

EDITION #17 - JANVIER 2026



-happy new year-

Actus Sports 30

La valorisation au féminin



CDOS 30



Vincent Bouget

Délégué aux sports - Conseil départemental du Gard

Une dynamique sportive gardoise

Le sport féminin constitue aujourd’hui l’un des piliers de la dynamique sportive gardoise. Par leur détermination, de nombreuses athlètes, bénévoles et éducatrices font vivre les clubs et transmettent les valeurs du sport sur l’ensemble du territoire. Leur engagement contribue pleinement au rayonnement et à l’attractivité du sport dans le Gard.

L’engagement du département

En tant que délégué aux Sports au Conseil départemental du Gard, je mesure chaque jour combien l’égalité d’accès à la pratique et la reconnaissance des sportives sont des enjeux décisifs. **Notre collectivité mène une politique sportive volontariste** : accompagnement des clubs, soutien aux sections féminines, appui aux projets éducatifs et attention particulière portée aux initiatives qui renforcent la place des femmes dans le sport. **Chaque jeune Gardoise doit pouvoir progresser, s’épanouir et nourrir ses ambitions**, quels que soient son parcours et son niveau. Cette action s’inscrit dans le Schéma départemental du sport du Gard, notre feuille de route, où le sport au féminin occupe une place centrale. Elle se déploie également grâce au partenariat étroit avec le CDOS 30, avec une conviction partagée : le sport est un levier d’émancipation, de cohésion et de vitalité territoriale.

Des exemples inspirants

Je veux le dire clairement : l’évolution du sport féminin a besoin d’alliés. **Le soutien masculin compte**, non pour « prendre la place », mais pour ouvrir des portes, combattre les stéréotypes, garantir des conditions d’entraînement et de compétition équitable, et faire progresser la considération médiatique et institutionnelle. Dans les clubs, les instances, les tribunes, **chacun peut agir**. Des sportives comme Béatrice Kaboré, joueuse de football et figure du Nîmes Football Féminin, ou Flora Vautier, athlète de para-tennis de table et médaillée paralympique, incarnent pleinement cette dynamique. **Nous poursuivrons avec détermination, aux côtés de toutes celles et ceux qui s’engagent, pour un sport plus juste, plus accessible et plus ambitieux dans le Gard.**

Merci à Vincent Bouget pour sa contribution précieuse et son engagement à faire rayonner le sport féminin.

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 2

ACFIR

Dispositifs



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

p. 3 à 4

EVENEMENTS & RESULTATS

Le sport féminin gardois

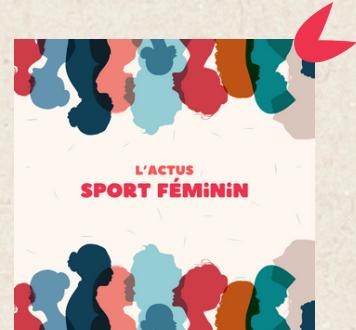


Les actus du sport féminin !

p. 5 à 9

LES INFOS À RETENIR

Actualités / dates / chiffres / coups de coeur



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

p. 10 à 11

CÉCILE SIMONET

Qui est-elle ?



Conseils nutritifs et sportifs !

p. 12

IDÉE DE RECETTE HEALTHY

Velouté de butternut et carottes rôties

p. 13

LES BONS RÉFLEXES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ



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

Association Cyclisme Féminin Inter-Régionale (ACFIR)

Organisatrice de

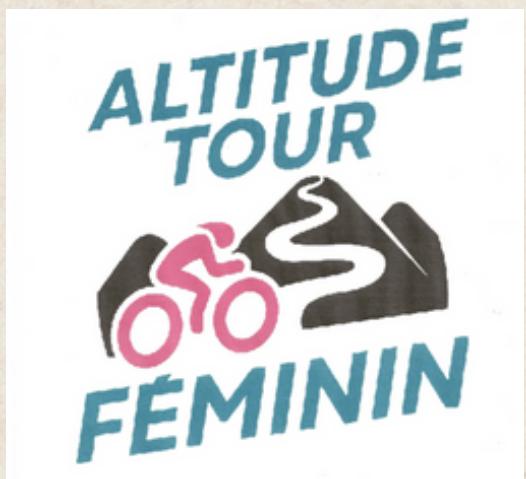
I'Altitude Tour Gard Féminin



Association de Cyclisme Féminin Inter-Régionale

L'association de Cyclisme Féminin Inter-Régionale (ACFIR), organisateur de l'évènement, est une association créée en 2021 dans le but de soutenir, valoriser et faire découvrir au public le cyclisme féminin et ses athlètes, en France.

L'association est basée dans le département du Gard, en Occitanie et est située à proximité d'autres régions comme la région Provence Alpes Côte d'Azur et Auvergne Rhône Alpes. Cette localisation permet à l'association d'organiser des évènements autour du cyclisme féminin dans différentes régions et donc d'élargir son champ pour promouvoir le sport féminin.



ACFIR



ACFIR

L'Altitude Tour Gard Féminin

Après deux premières éditions réussies, l'ACFIR réitère l'Altitude Tour Gard Féminin pour une 3ème édition en 2026, ce qui marque une nouvelle avancée du développement, de la médiatisation et de la promotion du sport féminin.

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

Altitude Tour Gard Féminin - ACFIR



Une course 100% féminine

L'Altitude Tour Gard Féminin revient pour une 3ème édition et s'étendra sur 3 jours : du vendredi 6 mars au dimanche 8 mars 2026, sur les routes départementales du Gard.

Classée Élite Nationale N1 / N2 / N3, l'épreuve réunira une quinzaine d'équipes françaises et étrangères, ainsi que plusieurs formations professionnelles. L'Altitude Tour Gard Féminin proposera un parcours exigeant pour les grimpeuses, mettant en valeur la diversité des paysages gardois.

La course s'articulera autour de trois étapes distinctes, offrant des profils complémentaires :

- **Vendredi 6 mars 2026** : Vauvert – Vauvert, 87 km, départ à 13h30
- **Samedi 7 mars 2026** : Rochefort-du-Gard – Rochefort-du-Gard, 95 km, départ à 12h45
- **Dimanche 8 mars 2026** : Méjannes-le-Clap – Brouzet-lès-Alès, 113 km, départ à 10h



TVSUD Magazine

Cette course par étapes, devenue en seulement trois ans une référence du calendrier féminin national, confirme sa montée en puissance sportive, territoriale et médiatique.

STRUCTURES ENGAGÉES

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

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
15 FEVRIER

ZOOM
SUR

Nîmes Foot Féminin



Pour la 15ème journée du championnat, le Nîmes Football Féminin affrontera l'équipe de Toulouse FC 2.

Le match aura lieu le dimanche 15 février à 15h.

Restez connectés et suivez les actualités sur le compte instagram du Nîmes Football Féminin pour avoir plus de renseignements.



Venez supporter nos nîmoises !

Régional 1F

@NFFOFFICIEL

ENTREE
GRATUITE

A NE PAS MANQUER

08
FEV.

Randuro et Championnat 4x -
A partir de 9h à Calvisson
à partir de 10ans

@CALVISSON_VTT

21
FEV.

TOURNOI GALAXIE 100% FILLES -
COMITE DU GARD DE TENNIS
De 9h à 12h au TC Vauvert

De 7 à 10ans

@COMITETENNISGARD

Les prochaines dates du circuit :

- 2026 : Mercredi 4 mars
- 2026 : Samedi 14 mars

08
FEV.
12 AU 15
FEV.

Championnat régional de plongée -
Stade Nautique Nemausa (Nîmes)

Championnat
régional

@FFESSM30



Jumping d'hiver - Centre
équestre des Costières

Grand Prix

@ECURIE.DES.COSTIERES



Retrouvez chaque mois les performances du sport féminin !

NOUVEAU

LES PERFORMEUSES



COTE COLLECTIF

36-31

USAM vs BHNM

D2F



@USAM_NIMES_GARD_NIMOISES
@BOUILLARGUESBNIMESMED



MATCH NUL
26-26

Vergèze Basket club VS
Pont Saint Esprit

U13F



@VERGEZEBASKETCLUB



2-2
MATCH NUL

Nîmes Foot Féminin
VS ASPTT Montpellier

R1F



@NFFOFFICIEL



3 ÈME

Club Olympique de
Patinage Nîmois

Le week-end du 10 et 11 janvier, Emma Voirol-Cabrit a décroché une belle 3ème place au Tournoi de France de Patinage qui s'est déroulé à Nîmes



CLUB.NIMES.PATINAGE



RETOUR SUR LE
DIMANCHE 1ER FEVRIER

ZOOM
SUR



COMITEGARDHANDBALL

Handball - Regroupements sectorisés des filles

Retour sur le dimanche 1er février où a eu lieu à Lédignan, Clarensac et Aramon, des regroupements sectorisés des filles générations 2014 et 2015.

146 jeunes filles des générations y étaient présentes ce dimanche.

Une belle avancée pour le handball féminin gardois !

2014/2015



@COMITEGARDHANDBALL



DYNAMIQUE SPORT FEMININ

4

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

LES ACTUS DU SPORT FÉMININ



FOCUS ACTUALITÉ

Trophées sportifs gardois 2025

Le 26 janvier 2026, au Pont du Gard, s'est tenue la cérémonie des Trophées Sportifs Gardois, un évènement qui met chaque année à l'honneur des sportifs individuels ou en équipe, des clubs, des bénévoles, des dirigeants et des projets du département.

Dix-sept lauréats ont été récompensés par différents prix, organisés par le CDOS et le Conseil Départemental, saluant leur engagement, leurs performances et les valeurs qu'ils incarnent tout au long de l'année. Un athlète a également reçu le prix du public, organisé avec le Midi Libre et Ici Gard Lozère.



CDOS 30

Moment fort de la soirée, la remise des trophées a permis de saluer des parcours exemplaires, marqués par le travail, la persévérance et l'esprit d'équipe. Plusieurs disciplines étaient représentées, témoignant de la richesse et de la diversité du sport dans le Gard.

Les lauréats ont exprimé leur fierté et leur reconnaissance, soulignant l'importance du soutien des clubs, des entraîneurs et des familles.

FÉLICITATIONS À TOUTES ET TOUS !!!



CHIFFRE CLÉ

Pourquoi les adolescentes font moins de sport que les garçons ?

Une étude faite par la mutuelle MGEN auprès de 500 jeunes filles âgées de 13 à 20 ans.



Selon une étude de la MGEN, près d'une adolescente sur deux renonce à la pratique sportive en raison de contraintes sociales.

Mais quelles en sont les causes et les conséquences ?

Le décrochage sportif chez les adolescentes est un phénomène de plus en plus préoccupant. En France, **49 % des jeunes filles arrêtent le sport avant l'âge de 15 ans**, soit **6 fois plus que les garçons**. Si l'envie de pratiquer est bien présente, cet abandon n'est que rarement un choix personnel : il résulte principalement de facteurs sociaux et culturels.

L'étude met en lumière 4 freins à la pratique sportive féminine :

- **Une faible prise en compte des spécificités du corps féminin** (puberté, règles, entraînements peu adaptés...).
- **Un environnement générateur de pression** (normes corporelles, regard des autres, sentiment d'insécurité...).
- **Une accessibilité limitée du sport pour les filles** (coût, équipements, organisation...).
- **Une culture de la compétition souvent dissuasive** (fatigue mentale, perte de plaisir, manque de confiance).

Face à ce constat, le **Ministère des Sports** a publié, à l'occasion de la **Journée internationale du sport féminin, le 24 janvier**, plusieurs guides visant à encourager et sécuriser la pratique sportive des jeunes filles et femmes, en tenant compte de leurs besoins spécifiques :



[RETROUVEZ LES GUIDES EN CLIQUANT ICI](#)



Ce décrochage sportif contribue ainsi à renforcer des inégalités persistantes en matière de santé publique.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



Nina Mallevaey intègre le top 10 du classement mondial

Après une saison 2025 sensationnelle, **Nina Mallevaey** a intégré le Top 10 du classement mondial mixte, Longines des cavaliers, où tous les résultats de l'année précédente sont pris en compte.

Il y a tout juste un an Nina Mallevaey intégrait le Top cent du classement mondial Longines des cavaliers pour la toute première fois de sa carrière, à la quatre-vingt-dix-neuvième place. Depuis, la jeune française n'a fait que progresser au sein de cette hiérarchie pour atteindre finalement la huitième place de son édition de janvier 2026 et devient la plus jeune athlète du nouveau Top dix mondial.

Ce classement-là prenant en compte l'ensemble des résultats de l'année écoulée, il témoigne de la saison exceptionnelle qu'a connue la cavalière.

CULTURE ET SPORT



Grandprix

POLITIQUE ET AVANCEE

Programme de Jeunes dirigeantes, jeunes dirigeants, dédié aux 18-30 ans

**JEUNES DIRIGEANTES,
JEUNES DIRIGEANTS**
**Un programme de formation
pour les 18-30 ans**

Fédération Française de gymnastique

La fédération française de gymnastique a lancé un programme de jeunes dirigeantes et dirigeants âgés de 18 à 30 ans.

Cette formation gratuite vise à accompagner une nouvelle génération de responsables associatifs, locaux et nationaux, en leur offrant les connaissances essentielles à leur implication dans la vie fédérale.

Au programme : webinaires, formations en présentiel, ressources dédiées, rencontres nationales et accompagnement par une structure marraine.

Un programme inédit qui accompagne et révèle les jeunes dirigeantes et dirigeants de demain !

TENDANCE ET
INNOVATION

Les sportives en Lumière

Retour sur la 5ème édition du Festival des documentaires organisé par l'association Alice Milliat

Organisé par l'association Alice Milliat et soutenu par la Fondation Alice Milliat et en partenariat avec l'Association Ladies Are Just Amazing (LJA), L'Equipe, le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), la Banque Palatine, l'Agence Nationale du Sport et North Star, il est le premier festival de films documentaires sur le sport au féminin à voir le jour en Europe.

Il a pour but de promouvoir la place des femmes dans le monde du sport et leur offrir une place médiatique, en tant que sportive de haut niveau ou amateur, arbitre, coach et quelle que soit la discipline.



 Association Alice Milliat

Le 23, 24 et 25 janvier 2026, à Lille s'est déroulée la 5ème édition.

Au programme, trois jours de projections de documentaires sur le thème du sport au féminin, qui ont permis de s'interroger sur sa place en France grâce à des débats et échanges. Ce fut l'occasion de découvrir plusieurs histoires et de continuer à encourager un changement de regard sur le sport au féminin.

Pour cette 5ème édition, le comité de sélection a retenu 14 documentaires puissants et engagés, qui ont été jugés et 7 de ces documentaires ont été récompensés par des prix.

Au travers de cet évènement l'association Alice Milliat nous montre que chaque victoire sur le terrain est aussi une victoire pour l'égalité.

ACTUS 100% FÉMININES

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



COUP DE COEUR

L'or pour Victoria Sebastian Occitanie - Nîmes Archery Tournament

Du 15 au 18 janvier 2026 s'est déroulé le **Tournoi International de tir à l'arc en salle à Nîmes, au parnasse**. C'est la 5ème manche des Indoor Archery World Series, un circuit international de tournois à participation ouverte qui se déroule d'octobre à mars, composé d'épreuves en salle organisées sur 18 mètres.

Ce rendez-vous de début d'année a débuté avec une participation record ; **1360 participants et 48 nations**.

Nos nîmois ont su s'imposer à domicile et ont remporté 3 médailles au club, grâce à Baptiste Addis (3ème), Jean-Charles Valladont (2ème) et Victoria Sebastian qui termine 1ère et remporte la médaille d'or.



nimes.archery



nimes.archery



nimes.archery

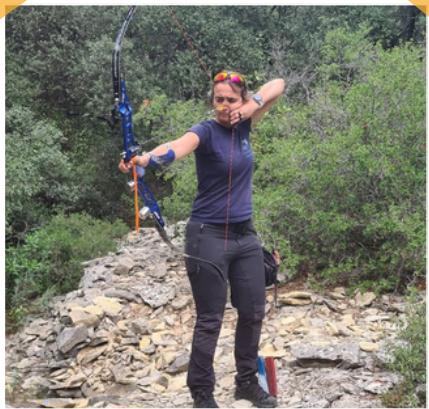
Victoria Sebastian triomphe à domicile

Il y a un an, Victoria Sebastian terminait troisième du tournoi international de Nîmes. En descendant du podium, elle confiait vouloir atteindre la finale 2026. Douze mois plus tard, l'objectif est atteint et même dépassé.

L'archère nîmoise confirme sa grande forme puisqu'elle avait déjà remporté l'or à Taipei au mois de décembre.

Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !

INTERVIEW CECILE SIMONET



Présidente et sportive d'un club de tir à l'arc

PRÉNOM NOM: Cecile SIMONET

ÂGE : 37 ans

SPORT : Tir à l'Arc

NATIONALITE : Française

POSTE : Présidente du Club des Archers de Marguerittes

Cecile SIMONET présente son parcours et ses motivations en tant que dirigeante et sportive d'un club de tir à l'arc.

VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !



sur notre site :

cdos30.fr



Le conseil de Cécile Simonet pour une femme qui souhaiterait s'engager bénévolement

”

DÉJÀ JE LUI DIRAIS D'Y ALLER. D'ARRÊTER DE PENSER QU'ELLE N'EST PAS LÉGITIME.

ET PUIS, JE DIRAIS AUSSI DE SE PARDONNER. ON NE PEUT PAS TOUT SAVOIR, ON N'EST PAS DES SUPERS HÉROS. IL Y A UN MOMENT IL FAUT ACCEPTER DE DEMANDER DE L'AIDE. CE N'EST PAS PARCE QU'ON DEMANDE DE L'AIDE QU'ON EST FAIBLE.

ON LES A RENCONTRÉES

CECILE SIMONET



Idée de recette healthy



VELOUTÉ DE BUTTERNUT ET CAROTTES RÔTIES

Préparation : 40 min

Temps de cuisson: 1 heure

Portions : 1500 ml

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 720 g butternut ou potimarron
- 560 g carotte
- 170 ml crème de soja
- 150 g oignon jaune ou oignon rouge
- 1 tête ail
- huile d'olive
- thym
- sel et poivre
- mélange épices korma



PRÉPARATION

1. Lavez la courge, coupez-la en deux et videz la de ses pépins. Épluchez les carottes et coupez-les en gros morceaux.
2. Épluchez et coupez l'oignon grossièrement. Pour l'ail, enlevez les pellicules qui s'enlèvent facilement et découpez seulement le haut de la tête d'ail.
3. Disposez-la sur la plaque également. Arrosez généreusement d'huile d'olive et assaisonnez avec du thym, du sel et un mélange d'épices Khorma.
4. Enfournez pendant 1h à 200°. Les légumes doivent être fondants. Ensuite, versez le tout dans un mixeur et ajoutez de la crème de soja. Assaisonnez bien avec les épices, herbes, sel et poivre.
5. Ajoutez un peu d'eau jusqu'à la consistance souhaitée.
6. Pour le pain, il faut le couper en tranches et simplement le frotter sur la même plaque de cuisson que les légumes pour avoir plus de parfum. Ensuite enfournez celles-ci pendant 10 minutes à 200°.



Les bienfaits du sport sur la santé

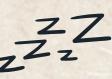
Le sport après les fêtes

La période des fêtes, bien que joyeuse et conviviale, peut **laisser des traces sur notre organisme**. Entre repas copieux, nuits écourtées et stress des préparatifs, il est normal de se sentir épuisé.

Découvrons ensemble **comment surmonter cette fatigue post-fêtes et retrouver toute votre énergie**.

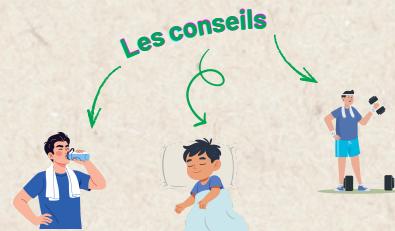
➤ Quels sont les causes de cette fatigue ?

Après les fêtes de fin d'année notre **organisme est souvent saturé** et a **besoin de temps pour retrouver un bon équilibre**. La fatigue ressentie est liée à **plusieurs facteurs** :

- système digestif saturé 
- manque de sommeil réparateur 
- activité physique souvent réduite 

➤ Les conseils pour retrouver la forme.

- **Evitez de grignoter** des aliments trop salés et sucrés et **restez hydraté**.
- **Dépensez-vous !**
- **Reposez-vous !**

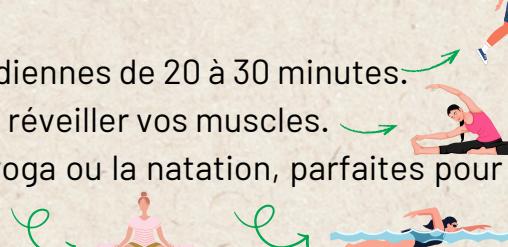


➤ L'activité physique, votre alliée contre la fatigue !

Après les fêtes, **l'activité physique est essentielle pour retrouver de l'énergie, éliminer les excès et repartir sur un mode de vie plus sain**.

Quelques conseils pour reprendre progressivement :

- Commencez par des marches quotidiennes de 20 à 30 minutes.
- Pratiquez des étirements doux pour réveiller vos muscles.
- Envisagez des activités comme le yoga ou la natation, parfaites pour une reprise en douceur.



2026



**CDOS
GARD**

Le CDOS du Gard vous remercie
pour votre lecture et vous souhaite une
bonne d'année 2026 !!

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



AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

