

EDITION #10 - MARS 2025



Actus Sp_♀orts 30

La valorisation au féminin



CROS Occitanie



Emilie LEPRON

Directrice du CROS Occitanie

Ces dernières années, le sport féminin a véritablement explosé : les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 sont le symbole de cette révolution sans précédent. Pour la première fois dans l'histoire des Jeux, autant de femmes que d'hommes nous ont fait vibrer. Cette décision historique a marqué une **étape cruciale** vers une **représentation équitable et inclusive dans le sport**.

Les femmes athlètes sont désormais perçues avec un respect et une admiration mérités, grâce à leurs performances exceptionnelles et à leur détermination inébranlable.

En Occitanie, comme partout en France, il est crucial de soutenir et d'accompagner davantage le sport féminin et l'accès des femmes aux postes de dirigeantes associatives.

Promouvoir les programmes du Mouvement Sportif et les initiatives locales des clubs est essentiel. Une meilleure visibilité médiatique et des financements équitables contribueront aux progrès encore nécessaires. Bien que les défis soient nombreux, les opportunités pour développer la place des femmes dans le sport sont immenses.

La résilience et la passion des sportives sont une source d'inspiration quotidienne. Elles brisent les stéréotypes et ouvrent la voie pour les générations futures, incarnant des modèles de persévérance et de courage. Ensemble, continuons à célébrer et à soutenir ces incroyables athlètes qui transforment le paysage sportif et encourage la pratique partout, pour toutes et l'engagement dans des rôles de leadership !

Merci à Emilie LEPRON pour cet édito qui reflète si bien les valeurs que nous défendons dans ces pages.

SOMMAIRE

Retrouvez nos différentes rubriques :

STRUCTURES ENGAGÉES

Présentation de structures engagées dans le sport !

p. 1 à 10

Journée Internationale des Droits des Femmes

Dispositifs



ACTUS 100% FÉMININES

Les actus du sport féminin !

p. 11 à 20

Les infos à retenir

Actualités / dates / chiffres / résultats



ON LES A RENCONTRÉES

Interviews exclusives de nos reines du sport !

p. 21 à 22

Carine MILHE

Qui est-elle ?



NUTRI' SANTÉ

Conseils nutritifs et sportifs !

p. 23

Idée de recette healthy

Crumble aux pommes

p. 24

Les bons réflexes pour rester en bonne santé



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

Journée Internationale des Droits des Femmes



Le sport gardois s'engage

Plusieurs structures du département se sont mobilisées pour mettre en avant le sport au féminin : tournois, conférences, initiations... Ces initiatives visent à promouvoir l'égalité, encourager la pratique féminine et valoriser les femmes dans le sport.

ALES AGGLO

La Maison de Ma région à Alès, la ville d'Alès, Alès agglomération et le Département du Gard

Pour la deuxième année, retrouvez les animations programmées dans le cadre du « Mois de l'égalité femme homme en Occitanie », des « Journées départementales des droits des femmes » et de la Journée internationale des droits des femmes.

[Mois de l'égalité Femme/Homme dans l'agglomération alésienne](#)



Webinaire SOROR Association - Les Jeudis Forme et Santé au Féminin

Le 27 mars de 17h/18h, avait lieu un webinaire portant sur les "Inégalités de santé Homme/Femme" et la "Prévention du cancer du sein".

Atelier d'auto-défense pour les femmes (club franc-combat)

Le samedi 15 mars, à l'ancienne école de la Rouvierette à Mons, s'est déroulé une matinée d'initiation à de l'auto-défense avec l'association le club Franc-combat de Mons, organisée par Harmonie Mutuelle. Cet atelier a permis d'apprendre à faire face à des situations difficiles dans la rue comme dans la sphère familiale.



CYCLISME

ACFIR (Association Cyclisme Féminin Interrégionale)

Qu'est-ce que l'ACFIR ?

L'Association Cyclisme Féminin Inter Régionale, a été créée fin 2021 et est basée dans le département du Gard.

Son président Florian GAZAN explique que cette dernière a pour objectif "de soutenir, valoriser, médiatiser et faire découvrir au public des championnes du cyclisme sur route afin de faire du sport féminin une référence mondiale".


Le clin d'œil du 8 mars

La 2ème édition Altitude Tour Gard Féminin

La course Altitude Tour Gard Féminin a eu lieu le samedi 8 et le dimanche 9 mars, dans le Gard. "Nous organisons ces deux jours de courses cyclistes nationales féminines au travers des sites magnifiques de ce département", précise M. GAZAN. Le départ s'est effectué à Rochefort-du-Gard, et l'arrivée, au sommet du Mont Bouquet.

Avec un superbe clin d'œil à ces courageuses cyclistes : le départ a été donné le 8 mars, à l'occasion de la Journée Internationale des Droits des femmes.



 Affiche de l'événement

Retour sur ces deux jours de courses

Le samedi, sur un parcours de près de 60 kilomètres, 100 coureuses se sont engagées, représentant 21 équipes, et ont offert une belle bataille sur les routes. Léa STERN s'est imposée sur la course.

Sous la pluie et dans le brouillard du dimanche, la course a contraint les organisateurs à raccourcir l'étape. Solène MULLER est l'heureuse vainqueur de cette étape.

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

HANDBALL

Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée (BHNM)

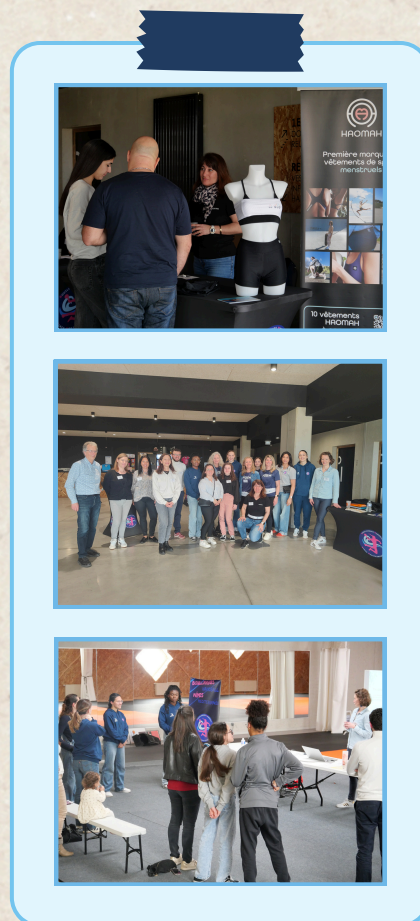


Lever le tabou des règles dans le sport : un enjeu majeur

Encore aujourd'hui, 50% des jeunes filles abandonnent le sport en raison de leur menstruations, un constat alarmant qui pousse le BHNM à agir pour le sport plus inclusif et sans tabou.

Le Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée a organisé **SANG LIMITES**, une journée inédite dédiée à la sensibilisation sur l'impact des menstruations dans le sport, en partenariat avec la *Banque Populaire du Sud* et *Haomah Sport*, la première marque de vêtements sportifs menstruels.

Le 8 mars à Bouillargues, sportives et experts de santé ont échangé autour de solutions concrètes à travers une **table ronde**, des **ateliers pratiques** et des **stands d'information**. De plus, des matchs ont eu lieu toute la journée pour célébrer le sport féminin.



Le BHNM compte poursuivre ses actions de sensibilisation et d'accompagnement. Briser le tabou des règles, c'est faire évoluer les mentalités pour permettre à chaque athlète de s'épanouir pleinement dans sa pratique sportive.

BHNM

MAISON SPORT-SANTÉ

Nîmes Sport Santé (N2S)

Retour sur leur évènement 100% Féminin

Il a été mis en place le lundi 17 février avec un groupe de 5 femmes en situation de handicap mental. Cet évènement a également été diffusé auprès des structures et associations des alentours qui accueillent ou accompagnent des femmes en situation de handicap mental.

Le quizz qu'ils ont proposé sur la thématique des femmes qui ont changé le monde du sport a eu du succès auprès des femmes présentes. Chaque personne disposait d'un buzzer pour répondre aux questions qui étaient suivies d'une petite biographie/histoire de la sportive célèbre. Chaque bonne réponse offrait la possibilité de choisir un mouvement à réaliser ensemble dans un circuit training.

Pour finir, ils ont proposé un temps d'échange avec une collation afin de déterminer avec les participantes la thématique qu'elles souhaiteraient aborder pour le prochain évènement.



Prochain évènement sur le thème "Trivial Pursuit Actif : Vers un mode de vie plus sain"

- Ouvert à toute personne intéressée sur inscription : antoine@nimessportsante.fr
- Où ? Dans leurs locaux : 420 avenue de la bouvine, 30900 Nîmes
- Quand ? Le mercredi 16 avril de 14h00 à 16h00.

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

ASSOCIATIONS OMNISPORTS

ASPTT Nîmes



La présentation de l'association

L'histoire du mouvement ASPTT commence en 1898 lorsque de jeunes postiers bordelais bien entreprenants, pour la plupart facteurs ou télégraphistes, décident de se regrouper pour pratiquer ensemble leur sport favori : le cyclisme. Avec une grande dose d'inconscience, ils ne doutaient pas qu'ils étaient alors en train de poser la première pierre d'un formidable édifice associatif et sportif qui allait réunir, un siècle plus tard, plus de 200 000 licenciés.

Quelques années plus tard, en 1920, est créée une **société sportive par les postiers** : A.S.P.T.T. soit Association Sportive des Postes, Télégraphes et Téléphone. L'ASPTT est née.

L'ASPTT Nîmes a été créée le 25 avril 1945. Le club omnisport est situé à St Césaire (quartier Ouest) de la ville de Nîmes. Aujourd'hui, le club est ouvert à toutes et à tous. Ils œuvrent activement pour un sport plus inclusif en développant des initiatives dédiées aux personnes en situation de handicap, aux habitants des Quartiers Prioritaires de la Ville (QPV) et en renforçant la place du sport féminin.

Le Sport Donne des Elles

« Le Sport Donne des Elles » est un événement fédéral dédié à la promotion du sport au féminin. Cette journée offre aux femmes l'opportunité de s'initier gratuitement à une large palette d'activités physiques et sportives, allant du fitness et du bien-être aux sports de plein air et aux arts martiaux. C'est une occasion unique de prendre du temps pour soi, d'explorer de nouvelles disciplines et, pourquoi pas, de trouver le sport qui les accompagnera tout au long de l'année.



Le Sport Donne des Elles

Il est important pour eux de mettre en avant cette pratique féminine afin de :

- Faciliter l'accès au sport pour toutes
- Lutter contre les inégalités et stéréotypes
- Encourager la mixité et l'inclusion

Retrouvez quelques photos de l'événement :



FOOTBALL

Olympique Alès-en-Cévennes (OAC)



Evènement à venir : le 26 avril 2025

Journée «1 partout la balle au centre»

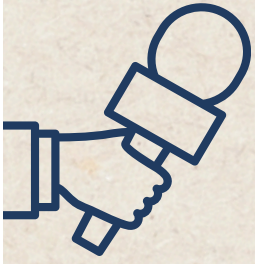
Séminaire gardois des femmes dirigeantes dans le football.

Zoom sur la Gouvernance des femmes au sein des clubs sportifs gardois avec table ronde, conférence, témoignages, pour finir sur un match de l'équipe de l'OAC contre Beaucaire avec la mise en jeu par Alexandra LAGULHON, conseillère municipale de la ville d'Alès.



STRUCTURES ENGAGÉES

Retrouvez le reportage d'une structure engagée dans le sport !



GRAND FORMAT



LE MATCH DES AVENTURIERS : une rencontre unique

Et si le football et le rugby s'unissaient pour une même cause ? C'est le pari du Nîmes Football Féminin (NFF) et du Rugby Club Nîmois (RCN) qui ont organisé "le match des Aventuriers", un événement inédit rassemblant joueuses, joueurs et aventuriers de Koh-lanta.

Plus qu'une simple rencontre, cette initiative avait pour objectif de récolter des fonds, de valoriser et promouvoir le football féminin, ainsi que d'offrir une journée festive et conviviale autour du sport.

« Il faut que les choses changent. Nos joueuses donnent tout sur le terrain, mais en coulisses, nous devons lutter pour simplement exister. »

« On a besoin de sponsors, de visibilité et surtout d'un stade. »
soulignait Béatrice KABORE,
ambassadrice et joueuse du
NFF.



Mardi 4 mars : La conférence de presse

La conférence a été l'occasion de présenter l'événement et les enjeux. De même, la situation alarmante du NFF a été mise en lumière : **le club est en grande difficulté financière**, avec un déficit de 50 000 euros, des conditions d'entraînements précaires et un manque cruel de soutien.



Adrien Valette

Paul KELLY, Béatrice KABORE, Moussa NIANG et Nicolas BELLON

Nécessaire pour **assurer l'avenir du club.**



UN STADE

Nicolas BELLON, ancien aventurier et gérant de Pro Tennis, a souligné l'importance d'unir les forces pour aider le club : *"C'est une obligation et un devoir d'être ici"*.

"Je veux défendre cette noble cause et leur apporter tout mon soutien." appuie **Moussa NIANG**, triple aventurier de l'émission phare de TF1.

Vendredi 7 mars : La soirée des Aventuriers

Autour d'un cocktail dinatoire, une soirée exceptionnelle s'est tenue à la brasserie Le Drop. Le public a pu assister à une **conférence des aventuriers** permettant de découvrir leur parcours et les valeurs du sport qu'ils partagent dont la résilience et le don de soi. Cette rencontre exclusive a donné lieu à des **échanges riches et inspirants** entre sportifs, aventuriers et spectateurs.

Retrouvez le reportage d'une structure engagée dans le sport !

Samedi 8 mars : Un match de gala au Stade Kaufmann



Lors de cette journée placée sous le signe du sport et de la convivialité, des animations pour les enfants et diverses activités ont permis à tout le public de profiter et de partager des **moments uniques** avec les aventuriers. S'en est suivi, le match des aventuriers.



Les jeunes femmes posent **ensemble** avant de s'affronter lors du match.



Le déroulé du match.

- Deux mi-temps de **30 minutes de football**.
- Deux **équipes mixtes** mélangeant footballeuses, rugbymens et aventuriers.

Le match ponctué par de belles actions et des moments de complicité entre les participants, a su captiver les spectateurs présents. Le public a pu apprécier un **mélange d'humour, de compétition et de fair-play**, rappelant que le sport est un vecteur de partage et d'émotions.

LES MAÎTRES MOTS DU WEEK-END

VALEURS **PARTAGE**
FESTIVITE
ENTRAIDE **COHESION**
ENGAGEMENT
CONVIVALITE **SOUTIEN**
SPORT FEMININ





La rencontre amicale a réuni de nombreuses figures bien connues, comme Terence TELLE (acteur), Wilfried HOUNKPATIN (joueur du MHR) ou MJ (DJette), ainsi que des aventuriers de l'émission vedette de TF1 : Téhéiura, Laurent, Charlotte ou Frédéric pour n'en nommer que quelques-uns.

Leur présence à apporter une dimension spectaculaire à l'événement et a permis de mettre en avant le club de football féminin nîmois.

Un match sous le signe de la **compétition** et de la **convivialité**.



L'équipe rouge a remporté le **match de gala**.
Ils se sont imposés après une séance de tirs aux buts.



Adrien VALETTE, Mickael ANISSET, Georgia STUFF

STRUCTURES ENGAGÉES

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

Les actus du sport féminin



DATE CLÈS

8 MARS

Journée Internationale des Droits des femmes



Cette journée trouve son origine dans les manifestations de femmes, autour du XXème siècle, réclamant l'égalité des droits, de meilleures conditions de travail et le droit de vote. Elle est officialisée en 1977 par l'Organisation des Nations Unies (ONU). En France, elle est **célébrée depuis 1982**, sous l'impulsion d'Yvette ROUDY, Ministre déléguée au droit des femmes.

Le 8 mars, c'est l'occasion de **sensibiliser** et de **mobiliser**, de **mettre en avant des initiatives et des actions** dédiées à la lutte pour les droits des femmes, l'égalité et la justice. Cette année le thème de cette journée est *"Pour TOUTES les femmes et les filles : droit, égalité et autonomisation"*.

- Début XXème**
Les femmes sont considérées comme mineures ou enfants.
- 1907**
Les femmes peuvent dépenser leur salaire sans autorisation du mari.
- 1944**
Les femmes peuvent voter et être élues.
- A partir de 1965**
Les femmes travaillent où elles veulent.
- 1975**
La loi autorise l'IVG (Interruption Volontaire de Grossesses). / L'école devient mixte.
- 2000**
La loi sur la parité : autant de femmes que d'hommes dans des instances décisionnaires. Ce n'est pas le cas partout !

Le sport féminin en 2025 : Une avancée majeure

Le **ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative** intensifie son action en faveur du sport féminin avec une série de nouvelles mesures ambitieuses pour 2025.

“ Le sport féminin doit être un moteur d'égalité, d'ambition et d'inspiration pour toutes les générations. ”

Marie BARASCQ,

Ministre des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative

Les priorités du plan 2025

- Faciliter l'accès des femmes à la pratique sportive
- Favoriser une gouvernance plus paritaire dans le sport
- Accroître la médiatisation et le soutien économique
- Renforcer l'accompagnement des sportives de haut niveau
- Lutter activement contre les violences sexistes et sexuelles

Zoom sur les mesures phares pour 2025

- Création d'un **poste de cadre interfédéral « Egalité-Mixité »** pour accompagner les fédérations dans leurs politiques de féminisation.
- Lancement d'une **étude sur l'économie du sport féminin** afin d'identifier les leviers de croissance et lever les freins à son développement.
- Ouverture de **places en crèche à l'INSEP** dès 10 semaines, facilitant la conciliation entre carrière sportive et parentalité.
- **Hausse du financement** dédié au sport féminin, avec 20% des crédits PSF.

Ces actions marquent une **étape clé vers une égalité réelle dans le sport**, offrant aux athlètes féminines les moyens de s'épanouir et d'inspirer les générations futures.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

Les instances dirigeantes, les organismes sportifs et les fédérations se sont mobilisés à l'occasion de la Journée Internationale des Droits des femmes. Retrouvez quelques initiatives.



FOCUS ACTUALITE

LES INSTANCES ET LES ORGANISMES



Le CNSOF et le Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative

Bilan d'étape et actions en faveur du développement du sport féminin

Des enjeux majeurs :

- Faciliter l'accès à la pratique dès le plus jeune âge
- Encourager la féminisation des instances et de l'encadrement
- Mieux accompagner les sportives de haut niveau et accroître la visibilité des compétitions féminines

Le COSMOS (Conseil Social du Mouvement Sportif)

Féminisation de la branche sport - de l'analyse aux initiatives

Le COSMOS, organisation patronale représentant l'ensemble des employeurs du sport, a mené une analyse de la situation et de l'évolution de la féminisation au sein de la branche sport.

Vous pouvez retrouver cette étude sur leur site internet.

Le Pôle Ressources National Sport-Innovations (PRNSI)

Évènement "Femmes, Sport & Tech"

Le vendredi, 4 intervenantes ont pu échanger sur leur parcours et leurs expériences dans l'entrepreneuriat. De plus, MéliSSa PLAZA (ancienne joueuse pro) a réalisé un slam percutant sur son parcours et la place de la femme.

Le samedi était placé sous le signe de la découverte de nombreuses activités (traditionnelles et virtuelles).

LES FEDERATIONS

Fédération Française de Football

Le programme SENSATIONNELLES by Intermarché - 4ème édition

Il met à l'honneur les clubs engagés en faveur du développement du football féminin amateur à travers des actions ou des projets significatifs, sur des thématiques comme l'inclusion sociale, le handicap ou la santé.

Fédération Française de Handball

Le plan égalité 2025/2028

Un parcours d'accompagnement des femmes de l'ensemble du territoire français, qui s'articule autour de 2 axes :

- Faire connaître les possibilités d'accès aux postes à responsabilités
- Lutter et prévenir les comportements sexistes à l'égard des femmes

Fédération Française de Cyclisme

Le point sur la féminisation de la discipline

Un plan de féminisation a été lancé en 2019 pour développer et structurer le cyclisme féminin : rendre la pratique plus désirable et plus accessible aux femmes. Depuis, la proportion de licences féminines n'a cessé d'augmenter.

Fédération Française de Tennis de Table

Jeu, Set et Féminisation

Dans le cadre du lancement du plan de féminisation de la Fédération Française de Tennis de Table (FFTT) en 2025, la FFTT a organisé le 8 mars 2025 à Lyon la première étape d'un tour de France « Jeu, Set & Féminisation ». Cet événement a réuni des participants pour discuter de l'implication des femmes dans le tennis de table à travers des tables rondes et des ateliers thématiques.

Retrouvez plus d'informations en cliquant sur le nom des événements.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



FOCUS ACTUALITÉ

Opération "Buts pour Elles"

En partenariat avec la **Fondation du Football** et ses deux clubs partenaires, l'**Olympique de Marseille** et le **Paris-Saint-Germain**, la **FDJ** continuent de soutenir la féminisation du football.

Au cours des 38 derniers matchs de cette saison, tous les buts marqués par les équipes des deux clubs professionnels seront convertis en **dotation financière** afin de soutenir les **12 clubs lauréats**, sélectionnés pour leurs actions de promotion, de développement et de féminisation de leur encadrement et de leur gouvernance.



CULTURE ET SPORT

Livres, films, séries...

DÉROULÈDE

(IM)POSSIBLE - Pauline DEROULEDE

Le parcours de résilience d'une personnalité hors du commun. Ce récit bouleversant de sincérité, raconte un destin exceptionnel et inspirant.

Pauline DEROULEDE, née le 30 décembre 1990 à Paris, est une joueuse de tennis handisport française, professionnelle depuis 2019, et militante de la sécurité routière.



TENDANCES ET INNOVATIONS

WILLA

L'association WILLA cherche à **renforcer la place des femmes dans le monde économique**, en leur donnant les moyens d'entreprendre, de diriger et d'impacter durablement notre société.

Pour mieux connaître l'association

2005 : Paris Pionnières, première association à proposer un espace d'entraide dédié aux entrepreneuses.

2018 : Paris Pionnières devient Willa, marquant une évolution et une ambition renforcée en faveur de l'entrepreneuriat des femmes dans la tech.

2025 : Les inégalités professionnelles persistent. Willa œuvre pour que l'ambition des femmes ne soit plus un combat, mais une évidence.



Les Sprinteuses

Les Sprinteuses est un **programme d'accélération dédié aux femmes entrepreneuses dans le sport**. Pendant 6 mois, 5 startups fondés par des femmes ou en équipe mixte bénéficient d'un accompagnement intensif pour structurer et développer leur projet. Porté par Willa, ce programme 100% gratuit aide les entrepreneuses à conquérir le marché. Grâce à un réseau de 150 expert-es, des formations et un cadre bienveillant, il promeut des solutions sportives, innovantes et inclusives.

Ancré dans 4 valeurs clés - **ambition, innovation, bienveillance et transparence** - Les Sprinteuses donne aux femmes les moyens de s'imposer dans l'entrepreneuriat et d'oser innover.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



COUP DE COEUR


Cap pour elles 2025

Un défi sportif et un engagement pour la mixité

A l'occasion de la **Journée Internationale des Droits des Femmes**, la question de la place des femmes dans le sport refait surface. Si des navigatrices comme **Violette DORANGE** ou d'autres pionnières avant elle ont prouvé que les femmes ont toute leur place dans les grandes courses au large, il reste encore du chemin à parcourir.

C'est dans cet optique que **Cap pour Elles** accompagne en 2025 un équipage 100% féminin, **Caroline BOULE** et **Aina BAUZA**, dans la prestigieuse Transat du Café L'Or. Ce dispositif vise à **offrir à des navigatrices talentueuses une opportunité unique** de se lancer dans la course au large avec un accompagnement sur-mesure.



 Transat Café L'or

Avec Cap pour Elles 2025, la course au large, continue d'évoluer vers plus d'égalité et de visibilité pour les navigatrices.

Challenge moins de 15 ans "Rugby pour elles"

Qu'est-ce que c'est ?

Ce challenge est l'occasion pour les jeunes filles de jouer entre elles et de découvrir l'activité.

Les retombées :

Le nombre de licenciées a augmenté significativement suite à cette action. Les effectifs et les équipes ont doublé.



Le programme

Phase 1 : les journées découvertes

Les comités départementaux organisent des rassemblements.

La FFR prend en charge l'assurance des non-licenciées permettant ainsi à toutes de pratiquer.

Phase 2 : les rencontres sportives

Regrouper et constituer plusieurs équipes pour organiser des rencontres M15 (moins de 15 ans) sur 6 dates.

Une dotation complète Adidas et une aide aux déplacements sont prévues pour les équipes inscrites et participants à 3 des 4 premières dates.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



SPORT FÉMININ EN ACTION

FOOTBALL

Nîmes Football Féminin (Division 3)

Dimanche 13 avril 2025 : Match Nîmes vs Clermont

Lieu et heure : Stade Jean Bouin - Nîmes, 15h00

Dimanche 27 avril 2025 : Match Nîmes vs Le Puy

Lieu et heure : Stade Jean Bouin - Nîmes, 15h00



VOLLEY-BALL

Beucaire Tarascon (Nationale 3)

Samedi 27 avril 2025 : Match Beaucaire vs Aubagne Carnoux Volley-ball

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



HANDBALL

Bouillargues HBNM (Division 2)

Samedi 5 avril 2025 : Match Nîmes vs Havre Athletic Club HB

Lieu et heure : Agora - Nîmes, 20h00



USAM (Nationale 1 - Poule 4)

Samedi 19 avril 2025 : Match Nîmes vs Bron Handball

Lieu et heure : Le Parnasse - Nîmes, 19h30

Bouillargues HBNM 2 (+16 ans - Nationale 3)

Pas de match de championnat à domicile

Nim'Arguerittes (+16 ans - Nationale 3)

Dimanche 6 avril 2025 : Match Nîmes vs Pays des Nestes HB 1

Lieu et heure : Salle Pablo Neruda - Nîmes, 13h30

RÉSULTATS

COTÉ COLLECTIF :

NIMES FOOTBALL FÉMININ - D3

10 ème au classement

USAM - N1

1 ère au classement

BOUILLARGUES HANDBALL NM - N3

1 ème au classement

NIM'ARGUERITTES - N3

7 ème au classement

VOLLEY BEAUCAIRE TARASCON LE GRÈS - N3

8 ème au classement

COTÉ INDIVIDUEL :

PARA TENNIS DE TABLE

Flora VAUTIER prend la médaille de Bronze à l'Open Para Future de Lignano.

BASKETBALL

Une gardoise au pôle France !
Maé JEAN-LOUIS intègre l'INSEP à la rentrée prochaine. Cette jeune joueuse a été formée dans le club de MGUN Basket, puis au Pôle Espoirs Occitanie et dans le club de Saint Gély Basketball.

TREVE INTERNATIONALE



BHNM : Shaïna LEMBO en équipe nationale de Belgique.

NFF: Une nîmoise, Nadia RAMDANE avec l'Equipe de France u17.



Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



Interview Carine MILHE Dirigeante dans un club de football



Bénévole à l'OAC

PRÉNOM NOM: Carine MILHE

AGE : 52 ans

SPORT : Football

NATIONALITE : Française

POSTE : Dirigeante - Comité directeur /

Chargée du développement territorial /

Média Manager

Carine MILHE présente son parcours et ses motivations en tant que femme bénévole au sein d'un club sportif.

VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !



**En podcast
sur notre chaine Youtube :**



ou sur notre site :

cdos30.fr >

LE CONSEIL



OSER !

N'HÉSITEZ SURTOUT PAS À ALLER VOIR LES CLUBS QUI SONT À PROXIMITÉ DE CHEZ VOUS. FRAPPER À LEUR PORTE PARCE QUE BEAUCOUP DE CLUBS ONT BESOIN DE BÉNÉVOLES AUJOURD'HUI.

CARINE MILHE



PROCHAIN EVENEMENT :

Samedi 26 avril, complexe sportif de la Prairie, Alès

Journée "1 partout la balle au centre"

Séminaire gardois des femmes dirigeantes dans le football : table ronde, conférence, témoignages.

La journée finira sur un match de l'équipe masculine de l'OAC contre Beaucaire.



Idée de recette healthy



CRUMBLE AUX POMMES

Préparation : 30 min

Temps de cuisson : 25 min

Cette recette est prévue pour 4 personnes.

Le crumble aux pommes est souvent perçu comme un **dessert riche**, notamment en beurre et en farine blanche. Nous vous proposons une **alternative plus saine**, avec une croûte au sirop de coco et à la poudre d'amande, pour un dessert alliant **plaisir et bien-être**.

LISTE DES INGRÉDIENTS

	Pommes	4
	Farine de blé	50 g
	Poudre d'amandes	50 g
	Sirop de coco	40 g
	Jus de citron	20 ml
	Cannelle en poudre	

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Beurrez et farinez votre moule.
3. Epluchez et coupez finement les pommes en lamelles (pour une texture fondante).
4. Disposez-les de façon homogène au fond du moule.
5. Dans un saladier, écrasez le beurre mou, la farine et le sucre. Malaxez jusqu'à obtenir une pâte qui s'émiette (si besoin ajoutez de la farine si la pâte reste trop collante, cela peut dépendre du beurre que l'on prend).
6. Déposez le crumble sur toute la surface au-dessus des pommes.
7. Enfournez 30/35 min (dépend du four), le sortir une fois que le dessus a pris des couleurs. (Tout dépend de vos préférences si vous voulez que les pommes soient plus compotées ou non ..).
8. Dégustez !! Avec une boule de glace vanille pour plus de gourmandise :-)



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

Les bons réflexes pour rester en bonne santé

Hydratation et performance sportive



Combien d'eau boire et pourquoi ?

L'eau est essentielle au bon fonctionnement du corps, et encore plus chez les sportifs ! En moyenne, il est recommandé de **boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour**, et bien plus en cas d'activité physique intense.

Pendant l'effort, le corps perd de l'eau par la transpiration, régulant ainsi sa température.

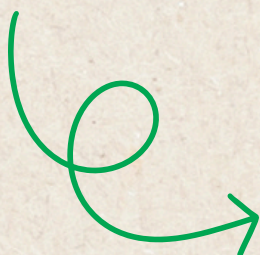
Boire régulièrement permet de **maintenir l'endurance, d'optimiser la récupération musculaire et d'éviter les crampes ou blessures.**



Les risques de la déshydratation

Une **perte de 2%** du poids du corps corporel en eau peut entraîner une **baisse de performance** : fatigue, diminution de la concentration, baisse de la coordination...

En dessous de 5%, les **risques s'aggravent** : vertiges, coups de chaleur, voire malaises. Pour éviter cela, il est essentiel de **s'hydrater avant, pendant et après l'effort**, en petites gorgées régulières.



Le bon réflexe ?

Ne pas attendre d'avoir soif pour boire !



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

