

EDITION #14 - SEPT 2025



Actus Sports 30

La valorisation au féminin





Rachel MARTIN

Vice-Présidente Sport & Education et Citoyenneté au sein du CDOS du Gard, Dirigeante au District Gard-Lozère et d'un club de football, directrice ACM & Référente VSS

Trouver et prendre sa place

Faire tomber les préjugés, faire grandir l'égalité

Pendant longtemps, les **femmes** ont dû se battre pour avoir leur place dans le **sport**. Aujourd'hui encore, trop de jeunes filles **renoncent** à la pratique sportive faute de modèles, de soutien, ou parce qu'on leur fait croire que certaines disciplines **ne sont "pas pour elles"**. J'ai eu la chance de ne pas vivre cela et d'**être acceptée** de mes pairs dans les sports que j'ai pratiqué. En tant que directrice d'accueil de loisirs, dirigeante de club, membre de comité et référente VSS, je vois chaque jour combien il est **vital** de continuer à faire **tomber les barrières et les préjugés**.

Le sport, un levier pour changer les règles

Le sport est à mon sens, un **levier d'émancipation extraordinaire**, il est école de solidarité, de rapprochement humain, de mixité sociale et de progression individuelle.

Il permet aux jeunes filles de **se découvrir fortes, courageuses, capables de se dépasser**.

Il leur apprend la confiance, l'autonomie, le respect de soi et des autres. Sur un terrain de foot, de tennis, un tatami ou une piste d'athlétisme, elles **prennent leur place**. Et parfois, pour la première fois, **elles sentent qu'elles en ont une**.

Le sport permet à beaucoup d'entre elles de **se révéler et pouvoir s'affirmer**.

Mais cette dynamique ne peut et ne doit s'arrêter au bord du terrain. Il est **essentiel** que les femmes soient aussi **visibles dans les instances dirigeantes**. Dans mon club de foot, comme au District Gard-Lozère ou au CDOS, on peut constater à quel point une **gouvernance mixte enrichit les décisions**, bouscule les habitudes et fait avancer les choses. Les femmes doivent être **là où se prennent les décisions**, pas seulement **là où on les applique**, elles amènent une réflexion autre.

Actrices du sport, actrices du changement

L'**éducation joue un rôle essentiel**, il est vital de développer l'engagement sociétal et de **mettre des mots sur les maux**. Ouvrir les portes de toutes les disciplines, dès le plus jeune âge, c'est planter les **graines de l'égalité**. C'est dans les accueils de loisirs, les clubs et les écoles que se construit une nouvelle culture du sport : inclusive, respectueuse, ouverte et accessible. En tant que référente sur les violences sexistes et sexuelles, je suis aussi **témoin** de combien un **environnement bienveillant et sécurisé est indispensable** pour que chacune puisse s'épanouir pleinement.

Il est temps de **porter haut la voix des femmes dans le sport**. Pas seulement comme pratiquantes, mais comme **actrices du changement**. Car le sport n'est pas neutre : il peut être un **formidable moteur d'égalité**. Porter ces valeurs, ce n'est pas toujours simple mais **tellement essentiel** il faut **trouver et prendre sa place sans peur**.

Merci à Rachel MARTIN pour sa contribution précieuse et son engagement à faire rayonner le sport féminin.

SOMMAIRE

Retrouvez nos différentes rubriques :

Présentation de structures engagées dans le sport !

p. 1 à 2

Association Alice MILLIAT

Les 10 ans de l'Association

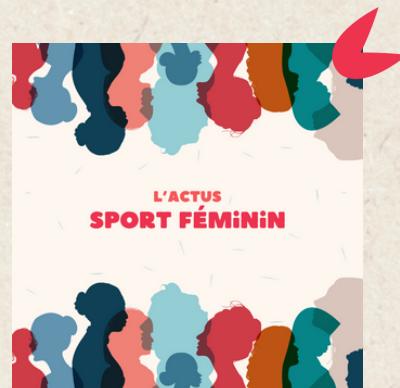


Les actus du sport féminin !

p. 3 à 12

Les infos à retenir

Actualités / dates / chiffres / résultats

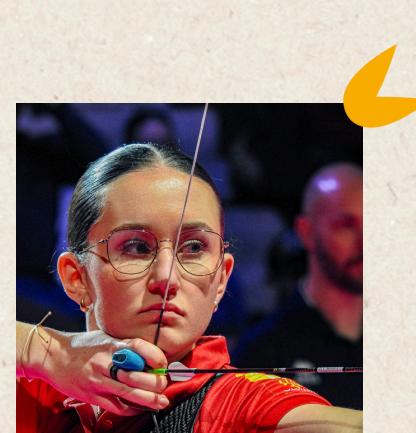


Interviews exclusives de nos reines du sport !

p. 13 à 14

Victoria SEBASTIAN

Qui est-elle ?



Conseils nutritifs et sportifs !

p. 15

Idée de recette healthy

Salade de pois chiches, semoule, grenade

p. 16

Les bons réflexes pour rester en bonne santé



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

ASSOCIATION ALICE MILLIAT

DIX ANS POUR FAIRE RAYONNER LE SPORT FÉMININ

Une association militante pour la parité dans le sport

Fondée en 2015, l'Association Alice MILLIAT porte le nom de la pionnière française du sport féminin du début du XX^e siècle. Son objectif : promouvoir la place des femmes dans toutes les dimensions du monde sportif, qu'il s'agisse de pratique, de médiatisation, ou de gouvernance. Pendant longtemps, Alice Milliat a été une figure oubliée, malgré son rôle clé dans la création des Jeux mondiaux féminins dans les années 1920. L'association veut réparer cette invisibilisation historique.

Donner de la visibilité aux sportives

Depuis sa création, l'association œuvre activement pour la reconnaissance des femmes dans le sport. Elle a organisé de nombreux forums, lancé la Team Alice MILLIAT pour soutenir les sportives.

En 2024, une statue d'Alice MILLIAT a été inaugurée à Paris, en marge des Jeux Olympiques et Paralympiques, marquant un symbole fort. L'association a également contribué à la renommée de nombreuses sportives en incitant des villes à nommer stades, gymnases ou rues en leur honneur. Par ces actions, elle renforce la place des femmes dans l'espace public.



Alice MILLIAT - L'Equipe



Alice MILLIAT - Ouest-France



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

ASSOCIATION ALICE MILLIAT

Des actions concrètes pour l'égalité

Dans une démarche toujours plus engagée, elle a initié le projet européen **Fair Coaching**, visant à **lutter contre les discriminations dans le sport**. Les **Trophées Alice MILLIAT**, créés par l'association, mettent en lumière **les initiatives exemplaires** en faveur de l'égalité. Une **deuxième statue** d'Alice MILLIAT a vu le jour au **siege du CNOSF**, renforçant la reconnaissance de son **héritage**. L'association a également publié un ouvrage rendant **hommage aux championnes olympiques françaises**. Plusieurs équipements sportifs portent désormais son nom, illustrant son **impact croissant**. Autant d'actions concrètes qui marquent une **avancée vers l'égalité réelle**.

Des progrès, mais encore un long chemin

Si la **reconnaissance institutionnelle** est là (entrée au CNOSF, soutien du ministère des Sports, partenariats européens), les chiffres restent **préoccupants** : **moins de 15 %** des fédérations sportives sont **dirigées par des femmes**, et les **sportives** restent **sous-représentées** dans les médias. L'association milite aussi pour la parité obligatoire dans les instances sportives d'ici **2028**, comme le prévoit la loi de 2022. Elle plaide enfin pour une **meilleure prise en compte des carrières féminines**, souvent freinées par des inégalités de moyens ou des stéréotypes persistants.



📷 Siège du CNOSF - L'Équipe

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

LES ACTUS DU SPORT FÉMININ



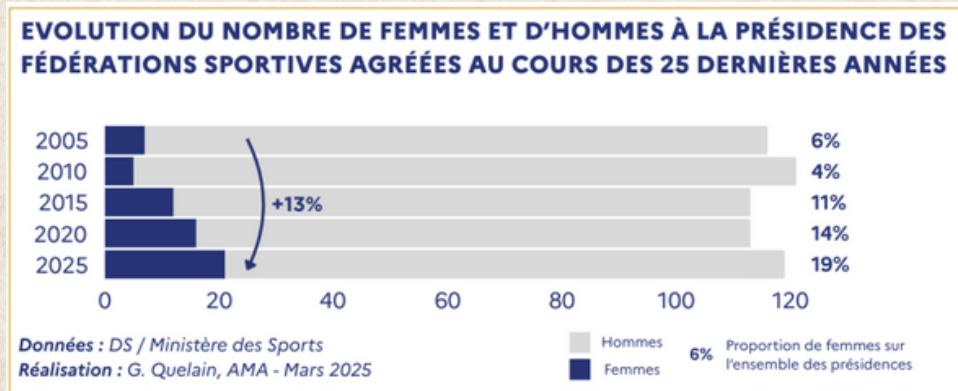
CHIFFRES CLÉS

3

En 2025, à la suite des élections fédérales de 2024-2030, seules **3** femmes président l'une des 39 fédérations olympiques et paralympiques

Une avancée est à signaler tout de même : pour la première fois en 150 ans d'existence, la Fédération Française de Gymnastique - discipline où les femmes sont largement majoritaires parmi les licencié.es - est désormais dirigée par une femme, Dominique MERIEUX, ancienne secrétaire générale de la fédération.

En élargissant l'analyse à l'ensemble des 118 fédérations agréées, la part de femmes occupant la fonction de présidente s'élève en 2025 à 19 %. Sans parler de parité stricte, **les femmes sont donc loin d'une égalité de représentation proportionnelle à leur engagement**, puisqu'elles représentent en moyenne 39 % des licencié.es de ces fédérations.



Une répartition genrée des responsabilités au sein des instances décisionnelles : « les femmes sont souvent cantonnées à des missions non compétitives, axées sur des thématiques sociales comme la jeunesse ou le handicap, tandis que **les hommes occupent les postes stratégiques** liés aux finances, au haut niveau et au secteur professionnel ».

BOXE

Émilie SONVICO, nouvelle reine d'Europe des poids welters

Émilie SONVICO est devenue championne d'Europe des poids welters le 26 juillet 2025 à Uzès, en battant la Britannique Jordan BARKER-PORTER par KO au 10^e round. Ce sacre intervient dès son **sixième combat professionnel**, confirmant son talent exceptionnel. Ancienne internationale amateur, elle a déjà représenté la France sur la **scène européenne**.

En parallèle de sa carrière de boxeuse, elle exerce comme **gendarme**.

Avec ce titre, Emilie s'impose comme **l'une des grandes figures montantes de la boxe féminine européenne**.



 Emilie Sonvico - FFBoxe

Après l'or paralympique, Aurélie AUBERT brille à l'Europe



 Aurélie Aubert - France Bleu

Un an après sa médaille d'or paralympique à Paris 2024, Aurélie AUBERT a ajouté un nouveau titre à son palmarès en remportant le championnat d'Europe de boccia à Zagreb, le 13 juillet 2025. Dans une finale disputée contre l'Israélienne Orit KELNER, la Française a su renverser la situation pour s'imposer grâce à **une balle décisive parfaitement placée**. À 28 ans, elle devient la **première femme** à décrocher ce titre continental en catégorie BC1, confirmant ainsi son ascension fulgurante dans la discipline.

LE CLUB DES 300

Un tremplin pour les femmes leaders du sport

Le Club des 300 femmes dirigeantes a été lancé en Occitanie par le CROS dans le cadre d'une initiative nationale du CNOSF.



Ce dispositif, créé en 2022, vise à favoriser la parité dans les instances sportives et à former une nouvelle génération de femmes dirigeantes.

Le CROS Occitanie a rapidement saisi l'opportunité de déployer le programme au niveau régional, avec une forte volonté de transformation.

Il accompagne des femmes bénévoles ou en devenir dans leur parcours vers des postes à responsabilités dans le mouvement sportif.

Le programme combine formation à distance, classes virtuelles, coaching, ateliers de co-développement et réseautage.

Le CROS Occitanie, moteur d'une gouvernance sportive plus inclusive

Le CROS Occitanie agit comme un catalyseur pour une gouvernance plus inclusive dans les clubs, comités et ligues.

L'objectif est de donner confiance, d'outiller et de faire émerger des leaders sportives régionales.

Le programme soutient une démarche durable pour la mixité et l'égalité dans le sport.

Il s'inscrit pleinement dans la stratégie de développement du sport citoyen et inclusif en Occitanie.

Les candidatures sont actuellement closes, mais la dynamique reste vive et prometteuse.



Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



FOCUS ÉVÉNEMENT

TOUR DE FRANCE FEMMES

Une édition historique pour le cyclisme féminin

Le Tour de France Femmes 2025 restera gravé dans les mémoires comme l'une des éditions les plus spectaculaires de l'histoire de l'épreuve. Étendue sur 8 étapes, la course a rassemblé les meilleures cyclistes mondiales, offrant un mélange parfait de stratégie, de vitesse et de résistance.

Dès les premières étapes, les favorites se sont illustrées dans les sprints et les cols, promettant une compétition intense jusqu'à l'arrivée. Les attaques audacieuses et les échappées ont tenu le public en haleine, chaque étape apportant son lot de surprises.

Pauline FERRAND-PREVOT, héroïne française

Pauline FERRAND-PREVOT a confirmé son retour triomphal sur route après son titre en VTT aux JO de Paris 2024.

Le 3 août à Châtel, elle a remporté la dernière étape et décroché le maillot jaune, devenant la première Française vainqueur du Tour de France Femmes moderne.



Podium TDF Femmes - Huffington Post

Cette édition a révélé de jeunes talents et des équipes solides, avec un spectacle largement suivi et un public nombreux.

Le Tour de France Femmes s'impose désormais comme un rendez-vous majeur, inspirant les futures générations de cyclistes féminines.

Entre exploits individuels et stratégies collectives, cette édition a marqué les esprits par sa passion et sa performance.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



FOCUS ÉVÉNEMENT

TOUR CYCLISTE FÉMININ INTERNATIONAL DE L'ARDÈCHE

Le Gard et l'Ardèche au cœur du cyclisme féminin

Le Tour Cycliste Féminin International de l'Ardèche (TCFIA), créé en 2003 et inscrit au calendrier UCI, est l'une des grandes courses à étapes du cyclisme féminin en Europe. Disputé début septembre, il met en valeur les reliefs ardéchois, gardois, lozériens et drômois à travers des parcours variés et exigeants, constituant une préparation idéale aux Championnats du monde.

Le Gard en fête

L'édition 2025 (9-14 septembre), forte de cinq étapes, a marqué les esprits avec son arrivée au Mont Lozère et une étape dans le Gard, à Laudun-l'Ardoise, où un public enthousiaste a célébré l'événement dans une ambiance populaire et conviviale.



Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



FOCUS ÉVÉNEMENT

TOUR CYCLISTE FÉMININ INTERNATIONAL DE L'ARDÈCHE

Le cyclisme féminin français à l'honneur

Au TCFIA 2025, la Française Maëva SQUIBAN (UAE Team ADQ) signe une superbe performance avec la 3^e place du général, après des podiums à Vals-les-Bains (CLM) et à Privas, ainsi qu'une solide 4^e place au Mont Lozère.

Marion BUNEL (Visma-Lease a Bike), victorieuse de l'étape reine vers le Mont Lozère, termine 4^e au général et confirme son statut de grande espoir du cyclisme féminin.

Evita MUZIC (FDJ-Suez), régulière et précieuse pour son équipe, conclut à la 9^e place, consolidant sa place parmi les meilleures françaises.



CULTURE ET SPORT

HÉRAIA REVIENT POUR CÉLÉBRER LE SPORT FÉMININ

Après son succès en mars 2024, HÉRAIA, l'événement phare du BLMA, revient le 5 octobre 2025 à la Sud de France Arena pour célébrer le sport féminin.

La journée commence à 10h avec l'ouverture du Village des Sportives, proposant stands, ateliers et démonstrations pour découvrir diverses disciplines.

Le public, petits et grands, peut s'initier et échanger avec des athlètes passionnées.

Le point d'orgue est le match de basket féminin BLMA vs ESBVA à 17h, avec ouverture des portes à 15h30.

HÉRAIA vise à promouvoir le sport féminin et à donner plus de visibilité aux clubs locaux.

Plus qu'un événement sportif, c'est un rendez-vous pour inspirer, découvrir et célébrer l'engagement des femmes dans le sport. Une journée incontournable pour soutenir le sport féminin à Montpellier.



Montpellier Méditerranée Métropole

POLITIQUE ET AVANCEES

NAISSANCE DU SYNDICAT POUR LES COUREUSES CYCLISTES

En 2019, seules 12 cyclistes françaises avaient un contrat professionnel, elles sont désormais 53. Ce progrès montre l'évolution du cyclisme féminin, mais souligne aussi l'importance de garantir des conditions de travail dignes et durables. Un nouveau syndicat a été créé pour défendre les droits des coureuses et faire entendre leur voix auprès des instances.



ACTUS 100% FÉMININES

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

COUPS DE COEUR

LÉA JANONDY : TREKKING DE HAUTE MONTAGNE

Léa JANONDY, alpiniste de Bernis (Gard), se prépare à l'ascension du Manaslu (8 163 m) en septembre 2025, un défi physique et financier important.

Elle s'entraîne intensément, mêlant longues marches, musculation et acclimatation.

Fondatrice de l'association « Une femme, un défi, un sommet », elle promeut l'alpinisme féminin.

Léa inspire d'autres femmes à relever des défis ambitieux.

Elle partage ses aventures sur Instagram (@daily_lea_) et écrit pour Génération Voyage.



 Léa Janondy - Instagram : @daily_lea

LES FILLES DU SOMMET



 Les filles du sommet - France Bleu

Les jeunes pompiers volontaires nîmoises Graziella, Morgane et Noa, avec leur projet « Les Filles du Sommet », ont réalisé le Tour du Mont-Blanc en 7 jours en août 2025.

Ce défi sportif de 170 km, à travers la France, l'Italie et la Suisse, soutenait l'association « 7 sommets contre la Maladie ».

Cette association accompagne familles et enfants touchés par la maladie d'un parent.

Chaque étape durait entre 5 et 8 heures, avec des dénivélés jusqu'à 1500 mètres.

Une aventure mêlant effort, solidarité et paysages exceptionnels.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



SPORT FÉMININ EN ACTION

FOOTBALL

Nîmes Football Féminin (Régionale 1)

Dimanche 9 novembre 2025 : Match
Nîmes vs Rodez

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



HANDBALL

DERBY COUPE DE FRANCE

Dimanche 5 octobre 2025 : Match
Bouillargues vs USAM

Lieu et heure : Agora - Nîmes, 16h00

HANDBALL

**Bouillargues HBNM 2 (+16 ans -
Prénationale)**

Samedi 27 septembre 2025 : Match
Bouillargues vs RC Montagnacois

Lieu et heure : Agora - Nîmes, 20h00



VOLLEY-BALL

Beaucaire Tarascon (Nationale 3)

Dimanche 5 octobre 2025 : Match
Beaucaire Tarascon vs Fidésienne
Volley-Ball

Lieu et heure : Salle René Cassin -
Tarascon, 16h00



HANDBALL

CS Marguerittes (Pré Nationale)

Samedi 4 octobre 2025 : Marguerittes
vs Carcassonne

Lieu et heure : Gymnase Michel Mazel -
Marguerittes, 18h

COTÉ COLLECTIF :

NIMES FOOTBALL FÉMININ - R1

2ème au classement

BOUILLARGUES HANDBALL NM - D2

1ère au classement

NIM'ARGUERITTES- N3

1ère au classement

BOUILLARGUES HANDBALL NM - PN

3ème au classement

ALLIANCE NÎMES-MONTELLIER TENNIS DE TABLE

2ème victoire de la saison en Pro A pour les joueuses de l'Alliance Nîmes-Montpellier Tennis de Table

CS MARGUERITTES HANDBALL - PN

2ème au classement

COTÉ INDIVIDUEL :

ENTENTE NÎMES ATHLÉTISME

Orianne CHERY prend la 4^e place de la Série 2 du 400 m féminin



COUPE DU MONDE DE RUGBY FÉMININ

Les Bleues terminent à la **4^e place** de la **Coupe du monde de rugby 2025** après une **défaite** face à la **Nouvelle-Zélande** (42-26) lors du match pour la médaille de bronze le 27 septembre à Twickenham. Malgré un parcours solide et une belle remontée en quart de finale, elles échouent aux portes du **podium**. Ce résultat confirme leur **constance au plus haut niveau**, mais laisse un goût d'inachevé.

Suite à l'émergence du **Rugby Féminin**, World Rugby a annoncé la création de la **WXV Global Series**, une compétition féminine internationale qui débutera en 2026. Ce tournoi réunira les **18 meilleures nations mondiales**, offrant une régularité et une visibilité accrues au rugby féminin, avec **plus de 100 matchs** programmés jusqu'en 2028.



Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



INTERVIEW VICTORIA SEBASTIAN



**Sportive de haut niveau
en tir à l'arc**

PRÉNOM NOM: Victoria SEBASTIAN

AGE : 21 ans

SPORT : Tir à l'Arc

NATIONALITÉ : Française

POSTE : Sportive de haut niveau dans le
tir à l'arc

**Victoria SEBASTIAN présente son parcours et ses
motivations en tant que cavalière sportive de haut niveau.**

VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !



**En podcast
sur notre chaîne Youtube :**



ou sur notre site :

cdos30.fr >



LE CONSEIL

”

MÊME S'IL Y A PAS MAL D'HOMMES QUI PRATIQUENT LE TIR À L'ARC, IL Y A DE PLUS EN PLUS DE FEMMES LICENCIÉES, QUE CE SOIT LOISIRS OU COMPÉTITION DANS LA FÉDÉRATION. D'AILLEURS, LA FÉDÉRATION MET EN PLACE DES COMPÉTITIONS MIXTES, DES COMPÉTITIONS 100 % FÉMININES ET INITIE DES ACTIONS POUR SE DÉVELOPPER. JE PENSE QUE LE TIR À L'ARC FÉMININ A UN BEL AVENIR. EN COMPÉTITION, NOTRE NIVEAU MONTE, ON RIVALISE DE PLUS EN PLUS AVEC LES HOMMES.

VICTORIA SEBASTIAN



ON LES A RENCONTRÉES

IDÉE DE RECETTE HEALTHY



SALADE DE POIS CHICHES, SEMOULE ET GRENADE

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Cette recette est prévue pour 4 personnes.

LISTE DES INGRÉDIENTS

Pour la semoule :

	Semoule	220 g
	Bouillon de légumes ou eau	20 cl
	Huile d'olive	1CS
	Sel	1/2 CC

Pour la garniture :

	Pois chiches en conserve	100 g
	Cacahuètes mondées non salées	50 g
	Pomme	1
	Concombre	1
	Grenade	1
	Bouquet de persil	1/2
	Jus de citron	1CS
	Huile d'olive	1CS

PRÉPARATION

1. Préparez le couscous. Portez l'eau ou le bouillon à ébullition dans une casserole. Incorporez-lui le beurre et le sel. Sortez du feu et ajoutez le couscous. Mélangez bien.
2. Couvrez et laissez reposer pendant 10 minutes. Après 10 minutes, ouvrez le couvercle et retournez le couscous avec une fourchette.
3. Coupez la grenade en deux et retirez les graines. Pelez la pomme, retirez le trognon et les graines et coupez sa chair en dés. Pelez le concombre et coupez-le aussi en petits dés.
4. Lavez, séchez et ciselez le persil. Egouttez les pois chiches. Concassez grossièrement les cacahuètes. Mélangez le tout au couscous avec le jus de citron, le reste d'huile et un peu de poivre. Servez frais.



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

LES BONS RÉFLEXES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ



Sentez-vous sport

Référencement via
un système de
labellisation

CNOSF

Depuis 2010

Incite à organiser
des événements

GRATUIT

Durant le mois
de septembre

**Sensibilise aux bienfaits de l'activité physique et sportive régulière,
et incite à se tourner vers une pratique en club.**

**POUR TOUTES ET
TOUS**

Bougez à votre rythme !



- Renforcement
- Gainage
- Assouplissement



Séances de remise en forme

NUTRI' SANTÉ



CDOS

GARD

OCTOBRE ROSE

ENVOYEZ-NOUS VOS
ACTUALITES & PHOTOS POUR
APPARAÎTRE DANS LE NUMERO
D'OCTOBRE

 communication.cdos30@gmail.com



**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

