

Bienvenue

# Médaillés de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement Associatif de l'Aude

Bulletin N° 20  
Février 2015

Mot du Président

Liste des licenciés

Les récompenses

Nos actions

Souvenirs d'enfance

Energie et vitamines





## Sommaire

<i>Mot du Président</i>	P3
<i>Paris Congrès Fédéral</i>	P4
<i>Bram et Narbonne en Juin</i>	P5
<i>Jeux de la Jeunesse</i>	P6
<i>Mes Tours d'enfance</i>	P7
<i>Fanjeaux, Limoux</i>	P8
<i>Carcassonne, Narbonne</i>	P9
<i>Tour de l'Aude Handisport</i>	P10
<i>Réunion Inter-régionale</i>	P11
<i>Trophée Fair-play</i>	P12
<i>Récompenses Villegly</i>	P13
<i>Récompenses Carcassonne</i>	P14
<i>Liste des licenciés</i>	P15
<i>Energie et Vitamines</i>	P16



### Realisation de la brochure :

- Jean-Pierre MIS
- Robert Mondange
- Jean-Denis GELY

### CONTACTS

Comite Médailles jeunesse et sport de l'Aude

4 rue des Nymphes 11100 NARBONNE

Tel: 06 86 78 70 67

Mail : jp.mis@orange.fr

Site : <http://www.medaillesjeunesportaude.com>

## NOS PARTENAIRES



Narbonne



Fitou



Entreprise MARCO et Fils  
Croix Sud  
11100 NARBONNE



# LE MOT DU PRESIDENT

Chères et chers Amis médaillés

C'est dans la "foulée" de 2014 que nous allons poursuivre nos actions en 2015.

Ces actions sont toujours menées sous la conduite d'une équipe très dynamique qui "travaille" avec beaucoup de compétences depuis quelques années à mes côtés.

Elles répondent à la demande de :

- ⊗ La Fédération Française des Médaillés Jeunesse et Sport et Engagement Associatif pour :
  - Développement du Comité départemental
- ⊗ Le Conseil Général de l'Aude
- ⊗ La Direction Départementale de la Cohésion Sociale et la Protection des Populations,
- ⊗ Le Centre National pour le Développement du Sport pour :
  - l'éthique sportive, le Comité s'engage dans la promotion de l'image du sport, porteur des valeurs essentielles de l'effort, du respect, de la loyauté et de la solidarité.

Un grand merci à tous nos licenciés (ées) et à tous nos partenaires qui nous soutiennent et nous permettent d'atteindre nos objectifs.

**→ Les actions pour 2015**

**Jean Pierre MIS**

- Communication
- Site internet du Comité, et de la FFMJSEA
- Réalisation du bulletin semestriel
- Candidatures aux différents challenges et aux médailles ministérielles
- Développement promotionnel de la médaille ministérielle en Préfecture
- Développement du Comité
- Forum des associations
- Organisation de la Course Nature de Fitou
- Encadrement du sport féminin
- Encadrement du Tour de l'Aude handisport
- Ethique sportive en milieu scolaire
- Participations aux manifestations sportives du département
- Recherche de partenaires



PARIS 23 et 24 MAI 2014 CISP RAVEL. 63 ième CONGRES FEDERAL

# Paris Congrès Fédéral



Les représentants des comités départementaux dans la capitale pour le Congrès Fédéral de gauche à droite : Robert HASSOUN (Gard), Liliane DOMERGUE (Lozère), Claude BALSAN (Hérault), Monique AGUGLIARO (Présidente Régionale), Jean Pierre MIS (AUDE).

## Programme Général de ce Congrès :

Vendredi 23 mai Réunion des Présidents  
 Samedi 24 mai Assemblée Générale Extraordinaire  
 Assemblée Générale ordinaire  
 Remise des Reconnaissances Fédérales Grand Or  
 Déjeuner de Clôture.

Bonne Assemblée parfaitement bien dirigée par son Président Gérard DUROZOY.

Rapport Moral  
 Une Fédération remarquable et en vue  
 Rapport d'activités  
 Rapport financier  
 Rapport des vérificateurs aux Comptes  
 Rapport des commissions :

Adoption de la nouvelle dénomination de notre fédération qui devient :

« FFMJSEA ; il faut donc ajouter Engagement Associatif ».



## Bram le 8 juin

### Festival International des Majorettes

5



1er Festival des majorettes de l'entente Bram/Villasavary plus de 400 participants. 10 groupes étaient au rendez-vous les locales Montréal, Villepinte, Villeneuve La Comptal et bien sur Bram/Villasavary; Pollestre (Pyrénées Orientales), Roquemaure (Gard), Toulon (Var) et Eysine (Gironde).

A 10 heures un grand défilé a eu lieu à travers la ville de Bram  
L'après-midi démonstration dans la salle polyvalente avec des prestations de chaque groupe.

A partir de 18 heures les récompenses ont été remises par Mme le Maire de Bram, à Josy Nunez et Daniel Jover.



## Narbonne le 23 juin

### Partenariat Comité Départemental et Conseil Général de l'Aude

Suite à la reconduction de notre partenariat en 2014, une rencontre a eu lieu lundi 23 juin à l'antenne du Conseil Général à NARBONNE.  
Monsieur Arnaud FRAISSE chargé des sports au CG, Monsieur Patrick FRANCOIS Conseiller Général ont reçu Jean Pierre MIS Président du CD des médaillés Jeunesse et Sport pour faire le point sur notre convention.

Nos actions se sont développées principalement en direction des jeunes dans les collèges, en direction du sport pour les handicapés, du sport de compétition et de la communication.  
Notre ligne de conduite et nos participations sont en droite ligne pour le développement du sport dans le département.

Nous devons continuer dans cette direction





Du 10 au 13 juin 2014

6

# JEUX INTERNATIONAUX DE LA JEUNESSE



Du 10 au 13 juin le CD 11 a apporté son soutien logistique aux 4ièmes Jeux Internationaux de la Jeunesse.

Organisés par l'UNSS et le Conseil Général de l'Aude, 320 lycéens venus de l'hexagone et des lycées français à l'étranger se sont affrontés au cours de diverses épreuves sportives et culturelles dans les 3 villes partenaires : Gruissan, Narbonne et Carcassonne.

Après la cérémonie d'ouverture toute en folklore et danses, les beach-volley, beach-rugby, sauvetage, run-kayac et athlétisme étaient de la partie dans des rencontres âprement disputées malgré les 38° affichés au thermomètre.

Le très riche patrimoine audois ne fut pas oublié à Narbonne ni surtout à Carcassonne où les 44 équipes sont parties à l'assaut de la cité médiévale grâce au tir à l'arc, à la corde, à la jongleries et aux épreuves culturelles.

La cérémonie de clôture s'est déroulée dans le cadre du château comtal autour de chorégraphies magnifiquement orchestrées.

La remise des récompenses, sous l'égide de Madame le Recteur de l'Académie de Montpellier et des autorités audoises a vu l'équipe du lycée Berges de Seyssinet (38) monter sur la plus haute marche du podium devant celles du lycée Descartes de Rabat (Maroc) et du lycée Prins Henrick de Copenhague (Danemark).

Félicitations à notre dynamique CD 11 et à son Président, Jean-Pierre MIS, pour s'être si fortement investis dans cette action prestigieuse.





## La Magie du Vélo



Quand j'étais petit je me rappelle que je voulais être Anquetil et le Tour de France a toujours exercé sur moi une vraie fascination ; des parfums d'épopées héroïques et de souvenirs d'enfance très forts.

Je me souviens de ma première rencontre avec le monde cycliste. C'était en 1960. J'avais 6 ans, j'étais l'aîné et je m'étais retrouvé dans la 203 noire de mon grand-père, coincé à l'arrière entre mon père et mon oncle Henri, devant Papet conduisait avec mon grand-oncle Louis à ses côtés. J'étais très excité et fier à l'idée d'accompagner les grands, bien je que ne savais pas ce qui allait m'attendre. Partis aux aurores, nous nous sommes arrêtés sous des arbres dans un col pyrénéen, dont je serais incapable de vous donner le nom. Evidemment, il fallait attendre et pour un gamin de 6 ans, ce n'est pas le plus marrant....

Les grands eux avaient entamés les agapes, charcuterie, vin rouge. Il n'hésitez pas non plus à faire des comparaisons sur les produits échangés avec le voisinage... et l'ambiance se réchauffait... Ca devenait long, les visages s'empourpraient et moi je m'ennuyais... Puis tout à coup d'en dessous sont arrivés des bruits de klaxon, de musique et enfin des véhicules aussi bizarre que colorés et bruyants sont apparus. C'était la caravane du Tour avec tous ses trésors ; les chapeaux en papiers rectangulaires que l'on ouvrait par le milieu, les porte-clefs (j'ai gardé très longtemps un Bibendum Michelin), les bonbons, crênelles, trompettes, voitures plastiques..... une vraie caverne d'Ali Baba... Surement un des plus beaux jours de ma jeune vie. C'est ce jour là que j'ai eu mon chapeau d'indien ; tout en papier avec des plumes aux couleurs rutilantes dessinées avec précision ; il me descendait jusqu'aux fesses... Je l'ai gardé de nombreuses années ; à la fin ce n'était plus qu'un bout de papier informe tenant grâce à des morceaux d'adhésif...

Ce n'est que bien après que tard, les coureurs sont passés, mais je n'en avais plus que pour mon nouveau trésor... je n'ai même pas vu Nencini, le maillot jaune.

Ce n'est que quelques jours plus tard en regardant le miroir des Sports avec la photo de Rivière et en écoutant les commentaires de mon père et de mon grand-père que j'ai commencé à m'intéresser aux cyclistes. J'ai piqué la revue et regardé en boucle les photos... je l'ai conservée sur mon bureau jusqu'à ce que je quitte la maison et je me rappelle encore de certaines photos : « de la remontée du ravin, et de l'hélicoptère ». Plus tard, je suis même allé voir la stèle dans le col du Perjuret.

Les années qui ont suivi n'ont fait que renforcer cet engouement pour le Tour. En plus, c'était l'été, synonyme des vacances. On allait bien sur à la plage, mais avec la radio.... et dès qu'il y avait une étape de montagne, les hommes restaient collés devant le petit écran noir et blanc... pas de plage ces jours là. De grands moments qui ont façonné ma passion. Mais aussi, des joies et de grandes déceptions.

La plupart du temps après l'étape, je refaisais la course. Je me souviens de mes petits coureurs, j'en ai encore de cette période que j'avais moi même repeints. J'allais dans «le salon des curés» comme l'appelé mon aïeul. Il y avait des petites tommettes rouges et j'avais l'autorisation de tracer à la craie mes parcours.... pour les cols, c'était l'escabeau dont je prenais les marches en travers en traçant des petits rectangles... et seul les nombres pairs permettaient d'y grimper... et oui, je faisais avancer mon peloton au gré des chiffres de mon dé... pas toujours aléatoires, il est vrai que parfois certains coureurs bénéficiaient d'une certaine magnanimité. Ce que j'aimais aussi c'était jouer à la plage avec mes circuits dans le sable, des billes et les petits coureurs.

Parfois, on se retrouvait avec les copains pour faire une partie de Tour de France au «basket» (c'est là où se trouve maintenant le hangar de la mairie et le matériel, chemin du Vigné. A cette époque c'est dans ce lieu que se déroulaient les bals, les concours de pétanque, nos matchs de foot...).

Dès mes onze ans, j'ai eu un vélo rouge demi course à trois vitesses. Et à partir de ce moment là nous délaissions les petits coureurs pour jouer nous mêmes aux champions. A l'époque il y avait les Anquetilistes et les Poulidoristes (la majorité)... Moi j'étais Anquetil. On démarrait du «Basket» direction la mairie, puis la traverse de l'usine (il n'y avait pas l'autoroute) on passait par les Cabanes sur la nationale pour tourner à droite devant l'ancienne gendarmerie et remonter par l'autre traverse ... le dernier raidillon à l'entrée du village m'a toujours été fatal et je ne me souviens pas avoir gagné une seule fois.... pauvre Anquetil.

Parfois aussi on montait la côte du Pla (le col du Pré de nos jours), c'était notre Tourmalet... et là encore je n'ai jamais été à la hauteur de mon idole, sauf une fois parce que je portais son maillot.... enfin presque.... Ce maillot parlons en : «Je devais avoir 12 ans... Toutes les semaines sur la place du café, la Maison Hillaire de Narbonne venait avec son camion vendre des vêtements ; en général je m'en souciais peu. Mais, un jour en passant devant, je vois un polo blanc avec un grand bandeau bleu pâle au milieu.... sans trainé je rentre et fais un gros caprice auprès de mes parents pour avoir l'objet tant convoité, à leur grande incompréhension. Je finis ainsi par l'avoir. Le soir dans ma chambre je customisais ce qui allait devenir ma tunique de Nessus ; mon père dessinateur aux Ponts et Chaussées avait de gros feutres, j'en pris donc un bleu. Ainsi équipé j'inscrivais au dessus du bandeau bleu et en grand «FORD» et dessous en plus petit «France»... devant et derrière. J'avais enfin le maillot de maître Jacques. C'est ainsi que le lendemain matin, j'arrivais le premier au Pla sous les applaudissements de tous mes fans virtuels... Par contre le soir les applaudissements ne furent pas virtuels ; à la vue de mon œuvre mon père me retourna deux claques bien sonnantes et bien réelles... direction la chambre. Ma mère n'est jamais arrivée à faire revenir le polo dans son état normal... les traces de ma seule et unique victoire étaient devenues indélébiles... comme un signe.»

Par la suite, l'adolescence est arrivée et les courses sont devenues plus rares, tout autant que ma passion du Tour. Je préférais «courir les filles». Ce n'est qu'une dizaine d'années plus tard qu'installé dans la vie active et «papa» d'un garçon de 7 ans que m'est revenu la nostalgie de cette époque et l'envie de faire vivre la même chose à mon fils. C'est aussi à cette époque que je me suis acheté mon premier vélo : «un Lejeune gris, 12 vitesses, monté en Campagnolo»... d'autres suivront.

Je suis retourné sur le Tour, de nombreuses fois. Cette année encore, je suis monté à Pailhères. Le charme ne s'est jamais rompu ; je redeviens à chaque fois l'enfant de 6 ans qui avait découvert le Tour un jour d'été 1960.

La féerie des Tours de mon enfance est toujours bien vivante. Souvent quand je roule, je me prends à rêver que je suis seul devant, échappé, avec à mes trousses, Coppi, Bobet, Anquetil, Merckx, Hinault.... Et pour l'instant, ils ne m'ont pas rattrapé, le petit Jidé leur tient toujours la dragée haute, c'est ça la magie.



## FANJEUX 20 JUIN 2014

### ASSEMBLEE GENERALE DE L'ETOILE SPORTIVE



Nathan RAMDAIN, Paul DARANDOVAS et Fabien BOUSQUET ont reçu le diplôme d'Honneur de notre fédération qui leur a été remis par Robert MONDANGE, notre vice-président. Ces jeunes arbitres de football s'impliquent chaque dimanche pour arbitrer des matchs ou en jouant pour compléter leur équipe.



C'est le trophée que nous leur avons remis

## LIMOUUX 27 et 28 JUIN 2014

### LE FESTIVAL AUDE AVENTURE HANDISPORT

Kayak, tennis, escalade, Hanbike, escrime fauteuil, rugby fauteuil, tir sportif, tir à l'arc et bien d'autres activités sportives étaient au programme.  
Et nous étions partenaire de cette manifestation.



Daniel JOVER, notre trésorier était là, pour prêter main forte aux organisateurs.

Nous y étions



## CARCASSONNE JUIN 2014



Le Carcassonne Olympique Gym a organisé une compétition interne. Regroupant une trentaine de jeunes filles 5. 6.7 ans trop jeunes pour aller en compétition, le club où Josy donne des cours de gym a décidé de les mettre en situation de véritable compétition. Annette ancienne juge internationale et entraîneur de ce club, notre Présidente d'Honneur s'est fait un plaisir, d'arbitrer et de remettre les récompenses accompagnée de Josy notre vice-Présidente et Présidente d'honneur de Carcassonne Olympique Gym.

Les coupes et médailles offertes par notre fédération ont fait le grand bonheur de ces prochaine futures championnes.

## NARBONNE 6 septembre 2014



## FORUM DES ASSOCIATIONS

Un choix était offert à tous les visiteurs dans les domaines les plus variés, sport, culture, social, divertissement, loisirs, environnement. Un bon moyen de communication choisi par le Comité Départemental pour se faire connaître dans le monde associatif.

Merci à Martine , Hélène et Jean Pierre membres du CD et Philippe COLOMB Préparateur





## 13ème Rando du Razès les 13 et 14 septembre



### Chapelle Saint-Julien

Robert MONDANGE a tenu le point de ravitaillement des randonneurs

## Tour de l'Aude Handisport du 16 au 19 septembre

### ETAPE DEPART A FANJEAUX.

Après un bon petit déjeuner offert par la commune. Physique pour leur présence sur notre stand pendant cette journée.



Du 16 au 19 septembre 2014, le CD MJS 11 a apporté son appui au 12ème Tour de l'Aude Handisport. 240 km en 4 jours ont été parcourus par 87 concurrents handibikers, tandémistes, « tricyclistes » hémi et paraplégiques, venus de la France entière. Un « Barnum » de 14 véhicules a accompagné les concurrents. 4 membres du CD 11 ont participé activement à cette grande manifestation du sport handi. Robert MONDANGE au titre de photographe, Daniel JOVER en tant que conducteur pour acheminer et ramener les participants lors des différents transferts, Julien POINAS a animé les passages dans les écoles primaires visitées au cours de ce périple, afin de

sensibiliser les enfants aux problèmes du handicap et de la sécurité, et enfin Michel BONHOMME en tant qu'accompagnateur, dispensant des conseils techniques aux participants en difficultés lors des nombreuses ascensions assez raides placées sur le parcours. Un grand bravo au CD 11 qui a également félicité les nouveaux concurrents engagés par 17 diplômes de lauréats remis lors de la soirée de gala. Ceci afin de mieux faire connaître notre Fédération et de sensibiliser l'ensemble des autorités sur nos actions.



### PASSAGE A BELVEZE

Juliens Poinas explique aux enfants de la commune l'utilisation des fauteuils et des vélos



Nous y étions







## Villegly le 13 décembre 2014

C'est au château de Villegly a eu lieu la cérémonie au cours de laquelle le trophée " SPORT FAIR-PLAY ET CITOYENNETE" 2014 a été remis à notre comité.



Quelques membres de l'équipe dirigeante étaient présents pour recevoir ce trophée

Le trophée que nous avons reçu



## Course Nature de Fitou

Quand le sort s'en mêle...

Prévue le 12 octobre 2014, elle a été reportée au 29 novembre suite à l'opération du local de l'épreuve.  
Et c'est ce 29 novembre que les éléments se sont déchaînés obligeant le Préfet à placer le département en alerte Rouge.  
Nous avons donc dû à contre-cœur annuler notre course pour 2014.



# VILLEGLY

## Le 2 juillet 2014

Mercredi 2 juillet 2014 le Conseil Général de l'Aude honorait dans le parc du magnifique chateau de Villegly les sportifs audois ayant porté les couleurs de notre départemental au niveau National ou International.

Le Comité Départemental de Médaillés de la Jeunesse des Sports et de l'engagement Associatif présentait Rosa GANGLOFF plusieurs fois internationale, licenciée à notre Comité et championne de France vétérane du 10 Km sur route à VALENCIENNES le 13 avril 2014 dans le temps de 38'. En 2013 Rosa décrochait le titre sur 1500 et 5000 m. En 2012 elle était championne d'Europe du 3000 m. Monsieur le Conseiller Général remettait à Rosa un magnifique trophée pour récompenser cette athlète de sa performance et de son engagement de bénévole auprès des jeunes et des moins jeunes pour prodiguer ses conseils. Notre sympathique vice-présidente Josy NUNEZ qui s'investit dans notre Comité et dans son club de gymnastique obtenait une médaille offerte par le Conseil Général de l'Aude et remise par le Président du CDOS. Félicitations à Rosa et Josy.

# Les Récompenses



Rosa Jean Pierre et le Président du CDOS en présence du chef de service de la DDCSPP.



Décoration de Josy par le Président du CDOS..

Hubert Rosa Josy Jean Pierre dans le parc du château après la remise des récompenses.





# CARCASSONNE

**Le 16 décembre 2014**

Monsieur Louis LE FRANC, préfet de l'Aude, nous a fait l'honneur de remettre, dans le salon de la préfecture les médailles d'or, d'argent et de bronze de notre fédération

Après l'accueil de Monsieur le Préfet Jean-Pierre MIS, notre président félicite à son tour les récipiendaires



Le préfet remet la médaille d'or au Vice Président du Comité.



Les nouveaux médaillés.

## LISTE DES NOUVEAUX MEDAILLES

**OR** : BUI VIET LINH Michel, TOUSSAINT Gérard, LE GRATIET François, MONDANGE Robert.

**ARGENT** : ABBAMONTE Georges, ALARY Claude, ARNAULT Jany, BEAUBOIS Hubert, CHOTARD Philippe, JACQUIRI Catherine, LARRUY Chantal, PEREA Josiane.

**BRONZE** : ALABERT Janine, AMANS Annick, AUDIER Jean Bernard, CAMP Xavier, CRISTAU Robert, FRAISSE Nicole, GOGIBUS Christian, GRATACAP Bernard, LAFFONT Jean Jacques, MORCILLO Jean, ONORRE Marie Claude, BALLESTRIN Henri, GARCIA José, LESIRE Maurice, PEYRE Marcel, PEYRE Marcelle, RAMDANI Mohamed, SERIE Jean Claude, SERIE Paulette, VERGNETTES Bernard, ZAMO Alain.

## NOUVEAU NOM

**RESOLUTION ADOPTEE A L'A.G. de la FFMJS le 24 mai 2014**

Pour être en conformité avec la nouvelle appellation de notre médaille « décret n°2013-1191 du 18 décembre 2013 modifiant le décret n° 69-942 du 14 octobre 1969 modifié relatif aux caractéristiques et aux modalités d'attribution de la médaille de la jeunesse et des sports » notre Fédération doit modifier son nom et devenir :

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

Sigle : FFMJSEA

Les Récompenses





# LISTE DES LICENCIES

Nom	Prénom	Ville
ABET	J. Claude	NARBONNE
ADIVEZE	René	ALAIRAC
AGUILA	Francis	LEZIGNAN
AGUILA	Janine	LEZIGNAN
AJDNIK	Bruno	CARCASSONNE
ALMERAS	Pierre	CRUSCADES
ARNO	Robert	NARBONNE
AUDOUY	Christian	CUXAC CABARDES
AUGE	Dominique	NARBONNE
BALDEVIA	Henriette	NARBONNE
BARREDA	Fridérick	SIGEAN
BARRIERE	Marie christine	CARCASSONNE
BARSALOU	Helene	NARBONNE
BELS	Francis	ROQUEFERE
BILAYA	Michel	BIZANET
BONHOMME	Michel	NARBONNE
BONHORE	Jean	ARMISSAN
BONNERY	Jostane	MOUSSAN
BONNET	Elisabeth	CAUX ET SAUZENS
BUSSENEY	Michel	NARBONNE
CASTEL	Jean	FANJEAUX
CATHALA	André	BRAM
CHAMPONNOIS	Pierre	NARBONNE
CHENEL	Colette	SALLELES D'AUDE
CLERGUE	Guy	NARBONNE
COSTES	J-Pierre	CONQUES ORBIEU
CRITELLI	Joseph	SAINT ANDRE
DE PABLO	Claude	COURSAN
DE ROULHIAC	Laurent	TREBES
DELMAS	Odile	BRAM
DENAT	Jean	CUXAC CABARDES
DERACHE	Michel	ALAIRAC
DESSANDIER	Guy	LUC SUR ORBIEU
DUVAL	Vionnick	NARBONNE
EYCHENNE	Annette	CARCASSONNE
FERRAND	Lucien	VILLASAVARY
FERRIERES	Maurice	Limoux
FERRIS	Bruno	NARBONNE
FOUSSAT	Daniel	ARAGON
GANGLOFF	Rosa	VINASSAN
GARCES	Daniel	CARCASSONNE
GASTOU	Henri	MONTPELLIER
GAUTERON	Hubert	NARBONNE
GAXIEU	Guy	LUC SUR ORBIEU
GIBERT	Francis	TREBES
GIOVANNANGELI	Jean Michel	LIMOUX
GOMEZ	Magali	CAVES
GUERREIRO	Joseph	PEYRAC MINERVOIS
IGLESIAS	Max	PORT LA NOUVELLE
JOURNES	Jean-Paul	NARBONNE
JOVER	Clément	FANJEAUX
JOVER	Daniel	FANJEAUX
LACOSTE	Roger	TREBES
LAFFORGUE	Olivier	OUVEILLAN
LAPEYRE	Gilbert	NARBONNE
LE GRATIET	François	LIMOUX
LECCERF	Bernard	MONTREAL

Nom	Prénom	Ville
LHIER	Robert	Lézignan Corbières
LIMOUZI	Claudie	MONTREDON CORBIERES
MAGOUX	Henri	PEYRAC MINERVOIS
MAIGRON	Francis	AJAC
MARTY	Nicolas	Narbonne
MARTY	Alain	VILLEGLY
MARTY	Pierre	RIEUX MINERVOIS
MAURIES	Henry	CARCASSONNE
MENASSI	Eric	TREBES
MERCADIE	Roger	LES CABANES DE FLEURY
MERCADIE	Cathy	LES CABANES DE FLEURY
MIS	Jean Pierre	NARBONNE
MONDANGE	Robert	BELVEZE DU RAZES
MONICH	Henri	COURSAN
MONTFORT	Christian	SALVEZINES
MUNICH	Jean-Pierre	ALAIRAC
NAVARRO	Béatrice	CARCASSONNE
NAVARRO-BUENAVENTES		NARBONNE
NUNEZ	Josiane	CARCASSONNE
PAVIA	Automne	MIRAVAL CABARDES
PECH	André	CARCASSONNE
PERRUTEL	Albert	CASTELNAUDARY
PICARD	Jeanne	NARBONNE
POINAS	Julien	Fleury d'Aude
PONSOL	Michel	VINASSAN
PRIVAT	Louis	NARBONNE
RAJOL	Charles	VILLEGAILHENC
RAYNAUD	Alberte	PORT LA NOUVELLE
RAZIMBAUT	André	NARBONNE
REBELLE	Paulette	MONTREAL
RIBOUREL	Jérémy	Narbonne
RICARD	Claude	BRAM
RICHOU	Jean	LEZIGNAN CORBIERES
ROSSI	Henri	MONTLEGUN
ROUCH	Michel	NARBONNE
ROUGER	Gabrielle	ARAGON
ROUX	Roger	NARBONNE
ROUX	Christiane	NARBONNE
ROUZAUD	Béranger	CARCASSONNE
SANCHEZ	Bernard	NARBONNE
SANCHEZ	Danielle	CANET D'AUDE
SANCHEZ	Joël	BELVEZE DE RAZES
SCHNEE	Gérard	PORT LA NOUVELLE
SERIE	François	LIMOUX
SILVESTRE	Jean Louis	NARBONNE
SOLER	Francis	NARBONNE
SOREL	Claude	PUJCHERIC
STANSFIELD	William	CARCASSONNE
SYLVESTRE	Renée	CARCASSONNE
SYLVESTRE	Jackie	VILLEMOUTOUSSOU
TAUDOU	André	LAURAGEL
TESSIER	Roger	MARCORIGNAN
VALENTE	Michel	CUXAC D'AUDE
VALETTE	Marie	LEZIGNAN CORBIERES
VIDAUD	Serge	BELVEZE DU RAZES
VILAIN	Martine	CAPENDU
VILLALONGA	Jean	NARBONNE



Le corps humain puise son énergie dans son organisme et ses propres apports. Il fonctionne au GPL (glucides, protides et lipides). Cependant, en plus de ce carburant, il a besoin de vitamines indispensables à sa bonne marche.

La découverte des vitamines est relativement récente, début du siècle dernier par le biochimiste polonais K. Funk. Le terme vitamine vient du latin « vita » signifiant la vie et de son suffixe « amine » qui, en chimie, est un nom de radical. Cette étymologie n'est cependant pas tout à fait exacte car certaines vitamines ne comportent pas d'azote dans leur molécule. Il est plus juste de définir les vitamines comme des composés organiques, que le corps est incapable de synthétiser et qui sont nécessaires à la croissance et au métabolisme. Elles ont une activité bien spécifique et le corps humain n'en a besoin que d'une très petite quantité par jour. Ces substances, sans valeur énergétique, peuvent agir seules mais, pour la plus part, sont des coenzymes.

**Il existe 13 vitamines que l'on peut classer en 2 grandes familles :** les liposolubles (comprenant les vitamines A, D, E et K) et les hydrosolubles (vitamines B et C).

Elles doivent être apportées par l'alimentation. L'organisme est capable de stocker les liposolubles et la vitamine B12, mais les hydrosolubles ne peuvent pas être stockées.

C'est pour cela qu'il faut consommer chaque jour des aliments riches en vitamines.

Aucun aliment ne les contient toutes. Donc seule une alimentation équilibrée et variée peut subvenir à nos besoins.

Aujourd'hui, chez nous, les grandes carences vitaminiques (scorbut : manque vitamine C, bérubéri : absence de vitamine B1, pellagre : B3) n'existent plus. Mais on constate paradoxalement certaines déficiences, qui sont, le plus souvent liées à des apports insuffisants. Les sportifs sont des sujets particulièrement sensibles à ces subcarences car leurs besoins sont accrus. Entre 1 et 3 heures d'entraînement par semaine, les apports sont les mêmes que pour les adultes en bonne santé. Avec une activité plus intense, les besoins augmentent bien évidemment. Pour les sports dits de résistance ces besoins sont encore plus importants en vitamine B6. Pour ceux d'endurance c'est alors celles du groupe B qui sont nécessaires et plus particulièrement B1, B2, B3 et B6 auxquelles il faut ajouter des antioxydants C, proA et E.

**Les principaux antioxydants ?** Ce sont des substances qui préservent les tissus des dégâts occasionnés par les radicaux libres : formes réactives de l'oxygène. Ils luttent contre le stress oxydatif, responsable du vieillissement des cellules et des tissus qui, à long terme, entraîne des pathologies dégénératives. Il s'agit de la provitamine A, des vitamines C, E, du zinc et du sélénium. D'autres molécules sont également antioxydantes : les pigments de la famille des caroténoïdes appelés lycopène et lutéine, le coenzyme Q10 et les polyphénols (ceux du thé vert et du vin rouge en sont les plus connus notamment).

**Que penser des cocktails survitaminés ?** Ils font sans aucun doute les beaux jours des industriels, pharmaciens et autres distributeurs. Toujours plus de vitalité, de tonus, de mémoire, de jeunesse, de performances physiques ! Une alimentation variée et bien pensée peut amplement suffire à apporter les vitamines nécessaires. On croit, souvent à tort, que plus on prend de vitamines et plus on améliore ces perfs sportives. FAUX : la vitamine C par exemple est directement éliminée dans les urines dès qu'elle atteint un certain seuil. Les compléments en vitamine C sont dosés entre 500 et 1 000 mg alors que les besoins sont de 110 mg par jour pour un sédentaire et au maximum de 400 mg pour un sportif qui pratique à très haute intensité. Faites donc le calcul !!... Même si la surdose en vitamine C est considérée comme inoffensive, il est inutile de jeter de l'argent par les reins » !!

**ATTENTION : Tous les compléments administrés en certains surdosages peuvent être très dangereux pour la santé, votre médecin vous le confirmera.**