



ASSOCIATION
CANTONALE
GENEVOISE
DE JUDO ET JU-JITSU

L'ASSOCIATION CANTONALE DE JUDO –JU-JITSU

VOUS PROPOSE

LE MEGA STAGE ROMAND DE JU-JITSU

LE SAMEDI 7 NOVEMBRE 2020

ORGANISE PAR PASCAL BAYEJOO ET PIERROT VUISOZ

QUI SE DEROULERA A MEYRIN

ECOLE BELLAVISTA II

39 AVE. DE VAUDAGNE

1217 MEYRIN

Ouverture des portes à 9h - Début du cours 10h00

40 FRs A PAYER SUR PLACE

Boissons offertes mais pas le repas

Assurance et matériel à la charge du

participant

PROFS

Pierrot Vuissoz Denis Guelat

Pascal Oulevay Karine Imboden

Pascal Bayejoo Arnaud Vernay

Inscriptions sur l'Agenda du site de la FSJ

Ou par email : pbayejoo@hotmail.com

Renseignements : Pascal Bayejoo - 079 792 4009 - pbayejoo@hotmail.com



JU JUTSU

Stage Romand 2020

| | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 9H Ouverture des portes, Café + croissant / inscriptions 9h50 SALUT | | |
| 10h – 11h | | |
| Tatami 1 Noire/marron | Tatami 2 Bleue/verte | Tatami 3 Orange/jaune/blanche |
| <i>Petit dojo</i> | <i>Grand dojo</i> | |
| Denis Guelat Coup de poings | Arnaud vernay Kuzushi et rôle de uke | Karine Imboden Défenses sur étranglement |
| 11h15 – 12h15 | | |
| Pascal Oulevay Enlacements devant et derrière | Pierrot Vuissoz Saisies de poignet | Arnaud Vernay Kuzushi et rôle de uke |
| Pause repas 12h15 – 13h50 | | |
| 14h – 15h | | |
| Pierrot Vuissoz Saisies de poignet | Denis Guelat Coup de poings | Pascal Bayejoo Kobutan |
| 15h15 – 16h15 | | |
| Karine Imboden Défenses sur étranglement | Pascal Bayejoo Kobutan | Pascal Oulevay Enlacements devant et derrière |
| 16h30 Clôture + Photo | | |