

EDITION #3 - JUILLET 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

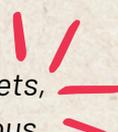
*Président du CDOS 30*



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 :

STRUCTURES ENGAGÉES

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

p. 1 à 2

**Le Comité Départemental Gard  
FFESSM**

Dispositif "Cap ou pas Cap"



ACTUS 100% FÉMININES

*Les actus du sport féminin !*

p. 3

**Les infos à retenir**

Actualités / date / chiffre / résultats



ON LES A RENCONTRÉES

*Interviews exclusives de nos reines du sport !*

p. 4

**Rachel MORET**

Qui est -elle ?



NUTRI'SANTÉ

*Conseils nutritifs et sportifs !*

p. 5

**Idée de recette healthy**

Tatin d'asperges blanches, noix et viandes des grisons

p. 6

**Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité**



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

# Comité départemental du Gard de FFESSM



## CAP ou pas CAP

Le **Comité Départemental Gard FFESSM** lance la 4<sup>ème</sup> édition de "**Cap ou pas cap**" : un défi pour les sportives !

Pour bien démarrer cette nouvelle saison, le Comité Départemental Gard de la FFESSM (Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins) en collaboration avec les clubs gardois, propose la quatrième édition de l'événement "Cap ou pas cap". Cette initiative vise à promouvoir la pratique sportive féminine et à encourager le dépassement de soi.

"Cap ou pas cap" s'adresse exclusivement aux femmes âgées de 13 ans et plus. L'objectif est de découvrir et de s'initier à divers sports sous-marins à travers des défis adaptés. **Chaque participante sera accompagnée par une marraine, une licenciée FFESSM expérimentée**, qui guidera et soutiendra les nouvelles venues dans leur découverte.



La session débutera en octobre et s'étalera sur plusieurs mois avec quatre séances distinctes, chacune dédiée à une discipline sous-marine spécifique :

- Jeudi 17 octobre 2024 : **Baptême de licence** - Première immersion et initiation aux sports sous-marins.
- Jeudi 7 novembre 2024 : **Nage avec palmes** - Découverte de la nage avec palmes, une discipline exigeante et gratifiante.
- Jeudi 12 décembre 2024 : **Apnée** - Introduction à l'apnée, un sport demandant maîtrise de soi et concentration.
- Jeudi 9 janvier 2025 : **Nage ondulatoire avec queue de sirène** - Exploration de la nage ondulatoire avec une queue de sirène, alliant grâce et technique.

Toutes les séances auront lieu à la piscine Pablo Neruda à Nîmes, de 21h à 22h30.

FFESSM GARD | 30

GRATUIT 4<sup>e</sup> édition

**CAP OU PAS CAP**  
Les Gardoises se dépassent

Piscine Pablo Neruda  
**NÎMES**  
de 21 h à 22h30

Une activité subaquatique par mois\* d'octobre 2024 à janvier 2025  
Pour toutes les filles à partir de 13 ans

Objectif : développer la pratique sportive féminine.

\*Le 2<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois

Inscriptions : 06 87 43 19 21  
feminisation@ffessm30.fr

Logos: EcoSUB, Agence Nationale, Gard 3000, FFESSM, etc.



## Comité départemental du Gard de FFESSM

Toutes les femmes, qu'elles soient **débutantes ou expérimentées**, peuvent participer à "Cap ou pas cap". C'est une chance de découvrir de nouvelles passions, de se surpasser et de partager des moments inoubliables en équipe.

Cet événement est une excellente occasion pour les femmes de tous âges de découvrir et d'apprécier les sports sous-marins, tout en développant leur confiance en elles et en repoussant leurs limites.



Les inscriptions sont désormais ouvertes et accessibles via le site : [feminisation-ffessm30.fr](http://feminisation-ffessm30.fr).

**Le Comité Départemental Gard FFESSM** est engagé dans la valorisation du sport féminin. Au delà de l'accès à la pratique sportive pour toutes, le **comité s'attache aussi à valoriser les femmes qui œuvrent pour le sport**. Dans le cadre de la journée de la femme, 3 actrices de la discipline ont pu être mises à l'honneur pour leur parcours et leurs engagements

**LES GARDOISES FFESSM ONT DU TALENT**  
8 MARS 2022  
**Journée de la femme**

**CYRIELLE BERNARD**  
Licenciée au CLUB SPORTIF CARONNIER NIMÈS  
Présidente de la Commission Biologie et Environnement du Comité Gard FFESSM  
Commence la plongée en 2012, à 17 ans.  
Niveau 1 et 2, Plongée (2015)  
Plongeur libre confirmé (2017)  
Fédération Biologie 1<sup>er</sup> degré (2018)  
et Agriculture Formateur PFD (2018)  
Plongeur professionnelles (spécialité classe IB qualification plongeur scaphandre) (2019)

**SÉVERINE ROMESTANT**  
Licenciée au CLUB LES REGÉNÉRALAIS LA CÈZE  
Secrétaire Générale du Comité Gard FFESSM  
COORDO de LA CÈZE (2015)  
Présidente Adjointe (2016)  
Vice-Présidente (2017)  
Commence la plongée en 2008, à 22 ans.  
BFA Plongée (2010)  
Couvreur et Fagotier (2011)  
Infirmière (2012)  
E1 - MFA (2018)  
Formateur Archéologie Mer (2019)  
Tuteur en stage Histoire (2022)

**ALICE DUBOIS**  
Licenciée au CLUB SUB POISSONS DU GARDO ET DES MONTAGNES  
Présidente et Responsable Comité de la Commission de la Cèze du Comité Gard FFESSM  
Comité plongée et 1<sup>er</sup> degré (2017)  
Plongeur (du Gard) (2017)  
Puis dans toutes autres spécialités du 1<sup>er</sup> degré (2018)  
Secrétaire du CLUB SUB POISSONS DU GARDO ET DES MONTAGNES (2018-2020)  
Secrétaire du CLUB SUB POISSONS DU GARDO ET DES MONTAGNES (2020-2022)  
depuis sa section plonge plongeur (2018-2022)  
Commence la plongée en 2015, à 19 ans.  
BFA Plongée (2015)  
Membre 1<sup>er</sup> Niveaux Confédération (2018)  
Tuteur en stage (2018)  
BFA 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> (2019)  
Instituteur entraîneur 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> (2019)

### Conclusion :

Cette simple initiative s'est transformée grâce à sa structuration en une véritable réussite. Environ 15 % des filleules poursuivent la pratique sportive en club.

Ce pourcentage est monté à 30 % pour la 3ème édition avec 3 sirènes qui ont obtenu leur niveau 1 de plongée, dès juin 2024.

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 »



Pour plus d'informations et pour suivre l'actualité de l'événement, rendez-vous sur [feminisation-ffessm30.fr](http://feminisation-ffessm30.fr).

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

# Les actus du sport féminin



## FOCUS ACTUALITÉ

### LES PORTES DRAPEAUX FRANÇAIS DES JEUX DE PARIS 2024 :

Les portes drapeaux Français ont été dévoilés le 11 Juillet suite aux votes de leurs collègues sportifs :

- Florent Manaudou et Mélina Robert-Michon pour les JO
- Alexis Hanquingant et Nantenin Keïta pour les JP

C'est aux Jeux de Tokyo en 2020, que pour la 1ère fois la délégation Française a été emmenée par un **binôme Homme/femme !**



## CHIFFRES CLÉS

**5 250**

5 250 sportives et 5 250 sportifs participeront aux jeux olympiques de 2024.

Les Jeux de Paris 2024 seront les 1ers Jeux à afficher **une stricte parité** entre les femmes et les hommes, parmi les 10 500 athlètes qualifiés.

Clin d'oeil de l'Histoire, c'est à Paris, en 1900, que les Jeux Olympiques s'ouvrirent pour la première fois à la participation des femmes. Elles étaient à l'époque 22 pour 975 athlètes hommes

## RÉSULTATS

**Athlétisme**

**Lalie POUZANCRE-HOYER** de l'Entente Nîmoise d'Athlétisme remporte la médaille de bronze du 400 m haies lors des championnats d'Europe U18

Nos équipes Gardoises sont en repos !

**En attendant vous pouvez suivre :**

**NOS SPORTIVES FRANÇAISES  
LORS DES JEUX OLYMPIQUES**



Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



# Interview

## Rachel MORET

### Tennis de table



**Sportive de Haut Niveau**

**NOM PRÉNOM:** Rachel MORET

**Age :** 34 ans

**SPORT :** Tennis de Table

**CLUB :** ASPC Nimes / ANMTT

**Nationalité :** Suisse

**Rachel MORET vous présente son parcours et ses motivations en tant que femme au sein du Tennis de Table.**

**VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !**



**En podcast**  
**sur notre chaine Youtube :**



**ou sur notre site :**

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

# Idée de recette healthy



## TATIN D'ASPERGES BLANCHES, NOIX ET VIANDE DE GRISONS

Prévoir environ 15 minutes de temps de préparation.  
Prévoir environ 30 minutes de temps de cuisson.

Cette recette est prévue pour 8 personnes.

### LISTE DES INGRÉDIENTS :

	Asperges blanches	12
	Noix	1 poignée
	Viande de grisons	30 g
	Bûche de chèvre	80 g
	Miel	
	Huile d'olive	
	Pâte feuilletée	1

### PRÉPARATION

1. Couper environ 1cm des pieds des asperges puis retirer la peau à l'aide d'un économe.
2. Chauffer une grande poêle à feu moyen avec de l'huile d'olive. Faire revenir les asperges entières pendant 5 minutes : elles doivent être légèrement colorées.
3. Préchauffer le four à 200° (chaleur tournante).
4. Dans un grand moule à tarte, répartir un peu d'huile d'olive sur le fond et les bords avec un pinceau. Ajouter un peu de miel au fond du plat, également à l'aide d'un pinceau.
5. Couper les asperges pré-cuites en deux dans le sens de la longueur avant de les disposer au fond du plat.
6. Déposer des tranches de bûche de chèvre sur les asperges.
7. Recouvrir de la pâte feuilletée en veillant à bien rabattre les bords de la pâte vers le fond du plat.
8. Piquer la pâte feuilletée pour permettre à l'air de s'échapper pendant la cuisson et enfourner pendant 30 minutes.
9. À la fin de la cuisson, laisser refroidir 10 à 15 minutes (pas plus, sinon le caramel collera au plat). Recouvrir le plat à tarte d'une grande assiette et retourner d'un coup sec (attention de ne pas vous brûler) !
10. Saler, poivrer, ajouter de la viande de grisons coupées en petits morceaux, quelques noix concassées et du thym frais avant de servir la tarte tiède ou froide !



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

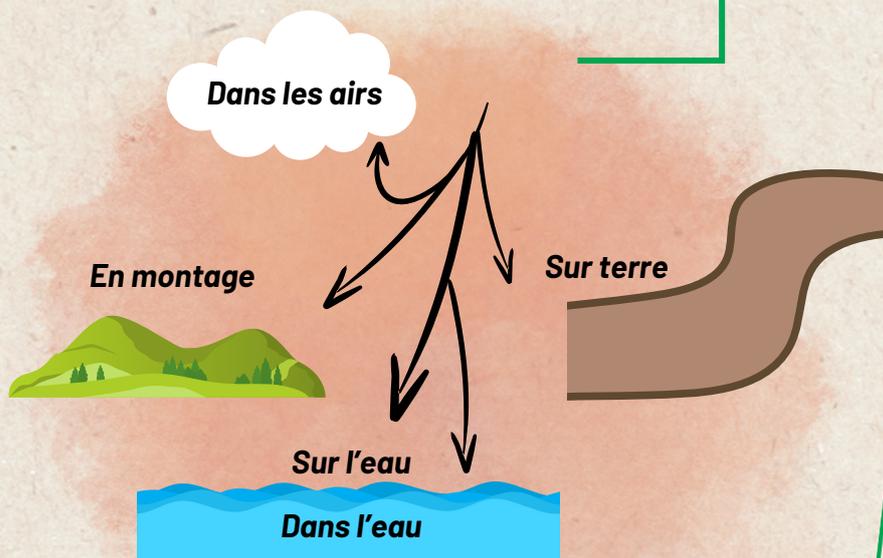
# Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité



« Mon sport en vacances, je le trouve sur VIVEZ SPORT ! »

Créée en 2021, la plateforme "**VIVEZ SPORT**" fait partie de la stratégie numérique du Ministère et vise à **rendre accessibles**, à tous les Français ainsi qu'aux acteurs publics et privés, **les offres d'activités physiques et sportives pendant les vacances** scolaires ou en dehors.

Plus de 35 000 offres sont référencées au sein de la plateforme, réparties dans **5 grandes catégories** :



**Vous recherchez une activité ?**

Trouvez celle qui vous correspond grâce au **moteur de recherche** (par adresse, département, par lieu ou par activité)



**RDV sur :**  
<https://www.vivezsport.fr/>

Plus d'un Français sur deux souhaite faire davantage de sport pendant leurs vacances.



**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

