

EDITION #15 - OCT 2025



Actus Sports 30

La valorisation au féminin



CROS OCCITANIE & CDOS 30



Jackie BENOIST

Vice-Présidente Sport & Santé et Bien-être - CROS Occitanie
Représentante du CROS Occitanie au sein du Bureau Exécutif du
CDOS du Gard - Médecin urgentiste à la retraite

Octobre Rose : bouger pour se protéger et se sentir bien

Prendre soin de soi : prévention et dépistage

Chaque année, Octobre Rose nous rappelle combien il est essentiel de prendre soin de sa santé et de se faire dépister pour le cancer du sein. La prévention passe aussi par la sensibilisation : connaître les signes, participer aux dépistages et échanger sur sa santé sont des gestes essentiels. Bouger, prendre rendez-vous pour un dépistage, parler de sa santé avec son entourage ou avec des professionnels sont des moyens concrets de se protéger et de se soutenir mutuellement.

Dans mes ateliers santé, j'accompagne les femmes pour rester actives, informées et conscientes de l'importance de la prévention au quotidien. J'explique comment bouger de manière régulière et sécurisée, tout en respectant les limites de chacun.

Bouger pour mieux se protéger : le sport comme allié santé

L'activité physique est un véritable outil de santé. Elle contribue à prévenir certaines maladies, favorise la récupération après un traitement et réduit le risque de récidive. Il ne s'agit pas de pratiquer un sport intensif, mais d'intégrer des mouvements adaptés à chacun, pour se sentir bien dans son corps et renforcer sa vitalité.

En tant que médecin et praticienne, je suis convaincue que l'alliance entre sport et prévention est une force. Elle permet de se sentir mieux, de rester autonome et d'anticiper les risques. Mon engagement à travers les ateliers santé est simple : donner les clés pour vivre mieux, avec confiance et sérénité.

Se reconstruire après un cancer : le sport pour retrouver confiance et équilibre

Ce mois est l'occasion de rappeler que chacun mérite de prendre soin de lui et de se sentir protégé. La reconstruction, qu'elle soit physique ou psychologique, fait partie intégrante du parcours de santé après un cancer. Continuer à bouger, rester informé et entouré, et reprendre confiance en son corps sont des étapes essentielles pour retrouver un équilibre.

Continuons à promouvoir la prévention, l'activité physique et le bien-être pour que la santé devienne une priorité partagée et durable.

Nous remercions sincèrement Jackie Benoist pour son expertise et son témoignage inspirant sur l'importance de la prévention, du dépistage et du sport santé

SOMMAIRE

Retrouvez nos différentes rubriques :

STRUCTURES
ENGAGEES

DYNAMIQUE
SPORT FEMININ

ACTUS
100% FEMININES

ON LES A
RENCONTREES

NUTRI' SANTÉ

Présentation de structures engagées dans le sport !

p. 1 à 4

OCTOBRE ROSE

Le Gard engagé



Les événements à ne pas manquer et performances

p. 5 à 6

EVENEMENTS & RESULTATS

Le sport féminin gardois



Les actus du sport féminin !

p. 7 à 10

LES INFOS À RETENIR

Actualités / dates / chiffres / coups de coeur



Interviews exclusives de nos reines du sport !

p. 11 à 12

ELISABETH MARTIN

Qui est-elle ?



Conseils nutritifs et sportifs !

p. 13

IDÉE DE RECETTE HEALTHY

Banabread aux pépites de chocolat

p. 14

LES BONS RÉFLEXES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ



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

OCTOBRE ROSE

LE MOUVEMENT SPORTIF SE MOBILISE CONTRE LE CANCER DU SEIN



En octobre 2025, le Gard s'est paré de rose pour soutenir la lutte contre le cancer du sein à travers divers événements sportifs. En voici quelques exemples ...

Uchaud se mobilise : tennis de table et prévention, main dans la main

À Uchaud, l'**ASTTU** s'est mobilisée avec deux actions phares.

L'association a organisé avec **Aimargazelle** un tournoi de tennis de table réunissant amateurs et licenciés pour soutenir la cause. Parallèlement, elle a proposé des ateliers ludiques et pédagogiques pour sensibiliser la population à l'importance du dépistage et de l'activité physique dans la prévention du cancer du sein.



Facebook : @ASTTU Uchaud Tennis de Table

Dans le cadre d'

OCTOBRE ROSE

Nîmes Sport santé vous propose de découvrir les séances Onco'Sport

SÉANCES ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR LES PERSONNES TOUCHÉES PAR UN CANCER

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
420 AVENUE DE LA BOUVINE, 30900 NÎMES
06.31.41.83.00 / MAISONSPORTSANTENIMES@GMAIL.COM

Facebook : @Maison Sport Santé de Nîmes

Onco'Sport à Nîmes : le mouvement comme thérapie

La **Maison Sport Santé de Nîmes** a proposé des séances d'activité physique adaptée pour les personnes atteintes ou en rémission d'un cancer. Encadrées par des éducateurs spécialisés, elles favorisent bien-être, confiance et vitalité pendant et après les traitements.

L'initiative a été menée avec l'association **Etincelle Occitanie**, engagée dans l'accompagnement des personnes touchées par la maladie.

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



OCTOBRE ROSE

Facebook : @LaZontienne



La Zontienne 2025 : un grand élan solidaire

La Zontienne 2025 a rassemblé 2 100 participants à Nîmes le 12 octobre dans une ambiance chaleureuse et engagée. Organisée par le **Zonta Club Nîmes Romaines**, la course a soutenu la lutte contre le cancer du sein à travers ses parcours de 10 km, 5 km et la marche. Les fonds récoltés seront reversés à des associations locales. Un bel élan de solidarité pour cette 17ème édition !

Le Gard en mouvement : une vague rose de solidarité contre le cancer du sein

Le 19 octobre, la course des **Aimargzelles** à Aimargues a rassemblé des centaines de participants pour une marche et une course solidaires en soutien aux femmes atteintes de cancer du sein.

L'événement a mêlé sport, prévention et convivialité, avec des stands de conseils et un repas musical.

D'autres communes du Gard, comme Vauvert, Uzès et Saint-Laurent-des-Arbres, ont également organisé des marches et courses roses tout au long du mois.

Ces actions ont attiré un large public. Elles illustrent l'élan collectif et solidaire du département dans la lutte contre le cancer du sein.

D'autres communes du Gard, comme Vauvert, Uzès et Saint-Laurent-des-Arbres, ont également organisé des marches et courses roses tout au long du mois.

Ces actions ont attiré un large public. Elles illustrent l'élan collectif et solidaire du département dans la lutte contre le cancer du sein.

Facebook : @LesAimargzelles



NIMES OLYMPIQUE / AIMARGZELLES

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

OCTOBRE ROSE



Facebook : @ASPTT Nîmes

L'ASPTT Nîmes danse en rose pour la bonne cause

L'**ASPTT Nîmes** a organisé un événement danse solidaire le samedi 25 octobre, afin de sensibiliser à la lutte contre le cancer du sein. Durant l'après-midi, les participants ont pu s'initier à la salsa cubaine, la bachata et le chachacha, avant de partager une chorégraphie collective sur Jerusalema. Des stands d'information et de prévention étaient également proposés. L'événement, gratuit et ouvert à tous, a permis de récolter des dons reversés à la Ligue contre le cancer. Un moment convivial et engagé, placé sous le signe de la solidarité et de l'énergie positive.

Le sport adapté au Féminin

Ce samedi 25 octobre, le **Comité Départemental Sport Adapté du Gard** a organisé le premier rassemblement du projet sport adapté féminin.

Au programme :

- Sensibilisation avec Penut's sur Octobre Rose
- Repas partagé toutes ensemble
- Session de bowling

Cette action a permis de regrouper une quinzaine de féminines et de les sensibiliser au cancer du sein, aborder l'alimentation tout en partageant ensemble une activité sportive.



Facebook : @Comité Sport Adapté Gard



Facebook : @Comité Sport Adapté Gard

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



OCTOBRE ROSE

Les anciens du Nîmes Olympique marquent un but pour la solidarité

Le 18 octobre, les anciens du **Nîmes Olympique** ont participé à un match de futsal au complexe Christophe Cocard, collectant 200 € au profit de la lutte contre le cancer du sein.



Midi Libre

Sport, solidarité et espoir : Les Roses du Gard et le Réseau Diane unis

Dans le cadre d'Octobre Rose, **Les Roses du Gard** se sont mobilisées pour soutenir la lutte contre le cancer du sein à travers des actions sportives et solidaires comme La Nîmoise Rose ou la course des Duchesses d'Uzès. Composée de femmes souvent touchées par la maladie, l'association met en avant le sport comme outil de reconstruction et de prévention.

Leur énergie et leur bienveillance ont diffusé un message de solidarité, de joie et de courage face à la maladie.

En parallèle, le **Réseau Diane** a organisé diverses activités sportives et bien-être pour promouvoir le dépistage et la santé au féminin.

Ces initiatives communes rappellent que le mouvement et la solidarité sont essentiels dans la lutte contre le cancer du sein.



Facebook : @Rugby Club Nîmois

STRUCTURES ENGAGÉES



RESEAU DIANE / ROSES DU GARD

Retrouvez chaque mois les événements à ne pas manquer du sport féminin !

NOUVEAU

LES RDV DU SPORT FÉMININ



Plongez au cœur de l'énergie et du talent des sportives gardoises !

Cette nouvelle rubrique met en lumière les rendez-vous incontournables du sport féminin dans le Gard. Matchs, compétitions, événements et initiatives locales : un véritable agenda pour encourager les clubs et passionnés à venir soutenir et célébrer le sport au féminin.

N'HÉSITEZ PAS À NOUS ENVOYER LES VÔTRES ;)



AGENDA DU
MERCREDI 12 NOVEMBRE

ZOOM
SUR



L'USAM NÎMES GARD "NIMOISES"

Gardoises, Gardois ! ❤️

L'USAM vous donne rendez-vous le 12 novembre à 19h au Parnasse pour encourager les Nîmoises face à Clermont-Ferrand !



Objectif : Parnasse plein pour soutenir l'équipe

D2F



@USAM_NIMES_GARD_NIMOISES

ENTREE GRATUITE

A NE PAS MANQUER

01
NOV.

Bouillargues Handball vs. Besançon
Agora (Nîmes) - 20h

D2F

Beaucaire / Tarascon Volley-ball vs. Grenoble
Salle René Cassin (Tarascon) - 16h

N3F

Beaucaire / Tarascon Volley-ball vs. Grenoble
Salle René Cassin (Tarascon) - 16h

N3F

Beaucaire / Tarascon Volley-ball vs. Grenoble
Salle René Cassin (Tarascon) - 16h

N3F

02
NOV.

Nîmes Foot Féminin vs. Comtal
Stade Jean Bouin (Nîmes) - 15h

R1F

@NFFOFFICIEL

22
NOV.

Nîmes Volley-ball vs. Perpignan
Gymnase Gaston Lessut (Nîmes) - 20h

PNF

@NIMESVOLLEYBALL

Retrouvez chaque mois les performances du sport féminin !

NOUVEAU

LES PERFORMEUSES



COTE COLLECTIF

COTE INDIVIDUEL

3 ÈMES

D2F

Bouillargues Handball

3 ÈMES

PNF

@BOUILLARGUESHBNIMESMED

27 OCT. - 2 NOV.
CREPS DIJON

10 ÈMES

N3F

Beaucaire / Tarascon
Volley-ball

@VBTG_OFFICIEL

1 ÈRES

PNF

Nîmes Volley-ball

@NIMESVOLLEYBALL

1 ÈRES

RIF

Nîmes Foot Féminin

@NFFOFFICIEL

Stages de perfectionnement
Fédération Française de Natation

Lalie MARTIN
Mailys SAGIT
Chloé VARRAUD IBANEZ



@CNCALES

Faustine PENARD
Margaux PENARD
Chloé GASCUEL



@NAUTIC_CLUB_NIMOIS

ZOOM
SUR

RETOUR SUR LE
VENDREDI 24 OCTOBRE



ALLIANCE NÎMES-MONTEPELLIER TENNIS DE TABLE (ANMTT)

L'**ANMTT** a fait salle comble au Centre Pablo Neruda pour une soirée exceptionnelle couplée de Pro A Dames et Messieurs.

Les équipes ont brillé à domicile : les Messieurs ont battu Roanne 3-1 et les Dames ont remporté un match serré 3-2 face à Etival, signant leur troisième victoire consécutive.

Une ambiance survoltée et des performances solides ont fait de cette soirée un véritable succès

PRO A



ALLIANCENIMESMONTPELLIERTT

DYNAMIQUE SPORT FÉMININ

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

LES ACTUS DU SPORT FÉMININ



FOCUS ACTUALITÉ

HANDBALL

QUAND LES CHAMPIONNES INSPIRENT LES GARDOIS

Retour triomphal des Bleues

Le 15 octobre 2025, au Parnasse de Nîmes, l'équipe de France féminine de handball affrontait le Kosovo pour lancer sa campagne de qualifications à l'Euro 2026, neuf ans après sa dernière venue.

Victoire éclatante

Les Bleues s'imposent 43-12, avec Alicia Toublanc franchissant le cap des 200 buts en sélection. Le Parnasse a vibré dans une ambiance de match international, festive et pleine d'énergie.



Fédération Française de Handball



Réveil du Midi

Un symbole pour le sport féminin

Au-delà du score, ce match marque un jalon pour le sport féminin dans le Gard. Les clubs locaux profitent de cette vitrine pour développer les licences féminines et encourager les jeunes filles à viser l'excellence.

Inspiration pour les futures championnes

Le retour des Bleues montre que le sport féminin compte, et offre un exemple motivant pour les jeunes licenciées du département.





3

Triplé mondial pour Flora VAUTIER

En octobre 2025, Flora Vautier a brillé au **Championnat du monde de para tennis de table à São Paulo, remportant deux ors en double** (double dames et double mixte) **et un argent en simple**.

Actuellement **numéro 3 mondiale en Classe 4**, elle a partagé sur ses réseaux les coulisses de sa performance et sa préparation intensive. Ce triplé confirme son statut de référence mondiale et annonce de nouveaux défis, avec en ligne de mire les Championnat d'Europe du 20 au 25 novembre en Suède.



Instagram : @flora_vautier

COUP DE COEUR

Deux étoiles de l'équitation de travail dans le Gard



En 2025, Elsa Kaszuba et Clara Fernandez-Raibaud, cavalières des Écuries de la Licorne, brillent en équitation de travail. Elsa est sacrée championne de France Club 2 avec Féria de la Gaidocienne, tandis que Clara remporte le titre Amateur 2 Junior et se prépare pour les Championnats d'Europe à Vendres. Grâce à ces performances, Elsa et Clara deviennent de véritables modèles pour l'équitation féminine française, prouvant que jeunesse et excellence peuvent rimer.

Elsa Kaszuba & Clara Fernandez-Raibaud - Facebook : @Ville de Marguerittes

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



FOCUS EVENEMENTS

TENNIS DE TABLE - ASPC Nîmes TT

Des séances mensuelles de Tennis de Table 100% féminines

sont proposées à l'ASPC Nîmes depuis Septembre !

Les 2 premières séances ont remporté un franc succès.

Le reste du programme sera communiqué prochainement.

En plus des entraînements mensuels, d'autres animations viendront enrichir la saison.

- Pour qui ?** Ouvert à toutes : adhérentes et non-adhérentes, du loisir à la compétitrice.
- Combien ?** gratuit pour les adhérentes ASPCN / 10 € par séance pour les non-adhérentes
- Bonus fidélité :** après 3 séances dans la saison, recevez gratuitement le T-Shirt Ping FémiNîmes

N'hésitez pas à en parler autour de vous : sœurs, copines, collègues... toutes sont les bienvenues !



Renseignements et inscriptions :
Rachel MORET : 07.68.44.66.05 /
aspcnimes@gmail.com



PLONGEE - Comité Gard FFESSM

« **Cap ou pas Cap ?** », action mise en place par le Comité Gard FFESSM depuis 5 ans envers le public féminin. Avec l'appui des clubs gardois, il met au défi la gent féminine de participer à 4 initiations subaquatiques à la piscine Pablo Neruda.

- Quand ?** Cette action se déroule en 2 sessions de 4 initiations.
- Le principe ?** Une marraine, licenciée de la Fédération, accompagne sa ou ses filleules durant ce parcours qui se déroule, le 2ème vendredi de chaque mois, de 21h à 22h30 : un baptême de plongée / une séance de nage avec palmes / une séance d'apnée / une séance de nage ondulatoire avec queue de sirène.

Une journée mer réunit les 2 sessions pour un final avec : un baptême de plongée, une randonnée subaquatique et une initiation à la biodiversité sous-marine

- Double objectif** pour cette opération : inciter à la pratique sportive, et faire connaître les disciplines de sports sous-marins, parfois insolites, à l'instar du sirenage.

Le plaisir est sous l'eau mais aussi dans le partage.



FFSSEM 30



Renseignements et inscriptions :
06.87.43.19.21 /
feminisation@ffessm30.fr



CULTURE ET SPORT

DEMAIN LE SPORT 2025 : COMMENT LE SPORT FÉMININ INCARNE-T-IL LE NOUVEAU SOUFFLE ?

Le 7 octobre 2025, la Maison de la Radio et de la Musique à Paris a accueilli la **4^e édition de « Demain le Sport »**, avec une **table ronde sur le rôle du sport féminin dans l'avenir du sport**. Des figures emblématiques comme Lisa Barbelin, Ysaora Thibus, Andreea Koenig et Sophie Sauvage ont échangé sur les avancées et défis pour l'égalité des genres. Les intervenantes ont partagé leurs expériences et visions pour un sport plus inclusif et représentatif des femmes. Cette rencontre a mis en lumière comment le sport féminin contribue à insuffler un nouveau souffle à la discipline en France.

Demain le Sport



LES TROPHÉES ALICE MILLIAT : 5ÈME ÉDITION

Choisissez LA sportive française de l'année !

C'est en association avec le média Au Féminin, que pour la première fois, le **trophée de la « Sportive de l'année » est cette année soumis au vote du public** dans le but d'inciter le plus grand nombre à valoriser les sportives françaises qui se sont illustrées sur le terrain cette année.

Selon vous, la sportive française de l'année 2025 est :

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| • Cassandre Beaugrand | • Justine Dupont |
| • Loïs Boisson | • Lou Jeanmonnot |
| • Violette Dorange | • Pauline Ferrand-Prévot |



@Trophée Alice Milliat

Autre nouveauté, cette année, **tous les lauréat.es des Trophées seront dévoilé.es lors d'une émission TV sur Sport en France**, contribuant ainsi à mettre en lumière les acteurs œuvrant pour faire avancer le sport au féminin.

RDV le 27 Novembre. Le vote est ouvert du 27 oct au 5 Nov 2025.

Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !

INTERVIEW ELISABETH MARTIN



Bénévole Dirigeante et
encadrante

PRÉNOM NOM: Elisabeth MARTIN

AGE : + 60 ans

SPORT : Bowling

NATIONALITÉ : Française

POSTE : Dirigeante et encadrante au club
de UZES BOWLING CLUB



Elisabeth MARTIN présente son parcours et ses motivations
en tant que bénévole dirigeante et encadrante.

VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !

cdos30.fr



LE CONSEIL

”

ON EST DANS UN MONDE OÙ ON CROIT QU'IL FAUT TOUJOURS ALLER PLUS VITE, MAIS PARFOIS PRENDRE UN PETIT PEU DE TEMPS, C'EST UNE BONNE CHOSE, SURTOUT DANS LE BÉNÉVOLAT, ET DONNER DE SON TEMPS AUX AUTRES. [...]

ON M'A DONNÉ LA MAIN À UNE ÉPOQUE. J'ESSAIE DE LA DONNER À D'AUTRES MAINTENANT ET C'EST TRÈS RICHE DE RENCONTRES, D'EXPÉRIENCES... [...]

ÊTRE BÉNÉVOLE PERMET AUSSI DE RENCONTRER DU MONDE, DE DÉCOUVRIR DES CHOSES, DE SE FORMER, C'EST RICHE DE PLEIN D'EXPÉRIENCES.

ELISABETH MARTIN



ON LES A RENCONTRÉES



IDÉE DE RECETTE HEALTHY



BANANABREAD AUX PEPITES DE CHOCOLAT

Préparation : 10 min

Temps de cuisson: 35 min

Cette recette est prévue pour 10 parts.

LISTE DES INGRÉDIENTS

- | | | |
|--|-----------------------------|-------|
| | • Bananes | 3 |
| | • Yaourt nature | 100gr |
| | • Oeufs | 2 |
| | • Sirop d'agave | 20gr |
| | • Son d'avoine | 100gr |
| | • Farine | 50gr |
| | • Sachet de levure chimique | 1/2 |
| | • Pincée de sel | 1 |
| | • Pépites de chocolat | 60gr |

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180° degrés (chaleur traditionnelle).
2. Ecrasez 2 bananes avec une fourchette. Déposez la purée dans un saladier puis ajouter le yaourt, les oeufs et le sirop d'agave. Mélangez bien.
3. Ajoutez le son d'avoine, la farine, la levure puis le sel. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Terminez par les pépites de chocolat puis mélangez une dernière fois.
4. Chemisez un moule à cake de papier cuisson puis enfournez pendant 30 à 35 minutes (vérifiez la cuisson avec une lame de couteau qui doit ressortir propre). Après 5 min de cuisson, ajoutez la dernière banane coupées en 2 dans la longueur sur le dessus de la préparation.
5. Conservation : dans un réfrigérateur ou dans un endroit frais pendant 3 jours



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

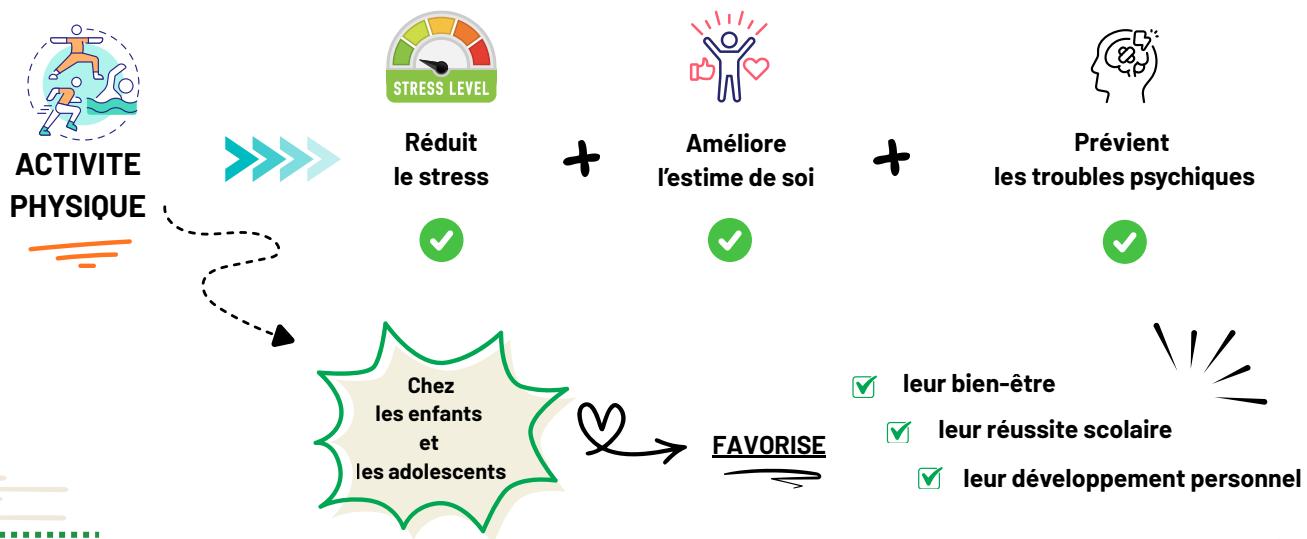


SANTE MENTALE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

LA SANTE MENTALE,
Grande Cause nationale 2025

>> L'activité physique : une thérapie naturelle pour le mental

Par les réponses physiologiques qu'elle induit et quels que soient l'âge et le sexe, la **pratique régulière d'une activité physique est bénéfique pour la santé physique mais aussi mentale**. Une activité physique adaptée est aussi efficace que les antidépresseurs et la psychothérapie dans les dépressions légères à modérée.



BOUGER RÉGULIÈREMENT
est une action SIMPLE et EFFICACE
pour prendre soin de soi et de son bien-être.

>> Retrouvez le Guide “SANTE MENTALE ET ACTIVITE PHYSIQUE”

Document réalisé par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, le ministère chargé de la Santé et de l'Accès aux soins et la Maison Sport-Santé PEPS.



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

