

Stage régional féminin du 2 novembre 2025 à Nice :



**LIGUE  
SUD  
JUDO**  
Provence Alpes Côte d'Azur

**DIMANCHE  
2  
NOVEMBRE**

INSCRIPTION  
EXTRANET

09h30 - 12h30  
- PAUSE -  
14h00 - 16h30

Stage Regional  
**JUDO**  
100% féminin  
NICE

ENCADREMENT  
➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤

  
Caroline Arbelot  
Cadre technique PACA (06)  
2eme dan

  
Jennifer Buffetrille-Ierosey  
Responsable régionale des  
féminines PACA  
6ème dan

**62 Boulevard VIRGIL BARELE - 06300 NICE**

57 inscrites,

**32 participantes :**

24 participantes du 06

5 participantes du 83

3 participantes du 84

Intervenante **ARBELOT Caroline** et **LEROSEY Jennifer**

**Programme :**

9h30-11h : échauffement et intervention technique sur uchi mata et harai goshi par Jennifer

11h-12h : travail technique sur morote seoi nage et randori par Caroline

12h : chorégraphie en musique

13h-14h : pique nique dans un parc au soleil

14h-16h : projection « les Louves »

16h-16h30 : mondo



En décembre un défi calendrier de l'avent a été organisé sur le groupe whatsapp des féminines Paca. Chaque jour un défi sportif, environ 60 participantes, un montage vidéo a été réalisé.

Cf : facebook et instagram

Stage régional féminin du 14 décembre 2025 à Aix :



**LIGUE  
SUD  
JUDO**

**DIMANCHE  
14  
DECEMBRE**

INSCRIPTION  
EXTRANET

09h30 - 12h30 : JUDO  
- PAUSE PIQUE-NIQUE -  
13H30 - 16h00 : Marché de Noël

Stage Regional  
**JUDO**  
100% féminin  
AIX en Provence

ENCADREMENT  
➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤

Jennifer LEROSEY  
Responsable regionale des  
féminines région PACA  
6 ème Dan

Fanny RIABOFF ( Internationale )  
Championne de France 1ere division  
Médaille au Grand Slam de Paris  
6 ème Dan

Maison des Arts Martiaux - 13100 AIX EN PROVENCE

**24 participantes :**

10 participantes du 13

5 participantes du 04

6 participantes du 84

2 participantes du 06

1 participante du 34

Intervenante **RIABOFF Fanny** et **LEROSEY Jennifer**

**Programme :**

9h30-11h : échauffement et intervention technique sur o uchi gari par Fanny

11h-12h : randori et jeux par Jennifer

12h : chorégraphie en musique

13h-14h : pique nique au soleil devant le dojo

14h-16h : marché de Noël d'Aix en Provence



Stage régional féminin de Mazan le 19 avril 2026 :

**LIGUE  
SUD  
JUDO**

**DIMANCHE  
19  
AVRIL**

**INSCRIPTION  
EXTRANET**

**09h30 - 16h00**

**MAZAN**  
Stage Régional  
**JUDO**  
100% féminin



**PROGRAMME**  
➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤

09h30 - 12h30 : JUDO  
12h30 - 13h30 : PIQUE NIQUE  
13h30 - 16h00 : RANDONNEE

**ENCADREMENT**  
➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤

Jennifer LEROSEY  
Responsable régionale  
des féminines PACA  
6ème dan



**DOJO BRUCE CAUDRON - 361- 467 Chemin du Bigourd - 84380 MAZAN**

**26 participantes :**

25 participantes du 84

1 participantes du 83

Intervenante **LEROSEY Jennifer**

**Programme :**

9h30-10h : échauffement taïso avec élastique

10h-11h : travail technique (sol renversement) + randori

11h-11h15 : jeux

11h15-12h15 : travail technique sur le revers + randori

12h15-12h30 : chorégraphie en musique

12h30-13h : mondo

13h-14h : pique nique au soleil sur le stade

14h-16h : randonnée de 10kms sur les hauteurs de Mazan



Stage régional féminin de Signes le 17 mai 2026 :



**LIGUE  
SUD  
JUDO**

**DIMANCHE  
17 MAI**

INSCRIPTION  
EXTRANET

09H30 - 16H00

**SIGNES**  
Stage Regional  
**JUDO**  
100% féminin

**PROGRAMME**  
»»»»»»»»  
9h30 - 12h30 judo  
12h30 - 13h30 pique nique  
13h30 - 16h00 accrobranche

**ENCADREMENT**  
»»»»»»»»  
Jennifer LEROSEY  
Responsable regionale des  
féminines PACA  
6ème DAN

Lieu : foyer rural - 1 av. du cheval blanc  
83870 Signes

Stage régional féminin d'Embrun le 28 juin 2026 :