



APPROVED

ACGJJJ

JU-JUTSU DAY

UN ESPRIT FEDERATEUR



Edition 2023

SAMEDI 12.10.2024

VOIR DETAILS EN ANNEXE





APPROVED



ACGJJJ – JU-JUTSU DAY 2024

Date :	Samedi 12 octobre 2024
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 leçons de 50 mn par niveau de participants (Y compris ateliers + 50 ans) 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, 7 ^{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 toutes les autres personnes intéressées : CHF 40.-
Inscriptions :	Directement via le site www.fsj.ch , rubrique agenda, avec le login personnel jusqu'au 3 octobre 2024 au plus tard.
Assurance :	Est à la charge de chaque participant
Renseignements :	Karine Stauffer Imboden : kimboden@bluewin.ch)

ACGJJJ – JU-JUTSU DAY 2024

Samedi 12 octobre 2024

Guélat Denis, 7^{ème} dan JJ

Vuissoz Pierrot, 5^{ème} dan JJ

Imboden Karine, 5^{ème} dan JJ

Toma Claudio 4^{ème} dan JJ

Savic Milan, 3^{ème} dan JJ

Jenni Denny, 2^{ème} dan JJ

**Inscriptions jusqu'au 3 octobre 2024
via le site FSJ www.fsj.ch**



APPROVED

ACGJJJ - JU-JUTSU DAY 2024
Programme du samedi 12 octobre 2024
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	Sapu / Ashi barai, gari - Compatibilité JJ / FMA, Silat	Défense contre étranglements à deux mains	Défense contre attaques coups de poing
Instructeur(trice)	Denny Jenni	Pierrot Vuissoz	Milan Savic
14h15 - 15h05	Défenses à l'aide de ceinture, écharpe (sarong)	Défense contre enlacements au corps (1)	Défense contre étranglements à deux mains
Instructeur(trice)	Claudio Toma	Karine Imboden	Pierrot Vuissoz
15h05 - 15h30	Pause		
Horaire	Zone 1 (+ 50 ans)	Zone 2 (chevrons, avancés)	Zone 3 (débutants)
15h30 - 16h20	Enchaînements techniques avec Hubud Lubud	Défense contre enlacements au corps (2)	Sapu / Ashi barai, gari - Compatibilité JJ / FMA, Silat
Instructeur(trice)	Denis Guélat	Karine Imboden	Denny Jenni
16h30 - 17h20	Travail technique autour du bâton	Défense contre attaques coups de poing	Défenses à l'aide de ceinture, écharpe (sarong)
Instructeur(trice)	Denis Guélat	Milan Savic	Claudio Toma
17h20	Photo de groupe, clôture du cours suivi d'un apéritif pour tous		