



EDITION #16 - NOV-DEC 2025



CDOS

GARD

Actus Sp_♀orts 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 pratiqués. 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 :

STRUCTURES
ENGAGEES

**Présentation de structures engagées
dans le sport !**

p. 1 à 2

BHNM

Dispositifs



DYNAMIQUE
SPORT FEMININ

**Les événements à ne pas manquer et
performances**

p. 3 à 5

EVENEMENTS & RESULTATS

Le sport féminin gardois



ACTUS
100% FEMINIENES

Les actus du sport féminin !

p. 6 à 10

LES INFOS À RETENIR

Actualités / dates / chiffres / coups de coeur



NUTRI' SANTÉ

Conseils nutritifs et sportifs !

p. 11

IDÉE DE RECETTE HEALTHY

Galette bretonne

p. 12

LES BONS RÉFLEXES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ



ON LES A
RENCONTREES

**Interviews exclusives de
nos reines du sport !**

p. 13

SPORTIVES ET FEMMES ENGAGEES

Retours sur les interviews d'Actus Sports 30



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

Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée (BHNM)



Conférence sur le corps d'une sportive

Le corps de sportive : les clés d'une performance durable

Après le succès de sa première édition, le BHNM réitère son engagement pour la santé et la performance des sportives avec **l'opération Sang Limites**, en partenariat avec la Banque Populaire du Sud. Ce projet vise à sensibiliser sportives, entraîneurs et grand public aux spécificités du **corps féminin dans le sport**.



Affiche de l'événement - BHNM

L'initiative s'adresse non seulement aux sportives de tous niveaux, mais aussi aux entraîneurs, préparateurs physiques, staffs médicaux, parents et éducateurs souhaitant mieux accompagner leurs joueuses.

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



BHNM - Conférence sur le corps d'une sportive

Retour sur cette 2ème édition

Mercredi 3 décembre, des ateliers pratiques ont été proposés par des professionnelles reconnues :

- Séverine CHABOT, kinésithérapeute du club,
- Isabelle REYNAUD, fondatrice de Sport et spécificités féminines,
- Amélie LIMA GARNIER, kinésiologue,
- et Haomah Sport.

Ces ateliers abordaient la prévention des blessures, la protection du périnée et l'adaptation de l'entraînement au cycle menstruel.

Dans le hall de l'Agora à Bouillargues, des stands ont permis au public de découvrir les enjeux spécifiques liés au sport féminin et de bénéficier de conseils personnalisés. La soirée s'est poursuivie par une conférence ouverte à tous et animée par le Professeur Pierre MARES, gynécologue spécialiste du sport au féminin.

Encadré par une équipe de professionnels qualifiés, cette journée met à l'honneur la prévention, la performance et l'accompagnement des sportives, de l'adolescence à l'âge adulte.



 bhn.fr



MERCREDI 3 DÉCEMBRE
Programme
AGORA - BOUILLARGUES

A partir de 13h30 / ateliers pendant les séances des U13 - U15 - U17 - U18

Séverine Chabot : kinésithérapeute, atelier de prévention sport et périnée
Haomah Sport : 1ère marque de vêtements de sport menstruel
Amélie Garnier Lima : kinésiologue, gestion de la douleur
Magali Aubert : naturopathe, solutions naturelles

16h30 : atelier Sport et Prévention spécifique : " la connaissance au service de la performance "

Animée par Isabelle Reynaud kinésithérapeute de l'association Sport - Spécificités Féminines pour le collectif de la D2.

18h30 : conférence "Corps de Sportive : les clés d'une performance durable" - ouverte à toutes et tous, animée par le Dr Mares - Gynécologue

- Le sport & le périnée : comprendre, prévenir, protéger
- Sensibilisation des entraîneurs & préparateurs physiques
- Puberté et pratique sportive
- Dysménorrhée & douleurs : comment mieux accompagner
- Risque d'endométriose
- Capital pelvien : préserver la santé des sportives tout au long de la vie

• Réponses aux questions anonymes

19h30 : remise officielle des vêtements sportifs menstruels Haomah pour la D2/N2 - verre de l'amitié

*Les professionnelles tiendront un stand toute la journée pour échanger en direct.



 Photo du programme- BHNM

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

LES RDV DU SPORT FÉMININ



CDOS
GARD

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. Matches, 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
7 ET 13 DECEMBRE

Hand Pour Elles

Dans le cadre de la valorisation de la pratique sportive féminine, le Comité du Gard de Handball organise son traditionnel tournoi "Hand Pour Elles", réservé aux jeunes filles licenciés ou non.

En plus du tournoi, les jeunes filles peuvent pratiquer 4 ateliers complémentaires : Radar, Quizz, Dessin et Arbitrage / Beau Jeu.

-11/-13

@COMITEGARDHANDBALL

ENTREE
GRATUITE

A NE PAS MANQUER

06
DEC.

TENNIS - Tournoi Galaxie 100% Filles -
 14h à 17h à Beaucaire
 8,9 et 10ans @COMITETENNISGARD

15
DEC.

TENNIS DE TABLE - ASPC Nîmes TT
 Séances féminines Tennis de Table
 Séances @ASPCNIMES

13
DEC.

BOXE - Emilie Sonvico vs. Dee Allen
 Espace Trintignant (Uzès) - 19h
 Championnat du monde @EMILIE_SONVICO

Les prochaines séances :

- 2025 : Lundi 15 décembre,
- 2026 : Lundi 12 janvier, Lundi 9 février

07
DEC.

TC Rodilhan - la Coupe Bleue
 équipe féminine @TC_RODILHAN

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

Retrouvez chaque mois les actions du mouvement sportif gardois soutenues par le CDOS30

“ Ensemble, faisons résonner les valeurs de solidarité, d'engagement et de dépassement de soi ”

Toutes les idées sont bonnes !

Invitations gratuites,
Places à gagner,
Jeux / stands,
Animations,
Démonstrations...

Vous voulez entrer dans la dynamique ?

Contactez le CDOS 30

Vous avez des actions SPORT FEMININ à relayer ?



TENNIS DE TABLE

Jeudi
18 déc.
2025

PARNASSE -
Nîmes



L'ANMTT **invite chaleureusement l'ensemble des clubs féminins du Gard** à venir soutenir ses joueuses lors du match de PRO A couplé du **jeudi 18 décembre au Parnasse**.

→ **PRO A DAMES** contre Joué les Tours

→ **PRO A MESSIEURS** contre Pontoise-Cergy

Le CDOS du Gard relaie cet appel et **encourage toutes les pratiquantes à se mobiliser pour valoriser le sport féminin et accompagner cette belle dynamique. Votre présence en tribunes sera un signal fort pour nos athlètes et pour tout le territoire.**

Unissons nos voix pour porter haut le tennis de table féminin gardois. Plus d'informations par mail : secretariat@cdos30.fr



@ALLIANCENIMSMONTPELLIERT

PRO A



INVITATIONS
SPORT FEMININ

SOUTENUS PAR LE CDOS 30

HANDBALL

Samedi
24 Janv.
2026

PARNASSE -
Nîmes

Présence d'un **stand informatif & de jeux "Dynamique Sport Féminin"** du CDOS30

Quelques lots à **gagner**



RESTEZ CONNECTES 😊

Derby USAM Nîmes Gard
Nimoises vs. Bouillargues
Handball Nîmes Métropole

DYNAMIQUE SPORT FEMININ



LES PERFORMEUSES

COTE COLLECTIF

COTE INDIVIDUEL

3 ÈMES

D2F

Bouillargues Handball



@BOUILLARGUESHBNIMESMED

3 ÈMES

PNF

Nîmes Volley Ball

PNF



@NIMESVOLLEYBALL

VICTOIRE
3-1

1 ER

D1

TC Rodilhan

Comité Cup



@TC_RODILHAN

1 ÈRES

R1F

Nîmes Foot Féminin



@NFFOFFICIEL

6 ÈME

Les Allobroges Nîmois

Le 29 novembre
Amanda participait à la
revue d'effectif avenir
et a terminé 6ème avec
une qualification pour
les championnats de
France Elites.



@ALLOBROGES_NIMOIS_GYM

ZOOM SUR

RETOUR SUR LE
DIMANCHE 23 NOVEMBRE

Nîmes Basket Club

Depuis le début de la saison, le club de basket de Nîmes enchaîne les performances remarquables :



Nîmes Basket- Facebook

- L'équipe régionale féminine sénior est actuellement 2e de sa division
- Tandis que l'équipe départementale féminine U18 occupe elle aussi une belle deuxième place au classement.

Rendez-vous en janvier pour suivre la deuxième partie de saison de ces équipes !

RF2



@NIMESBASKET

LES ACTUS DU SPORT FÉMININ



FOCUS ACTUALITÉ



Remise de distinctions

Lors de son AG du 6 décembre 2025, le District de Football Gard Lozère a mis à l'honneur des femmes dirigeantes impliquées activement et passionnément dans des structures sportives gardoises.

Médailles Jeunesse & Sports

Boucher Betty – Bronze
 Munos Granier Marie – Bronze
 Nathalie Jeanney – Bronze
 Christie Cornus – Argent
 Collavoli Marie – Argent
 Velot Chantal – Argent
 Joly Martine – Argent
 Fercak Bernadette – Or



District Football Gard Lozère

Médailles du District

Jeanney Nathalie – Or
 Darras Jennifer – Argent
 Rever Christine – Argent
 Roques Stéphanie – Argent



District Football Gard Lozère

FÉLICITATIONS À TOUTES !!!





Le Club des 300

Le Club des **300 femmes dirigeantes** a été lancé en Occitanie par le CROS dans le cadre d'une initiative nationale du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).

Ce dispositif, créé en 2022, **visé à favoriser la parité dans les instances sportives** et donc de repérer, former et accompagner des femmes pour qu'elles accèdent à des postes à responsabilités dans le mouvement sportif (fédérations, districts, comités, clubs, ..)

Le séminaire de lancement a eu lieu le 22 novembre et 2 lauréates gardoises y été présentes :

- Fabienne Diez, vice présidente déléguée et présidente de la commission sportive du Comité du Gard.
- Carine Milhe, membre du comité directeur de l'Olympique d'Alès en Cévennes.



CROS Occitanie

CHIFFRE CLÉ

POLITIQUE ET AVANCEE

Aides financières à l'attention du football amateur et féminin



Fédération Française de Football

Lors de la **Conférence Nationale de football** à Clairefontaine, la **Fédération Française de Football** a annoncé un **montant d'aide record** pour le football amateur pour les **quatre prochaines années**.

Cette décision est le fruit d'une **démarche inédite** de concertation et de co-construction avec les ligues et districts. L'enveloppe globale consacrée au football amateur, au football féminin et aux clubs nationaux augmentera de **50 % en cinq ans**. Elle passera ainsi de **106 M€ pour la saison passée à 151 M€ en 2028-2029**, soit un investissement global de plus de **550 M€ en quatre saisons**.

FOCUS ÉVÈNEMENT

Rassemblement des référents VSS

Mobilisation contre les Violences Sexistes et Sexuelles (VSS)

Le **jeudi 11 décembre 2025**, les Archives Départementales du Gard à Nîmes accueillent le **2^e Rassemblement des Référents Gardois contre les Violences Sexistes et Sexuelles** des champs du sport et de l'animation.

Co-organisée par le CDOS du Gard et le SDJES 30, cette journée vise à **renforcer l'engagement collectif** et à **partager expériences et outils** pour lutter contre ces violences.

Sensibilisation et témoignages inspirants

La matinée était ouverte à toutes et à tous avec des conférences de sensibilisation.

- **Greg Quelain**, doctorant STAPS et chef de projet Safe Sport au sein de l'**Association Alice Milliat**, présentait les mécanismes du sexisme et le continuum avec les violences sexuelles.
- **Isabelle Demongeot**, fondatrice de l'**Association Bien Jouer**, témoignait de son parcours vécu et de sa reconstruction et nous a présenté son ouvrage "Service Volé : du silence brisé à la réparation".



 Rassemblement lutte contre les VSS

Outils et bonnes pratiques

L'après-midi, était réservée aux **Référents** ayant suivi la formation du plan départemental, à travers la **découverte et la prise en mains d'outils de sensibilisation**, des kits ministériels (Kits SELMA et LILIA), et la présence des partenaires tels que la Maison de Protection des Familles du Gard.

Faire évoluer le réseau

La journée s'est clôturée par des **témoignages de référents** et un point d'étape sur les **perspectives du réseau**, laissant place aux échanges entre participants. Cet événement visait à soutenir la dynamique du réseau, enrichir les connaissances et encourager le partage d'expériences de terrain.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



COUP DE COEUR

Elles & Sports

A Troyes, le 6 novembre, a eu lieu **une soirée dédiée à la promotion et à la valorisation du sport féminin.**

Un message clair : les femmes ont toute leur place dans le sport !

Cette rencontre avait pour ambition de **mettre en lumière les parcours internationaux de sportives** et d'aborder **plusieurs thématiques** essentielles, telles que :

- la maternité
- la gestion du temps
- l'évolution de la place des femmes dans le sport

A l'origine du projet ; Pauline Robot, joueuse de padel actuellement dans le Top 50 des meilleures joueuses françaises.

Des invités de haut niveau

Organisée sous forme de table ronde, la soirée a réuni plusieurs intervenants de renom :

- Gaëtane Thiney, footballeuse internationale,
- Ludivine Sifi, championne du monde, d'Europe et de France de kickboxing,
- Cyrielle Bramm, championne du monde, d'Europe et de France de jet-ski,
- Jérémy Vandeveld, spécialiste de la préparation physique et mentale,
- Mickaël Jean, coach expérimenté.

**ELLES &
SPORTS**

**Une deuxième édition
pourrait
voir le jour !**



COUP DE COEUR

Anaé Labeyrie-Crandal, l'étoile montante d'Alès

Une jeune alésienne remporte un concours de danse européen

Âgée de seulement **12 ans** et licenciée au club Danse Choré d'Alès, Anaé a remporté un concours européen de la Confédération Nationale de Danse, organisé à Dijon du 25 au 27 octobre. Elle y a décroché la **médaille d'or** en danse contemporaine et s'est ainsi offert le titre de **championne d'Europe** parmi les 13 finalistes sélectionnées.



Choré Danse - Facebook

"C'est la première fois que l'une de mes élèves atteint ce niveau en **compétition**", confie sa professeur de danse, Charlotte Rieu-Piat, directrice de l'école de Danse Choré d'Alès et ancienne danseuse professionnelle.



Midi Libre

Retrouvez des conseils nutritifs et sportifs pour toute la famille !



Idée de recette healthy



GALETTE BRETONNE

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 2min

Cette recette est prévue pour 1 galette bretonne.

LISTE DES INGREDIENTS

-  • 1 galette de blé noir (également appelée galette de sarrasin)
-  • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
-  • 1 oeuf
-  • 1 tranche de blanc de poulet
-  • Quelques morceaux d'oignon rouge
-  • 50 grammes de fromage râpé allégé
-  • Quelques pincées de sel et de poivre
-  • Ciboulette



PRÉPARATION

1. Faites chauffer une grande poêle à feu doux et versez-y votre cuillère à soupe d'huile d'olive.
2. Déposez votre galette de blé noir dans la poêle et faites cuire chaque côté pendant 30 secondes.
3. Ajoutez le fromage râpé en formant un puits, en laissant un espace au centre de la galette. Dans cet espace, cassez votre œuf. Étalez légèrement le blanc sur les côtés pour faciliter la cuisson.
4. Ajoutez du sel et du poivre, puis laissez cuire 1 minute 30 en couvrant.
5. Découpez le blanc de poulet en lamelles, puis déposez-les autour du jaune d'œuf. Ajoutez vos morceaux d'oignon rouge sur la galette, puis laissez cuire 1 minute supplémentaire en couvrant.
6. Une fois la galette cuite, repliez les côtés légèrement vers le centre. Faites de même pour la partie supérieure et inférieure de la galette.
7. Ciselez la ciboulette en petits morceaux, puis ajoutez-la au centre de la galette. Bon appétit !



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !



Les bienfaits du sport sur la santé

Le SOPK et le sport

Pratiquer une activité sportive au quotidien apporte de nombreux bienfaits, contribuant positivement à l'équilibre hormonal, le bien-être mental, la gestion du poids, la qualité de vie, la gestion du stress ...

Certaines de ces pratiques sont particulièrement utiles, comme notamment lors de déséquilibres hormonaux comme le SOPK (Syndrome des Ovaires Polykystiques).

Cette maladie, peu connue et peu diagnostiquée, touche pourtant 1 femme sur 10.

Le SOPK peut provoquer des déséquilibres hormonaux, des irrégularités menstruelles douloureuses, une prise de poids, une résistance à l'insuline et bien d'autres symptômes.

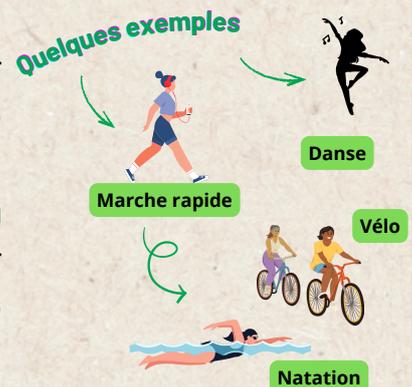
➤ Une activité physique pourtant indispensable.

De nombreuses études ont montré que le **sport augmente la qualité de vie et l'espérance de vie**. Alors sans suspense l'activité physique est bénéfique pour le SOPK, et y joue même un rôle clé dans la gestion du SOPK puisqu'elle aide à **réguler les hormones, réduire l'insulinorésistance, gérer le poids et améliorer l'humeur**.

➤ Quels types de sport choisir ?

Maintenir un équilibre est essentiel pour éviter de perturber davantage le cycle menstruel chez les femmes atteintes de SOPK.

Une **activité modérée**, du **renforcement musculaire en combinaison avec un peu de cardio** permettent de maximiser les bienfaits tout en minimisant le stress excessif sur le corps.



➤ Se renseigner !

Que vous soyez débutante, d'un niveau intermédiaire ou déjà confirmée, il existe de nombreux programmes sportifs adaptés pour vous aider à mieux gérer votre SOPK. Pour bien vous informer, vous pouvez consulter des sources fiables comme Améli ou l'OMS, ou encore, vous rapprocher d'associations et de groupes de soutien dédiés aux femmes concernées par le SOPK.

Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !

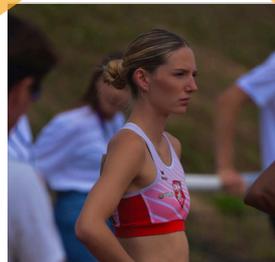
Interviews Sportives & Femmes engagées



Sumène basket-ball



Flora VAUTIER



Lou-Anne POUZANCRE HOYER



Rachel MORET



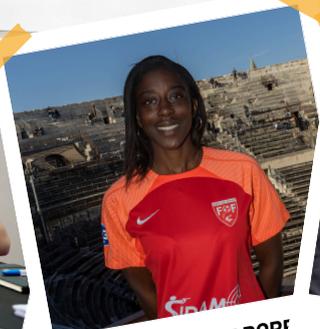
Carine MILHE



Lina EL GHALMANI



Victoria SEBASTIAN



Béatrice KABORI



Sophie BRILLANT



Violaine HARANI



Jessica SASTRE



Emma BONFANTI



Elisabeth MARTIN



Emilie SONVICO



Lisa PRADAUD-LENOBLE

**Sportives, dirigeantes, bénévoles :
votre engagement mérite d'être mis en lumière.**

**Le CDOS du Gard vous invite à partager votre parcours à travers une interview
dédiée aux femmes du sport.**

Contactez-nous : secretariat@cdos30.fr

Retrouvez toutes les interviews déjà réalisées sur :

cdos30.fr





CDOS
GARD

Le CDOS du Gard vous remercie
pour votre lecture et vous souhaite de
belles fêtes de fin d'année !! ❄️

📍 10 Cart, 30000 Nîmes

☎️ 04 66 38 26 36

✉️ secretariat@cdos30.fr

🌐 www.cdos30.fr

f cdos30

📷 cdos30

Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h

