

Sommaire

En période de fortes chaleur... quelques précautions à prendre	3
Trophée du jeune dirigeant 2018	3
"Osons Ensemble Autrement" s'implique dans le domaine de la santé.	5
Arts en Fête 2019 : à Autun	7
Retour sur la journée convivial tir à l'arc	8
AF 1 à Mâcon	9

En période de fortes chaleur... quelques précautions à prendre

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 05 Juillet 2018

Précautions à prendre

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- Evitez les efforts physiques ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- Consultez régulièrement le site de [Météo-France](#) pour vous informer.

En voiture et lors de longs trajets

- Pensez à emporter de l'eau et un brumisateur pendant les trajets en voiture ;
- Arrêtez-vous régulièrement pour vous reposer et vous rafraîchir ;
- Sur certaines aires d'autoroute des fontaines à eau ou des zones de brumisation sont mis à votre disposition ;
- Si possible, décalez votre trajet aux heures les moins chaudes ;
- Ne jamais laisser une personne seule dans une voiture, surtout un enfant car la température dans l'habitacle peut augmenter très vite.

[Article entier de Santé Publique France](#)

Trophée du jeune dirigeant 2018

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 06 Juillet 2018 Dirigeants



Cette année une nouvelle fois les jeunes investis dans les associations FSCF, partageant le goût de l'engagement, le don de soi, l'ouverture à chacun, pourront témoigner de leurs expériences associatives pour tenter de remporter un des multiples lots mis en jeu. En effet, les Amis de la Fédération en partenariat avec le Crédit Mutuel, organisent le concours du jeune dirigeant FSCF 2018.

Ce trophée est fait pour ces jeunes âgés de 21 à 25 ans agissant en qualité de bénévole lors de manifestations, ou encore d'animateur, de représentant élu au sein d'une association ou déjà investi au sien d'un comité FSCF et qui méritent d'être connus et reconnus.

[Les candidatures pour le trophée sont ouvertes ici.](#)

Un bon moyen pour une association de pousser ses jeunes dirigeants à y répondre pour les remercier de leur engagement. Un bon moyen pour les jeunes d'avoir une reconnaissance institutionnelle pour l'action bénévole qu'ils exercent !ur participer rien de plus simple, prenez connaissance du règlement téléchargeable sur cette page et remplissez le formulaire de candidature en ligne à l'adresse suivante : [candidature ouverte](#).

Comme chaque année des lots sont à gagner, alors que le lauréat aura l'opportunité de s'emparer du drone mis en jeu les 5 suivants auront la chance de concourir pour un bon d'achat de 100€.

Attention les candidatures sont à envoyer avant le **19 octobre dernier délai**, après quoi celles-ci ne pourront plus être retenues par le jury final.

FSCF - [LES ACTIONS](#) Evènement institutionnel

"Osons Ensemble Autrement" s'implique dans le domaine de la santé.

publié par Osons Ensemble Autrement, le 06 Juillet 2018 Santé



Venez soutenir cette action !

Lundi 18 juin :
15 h 30 à 19 h 30
Mardi 19 juin :
15 h 30 à 18 h 30
Mercredi 20 juin :
14 h 00 à 17 h 00

**Avoudrey
devant la mairie**

Notre association avait déjà donné un coup de main, il y a deux ans lors du Départemental « Poussins ».

Cette année, « Osons Ensemble Autrement », avec le Comité Régional FSCF, s'est associée à l'Association « Familles Rurales d'Avoudrey » pour proposer des animations « Santé » sur le village.

Un « coup de pied » pour un « coup de main » : était l'intitulé de l'opération initiée pour accompagner Madame Berreira dite « Nadette la cyclotte » dans son tour de France à vélo afin de célébrer les 70 ans de Familles Rurales.

Ce tour de France est l'occasion de collecter des fonds pour la « Fondation pour la Recherche Médicale » et particulièrement pour ses services « Cardio-vasculaires » et « Diabète ».

Afin de recueillir des fonds, il avait été installé 2 vélos d'appartement devant la Mairie et, du 18 au 20 juin, durant 3 h en fin d'après-midi, les passants pouvaient venir pédaler. Les 3 partenaires (Familles Rurales, la FSCF et le CCAS) ont versé chacun 0,10 € par km parcouru.

Cette opération a eu un vif succès, particulièrement auprès des enfants. Près de 70 personnes de 5 à 60 ans environ ont participé et permis la collecte de 90 €.

Apéritif « Santé- Jus de fruits »



La section danse de « Familles Rurales » d'Avoudrey organisait le 2 juillet un gala de fin d'année. Pour permettre aux parents de patienter pendant la

dernière répétition, **un apéritif « Santé – Jus de fruits » a été animé par « Osons Ensemble Autrement » et « Familles Rurales ».**

Là encore, 70 enfants et adultes environ ont participé à cet apéritif, qui a été très apprécié. Merci, entre autres, au Comité Départemental qui a prêté sa centrifugeuse. Un livret avec des recettes a été distribué aux participants. Nous en avons recueilli de nouvelles qui seront envoyées aux personnes ayant laissé leur adresse courriel.

Une implication plus large dans un projet communal

La commune d'Avoudrey crée une maison de santé. Dans ce cadre, avec le CCAS et Osons Ensemble Autrement, elle réfléchit à la mise en place d'un projet « Forme et bien-être à Avoudrey » avec les différents acteurs de santé et associatifs sur la commune.

Nous vous tiendrons informé de l'avancement de cette action.

Arts en Fête 2019 : à Autun

publié par Commission Régionale "Passions Artistiques et Culturelles", le 06 Juillet 2018 Passions artistiques et culturelles

Le jour du concert du 120ème anniversaire de la Fédération, nous apprenions que la candidature du Comité Régional Bourgogne – Franche-Comté et du Sprinter Club Autunois était retenue pour l'organisation d'Arts en fête 2019.



C'est un beau défi qui attend l'équipe constituée autour de Monique Rouge, coordinatrice de cette action.

Tout au long de l'année, vous aurez les informations quant à l'organisation de cette manifestation nationale.

En attendant, ci-contre, quelques images de la visite de l'équipe le 26 mai 2018 à Autun, belle ville de 14000 habitants de Saône et Loire.

Lors de notre première rencontre à Autun, nous avons visité la ville, guidés par Michaël GUIJO président [d'AUGUSTODUNUM association organisatrice de superbes spectacles.](#)

[Vous voulez mieux connaître Autun ?](#)

Pour vous faire patienter, retrouvez un instant Bergerac

Retour sur la journée convivial tir à l'arc

publié par Etoile sportive - St Amour, le 10 Juillet 2018

Belle clôture de fin de saison pour la section tir à l'arc de l'Etoile Sportive de Saint-Amour.

Les personnes étaient nombreuses à vouloir s'initier au tir à l'arc.

Elles ont ensuite pu jouer à la tombola à la Robin des bois, le but me direz vous : touchez un fruit (pomme ou poire) et vous remportez le lot qui y est associé... bonne humeur assurée.

Sans oublier, notre archer chasseur, Didier, qui avait apporté son matériel pour une petite exposition et a partagé sa passion avec nous. Pour la petite anecdote, il en est à 10 ragondins de tuer à l'arc bien entendu...

Enfin, barbecue convivial pour clore cette matinée ensoleillée. La convivialité était le maître mot, alors chaque famille participante avait apporté une entrée ou un dessert : partage et échange de recette ont fait bon ménage.

Des nouvelles recrues en perspective pour la saison prochaine ;-)

Merci à toute la section tir à l'arc.

Maintenant, place aux vacances bien méritées...enfin pour la plupart, la Présidente doit encore rencontrer 2-3 personnes pour développer l'activité tir à l'arc afin de répondre aux nombreuses demandes Saint-Amouraines et avoisinantes

Toutes les photos et actualités sur notre page facebook
: <https://www.facebook.com/etoilesportive39/>

AF 1 à Mâcon

publié par Commission Régionale de Gymnastique Féminine, le 12 Juillet 2018

L'enseignement de la gymnastique, comme de toute discipline sportive, suppose des cadres techniques formés pour rendre plus efficaces les séances d'entraînement. et pour limiter au maximum les risques d'accidents.

La Fédération Sportive et Culturelle de France a depuis de très nombreuses années mis au point des programmes de formation à l'attention des jeunes bénévoles qui souhaitent s'investir dans leurs associations.

La fédération confie aux ligues régionales le soin d'organiser ces stages. Et c'est ainsi, que sur l'invitation du Comité Régional Bourgogne Franche Comté, 17 stagiaires venant de Bourgogne et de Franche Comté se sont retrouvés à Mâcon pour une semaine de formation.

Le stage est encadré par deux formatrices diplômées : Maëlle LIU et Mégane BLANCO

Bon courage à ces jeunes et félicitations pour leur engagement associatif.

Lucien Teillard
