pour découvrir la suite prometteuse de cette initiation à l'auto-défense !

Un immense merci !

Voilà de nombreuses et précieuses années que le JKL peut, invariablement, compter sur eux. Certains ont un lien direct avec le Judo ou le Ju-jitsu, pour d'autres le lien initial est moins évident...mais avec le temps un petit quelque chose de solide s'est noué.

En contrepartie de leur soutien, nous les affichons sur le site internet du club et dans la Gazette. C'est une contrepartie minimale certes, mais dans les limites (financières) de ce que le JKL peut faire.

Il est donc indispensable que chaque membre du JKL pense à eux lorsqu'il s'agit de sortir manger au restaurant, de changer de voiture, de souscrire à une assurance ou de démarrer un gros travail d'impression.

Et oui, nos partenaires, **ces entreprises qui soutiennent financièrement le club** font partie intégrante de la vie du JKL. C'est une partie importante de son réseau que chaque membre peut activer afin de trouver réponse à son besoin.

Un immense merci à tous nos partenaires et que les meilleurs vœux du JKL les accompagnent durant 2016.



JJP Jean-Jacques Pahud SA
CONSTRUCTIONS MÉTALLIQUES

Jean-Jacques Pahud
Administrateur

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

Nous assurons aussi les clubs de Judo ...

Agence principale
Nicolas Iuliano
Marc Länzinger
Av. d'Ouchy 60
1006 Lausanne
021 616 26 93

AXA winterthur
réinventons / la protection financière

Le Comité du JKL

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

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

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

www.budosport.ch
www.priqozboif:cp

Veillez m'excuser mais...

Cela fait 30 numéros que je squatte tranquillement les pages de cette belle Gazette.

Si ! si ! on trouve ma trombine dans le numéro 41 avec celle de Francesco pour annoncer un 2ème Dan obtenu pas loin de 18 mois plus tôt... Les nouvelles n'allaient pas vite à l'époque me direz-vous.

Depuis lors et quelque soit le sujet traité, l'auteur (moi) vous livre ses humeurs et vous ouvre une partie de son cerveau. Ok j'entends déjà certains penser : "c'est pas bien jojo".

Tout d'abord, je tiens à clarifier les choses : ce n'est pas comme si j'avais le choix. Non pas que le rédacteur en chef me menace deux fois par an pour m'extorquer un article. Mais j'ai la plume (ou le clavier c'est selon) assez acide pour décocher quelques flèches faciles.

De plus, je fais cela bénévolement et cela me détend.

Au passage, n'en dites rien à Estelle, je l'ai convaincue que le Judo Kwai me payait pour écrire des articles et que si elle m'en écrivait un pour moi on partagerait les gains...

Beaucoup de lecteurs (vous) pensaient qu'en m'élisant au comité cela me couperait l'envie d'écrire des inepties ou du moins m'occuper suffisamment pour penser à autre chose voire de commencer à penser de façon raisonnée : ben c'est loupé! Tant pis pour vous, il fallait réfléchir un peu avant de voter.

En analysant bien, quels pourraient être les risques pour moi de continuer sur cette lancée d'écrire n'importe quoi?

1. Les gens me détestent
2. Plus personne ne vient aux cours de Ju-Jitsu
3. Ma tête est mise à prix
4. Mes articles sont supprimés à l'avenir.

Je me dis que si j'arrête

1. les gens trouveront une autre tête de turc
2. le dojo est bien assez rempli
3. les chasseurs de primes se retrouveront au chômage
4. Le rédacteur en chef commence à avoir les mains moites en pensant qu'il devra trouver une autre bonne poire pour avoir un article.



Du coup, mettez-vous à ma place : pourquoi deviendrais-je politiquement correct alors que l'avantage à court et à long termes serait nul autant pour vous que pour moi ?

Alors veillez m'excuser mais vous allez devoir me supporter encore un peu.

Arnaud Vernay

Article dans la revue dojo de mai 2016

Le magazine de la fédération suisse de Judo & Ju Jitsu, [DOJO](#), a rédigé et publié un article sur Maître Hiroshi Katanishi et son départ à la retraite fin mars 2017. Cet article a malheureusement été publié sans notre relecture ni notre accord et nous le regrettons fortement.

Regrets d'autant plus importants que nous avons prévu et planifié confidentiellement la présentation de son remplaçant, Tatsuto Shima, à l'ensemble des cadres et moniteurs ainsi qu'à l'ensemble des membres du JKL en priorité. La discrétion que nous nous sommes imposée était d'autant plus importante que le contrat de travail est encore en cours de rédaction, que sa signature est prévue pour septembre et que le permis de travail n'est pas encore confirmé. C'est une fois tout ceci sous toit que la communication vers les membres du JKL aurait pris tout son sens.

Quoiqu'il en soit, soyez assurés que Maître Katanishi ne quittera pas brutalement le JKL fin mars 2017 mais accompagnera Tatsuto durant les premiers mois et devrait conserver quelques heures d'enseignement au sein du JKL (à confirmer, discussion en cours).

Comme promis dans les dernières Gazettes, nous vous tiendrons informés régulièrement sur l'évolution des travaux. N'hésitez cependant pas à nous communiquer toutes vos questions sur le sujet directement via info@judokwailausanne.ch. Nous nous ferons un plaisir d'y répondre avec toute la transparence voulue.

Cours Judo AVJJ du 16 avril 2016

Samedi matin 16 avril, 9h30, rendez-vous au Dojo de Savigny pour un entraînement de 2 heures avec les anciens qui bougent...

Echauffement en douceur avec Astrid Schreiber qui rappelle avec propos ce que doit être le rôle d'un bon Uke, actif et tonique; puis les techniques s'enchaînent: Ippon seoi nage, Tai-otoshi, O-soto-gari, O-uchi-gari, etc... oui ça bouge avec maestria, vigueur et surtout bonne humeur.

Petite pause pour s'hydrater, puis Yaku-Soku-Geiko, Randori, debout, au sol, et là non seulement ça travaille dynamique, mais en plus ça bloque avec contrôle, ça s'échappe avec technicité, bref du Randori efficace !

Astrid s'applique à ajuster les prises, à corriger quelques placements, mais à peine tant les anciens ont le niveau de haut vol. Mais attendez, les anciens, quels anciens ? De vrais Judokas encore et toujours.

Bref, une belle matinée d'entraînement et d'échanges amicaux.

Merci à toutes et à tous pour le partage, à Astrid pour l'enseignement, à l'AVJJ pour l'organisation et un grand merci au Judo Club de Savigny pour l'accueil !

Philippe Mougeolle

NDLR : les cours de judo « anciens bougent » ont lieu une a deux fois par an et sont organisés par l'Association Cantonale Vaudoise de Judo et Ju-Jitsu.

Tous les détails sur le site : <http://judo-vaud.ch/ab>



Le Dojo de la Croix Blanche à Epalinges est dorénavant appelé « **Dojo Marcel Python** ».

La cérémonie a eu lieu le 4 mars en présence des autorités locales et cantonales, du président de la Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu, de l'Association Vaudoise de Judo et Ju-Jitsu, du Judo Kwai Lausanne ainsi que des représentants de ces organisations, des hauts gradés du Judo et Ju-Jitsu Suisse, de la famille et des anciens élèves de Marcel Python Sensei.



Mesdames et Messieurs, chers amis du judo et du ju-jitsu, bonsoir et bienvenue.

Je vous remercie de vous être déplacés aussi nombreux pour le baptême du dojo de la Croix-Blanche qui, dès ce soir, s'appellera dojo Marcel Python. J'en profite au passage pour remercier la municipalité d'Epalinges d'avoir souscrit à notre requête.

Je suis heureux de compter parmi nous ce soir des membres de la famille de Marcel ainsi que quelques-uns de leurs amis.

Je salue la présence de nombreuses personnalités du monde des arts martiaux:

- M. Daniel Kistler, président de la FSJ
- Mme Ines Feldman, vice-présidente de la FSJ
- M. François Chavanne, président de l'AVJJ
- M. Daniel Singy, ancien président du JKL de 1973 à 1977
- M. A. Vernay, futur président de la section d'Epalinges du JKL en remplacement de Marcel Python
- M. Edmond Vez, président du karaté club avec qui nous partageons ces locaux
- et Mme Rosalba Beerli qui a beaucoup travaillé avec Marcel au sein de la FSJ.

Je salue également la présence de figures marquantes du judo suisse qui cumulent à eux seuls plusieurs dizaines de Dans:

- Maître Hiroshi Katanishi
- M. Eric Hänni, médaillé d'argent aux JO de Tokyo en 1964, porteur du 9ème dan de judo
- M. Frédéric Kyburz

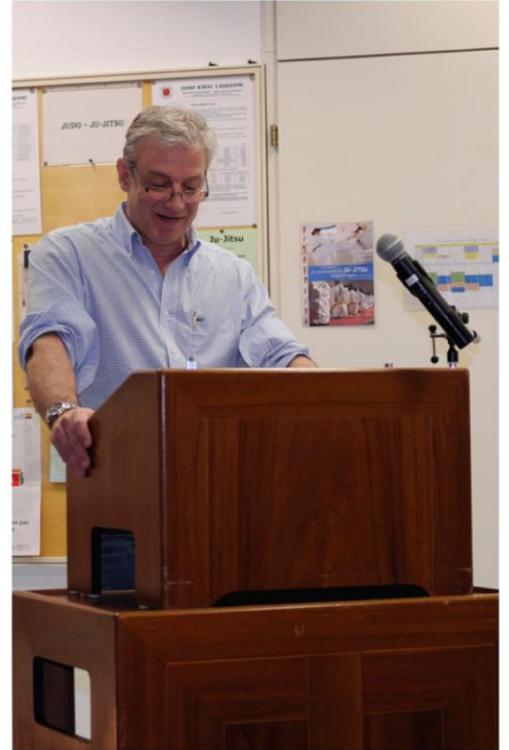
ainsi que de nombreux judokas et ju jitsukas du Judo Kwai Lausanne.

Enfin, je salue les autorités politiques cantonales et communales en la présence de:

- Mme la conseillère d'Etat Jacqueline de Quattro
- Mme la députée Brigitte Crottaz
- et de M. le syndic d'Epalinges, Maurice Mischler

Si nous sommes réunis ce soir, c'est pour donner suite à la proposition faite par quelques membres de la section ju jitsu du Judo Kwai Lausanne de pouvoir baptiser le dojo de la Croix-Blanche, dojo Marcel Python. Ainsi, il portera le nom de celui qui a beaucoup travaillé pour le développement des arts martiaux en Suisse et plus particulièrement à Lausanne où Marcel a participé à la fondation du JKL en 1953. Depuis, Marcel n'a jamais cessé d'oeuvrer pour les arts martiaux, et ce aussi bien sur les tapis d'entraînement qu'au sein des instances dirigeantes de la FSJ. Il est parti l'année dernière en nous laissant un héritage très riche que nous allons devoir faire fructifier, ce n'est pas une tâche facile, mais je sais que le comité du JKL et les membres du club feront le maximum pour se montrer dignes de ce qu'il nous a légué.

Marcel n'aimait pas trop les mondanités mais il n'est pas possible de passer à l'inauguration proprement dite et à l'apéritif, auquel il goûtait avec beaucoup de plaisir, sans écouter les propos de quelques invités qui l'ont côtoyé de près ou de loin.



*Je cède la parole en premier lieu au Syndic d'Epalinges,
M. Maurice Mischler
Je passe la parole à M. Daniel Kistler, président de la FSJ
à M. Daniel Singy, ancien président du JKL
à M. Arnaud Vernay
à M. Eric Hänni
et pour terminer à M. Didier Python*

*Merci à tous pour vos interventions, je vous propose de
passer à l'inauguration de la plaque commémorative.*

Philippe Schneiter.

*Monsieur le Syndic et messieurs les représentants de la municipalité d'Epalinges,
Mesdames Messieurs les représentants de la Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu, et de l'association Vaudoise de Judo et Ju-Jitsu,
Mesdames Messieurs les représentants du Comité du Judo Kwai Lausanne,
Chers membres de la famille de Marcel Python,
Et plus largement vous tous ici les amis de Marcel,
Je m'engage à faire un discours bref car je ne suis pas à l'aise dans ce genre d'activité et nous sommes tous pressés de passer à la partie conviviale de cette soirée.
Pour la petite histoire mon président, Philippe Schneiter, m'a proposé il y a trois jours de prendre la parole au nom de la section d'Epalinges.
Je me suis demandé ce que j'allais pouvoir évoquer sur Marcel qui n'a pas été déjà dit ou écrit jusqu'à présent.
Une idée m'était venue de demander à chacun d'entre nous qui l'avions côtoyé, d'envoyer quelques anecdotes le concernant. Mais je me suis vite ravisé en me disant que l'on y passerait la nuit tant les bons moments partagés avec Marcel sont nombreux et d'autant plus que Philippe m'a ordonné de faire court.
Aussi j'ai choisi de parler de Marcel Python en évoquant les sentiments qui me viennent quand je pense à notre Sensei.
Au passage, il y a plusieurs définitions du terme Sensei « Celui qui est né avant », « Celui qui montre la voie ». Marcel était un de ceux là.
Il avait une manière franche et directe de s'adresser à ses élèves, certe. Mais elle était toujours empreinte de respect et de bienveillance. Il voulait expliquer, instiller, faire assimiler rapidement à tous, ce que lui, maîtrisait des arts-martiaux.
Comment faire entrer toute une encyclopédie dans nos cerveaux saturés ?*

Marcel ne se décourageait pas et comme il aimait à dire : « Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage » Marcel était ferme en amitiés, quand il accordait sa confiance c'était définitif. Il était protecteur sur ce qu'il avait mis en place (Le Judo Kwai et la Fédération notamment). Il savait par ailleurs lire dans le cœur des gens et se faire rapidement une idée des motivations profondes des personnes qui l'approchaient. Et il avait un caractère bien trempé. On ne s'appelle pas « Python » pour rien. J'aimerais partager quand même avec vous deux courtes anecdotes.

La première concerne ma rencontre avec Marcel Python. Je devrais plutôt dire ma « non rencontre ». En effet il y a quasiment 20 ans j'ai élu domicile ici à Epalinges. Rapidement j'ai lu dans le journal de la commune qu'il y avait un dojo. Je me suis présenté pour la leçon c'était un mardi de mars 1999. En arrivant ici même l'on m'a dit que le professeur était absent pour raisons de santé et qu'il serait présent dès la semaine suivante pour m'accueillir. Ce jour là c'était Paul Bercier, qui devait être ici présent ce soir, un de ces élèves les plus avancés qui donnait le cours. J'ai regardé le cours depuis le bord du tatami et j'ai été subjugué. Il se dégageait une très bonne ambiance et le niveau technique dispensé m'a impressionné. Il y avait une dizaine de ceintures noires sur le tatami parmi tous les élèves et l'engagement des participants était palpable. Les gens travaillaient comme s'il le quelqu'un les regardait. Le professeur n'était là et pourtant, comment dire, je

ressentais sa présence.

Autant dire que j'étais impatient de le rencontrer ce Monsieur Python.

La semaine suivante, il était là ! et bien là. Sa présence physique s'imposait dirions-nous ! Il a donné un cours magnifique à mes yeux. Je le sentais heureux d'être parmi ses élèves. Il rayonnait.

Depuis lors j'ai suivi ses cours avec plaisir comme tous ceux ici qui ont pratiqué avec lui, je pense. Je dois bien l'avouer chacune des ses leçons ont été pour moi des cadeaux.

La deuxième anecdote, est plutôt une constatation. Après le décès de Marcel, j'ai relu beaucoup des mails que nous échangeons. J'ai été surpris qu'aucune fois il ne m'ait écrit. « Arnaud du devrais faire ceci » ou « Tiens que dirais tu de... ». J'ai alors fait une recherche plus fouillée dans tous les mails. Et aucun d'entre eux ne contenait ni ordre, ni suggestion, ni conseil de sa part.

Pourtant Marcel m'a emmené là où il voulait, là où il l'avait décidé pour moi. Et pour tous les élèves qu'il a côtoyé, vous qui êtes ici, je crois savoir que c'est la même chose !

Au-delà de cette formation qu'il nous a donnée dans les arts-martiaux, Marcel à été pour moi un confident, un mentor. Il m'a beaucoup aidé dans ma vie car je lui parlais de mes projets mes soucis professionnels et souvent il m'apportait des solutions, juste en posant les bonnes questions. Les questions essentielles.

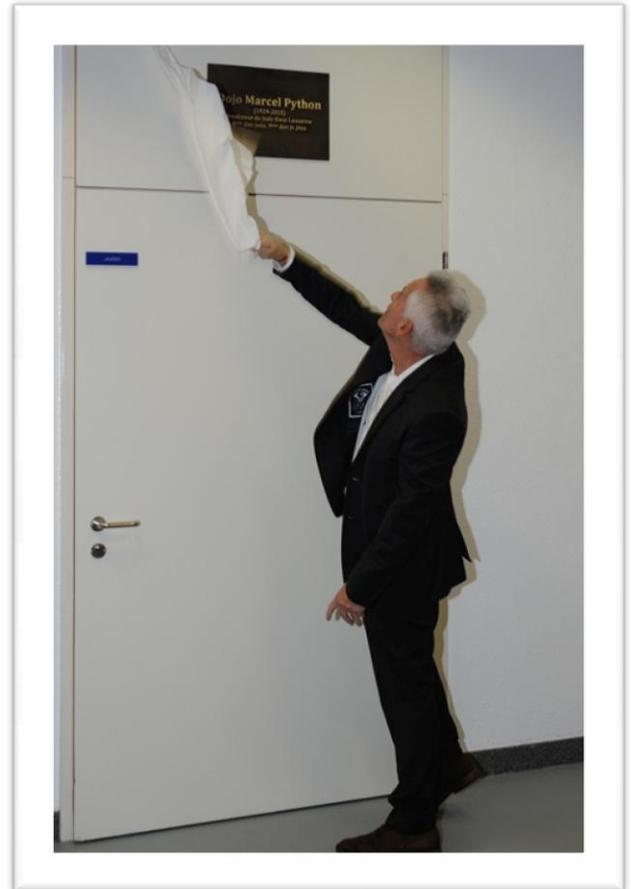
Nous étions proches Marcel et moi, je n'ai aucun mérite, nous étions voisins ! Sur la fin de sa vie, je m'inquiétais pour sa santé. Plus égoïstement je dois bien l'avouer, je redoutais son départ car, pour moi, tout ce qu'il avait construit allait disparaître aussi. Nous en avons parlé ouvertement. Lui était confiant de la suite. Serein. Je dois bien dire qu'il avait encore raison. La preuve nous sommes encore là ce soir.

De mon côté je ressens toujours sa présence quand je viens, comme un certain mardi de mars 1999 !

Je remercie du fond du cœur la Municipalité d'avoir accepté de rendre cet hommage à Marcel. Egalement notre club qui en a permis matériellement la réalisation et toutes les personnes qui ont œuvré dans ce sens.

Je vous souhaite une excellente soirée.

Arnaud Vernay



Assemblée des délégués 2016, 28 mai 2016 à Ittigen

L'assemblée des délégués de la fédération suisse de Judo et Ju Jitsu, quésaco ? C'est le grand raout annuel du Judo et Ju Jitsu suisse. Chaque club envoie un représentant (le « délégué »), souvent un membre du comité dudit club. C'est donc quelques 270 personnes (!) qui se réunissent dans un auditorium pour prendre connaissance du bilan de l'année passée et pour voter différentes décharges et motions propres à la vie d'une fédération sportive.

Tous les quatre ans, rythme olympique oblige, les délégués sont amenés à (re)élire le comité de la fédération. C'était le cas cette année. Et là alors...c'est l'après-midi des longs couteaux ! Ça discute, ça palabre dans tous les coins et recoins de la Maison des Sports à Ittigen. Des alliances se font et se défont, chacun y va de son analyse et...enfin arrive le temps du vote. Ou plutôt des votes. On commence par élire le président (un seul tour est nécessaire, il n'y a que deux candidats) pour poursuivre avec l'élection des quatre autres membres du futur comité. Heureusement, seuls deux tours sont nécessaires (bon, avec deux pauses de 45 minutes entre deux afin de permettre le dépouillement des bulletins) pour fixer la composition du comité qui guidera le judo et ju jitsu suisse durant ces prochaines années. Ainsi c'est un comité à majorité romand qui est sorti des urnes, à savoir : Daniel Kistler (président), Inès Feldmann, Jean-Charles Gander, Joel Grandjean et Linus Bruhin.

L'autre nouvelle de la journée est que votre club, **le Judo Kwai Lausanne, est le plus grand club de Suisse** (370 licenciés déclarés à la fédération) ! Le podium est complété par l'Ecole de judo Dégailler (286) et le Judo Club Carouge (249).

Longue vie à la fédération suisse, longue vie au JKL !

David Sueur



La salle réunissant les délégués des clubs de judo et ju jitsu suisses, entre deux tours de scrutin.

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

Lausanne

Ceinture jaune

Carl Cali - Charles, Sacha Cohen Adad - Phévos Koubatis - Solal Losego-Goastellec - Felipe Méndez - Marc Mihutskiy - Francisco Negrão - Liam Racine - Stefan Spiess - Ruben Vallero

Nouveaux gradés Judo

Epalinges

Ceinture verte

Victor Burdet

Ceinture orange

Martin MC Alinden

Ceinture jaune

Delia Balli - Bilal Ben Ahmed - Eliseo Buti - Vladimir Campart - Elina Cantaluppi - Celio Cheraz - Anaïs Dominguez - Jade El Hussein - Mia Grajčevci - Evan Hauselmann - Kilian Kart - Ervan Lemqadem - Paul Molino - Jarod Patronaggio - Alan Philip - Hugo Reich - Ruben Rossari Benaim - Samuele Sartori - Constantin Schenkeberg - Gabriel Schoch

Les informations sont tirées des résultats d'examens pour la période du 05.12.2015 au 20.05.2016, n'hésitez pas à annoncer toute erreur ou omission à info@judokwailausanne.ch.

Nouveaux gradés Ju-Jitsu

Ceinture marron

Pierre-Alain Demierre

Ceinture bleue

Alexandre Treuthardt

Ceinture verte

Gilles Atigossou - Lisa Faessler - Julien Simon

Ceinture orange

Sébastien Kleber

Ceinture jaune

José Knüsli - Philippe Mougeolle



Le Judo Kwai Lausanne participera les 26, 27 et 28 août prochains à la Fête Fédérale de Lutte et Jeux Alpestres à Estavayer.

Non pas pour combattre, mais pour grossir le rang des bénévoles !

Merci et bravo aux volontaires qui ont répondu « présent ».

Cette Fête attirera 250'000 visiteurs sur deux jours et une arène de 52'000 places sera montée au centre des 90 hectares de la place de Fête! C'est sans conteste l'événement le plus rassembleur de Suisse.

Infos : <http://www.estavayer2016.ch>



Judo Kwai Lausanne –

<http://www.judokwailausanne.ch>

info@judokwailausanne.ch

Case postale 6593

CH-1002 Lausanne

Tél: 021 323 83 94



Les anciennes éditions sont là :
<http://judokwailausanne.ch/gazettes>