

**COURS TECHNIQUE**

# JU-JUTSU

**DOJO LANCY-PALETTES**

**Enfants & Ados**

Ju-jutsuka de 9 à 14 ans

柔術



**SAMEDI**  
**28**  
**OCT**  
**2023**

**Inscriptions**  
jusqu'au 25 octobre 2023

via le site [fsj.ch](https://fsj.ch)  
ou par  
mail: [tresorier@bcvg.ch](mailto:tresorier@bcvg.ch)



## Cours technique de ju-jutsu ACGJJJ Enfants - Adolescents

<b>Date :</b>	Samedi 28 octobre 2023
<b>Lieu :</b>	Dojo Lancy-Palettes Chemin des Pontets 19 – 1212 Lancy
<b>Horaire :</b>	09h00 – 15h00 (prévoir un pique-nique pour le repas de midi)
<b>Programme :</b>	Entraînements variés pour tous niveaux sous la direction de plusieurs instructeurs.  3 ateliers de travail en tournus par groupe.  Voir les détails sur le programme annexé.
<b>Enseignants :</b>	Isabelle Messerli, 3 <sup>ème</sup> dan ju-jutsu, 2 <sup>ème</sup> dan judo, professeure de ju-jutsu avec brevet fédéral Milan Savic, 3 <sup>ème</sup> dan ju-jutsu Roxana Mostafavi, 1 <sup>er</sup> dan ju-jutsu
<b>Conditions d'admission :</b>	Ju-jutsuka de 9 à 14 ans Cours ouvert à tous les budokas de la FSJ Reconnaissance du cours pour les membres FSJ
<b>Coût :</b>	Membres de clubs affiliés à l'ACGJJJ : Gratuit Autres membres FSJ : CHF 30.-
<b>Inscriptions :</b>	Membres FSJ : 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> ) ou auprès de Isabelle Messerli : <a href="mailto:tresorier@bcvg.ch">tresorier@bcvg.ch</a>  Jusqu'au 25 octobre 2023 au plus tard
<b>Assurance :</b>	Est à la charge de chaque participant
<b>Renseignements :</b>	Isabelle Messerli : <a href="mailto:tresorier@bcvg.ch">tresorier@bcvg.ch</a>



APPROVED



**ACGJJJ - ENFANTS/ADOLESCENTS 2023**  
**Programme du samedi 28 octobre 2023**  
**Ouverture des portes à partir de 08h15**

Horaire	Zone 1	Zone 2	Zone 3
08h15 - 08h45	Accueil et formalités administratives		
08h45	Ouverture du cours et salut		
09h00	Échauffement ludique en commun		
09h30 - 10h30	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Instructeur(trice)	Isabelle Messerli	Milan Savic	Roxana Mostafavi
10h30 - 11h30	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Instructeur(trice)	Roxana Mostafavi	Isabelle Messerli	Milan Savic
11h30 - 12h00	Développement des ukemi en commun		
12h00 - 13h00	Pause		
13h00	Échauffement ludique en commun		
13h30 - 14h30	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Instructeur(trice)	Milan Savic	Roxana Mostafavi	Isabelle Messerli
14h30 - 15h00	Randori en commun		
15h00	Photo de groupe et clôture du cours		