

EDITION #2 - JUIN 2024



CDOS  
GARD

# Actus Sp<sub>♀</sub>orts 30

La valorisation au féminin





# 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 **Paralymphisme**.

## Philipp MONTAGUT

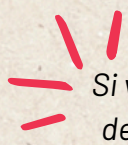
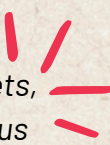
*Président du CDOS 30*



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 ! 



# SOMMAIRE

Retrouvez nos différentes rubriques :

NUTRI' SANTÉ ON LES A RENCONTRÉES ACTUS 100% FÉMININES STRUCTURES ENGAGÉES

**Présentation d'une structure engagée dans le sport !**

**p. 1 à 2**

**L'ASPC Nîmes Tennis de Table**

Dispositif "Ping pour Elles"



**Les actus du sport féminin !**

**p. 3**

**Les infos à retenir**

Actualités / date / chiffre / résultats



**Interviews exclusives de nos reines du sport !**

**p. 4**

**Sumène Basket Ball**

Qui sont -elles ?



**Conseils nutritifs et sportifs !**

**p. 5**

**Idee de recette healthy**

Smoothie Bowl vitaminé

**p. 6**

**La pause active au travail**





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

# ASPC Nîmes Tennis de Table



## Action Ping pour Elles

Dans le cadre de sa **mission de féminisation**, l'ASPCN a organisé **trois après-midi exclusivement féminins** au mois de Décembre 2023, Janvier et Mars 2024.

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

Cette initiative, proposée par l'une de nos cadres techniques féminines, a été validée et encouragée par l'équipe dirigeante du club. En effet, ce projet répondait à plusieurs objectifs prioritaires du club

Cette action vise à renforcer la présence des femmes dans le tennis de table, un domaine où leur participation est souvent moindre par rapport aux hommes. En soutenant activement les initiatives féminines, nous espérons encourager davantage de femmes à s'impliquer dans ce sport, que ce soit en tant que joueuses, entraîneuses ou dirigeantes.



En organisant des sessions d'initiation et en offrant des moments de convivialité autour du tennis de table, nous espérons créer un engouement pour cette discipline. L'objectif est de donner envie aux participantes de continuer à pratiquer régulièrement, voire de s'inscrire en club.



Nous avons identifié une tranche de la population qui n'a pas ou peu accès aux activités sportives, notamment les femmes et les jeunes filles. Ce projet vise à leur offrir une opportunité de découvrir le tennis de table, un sport accessible et ludique, qui peut être pratiqué à tout âge et à tout niveau.







La Fédération Française de Tennis de Table a défini le **développement de la pratique féminine** comme une **priorité**. Notre club s'aligne sur cette directive en mettant en place des actions concrètes pour attirer et fidéliser un public féminin. Les points forts de cette action sont multiples et reflètent une organisation réfléchie et inclusive.

Le projet est structuré en trois phases distinctes, réparties sur plusieurs semaines, permettant une progression et un suivi adapté des participantes. Cela leur donne le temps de s'initier, de se familiariser et de se perfectionner. Pour faciliter l'accès et encourager la pratique continue, nous offrons une licence découverte. Celle-ci permet aux participantes de rejoindre le club et de s'entraîner sans engagement financier initial.

Afin de toucher un public large et souvent peu sollicité, nous avons mené des campagnes de sensibilisation dans les écoles primaires. En ciblant directement les mères, nous espérons créer un intérêt intergénérationnel pour le tennis de table.

L'équipe dirigeante du club apporte un soutien important, garantissant ainsi le bon déroulement de toutes les étapes de l'action. Pour éliminer toute barrière financière, nous avons décidé de rendre cette action entièrement gratuite. Cela permet à toutes les intéressées de participer sans souci de coût.

La dernière phase de notre projet se fera en collaboration avec le club d'Uchaud, permettant ainsi un échange et une synergie entre nos deux clubs pour enrichir l'expérience des participantes.

Le soutien institutionnel de la ligue Occitanie, du département du Gard et de la ville de Nîmes est un gage de reconnaissance et de légitimité pour notre projet. Cela nous permet également de disposer de ressources supplémentaires pour garantir le succès de cette initiative.

### Conclusion :

Cette simple initiative s'est transformée grâce à sa structuration en une véritable réussite. D'un statut de simple évènement sportif nous sommes passés notamment lors de la 3ème journée à un véritable engouement. Evènement fédérateur d'une pratique au féminin, cette action a été labellisée dans le cadre de la promotion des droits de la femme et du dispositif « pour une égalité femmes hommes dans le Gard »





Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

# Les actus du sport féminin



## FOCUS ACTUALITÉ

### LE RÊVE ÉVEILLÉ DE LA GARDOISE ANNE HERNANDEZ :

**Anne Hernandez** future volontaire sur le site du Parc des Princes aux Jeux de Paris 2024. Elle sera l'une des 43.000 volontaires à 55 ans, cette directrice à la Banque Populaire du Sud, passionnée de sport, qui habite à Rodilhan, vit un véritable rêve éveillé.



## DATE CLÈS

**8 mars 2024**

La loi du 8 mars 2024 visant à renforcer la protection des mineurs et l'honorabilité dans le sport. Afin de mieux protéger les enfants des violences sexuelles dans le sport, la loi prévoit également une interdiction d'exercer pour les dirigeants de clubs sportifs dans certains cas (par exemple refus de signaler des comportements à risques dans leur club).

## RÉSULTATS

**BOUILLARGUES HANDBALL NM - D2**

9<sup>ème</sup> au classement

**FOOT NIMES MÉTROPOLE GARD - D3**

9<sup>ème</sup> au classement

**NIMES VOLLEY BALL - N3**

12<sup>ème</sup> au classement

**EN INDIV => SANDRINE ET CORALIE 1ÈRES DU CLASSEMENT FÉMININ DU RALLYE DES VINS DU GARD**



Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



# Interview Sumène Basket- Ball



**Femmes engagées dans la structure**

**PRÉNOMS** : Sophie, Noémie, Elsa, Patricia, Agnès, Véronique, Aurore

**SPORT** : Basket Ball

**CLUB** : Sumène Basket Ball

**POSTE** : Présidente, vice présidente, bénévoles, secrétaire

**Sumène Basket Ball vous présente son parcours et ses motivations en tant que femmes au sein du Basket Ball.**

**VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !**



**En podcast  
sur notre chaine Youtube :**



**ou sur notre site :**

**[cdos30.fr](http://cdos30.fr)** >



Retrouvez des conseils nutritifs et sportifs pour toute la famille !

# Idée de recette healthy



NUTRI' SANTÉ

## SMOOTHIE BOWL VITAMINÉ



Prévoir environ 10 minutes de temps de préparation.

Cette recette est prévue pour 1 personne  
avec un budget de 4€.

### LISTE DES INGRÉDIENTS:

	Kiwi	1
	Banane	1
	Mangue	100 g
	Epinards frais	1 poignée
	Flocons d'avoine	30 g
	Jus de citron	1/2

### PRÉPARATION

**1.** Eplucher le kiwi, la banane et la mangue puis rincer les feuilles d'épinards à l'eau froide.

**2.** Dans un blender ou un petit mixeur, déposer le tout avec les flocons d'avoine et le jus de citron. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

**3.** Verser le tout dans un bol et dresser avec des morceaux de fruits, de graines au choix ou encore de muesli... puis déguster !





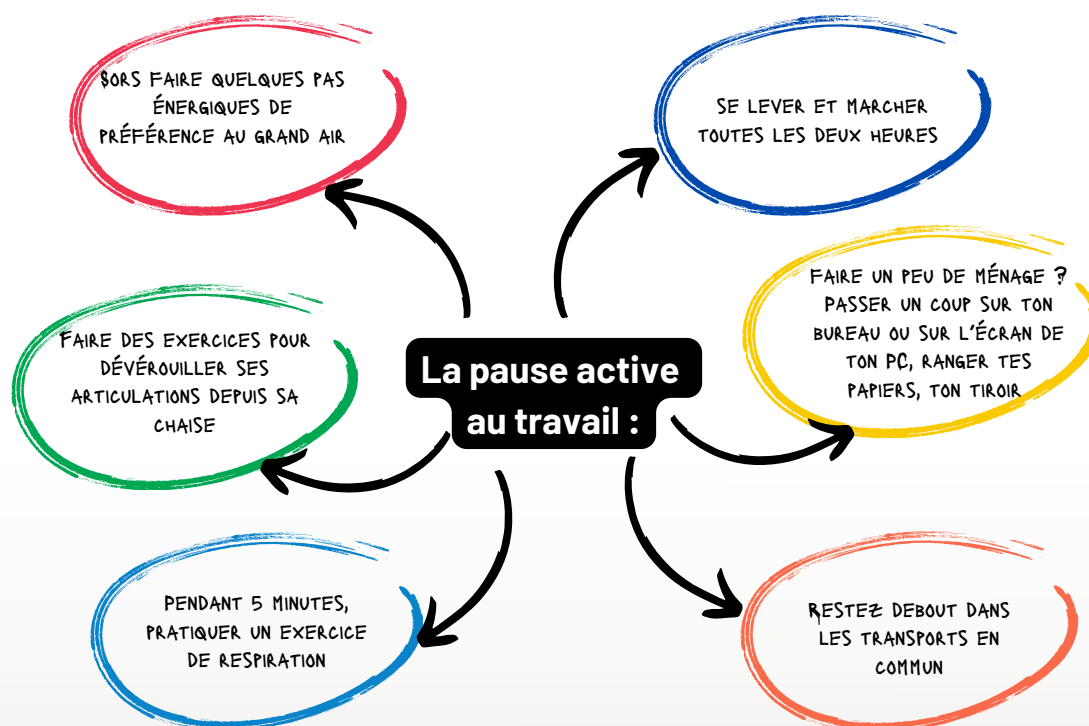
Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

# Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité

## Qu'est-ce que la pause active ?

Une pause active est une courte période d'activité physique. L'effort peut être de modéré à soutenu, pour une durée de 5 à 15 minutes. Donc, ça veut dire interrompre ce que l'on est en train de faire pour bouger! C'est dynamique, stimulant, positif, et surtout, ça répond au besoin de notre corps de se dégourdir. On n'est pas fait pour rester inactif pendant des heures!

*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

