

EDITION #6 - NOVEMBRE 2024



Actus Sp_♀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

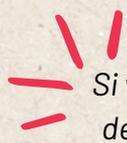
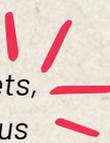
Président du CDOS 30



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 sport gardois s'engage
Partagez vos projets**



ACTUS 100% FÉMININES

Les actus du sport féminin !

p. 3 à 6

Les infos à retenir

Actualités / dates / chiffres / résultats



ON LES A RENCONTRÉES

Interviews exclusives de nos reines du sport !

p. 7 à 8

Lou-Anne POUZANCRE HOYER

Qui est-elle ?



NUTRI' SANTÉ

Conseils nutritifs et sportifs !

p. 9

Idée de recette healthy

Butternut farcie au chèvre et bacon

p. 10

Les bienfaits du sport



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

Le sport gardois s'engage



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.

Octobre Rose

SC Saint Martin de Valgalgues

Afin de sensibiliser le public sur le cancer du sein, la section féminine a réalisé une collecte de dons : **vente de Pin's avec le logo Octobre rose**, en partenariat avec l'association **"Les Mairaines"**.

Cette association est située sur la commune de Molières-sur-Cèze et œuvre depuis 2018 pour les personnes touchées par les divers cancers.

Cette association récolte des fonds sur diverses manifestations, tout le long de l'année afin de mettre en place des accompagnements financiers mais aussi des séances de yoga, sophrologie, prise en charge de prothèse mammaire...).

Une quarantaine de personnes, se mobilisent toute l'année afin de la faire vivre.

Le chèque sera remis début décembre au sein de l'enceinte sportive sur une journée de match et sera d'un montant avoisinant les 180 euros.



Stade Olympique Aimarguais (SOA)

Le club de football Stade Olympique Aimarguais a **réalisé une vidéo sur Octobre rose**, où l'on retrouve des actions du club : maillots roses portés par l'équipe fanion et par les u15 féminine.

Lors du match de Coupe de France les opposant à Nîmes, le coup d'envoi a été donné par **Aimar'gazelles** (association pour la lutte contre le cancer du sein).



USAM et gendarmerie

L'USAM* et le groupement de gendarmerie du Gard s'unissent dans un partenariat inédit. Cette alliance prend vie dès le lundi 25 novembre à travers des actions communes.

A l'occasion du 25 novembre, Journée Internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes, l'USAM accueille un match amical féminin opposant son équipe féminine à une équipe composée de femmes gendarmes.

L'occasion de parler de cette cause car 1 femme est victime de violence toutes les 3 heures en France.

*L'USAM : Union Sportive des Anciens du Mont Duplan Nîmes Gard



Facebook : USAM, affiche

Partagez vos projets et valorisez le sport féminin !

Mettez en lumière vos initiatives !

Vous êtes un club, un comité, une association oeuvrant pour le sport féminin dans le Gard ? Partagez vos projets et vos initiatives pour valoriser et développer la place des femmes dans le sport !

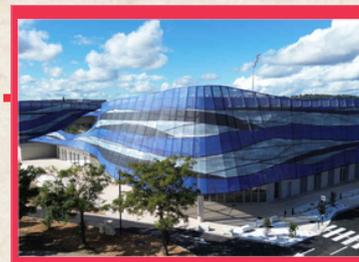
Envoyez-nous une présentation détaillée de votre action (objectifs, impacts résultats escomptés) accompagnée, si possible, de photos ou témoignages, afin de vous mettre en avant dans nos prochaines éditions.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

Les actus du sport féminin



FOCUS ACTUALITÉ



INAUGURATION DE LA HALLE DES SPORTS

La Halle des sports "Ludivine FURNON", à Nîmes, a récemment été inaugurée. Elle offre des **installations de pointe pour la pratique sportive** dans le cadre associatif et scolaire. Ce complexe moderne est conçu pour accueillir des **compétitions sportives**, des **manifestations** et des **expositions**. Parmi les équipements, on retrouve des espaces spécifiques : escalade, gymnastique, escrime et un dojo.

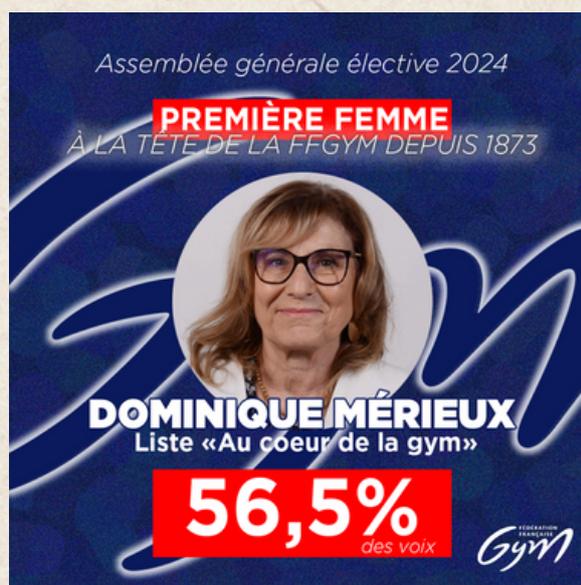
 Ville de Nîmes

DATE CLÈS

Dominique MERIEUX, première femme présidente de la FFGym.

Samedi 23 novembre, Dominique MERIEUX de la liste "Au cœur de la gym" a remporté les élections de la Fédération Française de Gymnastique avec **56,5%** des voix face à la liste "Cap Gym" menée par Raphaël Lecerf.

Elle devient ainsi la **première femme** à accéder à la présidence de la FFGym depuis sa création en 1873.





COUP DE COEUR

Fondation Alice Milliat

La fondation Alice Milliat, **première fondation européenne dédiée au sport féminin** œuvre activement pour réduire les inégalités de genre dans ce domaine. Hébergée par la fondation de France et reconnue d'utilité publique, elle **soutient des initiatives** valorisant la place des femmes dans le sport et **promeut leur visibilité** sur la scène nationale et internationale.

Trophées Alice Milliat : un rendez-vous inspirant !

La soirée des Trophées Alice Milliat (16 octobre 2024) a récemment honoré les **figures marquantes du sport féminin**. Cet événement prestigieux célèbre les performances et l'engagement des femmes dans le sport, tout en mettant en lumière les initiatives pour l'égalité. Une soirée inspirante qui a rassemblé athlètes, associations, et passionnés pour promouvoir le sport féminin.

Faits marquants

Les lauréats de la 4ème édition

- Trophée de l'Association : **Anestaps**
- Trophée du Média : **TV5 Monde**
- Trophée du partenaire du sport : **Arkema**
- Trophée de la personnalité : **Romane DICKO**
- Trophée de la sportive de l'année : **Aurélié AUBERT**
- Trophée de la personnalité internationale : **Zakia KHUDADADI**
- Trophée coup de coeur du jury : **Graines de Footballeuses**

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



FOCUS ACTUALITÉ

1974 - 2024 : 50 ANS DU CLUB BHNM



Notre président a eu l'honneur d'assister au 50ème anniversaire du club féminin **Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée (BHNM)**.

Un demi-siècle d'existence marqué par de la passion, des défis, des victoires. Le club fait la fierté de notre territoire et incarne les valeurs du sport au féminin.



Bouillargues Handball NM

TEAM GO GIRLS



Ce dispositif, lancé en 2023 par Nike et l'Agence Nationale du Sport, a été pensé pour et par les jeunes filles de Pantin et du 19ème arrondissement, dans le but de **bouger plus au quotidien**.

Lors du salon des Sports et Parasports 2024, ce programme a remporté le prix de l'innovation dans la catégorie **"Développement des pratiques sportives actives"**.



TEAM GO GIRLS

SPORT FÉMININ EN ACTION



FOOTBALL - Nîmes Football Féminin

Dimanche 8 décembre 2024 : Match Nîmes vs Grenoble (D3F)

Lieu et heure : Stade Jean Bouin, 14h30

Dimanche 15 décembre 2024 : Match Nîmes vs Olympique de Marseille (Coupe de France)

Lieu et heure : Stade Jean Bouin, 14h30



VOLLEY-BALL- Nîmes

Samedi 7 décembre 2024 : Match Nîmes vs Lattes ASPTT Montpellier (PNF)

Lieu et heure : Gymnase Gaston Lessut, 20h00

RÉSULTATS

COTÉ COLLECTIF :

BOUILLARGUES HANDBALL NM - N3

3^{ème} au classement

NIMES FOOTBALL FÉMININ - D3

9^{ème} au classement

USAM - NATIONALE 1

1^{ère} au classement

VOLLEY BEUCAIRE TARASCON LE GRÈS - N3

2^{ème} au classement

COTÉ INDIVIDUEL :

ATHLÉTISME

Lalie **POUZANCRE-HOYER** est nommée à l'élection "**Espoir féminin de l'année 2024**" par la Fédération française d'athlétisme

CENTURIONS NÎMES

Lou **PALERMO** a participé au stage de l'équipe de France U17 de **flag football** à Paris.



Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



Interview

Lou-Anne POUZANCRE HOYER

Athlète



Sportive de Haut Niveau

PRÉNOM NOM: Lou-Anne POUZANCRE HOYER

Age : 20 ans

SPORT : Athlétisme

CLUB : Entente Nîmoise Athlétisme et New Mexico XC

Nationalité : Française

Lou-Anne POUZANCRE vous présente son parcours et ses motivations en tant que femme au sein de l'athlétisme

ENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !



En podcast
sur notre chaine Youtube :



ou sur notre site :

cdos30.fr >

LE CONSEIL



L'ATHLÉTISME EST UNE DISCIPLINE TRÈS OUVERTE OÙ TOUT LE MONDE PEUT PRATIQUER.

IL Y A DU SAUT, DU SPRINT, DU LONG, C'EST UN SPORT MI-INDIVIDUEL, MI-GROUPE.

C'EST UN SPORT TRÈS CHOUETTE QUI PEUT PLAIRE À BEAUCOUP.

LOU-ANNE POUZANCRE HOYER



Idée de recette healthy



BUTTERNUT FARCIE AU CHÈVRE ET BACON

La recette demande très peu de préparation mais la cuisson est longue ! Prévoir environ 1 heure de temps de cuisson.

Cette recette est prévue pour 2 personnes.

LISTE DES INGRÉDIENTS



Courge butternut 1



Crème semi-épaisse 20 cl



Tranches de bacon 8



Bûche de chèvre 6



Persil finement ciselé



Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper la courge butternut en deux dans sa longueur.
3. Retirer la partie avec les graines, puis creuser la courge avec une cuillère afin de pouvoir la garnir (réserver la chair retirée pour une soupe ou une purée par exemple).
4. Poser les demies butternut sur une plaque recouverte d'une toile de cuisson, puis répartir dans chaque moitié 4 tranches de bacon émincées.
5. Verser 10cl de crème par courge (ou moins si elles sont petites), saler et poivrer. Ajouter le fromage de chèvre et parsemer de persil finement ciselé.
6. Enfourner 1h à 1h15 (temps variable selon le calibre de la courge). Ne pas hésiter à couvrir les courges en cours de cuisson si le fromage commence à trop dorer.
7. Déguster chaud avec une salade (la peau ne se mange pas).



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité

Les entreprises dans les starting blocks

BÉNÉFICES POUR LES SALARIÉS

Santé

Réduction des risques de maladies chroniques

Bien-être

Réduction du stress et amélioration de la santé mentale

Cohésion

Amélioration des relations au sein des équipes



AVANTAGES POUR L'ENTREPRISE

Efficacité

Hausse de la productivité des collaborateurs

Economies

Réduction des arrêts maladies et des coûts liés

Attractivité

Renforcement de l'image employeur



INITIATIVES À METTRE EN PLACE

Cours collectifs

Ou ateliers de bien-être

Espaces dédiés

Aménagements des locaux ou partenariats avec des salles de sport

Evènements sportifs inter-entreprises

Fédérer les collaborateurs





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

