



Médaille  
de la Jeunesse, des Sports  
et de l'Engagement Associatif

# Le Petit Journal

N°4  
Février 2025

## DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL MJSEA 09

Bulletin d'information interne du Comité Départemental des Médailleés Jeunesse Sports Engagement Associatif de l'Ariège

### Édito

Ces mots clés sont les nôtres et nous ne devons jamais les perdre de vue :

**Soutenir** les bénévoles et les associations. Pour ce faire, les moyens mis à disposition seront adaptés aux besoins de chacun qu'ils soient financiers, matériels, humains, immatériels...

**Transmettre** les jeunes sont, sans aucun doute, la force du système associatif de demain. Faisons leur partager les valeurs que nous portons en les associant à nos actions

**Récompenser** aider à la reconnaissance et à la distinction des bénévoles méritants. Les Médailles JSEA Or, AG, Bz remises en Préfecture sont une reconnaissance officielle. Donnons à la Journée Mondiale du Bénévolat l'éclat mérité avec la remise des diplômes et plateaux **FFMJSEA** et des **Lettres de Félicitations Ministérielles JSEA**.

**Promouvoir** La force de notre réseau d'adhérents réparti sur tout le département fait partie de notre raison d'être, elle permet l'efficacité de nos actions de promotion du bénévolat, en relation avec les élus et l'état.

**Accompagner** les grandes causes nationales ex pour 2024 LE SPORT. L'action sport en milieu hospitalier menée en 2023 et 2024 a permis de doter dix ehpad de notre département et le pôle Pédiatrie du Chiva. Les projets 2025 avancent !

N'oublions jamais qu'avec André Gide nous devons : « suivre notre pente pourvu qu'elle monte »



*Bernard Dinnat*  
Pdt CDMJSEA 09

### Assemblée Générale



L'Assemblée Générale du comité s'est tenue à la mairie de Foix le samedi 8 février 2025.

Après l'accueil de M. Gavelle représentant la Maire de Foix, et le propos liminaire du Président Dinnat. Le rapport moral et le rapport financier ont été approuvés et le Trésorier a reçu quitus de sa gestion.

Le Comité Directeur a été renouvelé et complété. Il se compose désormais comme suit :  
Président : Bernard Dinnat

Vice président : délégué Richard Senssac

Vice présidents : Eliane Bénac et Michel Bonnet

Trésorier Général : Jean Claude Dupuy (adjointe Claude Roques Gonzales)

Secrétaire Général : Pierre Ailleres ( adjointe Marie Ange Basset-Saez)

Vérificateur aux comptes : Emile Franco

Commission médicale sport santé : Alain Rotter

Membres : Philippe Bernard – Alain Martinez – Denis Sabatier – Jean Paul Giraud

Le Président a conclu la réunion en présentant les projets du comité pour 2025 (cf article....)

# 2025

## MJSEA Promotion Janvier



### Médaille d'Or

Marc Simorre

### Médaille d'Argent

Michèle Beraguaz

### Médaille de Bronze

Lucas Gracia, Nicolas Eychenne,  
Etienne Banes, Christian Lafitte, Denis Sabatie,  
Roger Durigon, Valentine Garrigue,  
Sylvette Galinié

### Lettres de Félicitations

Francis Gailly, Yves Pivetta, Joelle Mathis,  
Danièle Caumeil, Francis Gauchot,  
Dominique Martinez, Dominoque Pacllet,  
Evelyne Authie-Maury, Evelyne Aldeguer,  
Bernard Maury, Laurent Brun,  
Olivier Estebe, Kevin Ester

## Santé, Sport et Bien-Être

Après un cancer, reprendre une activité sportive en douceur.

Le **CDMJSEA 09** a mené en 2023 et 2024 l'opération «Sport en Milieu Hospitalier» en pédiatrie et en gériatrie, un minigolf a été installé au Chiva-pédiatrie et 11 Ehpad du département ont été dotés de «putting-green de golf»

Après une longue réflexion pour 2025 nous allons poursuivre notre action «Sport Santé Bien être pour tous».

Comment s'y mettre ou s'y remettre ?

Le golf combine effort (modéré) et activité de plein air dans des espaces de pleine nature calmes. Des séances, 20 à Pamiers La Chataigneraie, encadrées par des professionnels, vont être proposées aux personnes ciblées en liaison avec la Ligue contre le Cancer

Pendant longtemps, les médecins ont recommandé aux patients en rémission de se reposer. Plus maintenant !

Vous êtes malade ? Bougez-vous ! Les chiffres vont dans son sens : la pratique d'une activité physique diminue de 20 à 30 % le risque de récidive et favorise la guérison.

## Le golf fait son trou à l'Adapei

Le Comité Départemental des Médaillés Jeunesse Sports Engagement Associatif de l'Ariège a mené en 2023 et 2024 l'opération « Sport en Milieu Hospitalier» en pédiatrie et en gériatrie, un minigolf a été installé au Chiva-pédiatrie et 11 Ehpad du département ont été dotés de « putting-green de golf». C'est dans le cadre de la grande cause nationale Sport Santé que le **CDMJSEA 09** a remis un kit de putting-golf au Foyer Monié de l'Adapei.

Le souci est de promouvoir les bienfaits du sport adapté aux personnes en situation de handicap pour leur santé et leur bien-être.

Cette activité favorise les interactions sociales, tout en demandant de la concentration en suscitant des défis stimulants entre résidents. Sont associés les enseignants en activité physique adapté qui encadrent l'activité dans un souci d'autonomie et de qualité de vie. Pour **Philippe Oriol Pdt Adapei** cette activité est essentielle car elle propose des difficultés, elle est conviviale car elle facilite les échanges en exigeant de la précision...

