

EDITION #18 - FEVRIER 2026



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
ENGAGÉES

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

p. 1 à 2

DISTRICT GARD-LOZERE FOOTBALL

Dispositifs



DYNAMIQUE
SPORT FÉMININ

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

p. 3 à 4

EVENEMENTS & RESULTATS

Le sport féminin gardois



ACTUS
100% FÉMININES

Les actus du sport féminin !

p. 5 à 8

LES INFOS À RETENIR

Actualités / dates / chiffres / coups de coeur



ON LES A
RENCONTRÉES

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

p. 9 à 10

GISÈLE LHEUREUX

Qui est-elle ?



NUTRI' SANTÉ

Conseils nutritifs et sportifs !

p. 11

IDÉE DE RECETTE HEALTHY

Oeufs à la Turque et poêlés d'épinards

p. 12

LES BONS RÉFLEXES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ



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

District Gard-Lozère Football



Une dynamique forte pour le football féminin

Le football féminin poursuit son développement au sein du District Gard-Lozère de Football, qui multiplie les initiatives pour structurer, promouvoir et valoriser la pratique sur l'ensemble du territoire.

À travers des actions éducatives, conviviales et compétitives, le district confirme sa volonté d'accompagner les joueuses de tous âges et de renforcer la dynamique autour du sport féminin.

Au travers de trois événements, le District Gard-Lozère de Football démontre son engagement en faveur du développement du football féminin.

Ces actions traduisent une volonté forte : faire du football féminin un axe majeur de développement sur le territoire gardois en créant des moments de partage et de plaisir pour toutes les joueuses.

Retour sur ces 3 événements :

→ Une Journée des Capitaines au Féminin



Le samedi 21 février, une trentaine de jeunes joueuses âgées de 11 à 15 ans se sont réunies à l'occasion de la **Journée des Capitaines au Féminin**.

Le but de cette action était de :

- favoriser la cohésion
- faire de la prévention sur les mauvais comportements
- sensibiliser aux règles du jeu et aux valeurs du football.



District Gard-Lozère Football



→ Une Journée Futsal 100 % féminine



Une **Journée Futsal Féminines** a été organisée pour l'ensemble des catégories U15, U18 et Seniors (à 8 et à 11).

Chaque catégorie a eu le droit à une après-midi dédiée à la pratique du futsal, dans une ambiance conviviale et dynamique.

Cette journée a été l'occasion de rassembler les équipes, de renforcer les liens entre clubs et de valoriser la pratique féminine sous une autre forme, complémentaire au football traditionnel.



District Gard-Lozère

→ Le Challenge Séniors Féminines



Dans cette dynamique de développement, la Ligue de Football d'Occitanie a lancé cette saison le **Challenge Séniors Féminines** en format Foot à 5 Séniors.

Ce challenge a pour ambition :

- faire découvrir la pratique du football
- favoriser le plaisir de jeu

Quant au calendrier, la finale départementale aura lieu le 5 avril et la finale régionale le 25 avril.

Ce nouveau format à 5 représente une belle opportunité de faire découvrir la discipline à un public plus large.



District Gard-Lozère

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



ZOOM SUR

AGENDA DU
28 MARS

Le Sport donne des Elles



A l'occasion de la **Journée Internationale des Droits des Femmes**, l'ASPTT Nîmes organise un événement gratuit et ouvert à toutes sur le sport et le bien être. Cette journée aura lieu le **samedi 28 mars** à partir de 9h, à Nîmes.

Au programme : des animations sportives, des ateliers sur la nutrition, un espace bien-être et un espace enfants !

Inscrivez-vous pour ne pas rater cette journée ! 

Ouvert à toutes



ENTRÉE
GRATUITE

A NE PAS MANQUER

08

MARS

Nîmes Basket Club vs BC Rivesaltes -
à 15h30 à Nîmes

PNF



21-22

MARS

**CHALLENGE DU GARD FÉMININ -
COMITE DU GARD DE HANDBALL**

Journée du 21 et du 22 mars

-13 ans



Venez supporter nos -13 ans
féminines lors des quarts de
finale du challenge du Gard !



14 - 15

MARS

Championnat Inter Départemental -
à Nîmes

Championnat
départemental



14

MARS

**BHNM - USAM -
derby retour à Bouillargues**

D2F



@USAM_NIMES_GARD_NIMOISES



Retrouvez chaque mois les performances du sport féminin !

NOUVEAU

LES PERFORMEUSES



CDOS
GARD

COTE COLLECTIF

COTE INDIVIDUEL

**VICTOIRE
CHAMPIONNAT
3X3**

Victoire pour le Nîmes Hockey Club

féminines



@NIMESHOCKEYCLUB



**VICTOIRE
3-2**

ANMTT vs Saint Quentin TT

féminines



@ALLIANCENIMESMONTPELLIERTT



**VICTOIRE
TOURNOI
1 GARS
1 FILLE**

mixte

A.S. Tennis de Table
Uchaud



@UCHAUD_TENNIS_DE_TABLE



Société d'Escrime de Nîmes

Au championnat d'Occitanie nos féminines ont remportés une médaille d'argent dans la catégorie M20 et une médaille d'or en Dames Séniors.



@ESCRIMENIMES



ZOOM SUR

RETOUR SUR LE
SAMEDI 21 FEVRIER

Projet sport adapté féminin - Comité Sport Adapté du Gard



COMITESPORTADAPTEGARD

Ce samedi 21 février s'est tenu le deuxième rassemblement du **projet sport adapté féminin**, auquel 8 femmes ont participé.

Au programme : un atelier nutrition, une discussion sur l'importance des protéines, la découverte d'un mur interactif et d'autres animations encore.

Retrouvez le Comité Sport Adapté du Gard lors de la journée "**Sportives Tout Terrain**", le **mercredi 11 mars** à Nîmes.

Toutes les informations ici

gratuit



@CDSA.30



DYNAMIQUE SPORT FEMININ

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

LES ACTUS DU SPORT FÉMININ



FOCUS ACTUALITÉ

Nîmes Urban Trail 2026 (NUT)

Le 14 et 15 février 2026, a eu lieu la 11^{ème} édition du Nîmes Urban Trail avec une participation record ! **1500 enfants pour le mini NUT** du 14 février et **15 800 participants** le 15 février.

Cette célèbre course de Trail de Nîmes rassemblait plusieurs courses ; le 42km, le 24km, le 16km, le 10km et le 10km randonnée.

Elle est passée par plus de **50 sites emblématiques de la ville**.



 Nîmes Urban Trail

Les femmes à l'honneur !

Les épreuves féminines des courses du NUT ont une nouvelle fois offert un spectacle de grande qualité. Les participantes se sont illustrées par leur détermination tout au long du parcours, confirmant la **montée en puissance du niveau féminin dans la discipline**.

Cette année, la **participation féminine** au Nîmes Urban Trail 2026 a été **particulièrement remarquable**, représentant **près de la moitié des coureurs engagés** sur les différentes distances. En effet sur les 15 800 participants, **49% étaient des femmes**, une moyenne largement supérieure à la moyenne nationale sur ce type d'évènement.

Retrouvez sur le site du **Nîmes Urban Trail**, les résultats complets et notamment ceux des épreuves féminines.

CHIFFRE CLÉ

45% des athlètes français aux JO d'hiver sont des femmes



Un record historique !

Après avoir battu son record aux Jeux Olympiques de Paris en 2024, lors des Jeux Olympiques d'hiver de Milano Cortina de 2026, la France a encore la plus grosse délégation de son histoire avec 162 athlètes français.

Sur les 162 athlètes français, 45% sont des femmes.

La parité n'est pas encore atteinte mais la part de femmes au sein de la délégation française a fait un bond lors des dernières éditions. En effet aux JO d'hiver 2026, on compte 72 femmes contre 90 hommes alors qu'en 2002 à Salt Lake City, on comptait 27 femmes contre 87 hommes soit moins d'un athlète français sur quatre était une femme.

Et si la France a battu son record d'athlètes sélectionnés et s'approche de la parité, c'est parce que ses deux équipes de hockey sur glace (hommes et femmes) se sont qualifiées pour les JO de Milan-Cortina, à la suite de la suspension des équipes russes et biélorusses. Donc près d'un tiers de la délégation française est composé de joueurs et joueuses de hockey.

Parité dans le tableau des médailles ?

La France termine 6^{ème} au tableau des médailles avec au total 23 médailles ;

- 8 médailles d'or
- 9 médailles d'argent
- 6 médailles de bronze

Et sur ces 23 médailles, la France compte 4 médailles en équipes mixtes, 10 médailles pour les femmes et 9 médailles pour les hommes.

Tous ces chiffres français aux Jeux olympiques d'hiver de 2026, illustre une véritable évolution vers plus de parité et une meilleure représentation des femmes au plus haut niveau sportif.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



CULTURE ET SPORT

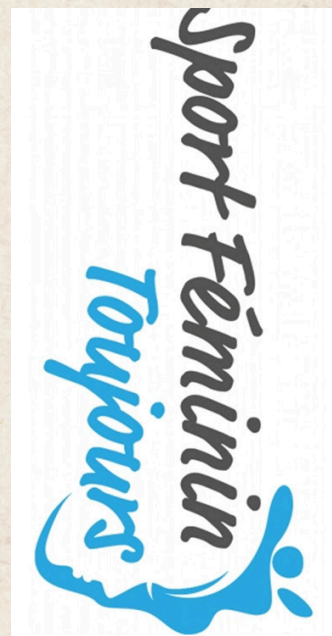


Sport Féminin Toujours

Du 24 janvier au 1er février 2026 a eu lieu une nouvelle édition de l'opération "Sport Féminin Toujours", organisé par l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (ARCOM).

Cette opération annuelle de l'ARCOM vise à promouvoir une meilleure représentation du sport féminin dans les médias audiovisuels et numériques. À travers cette mobilisation, l'ARCOM accompagne les éditeurs dans la valorisation des compétitions féminines et dans la diffusion de contenus contribuant à l'égalité entre les femmes et les hommes dans le sport.

Fruit d'une collaboration entre l'ARCOM, le ministère des Sports, le ministère chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes, le CNOSF et le CPSF, cette opération visant à favoriser la place des femmes et sensibiliser les publics a largement été soutenue par plusieurs médias comme Radio France.



 ARCOM

POLITIQUE ET AVANCEE

Appel à projets régional 2026

"Égalité entre les femmes et les hommes"

La direction régionale aux droits des femmes et à l'égalité Occitanie a lancé l'appel à projets régional "Égalité entre les femmes et les hommes" pour l'année 2026.

La procédure de subvention pour l'année 2026 est ouverte !

Ce programme vise à financer des actions portées par des associations répondant aux orientations prioritaires de la politique publique des droits des femmes et de l'égalité entre les femmes et les hommes.

C'est notamment ouvert aux associations de sport et autres structures qui travaillent sur l'accès des femmes au sport, à l'activité physique et à l'innovation sociale.



 La préfecture

<http://>

RADIO FRANCE/ LA PREFECTURE ET LES SERVICES DE L'ÉTAT EN REGION OCCITANIE

TENDANCE ET
INNOVATION

Le rugby féminin revient à Nîmes

Un nouveau départ pour le Rugby Club Nîmois (RCN)

En février 2026, le Rugby Club Nîmois a officiellement annoncé le retour de son équipe féminine sénior, après plusieurs années d'interruption.

Un tournant pour le sport féminin gardois !

En effet après quatre saisons sans équipe senior féminine, le club nîmois a décidé de reconstruire un collectif solide, avec un objectif clair : installer durablement le rugby féminin dans le paysage sportif local.

La nouvelle équipe du RCN est déjà constituée, preuve que le projet est bien engagé et structuré. À sa tête, l'ancienne internationale et ex-capitaine de l'équipe de France, Marine Ménager apportera son expérience du haut niveau et son expertise au service du développement local.



 Rugby Club Nîmois

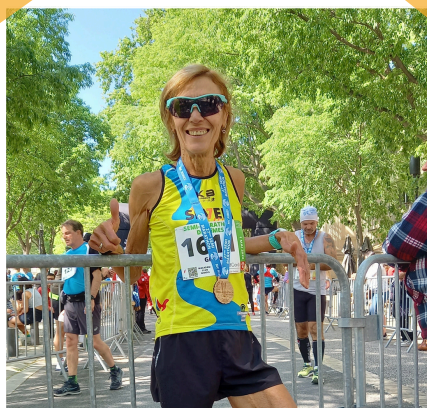
Cette relance s'inscrit dans une dynamique nationale de croissance du rugby féminin, avec une volonté claire : offrir aux joueuses gardoises un cadre ambitieux, stable et durable.

Plus qu'un simple retour, c'est la construction d'un véritable projet d'avenir pour le sport féminin à Nîmes. Et au-delà du terrain, c'est aussi un signal fort envoyé aux jeunes sportives : le rugby féminin a désormais toute sa légitimité dans le paysage sportif local.

Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



INTERVIEW GISÈLE LHEUREUX



Sportive

PRÉNOM NOM: Gisèle LHEUREUX

AGE : 73 ans

SPORT : Course à pied

NATIONALITE : Française

POSTE : Coureuse au Run Trail Nîmes 30
(RTN30)

**Gisèle LHEUREUX présente son parcours et ses motivations
en tant que sportive !**

VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !



sur notre site :

cdos30.fr



Le conseil de Gisèle LHEUREUX pour les jeunes filles qui n'osent pas se lancer

”

IL FAUT QU'ELLES AIENT LA VOLONTÉ ET LE MENTAL !

DANS LE SPORT SI ON N'A PAS LE MENTAL, C'EST DIFFICILE,
IL FAUT SE FORCER. ET PUIS IL FAUT CHOISIR UN SPORT QUI
NOUS CONVIENT, IL Y A TELLEMENT DE
SPORTS MAINTENANT...

IL NE FAUT PAS FAIRE UN SPORT PARCE QUE LA COPINE LE
FAIT ALORS QUE ÇA NE NOUS PLAÎT PAS.

GISÈLE LHEUREUX



Idée de recette healthy



OEUFS À LA TURQUE ET POÊLÉS D'ÉPINARDS

Préparation : 30 min

Temps de cuisson: 15min

Portions : 2 personnes

LISTE DES INGRÉDIENTS

-  • 150 g d'épinards
-  • 2 yaourts naturels
-  • 4 pains pita
-  • 2 oeufs
-  • 20g de beurre doux
-  • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
-  • 0,5 pièce de citron
-  • 1 ail
-  • 1 cuillère à café de cumin
-  • 1 cuillère à café de paprika
-  • 1 pincée de sel et poivre
-  • 0,5 pièce d'aneth frais



PRÉPARATION

1. Lavez, zeste et pressez le citron (cf. quantité). Pelez et râpez l'ail. Dans un bol, mélangez le yaourt nature avec les zestes et le jus du citron, la moitié de l'ail, du sel et du poivre. Réservez au frais.
2. Portez à ébullition une casserole d'eau pour les œufs. Plongez les œufs dans la casserole et faites-les cuire pendant 6 min. Une fois cuits, videz l'eau chaude puis remplissez la casserole d'eau froide afin de couper la cuisson des œufs.
3. Lavez et ciselez l'aneth. Dans une poêle, à feu moyen, chauffez le beurre avec l'huile d'olive (cf. quantités) le paprika, la moitié de l'aneth, puis mélangez bien. Réservez la sauce dans un second bol.
4. Lavez, essorez et émincez grossièrement les épinards. Dans la poêle ayant servi à la sauce, à feu moyen, chauffez l'huile neutre et faites dorer le restant d'ail. Ajoutez les épinards, le cumin, du sel et du poivre. Faites revenir le tout pendant 3 min puis réservez, à couvert.
5. Faites griller les pains pita au grille-pain, ou 5 min au four en position "grill". Retirez délicatement la coquille des œufs.
6. Dans une assiette creuse, versez le yaourt parfumé, coupez en deux les œufs mollets puis déposez-les sur le dessus. Arrosez le tout de sauce au beurre et parsemez du restant d'herbes fraîches. Dégustez avec les épinards et les pains pitas.



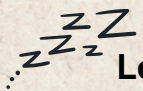
Les bienfaits du sport sur la santé

Le sport et le sommeil

Trouver un sommeil réparateur devient un vrai défi avec le rythme intense du quotidien. Entre les obligations professionnelles, familiales et sociales, il est souvent difficile de déconnecter et de profiter de nuits profondes et reposantes. Pourtant, une solution simple et efficace existe : l'activité physique régulière.

Mais comment l'activité physique améliore-t-elle la qualité du sommeil ?

Découvrons ensemble comment mieux dormir grâce à une activité physique régulière.



Le sport pour un sommeil de qualité

Pratiquer une activité physique régulière ne profite pas seulement au corps, elle améliore aussi le sommeil. Le sport aide à s'endormir plus vite, à prolonger le sommeil profond et à réduire les réveils nocturnes. Même des exercices modérés comme la marche, le vélo ou le yoga suffisent pour favoriser la récupération physique et mentale.



Quelques conseils : quand et comment pratiquer ?



En fin d'après-midi
(quelques heures avant le coucher)



Conserver des heures fixes
d'endormissement et de réveil

La régularité est très importante ;
de courtes séances de 20/30min
peuvent suffire



Le sport d'endurance et de renforcement musculaire sont très efficaces pour stimuler le sommeil profond



Le rituel d'endormissement est important, surtout en cas de difficulté à s'endormir (ex: lecture au lit, éclairage doux, boisson de type verveine).



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

