



APPROVED

ACGJJJ - JU-JUTSU DAY 2022
Programme du samedi 15 octobre 2022
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	Défenses contre coups de poing	Défenses contre coups de pied	Sutemi waza
Instructeur(trice)	Claudio Toma	Milan Savic	Pascal Oulevay
14h15 - 15h05	Défenses contre étranglements	Défenses contre saisies poignets	Défenses contre coups de pied
Instructeur(trice)	Karine Imboden	Pierrot Vuissoz	Milan Savic
15h05 - 15h30	Pause		
15h30 - 16h20	Travail technique bâton	Défenses contre coups de poing	Défenses contre étranglements
Instructeur(trice)	Denis Guélat	Claudio Toma	Karine Imboden
16h30 - 17h20	Sutemi waza	Travail technique bâton	Défenses contre saisies poignets
Instructeur(trice)	Pascal Oulevay	Denis Guélat	Pierrot Vuissoz
17h20	Photo de groupe, clôture du cours suivi d'un apéritif pour tous		