

Édition
Janvier 2020



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



Bonne et heureuse année !

2020 débute et notre comité directeur se joint à moi pour vous souhaiter une bonne et heureuse année. Que votre fidélité nous reste acquise car elle est primordiale pour nous. Une nouvelle année est toujours l'occasion de prendre de bonnes résolutions, d'envisager de nouveaux projets. Nous faisons également de même car lors de notre dernière réunion, il a été décidé de reconduire notre action de reconnaissance du bénévolat et des bénévoles, tâche essentielle de notre mission.

Le CDMJSEA 24 devrait être plus présent et plus visible lors de manifestations destinées à mettre en valeur le travail des bénévoles et des structures dans notre département. Nous en avons une parfaite illustration avec la belle activité du Cercle des médaillés de Bergerac. Je remercie chaleureusement nos amis

Jacques JOLIEY et Frédéric GONTIER pour tout cela. La convivialité, les bons échanges que l'on rencontre lors de ces déplacements en sont les plus flagrants et les plus appréciés. Donc, continuons en ce sens !.

Je terminerai mes propos avec une pensée amicale envers ceux qui ne peuvent pas toujours être présents avec nous à cause de multiples raisons.

Notre assemblée générale reste toujours une belle journée et nous avons fixé sa date : le samedi 25 avril 2020 à 10h00 à COURSAC - salle du Vieux Tilleul. J'espère avoir le plaisir de vous y rencontrer et de partager avec vous le bonheur d'une journée de rencontre amicale.



*Meilleurs vœux
2020*



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

Dangers de la route : la drogue et la conduite

La drogue et la conduite : les dangers

Les effets négatifs de la consommation de cannabis sur la conduite d'un véhicule sont encore méconnus voire ignorés. En 2017 en France, il est estimé que 778 personnes ont été tuées sur les routes dans un accident avec stupéfiants (soit 23% de la mortalité routière).

La moitié des conducteurs

contrôlés positifs aux stupéfiants a également un taux d'alcool illégal. Le cocktail cannabis/alcool multiplie par 29 le risque de causer un accident mortel.

Les conducteurs contrôlés positifs aux stupéfiants dans les accidents mortels sont à 93 % des hommes et représentent 28 % des 18-24 ans et

37 % des 25-34 ans.

Drogue au volant : quels sont les risques ?



(Voir suite page 2)



Dangers de la route : la drogue et la conduite (suite)

Drogue au volant : quels sont les risques ?

Le risque de perdre vos réflexes au volant

Prendre des stupéfiants a des conséquences sur votre conduite :

Le cannabis entraîne une baisse de la vigilance, une mauvaise coordination, un allongement du temps de réaction et une diminution des facultés visuelles et auditives. **L'ecstasy** crée un état d'éveil et d'excitation qui masque la fatigue, elle donne un sentiment d'assurance, de contrôle de soi et provoque un comportement irrationnel au volant. **La cocaïne** entraîne une conduite agressive qui s'associe à des erreurs d'attention ou de jugement et peut provoquer la perte de contrôle du véhicule. **Les opiacés** (opium, morphine...) provoquent une perte d'attention, des réflexes et de la conscience du danger et des obstacles. **Le LSD**, les champignons psilocybes, la mescaline font partie des drogues hallucinogènes. Leur consommation induit des troubles de la perception, des illusions délirantes, une confusion ou de l'angoisse allant parfois jusqu'à la crise de panique.

Le risque de vous tuer, ou de tuer quelqu'un

En 2017, 23 % des personnes décédées sur les routes ont été tuées dans un accident impliquant un conducteur sous l'emprise de stupéfiants. La conduite sous l'emprise du cannabis double le risque d'être responsable d'un accident mortel.

La moitié des conducteurs contrôlés positifs aux stupéfiants a également un taux d'alcool illégal. Le cocktail cannabis/alcool multiplie par 29 le risque de causer un accident mortel. Les conducteurs contrôlés positifs aux stupéfiants dans les accidents mortels sont à 93 % des hommes et représentent 28 % des 18-24 ans et 37 % des 25-34 ans.

Le cocktail drogues/alcool **multiplie par 29** le risque d'avoir un accident mortel. En cause : le cumul des effets des sentiments de puissance et désinhibition, conjugués à l'amoindrissement des réflexes

Le risque d'être contrôlé(e) positif.(ve)

La police et la gendarmerie disposent d'un test salivaire qui a la capacité de détecter les différents types de drogues en quelques minutes. Ce dépistage peut être effectué même lorsque votre véhicule est à l'arrêt, moteur coupé. Le dépistage est obligatoire en cas d'accident mortel. Ce test indique le type de drogue prise : le cannabis, la cocaïne, les opiacés, l'ecstasy et les amphétamines.

En cas de test positif, jusqu'à présent, le conducteur était transporté auprès d'un médecin pour un prélèvement sanguin. L'analyse en laboratoire de ce prélèvement permet de caractériser et confirmer l'infraction.

En 2017, avec la généralisation du prélèvement salivaire de confirmation, les forces de l'ordre n'auront plus à se déplacer en milieu hospitalier pour qu'un médecin effectue une analyse sanguine. Le temps gagné par les forces de l'ordre avec cette généralisation du prélèvement salivaire permettra ainsi de multiplier les contrôles et de mieux lutter contre l'insécurité routière.

Le dépistage peut être effectué en toute occasion, même lorsque le véhicule est à l'arrêt, moteur coupé. Tous les usagers de la route sont concernés, y compris les cyclistes et les personnes qui accompagnent un élève conducteur. En fonction des drogues et des modes d'usages employés, le conducteur peut-être contrôlé positif plusieurs heures après la prise de stupéfiants (même jusqu'à plusieurs jours, par exemple en présence d'amphétamines). Tout refus de se soumettre au test est équivalent à un test positif.

Le risque d'une peine très lourde

Ce délit donne lieu à la perte de six points du permis de conduire. Les sanctions sont aggravées lorsque cette infraction est couplée avec l'alcoolémie : les peines sont portées à 3 ans d'emprisonnement et 9 000 euros d'amende.

Attention, le tribunal peut en outre décider de vous infliger une suspension du permis de conduire pour une durée pouvant atteindre 3 ans voire l'annulation du permis de conduire avec interdiction d'en solliciter un nouveau pendant 3 ans au plus.

Le risque de vous retrouver à payer une facture élevée

En cas d'accident après consommation d'un produit stupéfiant, les réparations de votre véhicule ne sont pas prises en charge par l'assurance, vous perdez le bénéfice des garanties complémentaires souscrites auprès de celle-ci qui peut également résilier le contrat. Les personnes blessées lors de l'accident peuvent demander en justice des dommages et intérêts très importants.



Hommage à notre ami Jean GARDEAU



Le 30 octobre, une bien triste nouvelle nous est parvenue. Notre ami Jean GARDEAU nous avait quitté. Il fut le président de l'Union Sportive Bergerac Rugby (USB) et de l'USB Omnisports. Médecin généraliste à Gardonne, le Docteur GARDEAU, grand amateur de rugby, avait pris la présidence de l'USB Rugby entre 1971 et 1974.

Président de Entente Sportive de Gardonne, il devient également le Président du Comité départemental de natation et membre de la commission médicale de la fédération française.

Toujours investi dans le mouvement associatif, il était un serviteur humble et apprécié de tous.

Son engagement associatif lui avait valu une reconnaissance ministérielle bien méritée. Médaillé de la jeunesse des sports, il avait toujours été fidèle à notre comité départemental. A chaque réunion du cercle de Bergerac, nous avions le grand plaisir de le compter parmi nous.

Toujours accompagné de son ami Michel BOURGEOIS, il nous apportait sa bonne humeur et sa jovialité lors des agréables soirées organisées par Jacques JOLIEY du cercle de Bergerac.

Le CDMJSEA était présent à ses obsèques et le drapeau lui a rendu hommage.



Douzillac : une belle cérémonie



A l'occasion d'une aimable invitation du premier magistrat de la commune M. Dominique MAZIERE et de son Premier adjoint M. Jean-Michel RAYNAUD, le président du CDMJSEA Dordogne accompagné de M. Jean-Claude BOUDY Trésorier a remis la médaille ministérielle de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif échelon de bronze à M. Georges BONHOMME.

Avant la remise de cette médaille, Francis MONTAGUT Président du CDMJSEA 24 a tenu à préciser que cette sympathique cérémonie n'occultait en rien la cérémonie officielle prévue début le 5 décembre 2019 à la préfecture de la Dordogne placée sous la haute présidence de M. Frédéric PERISSAT Préfet de la Dordogne.

Cette manifestation a été également l'occasion d'honorer Madame Laetitia BROCHARD habitante de la commune en lui décernant la médaille de la famille française.

En préambule, M. Dominique MAZIERE Maire a accueilli les nouveaux habitants de la commune avec une présentation de la commune de tous les services et des associations. Cette sympathique soirée a été clôturée par un agréable buffet apprécié par tous les participants pendant lequel les échanges se sont poursuivis.



5 /12/2019 : Remise des médailles à la préfecture

Le 5 décembre 2019, M. Frédéric PERISSAT Préfet de la Dordogne a présidé la cérémonie officielle de remise des médailles de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif. Cette cérémonie très appréciée par le monde associatif est toujours l'occasion de mettre à l'honneur les bénévoles dans un cadre fastueux et solennel. Le comité départemental remercie tout particulièrement Monsieur le préfet de la Dordogne pour son accueil et son écoute toujours bienveillants à ses sollicitations. Son aide est primordiale pour la bonne réussite de l'action entreprise par notre association.



5 /12/2019 : Remise des médailles à la préfecture



5 /12/2019 : Remise des médailles à la préfecture



5 /12/2019 : Remise des médailles à la préfecture



5 /12/2019 : Remise des médailles à la préfecture



5 /12/2019 : Remise des médailles à la préfecture



5 /12/2019 : Remise des médailles à la préfecture



Réunion comité régional Nouvelle Aquitaine à Sarran (19)

Le 8 octobre 2019, le Bureau CRMJSEA Nouvelle Aquitaine s'est réuni à Sarran (Corrèze). La Dordogne était représentée par Jean-Claude BOUDY et Francis MONTAGUT. Dans un cadre prestigieux et célèbre, une belle réunion très appréciée avec une excellente organisation tout à l'honneur de Christiane VIALLE présidente du CDMJSEA Corrèze.



29 novembre 2019 : Réunion comité directeur à COURSAC



Sécurité routière : Conduire la nuit ...



La nuit tue plus que le jour. Le risque d'avoir un accident mortel à la tombée du jour est d'ailleurs sept fois supérieure au risque diurne et un quart des accidents mortels de nuit se produisent entre 2 et 6 heures du matin. Fatigue, somnolence et alcool associés à une vitesse plus importante, du fait de la fluidité du trafic, sont souvent à l'origine de ces acci-

dents.

Lorsque vous prenez le volant dans la nuit, vous devez évidemment allumer vos feux

Les feux de croisement : Ils éclairent à 30 mètres minimum. Vous devez les utiliser si vous roulez sur une route éclairée ou que vous suivez ou croisez un autre usager sur une route non-éclairée, afin de ne pas l'éblouir.

Si vous-même êtes éblouis par un conducteur qui arrive en face de vous, regardez le bord droit de la route afin d'éviter les coups de volant et, lorsque le véhicule est passé, vous pourrez replacer votre regard au centre de la voie.

Les feux de route, ou plein phares : Ils éclairent sur 100 mètres minimum. Vous devez les utiliser lorsque vous roulez sur une route qui n'est pas éclairée et que vous êtes le seul véhicule sur les voies.

La nuit, les risques d'accident sont multipliés

Dans votre véhicule, vos perceptions visuelles sont atténuées, ainsi que le champ visuel et le sens du relief.

Redoublez de prudence et adaptez votre conduite.

Réduisez votre vitesse, ce qui vous permettra de mieux anticiper une situation inhabituelle, ou potentiellement dangereuse.

Anticiper et apprendre à reconnaître les signes

Fatigue et somnolence



Si vous montrez des signes de fatigue, tels que des picotements dans les yeux, des raideurs de la nuque ou du dos, ou que vos paupières sont lourdes, différez votre départ. Si vous êtes déjà sur la route, prenez une pause d'au moins 20 minutes.

A noter : La nuit aussi, une pause toutes les deux heures est indispensable afin d'éviter la perte de vigilance ou la somnolence.

Alcool : si vous avez consommé de l'alcool, faites le test. Si vous êtes positif, attendez et différez votre départ.

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 rubrique Actualités !....



Notre site internet :

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

La recette du médaillé

Blancs de poulet à l'ail et au citron

INGREDIENTS :

- Blancs de poulet : 4
- Huile d'olive : 3 cuillères à soupe
- Ail : 2 gousses
- Citrons : 2
- Persil : Sel, poivre

PREPARATION :

Pelez et écrasez les gousses d'ail.



Râpez les citrons pour obtenir du zeste et pressez-les pour récupérer le jus.

Dans un plat à gratin, disposez les filets de poulet, le zeste et le jus de citron, l'ail et l'huile d'olive. Assaisonnez. Réservez au réfrigérateur pendant deux heures.

Sortez les blancs de poulet de la marinade. Faites-les revenir dans une poêle huilée. Quand ils sont à mi-cuisson, versez un peu de marinade dessus.

Parsemez de persil.

Servez les blancs de poulet à l'ail et au citron aussitôt.

(Source : www.mesrecettesfaciles.fr)

