

Édition  
Janvier 2023

Fédération Française des Médailleurs de la Jeunesse des Sports et de l'Engagement Associatif

Comité Départemental des Médailleurs de la Jeunesse  
des Sports et de l'Engagement Associatif  
de la Dordogne



SÉCURITÉ ROUTIÈRE  
VIVRE, ENSEMBLE.



# TRAIT D'UNION

## *Mot du président*

L'année 2022 se sera terminée avec une mauvaise nouvelle avec la disparition de notre ami Pierre DES-CHAMPS de Saint Astier.

Cette triste nouvelle est pour nous l'occasion de se remémorer tous les instants que nous avons pu partager avec lui. Sa fidélité et son dévouement à notre comité ont largement contribué à sa bonne marche et son rayonnement.

Nous pensons à son épouse, à ses fils et tous ses proches. Nous leur renouvelons toute notre sympathie et nos plus sincères condoléances.

Le comité départemental lui a rendu un dernier hommage le jeudi 8 décembre 2022 avec une délégation et son porte-drapeau.

Son souvenir restera toujours dans nos mémoires.



Au revoir mon ami !...

*Sécurité routière: Sam sauve aujourd'hui ceux qui demain sauveront le monde*

CDMJSEA Dordogne

Mairie de Coursac

46, Rue Kléber

24430 COURSAC

Tél : 07.82.69.60.87

Messagerie :

cdmjs24@free.fr

Rédaction : 07.82.69.60.87

Site national : [www.ffmjs.fr](http://www.ffmjs.fr)

[www.cdmjseadordogne.com](http://www.cdmjseadordogne.com)

ISSN 2649-230X (imprimé)

ISSN 2780-3902 (en ligne)



## *Promotion 14 juillet 2022 : Médaille d'Argent et Bronze*

### **Médaille de bronze :**

<b>BLONDEL</b>	<b>Yohann</b>
<b>BORDERIE</b>	<b>Christiane</b>
<b>BORIE</b>	<b>Hugo</b>
<b>BUGEAUD</b>	<b>Aurélié</b>
<b>CHEYROU</b>	<b>Maryse</b>
<b>CORDIER</b>	<b>Daniel</b>
<b>DANYS</b>	<b>Danielle</b>
<b>DUPRE</b>	<b>Maxime</b>
<b>GARREAU</b>	<b>Brigitte</b>
<b>HARDY</b>	<b>Magali</b>
<b>LACORRE</b>	<b>Jacques</b>
<b>LARGE</b>	<b>Valérie</b>
<b>MOREAU</b>	<b>Mathieu</b>
<b>NAVARRO</b>	<b>Vincent</b>
<b>PAPIN</b>	<b>Sabine</b>
<b>RODRIGUEZ</b>	<b>Francis</b>
<b>ROULET</b>	<b>Claude</b>
<b>SAINT MARTINO</b>	<b>Guy</b>
<b>SEJOURNE</b>	<b>Michel</b>
<b>VINCENDEAU</b>	<b>Jacqueline</b>



*Félicitations!*

### **Médaille d'Argent à :**

<b>DUBUISSON</b>	<b>Michel</b>
<b>NADAL</b>	<b>Jean-Marc</b>



*Félicitations!*

## *Escoire : Inauguration d'un terrain de pétanque*



Monsieur Germinal PEIRO Président du conseil départemental, accompagné de Mme Christelle BOUCAUD Vice-présidente, de Monsieur Stéphane DOBBELS Conseiller départemental Maire de Cornille, de Monsieur Joël LA-GUIONIE Maire d'Escoire et en présence des membres du conseil municipal a inauguré le terrain de pétanque. Il a tenu à évoquer l'importance de cet espace pour renouer et resserrer les liens d'amitié et de convivialité des habitants de la commune. Ce projet a été financé par le budget participatif mis en place par le conseil départemental de la Dordogne. Cet espace idéalement situé à l'entrée du bourg a fait l'unanimité. Il est à souligner l'investissement des bénévoles du comité des fêtes de la commune très important pour la réussite de ce projet et la belle participation de la municipalité.

Invité à cette manifestation, le CDMJSEA Dordogne a profité de cette occasion pour remercier une fois de plus le conseil départemental pour son aide.

Francis MONTAGUT a rappelé son action de reconnaissance du bénévolat et des bénévoles. Un entretien avec le président PEIRO lui a permis de rappeler toutes les mesures possibles pour la mise en valeur de l'action bénévole notamment envers les jeunes - manne essentielle - pour la bonne marche de notre société.



## *Coursac : Beau succès avec les « Vintage Days »*

Les 3 et 4 septembre 2022, la commune de Coursac a organisé les Vintage Days avec en retour un excellent résultat. Le CDMJSEA Dordogne a participé avec un grand plaisir à ces deux journées.

Sollicité par la commune, il a contribué à la bonne organisation de cette manifestation. A la satisfaction des nombreux spectateurs, une montée historique a eu lieu les deux après-midi au cours de laquelle de très beaux véhicules ont ravi les passionnés de ces vieilles mécaniques.

Le comité d'organisation a été très chaleureusement félicité de cette belle réussite par Monsieur Pascal PROTANO maire de la commune.

Une mention spéciale à Madame Perrine MORANT pour ce beau succès !...

L'excellente relation de notre comité entretenue avec la municipalité a permis une fois de plus la réalisation de belles actions.

Tout le monde s'est donc promis de se retrouver l'année prochaine afin de faire encore mieux si cela est possible.

Un grand merci aux membres du comité pour leur présence à cette belle manifestation !





## *Coursac : Beau succès avec les « Vintage Days »*



## *Coursac : Beau succès avec les « Vintage Days »*

**Le CDMJSEA Dordogne a participé à cette journée de rencontres des structures associatives de la commune.**



Cette journée a été l'occasion d'échanges avec les associations de la commune notamment dans le domaine de la reconnaissance du bénévolat toujours très important dans la vie associative.

Afin d'apporter un message lié à sécurité routière sur la thématique de l'alcool au volant, trois intervenants départementaux de la sécurité routière sont intervenus afin de sensibiliser les usagers de la route.

Un grand merci à la mission sécurité routière de la préfecture de la Dordogne pour cette participation.

## *Coursac : Beau succès avec les « Vintage Days »*

**Le Mercredi 14 septembre à RILHAC-RANCON (Haute-Vienne), le président Jean PILLET a réuni le bureau pour une excellente journée studieuse et conviviale.**

Le CDMJSEA Dordogne représenté par Francis MONTAGUT, Jean-Claude BOUDY s'est donc rendu à cette invitation accompagné par Nathalie CIPIERRE LAVERGNE Secrétaire générale du CRMJSEA Nouvelle Aquitaine et membre du comité directeur du CDMJSEA 24.

Un ordre du jour fourni attendait les participants.

Avant d'évoquer chaque sujet, le président PILLET a tenu à revenir sur les disparitions de M. Gérard DUROZOY président honoraire de la FFMJSEA, de M. Christian LAGRANGE président du CDMJSEA de la Creuse et de Mme Alberte PERPIGNAN épouse de M. Yves PERPIGNAN président honoraire du CDMJSEA de la Gironde afin d'apporter tout le soutien le plus sincère aux familles éprouvées par ces cruels deuils.



Une minute de silence a été observée avant de débiter les travaux de cette journée.

Il a été ensuite effectué le remplacement de la fonction de vice-président précédemment occupé par le regretté Christian LAGRANGE.

La nomination de Maurice PASCAL Vice-président du CDMJSEA de la Creuse a été approuvée à l'unanimité.



## *Périgueux : remise de trophées au Boxing club périgourdin*

A l'occasion de son assemblée générale, le club a souhaité honorer deux de ses bénévoles. Après une assemblée générale très studieuse démontrant la belle activité 2022 du Boxing club périgourdin, le président Yoan CASTELLETTI et son comité directeur ont mis à l'honneur trois personnes oeuvrant au sein de l'association.



Après la remise des plaquettes de la fédération française de Boxe à Frédéric TEKFAK pour l'Or et à Serge ROUMANIE pour le Bronze en présence de Paul MASO Conseiller départemental et adjoint au maire de Périgueux, de Jacky BELON Fondateur du club, le comité départemental des médaillés de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif représenté par Francis MONTAGUT président et Paul CIALTI membre du comité directeur a remis le diplôme et le trophée du bénévolat à Jean-Nöel FERRE et Christophe KOUASSI-ESSOFY à la grande satisfaction de l'assemblée.

Le président du Comité Départemental Olympique et Sportif Claude GAILLARD souffrant était représenté par Francis MONTAGUT.

Ensuite, un agréable moment de convivialité a été partagé lors d'un pot de l'amitié.

## *Bergerac : Remise de médailles et de trophées aux Enfants de France*



Lors de l'assemblée générale des Enfants de France de Bergerac, deux médailles de bronze et deux diplômes du bénévolat ont été remis.

A l'invitation du président Daniel ANNE des Enfants de France de Bergerac, le comité départemental des médaillés de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif représenté par Frédéric GONTIER Président du cercle de Bergerac et Francis MONTAGUT président départemental s'est rendu à l'assemblée générale le 10 novembre 2022 à Bergerac au siège des Enfants de France.

Une nombreuse assistance a ravi les organisateurs de cette assemblée générale.

Après les travaux de l'assemblée générale, une bien sympathique cérémonie de mise à l'honneur de 4 bénévoles de l'association a eu lieu en présence de M. Gérald TRAPY adjoint au maire de Bergerac délégué à la Vie Associative et à la Protection animale, de Mme Dominique ARGUES médaillée d'or. Mme Valérie LARGE présidente de la section gymnastique artistique a reçu la médaille ministérielle de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif échelon bronze. Le président a tenu à la féliciter tout particulièrement pour son action au sein de la section gymnastique artistique. M. Michel SEJOURNÉ a reçu la médaille ministérielle échelon bronze pour son investissement de longue date au sein de la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) en sa qualité de président départemental et de bien d'autres structures associatives.

Le président MONTAGUT a remis le diplôme d'honneur de bénévole avec son trophée à Lise de CONTI et à Emma COLAS pour leur action au sein de la section gymnastique artistique féminine notamment avec l'obtention de leur diplôme fédéral d'entraîneur.

Cette soirée s'est terminée par le pot de l'amitié bien agréable à la satisfaction de toutes et tous.

## *Boulazac : Frédéric BUREAU a reçu le trophée*



A l'occasion du TOP 12 de gymnastique le 19 novembre salle Secrestat, une mise à l'honneur du président du comité régional de gymnastique a été faite à l'issue de la rencontre. Après avoir apprécié la victoire du Club de gymnastique de Boulazac, une belle soirée a suivi en présence d'une nombreuse assistance. En présence de Serge RAYNAUD Maire adjoint de Boulazac, de Michel LORIMEY Président du Comité départemental de gymnastique et de Madame Vanessa VIRAVAUD Présidente du club Les Enfants de la Dordogne, Francis MONTAGUT accompagné de son vice-président Jean-Claude BOUDY a remis le trophée et le diplôme du bénévole à Frédéric BUREAU Président du Comité Régional de Gymnastique Nouvelle Aquitaine devant une assemblée nombreuse et ravie de cette reconnaissance bien méritée.



## *Périgueux : Dominique BOIVINEAU médaillé de bronze*

A l'issue des travaux de l'assemblée générale du CCPD, une cérémonie de remise de médaille ministérielle a eu lieu en présence de Jean-Louis AUTHIER président du club, de Paul MASO Maire adjoint représentant Madame Delphine LABAILS Maire de Périgueux, de Jean-Louis GAUTHIER président du comité départemental de cyclisme.

Francis MONTAGUT a donc remis cette décoration octroyée à la promotion du 14 juillet 2020 par Monsieur le Préfet de la Dordogne à Dominique BOIVINEAU secrétaire général de l'association. Il a bien précisé que cette remise a été faite en raison de l'absence de cérémonie officielle liée à la crise sanitaire.

il a confirmé la tenue de la cérémonie officielle placée sous la haute autorité de Monsieur Jean-Sébastien LAMONTAGNE Préfet de la Dordogne le 7 décembre 2022 à 17h00 Salon Erignac de la préfecture.

Enfin pour terminer ses propos, il a tenu une fois de plus à souligner l'importance du rôle du bénévole dans notre société. Le bénévolat doit être mis à l'honneur car cela est un moyen d'intervenir dans tous les domaines nécessitant une aide souvent précieuse.

Il a félicité le président AUTHIER pour les bons résultats obtenus cette année et pour son aimable invitation qui lui a ainsi permis d'honorer Dominique BOIVINEAU devant ses pairs.





## *Les bienfaits du sport : l'activité physique recommandée*

Les bienfaits d'une activité physique sur la santé sont reconnus. La pratique d'une activité physique et sportive régulière contribue à améliorer l'état de forme général à tous âges.

*Les bénéfices sur la santé*

L'activité physique est fortement recommandée pour prévenir des pathologies chroniques et contribuer au traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée comme le cancer, le diabète ou l'obésité mais également les maladies neurodégénératives et psychiatriques.

*Le plaisir du sport*

Lorsqu'on pratique une activité sportive, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs et agir comme un antidépresseur, c'est donc avant tout une source de plaisir.

*Le lien social*

Le sport est un formidable créateur de ciment social, de passion et de citoyenneté. Pour les plus jeunes, les associations sportives sont un lieu privilégié pour rencontrer de nouvelles personnes, bien grandir et s'épanouir, dans le respect des autres. Et ça permet de gagner en confiance et en autonomie.

### **10 réflexes en or pour la préserver : Le sport c'est la santé !**

*Sportif de haut niveau, joggeur du dimanche, amateur de tennis aguerri, cycliste sénior, ... tous les pratiquants sont concernés pour faire du sport en toute sécurité !*

*Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.*

*Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

*Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

*Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.*

*Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.*

*J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution.*

*Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive.*

*Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.*

*Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).*

*Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.*

**Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique. « Le sport absolument, mais pas n'importe comment ».**

*Ces 10 réflexes en or s'appuient sur les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport.*

*Elles reposent sur trois principes :*

- Faire attention à sa santé.*
- Respecter certaines consignes simples et de bon sens lorsqu'on fait du sport.*
- Surveiller les signaux anormaux et ne pas hésiter à aller consulter son médecin traitant.*

*Les accidents cardiaques survenant lors de la pratique sportive ne sont pas rares. Ils constituent la majeure partie des accidents sportifs graves, responsables de 1200 à 1500 cas par an de mort subite (non traumatique) sur notre territoire.*

*L'enjeu de cette campagne est de prévenir les comportements dangereux ou simplement négligents qui augmentent ces risques et que les sportifs doivent apprendre à ne pas reproduire.*





## *Préfecture : Cérémonie officielle de remise de médailles ministérielles*

Après deux années d'absence en raison de la crise sanitaire, cette cérémonie officielle s'est déroulée dans le Grand salon Claude Erignac.

Emus et ravis d'être présents dans un cadre aussi prestigieux, les récipiendaires ont reçu leur médaille devant une assistance tout à fait conquise à la cause du bénévolat et des bénévoles.

En ouverture, le président MONTAGUT a tenu à affirmer fermement le rôle primordial du bénévole et l'importance absolue de la reconnaissance du bénévolat dans notre société.

Il a tenu également à renouveler tous ses remerciements pour l'accueil bienveillant de Monsieur le préfet en soulignant que cette journée était le point d'orgue de l'action annuelle du comité départemental.

Un superbe buffet offert par Monsieur le Préfet a terminé de belle manière cette belle manifestation.

Retrouvez les clichés réalisés lors de cette cérémonie :



## SECURITE ROUTIERE : L'alcool et la conduite

Extrait site : [securite-routiere.gouv.fr](http://securite-routiere.gouv.fr)

Chaque année en France, près de 30% des accidents mortels sont dus à une prise excessive d'alcool. Ces décès pourraient être évités si tous les conducteurs respectaient strictement la limitation légale de l'alcoolémie au volant.

Conduite sous l'emprise de l'alcool, quels sont les risques ?

L'alcool est l'une des premières causes de mortalité sur la route : L'alcool est responsable de 30% de la mortalité routière. Le risque d'être responsable d'un accident mortel est multiplié par 17,8 chez les conducteurs alcoolisés. Les accidents impliquant de l'alcool sont plus graves que les autres : le nombre de personnes tuées pour 100 blessés hospitalisés est de 23 pour les accidents avec alcool contre 10 pour les accidents sans alcool.

Même à petite dose, l'alcool agit directement sur le cerveau. Raison de plus pour ne pas ignorer ses effets.

A partir de 0,5 g/l les risques sont réels :

le champ visuel est rétréci ;

la perception du relief, de la profondeur et des distances est modifiée ;

la sensibilité à l'éblouissement est plus importante ;

la vigilance et la résistance à la fatigue diminuent ;

la coordination des mouvements est perturbée ;

l'effet désinhibant de l'alcool amène le conducteur à sous-évaluer les risques et à surestimer ses capacités.

Que dit le code de la route ?

En France, il est interdit de conduire avec un taux d'alcool dans le sang supérieur à 0,5 g/l (0,2 g/l si vous êtes détenteur d'un permis probatoire). La Sécurité routière vous informe sur la législation applicable en la matière.

Conseils pour éviter la prise de risques

Organiser son retour de soirée. Vous allez faire la fête ce soir et vous avez prévu de boire de l'alcool ? Organisez-vous pour que votre nuit ne se termine pas tragiquement. Avant de partir, demandez-vous comment vous allez rentrer et, si vous ne pouvez pas rester dormir chez un ami, pensez à désigner Sam, votre capitaine de soirée.

**Qui est Sam ? Sam : celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas !**

Sam, c'est celui qui décide de ne pas boire d'alcool avant de sortir et pendant la soirée. Il sait qu'il doit ramener les autres après la fête.

Être Sam, c'est faire un choix, s'assurer que tous ses amis rentrent chez eux sains et saufs.

Sam, ce n'est jamais le même. Avec le reste de la bande, désignez un nouveau capitaine de soirée.

Désigner un conducteur qui ne boit pas reste l'une des meilleures solutions pour être certains de rentrer en toute sécurité. *Élisez votre Sam avant de sortir !*

**Souffler avant de reprendre le volant**

Si vous avez consommé de l'alcool mais que vous aviez prévu de reprendre le volant, mesurez votre taux d'alcoolémie avec un éthylotest : *soufflez, vous saurez.*

Si vous dépassez la limite autorisée, fixée à 0,5 g/l soit 0,25 mg par litre d'air expiré, ou 0,2 g/l si vous êtes détenteur d'un permis probatoire soit 0,1 mg par litre d'air expiré, attendez sur place que votre taux se réduise. Avant de partir, testez-vous encore.

**A noter :** n'utilisez que les éthylotests portant la mention « NF ». Vérifiez la date de validité et lisez attentivement la notice avant utilisation.

Si vous êtes au-dessus de la limite, sollicitez des amis qui n'ont pas bu pour vous raccompagner, utilisez les transports en commun ou prenez un taxi.

**Retenir un ami qui a bu**

Même si vous savez comment rentrer en toute sécurité, n'oubliez pas de rester vigilant et attentif aux autres : ne laissez pas un ami qui a bu reprendre le volant ; refusez de monter dans un véhicule dont le conducteur n'est pas en état de conduire.





*Préfecture : Cérémonie officielle remise de médailles ministérielles (2)*



*Préfecture : Cérémonie officielle remise de médailles ministérielles (3)*





*Préfecture : Cérémonie officielle remise de médailles ministérielles (4)*



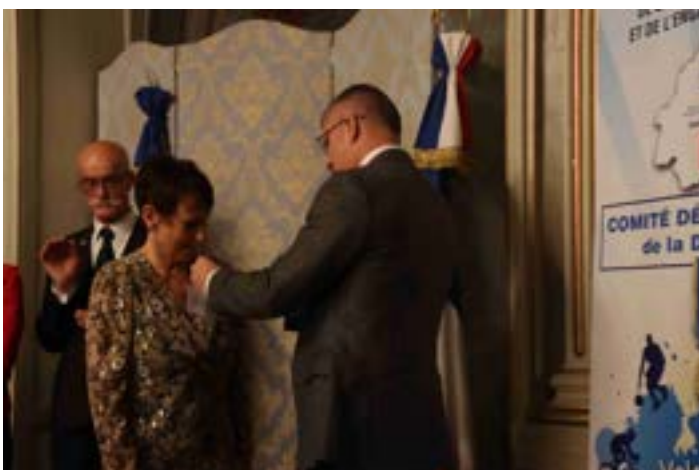


*Préfecture : Cérémonie officielle remise de médailles ministérielles (5)*





*Préfecture : Cérémonie officielle remise de médailles ministérielles (6)*



# Comité Départemental des Médailleurs de la Jeunesse des Sports et de l'Engagement Associatif de la Dordogne

Mairie de Coursac  
24430 COURSAC  
Téléphone : 07.83.69.60.87  
Messagerie : cdmjs24@free.fr  
Contact rédaction :  
07.82.69.60.87



ISSN 2649-230X (imprimé)  
ISSN 2780-3902 (en ligne)



Notre site internet :

<https://cdmjseadordogne.com/>

## Recette facile : Mini buches de Noël au tarama

*Recette facile : Mini buches de Noël au tarama*

Source : <https://www.cuisineaz.com/recettes/>

**1 - Réchauffez les blinis selon l'indication du paquet.**

**Étalez-les légèrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.**

**2 - Garnissez-les des différents taramas puis roulez-les.**

**3 - Disposez une pointe de tarama sur chaque bûche.**

**Puis décorez d'œufs de saumon et de perles de citron.**

**Ajoutez de l'aneth et parsemez de baies roses et de zestes de citron vert.**

### Ingrédients :

1 paquet Blinis  
Tarama saint jacques - 1 pot  
Tarama Extra - 1 pot  
Œufs de saumon - 1 pot  
Perles de citron Labeyrie - 1 pot  
Aneth - 2 brins  
Baies roses - 1 c. à café  
Zeste d'un citron vert

