

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 >

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 !

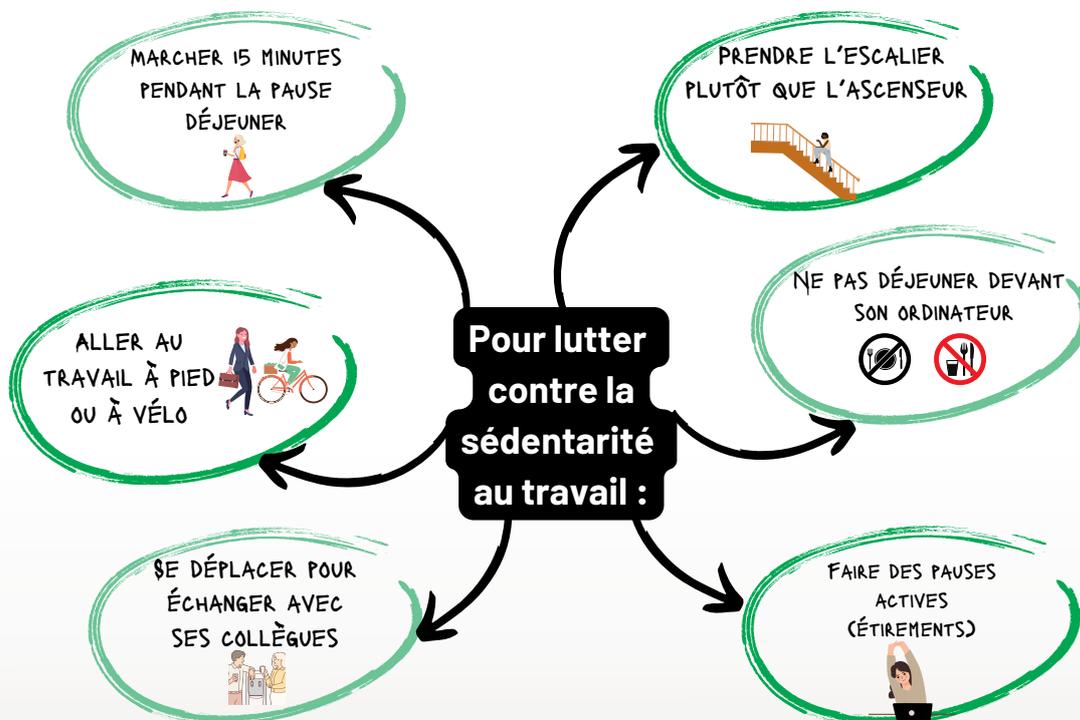
Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité

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





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





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 dispositif "Hand pour elles" lancée 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 pérenniser les projets mis en place par les structures, 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 prendront forme lors du « Mois Hand Pour Elles ». À la fin de ce mois, les projets territoriaux les plus méritoires se verront 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 auront 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.



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 dispositif "Hand pour elles" lancée 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 pérenniser les projets mis en place par les structures, 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 prendront forme lors du « Mois Hand Pour Elles ». À la fin de ce mois, les projets territoriaux les plus méritoires se verront 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 auront 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.



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 dispositif "Hand pour elles" lancée 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 pérenniser les projets mis en place par les structures, 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 prendront forme lors du « Mois Hand Pour Elles ». À la fin de ce mois, les projets territoriaux les plus méritoires se verront 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 auront 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 des conseils pour rester en bonne santé !

Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité

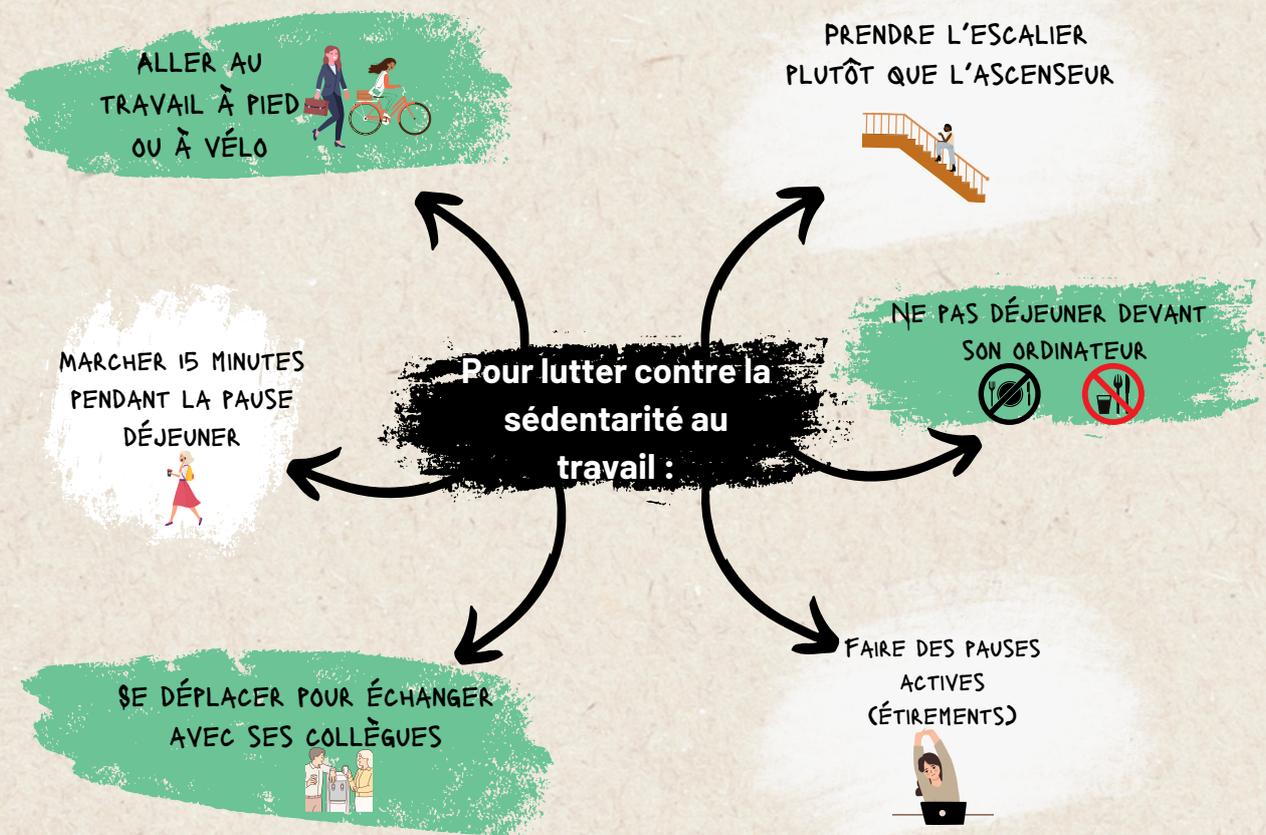
La sédentarité c'est quoi ?

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**.



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

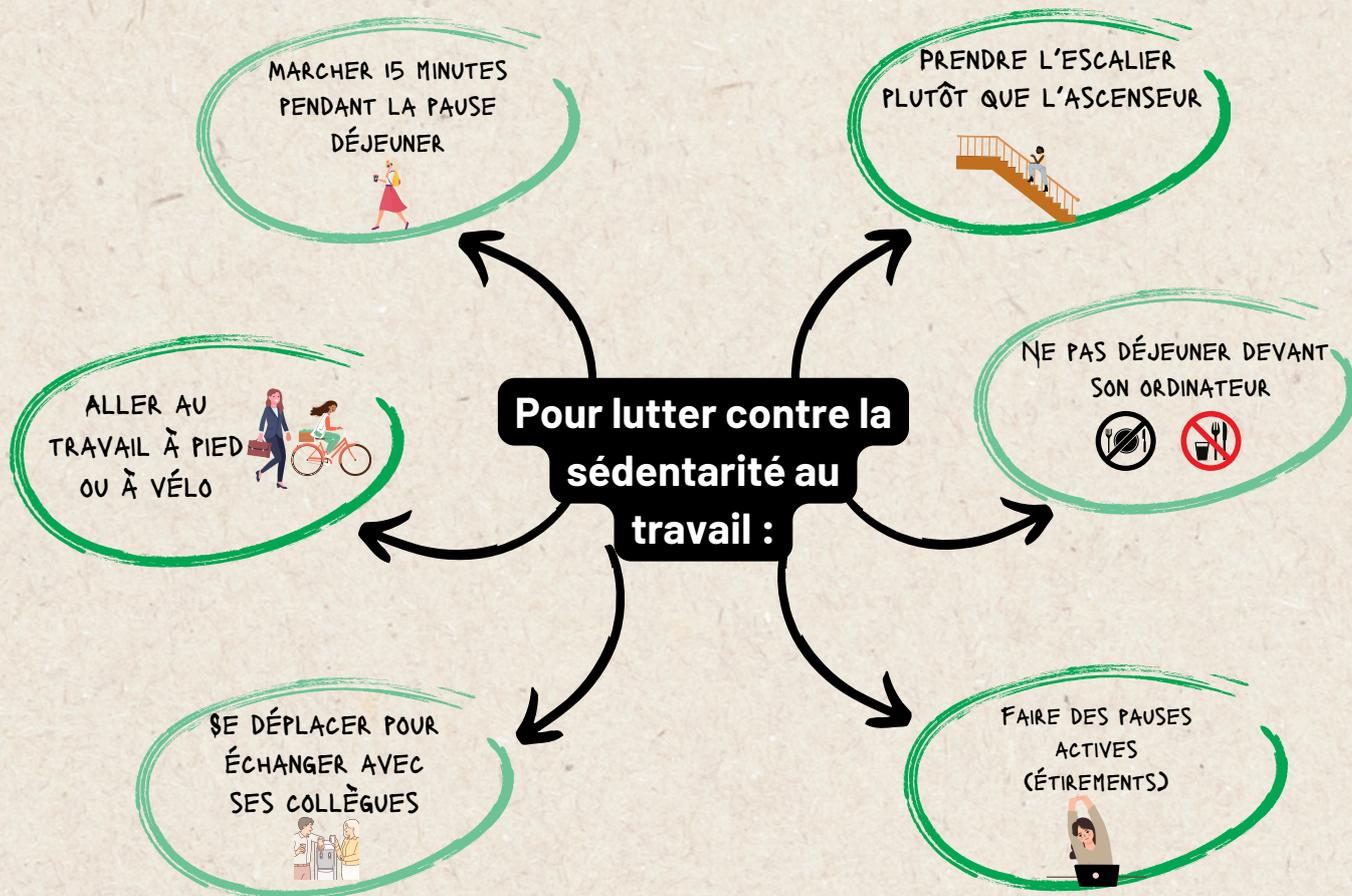
Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité

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**.



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

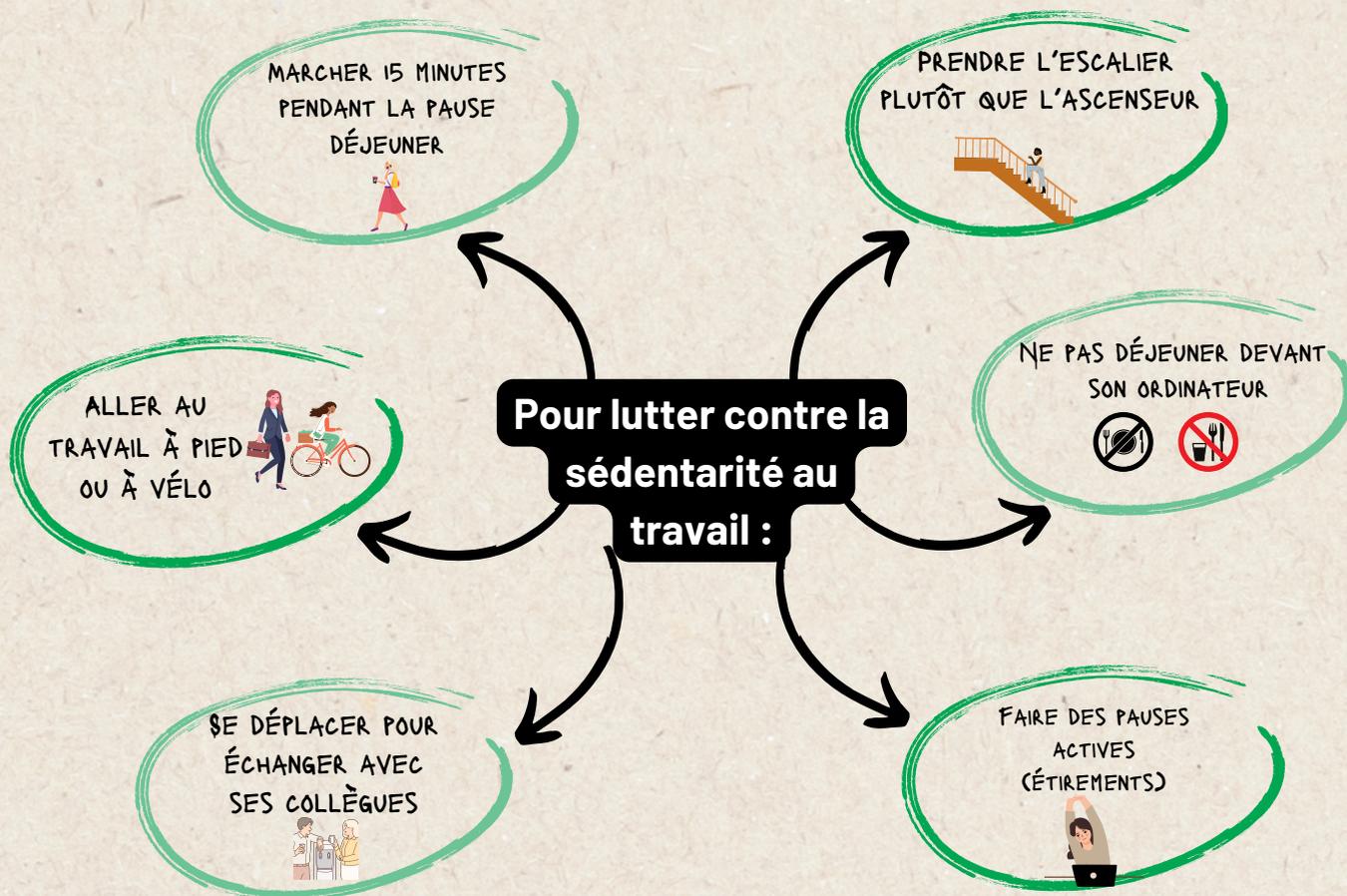
Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité

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**.



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

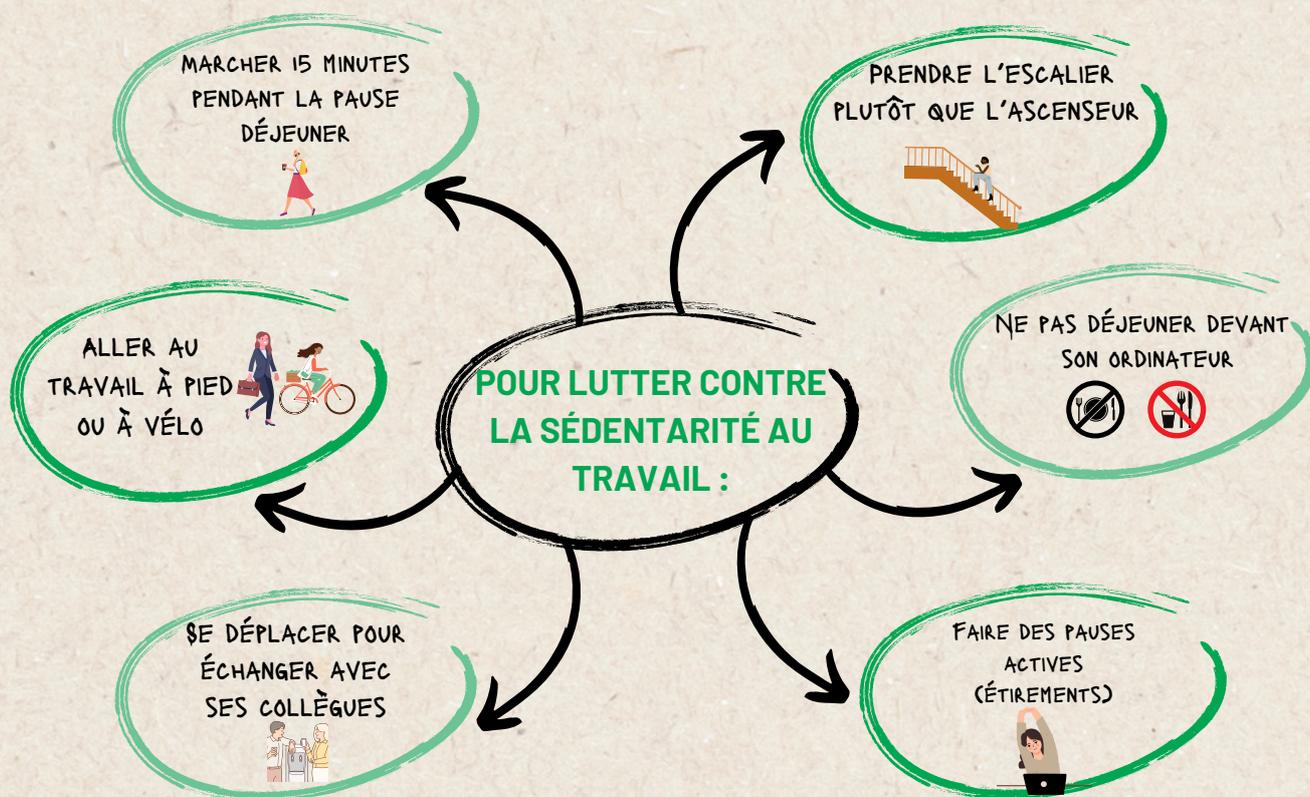
Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité

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**.



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

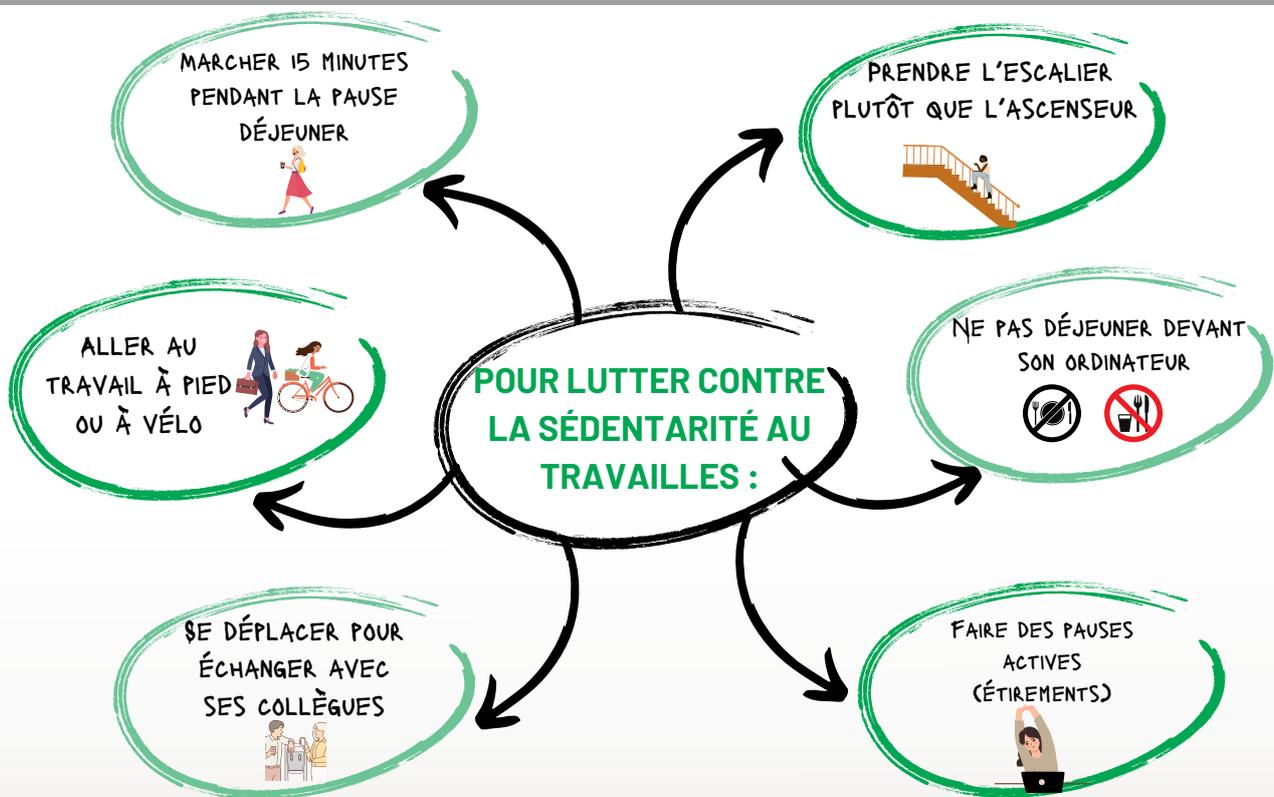
Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité

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**.



Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

Les actus du sport féminin



FOCUS ACTUALITÉ

NOS GARDOIS EN ROUTE POUR LES JEUX DE PARIS 2024 !

FLORA VAUTIER REJOINT SHIRINE BOUKLI AUX JEUX DE PARIS 2024 ! LE PARA TENNIS DE TABLE ET LE JUDO SERONT REPRÉSENTÉS PAR NOS SPORTIVES GARDOISES !

DATE CLÉS

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

BHNM

XX

FOOT

XX

NVB

XX



Le samedi 2 septembre 2023, au stade de Tresques a eu lieu la manifestation sportive ayant pour but de promouvoir le football féminin dans le Gard.



Le club de Laudun L'ardoise, Chusclan et le club de Cavillargues ont créé une entente 100% féminine afin de proposer aux filles un cursus aussi intéressant que pour les garçons. Il est important que les filles soient considérées et se sentent à leur place dans le milieu.

Les deux clubs ont choisi la commune de Tresques pour donner les entraînements, car elles se situent à mi-chemin entre Laudun-l'Ardoise et Cavillargues.

Les sessions se dérouleront le mercredi après-midi :
de 14h à 15h30 pour le foot à cinq et de 17h à 18h30 pour le foot à huit."

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

Entente

Les étoiles de Tresques



Le samedi 2 septembre 2023, au stade de Tresques a eu lieu la manifestation sportive ayant pour but de promouvoir le football féminin dans le Gard.



Le club de Laudun L'ardoise, Chusclan et le club de Cavillargues ont créé une entente 100% féminine afin de proposer aux filles un cursus aussi intéressant que pour les garçons. Il est important que les filles soient considérées et se sentent à leur place dans le milieu.

Les deux clubs ont choisi la commune de Tresques pour donner les entraînements, car elles se situent à mi-chemin entre Laudun-l'Ardoise et Cavillargues.

Les sessions se dérouleront le mercredi après-midi : de 14h à 15h30 pour le foot à cinq et de 17h à 18h30 pour le foot à huit."



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 **journee**, **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**.

ALLER AU TRAVAIL À PIED OU À VÉLO



PRENDRE L'ESCALIER PLUTÔT QUE L'ASCENSEUR



Pour lutter contre la sédentarité au travail :

MARCHER 15 MINUTES PENDANT LA PAUSE DÉJEUNER



NE PAS DÉJEUNER DEVANT SON ORDINATEUR



SE DÉPLACER POUR ÉCHANGER AVEC SES COLLÈGUES



FAIRE DES PAUSES ACTIVES (ÉTIREMENTS)



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'**O**bservatoire **N**ational, de l'**A**ctivité **P**hysique et de la **S**édentarité) :

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 **journee**, **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**.

ALLER AU
TRAVAIL À PIED
OU À VÉLO



PRENDRE L'ESCALIER
PLUTÔT QUE L'ASCENSEUR



Pour lutter contre la
sédentarité au
travail :

MARCHER 15 MINUTES
PENDANT LA PAUSE
DÉJEUNER



NE PAS DÉJEUNER DEVANT
SON ORDINATEUR



SE DÉPLACER POUR ÉCHANGER
AVEC SES COLLÈGUES



FAIRE DES PAUSES
ACTIVES
(ÉTIREMENTS)



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**.

Lutter contre la sédentarité au travail :

Aller au travail à pied ou à vélo



Ne pas déjeuner devant son ordinateur



Marcher 15 minutes pendant la pause déjeuner



Utiliser des imprimantes éloignées



Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur



Faire des pauses actives (étirements)



Se déplacer pour échanger avec ses collègues





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)

Nos missions au sein 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 **Paralymphisme**.

Retrouvez-nous sur
les réseaux sociaux



CDOS30



CDOS30

Séance de renforcement musculaire



Échauffement : 6 minutes

Chaque exercice est à effectuer durant 30 secondes.
Une boucle dure 3 minutes, il faut faire deux boucles au total, et 1 minute de pause entre les deux séries.

Pensez à vous hydrater !



Exercices :

- fentes latérales
- fentes alternées
- squat
- jumping jack
- montées de genoux
- pompes face au mur



- fentes latérales



- fentes alternées

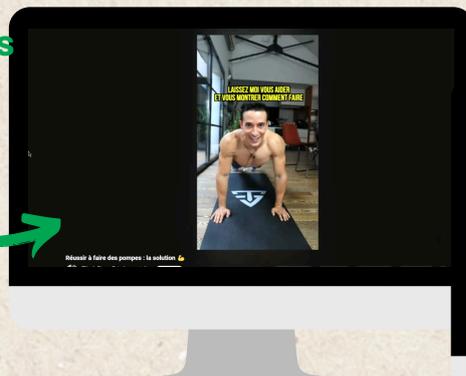


- squat



- montées de genoux

Vous pouvez retrouver des vidéos d'exercices à reproduire !



Séance de renforcement musculaire



Boucle 1 : 12 minutes

Chaque exercices est à effectuer durant 20 ou 30 secondes.

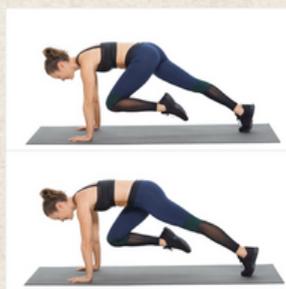
Une boucle dure 6 minutes, il faut faire deux boucles au total avec 2 minutes de pause entre les deux séries.

Exercices :

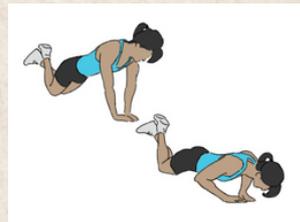
- 1 pompes sur les genoux
- chaise
- gainage sur les coudes
- Mountain Climbers
- 30 abdos Sit-Up
- Planche dorsale



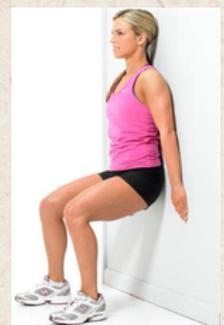
• 30 abdos Sit-Up



• Mountain Climbers



• 10 pompes sur les genoux



• chaise



• planche dorsale



• gainage sur les coudes

Séance de renforcement musculaire



Boucle 2 : 10 minutes

Chaque exercice est à effectuer durant 30 secondes.
Une boucle dure 5 minutes, il faut faire deux boucles au total, avec 2 minutes de pause entre les deux séries.



Pensez à vous hydrater !

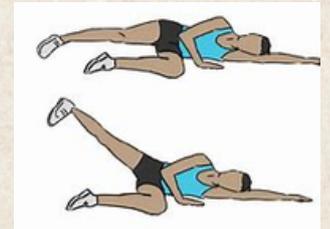


Exercices :

- Levé de jambes arrières
- Levé de jambes latérales
- Levé de bassin
- Squat sumo
- 20 Burpees

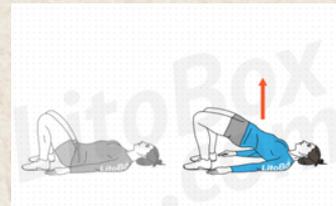


- levé de jambes arrières



- levé de jambes latérales

Vous pouvez retrouver des vidéos d'exercices à reproduire !



- levé de bassin



Retrouvez chaque mois le portrait d'une de nos sportives gardoises !



Etoile montante du judo



NOM PRÉNOM : Boukli Shirine

AGE : 24 ans

NÉE A : Aramon

LE : 24 janvier 1999

SPORT : JUDO

CLUB : FLAM91

CATÉGORIE : - DE 48kg

Native d'Aramon, Shirine Boukli 24 ans vient de se qualifier pour les Jeux Olympiques de Paris 2024. Le CNOSF a validé la sélection de dix athlètes qui intègrent la délégation française en judo. La CCSO a fait part de ses conclusions au bureau exécutif du CNOSF qui a validé l'engagement de Shirine Boukli (-48 kg) aux Jeux Olympiques de Paris 2024.

Une athlète au palmarès impressionnant :

Le 7 mai 2023, elle remporte la médaille d'argent aux Championnats du monde à Doha, s'inclinant en finale des moins de 48 kg face à la Japonaise Natsumi Tsunoda, tenante du titre.

Le 3 novembre, elle remporte son troisième titre européen en dominant en finale Catarina Costa comme l'année précédente.



Si vous souhaitez avoir un avant goût des performances de l'Aramonaise :

ACTUS 100% FÉMININES

Liens Dailymotion : <https://www.dailymotion.com/video/x8pbulj>