

Édition
Octobre 2020



DORDOGNE
Médailleurs
de la Jeunesse, des Sports
et de l'Engagement Associatif



PRÉFET
DE LA
DORDOGNE

Liberté
Égalité
Fraternité

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
VIVRE, ENSEMBLE.



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



COVID-19 : une bien triste année !

2020 année sera une année sombre pour nous. Cette pandémie touche tous les secteurs de notre vie quotidienne. Les relations et les activités destinées de chacun et chacune en sont affectées. De nombreuses recommandations nous sont faites chaque jour avec ses vérités et ses contre-vérités. Mais ne nous trompons pas, seul le respect strict des gestes barrières pourra enrayer cette épidémie. Lors de la gestion de cette crise, il ressort qu'une fois encore le monde des bénévoles a un rôle très important. Cette action est à mettre

en valeur, le travail des bénévoles est comme toujours reconnu mais leur mobilisation reste difficile. Elle est peut-être diminuée par les difficultés financières de certains et un manque de disponibilité d'autres. Les associations ont besoin de ces bonnes volontés indispensables pour leur action.

La solidarité est très importante, ne baissons pas les bras et que pour chacun et chacune d'entre nous, nous gardions cette conviction afin de continuer l'action du bénévole.

Être visible à vélo

Rouler à vélo vous expose à un risque d'accident important, notamment lorsque vous êtes amenés à vous déplacer directement sur la chaussée, aux côtés des véhicules motorisés. Afin de garantir votre sécurité, nous vous invitons à vous rendre visible en toutes circonstances afin de réduire ces risques.

Un équipement et un comportement visible

Afin d'être vu de tous, voici quelques conseils :

Préférez les vêtements de couleurs claires ou, mieux équipés un dispositif rétro-réfléchissant que vous puissiez porter par tous les

temps.

Lorsque vous tournez, n'oubliez pas de tendre votre bras dans la direction que vous souhaitez prendre. Si vous devez vous arrêter, levez votre bras vers le haut. Apprendre à se signaler correctement, c'est aussi se rendre visible.

En cas de conditions météorologiques défavorables, redoublez de prudence et vérifiez votre équipement. Si vous ne portez pas de gilet jaune (gilet de haute visibilité) et de casque, pensez à vous en fournir.

Hors agglomération, il est obligatoire de porter un gilet jaune rétro-réfléchissant la

nuît, ou lorsque la visibilité est insuffisante.

Toutefois, il est recommandé d'en porter un en toute circonstance, y compris en ville et en plein jour.

N'oubliez pas ! Les cyclistes sont tenus de respecter le code de la route pour leur sécurité et celle des autres.

Suivre page 3



GOVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
VIVRE, ENSEMBLE.

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

Être visible à vélo - Un vélo bien équipé

Bon à savoir

De nuit et sans gilet, le cycliste est visible à seulement 30 mètres par les autres usagers. En revanche, si le cycliste porte un gilet, un conducteur le voit à 160 mètres, ce qui lui laisse le temps de ralentir et de se déporter.

Un vélo bien équipé

Bien choisir son vélo, en bon état et la bonne taille, contribue à garantir votre sécurité et celle des autres usagers de la route. Certains équipements sont obligatoires, comme les éclairages avant et arrière, qui permettent d'être vus par les autres usagers.

Équipements obligatoires à vélo : Voir infographie ci-dessous

Nous vous encourageons également à :

- vous munir de pneus à bandes latérales rétro-réfléchissantes et à installer des réflecteurs de lumières dans le cadre de votre vélo ;
- installer des rétroviseurs sur votre vélo; ils peuvent vous apporter une meilleure visibilité de votre environnement et vous aider à réagir en cas de danger ;
- ajouter un écarteur de danger. Ce dispositif, fixé sur votre porte-bagages, incite les voitures à s'écarter davantage lorsqu'elles vous doublent.

N'oubliez pas : la sonnette est obligatoire et permet de se signaler en cas de danger.

Le casque représente le plus sûr moyen de protéger sa tête en cas de chute ou de collision. Les blessures dues à un choc sur le crâne demeurent la première cause de décès chez les cyclistes. Lors d'un accident, il réduit la gravité des blessures à la tête. Son port est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, conducteurs ou passagers.



Remise de récompenses FSCF Gymnastique à Bergerac les 15 et 16 février 2020

A l'invitation de M. Michel SEJOURNE Président du comité départemental Dordogne Agenais FSCF et de Mme Dominique ARGUES Présidente régionale, M. Frédéric GONTIER membre du comité directeur du CDMJSEA 24 représentant le Président départemental Francis MONTAGUT a participé à la remise de récompenses des jeunes gymnastes le samedi 15 février 2020 au gymnase Jacques ARGUES à Bergerac.

Les clubs de L'Etoile Sportive du Monteil de Lamonzie Saint Martin, de Sigoulès gym de Sigoulès des Enfants de France de et du club Stella de Bergerac étaient représentés lors de cette rencontre se déroulant les 15 et 16 février 2020 et regroupant plus de 300 gymnastes sur ces journées. Accompagné par M. Francis DELTEIL ancien président du club Stella de Bergerac et médaillé JSEA, Frédéric GONTIER a remis les récompenses en présence d'une nombreuse assistance.



Remise de diplômes de la médaille ministérielle de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif

Le Mardi 18 février 2020, le comité de Bergerac du Souvenir Français a organisé avec le CDMJSEA Dordogne une cérémonie de remise des diplômes de la médaille de bronze de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif. Pour cela, les deux récipiendaires Mme Liliane RONTEIX et M. Marc VINÇOTTE étaient réunis avec les membres du Comité de Bergerac du Souvenir Français.

Frédéric GONTIER Médaillé d'Or JSEA Président de ce comité est à l'initiative de cette sympathique et conviviale soirée particulièrement réussie et appréciée.. Le président départemental Francis MONTAGUT accompagné du Trésorier Jean-Claude BOUDY a donc remis les diplômes tout en stipulant bien que la cérémonie officielle de remise des médailles aura lieu le 5 décembre 2020 dans le Grand Salon Erignac à la préfecture sous la haute présidence de M. Frédéric PERISSAT Préfet de la Dordogne.



Après cette remise, Il a tenu à remercier tous les participants et à renouveler l'expression de tous ses plus sincères et reconnaissants remerciements pour cette belle soirée. Le comité de Bergerac du Souvenir Français est un des plus représentés au sein du CDMJSEA 24.

Remerciements adressés également à la communauté d'agglomération du Bergeracois pour leur aimable accueil dans un cadre très agréable.

Saint-Capraise-de-Lalinde : 18ème Open de billard du club "Pool Espérance"



Samedi 7 mars a eu lieu une compétition conviviale de doublette à l'issue de laquelle le club a placé une équipe en finale, Cathy Desaintjean et Sandrine Pasquier et une autre championne, Anouvong Viengkam et Frédéric Lickel. En parallèle, s'est déroulée une compétition vétérans remportée par Michel Perreira face à Christophe Élies.

La journée du dimanche 8 a été consacrée à deux compétitions homologuées. La première, un tournoi non classé, de niveau 4R (1), a été remportée par Arthur Crespín, joueur espoir, face à Franck Buron. La seconde, de niveau 0R, a été remportée par Benoît Pinault face à Cédric Guirmandie.

À l'issue de l'épreuve, le président Ludovic Petit a remercié tous les participants pour leur présence, les bénévoles pour leur investissement et la mairie de Saint-Capraise pour l'aide apportée au club depuis toutes ces années. Un message d'encouragement du Président des Médaillés de la Jeunesse et des Sports, Francis Montagut a été lu. Enfin, Frédéric Gontier, au nom du maire s'est félicité des résultats du club qui dépassent largement notre arrondissement. Il a ensuite remis les trophées aux vainqueurs. (1) Les niveaux s'échelonnent de 8 (le plus bas) à zéro.

Remise d'une médaille et du trophée du bénévolat à Atur

Le président Francis MONTAGUT à l'invitation de M. Alain COURNIL Maire délégué d'Atur et maire adjoint de Boulazac Isle Manoire a remis la médaille de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif échelon bronze à Madame Christine LOSEILLE et le trophée du bénévolat à Madame Micheline BLANGUERIN.

Cette cérémonie tout à fait conviviale et chaleureuse a été l'occasion de mettre à l'honneur deux personnes particulièrement investies dans la vie associative de la commune et cela depuis de nombreuses années.



Etaient présents, Monsieur Jacques AUZOU Vice-président du Conseil Départemental, Président du Grand Péri-gueux, Maire de Boulazac Isle Manoire, Madame Marie-Claude VARAILLAS Vice-présidente du Conseil Départemental, Monsieur Jean-Pierre PASSE-RIEUX Maire délégué de Saint Laurent sur Manoire, Monsieur Serge RAYNAUD Premier maire-adjoint de Boulazac Isle Manoire et de nombreux conseillers municipaux.

Une nombreuse assistance a pu féliciter ces deux personnes autour d'un buffet et de boissons partagés dans la plus grande sympathie.

Cérémonie des Voeux 2020 et remise trophée du bénévolat à Coursac

Le mercredi 15 janvier 2020, la traditionnelle cérémonie de présentation des voeux s'est déroulée à la salle du vieux tilleul à Coursac.

La présence de M. Pascal PROTANO Conseiller départemental maire de la commune, de M. Jacques DESSALLES Premier adjoint et de Madame Cathia BARRIERE Conseillère municipale a été très appréciée par notre comité ainsi que la présence de M. Patrick MATTENET Président du district de football, de M. Richard THORILLON président du comité départemental de tir et de M. Frédéric GONTIER Président du Souvenir Français de Bergerac.

A cette occasion, il a été remis un diplôme du bénévolat et un trophée à Mme Vanessa VIRAUD Trésorière de l'association des Enfants de la Dordogne de gymnastique de Boulazac.

A l'issue de cette soirée, la galette des rois et le pot de l'amitié ont été partagés dans une ambiance conviviale et décontractée.



Saint Pierre d'Eyraud : Alain GENESTE Médaille de bronze de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif



Samedi 14 mars, au siège des Bleuets de Saint-Pierre-d'Eyraud a eu lieu cette sympathique cérémonie, certainement l'une des dernières avant le prévisible confinement. C'est du moins ce que craignait Francis Montagut, Président des Médailleurs de la Jeunesse des Sports et de l'Engagement Associatif (CDMJSEA) venu spécialement de Périgueux pour l'occasion.

Mme Huguette Cousinet, Présidente des Bleuets a pris la parole pour évoquer les mérites d'Alain Geneste, chef de la Banda comptant à son palmarès des activités aussi diverses que l'animation de la bodega de Bergerac, l'accompagnement de l'équipe de rugby de Prigonrieux ou l'animation de fêtes dans le Bergeracois ou au-delà. Le récipiendaire souriant mais ému, s'est fait épingleur la décoration sous les applaudissements de l'assistance par le Président du CDMJSEA Dordogne. Il a ensuite prononcé quelques mots de remerciements avant d'inviter chacun au pot de l'amitié. A cette occasion, Francis Montagut a tenu à mettre à l'honneur les bénévoles et le bénévolat sans qui beaucoup de choses ne seraient pas réalisées. Il a évoqué encore une fois la disponibilité des bénévoles surtout lors de crise comme nous avons actuellement. L'action bénévole est un pilier essentiel de notre société. Le CDMJSEA Dordogne sera toujours présent afin qu'elle soit reconnue et appréciée à sa juste valeur. Il a remercié Frédéric Gontier Responsable du Cercle de Bergerac des Médailleurs Jeunesse Sports et Engagement Associatif et Marc Vinçotte porte-drapeau présents à cette manifestation très réussie.

Réunion du bureau à Saint Germain du Salembre

Le mercredi 27 mai 2020, le bureau du comité a enfin pu se réunir tout en respectant tous les mesures liées aux précautions mises en place dans le cadre de la stratégie du déconfinement progressif mise en place par le Gouvernement.

A l'invitation de son trésorier général Jean-Claude BOUDY, le bureau du comité départemental des médaillés de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif s'est réuni pour faire le point et étudier la situation des objectifs modifiés par la crise sanitaire.

La prévision de notre assemblée générale se fera très prochainement et la programmation de notre journée sécurité routière est elle aussi programmée pour le dernier trimestre.

Cela est avec beaucoup de plaisir que nous avons pu échanger après cette période de confinement inédite et exceptionnelle.

Merci à Madame Jeanine BOUDY pour son accueil si sympathique et agréable.



Covid-19 : Hommage aux personnels soignants et aux bénévoles

Notre comité dont la mission première est la reconnaissance du bénévolat et des bénévoles salue l'action des personnels soignants mais aussi des personnes en activité pendant cette crise sanitaire.

Une fois de plus, notre pays fait appel aux bénévoles pour assurer une bonne gestion et le respect de cette période de confinement.

Nous ne pouvons que constater que encore une fois le bénévolat apporte des ressources humaines toujours très importante dans notre société.

De multiples initiatives se font le jour sur notre territoire. Que cela soit dans le domaine social ou économique, les associations se dévouent pleinement.

Pour exemple, nous avons ces bénévoles de l'ombre œuvrant dans le portage à domicile auprès de voisins isolés malgré leur charge professionnelle et personnelle. Cette solidarité apparaît toujours lors de crise et elle est si souvent ignorée ou du moins bien vite oubliée.

Il est à noter aussi l'investissement de nombreux particuliers, investissement pour porter assistance aux personnes âgées confinées seules et sans possibilité de se déplacer. Cela est pour moi une chose essentielle dans notre société.

Bravo à toutes et à tous !.. Et prenez bien soin de vous grâce au respect des gestes barrières !..



Pour les fêtes de fin d'année, on n'oublie pas d'inviter Sam

La fin d'année approche, les festivités sont normales. Mais pour que la fête se termine bien, désigner pour la soirée un Sam. L'alcool reste en cause dans près d'un accident mortel sur 3 chez les jeunes.

Trois questions au docteur Jean-Pascal Assailly, psychologue, chercheur à l'institut Gustave Eiffel, expert au CNRS :

Pourquoi pour de nombreux jeunes l'alcool est devenu indissociable de la fête ?

« Il y a plusieurs raisons. Mais, la première c'est ce qu'on a appelé la festivalisation de la société. Aujourd'hui, les nuits d'ivresse sont plus fréquentes, résultat d'une espèce de chronicisation de la fête ».

Pourquoi pour de nombreux jeunes l'alcool est devenu indissociable de l'idée de la fête ?

« Il y a plusieurs raisons. La première c'est ce qu'on a appelé la festivalisation de la société. Nos grands parents ne faisaient pas la fête tous les jours, il y avait des fêtes saisonnières, quelques jours par an, alors qu'aujourd'hui on s'aperçoit que la fréquence a fortement augmenté. Cela revient deux ou trois fois par semaine. Les nuits d'ivresse sont plus fréquentes, résultat d'une espèce de chronicisation de la fête. Il y a quelque chose aussi qui explique ce phénomène, c'est ce qu'on appelle dans notre jargon « les normes descriptives » qui sont le résultat de « ce que je crois que les autres font ». Je me comporte alors comme je pense que tout le monde agit. Par exemple, beaucoup de gens se trompent sur la fréquence à laquelle les personnes de leur âge sont ivres. Puis, il y a aussi les « normes injonctives » « ce que je crois que les autres pensent quand j'ai tel ou tel comportement ». En réalité, c'est « ce que je crois qu'ils pensent », car je ne suis pas dans leur tête, je ne saurai véritablement jamais ce qu'ils pensent. Par exemple, si je roule ivre, qu'est-ce que mes proches, mes collègues, mes amis vont penser ? C'est subjectif. En fonction de mes convictions, cela va orienter mon comportement. La prévention, c'est essayer de bouger ces normes pour modifier ce que les gens pensent des autres : tout le monde ne téléphone pas au volant, tout le monde ne roule pas à 180 sur l'autoroute, etc. ».

Est-ce que les jeunes perçoivent le risque de prendre le volant en état d'ivresse ?

« Pas tous. Il n'y a en cela pas de grandes différences avec les adultes. C'est ce que l'on appelle le biais d'optimisme. Pour me rassurer, je vais toujours penser que d'une part, l'accident va plutôt arriver au voisin, et d'autre part, je pense cela parce que j'ai plus de chance que le voisin, ou je suis meilleur conducteur. Les gens pensent qu'ils conduisent mieux que la moyenne. Ça leur fait penser qu'ils échapperont plus à l'accident. Cela joue sur la perception du risque. Parce que j'estime que le risque est moins fort pour moi que pour autrui. Après, les stéréotypes de sexe jouent beaucoup aussi : les filles perçoivent plus le risque que les garçons parce que justement les garçons pensent davantage qu'ils maîtrisent, qu'ils conduisent mieux, et qu'ils sont capables de conduire en sécurité en ayant bu. Cela joue sur le fait de prendre le volant ou pas. Aujourd'hui, ce qui est encore plus spécifique aux jeunes, c'est le mélange de l'alcool et du cannabis. Entre 15-25 ans, on peut à la fois prendre le dernier verre et fumer le dernier « joint ». Ce qui produit des états complètement dégradés : l'alcool renforce les effets du cannabis et le cannabis renforce les effets de l'alcool. Les risques sont donc multipliés, et les comportements altérés. Autre élément d'explication : contrairement à la vitesse qui s'affiche sur votre tableau de bord, le taux d'alcool est plus difficilement perceptible. Les gens font des estimations subjectives. Et, forcément, ces estimations peuvent être complètement faussées c'est-à-dire qu'on peut avoir des sous-estimateurs, des personnes alcoolisées dans le déni, des sur-estimateurs, et des personnes qui estiment précisément. En tout cas, pour tous ceux qui n'arrivent pas à juger correctement, le risque n'est pas perçu puisqu'ils pensent être en dessous du taux d'alcool autorisé ». Suite page 9

Médaille d'or d'argent de Bronze et lettre de félicitations du 1er janvier 2020

Médaille d'or :

TICHET Jean-Michel

Médaille d'argent :

LACABANE Monique - NASSEYS Jean-Guy



Médaille de Bronze :

ANNE Daniel - BOEMO Etienne - COUDOIN Pascal - DUCLOUTRIER Jean - GATECLOUP dit BELLECROIX Gwanaëlle - GRANDCOING Régis - HIVERT Laurent - LOSEILLE Christine - REBIERE Nadine - RONTEIX Monique - VINCOTTE Marc.

Lettre de félicitations :

GAWRON Axel - LALLEMENT Mathieu - MENAGER Florian - ZANCHETTA Elena.

Médaille d'or d'argent de Bronze et lettre de félicitations du 14 juillet 2020

Médaille d'Or de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif :

M. BOUSQUET Jean-Marie - Football

M. DEVAUX Jean - Tir

M. PENICHON Claude - Tir



Médaille d'Argent de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif :

Mme FLOUREZ Pauline - Gymnastique

M. LAFFORGUE Christian - Engagement associatif

M. MALY Emile - Engagement associatif



Médaille de Bronze de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif :

ALLARD Isabelle - BAZINGETTE Delphine - BOIVINEAU Dominique - BULTEL Françoise - CASTEL-LETTI Yoan - DESAGE Francis - DEZON Bernard - EYMERIE Michel - FURELAUD Pascal - GRELLÉ-THY Thierry - GRUNBERG Yves - LAUBUGE Bernard - PANETIER Joël - ROUBY André - VANDENABEELE Alphonse.

Lettre de félicitations de la jeunesse des sports et de l'engagement associatif :

ABOUDOU Hajaar - ADAM Nicolas - BAUZERAND Emma - FILLOL Lilou - HABIBI Océane

LACOMBE Lilia - PLATRIER Maël - QUEYLAT-COUEGNOUX Lohan - SIMOENS Estelle - VALADE Dylan.



Nos plus sincères et chaleureuses félicitations à tous et à toutes ces récipiendaires !...

Pour les fêtes de fin d'année, on n'oublie pas d'inviter Sam (Suite)

Les conseils de Sam

C'est qui Sam ?

Sam, c'est celui qui a son permis et « qui ne boit pas » pour ramener en vie ses amis après des moments festifs alcoolisés. Des millions de jeunes deviennent Sam depuis le 18 décembre 2005 en restant sobres les soirs de fête. Aujourd'hui, 89% des 15-26 ans s'organisent partout en France pour définir un « conducteur sobre désigné ».

Lorsque l'on sait que l'on va consommer de l'alcool entre amis ou avec ses proches, il est facile d'adopter quelques réflexes pour éviter les risques sur la route du retour.

1. Désigner un Sam avant la soirée ou le déjeuner arrosé qui s'éternise : définir un conducteur (et pas toujours le même !) qui ne boit pas reste l'une des meilleures solutions pour être certain de rentrer en toute sécurité.
2. Devenir Sam-bartender en servant des cocktails sans alcool : retrouver les recettes de cocktails de Sam en téléchargement [ici](#).
3. Prévoir son sac de couchage : quand cela est possible, prévoir de rester dormir sur place.

Attention aux idées reçues !

« Avoir l'habitude de boire diminue l'effet de l'alcool sur ses capacités »

Sam : Non. Boire régulièrement ne diminue pas l'effet de l'alcool sur ses capacités comme le temps de réaction, ou la vision.

« Diluer l'alcool diminue l'alcoolémie »

Sam : Non. Chaque verre consommé fait monter le taux d'alcool de 0,20 g à 0,25 g en moyenne.

Boire du café permet d'accélérer la baisse du taux d'alcool

Sam : Non. L'alcoolémie baisse en moyenne de 0,10 g à 0,15 g d'alcool par litre de sang en 1 heure.

Café, salé, cuillerée d'huile... : aucune de ces astuces ne permet d'éliminer l'alcool plus rapidement.

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

Même à petite dose, l'alcool agit directement sur le cerveau. À partir de 0,5 g/l, les risques sont réels car :

- 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.

Les chiffres clés : En 2018, 503 jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans sont décédés dans un accident de la route et 13 293 ont été blessés. C'est la première cause de mortalité et de handicap des 15-25 ans.

Les week-ends concentrent la moitié des accidents avec alcool. Deux tiers des accidents ont lieu de nuit.

70% accidents mortels de jeunes adultes ont lieu en dehors des agglomérations, 21% en ville et 9% sur autoroute. Source : ONISR



Assemblée générale le 17 octobre 2020 à Coursac

Comme à l'accoutumée, cette assemblée générale se tiendra salle du vieux tilleul près de la mairie. En espérant vous retrouver nombreux pour partager cette matinée suivie d'un repas pris en commun au **Restaurant La Vieille Auberge** accueilli par le chef Jean-Marc SWALKA.

Vous aurez la possibilité de réserver votre repas grâce au coupon-réponse reçu avec la convocation à notre assemblée générale.

Un café d'accueil vous sera proposé avec les succulentes viennoiseries de la **Boulangerie Blanchard** à deux pas de la mairie et pour clôturer nos travaux, un sympathique pot de l'amitié sera offert avec un buffet tout aussi généreux.

P.S : Il est souhaité le port de la médaille pour cette occasion.

Rappel gestes barrières Coronavirus :

Respect de la distanciation, port du masque et lavage des mains.

Réervations repas au 06.25.91.66.57 - 05.53.80.64.59.



Notre partenaire : Conseil départemental de la Dordogne

Un grand merci à notre partenaire pour son soutien



*Préfecture de la Dordogne—Direction Départementale de la
Cohésion Sociale et des la Protection des Populations*



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

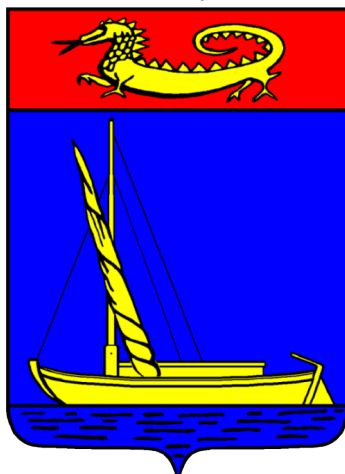
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Nos fidèles partenaires : Mairie de COURSAC



Mairie de SAINT CAPRAISE DE LALINDE

SAINT-CAPRAISE



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
Mairie de COURSAC — R é unions.
Messagerie : cdmjs24@free.fr
Contact rédaction : 07.82.69.60.87 - ISSN 2649-230X



Site fédéral : www.ffmjs.fr



Notre site internet :

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

La recette du médaillé

Préparation de la recette : gratin provençal

Un gratin qui sent bon le sud et les vacances pour faire le plein de légumes. Parfait avec des grillades !

Ingrédients :

Pommes de terre 6

Courgettes 3

Tomates 2

Mozzarella 1 boule

Crème fraîche épaisse 200 g

Thym 2 branches

Sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C.



Epluchez et coupez les pommes de terre en fines rondelles. Lavez et coupez les tomates et les courgettes en fines rondelles également. Découpez la mozzarella en tranches.

Dans un plat à gratin, disposez une couche de pommes de terre, ensuite une couche de courgettes, puis une couche de tomates et enfin une couche de crème fraîche. Ajoutez sur le dessus la mozzarella en tranches, salez et poivrez.

Enfournez pendant 50 minutes puis servez aussitôt le gratin provençal.

(Source : www.mesrecettesfaciles.fr)

