

Geneva



Ju-Jitsu day

11 OCTOBRE 2025



EDITION 2024

UN ESPRIT FEDERATEUR

Informations et
inscriptions



Dojo de Meyrin, Av. de Vaudagne 39, Meyrin



APPROVED



ACGJJJ – JU-JUTSU DAY 2025

Date :	Samedi 11 octobre 2025
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 – 18h00 : Cours selon programme
Programme :	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.
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 8 octobre 2025 au plus tard.
Assurance :	Est à la charge de chaque participant
Renseignements :	Karine Stauffer Imboden : kimboden@bluewin.ch

ACGJJJ – JU-JUTSU DAY 2025

Samedi 11 octobre 2025

Guélat Denis, 7^{ème} dan JJ

Imboden Karine, 5^{ème} dan JJ

Pascal Bayejoo, 4^{ème} dan JJ

Eliane Glathé, 3^{ème} dan JJ

Fabio Fusco, 3^{ème} dan JJ

Jonathan Meyer, 3^{ème} dan JJ

Savic Milan, 3^{ème} dan JJ

Inscriptions jusqu'au 8 octobre 2025
via le site FSJ www.fsj.ch



APPROVED

ACGJJJ - JU-JUTSU DAY 2025
Programme du samedi 11 octobre 2025
Ouverture des portes à partir de 11h45



Horaire	Zone 1 (chevronnés)	Zone 2 (avancés)	Zone 3 (débutants)
11h45 - 12h30	Accueil et formalités administratives		
12h45	Ouverture du cours et salut		
13h00	Échauffement & pratique en commun - Denis Guélat		
13h30 - 14h20	Défenses contres étranglements	Défenses contre attaques coups de poing	Reprise initiatique / kaeshi waza en autodéfense
Instructeur(trice)	Pascal Bayejoo	Fabio Fusco	Karine Imboden
14h30 - 15h20	Transitions debout - sol avec techniques de clés	Défenses contre attaques bâton	Travail technique autour de irimi nage
Instructeur(trice)	Eliane Glathé	Milan Savic	Jonathan Meyer
15h20 - 15h50	Pause		
Horaire	Zone 1 (chevronnés)	Zone 2 (avancés)	Zone 3 (débutants)
15h50 - 16h40	Reprise initiatique / kaeshi waza en autodéfense	Défenses contres étranglements	Défenses contre attaques coups de poing
Instructeur(trice)	Karine Imboden	Pascal Bayejoo	Fabio Fusco
16h50 - 17h40	Défenses contre attaques bâton	Travail technique autour de irimi nage	Transitions debout - sol avec techniques de clés
Instructeur(trice)	Milan Savic	Jonathan Meyer	Eliane Glathé
17h40	Photo de groupe, clôture du cours suivi d'un apéritif pour tous		