

EDITION #9 - FEVRIER 2025



# 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

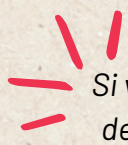
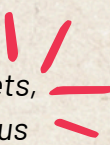
*Président du CDOS 30*



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 4**

**Nîmes Football Féminin et N2S**  
100% féminin



ACTUS 100% FÉMININES

*Les actus du sport féminin !*

**p. 5 à 10**

**Les infos à retenir**

Actualités / dates / chiffres / résultats



ON LES A RENCONTRÉES

*Interviews exclusives de nos reines du sport !*

**p. 11 à 12**

**Sophie BRILLANT**

Qui est-elle ?



NUTRI' SANTÉ

*Conseils nutritifs et sportifs !*

**p. 13**

**Idée de recette healthy**

Curry de chou-fleur au lait de coco

**p. 14**

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



Retrouvez chaque mois, la présentation de structures engagées dans le sport !

# Nîmes Football Féminin



## Club 100% féminin

Le Nîmes Football Féminin (NFF) ne cesse de faire rayonner le football féminin grâce à des initiatives innovantes, qui mettent à l'honneur l'engagement de ses partenaires et la passion des joueuses.

### Un pilier du sport féminin dans le Gard

Le Nîmes Football Féminin, fondé en 1995, est un club 100% féminin basé à Nîmes.

Le club compte 10 équipes pour la saison 2024-2025 allant des catégories jeunes aux seniors : D3F, R2, u18, u15 1 et 2, u13.

Le club a longtemps évolué en 2ème division et a participé à une saison au plus haut niveau national. Il évolue aujourd'hui en Division 3.



MP Sport



Nîmes Football Féminin

### Une soirée partenaire

Le club a organisé une **soirée exceptionnelle au restaurant le DROP**, réunissant ses partenaires privés et institutionnels, ainsi que les éducateurs, joueuses et membres du bureau. Cet événement, axé sur le partage et la convivialité, a été l'occasion de :

- Présenter les **ambitions du club** pour développer davantage le football féminin.
- **Mettre en lumière les défis relevés** grâce au soutien indéfectible de ses partenaires.
- Exprimer une **gratitude sincère** envers ceux qui participent activement à cette aventure.

## Une présentation de maillot inoubliable




Pour lancer la saison 2024/2025, le club a dévoilé ses maillots dans un cadre emblématique : les **majestueuses Arènes de Nîmes**. Cette vidéo, réalisée en partenariat avec l'Agence Haybe et des figures locales, donne une dimension unique à cette présentation.

Les images capturent la force et la détermination des joueuses, prêtes à conquérir les terrains chaque week-end. Ce tournage, rendu possible grâce à la **collaboration des services de la ville de Nîmes et son adjoint aux Sports**, est une véritable célébration de l'identité du club et de son ancrage dans le patrimoine.

Ces deux initiatives illustrent **l'engagement du NFF à promouvoir le sport féminin** sous toutes ses formes. En rassemblant ses partenaires et en valorisant ses joueuses, le club inscrit ses actions dans une **dynamique de développement durable et d'inclusion**.

Vous pouvez retrouver la vidéo sur les réseaux sociaux du club du NFF.



 Nîmes Football Féminin



Rejoignez cette aventure en devenant partenaire pour soutenir l'essor du football féminin dans la région !



# Nîmes Sport Santé

## Événement 100% féminin



L'association Nîmes Sport Santé (N2S) est devenue au fil des années un acteur incontournable du SPORT SANTE sur Nîmes et sa région.

### L'association Nîmes Sport Santé (N2S)

L'association N2S a été créée pour offrir des activités sportives adaptées aux jeunes et adultes en situation de handicap mental, qui n'ont pas trouvé de solution dans le milieu dit « ordinaire ».

Aujourd'hui, Nîmes Sport Santé est reconnue pour son implication dans le [sport](#), le [handicap](#), et la [santé](#).

Au travers de ses différents pôles d'activités, elle propose des ateliers, programmes, stages, et journées de sensibilisation pour répondre aux enjeux sanitaires actuels.



### Engagements et labels :

2017 : Label [Club Sport Santé Bien-être](#) de la FFSPT (Fédération Française Sport Pour Tous).

N2S s'engage dans une démarche de [développement durable](#), avec un [plan de sobriété énergétique](#) et des [principes fondamentaux](#) pour guider ses actions.

### Ses missions principales :

- Améliorer la santé et le bien-être physique, mental, social des personnes par des activités physiques adaptées.
- Promouvoir le « Sport-Santé » comme une approche sécurisée et personnalisée.
- Utiliser le sport comme thérapie non médicamenteuse.
- Favoriser l'accès à toute personne avec des besoins spécifiques à une pratique d'activités physiques et sportives adaptées.
- Promouvoir le « Sport-Handicap » via la *Fédération Française du Sport Adapté*.

N2S a été habilitée Maison Sport Santé par le Ministère de la Santé et le Ministère des Sports.

## Un événement 100% féminin



Nîmes Sport Santé a organisé un événement **100% Sport Adapté Féminin** le lundi 17 février de 10h à 12h dans ses locaux.

Cet événement tournait **autour de la thématique des femmes** qui ont permis de changer le monde du sport pour le faire évoluer et donner la place aux femmes dans différentes disciplines.

Lors de cette matinée, l'association a été présentée et les participants ont pu participer à des activités ludiques : quizz, jeux sportifs, le tout dans un environnement convivial.



Affiche événement Nîmes Sport Santé

Cet événement a permis de mettre en lumière l'importance du sport adapté et encouragé la participation régulière aux séances hebdomadaires proposées par l'association.

En effet, grâce au soutien de l'Agence Nationale du Sport (ANS), N2S organise tous les jeudis de 15h à 16h des **séances de sport adapté féminin** pour les personnes en situation de handicap mental ou psychique.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur leur site internet :

[Nîmes Sport Santé - Sport adapté](https://www.nimessportsante.fr)



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



Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

# Les actus du sport féminin



## FOCUS ACTUALITÉ

### NETFLIX INVESTIT DANS LE SPORT

A l'occasion des Coupes du Monde Féminines de Football 2027 et 2031 aux Etats-Unis, la FIFA a choisi **Netflix** comme diffuseur exclusif et en intégralité.

Un docu-série sur le football féminin sera également produit.

"C'est un **moment charnière** dans l'histoire des droits médias sportifs", a déclaré Gianni INFANTINO, le président de l'instance.

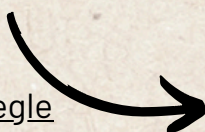
## DATE CLÈS

### Egalité hommes / femmes dans les instances dirigeantes

#### Loi sur le sport du 16 juillet 1984

Cette loi prévoit de réserver des postes spécialement pour les femmes au sein des comités directeurs des fédérations sportives.

Rééquilibrage de la règle  
de proportionnalité



#### Loi du 6 juillet 2000

Elle a « précisé » que les fédérations sportives incluent dans leurs règles des mesures assurant que les femmes et les hommes puissent accéder de manière égale à leurs postes de direction (article L. 121-4 du code des sports).



## Les femmes et l'e-sport : une place à conquérir Rising Bees

L'e-sport connaît un essor fulgurant à travers le monde, attirant des millions de joueurs et de spectateurs. Pourtant, malgré cette croissance, la place des femmes dans ce domaine reste encore limitée : seulement 6% des sportifs de haut niveau sont des femmes. Les mentalités évoluent, et de plus en plus de joueuses, d'équipes féminines et d'initiatives voient le jour, à l'image des *Rising Bees*.

Créée en 2022 par *Team Vitality*, leader français sur la scène internationale, avec l'aide de ses partenaires Aldi et le Crédit Agricole, cette équipe 100% féminine évolue sur *League of Legends*. Son objectif : briller en compétition et prouver que les femmes peuvent s'imposer dans des tournois mixtes.



Pour promouvoir la place des femmes dans l'e-sport et déconstruire les préjugés, *Team Vitality* et ses partenaires ont mis en place des initiatives personnalisées : accompagnement des joueuses, événements mixtes et actions de sensibilisation. Parmi elles, Aldi soutient le programme "*Passer'Elles*" qui met en lumière les talents féminins et accompagne les *Rising Bees* ainsi que l'équipe féminine de la *Solary Académie*. Les deux équipes ont notamment échangé avec des championnes et figures emblématiques du sport féminin lors d'une table ronde, favorisant le dialogue entre sportives de terrain et sportives virtuelles.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



## TROPHEE SPORTIF GARDOIS

### Les Trophées Sportifs Gardois : une soirée pour célébrer l'excellence et l'engagement

Le lundi 3 février 2025, le Pont du Gard a accueilli la 22ème édition des Trophées Sportifs Gardois, un événement incontournable co-organisé par le Conseil départemental du Gard et le CDOS 30.

Cette cérémonie honore les talents du département et récompense les athlètes, les équipes et les acteurs du sport pour leurs performances et engagements exceptionnels. Elle met en lumière des parcours inspirants, des victoires mémorables, et des initiatives qui font rayonner le sport.

Cette soirée festive a rassemblé la communauté sportive locale, témoignant de la diversité et de la richesse des disciplines pratiquées dans le Gard.



Parmi les grands moments de la soirée, la présence de nombreux athlètes ayant brillé aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 a marqué les esprits. On a pu retrouver **Flora VAUTIER** (para-tennis de table), **Guilhem LAGET** (tennis fauteuil), **Guillaume JEAN** (entraîneur de para-tennis de table), **Medhi RAHMOUNI** (arbitre de football), **Jean-Christophe GONNEAUD** (entraîneur de para-canoé) et **Jean-Luc MARTIN** (juge en athlétisme).

Autre moment fort : les frères **Alexis et Félix LEBRUN** ont tenu à adresser un message spécial à travers une vidéo.

La cérémonie a été ponctuée de performances artistiques et sportives :



- Une démonstration impressionnante de karaté par **Jeanne DELIDAIS** du club **Karaté Budo Passion**.
- Un spectacle de danse dynamique présenté par l'**association Gym Danse de Nîmes**, habituée à animer les matches de l'USAM.



### Focus sur les lauréates



**Lisa PRADAUD LENOBLE**  
Sportive jeune de l'année  
Ecuries de Lou Monoblet

**D1 féminine Nîmes**  
Equipe de l'année  
Arc Club de Nîmes  
\*représentée par leur entraîneur



**Sophie BRILLANT**  
Sportive de l'année  
Kayak Club Terre de  
Camargue



**Lola MAUREL**  
Le prix du public a été  
attribué à la jeune para-  
cycliste de 19 ans, avec  
70,91% des votes sur 2 932  
participants.

Retrouvez l'ensemble des lauréats  
sur notre site internet : **CDOS 30**

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



**SPORT FÉMININ EN ACTION**

**FOOTBALL**



**Nîmes Football Féminin (Division 3)**  
**Dimanche 16 mars 2025** : Match Nîmes vs Cannes AS  
**Lieu et heure** : Stade Jean Bouin - Nîmes, 15h00

**VOLLEY-BALL**



**Beaucaire Tarascon (Nationale 3)**  
**Dimanche 16 mars 2025** : Match Nîmes vs GFCA Volley-ball  
**Lieu et heure** : Salle René Cassin - Tarascon, 15h00  
**Samedi 22 mars 2025** : Match Nîmes vs Sainte-Maxime Cogolin Volley  
**Lieu et heure** : Salle René Cassin - Tarascon, 20h30

**HANDBALL**



**Bouillargues HBNM (D2)**  
**Samedi 22 mars 2025** : Match Nîmes vs Palente Besançon Handball  
**Lieu et heure** : Agora - Bouillargues, 20h00

**USAM (Nationale 1 - Poule 4)**  
**Samedi 15 mars 2025** : Match Nîmes vs La Motte Servolex HB  
**Lieu et heure** : Le Parnasse - Nîmes, 17h30  
**Samedi 29 mars 2025** : Match Nîmes vs Annecy CSAV Handball  
**Lieu et heure** : Le Parnasse - Nîmes, 17h30

**Bouillargues HBNM 2 (+16 ans - Nationale 3)**  
**Samedi 8 mars 2025** : Match Nîmes vs ROC Aveyron HB  
**Lieu et heure** : Agora - Bouillargues, 17h30  
**Samedi 22/23 mars 2025** : Match Nîmes vs Castanet RA HB 1  
**Lieu et heure** : Agora - Bouillargues, 17h30

**Nîm'Arguerittes (+16 ans - Nationale 3)**  
**Samedi 15/16 mars 2025** : Match Nîmes vs ROC Aveyron HB  
**Lieu et heure** : Salle Pablo Neruda - Nîmes, 18h45  
**Samedi 22/23 mars 2025** : Match Nîmes vs Pechbonnieu Coteaux HB  
**Lieu et heure** : Salle Pablo Neruda - Nîmes, 18h45

## RÉSULTATS

### COTÉ COLLECTIF :

#### NIMES FOOTBALL FÉMININ - D3

10 ème au classement

#### BOUILLARGUES HANDBALL NM - D2

10 ème au classement

#### USAM - N1

1 ère au classement

#### BOUILLARGUES HANDBALL NM - N3

1 ère au classement

#### NIM'ARGUERITTES HANDBALL - N3

8 ème au classement

#### VOLLEY BEUCAIRE TARASCON LE GRÈS - N3

4 ème au classement

### COTÉ INDIVIDUEL :

#### TENNIS DE TABLE - PRO A DAMES

Alliance Nîmes-Montpellier : les féminines, **TAKAHASHI**, **MORET** et **PICCOLIN** se qualifient pour les play-off.

#### TIR A L'ARC - ARC CLUB DE NÎMES

**Victoria SEBASTIAN**, licenciée à l'Arc club de Nîmes, décroche la médaille d'argent aux championnats d'Europe indoor, à Samsun (Turquie).



Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



# Interview Sophie BRILLANT SHN Para-canoé



**Sportive de Haut Niveau (SHN)  
dans le para-canoé**

**PRÉNOM NOM:** Sophie BRILLANT

**AGE :** 38 ans

**SPORT :** Para-canoé

**NATIONALITE :** Française

**Sophie BRILLANT vous présente son parcours et ses motivations en tant que sportive de haut niveau**

**VEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !**



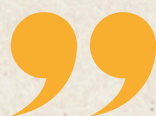
**En podcast  
sur notre chaine Youtube :**



**ou sur notre site :**

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

# LE CONSEIL



QUOI QU'IL ARRIVE, IL FAUT TOUJOURS  
SE LANCER, TOUJOURS OSER !

LE SPORT, C'EST LA MEILLEURE  
THÉRAPIE QUI PUISSE EXISTER.

SOUVENT, JE DIS UNE DES MES  
PHRASES FÉTICHES : C'EST TOUT DANS  
LA TÊTE ET RIEN DANS LES JAMBES.

**SOPHIE BRILLANT**

# Idée de recette healthy



## CURRY DE CHOU-FLEUR AU LAIT DE COCO



Préparation :  
10 min  
Temps de cuisson :  
30 min



Type de plat :  
Plat principal  
Cuisine :  
Indienne



Portion :  
4 personnes  
Calories / Portion :  
279 kcal

### LISTE DES INGRÉDIENTS

	Chou-fleur	1
	Epinards frais	200 g
	Pois chiches cuits	200 g
	Tomates concassées	400 g
	Lait de coco	20 cl
	Oignon rouge	20 cl
	Curry en poudre	1 càs
	Curcuma en poudre	1 càc
	Huile d'olive	

### PRÉPARATION

1. Pelez l'oignon et émincez-le finement.
2. Détachez les fleurettes du chou-fleur.
3. Rincez les pois chiches.
4. Equeutez les épinards et hachez-les grossièrement.
5. Faites revenir l'oignon dans une sauteuse. Ajoutez les épinards, le curry, le curcuma, salez et poivrez puis laissez cuire 2/3 minutes en remuant.
6. Ajoutez le chou-fleur, les pois chiches, le lait de coco et les tomates concassées. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement.
7. Laissez cuire à feu moyen et à couvert jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, environ 30 minutes.
8. Servez avec du riz.





Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

# Les bons réflexes pour rester en bonne santé

## L'importance d'un sommeil réparateur

Un bon sommeil n'est pas seulement essentiel pour être en forme, il joue aussi un rôle clé dans la performance, que ce soit au quotidien ou dans le sport.

Pendant la nuit, le corps se régénère : les muscles se réparent, les niveaux d'énergie se reconstituent, et le cerveau trie les informations pour mieux se concentrer le lendemain.



### Le lien entre sommeil et performance :

Un sommeil de qualité booste la mémoire, la concentration et les réflexes, indispensables pour les activités physiques et mentales.

Il permet au corps de récupérer efficacement après un effort. A l'inverse, un manque de sommeil peut augmenter les risques de blessures ou réduire l'endurance.

### Quelques conseils pour améliorer votre sommeil :



○ Gardez des horaires réguliers : Couchez-vous et levez-vous à des horaires fixes.



○ Déconnectez-vous des écrans : Evitez les écrans 1h avant de dormir, la lumière bleue perturbe l'endormissement.



○ Créez un environnement apaisant : Une chambre calme, sombre et fraîche favorise un sommeil profond.



○ Evitez les stimulants : Limitez la caféine et les boissons sucrées, préférez une tisane ou de l'eau.



○ Détendez-vous : Essayez des exercices de relaxation ou des étirements.

Un sommeil réparateur, c'est la clé pour être au top de ses capacités, dans le sport comme dans la vie !



**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

