

EDITION #5 - OCTOBRE 2024



Actus Sports 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.**

Philip 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 :

Présentation d'une structure engagée dans le sport !

p. 1 à 4

Octobre Rose

Le mouvement sportif Gardois s'engage



Les actus du sport féminin !

p. 5

Les infos à retenir

Actualités / dates / chiffres / résultats



Interviews exclusives de nos reines du sport !

p. 6

Emilie SONVICO

Qui est -elle ?



Conseils nutritifs et sportifs !

p. 7

Idée de recette healthy

Nouilles chinoises aux légumes

p. 8

Les bienfaits du sport



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



Octobre Rose

Le sport gardois engagé

Nous vous proposons une liste d'événements non exhaustifs qui ont eu lieu dans le cadre d'Octobre Rose. Voici comment le mouvement sportif Gardois a participé à la sensibilisation de tous sur cette thématique.

Basketball

Nîmes Bakset

Lors de leurs entraînements, plusieurs équipes du club ont revêtu l'habit rose pour soutenir cette cause.

Le club de basket, accompagné par le comité départemental du Gard, a également proposé un **tournoi 3x3 féminin "Octobre Rose fait son basket"**, le 20 octobre à l'occasion de la lutte contre le cancer du sein. Une partie des bénéfices a été reversée à la Ligue contre le Cancer !



Hockey

Nîmes Hockey Club

La patinoire de Nîmes a accueilli le premier match de la saison de l'équipe de hockey sur glace, où 300 spectateurs ont pu assister au premier succès de l'équipe. Cette soirée était placée sous le signe d'Octobre Rose.

Durant ce mois d'Octobre, le club a **mis en place des sessions de sensibilisation et de dépistage**.

MGUN Basket

Le Club de basket de Milhaud-Générac-Uchaud-Nîmes a proposé un **concours de tir**. Les bénéfices ont été reversés à l'**Association Rose et Olivier**.



CoDep 30 Basket

Tennis

Raquette Club Port Camargue



Pour soutenir la lutte contre le cancer du sein et récolter des fonds, le Raquette Club Port Camargue a participé à une **animation de pickball** au TC Redessan, le 12 octobre dernier.



CoDep 30 Retraite sportive

Retraite sportive

Le comité du Gard de retraite sportive

Le comité a organisé une journée "**marche nordique pour tous**" le 14 octobre, entre la Grande-Motte et Port Camargue, placée sous le signe d'Octobre Rose.

Cette journée a rassemblé 90 participants et 120 euros de dons ont été récoltés et **reversés au CHU de Nîmes, au service post-opératoire en charge de la reconstruction mammaire et esthétique.**



Le Rugby Club de Nîmes

Dans le cadre de la campagne de communication Octobre Rose, le samedi 12 octobre, les joueurs du RCN ont troqué leurs fidèles couleurs vertes pour des maillots roses. **Ces maillots ont ensuite été vendus aux enchères.**



3F Prod

Grâce à la vente aux enchères des maillots roses, portés par les joueurs lors de la rencontre, c'est **16 000 euros qui ont été récoltés au profit de l'association les Roses du Gard !** Record de l'an passé battu !

L'ensemble des fonds ont été **reversés aux maisons de soins Rose et Olivier**, qui permettent à plus de 130 malades de bénéficier de soins gratuits.

Durant tout le mois, le club a **mis en lumière les femmes qui font vivre le club** en publiant plusieurs portraits sur les réseaux sociaux, permettant ainsi d'en apprendre davantage sur les actrices du RCN.

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



US Monoblet



Football

Dans le cadre de son Programme Éducatif Fédéral (P.E.F), l'US Monoblet a intégré la dynamique Octobre Rose à travers plusieurs actions :

- « **Maman, ensemble pour la vie** ». Cette initiative a rassemblé une quinzaine de jeunes autour de la sensibilisation au cancer du sein, visant non seulement à les sensibiliser, mais aussi à **renforcer le lien intergénérationnel, en soulignant le rôle crucial des mères dans la prévention et le soutien**.

« Nous avons voulu que cette action soit un **hommage aux mères et à toutes les femmes luttant contre cette maladie** », explique Rachelle Martin secrétaire générale. Elle ajoute qu'« elle a aussi permis de lancer un dialogue entre générations et de **montrer aux plus jeunes l'importance de la solidarité et de l'entraide.** »*



US Monoblet

- Le club a inclus une action de sensibilisation au cancer du sein dans son programme. **L'objectif était d'informer les jeunes sur l'importance du dépistage précoce**, des soins et du soutien aux personnes atteintes.

<http://>  Vidéo de l'action

<http://>  * Article ligue Occitanie de foot

Stade Beaucairois

La section féminine du Stade Beaucairois s'est mobilisée pour Octobre Rose.

Lors du stage organisé par le club durant les vacances de la Toussaint, les joueuses âgées de 6 à 13 ans ont, en partenariat avec l'association CEFAE, **fabriqué et rédigé des cartes de soutien à destination de femmes touchées par la maladie**.

Ces cartes ont été mises dans un coffret cosmétique entièrement fabriqué par les adhérentes de l'association CEFAE (Conseil Ecoute et Formation Autour de l'Enfant) et distribuées à 25 personnes. **Cette action leur a permis d'affirmer leur soutien à Octobre Rose.**

Football



Entente FC Chusclan Laudun L'Ardoise et SC Cavillargues

Le week-end des 5 et 6 octobre dédiée à Octobre Rose : **5 matchs de football féminin ont été organisés**, des catégories jeunes aux équipes seniors.

Ce week-end a été un véritable succès !

En plus des recettes de la buvette, le club a pu organiser une tombola avec comme lot : une tenue de match d'une actuelle joueuse de football à haut niveau, Sandie Toletti. Ainsi, "Les Etoiles de Tresques" ont pu remettre un chèque d'une valeur de **830 euros à la Ligue contre le cancer**.

De nombreux acteurs ont contribué à cette journée : les joueuses, les parents, les bénévoles, les partenaires et les présidents des clubs. **L'opportunité de soutenir une cause importante.**

Aigues-Mortes

En partenariat avec l'association "**La Vie Rose à Saint-Laurent**", le club d'Aigues-Mortes a organisé un match amical solidaire. Au programme : une entrée à prix libre, un stand de gâteaux et une collecte de dons. A chaque but marqué lors du match, le club a versé 10 euros à l'association.

"Il nous a semblé évident de **sensibiliser nos jeunes joueuses sur l'importance du dépistage et la prévention et d'utiliser la popularité du football pour mettre en avant et soutenir le formidable travail de l'association**" ont confié les présidents d'USSA et du FTC, Ludovic FONTAINE et Stéphane GISCLARD.



Aigues-Mortes

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

Les actus du sport féminin



FOCUS ACTUALITÉ

L'EQUIPE DE FRANCE DE POLICE A NÎMES

Dans le cadre d'un stage de préparation en vue de leur participation au Championnat d'Europe en Allemagne (2025). L'**Equipe de France féminine de police** a affronté les filles du **Nîmes Football Féminin**, le mercredi 6 novembre et le jeudi 7 novembre.

L'Equipe de France de police - photo DR

DATE CLÉS

1991

"Pas de Ils sans elles"

À partir de 1991 : tout nouveau sport souhaitant être inclus au programme olympique doit obligatoirement comporter des épreuves féminines.

C'est aux **Jeux Olympiques de 2012, que la boxe, dernier sport olympique 100% masculin, ouvre des épreuves aux femmes**. Ce sont donc les premiers JO où les femmes concourent dans tous les sports au programme.



RÉSULTATS

COTÉ COLLECTIF :

BOUILLARGUES HANDBALL NM - D2
13 ème au classement

NIMES FOOTBALL FÉMININ - D3
11 ème au classement

L'ENTENTE NIM'ARGUERITES - N1
1ère au classement

NIMES VOLLEY BALL - PNF
12 ème au classement

Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !

Interview Emilie SONVICO

Boxeuse



Sportive de Haut Niveau

PRÉNOM NOM: Emilie SONVICO

Age : 35 ans

SPORT : Boxe

CLUB : Boxing Club Uzès

Nationalité : Francaise

Emilie SONVICO vous présente son parcours et ses motivations en tant que femme au sein de la boxe

VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !



**En podcast
sur notre chaîne Youtube :**



ou sur notre site :

cdos30.fr

ON LES A RENCONTRÉES

Idée de recette healthy



NOUILLES CHINOISES AUX LÉGUMES ET AUX ÉPICES

Prévoir environ 20 minutes de temps de préparation.

Prévoir environ 5 minutes de temps de cuisson.

Cette recette est prévue pour 2 personnes.

LISTE DES INGRÉDIENTS

	Nouilles chinoises	1 paquet
	Courgette	1
	Carotte	1
	Poivron rouge	1
	Poireau	1
	Champignons de Paris	125 g
	Oignon	1
	Epices	1 cuillère à café
	Sauce soja	1.5 cuillère
	Huile	1.5 cuillère

PRÉPARATION

1. Détailer tous les légumes en fine julienne.
2. Faire bouillir une grande casserole d'eau salée, y jeter les nouilles, dès que l'ébullition a reprise, couvrir, éteindre le feu et laisser reposer pendant 4 min.
3. Pendant ce temps, faire revenir les légumes dans l'huile pendant 5 min, à feu très vif, ajouter les cinq épices et la sauce de soja.
4. Égoutter les nouilles, les joindre aux légumes et rectifier l'assaisonnement si besoin.



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

Les bons réflexes pour lutter contre la séentarité

Les bienfaits du sport sont multiples

Les bienfaits du sport **sur la santé mentale**

Les bienfaits du sport **sur le sommeil**

Les bienfaits du sport **sur le système immunitaire**

Quelques conseils pour Intégrer le Sport dans la Vie Quotidienne

Commencer et maintenir une activité physique régulière peut être un défi, mais voici quelques conseils pratiques pour intégrer le sport dans votre quotidien :

- Se fixer des **objectifs réalistes** : commencez avec des séances courtes et accessibles pour éviter la frustration.
- Trouver une **activité plaisante** : choisissez un sport que vous appréciez vraiment, pour en faire un plaisir et non une contrainte.
- **Impliquer un ami** ou un proche : l'exercice en groupe est souvent plus motivant et permet de renforcer les liens sociaux.
- **Planifier** dans son emploi du temps : bloquer des créneaux précis aide à prendre l'habitude de l'exercice physique.



**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

