

Édition
Juillet 2019



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

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



Editorial



Notre été se termine et nous avons souffert de la chaleur. De bonnes et de mauvaises ont marqué cette période.

Mauvaise nouvelle avec la disparition de notre cher Jacques SEGUIN secrétaire général fédéral et trésorier de notre comité régional. La Dordogne avait eu le plaisir de le recevoir pour une réunion de bureau du CRMJSEA Nouvelle Aquitaine. Nous garderons un excellent souvenir de cette rencontre et nous adressons à sa famille et tous ses proches tout notre soutien pour cette pénible épreuve.

Pour les bonnes nouvelles, nous nous réjouissons de la promotion de notre ami Frédéric GONTIER à la médaille d'Or de la jeunesse des sports et de l'engagement associa-

tif. Cette distinction est une reconnaissance pour tout l'investissement et de l'aide apportée lors des travaux de notre bureau sans compter les multiples attributions au titre de l'engagement associatif. De plus, j'ai la grande joie de vous annoncer la promotion à la médaille d'Argent de notre secrétaire générale Nathalie CIPRIERRE. Cette médaille est le juste retour de tout le travail fait pour notre comité notamment dans les actions de promotion de la sécurité routière et des gestes de premiers secours très appréciés par nos adhérents et autres.

Sans oublier notre fidèle ami Michel LABOYE promu à la médaille d'argent pour son dévouement à la cause du bénévolat associatif et à sa passion pour le rugby.

La fatigue au volant : quels sont les risques ?

Fatigue ou somnolence : quand faut-il faire une pause ?

Il faut bien distinguer fatigue et somnolence :

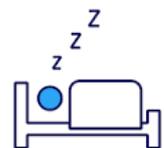
La fatigue, c'est la difficulté à rester concentré. Ses signes annonciateurs sont le picotement des yeux, le raidissement de la nuque, les douleurs de dos et le regard qui se

fixe. Une solution : toutes les deux heures la pause s'impose !...

La somnolence, c'est la difficulté à rester éveillé, avec le risque d'endormissement, quelle que soit la longueur du trajet.

Elle se manifeste par des bâillements et des paupières lourdes. En outre, la somnolence entraîne

des périodes de « micro-sommeils » (de 1 à 4 secondes) pouvant être extrêmement dangereuses pour la sécurité de



CDMJSEA Dordogne
Maison des sports

46, Rue Kléber

24000 PERIGUEUX

Tél : 05.53.45.51.14

Messagerie : cdmjs24@free.fr

Rédaction : 07.82.69.60.87

Site national : www.ffmjs.fr

ISSN 2649-230X

La fatigue au volant : quels sont les risques?... (suite)

La pause alors ne suffit plus, la solution la plus efficace pour restaurer sa vigilance : s'arrêter dans un endroit sécurisé pour se reposer au moins un quart d'heure. « Dès les premiers signes de somnolence, le conducteur doit s'arrêter parce que les risques d'avoir un accident dans la demi-heure qui suit sont multipliés par 3 ou 4. Ses réflexes sont altérés et plus il roule vite et plus les conséquences sont graves en cas d'accident », explique le professeur Damien Léger, président du Conseil scientifique de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)

Le risque en chiffres

17 heures de veille active équivalent à 0,5g d'alcool dans le sang

Le risque d'avoir un accident est 8 fois plus important lorsqu'on est somnolent

On ne peut pas lutter contre la somnolence au volant !

Sur l'autoroute, un accident mortel sur trois est associé à la somnolence

Dès les premiers signes de somnolence, les risques d'avoir un accident sont multipliés par 3 ou 4

(Professeur Damien Léger, président du Conseil scientifique de l'INSV)

Conseils pour éviter les risques

Partir reposé

Avant de prendre la route des vacances ou d'effectuer un long trajet, il convient de dormir correctement de manière à ne pas constituer une dette de sommeil. Il est ainsi préférable de prendre la route après une nuit d'un sommeil réparateur et ne pas se lever à une heure inhabituelle. De même, il est déconseillé de partir après une journée de travail sans s'être reposé.

Faire des pauses

Faites une pause au moins toutes les 2 heures !

Les pratiques à bannir

Conduire au-dessus des limitations de vitesse. Une vitesse excessive induit une fatigue supplémentaire, car la vitesse oblige le cerveau à traiter un plus grand nombre d'informations en un minimum de temps, la vision devant alors s'adapter en permanence. Prendre la route après avoir consommé des médicaments. En effet, la somnolence fait partie des effets secondaires de nombreux médicaments. En France, plus d'un tiers des médicaments commercialisés sont munis d'un pictogramme mentionnant leur dangerosité potentielle en matière de conduite.

À noter : *Certaines personnes présentent une somnolence quotidienne qui devrait les conduire à consulter un médecin.*

Les principales causes

Certaines causes de la somnolence au volant sont directement liées à une dette de sommeil et aux mauvaises habitudes des automobilistes.

La dette de sommeil des usagers de la route tend à augmenter
 « Le temps de sommeil des Français a tendance à se raccourcir. Plus d'un tiers se contentent de moins de 6 heures par nuit alors que les besoins de sommeil se situent davantage entre 7 à 8 heures, pour récupérer. L'augmentation du temps de transport quotidien, 1h20 en moyenne, contribue à accentuer cette dette chronique de sommeil qui nous rend plus somnolents dans la journée et



Coursac : Remise trophées aux sportifs



Le samedi 15 juin 2019 a été l'occasion de fêter le sport et les jeunes sportifs de la commune. A l'initiative de Pascal Protano premier magistrat de la commune, la 2ème édition de la cérémonie de remise de médailles aux jeunes sportifs a eu lieu ce samedi 15 juin à 18h00. A la grande satisfaction des nombreuses personnes présentes et en présence de Laurent Simplicien Secrétaire général de la préfecture Sous-préfet de Périgueux et de Francis Montagut président CDMJSEA 24, Magali Bordas adjointe en charge des associations a maîtrisé cette belle cérémonie. Précédée en matinée par l'inauguration du cours couvert de tennis, elle a clôturé cette belle journée pendant laquelle le dynamisme sportif et l'esprit associatif de la commune ont été mis à l'honneur. La médaille d'honneur de la fédération française des médaillés de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif a été remise à Pascal Protano par Laurent Simplicien Sous-préfet et le président du CDMJSEA 24 en reconnaissance du soutien apporté à notre comité départemental. Un pot amical a été partagé à la satisfaction générale par tous les participants pendant lequel les échanges se sont poursuivis. Rendez-vous a été pris pour la troisième édition avec pour promesse de nouvelles per-



Coursac : Remise trophées aux sportifs



Coursac : remise des trophées aux sportifs



Réunion annuelle du cercle de Bergerac

Aimablement accueilli par Les Enfants de France de Bergerac, le Cercle de Bergerac s'est réuni le mardi 25 février 2019.

Grâce à l'excellente organisation de Jacques JOLIEY et Frédéric GONTIER du cercle des médaillés de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif, le président Francis MONTAGUT a présidé une réunion conviviale des adhérents du Bergeracois avec notamment la présence toujours très appréciée de notre fidèle ami Michel BOURGEOIS.

Un point sur les adhésions au comité départemental et les propositions de mémoires en cours ont été abordées. Des échanges ont suivi sur la politique de reconnaissance du bénévolat associatif la mission essentielle de notre comité.

Un rappel a été fait sur la tenue de l'assemblée générale 2019 à Coursac le samedi 2 mars 2019 salle du vieux tilleul avec comme chaque année un repas partagé au restaurant La Vieille Auberge.

Avant de partager le pot de l'amitié et les excellentes pâtisseries confectionnées par Mme JOLIEY, une sympathique cérémonie de remise du diplôme de la médaille de bronze de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif a été remis à M. Christian CRESPO.

La cérémonie de remise des médailles Or, Argent, Bronze et les lettres de félicitations sera comme chaque année organisée dans les grands salons de la préfecture sous la haute présidence de Monsieur Frédéric PERISSAT Préfet courant décembre 2019.



Réunion annuelle du cercle de Bergerac



Assemblée générale FFMJSEA 2019 à PARIS

Une journée de travail intense et une participation exceptionnelle. Ce Congrès 2019, programmé sur une seule journée, a consisté à réunir une Assemblée Générale Extraordinaire et l'Assemblée Générale Ordinaire de l'exercice 2018 et des prévisions 2019.

Comme demandé par le Président Fédéral dès le début des travaux, tout s'est déroulé globalement dans une ambiance studieuse et un esprit constructif. Ce Congrès a fait l'objet d'une participation exceptionnelle de 93% puisque 71 comités départementaux et régionaux étaient présents et 33 étaient représentés. En l'absence du président, Nathalie CIPIERRE a représenté très avantageusement notre comité à cette assemblée générale 2019.

Photo de Gauche à droite : Jean PILLET Président CRMJSEA Nouvelle Aquitaine - Gérard DUROZOY



Récompenses au BTC de Saint –Capraise de Lalinde

Le samedi 16 mars 2019, une sympathique soirée a été organisée par le Ball-trap Club de Saint Capraise de Lalinde pour honorer les licenciés du club pour les excellents résultats obtenus lors de l'année 2018. Avec de multiples titres tels que champions départementaux, de ligue, nationaux en individuels et par équipes. Avec deux titres de champion d'Europe et un titre de Vice-champion d'Europe, le club de SAINT CAPRAISE DE LALINDE est une association pleine de vie et de projets dignes d'intérêt car peu de club compte autant de titres prestigieux en Dordogne.

A signaler également que 4 licenciés du BTC de Saint Capraise compose l'équipe sélection club France. (Pascal AUBIER, Jean-Michel LAVAL, Thomas ROUBY, Thierry FAURE), équipe composée de 6 membres.

A l'invitation du Président David BACQUET, cette soirée a été l'occasion de mettre également à l'honneur les bénévoles du club ayant été décorés de la médaille de bronze de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif lors de la cérémonie organisée en préfecture en décembre dernier en présence de Frédéric GONTIER Premier adjoint au maire de St CAPRAISE DE LALINDE représentant Laurent PEREA Maire, de Jean-Michel BOURNAZEL Maire de MOULEYDIER et de Bruno MONTI, Maire de CAUSSE DE CLERANS

Le Président du Comité départemental des médaillés de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif Francis MONTAGUT a eu le privilège de délivrer plusieurs trophées aux sportifs et sportives du club devant une assemblée nombreuse. Un repas très apprécié a clôturé cette magnifique soirée !...



Médailles ministérielles : Promotion Or Argent Bronze et Lettre de félicitations du 14/07/2019

Distinction	Nom	Prénom	Discipline
OR	GONTIER	Frédéric	Engagement associatif

Médaille	Nom	Prénom	Discipline
Argent	CHAUMONT	Bernard	Motocyclisme
Argent	CIPIERRE	Nathalie	Engagement associatif
Argent	DOUSSEAU	Marc	Engagement associatif
Argent	LABOYE	Michel	Rugby
Argent	LEPAPE	Yves Tudy	Engagement associatif

Distinction	Nom	Prénom	Discipline
Bronze	BONHOMME	Georges	Football
Bronze	BOST	Claude	Gymnastique FSCT
Bronze	BRAMARDI	Hélène	Gymnastique FSCT
Bronze	BROUSSE	Jacqueline	Rugby
Bronze	CHAUMET	Jean-Paul	Football
Bronze	DELTEIL	Francis	Engagement associatif
Bronze	DESSAINTJEAN	Catherine	Billard
Bronze	GERMAIN	Jean-Luc	Savate
Bronze	GRONDIN	Jean	Engagement associatif
Bronze	HADERLI	Jean-Claude	Karaté
Bronze	LAPORTE	Françoise	Rugby
Bronze	LAROCHE	Jean-Marc	Football
Bronze	LEONIDAS	Odet	Engagement associatif
Bronze	RAFIER	Monique	Engagement associatif
Bronze	REGNIER	Danielle	Engagement associatif
Bronze	SILVERT	Raoul	Engagement associatif
Bronze	TEULIER	Thierry	Tennis
Bronze	TEXIER-SIMON	Romuald	Handball
Bronze	THIBAUT	Jacqueline	Engagement associatif
Bronze	VINCENT	Patrick	Boxe

Médailles ministérielles : Promotion Or Argent Bronze et Lettre de félicitations du 14/07/2019 (suite)

Distinction	Nom	Prénom	Discipline
Lettre de félicitations	ARCHIES	Yoann	Handball
Lettre de félicitations	KRZECZOWKI	Elaura	Handball
Lettre de félicitations	RACHIDI	El Faïz	Basketball

Toutes nos félicitations à vous toutes et vous tous !...



Campagne : « Sur la route, le téléphone peut tuer »

« Vous direz à ses enfants que vous deviez vraiment répondre à ce sms », « Vous direz à sa femme que vous deviez à tout prix répondre à cet appel », « Vous direz à sa famille que vous deviez absolument lire ce mail » : ces formules fracassantes sur des images de corps inanimés attirent l'attention des usagers de la route sur les dangers de ce distracteur, en cause dans un accident corporel sur dix.

Une source de distraction



« Quand vous regardez votre téléphone, qui regarde la route ? » Le smartphone est le seul dispositif qui cumule les quatre sources de distraction qui peuvent détourner l'attention d'un conducteur :

- La distraction visuelle : le conducteur quitte la route des yeux ;
 - la distraction cognitive : le conducteur se concentre sur la conversation ou sur ce qu'il lit plutôt que sur la route et la conduite ;
 - la distraction auditive : le conducteur n'est plus attentif aux bruits extérieurs qui peuvent le prévenir d'un éventuel danger ,
- la distraction physique : Le conducteur ne tient plus son volant à deux mains lorsqu'il compose

un numéro, envoie un message ou tient son téléphone en main.

ATTENTION !...

- Lire un message en conduisant multiplie le risque d'accident par **23** : il oblige le conducteur à détourner les yeux de la route pendant en moyenne 5 secondes.

L'utilisation d'un téléphone portable tenu en main est sanctionnée par une amende forfaitaire de

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

Maison des sports
46, rue Kléber 24000 PERIGUEUX



Téléphone : 05.53.45.51.14
Messagerie : cdmjs24@free.fr
Contact rédaction : 07.82.69.60.87 - ISSN 2649-230X

Retrouvez-nous sur internet : www.ffmjs.fr

Le site internet de la fédération française des médaillés de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif.

Vous retrouverez les insertions de la Dordogne mais également de nombreux renseignements sur la vie de nos instances en consultant la



Notre site internet est opérationnel et devrait évoluer très certainement grâce à vos critiques et suggestions :

<https://cdmjseadordogne.sportsregions.fr/>

Félicitations à nos deux amis pour leur promotion bien méritée

Cela est avec un grand plaisir et une grande satisfaction que le président départemental vous annonce la promotion de notre secrétaire générale Nathalie CIPIERRE à la Médaille d'argent au titre la promotion du 14 juillet 2019.

Et de même, nous avons également ravi d'apprendre la promotion à la médaille d'or de notre ami Frédéric GONTIER membre de notre comité directeur.

