



**HAUTE-GARONNE**  
JUDO

# JOURNÉE DE LA FEMME

**07/03/2026**

# Programme



## 13h30 : Conférence

### • 13h30 - 13h35

Ouverture et remerciements par Linda BESSIÉ, Vice-Présidente du Comité Judo 31

### • 13h35 - 13h40

Introduction : Line MALRIC, Vice-Présidente du Conseil Départemental 31 et Bernard PUJOL, Président du Comité Départemental Olympique et Sportif 31

### • 13h40 - 13h45

Vidéo d'Amandine BUCHARD, médaillée aux Championnats du Monde et Jeux Olympiques de Judo

### • 13h45 - 13h50

Quelques chiffres de la pratique sportive féminine  
Brise glace

### • 13h50 - 14h40

Intervention de 3 spécialistes formées aux menstruations dans le sport  
Stéphanie ANDREU-SEIGNE Sage-femme au CD 31,  
Virginie PETIT Kinésithérapeute au TFC et Alexandra PALLAS  
Ostéopathe



## 14h40 : Pratique

Pratique du sport pour tous avec une initiation Taïso santé et Self-defense



## 15h40 : Stands partenaires

Les participant.e.s pourront profiter des différents stands présents : micronutrition, massage shiatsu, hypnose, séance kiné, ventes de parfums, vêtements sportifs menstruels,...  
L'occasion de partager et d'échanger pour celles et ceux qui le souhaitent.



## 16h40 : Remise du Chèque à LA GRANDE COLLECTE



## 16h45 : Goûter gourmand

## Liens de téléchargements gratuits vers les guides du Ministère :

**Retrouvez le guide Cycle Menstruel et Performance**

[HTTPS://HAUTE-GARONNE.FFJUDO.COM/UPLOADS/SITES/HAUTE-GARONNE/USERFILES/FICHER/GUIDE-CYCLE-MENSTRUUEL-ET-PERFORMANCE.PDF](https://haute-garonne.ffjudo.com/uploads/sites/haute-garonne/userfiles/fichier/guide-cycle-menstruel-et-performance.pdf)



**Retrouvez le guide en Mouvement avec l'endométriose**

[HTTPS://HAUTE-GARONNE.FFJUDO.COM/UPLOADS/SITES/HAUTE-GARONNE/USERFILES/FICHER/GUIDE-EN-MOUVEMENT-AVEC-L-ENDOMETRIOSE.PDF](https://haute-garonne.ffjudo.com/uploads/sites/haute-garonne/userfiles/fichier/guide-en-mouvement-avec-l-endometriose.pdf)



**Retrouvez le guide puberté et performance**

[HTTPS://HAUTE-GARONNE.FFJUDO.COM/UPLOADS/SITES/HAUTE-GARONNE/USERFILES/FICHER/GUIDE-PUBERTE-ET-PERFORMANCE.PDF](https://haute-garonne.ffjudo.com/uploads/sites/haute-garonne/userfiles/fichier/guide-puberte-et-performance.pdf)



# LA GRANDE COLLECTE

## ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Faites un don !



Reçu fiscal délivré



ON SE DÉPLACE



ON COLLECTE



ON REDISTRIBUE

Retrouvez le lien vers  
HAOMAH

[HTTPS://HAOMAHSPORTS.COM/](https://haomahsports.com/)



Code valable pour cette  
journée donnant droit à  
-15% de réduction :  
JUDO31

## LE SHORT MENSTRUEL

vous garantit jusqu'à **8 heures**  
de **pratique sportive** en toute  
sérénité



HAOMAH



Protection intégrée  
avec **5 couches** pour  
vous protéger durant  
toute votre activité

Absorbant	—	0 Sensation d'humidité
Sans B.P.A.	—	0 odeur, 0 fuite
Coton Bio	—	Anti-microbien
Lavable & réutilisable	—	Protection invisible

haomahsports.com

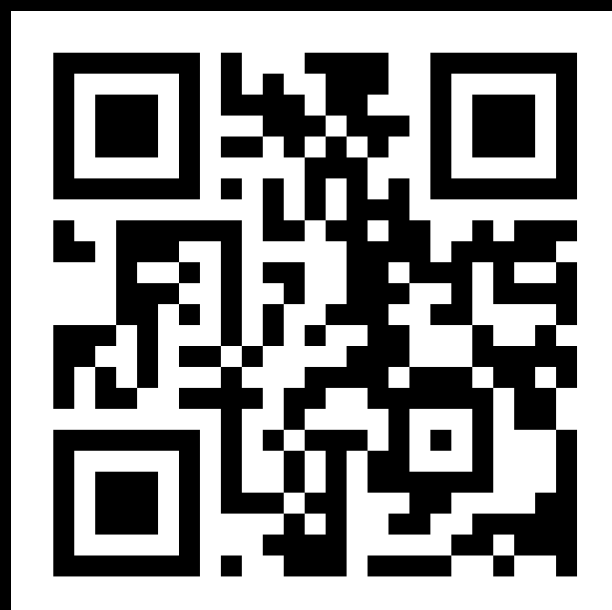


HAOMAH

L'équipement menstruel  
des sportives

haomahsports.com

Retrouvez le lien vers GSIL



Code réduction de  
-15% valable 1 fois pour  
1 personne : JUDO15



**GSIL**<sup>®</sup>

L'allié de vos muscles & articulations

**Santé Articulaire, Mobilité & Récupération**

Des solutions naturelles IN & OUT pour la santé articulaire, la mobilité et la récupération. Découvrez nos gels, baumes et compléments à base de silicium organique et d'actifs ciblés.

Gsil Gsil-abiocom

Important : les produits GSIL sont réservés à l'adulte

Retrouvez le lien vers  
SPORT SF



**VOUS** qui désirez être informée, encadrée et  
coachée pour maintenir votre capital santé.  
Ne cherchez plus...

Adoptez le **PASSEPORT PELVI-PERINEAL**

ENSEMBLE  
POUR DIRE...

**OUI**  
au sport et à de nouvelles  
procédures d'entraînement

**NON**  
à toute gêne fonctionnelle et/ou  
douleurs pelviennes  
chez...

**LA FEMME  
SPORTIVE.**

Sportives de  
Haut Niveau

Sportives  
Occasionnelles

Sportives  
Régulières

Très Jeunes  
Sportives

UNE HISTOIRE DE  
*jeune fille*



WWW.SPORT-SF.COM

15 - 25 ans

15 €/TTC

UNE HISTOIRE DE  
*jeune femme*



WWW.SPORT-SF.COM

25 - 45 ans

18 €/TTC

UNE HISTOIRE DE  
*femme*



WWW.SPORT-SF.COM

45 ans et plus

18 €/TTC



**Gsil**<sup>®</sup>





**HAUTE-GARONNE**  
**JUDO**

---

<https://haute-garonne.ffjudo.com/>

**SUIVEZ LES ACTUALITÉS  
DU COMITÉ!**

**INSTAGRAM**



**@comité\_31\_judo**

**SITE INTERNET**



**haute-garonne.ffjudo.com**

**FACEBOOK**



**Comité Départemental  
Haute-Garonne Judo**

**LINKEDIN**



**LinkedIn**

**Comité de Judo de la  
Haute-Garonne**