

EDITION #11 - AVRIL 2025



CDOS

GARD

Actus Sp_♀orts 30

La valorisation au féminin





Marie-Françoise POTEREAU

Vice-présidente du CNOSF en charge de la mixité

L'enjeu de **parité dans les instances dirigeantes nationales** a bousculé notre écosystème sportif et la place des femmes dans le sport s'intensifie.

L'application de la **loi sur la parité dans les instances dirigeantes** sur les élections nationales des fédérations qui viennent de se terminer est un progrès considérable.

La réussite du programme « **club des 300** » initié par le **CNOSF** n'est plus à démontrer, l'impact a été important en révélant des potentiels féminins, en suscitant des vocations, et en transformant considérablement le modèle associatif national.

Pour autant, nous devons poursuivre l'intégration des femmes à tous les niveaux dans le champ sportif (dirigeante, éducatrice, entraîneur, arbitre, etc).

Lorsque nous avons construit ce projet en collaboration avec OLBIA, ce fut l'occasion d'affirmer une vision, d'imprimer des valeurs (celles de l'égalité), de vouloir porter une énergie collective, avec un souffle créatif (celui du quasi tout en distanciel).

Et que nous puissions le transmettre en région, dans les départements et jusqu'aux clubs locaux.

Plus de dirigeantes, c'est demain **plus de pratiquantes** dans les clubs, et plus d'entraîneurs femmes, éducatrices. C'est effet n'est plus à démontrer, il reste juste à **l'intensifier, à le rendre visible.**

Les impacts et les enjeux

L'équité dans le sport sera effective avec l'application de la loi de la parité dans les instances dirigeantes régionales, départementales et clubs à partir de **2028**. C'est un véritable défi, et pour autant il devra être effectif en ouvrant le champ des possibles aux femmes dirigeantes, entraîneurs, éducatrices, etc.

Un événement marquant ?

J'ai le souvenir de l'équipe de handball féminine de Nîmes, qui a dû cesser son activité, quel dommage !

Une anecdote.

Les défis du sport féminin ? Prendre sa place, avec nos singularités et nos différences.

Merci à Marie-Françoise Potereau pour ce message inspirant qui nous pousse à aller plus loin pour faire briller le sport féminin !

SOMMAIRE

Retrouvez nos différentes rubriques :

Présentation de structures engagées dans le sport !

p. 1 à 6

CNOSF, Kroko Hockey, Nîmes

Cyclisme

Dispositifs



Les actus du sport féminin !

p. 7 à 14

Les infos à retenir

Actualités / dates / chiffres / résultats



Interviews exclusives de nos reines du sport !

p. 15 à 16

Emma BONFANTI

Qui est-elle ?



Conseils nutritifs et sportifs !

p. 17

Idée de recette healthy

Salade de penne à la Grecque

p. 18

Les bons réflexes pour rester en bonne santé



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

CNOSF



Le club des 300 "femmes dirigeantes"

Le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF)

Le CNOSF, acteur clé du sport français

Le CNOSF est l'instance qui représente l'ensemble du mouvement sportif en France. Son rôle ? Promouvoir les valeurs de l'Olympisme, soutenir les fédérations sportives et encourager le développement du sport pour tous. Engagé sur de nombreux fronts, le CNOSF met un point d'honneur à favoriser l'égalité des genres dans le milieu du sport, tant sur le terrain qu'au sein des instances dirigeantes.

Le club des 300 "femmes dirigeantes"

Un programme pour la parité

Dans cette dynamique, le CNOSF a lancé le **club des 300**, une initiative visant à accélérer l'accès des femmes aux postes à responsabilités dans le monde sportif.

L'objectif ? Former, accompagner et mettre en réseau 300 femmes engagées dans le sport afin de les aider à intégrer des fonctions de dirigeantes, que ce soit au sein de clubs, de fédérations ou de grandes instances sportives.

Ce programme innovant repose sur plusieurs piliers :

- Un **programme d'accompagnement personnalisé**
- Un **réseau solide**
- Une **mise en visibilité**

Avec le **club des 300**, le CNOSF entend insuffler un véritable changement en favorisant la mixité et en inspirant les générations futures à s'engager pleinement dans la structuration du sport français.



Bilan du programme

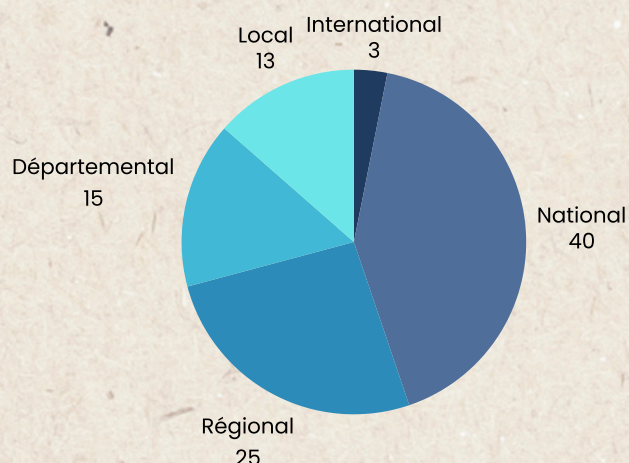
700 candidatures
300 lauréats
2 promos
257 lauréates certifiées



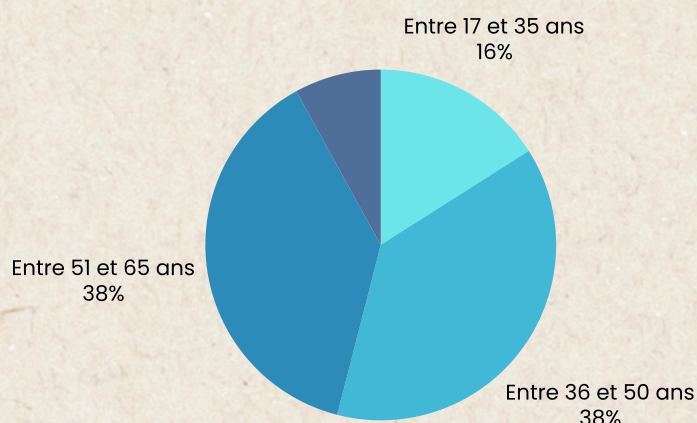
 CNOSF - Club des 300

Les chiffres clés

L'engagement des participantes



Les catégories d'âge



Un déploiement local pour renforcer la parité

Le programme s'étend désormais aux territoires volontaires afin d'accompagner davantage de femmes vers des fonctions de dirigeantes. Cette démarche permet également aux structures locales du mouvement sportif de se préparer à l'application de la loi du 2 mars 2022, qui imposera la parité au niveau régional à partir du 1er janvier 2028.

Le succès du « Club des 300 » femmes dirigeantes et son essaimage sur le territoire témoignent de l'engagement fort du CNOSF en faveur de la parité. Ce développement est soutenu par le programme « Impact 2024 », porté par le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

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

Nîmes cyclisme

Programme de remise en selle



Présentation du club

Nîmes Cyclisme est un club centenaire (bientôt 102 ans) ancré dans le paysage sportif local, avec plus de 210 licenciés répartis sur trois disciplines : route, VTT et BMX.

Depuis 2024, le club s'est engagé dans une nouvelle dynamique grâce au recrutement de deux salariés en formation DEJEPS, avec pour mission de :

- Développer l'école de vélo (route & VTT),
- Renforcer la présence féminine dans le club,
- Structurer l'encadrement et professionnaliser les actions,
- Déployer des actions éducatives comme le programme Savoir Rouler à Vélo en partenariat avec l'Éducation nationale,
- Et proposer de nouvelles offres pour tous les âges et tous les niveaux.

Zoom sur la section "Remise en selle"

Créée en réponse à une demande exprimée lors du forum des associations, cette section s'adresse aux femmes seniors souhaitant reprendre une activité physique en douceur, sans pression, dans un cadre bienveillant.

Affiche de l'événement

Chaque samedi après-midi, une **sortie** est proposée à un **rythme adapté avec encadrement**. L'objectif est à la fois de se remettre au sport, de profiter des paysages, et de prendre plaisir à pédaler en groupe, même avec un simple vélo de ville.



 Quelques photos des sorties vélo dans le cadre du programme "Remise en selle" Nîmes cyclisme

Projets à venir

- Départ en véhicule pour des balades en basse Cévennes ou en bord de mer,
- Ouverture progressive à d'autres profils féminins en recherche de sport-santé ou de loisirs collectifs,
- Maintien d'une dynamique intergénérationnelle dans le club.

Cette initiative s'inscrit pleinement dans notre volonté de valoriser la pratique féminine, la mobilité douce, et l'activité physique accessible à toutes, tout en créant du lien social.

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



Kroko Hockey

Equipe sportive féminine

Les furies de Nîmes, le hockey féminin entre en scène

Le club de hockey sur glace de Nîmes écrit une nouvelle page de son histoire avec la création de sa toute première féminine : les **Furies**. Cette initiative ambitieuse marque une belle avancée pour le sport féminin local.

En quelques mois seulement, les Furies ont **obtenu leur place dans le championnat national féminin**, une reconnaissance importante pour un groupe aussi jeune. Le projet est porté par Julie Lavault, responsable de la section féminine du club.

Cette entrée en compétition marque un tournant pour le club, qui souhaite désormais faire rayonner Nîmes au niveau national. Pour soutenir cette dynamique, le club lance un **appel aux partenaires, institutions et habitants** du territoire : chaque aide compte pour accompagner ces sportives vers le plus haut niveau.



Soutenez les Furies de Nîmes

Les Furies représentent bien plus qu'une équipe : elles incarnent un projet fédérateur porté par la passion du hockey et l'envie de faire bouger les lignes.



Contacts :
nhcequipefeminine@gmail.com
Réseaux sociaux :
@lesfuriesdenimes

 Une partie de l'équipe féminine @DR

Olympique d'Alès-en-Cévènnès

"1 partout balle au centre"

Une journée inspirante pour les dirigeantes gardoises

Le séminaire des dirigeantes gardoises, organisé autour de l'engagement féminin dans les fonctions de gouvernance, a réuni de nombreuses actrices du football local pour une **journée intense et conviviale**. Un moment fort d'échanges, de réflexions et de propositions.

Des tables rondes pour faire émerger les idées

La matinée a été rythmée par **2 tables rondes riches en enseignements** :

- Table ronde 1 : Les freins à l'accession pour les femmes aux fonctions de gouvernance dans les clubs
- Table ronde 2 : Fidéliser l'existant, fédérer le futur

A l'issue de ces échanges, plusieurs **propositions d'actions** ont émergé comme créer des temps d'échange réguliers, faire des campagnes de communication, etc.

Une conférence pour clôturer sur l'inspiration

L'après-midi s'est poursuivi avec une **conférence marquante**. Une déléguée et une journaliste/joueuse ont partagé leur parcours, leurs combats et leurs réussites. Un échange puissant, entre lucidité sur la réalité du terrain et optimisme sur les progrès en cours.



 Louise AVERTY

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



Les actus du sport féminin

DATE CLÉ

7 AVRIL

Journée Mondiale de la santé

Chaque année, le 7 avril (date d'anniversaire de la création de l'OMS en 1948) est consacrée à la Journée Mondiale de la santé, une occasion de sensibiliser à des enjeux majeurs liés au bien-être et aux soins médicaux à travers le monde.

Créée en 1948, cette journée met en lumière les défis sanitaires mondiaux et encourage les actions pour améliorer la qualité de vie de chacun.

Le thème de cette année met l'accent sur la santé maternelle et néonatale.

L'occasion de donner le coup d'envoi d'une campagne d'un an intitulée "Une bonne santé à la naissance pour un avenir plein d'espoir".

CHIFFRES CLÉS

Kirsty COVENTRY

Première femme à la tête du CIO



La Zimbabwéenne Kirsty COVENTRY a été élue, le 30 janvier 2025, 10^e présidente du Comité International Olympique (CIO) et première femme présidente dans l'histoire du CIO.

“ Je suis particulièrement fière d'être la première femme présidente du CIO, ainsi que la première originaire d'Afrique. J'espère que cette élection sera une source d'inspiration pour de nombreuses personnes. Aujourd'hui, un plafond de verre a été brisé et je suis pleinement consciente de mes responsabilités en tant que modèle. ”



FOCUS ACTUALITÉ

L'intégralité de l'Euro 2025 féminin sur TF1

Bonne nouvelle pour les fans de football : l'intégralité de l'Euro féminin 2025, qui se déroulera en Suisse, sera **diffusée en clair sur les chaînes du groupe TF1**. Un vrai coup de projecteur pour la compétition et le football féminin. En complément, la chaîne proposera un magazine après chaque match des Bleues.

L'occasion de soutenir les Bleues et découvrir les talents européens !



Rendez-vous du **2 au 25 juillet 2025**, en direct sur TF1, TMC, TFX et TF1+.

CULTURE ET SPORT

Semaine Olympique et Paralympique (SOP) : le sport à l'honneur dans toute la France

Pour cette 9ème édition, du 31 mars au 4 avril, la SOP a animé des **milliers d'établissements scolaires partout en France** (métropole et Outre-mer) ainsi que dans les établissements scolaires français à l'étranger.

Objectifs : promouvoir la pratique sportive, faire découvrir les Jeux et sensibiliser à l'inclusion par le sport.



Une belle occasion d'inspirer les jeunes générations, sur et en dehors des terrains.

POLITQUES ET AVANCÉES

Gymnastique

Autorisation du port du short en compétition

La Fédération Française de Gymnastique, dirigée pour la première fois par une femme, Emilie KOENIG, a annoncé fin janvier 2025, dans un communiqué "chaque gymnaste féminine aura la possibilité de porter un short court lors des compétitions", pour toutes les gymnastes féminines et à tous les niveaux compétitifs.

Le short doit respecter certaines caractéristiques dont :

- Une longueur limitée à 10 centimètres au-dessus du justaucorps.
- Une couleur unie ou avec le même motif que le justaucorps.

« Quand il y a les règles qui arrivent, c'est vrai qu'un short, c'est quand même plus appréciable que d'être en justaucorps », a déclaré Emilie KOENIG, la présidente d'un club de gymnastique parisien.

Une avancée dans un milieu où les gymnastes étaient jusque-là contraintes de concourir en justaucorps sous peine d'une pénalité de 0,3 points sur leur note finale, sauf en cas de dérogation accordée par les juges.

A savoir !

En 2021, la délégation allemande a concouru aux championnats d'Europe, puis aux JO de Tokyo en **combinaisons intégrales**.

« Nous voulions montrer que chaque femme, chaque personne, devrait pouvoir décider ce qu'elle veut porter », expliquait une gymnaste de l'équipe allemande, Elisabeth SEITZ.



La gymnaste espagnole Alba Bautista, lors d'une épreuve de qualification pour les JO de Paris, le 8 août 2024.
LIONEL BONAVENTURE/AFP

Les joueuses de tennis professionnelles vont bénéficier d'un congé maternité

La WTA, instance qui régit le circuit féminin mondial de tennis, a annoncé durant le mois de mars que les athlètes enceintes bénéficieront d'un congé maternité d'une durée de 12 mois.

Ce nouveau dispositif est financé par le richissime Fonds public d'investissement d'Arabie Saoudite (PIF).

Plusieurs personnes ont réagi à cette nouvelle, comme Victoria AZARENKA, membre du conseil des joueuses de la WTA « Cela marque le début d'un changement significatif dans la manière dont nous soutenons les femmes dans le tennis, en facilitant la poursuite de leur carrière et de leurs aspirations à fonder une famille ».

L'athlète Naomi OSAKA, devenue mère en 2023, ajoute que « La plupart des athlètes féminines se disent que leur carrière va changer radicalement ou va devoir s'achever quand elles auront un enfant, donc leur donner plus d'options est quelque chose de nécessaire ».

Des avancées concrètes pour le congé maternité dans le sport féminin.

Depuis 2020, les équipes féminines du cyclisme mondial World Tour sont tenues d'assurer un congé maternité partiellement rémunéré, avec 100% du salaire maintenu pendant 3 mois, et 50 % les cinq mois suivants.

La FIFA impose également un minimum de 14 semaines de congés, payés à 2 tiers du salaire contractuel.

En France, le handball professionnel (14 clubs de 1ère division) a ouvert la voie dès 2021 avec une convention garantissant jusqu'à un an de maintien de salaire, suivi par le basket (24 clubs des 2 premières divisions) en 2024.



Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



COUP DE COEUR

Graines de footballeuses & L'Equipe

Le concours du Grand Prix de l'Inclusion par le Sport L'Equipe

Le journal L'Equipe a organisé, cette année, un concours "le Grand Prix de l'Inclusion par le Sport" récompensant des initiatives de clubs ou d'associations ainsi que des parcours de jeunes et de personnalités inspirantes.



L'association Graines de Footballeuses

Lancée en 2020, l'association favorise l'émancipation, l'inclusion, l'éducation et l'insertion des jeunes filles et des femmes grâce au sport, et notamment du football. L'association compte plus de 300 bénéficiaires et 50 bénévoles.

Fin novembre 2024, l'association Graines de footballeuses a reçu le Grand Prix de l'Inclusion par le Sport L'Equipe.



@Nicolas Piquet - France Bleu

Fondatrice de l'association et directrice générale, Pauline Le Mouellic, affirme : "Je dis toujours que les jeunes filles qu'on accompagne, c'est un peu comme mes petites sœurs. On veut qu'elles soient fières de qui elles sont et fières de ce qu'elles font. C'est fondamental."

FF Surf - Oser s'engager

"Oser s'engager" : quand le surf devient un terrain d'action

La Fédération Française de Surf et Femix'Sport* porte un programme "Oser s'engager", avec pour ambition d'accompagner les futures dirigeantes et d'assurer une parité performante au sein des instances fédérales.

Il s'organise selon 3 modules de formation afin d'obtenir tous les outils nécessaires pour assumer des responsabilités : leadership, communication, gestion de projet, prise de décision.

Ces modules de formation sont accessibles à l'ensemble des organes déconcentrés, en présentiel ou en distanciel.

Ce programme s'inscrit pleinement dans l'action "Objectif dirigeantes 2028", portée par la commission mixité de la Fédération. C'est un dispositif qui vise à former, soutenir et faire émerger une nouvelle génération de femmes aux postes de gouvernance.

Des résultats sont déjà présents puisque de nombreuses femmes se sont positionnées sur des postes qu'elles n'occupaient pas auparavant.



Rejointes au siège de Hossegor en cours de journée par le président de la Fédération Jacques LAJUNCOMME, Nadia GHALI (au centre) et Maryse VISEUR ont signé la convention de partenariat entre la FFSurf et Femix pour la mandature 2025-2028.

 Photo FFSurf

*Femix'Sports : association nationale engagée pour une meilleure représentation des femmes dans le sport.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

SPORT FÉMININ EN ACTION



FOOTBALL

Nîmes Football Féminin (Division 3)

Dimanche 18 mai 2025 : Match Nîmes vs US Colomiers

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

VOLLEY-BALL

Beaucaire Tarascon (Nationale 3)

Pas de match de championnat à domicile



HANDBALL

Bouillargues HBNM (Division 2)

Samedi 3 mai 2025 : Match Nîmes vs Saint-Grégoire Rennes Métropole HB

Lieu et heure : Agora - Nîmes, 20h00

Mercredi 14 mai 2025 : Match Nîmes vs Le Pouzin HB 07

Lieu et heure : Agora - Nîmes, 19h30

Samedi 24 mai 2025 : Match Nîmes vs HB Clermont Auvergne Métropole 63

Lieu et heure : Agora - Nîmes, 20h00

USAM (Nationale 1 - Poule 4)

Samedi 10 mai 2025 : Match Nîmes vs HB Club Thuir 2

Lieu et heure : Le Parnasse - Nîmes, 20h30



Bouillargues HBNM 2 (+16 ans - Nationale 3)

Samedi 24 mai 2025 : Match Nîmes vs Pays des Nestes HB 1

Lieu et heure : Agora - Nîmes, 17h30

Nîm'Arguerittes (+16 ans - Nationale 3)

Sam. 24 / Dim. 25 mai 2025 : Match Nîmes vs Castanet RA HB 1

Lieu et heure : Salle Pablo Neruda - Nîmes

*Date et horaire à confirmer

RÉSULTATS

COTÉ COLLECTIF :

NIMES FOOTBALL FÉMININ - D3

12^{ème} au classement

BOUILLARGUES HANDBALL NM - D2

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

7^{ème} au classement

TREVE INTERNATIONALE

CNC Alès : **Lalie MARTIN** sélectionnée en équipe de France.

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

COTÉ INDIVIDUEL :

GYMNASTIQUE - LES ALLOBROGES NÎMOIS

L'équipe fédérale A 12-15 ans GAF entraînée par Emma et composée de **Enleva, Zoé, Arianna, Lola et Léna** est montée sur la première marche de sa finale régionale !

L'équipe fédérale A 10 ans et + GAF entraînée par Laurie et composée de **Klara, Jade, Enola, Romane et Léonie** décrochent leur qualification pour la finale.

NATATION - CNC ALÈS

Championnat de France juniors à Rennes :

L'Alésienne **Lalie MARTIN** termine 4 fois 3^{ème} (1500m, 800 m, 400 m, 200m).





Interview Emma BONFANTI



**Engagée dans le monde du
football**

PRÉNOM NOM: Emma BONFANTI

SPORT : Football

NATIONALITE : Française

POSTE : Educatrice, arbitre, joueuse et
chargée de communication

**Emma BONFANTI présente son parcours et ses motivations
en tant que jeune femme dans le monde du football.**

VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !



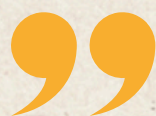
**En podcast
sur notre chaine Youtube :**



ou sur notre site :

cdos30.fr >

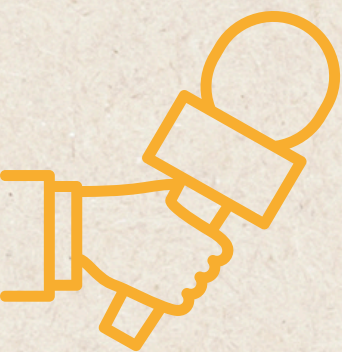
LE CONSEIL



JE DIRAIS QU'IL N'Y A PAS DE
CONDITIONS POUR ÊTRE BÉNÉVOLE ET
AIDER UN CLUB. QUEL QUE SOIT LE
SPORT, IL FAUT JUSTE AVOIR ENVIE.

ET PEU IMPORTE CE QU'ON DIT OU CE
QU'ON PEUT ENTENDRE, IL NE FAUT
PAS ÊTRE BLOQUÉ, IL FAUT OSER
FAIRE ET TENTER.

EMMA BONFANTI



Idée de recette healthy



SALADE DE PENNE A LA GRECQUE

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 11 min

Cette recette est prévue pour 4 personnes.

LISTE DES INGRÉDIENTS

	Penne ou autres pâtes	200 g
	Tomate cerise	250 g
	Concombre	1
	Feta	150 g
	Olives noires à la grecque	50 g
	Menthe séchée	1/2 càc
	Herbes de provence	1 càc
	Huile d'olive	3 càs

PRÉPARATION

1. Faites cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet.
2. Pendant ce temps, coupez les tomates cerise en quatre, et le concombre et la feta en petits dés.
3. A la fin de la cuisson, passez les pâtes sous un filet d'eau froide pour stopper la cuisson. Egouttez bien et déposez dans un saladier.
4. Ajoutez les légumes et la feta.
5. Ajoutez les olives et les herbes séchées puis arrosez de l'huile d'olive.
6. Mélangez bien et placez au frais au moins 1 heure avant de déguster.



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

Les bons réflexes pour rester en bonne santé

L'endométriose et l'activité sportive

L'endométriose est une maladie touchant **1 femme sur 10**. Cette maladie chronique, encore trop peu diagnostiquée, provoque des douleurs parfois invalidantes, notamment pendant les règles. Pourtant, **l'activité physique régulière** peut jouer un rôle précieux dans **l'amélioration de la qualité de vie des femmes atteintes**.



Les bienfaits de l'activité physique chez la femme atteinte d'endométriose

- Soulagement des douleurs chroniques
- Renforcement du contrôle corporel
- Effet anti-inflammatoire
- Réduction du stress et de la fatigue

Il ne s'agit pas de performance, mais de **mouvement adapté** : yoga, natation, marche, ou encore pilates sont particulièrement recommandés.



Le guide "En mouvement avec l'endométriose" : un outil précieux

Le gouvernement a récemment publié un **guide** pour les femmes atteintes d'endométriose, avec **l'appui d'experts de santé et de sport**. Ce document propose des conseils concrets et des exercices adaptés aux différents niveaux de douleur ou de fatigue.

Vous pouvez le télécharger sur le [site du gouvernement](http://www.solidarites-sante.gouv.fr/le-guide-en-mouvement-avec-l-endometrioze). 



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

