



APPROVED



ACGJJJ – JU-JUTSU DAY 2022

Date :	Samedi 15 octobre 2022
Lieu :	Dojo Chôku Miyabi Ju-Jutsu Ryu Meyrin Ecole Bellavista II Avenue de Vaudagne 39 – 1217 Meyrin
Horaire :	11h45 - 12h30 : Accueil et formalités administratives 12h45 – 17h30 : Cours selon programme
Programme :	Entraînements variés pour tous niveaux sous la direction de plusieurs instructeurs. 4 x 3 leçons de 50 mn à choix. A la fin de la journée, l'ACGJJJ convie les participants à un apéritif afin de partager un moment de convivialité. Voir les détails sur le programme annexé.
Direction :	Denis Guélat, 6 ^{ème} dan ju-jutsu, professeur de ju-jutsu avec brevet fédéral
Instructeurs :	Voir liste annexée
Conditions d'admission :	Ouvert à tous les membres de clubs affiliés à l'ACGJJJ et aux budokas intéressés de la FSJ (Âge : dès 12 ans)
Coût :	Gratuit pour les membres de l'ACGJJJ Pour tous les autres personnes intéressées : CHF 40.-
Inscriptions :	Directement via le site www.fsj.ch , rubrique agenda, avec le login personnel (voir FAQs) jusqu'au 6 octobre 2022 au plus tard.
Assurance :	Est à la charge de chaque participant
Renseignements :	Karine Stauffer Imboden : kimboden@bluewin.ch)

ACGJJJ – JU-JUTSU DAY 2022

Samedi 15 octobre 2022

Guélat Denis, 6^{ème} dan JJ

Vuissoz Pierrot, 5^{ème} dan JJ

Imboden Karine, 5^{ème} dan JJ

Oulevay Pascal, 4^{ème} dan JJ

Toma Claudio 4^{ème} dan JJ

Savic Milan, 3^{ème} dan JJ

**Inscriptions jusqu'au 6 octobre 2022
via le site FSJ www.fsj.ch**



APPROVED

ACGJJJ - JU-JUTSU DAY 2022
Programme du samedi 15 octobre 2022
Ouverture des portes à partir de 11h45



Horaire	Zone 1 (chevrons)	Zone 2 (avancés)	Zone 3 (débutants)
11h45 - 12h30	Accueil et formalités administratives		
12h45	Ouverture du cours et salut		
13h00	Échauffement en commun		
13h15 - 14h05	Défenses contre coups de poing	Défenses contre coups de pied	Sutemi waza
Instructeur(trice)	Claudio Toma	Milan Savic	Pascal Oulevay
14h15 - 15h05	Défenses contre étranglements	Défenses contre saisies poignets	Défenses contre coups de pied
Instructeur(trice)	Karine Imboden	Pierrot Vuissoz	Milan Savic
15h05 - 15h30	Pause		
15h30 - 16h20	Travail technique bâton	Défenses contre coups de poing	Défenses contre étranglements
Instructeur(trice)	Denis Guélat	Claudio Toma	Karine Imboden
16h30 - 17h20	Sutemi waza	Travail technique bâton	Défenses contre saisies poignets
Instructeur(trice)	Pascal Oulevay	Denis Guélat	Pierrot Vuissoz
17h20	Photo de groupe, clôture du cours suivi d'un apéritif pour tous		