

# SPORTS Ô FEMININ

## HISTOIRE

Comme toute aventure a sa petite histoire, voici celle de l'USCF : l'Union Sportive des Cheminots de France est née en 1928. Du haut de ses 93 ans, elle propose aux cheminot.e.s, actifs.ves, retraité.e.s, ayants-droits majeurs et personnels du CASI :

- Des clubs cheminots
- Des challenges
- Des rassemblements
- Des Rencontres Amicales et Sportives



Le tout réparti en cinq Comités (Île de France, Atlantique, Sud-Est Méditerranée, Nord-Est et Métro) et dont les ressources proviennent des CASI, du CCGPF, et de la SNCF.

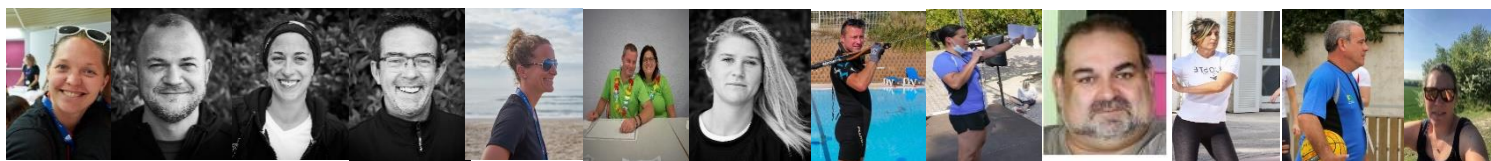


## LE COMITE NORD-EST, LE SPORT ET LES FEMMES



Ceci étant dit, attachons-nous à ce qui nous intéresse le plus dans cet article... **le Comité Nord-Est USCF, le Sport et les Femmes !**

La Sous-Commission Féminine de notre Comité est composée de 14 personnes venant d'Alsace, Champagne-Ardenne, Lorraine, Nord-Pas de Calais, Paris-Est/Paris-Nord et Picardie. Ces 8 femmes et 6 hommes travaillent sans relâche pour développer le sport au féminin et à le promouvoir via des animations et des activités sportives. La mixité, la place des femmes et les valeurs du sport en entreprise pour tous, quel que soit l'âge, le niveau sportif, le handicap ou le métier sont notre priorité.



Le Comité Nord-Est USCF a été précurseur en proposant en 2017 le premier rassemblement « Sports Ô Féminin » Au Village CCGPF du Verdon. Cela perdure depuis et se développe : 2 autres Comités nous ont emboîté le pas en 2019.



- ❖ 2017 (du 14 au 16 juin), 8 Champardennaises sur 36 participantes chantaient fièrement « si t'es fière d'être champenoise, tape dans tes mains... ! »
- ❖ 2018 (du 19 au 22 septembre) avait réuni 90 filles pour célébrer les 90 ans de l'USCF. La Champagne-Ardenne en comptait alors 14.
- ❖ 2019 (du 12 au 15 juin), nous comptons 15 Champardennaises.
- ❖ 2020 (du 30 septembre au 03 octobre), 16 Champardennaises ont pu faire le déplacement.



Ces rassemblements ont pour but de faire découvrir aux femmes, de façon ludique et non compétitive, différents sports de l'USCF. Malheureusement les filles sont toujours trop peu représentées dans nos différents sports : l'objectif étant la parité.



Au fil des années, les filles ont pu être initiées au Beach volley, au badminton, à la pétanque, au tennis, au bowling, au fitness, au renforcement musculaire, au cécifoot, au tir laser, au tir subaquatique, à la boxe française, au tir à l'arc, au water-polo, au basket, au Beach soccer, au touch rugby et dernièrement, le foot-tennis, le Cross Fit et la Self défense, le tout encadré par des personnes passionnées ou diplômées, par des sportifs de haut niveau de l'entreprise, tel que : **Bénédicte LE PANSE**, championne de France, d'Europe et du Monde de Force Athlétique, **Cyrielle GIRODIAS**, championne de France et du Monde de Boxe Savate, **Kévin BOULLY**, champion de France, d'Europe et du Monde d'Haltérophilie et **David BAECHLER** athlète de haut niveau en haltérophilie et pratiquant le bobsleigh ou plus récemment, par nos représentants de clubs et nos Directeurs Techniques de Comité (Leurs interviews ont été diffusées sous forme de Newsletters. Vous pouvez toujours découvrir leurs interviews [sur la page Facebook "USCF Comité Nord-Est"](#)).



Toujours autant motivés, nous avons pu réunir 70 passionnées du 30 septembre au 3 octobre 2020 au village du CCGPF « Le Vert Bois » à Saint-Mandrier-sur-Mer : nouveau lieu, nouvelles activités avec toujours autant de bonne humeur ! Mais cette année, le challenge était de taille. En effet, dans un contexte sanitaire particulier et entre deux confinements, le travail acharné du Comité Nord-Est USCF et de sa Sous-Commission Féminine ... avec l'aide précieuse de notre "référente COVID", **Katia TOUROFF**, a payé ! Le Quatrième rassemblement « Sports Ô Féminin » a pu avoir lieu ! Nos participantes ont pu pratiquer, entre autres, le fameux tir

subaquatique et découvrir de nouvelles activités tel que le foot-tennis, le Cross Fit ainsi que la self-défense, le tout dans le strict respect des gestes barrières. D'ailleurs, aucun cas COVID n'a été recensé à l'issue du rassemblement.



**MEILLEUR TAUX DE SATISFACTION : LE TIR SUBAQUATIQUE AVEC 87,23% DES PARTICIPANTES QUI ONT ADORE CETTE ACTIVITE**

**EFFICACITE ET SUCCES GARANTI !!!**



Du 04 au 07 octobre 2021, aura lieu le 5<sup>ème</sup> Rassemblement « Sports Ô Féminin ». Il se déroulera une nouvelle fois au village CCGPF de Saint Mandrier : nous souhaitons mettre encore plus en avant les valeurs du sport pour tous en entreprise avec de belles nouveautés... **HATE DE VOUS Y RETROUVER !**

Rendez-vous sur [www.uscf-sport-cheminot.fr](http://www.uscf-sport-cheminot.fr) pour les inscriptions et pour toutes informations sur nos futures Rencontres Amicales et Sportives où seul un certificat médical sera demandé.

Des idées plein la tête, rien n'arrêtera la Sous-Commission Féminine du Comité Nord-Est USCF !!

Prenez soin de vous,

**Nadège MIRAMAND-Guillemin**

### Mots du président :

« Sports Ô Féminin » Notre marque de fabrique et notre fierté !

L'USCF appartient à tous.... Mais aussi à toutes... telle est la politique sportive que nous développons au Comité Nord-Est USCF de façon unanime. Avec l'aide de notre Sous-Commission Féminine du Comité, nous avons fait depuis 4 ans la démonstration que le Sport en Entreprise n'est pas réservé qu'à une certaine catégorie de personne. Quel que soit votre niveau sportif, votre âge, votre handicap, votre catégorie socio-professionnelle, votre sexe vous avez votre place à l'USCF et aussi dans nos Clubs Cheminots pour la pratique du sport et nous y veillons particulièrement.



**Didier Martin**  
**Président du Comité Nord-Est USCF**  
**Vice-Président de l'USCF**

### Contact pour la Champagne-Ardenne :

Nadège MIRAMAND-Guillemin  
Animatrice de la Sous-Commission  
Féminine du Comité Nord-Est USCF  
[nadega.guillemin@sncf.fr](mailto:nadega.guillemin@sncf.fr)  
06.63.30.13.85

Et

Caroline LAMBERT  
06.11.81.90.55

### TEMOIGNAGES DE CHAMPARDENNAISES



« Une belle découverte tant au niveau humain que sportif. De grands moments de rigolade ... d'ailleurs, je suis rentrée avec de super abdos !! Coup de cœur pour le tir subaquatique et la rencontre avec nos sportifs de haut niveau (souvenons-nous de « Kevin à la plage !! »). J'ai tout aimé ! Et encore un grand merci aux organisateurs !! » **Katia-2018**



« J'ai adoré l'équipe d'encadrement et la chorégraphie. J'ai aimé le site et les logements. Le rythme des journées était correct, surtout pour une "grande sportive" comme moi. Petit bémol quand même pour le sport de bienvenue...difficile après 8 heures de trajet !! J'ai découvert de nouveaux sports (tir subaquatique, boxe) et redécouvert d'autres. Ça donne envie de s'y remettre ! Cette expérience permet de faire de belles rencontres avec des collègues d'autres régions et autres métiers. Nous sommes là pour la convivialité. Il faut donc laisser l'esprit de compétition à l'entrée car c'est avant tout une initiation découverte. Je compte sur vous cette année (2020) !!!» **Amandine-2019**



« J'ai aimé rencontrer des personnes d'autres régions et découvrir de nouveaux sports. Gros coup de cœur pour le tir laser !! Le dernier jour, avec la pluie, les encadrants se sont super bien adaptés...mes cuisses s'en souviennent encore, merci Béné;-D !! Déjà inscrite pour cette année (2020) » **Marjorie-2018**



« Avec Sport au féminin, j'ai pu découvrir quelques sports que je ne connaissais pas comme le tir subaquatique. J'ai pu découvrir différemment des collègues avec qui je travaille tous les jours. Je ne fais pas partie des plus sportive de l'entreprise mais tous les sports sont adaptés à tous les niveaux. C'était une super expérience, et si j'ai la chance de la refaire, j'y retournerai sans hésiter !! » **Mathilde-2019**



« Lorsque l'on m'a proposé de participer au sport au féminin, j'étais assez sceptique, car je ne suis pas du tout sportive ! J'ai accepté d'y participer et je ne regrette pas ce choix. Cela m'a permis de découvrir des sports tel que le tir subaquatique et la boxe. J'ai pu pratiquer d'autres sports que je connaissais déjà. J'ai aussi fait de belles rencontres. Ces trois jours m'ont permis de passer des moments conviviaux et chaleureux avec de bons fous rire garantis ! J'y retournerai avec grand plaisir... » **Laurence-2020**



« En juin 2017, deux de mes collègues ont participé au premier rassemblement « sport au féminin ». A leur retour, elles m'ont demandé si je voulais y participer l'année suivante. J'ai d'abord un peu hésité car je ne pratique plus beaucoup de sports et je ne suis plus toute jeune non plus (58 ans). Mais l'idée de découvrir d'autres sports, des collègues de tout le Nord-est et de vivre un moment convivial au Verdon-sur-Mer m'a finalement séduite. Je n'allais pas être déçue, au contraire. Sur 3 jours, on a participé à une dizaine de disciplines. J'ai découvert par exemple le tir subaquatique, je n'en avais jamais entendu parler. Un essai, puis mes deux tirs suivant en plein dans le mille !! J'étais fière de moi. J'ai même eu mon certificat de baptême. Super souvenir. Idem pour le tir au laser, inconnu pour moi. Mais là aussi, j'ai atteint toutes les cibles !!! C'est aussi la première fois de ma vie que j'ai joué au water-polo. Très physique ! Surtout que certaines filles jouaient pour la gagne, mais je ne me suis pas laissée faire. Ce que j'ai le moins aimé, c'est le ceci-foot, mais il en faut pour tous les goûts ! L'éveil musculaire du dernier jour m'a valu des courbatures, mais je n'étais pas la seule. C'était difficile de garder la cadence avec Bénédicte LE PANSE, championne de Force Athlétique. Puis que dire de la boxe... très physique aussi. Nous avons eu la chance et le privilège de découvrir ce sport grâce à Cyrielle GIRODIAS, championne de Boxe Savate. Il y a eu également Kévin BOULLY, champion d'Haltérophilie qui nous a fait partager son expérience au travers quelques exercices. Pour résumer, j'ai passé un excellent séjour « aux tourterelles », même si mon équipe n'a pas gagné. C'était très convivial, riche en rencontres et découvertes sportives. Je recommande. » **Andréa-2018**

« Recrutée au hasard d'une conversation banale avec un des organisateurs. Je me souviens du grand "oui !" exprimé avec beaucoup d'envie... et de craintes... Comment faire avec les enfants ? Est-ce que c'est faisable ? Est-ce une bonne idée ? Ça aurait été plus simple ne pas y aller... Mais tout s'arrange ! Je me suis fait violence et je suis partie ! Je ne l'ai pas regretté. Découverte et redécouverte de sports, de personnes, d'un groupe et de l'U.S.C.F. Le tout dans une période personnelle difficile. Les fous rires et le sport ont été une thérapie extraordinaire. Je ne remercierai jamais assez les personnes qui ont eu cette idée formidable du rassemblement sport au féminin ! » **Anonyme-2017**