

**ACGJJJ**

**JU-JUTSU DAY**

**UN ESPRIT FEDERATEUR**



Edition 2022

**SAMEDI 14.10.2023**

**VOIR DETAILS EN ANNEXE**



APPROVED



## ACGJJJ – JU-JUTSU DAY 2023

<b>Date :</b>	Samedi 14 octobre 2023
<b>Lieu :</b>	Dojo Chôku Miyabi Ju-Jutsu Ryu Meyrin Ecole Bellavista II Avenue de Vaudagne 39 – 1217 Meyrin
<b>Horaire :</b>	11h45 – 12h30 : Accueil et formalités administratives 12h45 – 17h30 : Cours selon programme
<b>Programme :</b>	Entraînements variés pour tous niveaux sous la direction de plusieurs instructeurs.  4 leçons de 50 mn par niveau de participants.  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.
<b>Direction :</b>	Denis Guélat, 6 <sup>ème</sup> dan ju-jutsu, professeur de ju-jutsu avec brevet fédéral
<b>Instructeurs :</b>	Voir liste annexée
<b>Conditions d'admission :</b>	Ouvert à tous les membres de clubs affiliés à l'ACGJJJ et aux budokas intéressés de la FSJ (Âge : dès 12 ans)
<b>Coût :</b>	Gratuit pour les membres de l'ACGJJJ Pour toutes les autres personnes intéressées : CHF 40.-
<b>Inscriptions :</b>	Directement via le site <a href="http://www.fsj.ch">www.fsj.ch</a> , rubrique agenda, avec le login personnel (voir <a href="#">FAQs</a> ) jusqu'au 5 octobre 2023 au plus tard.
<b>Assurance :</b>	Est à la charge de chaque participant
<b>Renseignements :</b>	Karine Stauffer Imboden : <a href="mailto:kimboden@bluewin.ch">kimboden@bluewin.ch</a> )



## **ACGJJJ – JU-JUTSU DAY 2023**

**Samedi 14 octobre 2023**

**Perriard Roger, 7<sup>ème</sup> dan JJ**

**Guélat Denis, 6<sup>ème</sup> dan JJ**

**Imboden Karine, 5<sup>ème</sup> dan JJ**

**Bayejoo Pascal, 4<sup>ème</sup> dan JJ**

**Parisi Francesco, 4<sup>ème</sup> dan JJ**

**Erni Florian, 2<sup>ème</sup> dan JJ**

**Inscriptions jusqu'au 5 octobre 2023  
via le site FSJ [www.fsj.ch](http://www.fsj.ch)**



APPROVED

**ACGJJJ - JU-JUTSU DAY 2023**  
**Programme du samedi 14 octobre 2023**  
**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	Travail technique bâton	Retournements au sol	Zanshin dans les techniques de défense
Instructeur(trice)	Karine Imboden	Pascal Bayejoo	Francesco Parisi
14h15 - 15h05	Ude garami au sol	Défenses contre attaque couteau	Défenses contre attaques coups de poing
Instructeur(trice)	Florian Erni	Roger Perriard	Denis Guélat
15h05 - 15h30	Pause		
15h30 - 16h20	Défenses contre attaques coups de poing	Travail technique bâton	Retournements au sol
Instructeur(trice)	Denis Guélat	Karine Imboden	Pascal Bayejoo
16h30 - 17h20	Zanshin dans les techniques de défense	Ude garami au sol	Défenses contre attaque couteau
Instructeur(trice)	Francesco Parisi	Florian Erni	Roger Perriard
17h20	Photo de groupe, clôture du cours suivi d'un apéritif pour tous		