

Stages régionaux féminins 2024-2025

6 départements, 6 stages :

Samedi 12 octobre 2024 : Forcalquier (04)

Dimanche 8 décembre 2024 : la Garde (83)

Samedi 8 mars 2025 : Embrun (05)

Dimanche 20 avril : Lambesc (13)

Dimanche 11 mai : Valbonne (06)

Dimanche 29 juin : L'Isle sur la Sorgue (84)



LIGUE
SUD
JUDO

INSCRIPTION
EXTRANET

DOJO DÉPARTEMENTAL
SAMEDI 12 OCTOBRE 2024
FORCALQUIER

STAGE 100% FEMININ JUDO



PLANNING :

- 9h30 - 12h00 : JUDO
- 12h30 - 13h30 : PIQUE - NIQUE
- 14h00 - 16h00 : RANDONNÉE

STAGE OUVERT À TOUTES
A.P. REPUBLICA 1

Encadré par :
Jennifer LEROSEY



Dojo ADRIEN SARDIN
DIMANCHE 8 DECEMBRE 2024
LA GARDE

STAGE 100% FEMININ JUDO



PLANNING :

- 09h30 - 12h00 : JUDO
- 12h30 - 13h30 : PIQUE - NIQUE
- 14h00 - 16h00 : VISITE DU MARCHÉ DE NOËL

STAGE OUVERT À TOUTES
DE BENJAMINES À
VETERANS



Encadré par :
Jennifer LEROSEY
Sans être
Responsable de la commission féminine et
vétérans Ligue judo FJD.

Dojo Adrien sardin - 419 avenue Jean Jaurès - 83130 LA GARDE

Dojo GASTON BERTRAND
SAMEDI 8 MARS
EMBRUN

STAGE 100% FEMININ JUDO



Planning :

- 09h30 - 12h00 : JUDO
- 12h30 - 13h30 : PIQUE NIQUE
- 14h00 - 16h00 :
Activité à définir
Banda / Haudor / Judo
/ en dehors

STAGE OUVERT À
TOUTES DE
BENJAMINES À
VETERANS



Encadré par :
Jennifer LEROSEY

Sans être
Responsable de la commission féminine et
vétérans Ligue judo FJD.

Dojo GASTON BERTRAND - rue du SEMINAIRE - 05220 EMBRUN

DOJO JEAN MARC PEYRE
DIMANCHE 20 AVRIL
LAMBESC

STAGE 100% FEMININ JUDO



PLANNING :

- 09h30 - 12h00 : JUDO
- 12h30 - 13h30 : PIQUE - NIQUE
- 14h00 - 16h00 :
Activités à définir
JEUX - RANDONNÉE EN POUËT

STAGE OUVERT
À TOUTES DE
BENJAMINES À
VETERANS



Encadré par :
Jennifer LEROSEY

Sans être
Responsable de la commission féminine et
vétérans Ligue judo FJD.

Dojo Jean Marc Peyre traverse des écoliers 13410 Lambesc

Samedi 12 octobre 2024 à Forcalquier

Lieu : dojo départemental avenue Claude DELORME

Horaires & programme :

9h30-10h15 : échauffement Taiso avec élastique

10h15-11h : travail technique + randori ne waza

11h-11h30 : randori tachi waza

11h30-12h : self défense

12h-12h30 : chorégraphie sur « born to be alive » de Patrick Hernandez

13h-13h45 : pique nique à l'extérieur

14h-16h : randonnée avec un guide

33 participantes de 3 départements PACA :

11 participantes du 13, 11 du 84, et 11 du 04



Dimanche 8 décembre 2024 à La Garde (83)

Lieu : dojo Adrien Sardin- 419 av Jean Jaurès 83130 La Garde

Horaires & programme :

9h30-10h30 : échauffement déplacement ne waza + randori ne waza

10h30-11h15 : travail technique + randori tachi waza

11h15-11h30 : sensibilisation (sur le quotidien féminin, régime, gestion du stress)

11h30-12h : self défense UV2 (1^{ère} colonne)

12h-12h30 : chorégraphie sur Maria Carey « all I want for christmas is you »

13h-13h45 : pique nique dans le dojo

14h-16h : découverte du marché de Noël

87 participantes sur 4 départements PACA + 1 hors PACA :

10 participantes du 13, 2 du 04, 58 du 83, 16 du 84 et 1 du 37



Samedi 8 Mars 2025 à Embrun (05)

Lieu : dojo Gaston BERTRAND – rue du Séminaire 05220 Embrun

Horaires & programme :

9h30-10h30 : échauffement Taiso par 2

10h30-11h15 : travail technique + randori ne waza

11h15-11h45 : randori tachi waza

11h45-12h : sensibilisation et échanges sur le droit des femmes

12h-12h15 : chorégraphie sur « wake me up before you go go » de Georges Michael

12h30-13h : déplacement en bus (mis en place par le comité du 05 avec une participation de 5 euros par stagiaire) pour aller sur la station des Orres

13h15-14h : pique nique sur les pistes

14h15 -16h : découverte de la luge sur Rail aux Orres

16h-16h30 : retour en bus à Embrun

49 participantes sur 4 départements PACA + 1 hors PACA du 67 :

4 participantes du 13, 10 du 04, 6 du 84, 28 du 05 et 1 du 67



Dimanche 20 avril 2025 à Lambesc (13)

Lieu : dojo jean marc Peyre- traverse des écoliers 13410 Lambesc

Horaires & programme :

9h30-10h15 : échauffement déplacement ne waza

10h15-10h45 : randori ne waza

10h45-11h00 : séance photos

11h-11h30 : travail technique

11h30-12h : randori tachi waza

12h-12h30 : chorégraphie sur Kenny Loggins « Footloose »

13h-13h45 : pique nique en foret

14h-16h : randonnée et jeux en foret

36 participantes sur 5 départements PACA :

22 participantes du 13, 1 du 04, 4 du 83, 8 du 84 et 1 du 06



	Nom	Prénom	Caté D'âge	Dpt	Club	12/10 Forcalquier (04)	8/12 La garde (83)	8/3 Embrun (05)	20/4 Lambesc (13)	11/5 Valbonne(06)	29/6 Isle/sorgue (84)
1	DERUPTY	Marie Edith	senior	04	Oraison	x					
2	LAFAY	Elisa	cadette	04	sisteron	x		x			
3	MJAVANADZE	Anastasia	minime	04	sisteron	x					
4	DELORME	Giuliana	benjamine	04	sisteron	x		x			
5	MAHAN	Kenya	benjamine	04	sisteron	x					
6	DERDICHE	Sophia	benjamine	04	sisteron	x		x			
7	PICARD	Estelle	senior	04	sisteron	x		x			
8	ARTUSO	Anna	senior	04	Oraison	x		x			
9	RIVAS	Cassandra	senior	04	Cadarache	x					
10	VARGAS	Myriame	senior	04	Volonne	x	x	x	x		
11	NIZERI	Flavie	senior	04	Oraison	x		x			
12	EYCHENNE	Cécile	senior	04	Volonne	x					
13	GHIRARDELLI	Emmanuelle	senior	04	Sisteron			x			
	MAKITA	Emmanuelle	cadette	05	Sisteron			x			
	TOSI	Olivia	poussine	05	Sisteron			x			

	ROMEAS	Chloé	cadette	13	Cabriès	x		x			
	DUEZ	Marion	Cadette	13	AJBM	x	x	x			
	DUEZ	Lucie	cadette	13	AJBM	x	x	x			
	FERRARA	Zoé	cadette	13	Gémenos	x	x		x		
	CHIAVARINO	Eva	juniors	13	Gémenos	x			x		
	GAUTHIER	Sarah	benjamine	13	Gémenos	x			x		
	GRASSI	Priscillia	senior	13	EAMA	x					
	MARTINEAU-GRASSI	Calista	poussine	13	EAMA	x					
	FAVRETTO	Justine	senior	13	cabriès	x					
	GAGNEUR	Barbara	senior	13	Gignac	x		x			
	FALL	Yéléna	benjamine	13	Gémenos	x	x		x		
	CAPAPEY	Johanne	cadette	13	Istres	x					
	CARLIN	Chloé	minime	13	ESCL Judo		x		x		
	DESCAT	Laurine	junior	13	La penne sur huveau		x				
	FRANCESCHI	Chiara	benjamine	13	Gémenos		x				

	KHEDAUI	Celia	senior	13	La penne sur huveau		x				
	LE NEVEZ	Maelane	cadette	13	ESCL Judo		x		x		
	LE NEVEZ	Louane	cadette	13	ESCL Judo				x		
	RIABOFF	Fanny	senior	13	ESCL Judo				x		
	PERROT	Anne marie	senior	13	ESCL Judo				x		
	BAH	Hava	benjamine	13	ESCL Judo				x		
	BAH	Mariana	benjamine	13	ESCL Judo				x		
	CABEZO	Aimy	poussine	13	ESCL Judo				x		
	DECHAVANNE	Maé	minime	13	ESCL Judo				x		
	JOLY JOHNSON	Colette	minime	13	ESCL Judo				x		
	LE FUR	Candice	benjamine	13	ESCL Judo				x		
	TOUITOU	Amandine	benjamine	13	EAMA				x		
	RIBOT	Laura	Senior	13	Mistral judo				x		
	VRAC	Lou	minime	13	Raphèle les arles				x		
	BERTOLO	Sasha	benjamine	13	Raphèle les arles				x		
	OUATTARA	Sarah	cadet	13	OM judo				x		
	OUATTARA	Mélissa	minime	13	Istres judo				x		

	CHABAS	Margaux	cadette	13	AUC				x		
	MAZZILLO	Lucie	benjamine	84	Judo l'islois	x	x	x	x		
	LAPTES	Amélie	cadette	84	Vaucluse judo	x					
	BERRAHO	Sarah	senior	84	Fuji judo kwai	x	x				
	PFOHL	Andréa	senior	84	Fuji judo kwai	x	x				
	DOMARTIN	Eléane	cadette	84	Vaucluse judo	x					
	DOMARTIN	Léanna	cadette	84	Vaucluse judo	x					
	MARINOT-FRANCOIS	Roxane	benjamine	84	Villeneuve lès avignon	x		x			
	TOUITOU	Anaïs	cadette	84	Vaucluse judo	x	x		x		
	BARTOLO	Floriane	senior	84	Fuji judo kwai	x	x				
	BARTOLO	Eléonore	cadette	84	Fuji judo kwai	x					
	LEROSEY	Jennifer	senior	84	Judo l'islois	x	x	x	x		
	AUBERT	Elouwen	benjamine	84	Carpentras judo		x		x		
	BONZI	Clémence	benjamine	84	Fuji judo kwai		x				
	COURSIN	Sophie	benjamine	84	Carpentras judo		x				
	GOETHEL	Rose	minime	84	JC Robion		x				
	HUREAU	Myriam	senior	84	Fuji judo kwai		x				

	MERCIER	Anaïs	senior	84	Fuji judo kwai		x				
	MURATORY	Florence	senior	84	Carpentras judo		x		x		
	NIFA	Shereen	minime	84	Carpentras judo		x		x		
	PAGES	Eva	benjamine	84	Fuji judo kwai		x				
	THOMSEN	Audrey	senior	84	JC Malemortais		x				
	AMOROS	Eloïse	junior	84	Vaucluse judo			x			
	BOUFFARD	Nina	minime	84	Judo l'islois			x			
	PEREZ	Charline	senior	84	Judo l'islois			x			
	EL OUAZIZI	Wiam	benjamine	84	Aubignan				x		
	ABOUNA EBODE	Fanny Marianne	cadette	84	Vaucluse judo				x		
	AGOSTINI	Léa	cadette	83	US Crauroise judo		x				
	ANTHIERENS	Fantine	cadette	83	US Crauroise judo		x				
	BIGEY SERY	Cassidy	cadette	83	US Crauroise judo		x				
	BLAISE	Lila	cadette	83	Dojo cap sicie		x				
	BUSI	Clémentine	cadette	83	US Crauroise judo		x				
	BUSI	Mathilde	benjamine	83	US Crauroise judo		x				

	CALCUTTI	Béatrice	senior	83	US Crauroise judo		x				
	CARRASCOSA	Jessica	senior	83	Judo loisirs rocbaron		x				
	COUSIN	Victoria	benjamine	83	JC GARDEEN		x				
	DALLALI	Dalinda	cadette	83	USAM Toulon		x				
	FAGES	Amandine	senior	83	JC GARDEEN		x				
	FAGES	Valentine	senior	83	JC Pradet		x				
	FATIH	Meyssa	minime	83	JC GARDEEN		x				
	FUSIL	Roxane	junior	83	Olympe judo varois		x				
	GARCIA	Enola	minime	83	Judo racing 83		x				
	GRAMMATICO	Giovanna	junior	83	JC Gardéen		x				
	GROSSO-TROIN	Amélie	junior	83	USAM Toulon		x				
	GUIPPONI	Lily	cadette	83	Olympe judo varois		x				
	GUIPPONI	Vanessa	senior	83	Olympe judo varois		x				
	HENIN ROSSO	Ambre	junior	83	Olympe judo varois		x				
	JUAN	Edwige	senior	83	Judo loisirs rocbaron		x				
	LAMBOTIN	Antonia	senior	83	USAM Toulon		x		x		

	LEONARD	Louna	benjamine	83	US Crauroise judo		x				
	LIBBRA	Zoé	cadette	83	JC Gardéen		x				
	LOARER	Zélie	benjamine	83	US Crauroise		x				
	MERLATTI	Lola	cadette	83	US Crauroise		x				
	MERLATTI	Sandrine	senior	83	US Crauroise		x				
	OLIVIERI	Elina	minime	83	Judo racing 83		x				
	PANNIER	Laly	senior	83	Judo club du pradet		x				
	PASERO	Paolina	cadette	83	US Crauroise		x				
	PELLEGRINO	Loane	cadette	83	JC Gardéen		X				
	PELLEGRINO	Stella	cadette	83	JC Gardéen		x				
	PINATEL	Elsa	minime	83	Judo racing 83		x		x		
	PONS	Anne sophie	senior	83	Judo cluc du Pradet		x				
	POSTILLON	Mitchelle	cadette	83	JC Gardéen		x				
	ROCHE HUNT	Lilou	cadette	83	JC Gardéen		x				
	ROMEO FILLET	Ines	benjamine	83	JC Gardéen		x				
	RUIZ	Lana	Cadette	83	US Crauroise		x				
	RUIZ	Lylou	benjamine	83	US Crauroise		x				

	SALES	Elodie	senior	83	Judo club du Pradet		x				
	SAUREL	Maitena	senior	83	Judo club du Pradet		x				
	SCACCIA	Madissone	senior	83	Judo club du Pradet		x		x		
	VALLIN	Anastasia	senior	83	Judo club du Pradet		x				
	PRATALI	Madison	minime	83	JC Gardéen		x				
	PRATALI	Athéna	poussine	83	JC Gardéen		x				
	PRATALI	Sandrine	senior	83	JC Gardéen		x				
	BOURCHENIN	Estelle	senior	83	ASPTT Judo Toulon		x				
	AGRED	Maria	benjamine	83	ASPTT Judo Toulon		x				
	HIMER	Asma	benjamine	83	ASPTT Judo Toulon		x				
	AUBRY	Lylou	cadette	83	ASPTT Judo Toulon		x				
	BERMITI	Malak	Poussine	83	JC Gardéen		x				
	BEDRUNE	Léna	Poussine	83	JC Gardéen		x				
	LAAGUIDI	Jihane	Poussine	83	JC Gardéen		x				
	COUSIN	Anna	benjamine	83	JC Gardéen		x				
	SICCARDI	Mathilde	senior	83	Judo club le Pradet				x		

	ALFONSI	Brigitte	senior	37	AS Fondettes		x				
	ABIE	Débora	benjamine	05	Briançon			x			
	BOREL	Agathe	minime	05	ASPTT GAP			x			
	BUFFILLE	Nais	senior	05	Briançon			x			
	FILIPPI	Letizia	cadette	05	Chorges			x			
	GALLICE	Elena	benjamine	05	ASPTT GAP			x			
	GILABER	Louna	cadette	05	ASPTT GAP			x			
	GROS	Camille	cadette	05	ASPTT GAP			x			
	GROS	Julie	cadette	05	ASPTT GAP			x			
	GURSOY	Sélina	benjamine	05	Embrun			x			
	JOUBE	Louise	cadette	05	Briançon			x			
	MAJOIE	Marina	minime	05	Chorges			x			
	MARCEL	Vanessa	senior	05	Embrun			x			
	MOJAHID	Malalai	cadette	05	ASPTT GAP			x			
	MORISSET	Isabelle	senior	05	Veynes			x			
	MORISSET	Lisa	senior	05	Veynes			x			
	MUNOZ	Lily rose	Junior	05	Briançon			x			

	PELLISSIER	Léa	minime	05	ASPTT GAP			x			
	PINATEL	Cassandra	cadette	05	Embrun			x			
	RIBATTO	Camille	minime	05	Argentière			x			
	VACHET	Lily	benjamine	05	Argentière			x			
	YAMEOGO	Nouria	benjamine	05	ASPTT GAP			x			
	ZINE	Ines	Cadette	05	Briançon			x			
	PELTIER	Cynthia	cadette	05	Chorges			x			
	DIMARIA	Calista	poussine	05	Veynes			x			
	BROUCHON	Livia	poussine	05	Veynes			x			
	PANZA	Marie Paule	senior	67	Molsheim			x			
	BLANCHON	Sacha	junior	06	Stade Laurentin				x		