

EDITION #1 - MAI 2024



CDOS
GARD

Actus Sp_♀orts 30

La valorisation au féminin





CDOS
GARD

CDOS 30

Le **Comité Départemental Olympique et sportif du Gard (CDOS 30)** est une association Loi 1901, qui **représente le mouvement sportif** dans le Gard, en tant qu'organe déconcentré du CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français)

Les **missions** du CDOS 30 sont simples :

- **Partager** les **valeurs** du **sport** et de **l'Olympisme**;
- **Aider** au **développement** de la **pratique sportive sur le territoire**;
- **Collaborer** avec **les clubs sportifs**, et les établissements;
- **Promouvoir** le **sport** en général;
- **Sensibiliser** les personnes **sur l'Olympisme** et le **Paralympisme**.

Philipp MONTAGUT

Président du CDOS 30



A travers une feuille de route commune avec le CNOSF et le CROS Occitanie, le CDOS du Gard s'est engagé à représenter et **promouvoir le sport pour toutes et pour tous**.

A travers ce magazine, la volonté est de :
valoriser la dynamique gardoise et les acteurs impliqués en faveur du sport féminin, mettre en lumière les sportives engagées tout en s'adressant à tout le monde.

L'Activité Physique et Sportive est aujourd'hui une **valeur de santé publique reconnue** et largement partagée.

Si vous souhaitez nous **partager des actualités, des projets, des résultats de vos clubs ou comités**, n'hésitez pas à nous les envoyer !

secretariat@cdos30.fr

SOMMAIRE

Retrouvez nos différentes rubriques :

STRUCTURES ENGAGÉES

Présentation d'une structure engagée dans le sport !

p. 1 à 2

Le comité départemental de Handball

Dispositif "Hand pour Elles"



ACTUS 100% FÉMININES

Les actus du sport féminin !

p. 3

Les infos à retenir

Actualités / dates / chiffres / résultats



ON LES A RENCONTRÉES

Interviews exclusives de nos reines du sport !

p. 4

Jessica SASTRE

Qui est -elle ?



NUTRI' SANTÉ

Conseils nutritifs et sportifs !

p. 5

Idee de recette healthy

Patates douces sautées

p. 6

Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité



Retrouvez chaque mois, la présentation d'une structure engagée dans le sport !

Comité Départemental de Handball du Gard



Action "Hand pour Elles"

Dans le cadre de sa **mission de féminisation**, le Comité du Gard de Handball a organisé **trois tournois exclusivement féminins** au mois de décembre 2023.

Ces événements ont été salués comme une initiative visant à promouvoir la pratique du handball chez les jeunes filles et à encourager leur participation active dans le sport.

Le **premier tournoi**, baptisé "**Hand pour Elles**", a eu lieu à **St-Géniès-de-Malgoirès** en **collaboration** avec l'**Association Occitane de la Gardonnenque HandBall - AOGHB**. Le tournoi a accueilli pas moins de **48 jeunes filles** issues de différentes écoles de handball.



Un **troisième volet** de cette initiative a pris place à **Pont-St-Esprit**, réunissant **30 filles** de **moins de 13 ans**, représentant **8 clubs gardois**. Les dirigeants du Cercle Olympique Spiripontain ont également été remerciés chaleureusement pour leur accueil, soulignant l'importance de la collaboration entre les clubs pour la réussite d'une telle initiative.



Une autre **étape majeure** de l'opération "**Hand pour Elles**" a été le rassemblement de **77 filles** de **moins de 11 ans**, représentant fièrement **12 clubs différents**, à **Bouillargues**. La journée a été marquée par la présence inspirante des **joueuses du Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée - BHNM**. Ces dernières ont généreusement consacré du temps à des **séances de dédicaces**, de **photos** et ont **partagé** leurs **expériences** avec les jeunes joueuses.





Ces tournois ont non seulement offert une plateforme compétitive aux jeunes joueuses, mais ont également renforcé le sentiment d'appartenance à la communauté handballistique féminine. Les organisatrices ont exprimé leur reconnaissance envers tous les clubs participants, soulignant que **la réussite de ces événements était le fruit d'une collaboration collective**.

Félicitations à Muriel et Manon ainsi que tous les élus et salariés pour leur dévouement et leur professionnalisme dans l'organisation de ces tournois. Ces initiatives témoignent de l'engagement continu du Comité du Gard de Handball en faveur de l'égalité des sexes dans le sport et de son désir de créer un environnement inclusif pour les jeunes joueuses de handball.

En encourageant la participation féminine, **ces événements contribuent à l'épanouissement des jeunes talents et à la construction d'un avenir prometteur pour le handball féminin dans le département du Gard**.

Le saviez-vous ?

Le **dispositif "Hand pour Elles"** lancé par la **Fédération Française de Handball** en lien avec le programme « Sport pour Elles FDJ » a pour but **d'inciter les structures à développer la pratique du handball auprès du public féminin**, de **consolider les pratiques existantes** et de **pérenniser les projets** mis en place par les structures, de favoriser l'accès à la pratique du handball pour les **jeunes filles** et les **femmes éloignées** de la pratique et enfin, de **valoriser les projets transversaux** (liant féminisation et insertion, éco-citoyenneté, sport-santé, etc.).

*Ces actions prennent forme lors du « Mois Hand Pour Elles ». À la fin de ce mois, les **projets territoriaux les plus méritants** se voient attribuer des subventions, financées par La Française des Jeux. De plus, les trois clubs ayant intégré des pratiques ou **gestes éco-responsables** dans leurs projets ont la possibilité de recevoir une dotation supplémentaire.*

Le Club Vergèze Handball Lauréat de AAP "Hand pour Elles"

Le club a organisé une journée dédiée à la promotion du handball chez les jeunes filles, au sport santé, et à l'éco-responsabilité. Une journée permettant aussi de découvrir la pratique du babyhand en partenariat avec une association locale qui axe sa pratique sur la parentalité, avec des interventions de professionnels de santé sur l'utilisation de la coupe menstruelle, et explorer des solutions éco-responsables avec un stand de présentation de produits.



Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

Les actus du sport féminin



FOCUS ACTUALITÉ

NOS GARDOISES EN ROUTE POUR LES JEUX DE PARIS 2024 !

Flora VAUTIER rejoint **Shirine BOUKLI** pour aller aux Jeux de Paris 2024.

Le para tennis de table et le judo seront représentés par nos sportives gardoises !



DATES CLÈS

2 mars 2022

La loi du 2 mars 2022 instaure la parité dans les instances dirigeantes sportives.

Les fédérations se préparent pour répondre à cette attente dès 2028.

RÉSULTATS

COTÉ COLLECTIF :

BOUILLARGUES HANDBALL NM - D2

9^{ème} au classement

FOOT NIMES MÉTROPOLE GARD - D3

9^{ème} au classement

NIMES VOLLEY BALL - N3

12^{ème} au classement

L'ENTENTE NIM'ARGUERITTES

est promue en N1 à partir de Septembre

COTÉ INDIV :

Margaux BORRELLY, Gardoise, est CHAMPIONNE DE FRANCE XCE (VTT)

Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



Interview Jessica SASTRE



Arbitre Nationale de volley

NOM PRÉNOM : SASTRE Jessica

AGE : 24 ans

SPORT : Volleyball

CLUB : Nîmes Volleyball

POSTE : Assistance Manager secrétaire

Jessica vous présente son parcours et ses motivations en tant que femme arbitre dans le Volleyball.

VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !



**En podcast
sur notre chaine Youtube :**



ou sur notre site :

cdos30.fr >

ON LES A RENCONTRÉES

Retrouvez des conseils nutritifs et sportifs pour toute la famille !

Idée de recette healthy



PATATES DOUCES SAUTÉES



Prévoir environ 10 minutes de temps de préparation.

Cette recette est prévue pour 4 personnes
avec un budget de 4€.

LISTE DES INGRÉDIENTS:



Patates douces 500g



Poireau 1



Noix de muscade 1 pincée



Cannelle 1c. à café



Amandes un peu



Oignon 1



Huile d'olive 3c. à soupe



Paprika 1c. à café



Miel 1c. à soupe



Persil 1 bouquet

PRÉPARATION

1. Nettoyez les patates douces et coupez-les en dés moyens. Lavez et émincez l'oignon. Coupez le poireau en deux dans la longueur, lavez-le soigneusement et émincez-le finement.
2. Dans une sauteuse, chauffez l'huile. Faites-y revenir les oignons et les poireaux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
3. Ajoutez les patates douces et les épices. Laissez cuire pendant une dizaine de minutes, en remuant souvent. Les patates douces doivent être cuites mais en restant fermes.
4. Ajoutez 1 c. à soupe de miel et mélangez 5 min pour faire caraméliser la patate douce. Salez et poivrez. Servez chaud, décorez avec du persil ciselé et des amandes effilées grillées.



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

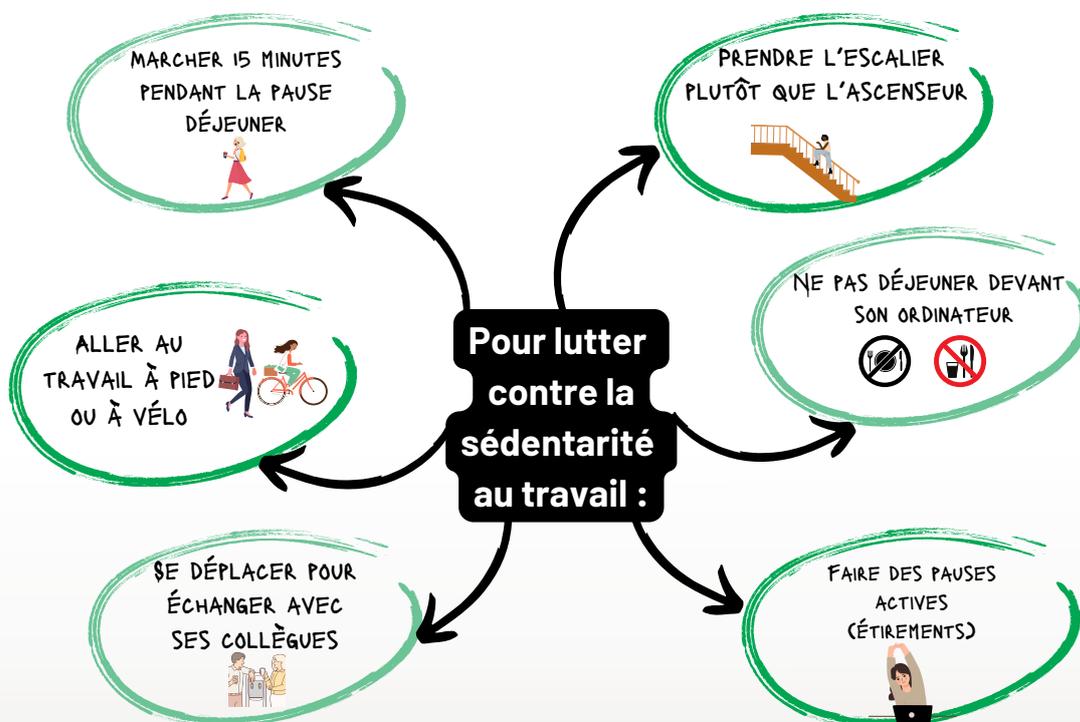
Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité

La sédentarité c'est quoi ?

Selon l'ONAPS (l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité) :
"La **sédentarité** est **définie comme** une "*situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée*".

Elle **correspond** ainsi au **temps passé** en **position assise** ou **allongée** dans la journée, **hors temps de sommeil** ; que ce soit **sur le lieu de travail** ou **à l'école**, lors des **déplacements en transports motorisés**, ou **lors des loisirs**, notamment **devant les écrans**.

Quelques conseils ...





CDOS

GARD

Le CDOS du Gard vous remercie
pour votre lecture !



10 Cart, 30000 Nîmes



04 66 38 26 36



secretariat@cdos30.fr



www.cdos30.fr



cdos30



cdos30

Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h

 **AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**

CONSEIL
DÉPARTEMENTAL
GARD
