

EDITION #12 - MAI 2025



CDOS

GARD

# Actus Sports 30

La valorisation au féminin

LE MAGAZINE FÊTE SES

**1** AN!





## Carole PERRIN

« Cheffe » du Service des Sports et de la Jeunesse

Quels changements avez-vous

**observés ces dernières années dans la manière dont les femmes dans le sport sont perçues ?** Je trouve que la perception et l'image des femmes dans le sport progresse depuis quelques années, que ce soit en termes de pratique sportive, de reconnaissance de leurs performances sportives ou de leurs compétences en tant que dirigeantes, de même qu'au niveau de leur médiatisation, mais qu'il reste encore malheureusement pas mal de chemin à parcourir.

A l'échelle de l'Occitanie et du Gard que je connais un peu plus, il y a de beaux exemples de sportives ou d'équipes féminines qui performant, qui se battent pour simplement pouvoir évoluer au niveau qu'elles méritent et qui nous montrent en même temps combien il n'est pas simple de faire sa place et d'être médiatisées à côté des hommes !

Qu'est-ce qui vous inspire le plus dans le mouvement du sport féminin ?

**Quel message souhaitez-vous transmettre aux lecteurs et lectrices à travers cet éditorial ?** C'est justement cette capacité qu'ont les femmes à être pleinement engagées dans ce qu'elles font, malgré parfois un manque de reconnaissance, et que cette singularité et cet engagement poussent au respect.

**Quelles sont vos inspirations ou vos idées pour encourager davantage des jeunes filles ou des femmes à pratiquer un sport ?** Que le sport « au féminin » vaut le coup d'être vécu, reconnu et valorisé, et qu'il y a de la place pour tout le monde !

Faire passer le message que le sport est un merveilleux moyen pour prendre du plaisir, pour se défouler, pour mieux se connaître, pour progresser, pour partager, pour s'épanouir ... (la liste est trop longue !) et qu'il suffit de trouver « son sport » pour comprendre combien cela apporte dans la vie de tous les jours. Faciliter son accessibilité à toutes les femmes, du plus jeune âge aux plus âgées, leur permettre de tester et découvrir de nouvelles pratiques, avec toujours la notion de plaisir, me semble être un bon moyen pour les inciter à pratiquer un sport.

Quels progrès sont encore nécessaires pour

**une meilleure équité dans le sport ?**

Il me semble qu'il y a d'une part un gros travail de communication et de médiatisation à faire auprès du grand public, afin de donner plus d'appétence pour regarder du sport « au féminin » et par conséquence attirer les médias et donc de nouveaux financements **développer le sport féminin ?** (cercle vertueux).

D'autre part, il y a une sensibilisation à faire auprès des décideurs et dirigeants pour qu'on facilite l'accès aux femmes sur des postes à responsabilités. La loi de 2022 devrait permettre d'améliorer progressivement ce dernier point, même s'il est dommage de devoir en passer par un caractère « obligatoire » pour faire évoluer les choses, mais cela n'est pas spécifique au domaine sportif ! Les femmes là aussi devront malgré tout faire leurs preuves pour assoir leur place.

Y a-t-il un événement, une figure féminine ou une initiative récente qui vous semble particulièrement marquante ?

**Quelle anecdote personnelle ou professionnelle pourriez-vous partager qui illustre l'évolution ou les défis du sport féminin ?**

A l'échelle internationale, les Jeux Olympiques et Paralympiques ont, je pense, marqué les esprits et permis de vivre ou visionner de nombreuses disciplines sportives, dont la moitié des participantes étaient des femmes.

Au niveau départemental, la conférence et le débat que nous avons proposés sur « la place des femmes dans le sport » ont été d'une grande richesse et nous ont donné envie de poursuivre notre engagement sur cette thématique.

Tout d'abord un constat à travers ma longue expérience (30 ans cette année), je me suis rendue compte que peu de femmes étaient en responsabilité sur les services/directions des sports (dans d'autres collectivités comme dans la mienne avant mon arrivée), comme quoi il y a encore du chemin à parcourir.... Et petite anecdote, il y a une dizaine d'années, le sujet de la féminisation des mots était régulièrement posé, j'ai voulu, un peu pour la symbolique et le clin d'œil, féminiser mon titre de « Cheffe » du Service des Sports et de la Jeunesse, ce qui n'a pas manqué de faire réagir mon équipe, à l'époque très masculine...

Merci à Carole PERRIN pour son regard éclairé et engagé.

# SOMMAIRE

Retrouvez nos différentes rubriques :

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

**p. 1 à 4**

**USAM, TouteSport, OBC Nîmes**  
Dispositifs



**Les actus du sport féminin !**

**p. 5 à 12**

**Les infos à retenir**

Actualités / dates / chiffres / résultats



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

**p. 13 à 14**

**Violaine HARANI**

Qui est-elle ?



**Conseils nutritifs et sportifs !**

**p. 15**

**Idée de recette healthy**

Taboulé de boulgour aux légumes

**p. 16**

**Les bons réflexes pour rester en bonne santé**



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

# USAM

## Girly Cup



L'USAM ne se contente pas de briller sur le terrain : le club s'engage aussi activement dans des actions citoyennes. C'est dans cette dynamique qu'est née la **Girly Cup**, un événement 100% féminin organisé pour la première fois pendant les vacances de février.

Destiné aux jeunes filles issue des quartiers populaires, cet événement a été pensé pour **faire découvrir la pratique sportive à travers le handball** dans un cadre bienveillant et motivant. En partenariat avec l'association **Génération Futures**, œuvrant auprès des jeunes de ces quartiers, l'initiative a rencontré un véritable succès.

- Des **entraînements adaptés** pour initier les participantes à la pratique sportive
- Des **rencontres privilégiées** avec les joueuses de l'équipe de Nationale 1 de l'USAM
- Des **moments de partage** autour de tournois, d'échanges et de convivialité

Une **deuxième édition** a déjà vu le jour lors des vacances de Pâques, grâce au **soutien de la ville de Nîmes**, qui a mis à disposition des installations sportives. L'événement a aussi pu compter sur l'appui de ses partenaires, de Lidl par exemples, pour les collations.



 Photo de groupe lors de la 1ère édition  
DR - Midi Libre

# OBC Nîmes

## Tournoi 100% féminin

### Le club de l'Olympique Badminton Club (OBC) de Nîmes

Fondé en 1987, d'une fusion entre l'UNB (UnaNîmes'Bad) et l'OBC, le club connaît une **belle dynamique** et attire chaque saison de nouveaux adeptes. Il compte cette saison 360 licenciés dont **128 femmes** soit 36 %. Le club est même devenu **l'une des meilleures écoles de badminton en France**, intégrant le top 10 des formations nationales.

L'OBC propose régulièrement des initiations pour tous, quel que soit le niveau. Le badminton devient vite une activité addictive : peu coûteuse et accessible à tous.

### Le niveau de compétition

- L'équipe 1 évolue en championnat de Nationale 3.
- L'équipe 2 évolue en championnat Régional 2.

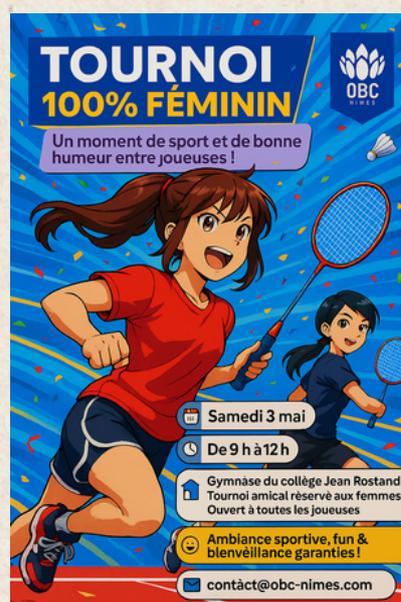
Le club possède une école de badminton labellisée 5 étoiles (sur 5) par la FFBAD qui rassemble 138 jeunes dont 40 jeunes filles.

Le badminton est un sport mixte notamment en interclub où une équipe peut se composer de 3 garçons et de 3 femmes.

### Un tournoi 100% féminin

Le club a récemment proposé un événement 100% féminin, une belle initiative pour encourager la pratique sportive chez les femmes et chez les filles.

Cette action témoigne d'un engagement fort en faveur de la féminisation du sport.



 Affiche de l'événement

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

# CIDFF

## TouteSport



### Qu'est ce que le CIDFF ?



Le CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) est une association d'aide aux victimes, spécialisée dans l'accueil et l'accompagnement des victimes de violences sexistes ou sexuelles.



### Ses missions principales

-  Informations juridiques : connaître ses droits (famille, travail, ...)
-  Accompagnement des victimes de violences
-  Insertion sociale et professionnelle : recherche d'emploi ou de formation, suivi individualisé
-  Education à l'égalité et à la citoyenneté : sensibilisation des jeunes aux stéréotypes, à l'égalité filles-garçons, aux discriminations (écoles, collèges, lycées)
-  Aide pour les femmes immigrés : connaître ses droits, construire son projet en France

## L'action TouteSport

Dans certains quartiers, les femmes sont encore nombreuses à s'éloigner du sport. Par manque de temps, de moyens ou simplement parce qu'elles ne se sentent pas légitimes. Et si le sport devenait un outil d'émancipation ? C'est tout le pari du dispositif **TouteSport**, porté par le CIDFF, qui propose aux femmes des quartiers prioritaires de se remettre en mouvement dans un cadre bienveillant.

**L'objectif ?** Reprendre confiance en soi et favoriser l'insertion sociale et professionnelle des participantes.



Photos - CIDFF

Le programme suit une méthodologie commune entre les groupes de femmes, afin d'**aboutir à un diagnostic des freins à la pratique**. Des mises en situation d'entretien, des participations à des manifestations sportives, des activités sportives pourront être mises en place par exemple.

Ce projet, soutenu par l'Etat et les collectivités, est aujourd'hui déployé dans plusieurs territoires. Il crée du lien, libère la parole et donne à voir un autre visage du sport.

TouteSport, c'est un élan collectif, une première étape vers plus d'autonomie, de santé et d'égalité.



Affiche de l'événement

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !

# Les actus du sport féminin



## CHIFFRES CLÉS

# 5 543

C'est le nombre d'athlètes féminines prévus pour LA 2028 !

Les Jeux Olympiques de Los Angeles 2028 marqueront une **étape historique** avec un **nombre d'athlètes femmes (5 543) supérieur à celui des hommes (5 167)**.

**6 épreuves mixtes** ont aussi été ajoutées au programme.

### Exemple marquant !

Pour la 1ère fois, le **nombre d'équipes féminines de football dépassera celui des équipes masculines**, une décision symbolique du CIO en collaboration avec la FIFA. Cette avancée souligne la montée en puissance du football féminin, notamment aux Etats-Unis, et marque un pas décisif vers l'égalité dans les sports collectifs aux JO.

“ Kit McConnell, directeur des sports du CIO souligne qu'« *Il n'y a pas de meilleure place pour franchir le pas* ». ”



L'événement promet aussi une **visibilité accrue pour les épreuves féminines**, renforçant ainsi la place des femmes dans le paysage sportif mondial.

## Tournoi de Roland Garros

### Les femmes qui vont participer au tournoi

Cette 124ème édition de Roland Garros connaît **la plus faible présence de Tricolores depuis 1982**.

➔ Seule **9 françaises** fouleront l'ocre parisien pour prendre part au 1er tour.

**2** françaises sont directement qualifiées pour le 1er tour, du tournoi Roland-Garros, grâce à leur classement.

C'est le cas de **Caroline GARCIA**, ancienne quart de finaliste du tournoi, qui rejoint **Varvara GRACHEVA**, ayant atteint les 8ème de finale l'an passé.

La joueuse polonaise **Iga SWATEK** tentera de remporter un 4ème titre consécutif. Elle deviendrait alors la première joueuse à accomplir cet exploit sur la terre battue.

### Hommage

**Mary PIERCE** sera célébrée pour les 25 ans de ses deux titres sur la terre battue parisienne et son entrée à "l'International Tennis Hall of Fame". Cérémonie qui se tiendra le 5 juin sur le court Philippe-Chatrier entre les deux demi-finales dames.



### La "Tribune Concorde", une opération immanquable !

Du 4 au 9 juin 2025, une fan zone Roland Garros à ciel ouvert investit la place de la Concorde. Une expérience unique de détente et de divertissement.

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



## FOCUS ACTUALITÉ

### MGEN, un partenaire engagé pour le sport féminin

Fidèle à ses valeurs de solidarité et d'égalité, la MGEN s'engage activement aux côtés du **sport féminin**, notamment à travers ses partenariats avec les **Ligues Féminines de Basket et de Handball**.

L'objectif ? Promouvoir la pratique sportive chez les femmes, valoriser les parcours inspirants d'athlètes et encourager une société plus inclusive à travers le sport.

Par son soutien, la MGEN contribue à la **visibilité**, à la **professionnalisation** et à la **reconnaissance** du sport au féminin, sur tous les terrains.

Vous pouvez retrouver une vidéo de présentation des actions de la MGEN [ici](#). 



MGEN a misé sur **Laëtitia GUAPO**, internationale française évoluant au Tango Bourges Basket, et **Léna GRANDVEAU**, internationale tricolore jouant au Metz Handball, comme ambassadrices.

## CULTURE ET SPORT

### Coup de profecteur - "Hors-jeu"

Le court métrage "Hors-jeu" explore avec sensibilité la réalité des sportives de haut niveau confrontées à la maternité. Entre pression de la performance, manque d'accompagnement et tabous persistants, il met en lumière des parcours de femmes qui luttent pour concilier carrière sportive et vie de mère. Un film fort et nécessaire, qui questionne la place accordée à la maternité dans le sport professionnel.



Réalisé par des passionnés de cinéma et de sport pour un projet de fin d'étude.

## POLITQUES ET AVANCEES

### Marathon de Londres

La campagne d'affichage, "Painathon", sensibilisait les athlètes féminines aux problèmes des **douleurs gynécologiques**.

Les dossards affichent non pas des numéros... mais des jours de douleur en file d'attente.



 Creapills

### FIA

La Fédération Internationale de l'Automobile a créé un **nouveau championnat e-sport** réservé aux femmes, la "Esports Cup".

Cette compétition sera réservée aux pilotes femmes de plus de 16 ans, dans le but de repérer les futures talents féminines.



Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



## COUP DE COEUR

### La Maison du Sport au Féminin

Fondée en 2021, la **Maison du Sport au Féminin** est un espace dédié à la promotion de l'égalité entre les femmes et les hommes dans le sport. Elle agit comme un catalyseur d'initiatives, de réflexions et de ressources pour faire progresser la place des femmes dans le sport.

Véritable lieu de réflexion, de ressources et d'actions en faveur d'un sport plus égalitaire. Son ambition : promouvoir, favoriser et encourager les femmes dans toutes les dimensions du sport - qu'elles soient athlètes, coachs, dirigeantes ou passionnées.



 Maison du Sport au féminin

#### **UniSportives : la plateforme qui connecte et valorise**

Pour amplifier son impact, la Maison du Sport au Féminin a développé une plateforme de **mise en relation entre entreprises et sportives** pour créer des relations inédites.

Cet outil propose aux entreprises d'aider et d'accompagner des SHN dans leur carrière et d'améliorer leurs conditions de vie comme de travail, par le biais de mécénat numéraire, de mécénat en nature (dons, services) ou de l'insertion professionnelle (stage, formations).

Les sportives, quant à elle, peuvent obtenir un précieux soutien des entreprises pour réaliser des performances sportives.

## L'Académie des Sportives

L'Académie des Sportives est un **événement national** autour des **valeurs du sport féminin et de l'inclusion**.

Organisé sur 4 jours, cet événement propose des ateliers, des séances de coaching personnel et des rencontres entre sportives, afin de les aider à devenir plus autonomes dans la gestion de leur parcours.

### Un programme intense et enrichissant

Les participantes y apprennent à appréhender l'environnement complexe du sport de haut niveau, à gérer un double projet, à communiquer efficacement sur les réseaux sociaux et à tisser des liens avec le monde de l'entreprise.

L'édition 2025 s'est tenue en avril au CERS Capbreton / Hossegor, réunissant des sportives (12) telles que Marine BOYER (gymnastique), Shana BREBO (athlétisme), Anaïs BLANCHARD (surf) et tant d'autres...



 Académie des Sportives

Retrouvez en détails leurs actions sur leurs réseaux sociaux :

Instagram : [@academiedessportives](https://www.instagram.com/academiedessportives)

LinkedIn : [L'Académie des Sportives](https://www.linkedin.com/company/l-academie-des-sportives)

Retrouvez chaque mois les actualités du sport féminin !



## SPORT FÉMININ EN ACTION

### FOOTBALL

#### Nîmes Football Féminin (Division 3)

##### Championnat terminé

Le NFF est relégué et évoluera en Régionale 1 la saison prochaine.

#### Futsal Marguerittois

L'équipe féminine participe à la Coupe du Monde des clubs féminins du 29/06 au 04/07, en Argentine.

### HANDBALL

#### Bouillargues HBNM (Division 2)

##### Championnat terminé

Le maintien est assuré. Le HBNM sera de nouveau en D2F la saison prochaine !

#### Bouillargues HBNM 2 (+16 ans - Nationale 3)

##### Championnat terminé

### VOLLEY-BALL

#### Beaucaire Tarascon (Nationale 3)

##### Championnat terminé



### HANDBALL

#### USAM (Nationale 1 - Poule 4)

##### Championnat terminé

Historique ! L'USAM est promu en D2F la saison prochaine !

Les nîmoises remportent la Coupe de France !

#### Nîm'Arguerittes (+16 ans - Nationale 3)

##### Championnat terminé

Le CS Marguerittes remporte la finale de la Coupe de France départementale féminine.

## RÉSULTATS

### COTÉ COLLECTIF :

#### NIMES FOOTBALL FÉMININ - D3

12 ème au classement

#### BOUILLARGUES HANDBALL NM - D2

11 ème au classement

#### USAM - N1

1 ère au classement

#### BOUILLARGUES HANDBALL NM - N3

2 ème au classement

#### NIM'ARGUERITTES - N3

7 ème au classement

#### VOLLEY BEUCAIRE TARASCON LE GRÈS - N3

7 ème au classement

### COTÉ INDIVIDUEL :

#### LES ALLOBROGUES NİMOIS

Trophée fédéral à Châlons en Champagne :

Equipe fédérale A - 10 ans :  
Romane, Léonie, Klara, Enola et Jade se classent à la 1ère place avec leur meilleur total de la saison. Elles remportent le titre de **Championne de France en trophée fédéral !**

Sur une autre compétition, Lennie remporte le titre de **Championne de France en national 12 ans.**



Retrouvez les interviews exclusives de nos reines du sport !



# Interview Violaine HARANI



**Engagée dans le paracyclisme**

**PRÉNOM NOM:** Violaine HARANI

**AGE :** 40 ans

**SPORT :** Paracyclisme

**NATIONALITE :** Française

**POSTE :** Bénévole engagée et sportive dans le paracyclisme

**Violaine HARANI présente son parcours et ses motivations en tant que bénévole dans le paracyclisme.**

**VENEZ DÉCOUVRIR L'INTERVIEW COMPLÈTE !**



**En podcast  
sur notre chaine Youtube :**



**ou sur notre site :**

**[cdos30.fr](https://cdos30.fr)** >

# LE CONSEIL



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

IL Y A, DES FOIS, PAS BESOIN D'ALLER À  
L'AUTRE BOUT DU MONDE POUR FAIRE  
DE GRANDS VOYAGES.

**VIOLAINE HARANI**

# Idée de recette healthy



## TABOULE DE BOULGOUR AUX LÉGUMES CROQUANTS

Préparation : 30 min

Temps de cuisson : 10 min

Cette recette est prévue pour 6 personnes.

### LISTE DES INGRÉDIENTS

	Boulgour	300 g
	Tomate	5
	Oignons	2
	Citron	2
	Persil (bottes)	2
	Menthe fraîche (botte)	1
	Salade romaine	1
	Huile d'olive	10 cl

### PRÉPARATION

1. Laver le boulgour, le mettre dans une casserole avec 2,5 fois son poids en eau, puis porter à ébullition. Laisser cuire pendant 10 min.
2. Éplucher les oignons et les ciseler. Effeuilier le persil et la menthe fraîche, puis les ciseler finement.
3. Couper les tomates en petits dés. Extraire le jus des citrons.
4. Mélanger les oignons, les tomates, la menthe et le persil ciselé, saler et poivrer. Ajouter le boulgour, le jus de citron et l'huile d'olive, puis rectifier l'assaisonnement.
5. Mettre au frais au moins 15 min avant de servir et accompagner de quelques feuilles de romaine.



Retrouvez des conseils pour rester en bonne santé !

# Les bons réflexes pour rester en bonne santé

## Sport en famille

Le sport en famille, ce n'est pas seulement une activité physique : c'est une vraie occasion de partager, de complicité et de bonne humeur !



### Les bienfaits à partager

- **Moment de vie** : s'amuser, rire et partager ensemble pour créer des souvenirs
- **Esprit d'équipe** : développer la coopération et le soutien mutuel
- **Bien-être global** : améliorer la santé physique et mentale de tous
- **Créer des traditions** : renforcer le sentiment d'unité et rassembler petits et grands
- **Communication ouverte** : créer des moments propices aux discussions naturelles

### Des idées d'activités à tester

- Jeux en plein air
- Balades actives : marche rapide, vélo, randonnée
- Défis à la maison : concours, danse
- Journée à thème : olympiades familiales

### Intégrer le sport au quotidien

- Planifier une **routine hebdo** : une sortie active chaque week-end
- Laisser chaque membre proposer une **activité à tour de rôle**
- Créez un "**journal sportif de la famille**" : photos, anecdotes, progrès.





**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

