

EDITION #4 - SEPTEMBRE 2024



# 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

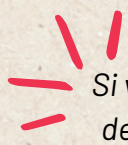
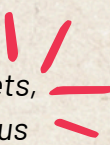
*Président du CDOS 30*



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

**Kroko Roller Nîmes**

Les Bones Breakers



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

**Flora VAUTIER**

Qui est -elle ?



NUTRI' SANTÉ

*Conseils nutritifs et sportifs !*

p. 5

**Idée de recette healthy**

Barres de céréales à la banane

p. 6

**Rentrée et sport**



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

# Les Bones Breakers

Kroko Roller Nîmes



## Une équipe au féminin

Le club Kroko Roller de Nîmes est engagé sur la pratique du sport féminin grâce à 2 folles équipes de Roller Derby. Allons en savoir plus :

### Mais qu'est ce que le Roller derby ?

Le roller derby est un sport collectif de contact, de vitesse et de stratégies .

Sport féminin, c'est le premier sport inclusif à une échelle mondiale, et cela depuis des années.

C'est un sport qui se pratique en équipe avec des rollers quad en évoluant sur une piste plate et ovale.

" Nous pratiquons notre sport au Gymnase Condorcet de Nîmes! Nous faisons partie de l'association Kroko Roller Nîmes... "



Photographe, Kasta-RAW

### Comment est composée l'équipe ?

Les équipes se composent de 14 joueur/ses max. Chaque équipe aligne sur le terrain 5 joueur/ses, 1 jammeur/se et 4 bloqueur/ses.

- Le rôle du **jammeur/se** (personne ayant un couvre casque avec une étoile) est de marquer des points. Il marque un point par bloqueur/se dépassé(e) avec ses hanches.
- Le rôle des **bloqueur/ses** est d'empêcher le jammeur/se de les dépasser et de faciliter le passage de leur propre jammeur/se.



Photographe, Kasta-RAW

Le roller derby est très réglementé, tous les coups ne sont pas permis et une grande équipe d'arbitres veille sur le terrain.



Un match est divisé en 2 périodes de 30 minutes. Celles-ci sont caractérisées par des phases de jeu appelées "jams" allant jusqu'à 2 minutes maximum et séparées par un temps de repos de 30 secondes.

L'équipe ayant comptabilisée le plus de points à la fin des 2 périodes remporte le match.



Photographe, Kasta-RAW



Un gros week-end de matchs se déroulera le 1 et 2 novembre au gymnase Condorcet, 3 matchs par jour, niveau N2, N1, le nom de l'événement est "Track & Hit is back".

Ce club espère pouvoir faire découvrir ce sport top peu connu. Si vous avez été piqué par la curiosité, n'hésitez pas à les contacter : [bonesbreakers30@gmail.com](mailto:bonesbreakers30@gmail.com)

Par ailleurs, les filles sont à la recherche de 1 ou 2 coach.e.s => rejoignez l'équipe !!!



## Sport fun et créativité : voici 2 ROSTERS :

Les rosters (pas poster) sont une présentation des joueur/euses sélectionné.e.s pour un match avec coach.e et line up, personne qui envoie les 5 joueur/euses sur le track à chaque jam. Toutes les fantaisies sont autorisées pour les rosters n'ayant pour limite que le manque d'imagination.



Photographe, Kasta-RAW

STRUCTURES ENGAGÉES

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

# Les actus du sport féminin



## FOCUS ACTUALITÉ

### LES MÉDAILLÉES GARDOISES :

Bravo à nos 2 gardoises médaillées :

- **Shirine Boukli** en Judo, médaille de bronze en individuel et or en équipe
- **Flora Vautier** en Tennis de Table fauteuil, médaille de bronze en double mixte

À noter aussi la participation de **Sandie Toletti** membre de l'équipe de France de Football.



## CHIFFRES CLÉS

**1983**

Aux Jeux Paralympiques de Paris 2024 sur les **4 400 athlètes concourants, elles étaient 1 983 femmes** à se présenter dans la capitale française. À titre de comparaison, cela représente **45% du nombre total de compétiteurs**.

Pour rappel, parité parfaite pour les JO de Paris 2024.

**Objectif pour les JP de Los angeles 2028, la parité ?**

Source PARIS 2024



## RÉSULTATS

**COTÉ COLLECTIF :**

**BOUILLARGUES HANDBALL NM - D2**

13<sup>ème</sup> au classement

**FOOT NIMES MÉTROPOLE GARD - D3**

12<sup>ème</sup> au classement

**L'ENTENTE NIM'ARGUERITTES - N1**

2<sup>ème</sup> au classement

**NIMES VOLLEY BALL - PNF**

12<sup>ème</sup> au classement

Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



# Interview

## Flora VAUTIER

### Tennis de Table fauteuil



**Sportive de Haut Niveau**

**PRÉNOM NOM:** Flora VAUTIER

**Age :** 19 ans

**SPORT :** Tennis de Table Fauteuil

**CLUB :** ASPC Nimes / ANMTT

**Nationalité :** Francaise

**Flora VAUTIER 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)** >

Retrouvez des conseils nutritifs et sportifs pour toute la famille !



# Idée de recette healthy








## BARRES DE CÉRÉALES À LA BANANE

Prévoir environ 10 minutes de temps de préparation.  
Prévoir environ 30 minutes de temps de cuisson.

Cette recette est prévue pour 2 personnes.

### LISTE DES INGRÉDIENTS

	Miel	1 pot
	Banane	1.5
	Flocons d'avoine	1 paquet
	blé Flacultatif	1 paquet
	Fruits, graines .....	80 g
		1

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C, thermostat 6
2. Ecraser les bananes
3. Ajouter aux bananes les flocons d'avoine et du miel. Éventuellement un peu de germe de blé pour obtenir une bouillie consistante
4. Ajouter les fruits, fruits confits, graines ... à votre convenance
5. Etaler le tout sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
6. Cuire 30 min à 180 °C





Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

# Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité

## Rentrée et santé

### Découvrez à travers différents sites :

Quel que soit le niveau que vous pensez avoir, vous pouvez tester et évaluer votre niveau d'activité physique grâce à ce questionnaire élaboré par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).



Test sédentarité adultes



Test sédentarité des ados



Pour des idées de repas équilibrés

Bon à savoir :  
Le Pass'sport est **une aide de 50€** lors de la prise d'une **licence sportive** ou d'une **adhésion à une salle** de sport partenaire.

**pass  
Sport**

L'occasion de faire du sport

RDV sur :

<https://www.pass.sports.gouv.fr/v2/accueil>



**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

