

EDITION #8 - JANVIER 2025



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

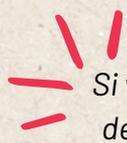
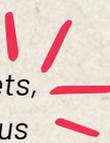
Président du CDOS 30



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

TCFIA

Tour Cycliste Féminin International de l'Ardèche



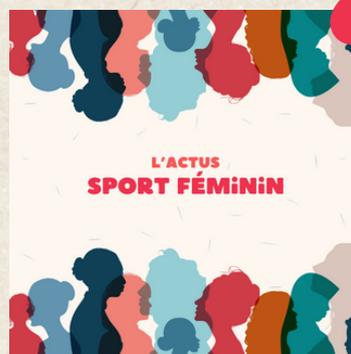
ACTUS 100% FÉMININES

Les actus du sport féminin !

p. 3 à 6

Les infos à retenir

Actualités / dates / chiffres / résultats



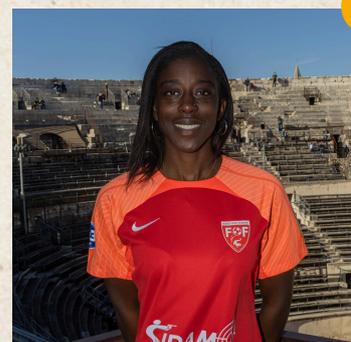
ON LES A RENCONTRÉES

Interviews exclusives de nos reines du sport !

p. 7 à 8

Béatrice KABORE

Qui est-elle ?



NUTRI'SANTÉ

Conseils nutritifs et sportifs !

p. 9

Idée de recette healthy

Quiche sans oeufs

p. 10

Les bienfaits du sport



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

Association VCVRA – TCFIA Organisation



Tour Cycliste Féminin International (TCFIA)

L'Association Vélo Club Vallée Rhône Ardéchoise (VCVRA) a créé cet événement sportif en 2003. Elle joue un rôle clé dans l'organisation de cette course prestigieuse. Depuis 22 ans, les organisateurs valorisent le sport et le cyclisme féminin.

Qu'est-ce que le TCFIA ?

Le TCFIA est une **course par étapes** reconnue pour son parcours exigeant, marqué par de nombreux dénivelés. Créé en 2003 à l'initiative d'Alain COUREON, la course est organisée par le VCVRA et figure parmi les **épreuves les plus sélectives du calendrier cycliste féminin**.

Il met à l'honneur le cyclisme féminin en offrant aux athlètes un cadre pour révéler leur talent et repousser leurs limites dans un environnement équitable. Plus qu'une compétition sportive, l'équipe du tour est très motivée à **promouvoir les valeurs du sport féminin** : l'égalité entre les femmes et les hommes, la performance, la solidarité et l'engagement.

La 23ème édition du Tour Cycliste Féminin International

Date : du 9 au 14 septembre 2025.

Nombre d'étapes : 5 étapes en ligne et un contre la montre.

Nombre d'équipes : 25 équipes professionnelles soit environ 150 coureuses.

Elles traverseront les départements du Gard, du Vaucluse, de la Lozère de la Drôme et de l'Ardèche.

**23ème édition TCFIA 2025
du 9 au 14 septembre 2025**



Une communication à toute épreuve

Le service communication / relation presse et médias se charge d'envoyer :

- Chaque soir : Les **résumés d'étapes** accompagnés de 2 ou 3 photos de l'arrivée de l'étape à tous les médias.
- Le lendemain matin : Le **résumé vidéo** de l'étape de la veille avec le lien Youtube.

+ Il donne des informations sur l'**actualité du tour** ainsi que la préparation du tour à venir.

Focus sur une étape de l'édition de 2024

Retrouvez l'exemple de la 5ème étape de 2024 : le résumé de l'étape avec les photos associées.

Le lien pour le résumé vidéo sur youtube :

https://youtu.be/OG1AiX_FrTg?si=1Ut-wZlq8-vPTtOf



La 22ème édition a vu la victoire de la Néerlandaise Thalita DE JONG.

Victoire d'étape historique au mont Lozère de la réfugiée Afghane Fariba HASHIMI. C'est la 1ère victoire Afghane dans une course cycliste professionnelle Internationale homme ou femme.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

Les actus du sport féminin



FOCUS ACTUALITÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

Chaque année, la proportion de femmes au sein de la FFTRI augmente. En 2024, elle **dépasse les 31%**, un record ! Il faut continuer à faire des efforts pour inciter les femmes à s'investir dans des postes de dirigeants, d'éducatrices et à accueillir plus de pratiquantes.

Les 10 clubs ayant accueilli le **+ grand nombre de nouvelles licenciées féminines** en 2024 et qui ont augmenté leur taux de licenciées au cours des 2 dernières saisons ont été récompensés par la FFTRI.

12.000 euros ont été partagés entre 10 lauréats.

 FFTRI : Challenge féminisation



DATE CLÈS

24 JANVIER : Journée Internationale du Sport féminin

Cette journée a été instaurée en 2014 par le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel français (CSA) et le CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français).

Cette initiative vise à permettre au sport féminin de **gagner en visibilité** et de **contribuer à sa meilleure représentation dans les médias**.

👉 **Vous avez organisé une action à cette occasion, envoyez-nous les informations !** 👈

Double historique

La Suisse et la Grande-Bretagne ont élu une femme à la présidence de leur Comité National Olympique (CNO).

Pour la première fois, ces deux nations viennent d'écrire une nouvelle page de leur histoire.

Qu'est-ce qu'un Comité National Olympique ?

Les CNO sont chargés de développer, promouvoir et protéger le Mouvement Olympique dans leurs pays respectifs, en accord avec la Charte Olympique.

Comme les Fédérations Internationales, les CNO sont une partie du mouvement sportif, qui est dirigé par le CIO (Comité International Olympique). On comptabilise 206 CNO.

SUISSE



Ruth METZLER-ARNOLD,
ancienne conseillère fédérale

GRANDE-BRETAGNE



Katherine GRAINER,
ancienne rameuse multiple
championne olympique.

 Francsjeux.com

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



SPORT FÉMININ EN ACTION

FOOTBALL



Nîmes Football Féminin (Division 3)

Dimanche 16 février 2025 : Match Nîmes vs Montpellier B

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

VOLLEY-BALL



Beaucaire Tarascon (Nationale 3)

Dimanche 23 février 2025 : Match Nîmes vs Vitrolles Sports Volley-ball

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

HANDBALL



Bouillargues HBNM (D2)

Samedi 15 février 2025 : Match Nîmes vs Club Athlétique Beglais

Lieu et heure : Agora - Bouillargues, 20h00

USAM (Nationale 1 - Poule 4)

Samedi 22/23 février 2025 : Match Nîmes vs Union Pays d'Aix Bouc Handball

Lieu et heure : Le Parnasse - Nîmes, 17h30

Bouillargues HBNM 2 (+16 ans - Nationale 3)

Samedi 1 février 2025 : Match Nîmes vs Vergeze HB

Lieu et heure : Agora - Bouillargues, 20h00

Nim'Arguerittes (+16 ans - Nationale 3)

Samedi 1 février 2025 : Match Nîmes vs Perpignan Roussillon HB

Lieu et heure : Salle Pablo Neruda - Nîmes, 18h45

COTÉ COLLECTIF :

NIMES FOOTBALL FÉMININ - D3

11 ème au classement

BOUILLARGUES HANDBALL NM - D2

12 ème au classement

USAM - N1

1 ère au classement

BOUILLARGUES HANDBALL NM - N3

1 ère au classement

NIM'ARGUERITTES - N3

5 ème au classement

VOLLEY BEAUCAIRE TARASCON LE GRÈS - N3

2 ème au classement



COTÉ INDIVIDUEL :

ATHLÉTISME - ENA

Championnat régional en salle :

- Sprint :

Lucie BOUOPDA ZOCK (cadette) a remporté le 60 m en 7"83 et le 200 m en 26"47 (Nationale 3).

Oranne CHERY (junior) a réalisé un prometteur 23"89 sur le 200 m (Nationale 2).

- Sur les épreuves combinées :

Slenna HORJAK avec 3 477 points au pentathlon (Nationale 3).

Lalie POUZANCRE-HOYER avec 3 803 points au pentathlon (Nationale 2).

Championnat départemental de cross :

Retrouvez l'ensemble des résultats sur ce lien : [RESULTATS](#).

PATINAGE NÎMES

Tournoi de France Louviers :

- Catégorie nationale minime :

🏆 Emma 1/26 : elle s'impose pour sa première année en filière nationale !

🥈 Rose-Michèle 12/26

- Catégorie nationale novice :

🥈 Inès 5/28

🥈 Maloé 22/28

🥈 Lina 26/28

ARC CLUB NÎMES

4ème étape de la Coupe du Monde en salle :

Victoria Sebastian finit à la 3ème place du podium en arc classique

Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



Interview Béatrice KABORE



Sportive de haut niveau

PRÉNOM NOM: Béatrice KABORE

AGE : 34 ans

SPORT : Football

CLUB : Nîmes Football Féminin

NATIONALITE : Française

Béatrice KABORE vous présente son parcours et ses motivations en tant que femme au sein du football

VEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !



**En podcast
sur notre chaine Youtube :**



ou sur notre site :

cdos30.fr >

LE CONSEIL



NE JAMAIS BAISSER LES BRAS !
LE SPORT EST UN MILIEU COMPLET, ET
J'INVITE LES FEMMES À S'Y INTÉRESSER
ET À SE MOBILISER POUR FAIRE CHANGER
LES CHOSES ENSEMBLE.

CHAQUE FILLE OU FEMME PEUT
APPORTER SON EXPÉRIENCE ET SA
PERSONNALITÉ, AVOIR DES CHOSES À
TRANSMETTRE.

BÉATRICE KABORÉ



Idée de recette healthy



QUICHE SANS OEUFS

Préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Cette recette est prévue pour 2 personnes.

LISTE DES INGRÉDIENTS

	Blanc de poireaux	2
	Pomme de terre	5
	Crème fraîche (semi-épaisse)	15 cl
	Fromage blanc	100 g
	Gruyère rapé	50 g
	Farine	2 càs
	Noix de muscade	1 pincée

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four th.7 (200 °C).
2. Lavez les poireaux. Découpez les blancs de poireaux en petits tronçons. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.
3. Dans un saladier, versez la crème fraîche avec le fromage blanc et la noix de muscade. Assaisonnez avec du sel et du poivre puis mélangez. Incorporez-y le gruyère râpé et la farine. Mélangez bien le tout.
4. Déposez les poireaux et les pommes de terre dans un moule à tarte puis répartissez dessus la préparation liquide. Enfournez la quiche pendant 30 minutes. Lorsqu'elle est bien dorée, retirez-la du four et dégustez bien chaud.



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

Les bons réflexes pour lutter contre la sédentarité

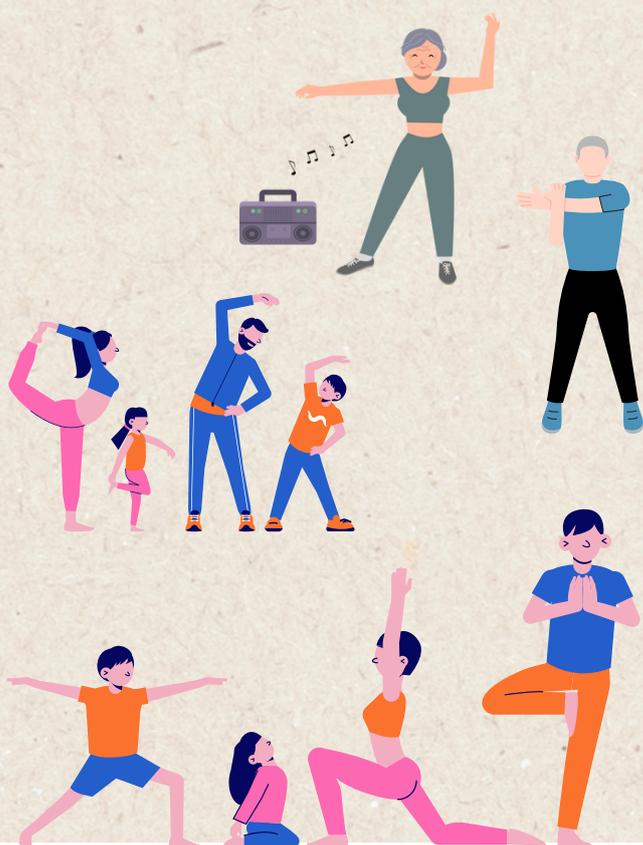
Les étirements pour tous les âges

Les étirements jouent un rôle clé dans le maintien de la mobilité et du bien-être général.

Pourquoi ?

- Amélioration de la flexibilité
- Prévention des douleurs musculaires
- Bien-être au quotidien

Au quotidien : quelques minutes le matin ou avant de dormir peuvent significativement améliorer votre mobilité.



Des exemples adaptés à tous les âges :

Enfants et les adolescents : les étirements **dynamiques** sont parfaits pour accompagner leur croissance.

Personnes actives : les étirements **ciblés** aident à relâcher les muscles sollicités au travail ou pendant le sport.

Pour les seniors : les étirements **doux** contribuent à améliorer la circulation et à prévenir la raideur.

Découvrez des exemples d'exercices adaptés dans l'article de Décathlon (lien ci-dessous).



<http://> [Decathlon : Gagner en souplesse, le bon programme](#)



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

