

EDITION #7 - DECEMBRE 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

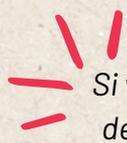
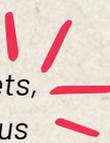
*Président du CDOS 30*



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**

**Futsal Marguerittois / BHM**

Tournoi 100% féminin



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**

**Lina EL GHALMANI**

Qui est-elle ?



NUTRI' SANTÉ

**Conseils nutritifs et sportifs !**

**p. 9**

**Idée de recette healthy**

Galettes des rois poires-chocolat

**p. 10**

**Les bons réflexes pour rester en bonne santé**



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

# Futsal Marguerittois



## Tournoi 100% féminin

En décembre, le club de Futsal Marguerittois organise un **tournoi 100% féminin**. Cette initiative fait suite à une volonté forte de la section féminine du club, qui souhaite encourager la pratique du futsal parmi les femmes et les jeunes filles.

### La section féminine du club, des initiatives qui marquent les esprits

La section féminine du futsal Marguerittois a été créée en 2017. Deux équipes féminines, une senior et une jeune, en font partie.

L'équipe senior est **3 fois championne de France** de Futsal AFF et **2 fois championne d'Europe** (2023 et 2024).

Elle participera, au mois de mai 2025, à la plus grande compétition féminine du monde : **le mondial des clubs**, qui se déroulera en Argentine.

Depuis sa **création en 2017**, la section féminine du club est un acteur clé dans la **promotion du sport féminin dans le Gard**.

La section féminine n'en est pas à son premier événement et continue de multiplier les actions pour promouvoir le futsal féminin. Effectivement, elle a déjà organisé **plusieurs événements**, à l'occasion de la Journée Mondiale de la femme notamment, et prévoit une seconde édition du tournoi à la fin de cet hiver.

Ce tournoi est l'une des nombreuses initiatives qui viennent enrichir le paysage du sport féminin dans la région.

### Un tournoi en nocturne

Le tournoi s'est déroulé en nocturne, à partir de 21h, pour offrir une **expérience différente** et adaptée à la disponibilité des participantes.

Avec entre 8 et 10 équipes, le tournoi se déroulera en 2 groupes, suivis d'une grande finale pour couronner l'équipe gagnante.

Futsal Marguerittois

# BHNM

## Tournoi international féminin

### Un événement historique et féminin



Le vendredi 13 et samedi 14 décembre a eu lieu le **1er tournoi international féminin d'Occitanie** au Gymnase Agora, à Bouillargues.

4 équipes prestigieuses du handball français et espagnol se sont affrontées dans des **matches de haut niveau** : Toulon Métropole Var Handball, Mérignac Handball, BM Granollers, Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée (BHNM).

L'occasion de soutenir le sport féminin, d'assister à des matches de haut niveau, et de célébrer le talent des joueuses sur le terrain.

Cet événement est une formidable opportunité de **mettre en lumière le sport féminin** et d'**encourager son développement**.



Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée

### Retour en images



BHNM - Jacques Aragon

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

# Les actus du sport féminin



## FOCUS ACTUALITÉ

### MARIE-AMELIE LE FUR

Marie-Amélie LE FUR, ancienne athlète et triple championne paralympique d'athlétisme, a été nommée **présidente de l'Agence Nationale du Sport (ANS)**.

L'ANS joue un rôle clé dans le soutien au sport de haut niveau et au développement de la pratique sportive. L'État, les collectivités territoriales, le mouvement sportif et les représentants des entreprises sont tous réunis au sein de cette agence.



Agence Nationale du Sport

## CHIFFRE CLÉ

### Le nombre de licences sportives dans la région Occitanie en 2024

Sur 1 520 648 licences sportives annuelles dans la région :

**39%**  
des licences sont  
féminines

- 3/4 = Fédération unisport
- 1/4 = Fédération multisports
- 24.9 licences pour 100 habitants
- Moyenne de 93 licences par club

## Rencontre Soroptimist : droit des femmes

### OAC et Soroptimist Alès : soutien au football féminin

Dans le cadre de la semaine de **lutte contre les violences faites aux femmes**, l'association Soroptimist Alès a invité les jeunes footballeuses de l'Olympique Alès en Cévennes (OAC) à assister à la projection du film "Julie se tait", pour les sensibiliser à la libération de parole.

Cet échange, inscrit dans le **Programme Educatif Fédéral (PEF)** a permis d'ouvrir un dialogue essentiel avec les joueuses des "Bleu et Blanc" sur des sujets trop souvent tabous.

A l'issu de cet échange, l'association a offert deux jeux de chasubles pour soutenir les footballeuses. Une belle action commune pour promouvoir et valoriser le sport féminin à Alès.

### Une matinée à Uzès

Ce film a également été projeté au cinéma de Uzès devant les terminales du Lycée polyvalent des métiers d'art Charles-Gide.

Cette projection étudiante a été accompagnée d'un moment de débat animé par des femmes : 2 avocates membres de l'**association gardoise Via Femina Fama** et une femme chargée de mission Occitanie pour l'association **Colosse aux Pieds d'Argile**, renforçant le dialogue sur les thématiques abordées.



Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



## SPORT FÉMININ EN ACTION

### FOOTBALL



#### Nîmes Football Féminin (Division 3)

**Dimanche 19 janvier 2025** : Match Nîmes vs Albi Marssac

**Lieu et heure** : Stade Jean Bouin - Nîmes, 14h30

### VOLLEY-BALL



#### Beaucaire Tarascon (Nationale 3)

**Dimanche 12 janvier 2025** : Match Nîmes vs Fréjus Var Volley

**Lieu et heure** : Salle René Cassin - Tarascon, 15h00

### HANDBALL



#### BHNM (D2)

**Samedi 4 janvier 2025** : Match Nîmes vs Lomme Lille Métropole HB

**Lieu et heure** : Agora - Bouillargues, 20h00

**Samedi 18 janvier 2025** : Match Nîmes vs Celles sur Belles Mellois en Poitou

**Lieu et heure** : Agora - Bouillargues, 20h00

**Samedi 25 janvier 2025** : Match Nîmes vs Bergerac Périgord Pourpre Handball

**Lieu et heure** : Agora - Bouillargues, 20h00

#### USAM (Nationale 1 - Poule 4)

**Samedi 18 janvier 2025** : Match Nîmes vs OGC Nice Côte d'Azur HB

**Lieu et heure** : Le Parnasse - Nîmes, 17h30

**Samedi 25 janvier 2025** : Match Nîmes vs HB Montpellier Méditerranée

**Lieu et heure** : Le Parnasse - Nîmes, 17h30

#### BHNM 2 (Nationale 3)

**Samedi 18 janvier 2025** : Match Nîmes vs Perpignan Roussillon HB

**Lieu et heure** : Agora - Bouillargues, 17h30

#### Nîm'Arguerittes (Nationale 3)

**Samedi 18 janvier 2025** : Match Nîmes vs Lattes HB

**Lieu et heure** : Salle Pablo Neruda - Nîmes, 18h00

# RÉSULTATS

## COTÉ COLLECTIF :

### NIMES FOOTBALL FÉMININ - D3

10 ème au classement

### BOUILLARGUES HANDBALL NM - D2

13 ème au classement

### USAM - N1 (POULE 4)

1 ère au classement

### NIM'ARGUERITTES - N3

4 ème au classement

### BOUILLARGUES HANDBALL NM2 - N3

1 ère au classement

### VOLLEY BEUCAIRE TARASCON LE GRÈS - N3

2 ème au classement

## TREVE INTERNATIONALE

USAM : Une nîmoise, Mélissa CURABEC, à la CAN 2024 avec l'**Algérie**

NFF: Une nîmoise, Nadia RAMDANE, à un stage au Portugal avec l'**Equipe de France u17**

## COTÉ INDIVIDUEL :

### PLONGEE SPORTIVE

Championnat du monde :  
**Mélanie KACZMAREK** est médaillée d'argent en 100m octopus women pairs (juniors).

### TOURNOI DE PATINAGE

Le week-end du 30/11 et 01/12, le club **Club Olympique de Patinage Nîmois** a organisé un **Tournoi de France de patinage artistique**, compétition de niveau national qualificative pour les Championnats de France.

### EQUITATION

Championnat académique de dressage :  
3 étudiants de l'université de Nîmes, **Jawen CHEVALLIER**, **Iris LASSERRE** et **Juliette PIALET**, ont remporté respectivement la 1ère, 3ème et 6ème place.



Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



# Interview

## Lina EL GHALMANI

### Arbitre de football



Arbitre

**PRÉNOM NOM:** Lina EL GHALMANI

**AGE :** 16 ans

**SPORT :** Football

**NATIONALITE :** Française

Lina EL GHALMANI vous présente son parcours et ses motivations en tant que femme au sein de l'arbitrage

**VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !**



**En podcast**  
sur notre chaine Youtube :



**ou sur notre site :**

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

# LE CONSEIL

”

LANCEZ-VOUS, AYEZ CONFIANCE EN VOUS ET N'AYEZ PAS PEUR DE CE MONDE QUI PEUT ÊTRE PARFOIS EFFRAYANT.

**LINA EL GHALMANI**



# Idée de recette healthy



## GALETTES DES ROIS POIRE-CHOCOLAT

Préparation : 30 min

Temps de repos : 30 min

Temps de cuisson : 30/35 min

### LISTE DES INGRÉDIENTS

	Pâtes feuilletées (version légère)	2
	Beurre à température ambiante	2
	Poires	2
	Chocolat noir	100 g
	Sucre en poudre	100 g
	Poudre d'amandes	100 g
	Oeufs	2
	Jaune d'oeuf	1
	Fève	1

### PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat au bain marie. Peler et couper les poires en fines tranches.
2. Travailler le beurre en pommade, ajouter le sucre et mélanger. Incorporer les œufs un à un puis fouetter jusqu'à obtention d'un appareil lisse. Incorporer la poudre d'amande et le chocolat fondu tiédi.
3. Disposer la première pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier cuisson, garnir de crème, puis ajouter la fève. Ajouter les tranches de poires et recouvrir du deuxième disque de pâte. Souder les deux disques.
4. Façonner le contour de la galette à l'aide d'une fourchette puis badigeonner le dessus de celle-ci d'un jaune d'œuf fouetté avec un peu de lait. Réserver au frais 30min.
5. Préchauffer le four à 200°C.
6. Réaliser les motifs de votre choix sur le dessus de la galette. Puis percer le centre de la galette de sorte que l'air puisse s'échapper pendant la cuisson.
7. Enfourner 10min à 200°C puis baisser à 180°C, poursuivre la cuisson 20 à 25min.



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

# Les bons réflexes pour rester en bonne santé

## Adapter son activité physique à l'hiver

L'hiver, la circulation sanguine est mise à contribution pour lutter contre le froid au détriment de nos muscles qui sont moins facilement irrigués.

### Préparez-vous à l'effort !

Lors de votre pratique sportive en hiver, il est primordial d'accorder une importance particulière à votre **préparation physique**.

Évitez de débiter votre activité avec trop d'intensité :

- **Augmenter progressivement** votre effort,
- S'échauffer avant chaque entraînement ou sortie.

Ces conseils sont d'autant plus importants si vous ne pratiquez pas d'activité physique régulière.

### Comment se protéger du froid l'hiver ?

Par les équipements :

- Ajouter des **vêtements thermiques**, **multiplier les couches**.
- Mettre un vêtement qui protège **contre le vent et la pluie**.
- **Se protéger les mains** avec des gants.
- Mettre un bonnet ou un cache-cou pour **se protéger la tête, les oreilles**.





**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

