

# JU-JUTSU DAY

10 OCTOBRE 2026 - GENEVE



**UN ESPRIT FEDERATEUR**



Informations et  
inscriptions



Dojo de Meyrin, Av. de Vaudagne 39, Meyrin



APPROVED



## ACGJJJ – JU-JUTSU DAY 2026

<b>Date :</b>	Samedi 10 octobre 2026
<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 – 18h00 : 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, 7 <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 jusqu'au 7 octobre 2026 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 2026**

**Samedi 10 octobre 2026**

**Santschi Andreas, 7<sup>ème</sup> dan JJ**

**Guélat Denis, 7<sup>ème</sup> dan JJ**

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

**Toma Claudio, 4<sup>ème</sup> dan JJ**

**Meyer Jonathan, 3<sup>ème</sup> dan JJ**

**Parodi François, 3<sup>ème</sup> dan JJ**

**Inscriptions jusqu'au 7 octobre 2026  
via le site FSJ [www.fsj.ch](http://www.fsj.ch)**



APPROVED

**ACGJJJ - JU-JUTSU DAY 2026**  
**Programme du samedi 10 octobre 2026**  
**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	Renraku waza - principes d'enchaînements	Travail technique autour de kote hineri	Application du nage waza en ju-jutsu
Instructeur(trice)	Jonathan Meyer	Denis Guélat	Andreas Santschi
14h15 - 15h05	Travail technique autour des clés de jambes	Foot sweep's - balayages de pied	Défense avec la canne
Instructeur(trice)	François Parodi	Claudio Toma	Karine Imboden
15h05 - 15h30	Pause		
15h30 - 16h20	Application du nage waza en ju-jutsu	Renraku waza - principes d'enchaînements	Travail technique autour de kote hineri
Instructeur(trice)	Andreas Santschi	Jonathan Meyer	Denis Guélat
16h30 - 17h20	Défense avec la canne	Travail technique autour des clés de jambes	Foot sweep's - balayages de pied
Instructeur(trice)	Karine Imboden	François Parodi	Claudio Toma
17h20	Photo de groupe, clôture du cours suivi d'un apéritif pour tous		