

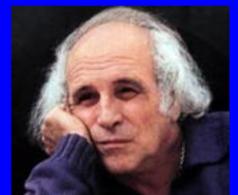
N° 151

Bulletin Cœur & Vélo
Juillet - Août – Septembre 2022



*Avec le temps, va tout s'en va
Et l'on se sent blanchi comme un cheval
fourbu
Et l'on se sent glacé dans un lit de hasard
Et l'on se sent tout seul peut-être mais
peinard
Et l'on se sent floué par les années perdues*

Léo Ferré





Sommaire	page 2
Tranche de vie : Jacqueline et Francis RIBAULT	page 3
Les CoRegs et CoDeps amis	page 4
Erratum N° 150 et concert Norges	page 7
Témoignages d'André LESNE	page 8
Vivre l'instant : Jacques PREVERT	page 9
Le Musée du Vélo du Haut Limousin	page 10
Tranche de vie (Michel CUVELLIER)	page 11
Ils nous soutiennent (Audrey CORDON RAGOT)	page 12
Tranche de vie (Roland et Paulette MENARD)	page 13
Séjour Grand Ouest (Christian et Martine VIGOUROUX)	page 16
Témoignage du séjour Selongey (Henri JARROT)	page 17
Nos participations	page 18
Transformez vos km en dotation	page 19
Ils nous soutiennent (Philippe CROIZON)	page 20
Les nouvelles conventions	page 21
Le COREG Grand Est	page 23
Les nouveaux adhérents	page 26
Semaine nationale des Cyclos Cardiaques	page 28
Sonny COLBRELLI	page 29
Ils nous soutiennent (Michel LAURENT)	page 30
Bilan des parcours du cœur 2022	page 31
Reportage santé du cœur	page 33
ANNAD : notre partenaire	page 36
Adhésions 2022	page 36
Info : les bienfaits de la marche à pied	page 37
Dans nos cœurs : Emile Malnoë	page 39
A bientôt	page 40

Notre rencontre avec l'Amicale

C'est au cours de l'année 2002 que les ennuis de santé commencent, alors que nous nous préparons comme chaque année pour participer à la semaine Fédérale du 4 au 11 août à Quimper avec nos amis cyclos de Saint Meen le Grand, je suis victime courant Juin d'un infarctus qui met fin à ce beau projet que je partage avec Jacqueline.

La chance a voulu que nos amis passent devant le stand de l'amicale qui était un des exposants de cette grande rencontre cyclotouriste.

Immédiatement, ils ont pensé prendre des informations qu'ils m'ont ramenées à leur retour.

J'ai pris contact avec Josiane qui m'informe que l'amicale tiendra son AG 2003 à Brest, ma décision était faite, après mon inscription nous seront présent pour découvrir les bienfaits de poursuivre la pratique du vélo avec des amis qui comme moi on subi une panne de Cœur.

2003, nous voici Jacqueline et moi à Brest pour cette AG organisée par les régionaux, Danièle et Jean Mevel , Jeanne et Jo Corre, nous y avons fait de très belles rencontres, nous avons élargi notre cercle d'amis et depuis ce moment important pour nous , nous sommes de toutes les AG .

Ce séjour Breton était agrémenté de visites, mais celui que nous gardons en mémoire, c'est la découverte à Guimilliau de la fabrication des crêpes par Danièle et d'autres personnes, la qualité exceptionnelle a ravi l'assemblée et certains cyclos ayant abusé de la chose, le ventre bien tendu ont eu beaucoup de mal pour remonter sur leur vélo.

Retrouver les cyclos cardiaques que nous côtoyons pour ceux qui sont les plus loin une seule fois dans l'année nous manque, mais c'est un plaisir renouveler que nous ne souhaitons pas nous passer.

Nous passons vraiment des bons moments avec l'amicale nos souvenirs y sont nombreux, mais comment ne pas oublier Jean Delrue avec son histoire de la poule plate, Raymond Jarno baptisé : Devos, avec ses imitations et sa pratique de plusieurs instruments de musique, Georgette et Jean-Claude sur leur tandem, Claude Pellerin avec ses belles aquarelles, Michel et Monique Dautreme, impossible de citer ceux qui font de nos séjours ensemble ; un moment de bonheur, mais nous pensons très fort à eux.

Difficile en une page de résumer nos 20 ans avec l'ACC, que de belles régions découvertes avec toujours le même plaisir de se retrouver et de pédaler ensemble.

Nous pensons aussi à tous ceux qui nous ont quittés au cours des années et qui restent dans notre cœur.

« **L'ACC c'est que du Bonheur !** »

Jacqueline et Francis Ribault

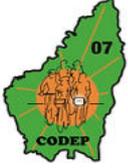




CONVENTIONS CODEPS, COREGS AMIS



358 clubs 14768 licenciés il reste encore 5 codeps

<p>Ain</p>	<p>Allier</p>				
		<p>Puy de Dôme</p>	<p>Rhône</p>	<p>Savoie</p>	



RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTE

122 clubs 3832 licenciés



297 clubs 10018 licenciés encore 1 codep

				
		<p>Lot</p>		
				

   <p>224 clubs 6415 licenciés il reste encore 7 codeps</p>				
Ardennes	 	Marne	Haute-Marne	Meurthe & Moselle
Meuse	Moselle	 	Vosges	

   <p>148 clubs 4504 licenciés il reste encore 2 codeps</p>					
 	 	Indre		 	 

   <p>236 clubs 9032 licenciés il reste encore 3 codeps</p>			
Côte D'Armor	Finistère	Ille et Vilaine	 

   <p>146 clubs 6163 licenciés il reste encore 3 codeps</p>				
 	Eure	Manche	 	Seine Maritime

   <p>270 clubs 9372 licenciés il reste encore les 8 codeps</p>			
Seine	Seine Maritime	Yvelines	Essonne
Haut de Seine	Seine St.Denis	Val de Marne	Val d'Oise

175 clubs 6913 licenciés il reste encore 5 codeps

 COMITÉ DÉPARTEMENTAL ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE	Hautes Alpes	Alpes Maritime	Bouches du Rhône	Var	Vaucluse
---	---------------------	-----------------------	-------------------------	------------	-----------------



194 clubs 5016 licenciés il reste encore 3 codeps

Aisne	Nord	Oise	 COMITÉ DÉPARTEMENTAL PAS-DE-CALAIS	 COMITÉ DÉPARTEMENTAL SOMME
--------------	-------------	-------------	--	---



191 clubs 9176 il reste encore 2 codeps

	 	Mayenne	Sarthe	 
---	---	----------------	---------------	---



327 clubs 10310 licenciés il reste encore 9 codeps

Charente	Charente Maritime	Corrèze	Creuse	 COMITÉ DÉPARTEMENTAL DORDOGNE PÉRIGORD	 COMITÉ DÉPARTEMENTAL GIRONDE
Landes	Lot et Garonne	 COMITÉ DÉPARTEMENTAL PYRÉNÉES ATLANTIQUES	Deux Sèvres	Vienne	Haute Vienne

	Ligue Corse
Corse Nord et Sud	1 club 23 licenciés


9 clubs 217 licenciés

Mauvaise attribution des départements de nos deux correspondants Christian et François.

Occitanie		L'Amicale recherche des correspondants pour les départements					
 Languedoc Roussillon Bernard SCHAEFFNER	 Midi Pyrénées Bernard DELMAS	 Haute- Garonne Gérard ROOU	Aveyron	Tarn et Garonne	Ariège	Aude	Gers
Hérault	Lot	Lozère	Hautes Pyrénées	Pyrénées Orientales	 Gard Christian VIGOUROUX	 Tarn François NEGRE	

Mauvaise dénomination page 9 et 15 cœur & vélo 150 : ci-dessous la bonne appellation.

Chantalistes Sport et Culture
Section cyclotourisme
26 avenue Gustave Eiffel 21000 Dijon



NORGES-LA-VILLE

Une soirée festive organisée pour la santé du cœur

Pierre Lescure, correspondant régional de l'amicale nationale des cyclos-cardiaques a organisé le 19 mars en collaboration avec la mairie de Norges-la-Ville et l'association Norges Animation une soirée spectacle avec les musiciens du groupe Fever dont la chanteuse Damayé Cissé qui habite la commune.

La salle des fêtes de Norges-la-Ville a ouvert ses portes dans la soirée du 19 mars à un public venu nombreux pour faire renaitre la vie sociale et assister aux prestations du groupe Fever et de sa chanteuse Damayé Cissé, adepte du style d'Aretha Franklin. « Qui est donc cette chanteuse ? » pouvait-on entendre dans les échanges près de la buvette. Pierre Lescure, organisateur de la soirée a expliqué qu'il s'agissait d'une discrète habitante depuis six ans de Norges-la-Ville, méconnue dans le village et par ailleurs, sœur d'un artiste du ballon rond, le célèbre footballeur international Djibril Cissé.

21C12-V1



Damayé Cissé, habitante de Norges-la-Ville, chanteuse au style rhythm and blues façon Aretha Franklin lors de sa prestation à la salle des fêtes avec le groupe Fever. Photo LBP/D. G.

« Anticiper la panne de cœur »

Lors de la pause, Pierre Lescure en tant que correspondant régional de l'amicale nationale des cyclos-cardiaques, née il y a 25 ans, et forte de 300 bénévoles dans l'Hexagone a insisté au micro sur la nécessité de pratiquer un sport pour une bonne condition cardiaque.

Et de conclure : « Ça n'arrive pas qu'aux autres, anticiper la panne de cœur ».

Il a profité de l'occasion pour remercier les copains, la municipalité de Norges-la-Ville représentée par le maire Denis Mailler et ses conseillers présents ainsi que l'association Norges Animation pour l'aide matérielle apportée lors de la préparation de la salle.

Daniel GUICHOT (CLP)

Contact de l'amicale des cyclos-cardiaques : contact@cyclocardiaques.org - correspondant régional : Pierre Lescure - 6 rue des Jacobins - 21490 Norges-la-Ville. Téléphone : 09.54.58.02.85 ou 06.29.87.96.34



Mes commentaires sur les Bulletins Cœur&Vélo

J'ai bien aimé le récit de Denis Boitelle...et l'annonce de ses difficultés dues à l'âge qui touche ou touchera chacun d'entre nous et je vais me permettre de vous faire un reproche ...pourquoi si peu de considération vers les utilisateurs de VAE ... La Fédération Française de Cyclotourisme dans sa revue et dans ses pratiques observe également beaucoup de condescendance envers les utilisateurs de VAE ...

Alors qui sont-ils ? Pour la plupart des anciens cyclos, dont les possibilités physiques ne permettent plus de franchir les côtes ou cols, pourtant maintes fois franchis ; et voilà que la technique leur permet à nouveau de découvrir des circuits touristiques, de rouler de manière conviviale en groupe de copains et de pratiquer leur sport favori au sein d'un club .

Ne pratiquons pas l'amalgame, il ne s'agit pas d'une mobylette, d'un vélo électrique, mais d'une assistance, il faut toujours pédaler pour rouler et si la vitesse maximale voisine les 25km/h, c'est tant mieux car cela signifie que les copains plus jeunes, plus valides n'auront pas beaucoup de perte de temps lors des sorties de club ...

Nous les anciens, souvenons nous de l'exemple des champions des premiers tours de France, sans dérailleur, le boyau de rechange sur les épaules. Ne sont-ils pas plus valeureux que nos champions actuels vélos ultra légers, 12 ou 18 vitesses en montagne Et bien non la valeur est la même, chacun vit avec les techniques de son temps, et doit être jugé en son temps en évitant des comparaisons injustifiées.

Il y a peu j'ai créé un club à 90% en VAE (aussi Vélos de courses) **ASSOCIATION SPORTS LOISIRS CONVIVIALITE ASLC Scherwiller 67750**, nous avons retrouvé le plaisir des sorties de 60-80 kms, de franchir des cols, mais surtout d'être ensemble (de 65 à 85 ans), de se retrouver chaque semaine et même d'organiser nous aussi des manifestations « **venez nous vous accueillir !** ».

A 82 ans, j'ai pu me faire le Ventoux avec mon VAE, avec une absence de modération qui me fit être sans batterie au chalet Renard...et cardiaque moi aussi, de continuer avec arrêt tous les 150 ou 200m pour une reprise de rythme souffle / coeur... alors non, ce n'est pas une mobylette, il faut pédaler, il faut gérer mais c'est une assistance qui nous permet de continuer à pratiquer notre sport au même titre que la canne ou le fauteuil permet de rester actif dans la société ; merci la médecine et c'est à nous de nous adapter.

Je ne suis pas un adversaire de la FFCT, dont je suis d'ailleurs Président d'Honneur du CODEP Alsace et toujours licencié cyclo, ni bien sûr de votre confrérie, au contraire, après cette période COVID ou tant d'associations par manque d'activités ont perdu des membres, tout doit être fait pour mobiliser autour de soi, en retraite professionnelle le besoin d'activités physiques est indispensable pour continuer nous avons tellement de services encore possibles auprès de nos enfants, petits-enfants, que notre forme physique est essentielle et merci à tous ceux qui favorisent les pratiques en salle ou en plein air

Bonne continuation à tous !

André LESNE

André, nous sommes également pour une bonne partie de nos adhérents et par la force des choses, des utilisateurs de VAE. Dans Cœur & Vélo 144, j'ai consacré 4 pages à l'utilisation du VAE et nous avons un partenaire ANNAD qui est sur notre bulletin depuis le numéro 147.

Pierre 🙌😊



VIVRE L' INSTANT

A peine la journée commencée et... il est déjà six heures du soir.
A peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi
et le mois est déjà fini
et l'année est presque écoulée
et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés.
et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis.
et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière.
Alors... Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qui nous reste.
N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent.
Mettons de la couleur dans notre grisaille.
Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos
cœurs.
Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps
qui nous reste.
Essayons d'éliminer les « après » ...
Je le fais après,
Je dirai après
J'y penserai après
On laisse tout pour plus tard comme si « après » était à nous.
Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que :
après, le café se refroidit ...
après, les priorités changent ...
après, le charme est rompu ...
après, la santé passe ...
après, les enfants grandissent ...
après, les parents vieillissent ...
après, les promesses sont oubliées ...
après, le jour devient la nuit ...
après, la vie se termine ...
Et après c'est souvent trop tard.... Alors... Ne laissons rien pour plus
tard...
Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs
moments, ...
les meilleures expériences,
les meilleurs amis,
la meilleure famille...
Le jour est aujourd'hui...L'instant est maintenant



Jacques Prévert

Suggestion de Joël Grandjean

Le 4 juin 2022, inauguration du Musée du Vélo à Arnac-la-Poste

C'est une idée de sortie qui va désormais faire son chemin... Un coup de pédale et hop direction Arnac-la-Poste où la volonté d'un passionné de la petite reine a fini par donner naissance au musée du vélo.



Fresque peinte par Mélissa ASSILEM assise sur la photo pour le Musée du Vélo.



« Je ne fais pas ce musée pour gagner de l'argent, mais pour partager ma passion de la collection ! »

Jacques BEYLY

Impressions d'un nouveau membre de l'Amicale

Je suis né à Paris 18^e (nul n'est parfait !!!), le 18 août 1952, l'année de la victoire de Fausto Coppi sur le Tour de France. Tout jeune, sur mon cyclo rameur je sillonnais les rues de notre quartier à St Maur des Fossés (94) imitant Jacques Anquetil, début de ma passion pour le cyclisme.

Les années passent, un bac G en poche. Quelques mois au service des traites à la BFCE (banque) ne m'ont pas convaincu de la vie de bureau et m'ont définitivement dirigé vers le commerce étant moi-même fils de commerçants non sédentaires. Durant ces années, je pratique régulièrement course à pieds et cyclisme (circuit à Vincennes, Vallée de Chevreuse). Suite à un stage de préparation militaire à la base de Brécy près d'Orléans, je rejoins le camp d'Idron à Pau en tant que parachutiste pour mon service militaire (section mortier).

De retour de l'armée, ma femme et moi reprenons le commerce familial en 1974.

2008 : essoufflement, fatigue, vertige lors de mes activités professionnelles sont les 1^{er} signes d'un problème cardiaque. En septembre suite à un contrôle d'urgence au cardiologue je suis dirigé à l'Hôpital la Roseraie de Paris, le constat est sans appel « bradycardie » ralentissement excessif du rythme cardiaque qui provoque un blocage de l'influx électrique entre les oreillettes et les ventricules d'où l'implantation d'un stimulateur cardiaque. Le pacemaker fut remplacé en 2015 et à nouveau en 2019 accompagné d'un cardio Messenger (pour la nuit) qui reçoit automatiquement les informations de ma prothèse cardiaque et les envoie au centre de service Biotronik. L'implant cardiaque, grâce aux progrès de la médecine, m'a permis de poursuivre mon métier et mes pratiques de cyclos tout en supprimant la course à pied mais pas les randonnées en montagne.

2015 : au bout de 43 ans de travail et une retraite bien méritée nous changeons de destination pour nous installer à St Jean de Sixt au pied des Aravis. Accueillis par le club des Cyclos de la Vallée de Thônes (CVT) en 2016 et en 2019 par le Comité Départemental de Haute-Savoie, ma femme en tant que responsable du Comité Sport-Handicap et pour ma part Adjoint Sécurité-Santé.

Le 20 novembre 2021 lors de l'assemblée générale du CODEP 74, Mme Catherine Borgeais-Rouet présidente signe un accord de partenariat avec l'ACC représentée par Mr Daniel Souzy. Par la suite je deviens membre actif correspondant départemental de l'Amicale pour le département de la Haute Savoie.

Je souhaite appliquer de mon mieux les 3 principes fondateurs de l'ACC :

RASSURER- TEMOIGNER- PREVENIR

Merci de votre attention, Sportivement

Michel CUVILLIER



Audrey Cordon-Ragot

Audrey Cordon-Ragot, porte-drapeaux du vélo féminin français depuis une dizaine d'années, affiche sur cette photo un visage rayonnant qui fait plaisir à voir.



Bretonne, Audrey est une des Ambassadrices du vélo féminin tricolore depuis une dizaine d'années. Il y a quelques années, on ne pouvait pas imaginer [le virage que notre sport allait prendre](#), on ne pensait pas en vivre, on ne rêvait pas de Paris-Roubaix ou du Tour de France. Alors, dans sa tête, fin 2016, c'était pratiquement terminé !

Mais Audrey est toujours là et désormais convaincue que son après-carrière, sera dans le vélo « parce qu'il y va y avoir des opportunités qui n'existaient pas avant.

En 2019 elle a rejoint la formation américaine Trek-Segafredo ce qui lui permet maintenant de vivre de sa passion.

Audrey rêvait de participer à Paris-Roubaix avant de raccrocher. La création de la course n'est pas seulement une joie personnelle, elle va dans le sens de l'histoire pour un cyclisme féminin trop longtemps dans l'ombre des garçons.

Elle sera classée 8^{ième} de cette première grande édition féminine, 8 titres de Championne de France route ou contre la montre jalonne une belle carrière qui n'est pas encore terminée.

A l'amicale des cyclos cardiaques, nous souhaitons que son beau sourire rayonne encore longtemps dans le peloton du cyclisme féminin que nous aimons.

Un grand merci Audrey pour ce soutien qui nous touche en plein cœur.



Roland et Paulette MENARD : 10 ans avec l'Amicale

Issus tous les deux depuis plusieurs générations de familles d'agriculteurs, nous nous sommes installés fin 1971 en succédant à mes parents sur une exploitation de 18 hectares.

Nous sommes Paulette et moi natif de Normandie, c'est à Juilley et Ducey les Chers que nous avons poussé nos premiers cris, 5 km sépare ces deux communes, avant sceller notre union pour vivre maintenant au cœur de la Baie du Mont-Saint-Michel.

Paulette a grandi avec neuf frères et sœurs, de mon côté j'avais un frère qui était un grand passionné du cyclisme, il a pratiqué longtemps le vélo avant de prendre des responsabilités au club cyclo d'Orvault en Loire Atlantique. Il était encore sur son vélo quand il a été percuté par une voiture l'année dernière, il est malheureusement décédé suite à cette collision, il avait lui aussi des problèmes cardiaques, mais l'autopsie n'a pas révélé si la cause était due à son cœur.

Installés à Juilley dans le sud du département de la Manche, nous avons créé un petit élevage de porcs en sélection qui était en complément du troupeau de vaches laitières. Nous avons beaucoup travaillé et nous n'avions pas à nous plaindre.

Quand il a fallu mettre « aux normes », nous avons préféré arrêter la production de porc, nous sommes restés sous le régime fiscal du forfait. Nous avons beaucoup moins de cotisations à verser ce qui a permis à nos deux enfants qui ont fait leurs études en école d'ingénieurs d'obtenir des bourses. Mais en contrepartie, ce que nous avons bien prévu, la retraite dans le monde de l'agriculture ne récompense pas le travail effectué, nos revenus pour les deux étaient très faibles jusqu'à la fin 2021. Heureusement les nouvelles mesures gouvernementales viennent de nous donner une bouffée d'oxygène.

Avec le travail de l'exploitation Paulette a trouvé le temps de s'impliquer dans la commune en étant conseillère municipale pendant 18 ans ce qui n'était pas courant pour une femme à cette époque.

Dans notre village de Juilley, riche de presque 700 habitants, deux usines du grand maroquinier Louis Vuitton se sont installées en 2001 et 2006 pour développer leur savoir-faire. Ces deux unités n'emploient pas moins de 670 personnes, une vraie richesse pour notre région.

Pour la petite histoire, dans ma famille, tout le monde s'intéressait au vélo et le pratiquait. C'est mon grand-père paternel qui avait commencé. Il avait gagné des courses au début des années 1900 au vel'd'hiv de Paris.

Mes problèmes de santé ont débuté en 1987 : avec la chute d'un cerisier double fracture du rocher, tumeur à l'hypophyse détectée à l'IRM puis opération et médicaments à vie.

Suite à ce problème, j'ai subi une prise de poids de plus en plus importante, j'ai pris conscience qu'il fallait y remédier et j'ai adhéré au club Cyclo de Ducey en 1996. Il y avait une superbe ambiance.

En 2002, à la randonnée « La Costarmoricaine » à ERQUY, Côtes- d'Armor, j'ai eu le premier malaise cardiaque. Direction les urgences de Saint-Brieuc, hospitalisation et pose d'un stent. Ensuite des semaines de réadaptation dans la Manche.

J'ai repris progressivement le vélo dans un autre groupe en évitant les efforts. Après la semaine fédérale de Saumur en 2008, rendez-vous chez le cardiologue pour un test d'effort qui détecte une anomalie, direction RENNES pour coronarographie.

Quadruple pontage en janvier 2009 suivi de 3 semaines de réadaptation. Là, on m'a conseillé de continuer la pratique du vélo mais avec un cardio-fréquencemètre.

C'est à la retraite en 2005 que Paulette a commencé la pratique du vélo il y avait au club plusieurs féminines et une superbe ambiance, la motivation était bien présente et avec les femmes de Basse Normandie, elle a participé à « Toutes à Paris et à Strasbourg ».

Aujourd'hui nous roulons les deux avec des VAE et c'est elle qui me motive pour sortir nos vélos.

Pour revenir à l'amicale, notre présence date de 2013 à Merlimont dans le Pas-de-Calais et nous ne le regrettons pas, nous avons été tellement enchanté par cette semaine que depuis, nous avons participé à toutes les semaines nationales de l'amicale qui ont suivi et nous sommes également présents à toutes les journées du Grand ouest.

Ces rencontres sont des moments qui resteront gravés dans notre mémoire.

Nous faisons du vélo au club cyclo de Ducey avec Régine Grandin qui est adhérente cyclos cardiaques et connaissant mes soucis cardiaques, c'est elle qui m'a recommandé de prendre notre adhésion à l'amicale. Eh oui, grand merci Régine, cela nous a permis de découvrir des régions, de nous lier d'amitié avec des personnes de toute la France, qui comme moi ont eu des problèmes cardiaques.

Alors que nous avons, moi et Paulette participé à plusieurs semaines fédérales, quelles différences avec celles de l'amicale!!! Aucun esprit de compétition et quelle solidarité, quel esprit d'amitié.

Encore grand merci à Régine de nous avoir fait connaître l'amicale.

A toutes les personnes qui ont connus ou connaissent des problèmes cardiaques, ne vous découragez pas, ce sera toujours possible de pratiquer le vélo surtout que maintenant, avec les VAE, cela permet d'éviter les efforts violents.

Comme Régine l'a fait avec moi, si vous connaissez des personnes (femmes comme hommes) faisant du vélo et ayant eus des problèmes cardiaques, faites leur connaître l'amicale, ils ne seront pas déçus. Grand merci à tous les responsables de l'amicale (anciens ou actuels) qui nous font vivre de si belles rencontres.

Paulette et Roland



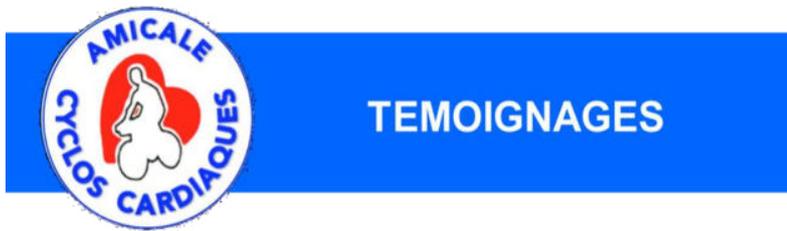


J'irai revoir la Normandie AG Blainville 2019, Paulette à droite à côté de Régine



Les organisateurs de cette belle semaine en Normandie 2019





Séjour Grand ouest

Après avoir participé à un premier séjour de l'Amicale en Bourgogne, pour l'AG de 2021 et découvert un groupe sympathique venant de toutes les régions de France, nous avons décidé de venir au mois de mai de cette année jusqu'en Bretagne, région lointaine de nos Cévennes Gardoises.

Nous avons fait une halte à Tours pour visiter le château de Chenonceau et les jardins du Château de Villandry, et sur la route entre Tours et Trégunc, nous avons fait une pause à Vannes pour une dégustation d'huîtres.

Arrivés à Trégunc, lundi après-midi, nous y avons retrouvé, avec grand plaisir, les cyclos autour d'un apéritif de bienvenue.

Le premier jour, nous partons vers Concarneau. Nous avons pris le bac afin de visiter « La Ville close », ensuite, nous prenons la direction de Quimper jusqu'à la cathédrale. Retour par les terres avec un arrêt pique-nique à Rosporden, jusqu'à Trégunc après une sortie de 85 kms.

Qui a dit que la Bretagne c'était plat ? Nous avons découvert deux côtes à plus de 15% !! (Bon elles étaient courtes !).

Le deuxième jour, circuit entre océan et terre, le long de la côte entre Fouesnant et Bénodet, avant de faire la pause repas à Bénodet. Nous sommes revenus par les terres en traversant des villages typiquement bretons et de belles forêts. Retour à Trégunc, après un circuit de 100 kms.

Le troisième jour : la plus belle journée du séjour : ciel bleu, soleil... Nous sommes partis par la côte, l'océan était calme, d'une belle couleur. Nous sommes allés jusqu'à la plage de Tahiti par la pointe de Trévignon, admirer les maisons au toit de chaume, traversés de belles forêts, empruntés la voie verte, de façon à d'éviter la circulation pour le retour à Trégunc après une sortie de 85 kms.

Nous avons été invités et nous sommes tous retrouvés pour un apéritif de fin de séjour au camping où étaient les camping-cars.

En résumé, un séjour très agréable et convivial, très bien organisé avec de beaux parcours.

Nous avons eu des surprises : une soirée crêpes (que 3 dames nous ont fabriquées), les gourmands ont apprécié, et un cadeau pour chacune des participantes et les célibataires du séjour (fabriqué par un membre de l'ACC). Au détour d'un chemin, nous avons plusieurs fois senti de bonnes odeurs de biscuits bretons.

Merci à Patrice notre guide car sans lui, nous n'aurions pas vu d'aussi belles choses et merci aux organisateurs pour ce séjour très agréable.

Christian et Martine Vigouroux.





Selongey juin 2022, mon premier séjour avec l'Amicale

Lundi 6 juin à partir de 16 h 30, Chantal et Pierre nous accueillent sur le centre d'hébergement de Selongey, après l'arrivée et l'installation de l'ensemble des participants, c'est le moment de la présentation du programme et du verre de l'amitié offert par Josiane pour son anniversaire avant de passer au dîner.

Mardi 7 juin, nous sommes tous conviés à 7 h 30 pour le petit déjeuner de façon à être prêt pour la première randonnée avec le départ à 9 h, les nuages lourds ne sont pas très engageants et nous devons vite rebrousser chemin puisqu'une forte pluie nous invite à rebrousser chemin, nous sommes tous trempés nos compteurs affiches 10 km, nous prendrons notre pique-nique sur le lieu de notre hébergement.

13 h, le soleil nous invite à reprendre nos montures pour une découverte de 74 km très agréable avec des grimpettes pas très faciles sauf pour les cyclos qui utilisent des VAE.

Le repas de la soirée sera bourguignon, le jambon persillé et le bœuf bourguignon agrémentés par les vins de la région apportés par Jean-Paul, Jérôme et Alain.

L'animation sera faite par un accordéoniste professionnel et également cycliste licenciée au SCODijon.

Mercredi 8 juin, pas de chance le temps est très menaçant, ils seront 5 courageux qui partent rouler malgré les annonces d'une météo capricieuse, les autres dont je fais partie, c'est en voiture direction le château de Champlitte (dépt 70) pour une superbe visite très enrichissante, ensuite c'est au domaine de la Paturie que nous avons dégusté les vins de l'un des rares vignobles de ce département.

60 km plus loin, direction La Verrerie historique La Rochère, nous serons unanimement déçus par une promesse décevante beaucoup trop commerciale.

18 h, nous étions invités par le club des cyclos de Selongey pour le verre de l'amitié.

Judi 9 juin la météo est favorable, c'est en vélo que nous retournons au château de Champlitte accompagné par le club Dijonnais des Chantalistes ou est licencié Antoinette adhérente de notre Amicale.

Un arrêt à Sacquenay imprévu mais remarquable chez un boulanger Bio, nous recommandons cette visite.

Retour à Selongey par quelques bosses dénichées par Pierre.

Avant le repas nous sommes tous conviés à une initiation au jeu de quilles, notre lieu d'accueil est doté de 4 pistes, il faut être solide pour pratiquer ce sport, après ce moment de détente, le verre de l'amitié offert par la famille Marchal annonce déjà le dernier repas de ce séjour.

Vendredi 10 juin, avant de reprendre la route pour le retour à la maison, nous avons le plaisir de visiter l'usine- mère SEB (société d'emboutissage bourguignonne) lieu où est nées en 1953 la célèbre cocotte-minute. 70 ans plus tard le modèle a bien évolué mais reste un best-seller de cette marque mondiale.

Ce séjour très agréable et instructif avec une très bonne ambiance sera conclu par cette visite d'une heure trente que nous avons eu la chance de pouvoir découvrir.

Henri Jarrot.



Jérôme Bruet



Le Château de Champlitte



Selongey, SEB l'usine mère de la cocotte



NOS PARTICIPATIONS

Le 26 avril, une journée retrouvaille était proposée aux amicalistes de Normandie et de la Bretagne proche à Saint- Martin de Bréhal organisée par Régine et Philippe Grandin. 14 amicalistes se sont retrouvés : 9 cycliste et 5 marcheurs. Le matin : départ de Saint-Martin de Bréhal, passage de la route submersible, direction Lingreville puis les petites routes de campagne vers Hyenville. Ensuite Montmartin sur mer et détour en longeant la côte avec une magnifique vue sur la mer et enfin le vent favorable. Le midi ou plutôt 13 H 15, 13H 30, un excellent repas à Montmartin après 40kms de balade. L'après midi : retour en passant par Hauteville et le sentier Côtier. Que la mer était jolie ! . Enfin retour à Saint- Martin, puis un petit circuit vers Coudeville plage pour arriver à l'heure prévue des marcheurs. Quelle belle balade de 60Kms au total.

Nous avons profité d'une magnifique journée superbement encadré par Philippe. Si le covid l'a empêché de nous recevoir le 8 avril et certains amicalistes à annuler cette rencontre, cela a au moins évité de nous faire arroser . Le 8 avril fût la journée la plus pluvieuse du printemps. Au retour avant de nous quitter, café bien chaud (il faisait un peu frais sous les sapins) avec brioche maison que sait si bien faire Madeleine.

Merci Régine et Philippe, cela fait du bien de nous retrouver.

Roland Menard





AG2R LA MONDIALE

vivons vélo

La communauté vélo-santé

Vivons Vélo, la communauté qui pédale pour votre santé, celle des autres... et pour la planète

Transformez tous vos kilomètres en dons pour l'Institut Pasteur, afin de financer la recherche contre les maladies neurodégénératives. Depuis 2021, et parce que Vivons Vélo fait aussi du bien à la Planète, vos kilomètres sont également transformés en arbres plantés en France !

Une application mobile a été développée afin non seulement de présenter des pistes cyclables à travers la France aux amoureux du vélo, mais aussi de convertir les kilomètres parcourus en dons pour la recherche et pour la planète. 2021 a ainsi été une année record qui a permis de reverser **100 000 € à l'Institut Pasteur** pour contribuer à la recherche contre les maladies neuro-dégénératives et de **planter plus de 5000 arbres**.

Pour que 2022 soit une année tout autant réussie pour Vivons Vélo, la cinquantaine d'ambassadeurs qui portent haut les valeurs du programme jouent un rôle essentiel en rassemblant autour d'eux d'autres passionnés de vélo.



Deux adhérents de l'amicale des cyclos cardiaques sont en 2022 ambassadeur Vivons Vélo



Région Nouvelle Aquitaine



Région Bourgogne Franche-Comté

Philippe CROIZON



L'Amicale reçoit aujourd'hui le soutien d'un homme exceptionnel : **Philippe CROIZON**.

Victime d'un terrible accident le 5 mars 1994 à 25 ans, son corps carbonisé doit subir des amputations au niveau du bras gauche, du bras droit, de la cuisse droite, et du membre inférieur gauche. Philippe garde la vie sauve, ayant subi au total plus de cent heures d'anesthésie et d'opérations.

En 2006, il écrit : « J'ai décidé de vivre avec l'aide d'un logiciel de reconnaissance vocale »

Traversée de la Manche : le 18 septembre, à l'âge de 42 ans, il nage entre Folkestone et le cap Gris-Nez en 13 heures et 26 minutes, accompagné quelque temps par trois dauphins. Il déclare : « Je fais ça surtout pour moi, mais aussi pour établir un exemple. Je veux montrer aux gens qui souffrent que c'est faisable, que tu dois toujours te battre. J'espère être un symbole du dépassement de soi. »

Retracer sur 1 page les nombreux exploits de Philippe c'est impossible, mais vous pouvez découvrir l'étendue de son fabuleux parcours sur : www.philippecroizon.com

Un mot sur l'Académie Philippe Croizon, ce Pôle, premier du genre en France, implanté au CREPS de Vichy, fonctionnait depuis 2011 et avait notamment permis, grâce à un encadrement de haute qualité, à de jeunes talents d'éclorre et d'atteindre le très haut niveau international avec l'Equipe de France.

Initiée par le Comité Handisport de l'Allier (CDH 03) qui la porte juridiquement, cette Académie a pu voir le jour grâce à l'énergie conjointe d'un **Philippe Croizon** au grand renom qui parvenait à fédérer des partenaires et de **Robert Fassolette**, le président du CDH 03, qui mit le tout en musique sur les plans institutionnel, administratif, scolaire et médical, ainsi que sur celui de la logistique, des transports et de l'hébergement ... Tout cela en étroite relation avec les familles dont il fallait gagner et conserver la confiance, notamment celles des jeunes arrivants que la présence de ces « grands anciens » ne pouvait que dynamiser.

A ce jour, l'Académie s'est pleinement inscrite dans le paysage du sport-handicaps français et fonctionne de manière totalement indépendante sur la base d'une olympiade, grâce à des partenaires s'engageant à ses côtés sur les quatre années concernées.

« Respect Monsieur CROIZON, c'est un honneur pour notre Amicale de recevoir votre soutien ! »

Amicale des Cyclos Cardiaques

Confrérie de la Fédération française de cyclotourisme comptant près de 300 membres, l'Amicale apporte conseils, confiance et espoir à tous les cyclos victimes de problèmes cardiaques. Une confrérie pour tous ceux qui se croyaient voués (bien à tort) à la chaise longue et aux charentaises après leur accident cardiaque.

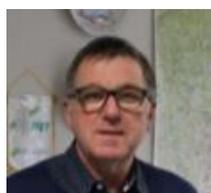
- Elle propose à ses membres des rencontres et séjours nationaux ou régionaux.
- Elle a aussi pour but de témoigner auprès de tous des bienfaits de la pratique raisonnable d'un exercice physique tel que le cyclotourisme.
- Elle mène ou participe à des actions de prévention : l'accident cardiaque ça n'arrive pas qu'aux autres !
- A ces fins elle est présente à la Semaine fédérale et dans nombre de manifestations, Parcours du Cœur, forums santé et y diffuse une information préventive
- L'Amicale tient son assemblée générale chaque année en septembre dans une région différente, elle se prolonge par une semaine de cyclotourisme et de découverte de la région qui nous accueille.
- Depuis 2 ans des conventions Clubs amis – Codeps amis – Coregs amis sont proposées par l'Amicale avec des très bons retours. Nous souhaitons couvrir l'ensemble du territoire de façon à répondre favorablement aux cyclos confrontés à une panne de Cœur.



Daniel Souzy, notre délégué Rhône-Alpes était invité pour l'AG du Coreg Auvergne Rhône Alpes le 5 mars à Miribel dans l'Ain. Sa présence est couronnée de succès avec la signature de 3 codeps et d'un nouveau correspondant départemental pour la Haute Savoie.



Alain Philippe Meheust 06 85 66 09 16
dept07-presidence@ffvelo.fr



Jean-Marc Warlier 06 49 60 39 95
jean-marc.warlier@orange.fr

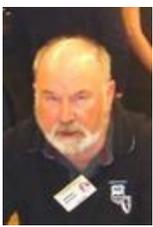


Jean-Guy Dubessay 04 77 95 55 64
dept42-presidence@ffvelo.fr



Brevet éducation routière (BER) :
Jean-Paul ZAGORSKI
Lot. étang Martel
03150 VARENNES SUR ALLIER
Tél. 04 70 45 69 79 ou 06 15 71 65 77
jean-paul.zagorski@wanadoo.fr

Raymond Thomé notre correspondant départemental de l'Allier, signe notre convention club ami avec Varennes Cyclo et son président Jean-Paul Zagorski..



Présidente
Élisabeth Picaut

Le 19 mars à l'occasion de L'AG du Coreg Nouvelle Aquitaine , la présidente Elisabeth Picaut à signer la convention Coreg avec Jean-Pierre Goethals le délégué régional Aquitaine région qu'il partage avec Georges Longy qui gère le Limousin



Dany Mary notre correspondant départemental de la Nièvre à fait signer 2 conventions une avec son club de Decize en sept 2021 et la seconde le 4 avril avec l'UCS Cyclotouriste de Cosne sur Loire.



Bernard TAILLADE, délégué régional Auvergne a signé notre convention club ami le 8 avril avec François BONNAUD, le président du club des cyclotouristes Aulnatois.



Philippe RAUTUREAU
Président du Cyclo Tourisme Herbretais
12, rue Château Gaillard
85500 LES HERBIERS
☎ 02 51 67 39 37 / 06 75 50 04 73
✉ presidentcth85@gmail.com

Rémi Trichet, notre correspondant pour la région Vendée a signé le 15 Avril la convention club ami avec Philippe RAUTUREAU, le président du club Cyclo Tourisme Herbretois.

Le réveil Gardois même le 1 mai, la famille Vigouroux est à l'ouvrage !



4 conventions club amis, mission bien remplie pourchrestain, notre correspondant pour le département du Gard

- L'Amicale Cycliste Pouzilhac, président Christian PESENTI - tél : 03 80 36 25 81
- Vélo club Lasallois, président René FLOUTIER – tél : 06 89 18 14 79
- L'Amicale Cycliste Grand Combiennes, président Gil CHARITAL – tél : 06 14 01 70 18
- Cyclo Evasion St Hilaire de Brethmas, président Jean-Marie MORETTE - Tél : 06 10 07 86 17.





Le Comité Régional de Cyclotourisme du Grand Est est l'un des 13 comités régionaux de la fédération française de cyclotourisme. [Association loi 1901](#) qui a pour but de promouvoir la pratique du Cyclotourisme – Route et VTT – dans la région Grand Est. Son siège social est fixé à la Maison Régionale des Sports à Tomblaine (54510).

Il représente la **Fédération Française de Cyclotourisme** et rassemble tous les groupements affiliés à cette dernière dont le siège social se trouve dans son ressort territorial à savoir les Départements des Ardennes (08), de l'Aube (10), de la Marne (51), de la Haute-Marne (52), de la Meurthe-et-Moselle (54), de la Meuse (55), de la Moselle (57), du Bas-Rhin (67), du Haut-Rhin (68) et des Vosges (88).

Les buts du comité régional dans son ressort territorial, sont :

- de favoriser toute action utile à la promotion et au développement de la pratique du vélo sous toutes ses formes (sur route et sur tous autres terrains) et avec tous types de vélos (VR, VTT, VTC, Gravel, VAE) comme instrument de loisir, moyen de déplacement, de maintien en bonne santé ou pour son rétablissement, usage pratique et utilitaire....)
- de participer à la coordination de l'activité des associations et sections d'associations de cyclotourisme affiliées à la Fédération ;
- d'aider, sur le plan régional, la Fédération dans l'accomplissement de sa tâche telle qu'elle est définie dans les statuts et règlements de ladite Fédération ;
- de contribuer à la mise en œuvre de la politique définie par la Fédération et d'appliquer les instructions qu'il reçoit de celle-ci, en son nom ;
- d'assurer, auprès des pouvoirs publics et des diverses collectivités régionales, la défense des intérêts des associations et de leurs membres ainsi que des licenciés individuels ;
- d'étudier tous les problèmes concernant le cyclotourisme qui peuvent se présenter et en particulier de combattre la délinquance routière ;
- d'intégrer le concept de développement durable et de l'environnement dans toutes actions et les activités du cyclotourisme.



Quelques chiffres pour présenter le Coreg Grand Est

Licenciés	Femmes	Hommes	Nombre de clubs
6415	1258	5157	224

Organisation du comité directeur du Coreg Grand Est



Olivier SINOT
Président du Coreg



Jacques
Raczkiewicz
Vice-Président
Secrétaire



Cyril Villemin
Trésorier



Denis Vierling
Délégué Sécurité



Gérard Paillard
Délégué Tourisme



Gérard Malivoir
Délégué Formation



Benoît Schilt
Délégué Jeunes



Aline Poinsignon
Commission
féminines



Maxime Befy
VTT et Gravel



Dominique Lecomte
Commission
Handicap



Philippe Cuette
Communication
grand public



Francis Cornette
Membre



Paul Best
Membre



Steve Lupfer
Membre

Jeudi 31 mars avait lieu la première rencontre inter-comités. Le comité régional vient à la rencontre des comités départementaux et des clubs. Cette première réunion a permis de rencontrer les CoDep 10 et 52 à Bar-sur-Aube, en présence, du délégué formation du comité régional ainsi que son secrétaire/vice-président et son président. 20 participants étaient présents à cette réunion. Ce fut l'occasion de remettre au Vélo Club Sancéen, le challenge de France FFCT qu'il a brillamment emporté en 2021. Ont été abordés les moyens de lutter contre la baisse des effectifs, les actions dans les domaines de la sécurité, de la formation des dirigeants et animateurs, de la communication et les aides aux projets des clubs.



Toutes à Toulouse



Retour sur l'exploit de l'année 2021 : 118 féminines du Grand Est se sont rendues à vélo jusqu'à Toulouse. C'est une véritable prouesse qu'elles ont réalisée, avec la traversée du massif central et près d'un millier de kilomètres effectués. Elles ont pris les départs de 6 départements différents de la région.

CoDep 10 : 15 filles et 3 accompagnateurs- CoDep 51 : 3 filles et 3 accompagnateurs

CoDep 52 : 14 filles et 3 accompagnateurs -CoDep 54 : 29 filles et 1 accompagnateur

CoDep 67 : 33 filles et 2 accompagnateurs- CoDep 68 : 24 filles et 2 accompagnateurs

Sollicité par l'Amicale des Cyclos Cardiaques pour présenter notre Coreg dans le bulletin Cœur & Vélo, nous avons répondu favorablement. Cette confrérie de notre fédération a été créée en 1995 à l'initiative d'une poignée de cyclotouristes qui venaient de subir une « panne de cœur » et s'interrogeaient sur la poursuite de leur activité cycliste. Association loi de 1901. Elle agit sous le double parrainage de la fédération française de cyclotourisme qui défend une pratique du vélo non compétitive et de la fédération française de cardiologie qui valide notre démarche et nos valeurs.

L'Amicale ne délivre pas de licences, elle demande juste une adhésion annuelle de 20 €.

 Grand Est		L'Amicale recherche des correspondants pour les départements						
 Champagne Ardenne André LAVIE	 Alsace - lorraine Bernard HAUSSER	 Aube Jacques HAUSSENS	Ardenne	Marne	Meurthe et Moselle	Meuse	Moselle	Vosges

Point fin avril 2022 - 6 clubs de la région Grand Est ont signé la convention club Ami avec L'Amicale.

	Brienne Cyclo Sport (10) Vélo Cyclo Chaumontais Randonneurs (52) Cyclo Club Sainte-Barbe (57) Cyclo Club de Kilstett (67)	Strasbourg Vélo Club (67) Lembach Cyclotourisme (67)
---	--	---

Fin Avril 2022 – le Coreg Grand Est a signé notre convention ainsi 2 codeps pour convention Codep Ami

Coreg Grand Est				
				
Ardennes	 COMITÉ DÉPARTEMENTAL AUBE	Marne	Haute-Marne	Meurthe & Moselle
Meuse	Moselle	 COMITÉ DÉPARTEMENTAL ALSACE	Vosges	



		<p>Henri AUBIN : 41 rue Jean Mace, 76720 Auffay tél : 06 88 11 92 93 – aubin.henr@gmail.com</p>
		<p>Marcel Cordonnier : Lieu dit Bonnay, 03400 Toulon sur Allier tél : 04 70 20 06 59 – cordonnier.marcel@orange.fr</p>
		<p>Patrick Arnault : 74 Allée des Jacinthes Porte, 1 44600 Saint Nazaire tél : 06 40 23 87 45 – patrickarnault@orange.fr</p>
		<p>Gérard Bihlmaier (membre actif) : 1 rue de Vosges, 67840 Kilstett tél : 07 81 93 37 01 – gerard@bihlmaier.fr</p> <div data-bbox="480 1272 608 1447" style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Dominique Bihlmaier membre associé.</p>
		<p>Jacques Le Gal : 7 impasse des grands sables 56270 Ploemeur tél : 06 81 10 70 03 – jackolog@free.fr</p>
		<p>Jean-Luc Carola : 119 Chemin de Crêt Salé, 74600 Quintal tél : 06 80 22 17 38 – z220jlc@gmail.com</p>

	 Puy-de-Dôme	Gilles-Jean Charondière : 4 rue de la Grande Combeaude, 63100 Clermont-Ferrand tél : 06 74 85 49 48 – gilles0091@orange.fr
	 Côtes d'Armor	Alain Gras : Rubezen 22420 Plouaret tél : 06 78 52 88 45 – alain.gras18@yahoo.com
	 CALVADOS	Didier Sentilly : 40 rue de la Fresnaye, 14123 Corneilles le Royal tél : 02 31 34 39 30 – sentillydidier@gmail.com
	 COTE D'OR	Bernard Bridant : 25 allée Victor Hugo 21490 Varois et Chagnot tél : 06 84 84 29 53 Mail : bernardbridant@orange.fr
	 COTE D'OR	Marcel Latour : 38 rue de l'Argilière 21490 Varois et Chagnot tél : 06 82 95 88 74 Mail : cm.latour@wanadoo.fr
	 COTE D'OR	Dominique Dupont : 4 Ruotte des Gants, 21220 Brochon tél : 06 83 82 78 09 - dominique.dupon-aubry@orange.fr
	 COTE D'OR	Jean-Louis Steimer : 24 A1 rue du docteur Calmette, 21000 Dijon tél : 06 08 77 58 51 - jean-louis.steimer@orange.fr
	 Ille et Vilaine	Pierre Bossard : 1 A Chemin Roblot, 35770 Vern Sur Seiche tél : 06 52 80 40 12 - pierrebossard@yahoo.fr (Membre actif)
		 Geneviève Bossard (Membre associé)



Semaine Nationale des Cyclos cardiaques

Du 17 au 24 septembre 2022



**Vous n'avez pas encore envoyé votre
inscription à Joël**

Vous accueillir... Prendre plaisir à vous rencontrer... Echanger des mots et des sourires autour du traditionnel pot d'accueil... 🍷🍷 ou à l'occasion de buffets.

Olives de Nyons, Cake aux olives, Houmous, taboulé maison, salade fraîcheur (élaborés avec passion par l'équipe de cuisine), jus d'abricots des Baronnies artisanal, vins des coteaux des Baronnies ...

Saveurs, plaisir, bonheur et bonne humeur 😊

Alors qu'attendez-vous pour nous rejoindre à la Fontaine d'Annibal ?



**Retrouvez toutes les informations dans Cœur & vélo 150 et envoyez vite
votre réservation !**

Réservation pour les Hébergements 150 € par personne
Réservation au camping 150 € par équipage
Chèque à l'ordre de l' ACC
A faire parvenir avec le bulletin à: Joël Grandjean Launay Briand
35730 Pleurtuit

Sonny COLBRELLI receveur d'un défibrillateur interne

Sonny Colbrelli pourrait se retrouver sur la touche de façon forcée après la pose d'un défibrillateur interne. Le coureur italien a été opéré à la suite d'un arrêt cardio-respiratoire survenu au terme de la première étape du Tour de Catalogne.



Vainqueur de Paris Roubaix 2021

Et si Sonny Colbrelli était forcé d'arrêter ? Le coureur italien a subi une intervention chirurgicale pour la pose d'un **Défibrillateur Automatique Implantable** à la suite de son arrêt cardio-respiratoire au terme de la première étape du Tour de Catalogne. Et cela pourrait bien précipiter la fin de la carrière de l'actuel champion d'Europe de cyclisme sur route.

Première conséquence de cette opération : le coureur de Bahrain-Victorious, âgé de 31 ans, ne pourra plus courir dans son pays. En effet, depuis 2017, une loi italienne interdit à un athlète d'exercer la pratique à un haut niveau avec l'implant d'un appareil prévenant les risques cardiaques.

C'est d'ailleurs la principale raison qui a poussé Christian Eriksen à quitter l'Inter Milan après son malaise survenu à l'Euro 2021. Le Danois s'était fait poser un **pacemaker**.

Sonny Colbrelli va devoir attendre le feu vert de l'Union cycliste internationale (UCI). Pour l'heure, aucune communication n'a été faite mais l'instance pourrait autoriser le coureur italien à reprendre la compétition en dehors du sol transalpin. Cela à condition que le champion d'Europe soit en mesure de courir à nouveau



Michel LAURENT



Bourguignon né le 10 Août 1953, le jour de la St. Laurent, à Bourbon-Lancy, un vrai Lion. C'est en 1968 au club local qu'il commence une carrière amateur, elle s'annonce déjà prometteuse, et avant de passer Professionnel il remporte en 1974 la célèbre route de France devant un certain Bernard Hinault.

37 victoires jalonnent sa carrière chez les pros qui s'arrête en 1984 avec excusez du peu, le Tour de Corse, Paris Nice – la Flèche Wallonne – le Critérium National – le Critérium du Dauphiné Libéré.

Une image scandaleuse reste dans notre mémoire des amoureux du vélo lors de la 16^{ième} étape du Tour de France 1983 disputée entre Issoire et Saint-Étienne, Michel Laurent et Henk Lubberding sont au coude à coude à l'arrivée. À quelques mètres de la ligne, il est balancé par son adversaire et finit dans les barrières. Il se fracture la main, le coureur Hollandais franchit la ligne, conquis par le public, il est immédiatement déclassé au profit de Michel qui ne pourra pas reprendre le départ du lendemain. Cette victoire par forfait restera son unique victoire d'étape sur le Tour.

Il participe à 9 Tour de France et 1 Giro, une magnifique carrière avant d'embrasser celle de manager chez La vie claire, GAN, Z et Crédit Agricole, de 1985 à 2008.

Aujourd'hui Michel est encore très actif, il pratique le VTT et la Route, en Septembre 2021 une première cyclo sportive à son nom a vu le jour depuis Bourbon Lancy (cette année la **Michel Laurent aura lieu le samedi 25 juin**), cité thermale de la Saône & Loire.

Coureur extrêmement attachant, l'amicale est vraiment très fière de ce nouveau soutien.

Merci beaucoup Michel.



Journée très froide ce **dimanche 3 avril** pour le parcours du cœur de Troyes dans l'Aube 70 cyclos contre 250 habituellement et 50 marcheurs. Mais très bonne ambiance et bon contact avec les clubs attends des retours de convention de partenariat, à suivre.....

Cordialement **Jacques HANSSENS** Correspondant du département de l'aube.



Angers, le 30 avril : « ces tueurs silencieux » que sont l'hypertension et le cholestérol.

Les Parcours du Cœur ont fait leur retour samedi au pied du château d'Angers. Un rendez-vous convivial destiné à prévenir les maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans, la deuxième chez les hommes. Un lâché de ballon par les enfants à clôturer cette belle journée. C'est notre ami Didier Gauthier qui était sur le stand de l'amicale.



Le parcours du cœur du 8 mai à Chanu.

L'Amicale des Cyclos Cardiaques avec Michel Briere était présente à ce rendez-vous. Le matin une bonne centaine de visiteurs qui se renseignaient à tous les stands. L'après-midi plus de 150 marcheurs étaient présents pour une rando de 8 kms et un jeu de piste pour les enfants avec une boisson offerte au retour. Les personnes posaient beaucoup de questions sur les risques cardiovasculaires. Comment éviter un AVC, l'infarctus etc... Une journée qui s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse pour une première réalisation dans une petite bourgade et rendez-vous est déjà pris pour le 8 Mai 2023.



Panazol (Haute Vienne), le samedi 9 avril, plus de 100 randonneurs au Parcours du Cœur.

Plus d'une centaine de personnes se sont retrouvées devant le foyer Pain et Soleil cet après-midi du samedi 9 avril sous un très agréable soleil printanier, un beau succès dans le limousin.



Varois et Chaignot (Côte d'Or) le samedi 14 mai

Démarrage en douceur le matin, pourtant il fait beau, grosse inquiétude de Pierre en charge de cette organisation avec l'ASVEC l'association du village qui accompagne cette belle initiative. L'après-midi apporte un réconfort qui fait chaud au Cœur, plus de 500 participants qui contribuent au succès de cette journée. Mardi 17 mai nous avons le plaisir de pouvoir remettre un chèque d'une valeur de 4000 € à la fédération française de cardiologie, les bénéficiaires d'une très belle journée.



Les professeurs Yves COTTIN et Luc ROCHETTE ainsi que les fabuleux bénévoles de l'ASVEC

Rendez-Vous le 27 mai 2023 à St. Julien une autre commune de la comcom de Norge et Tille.



213

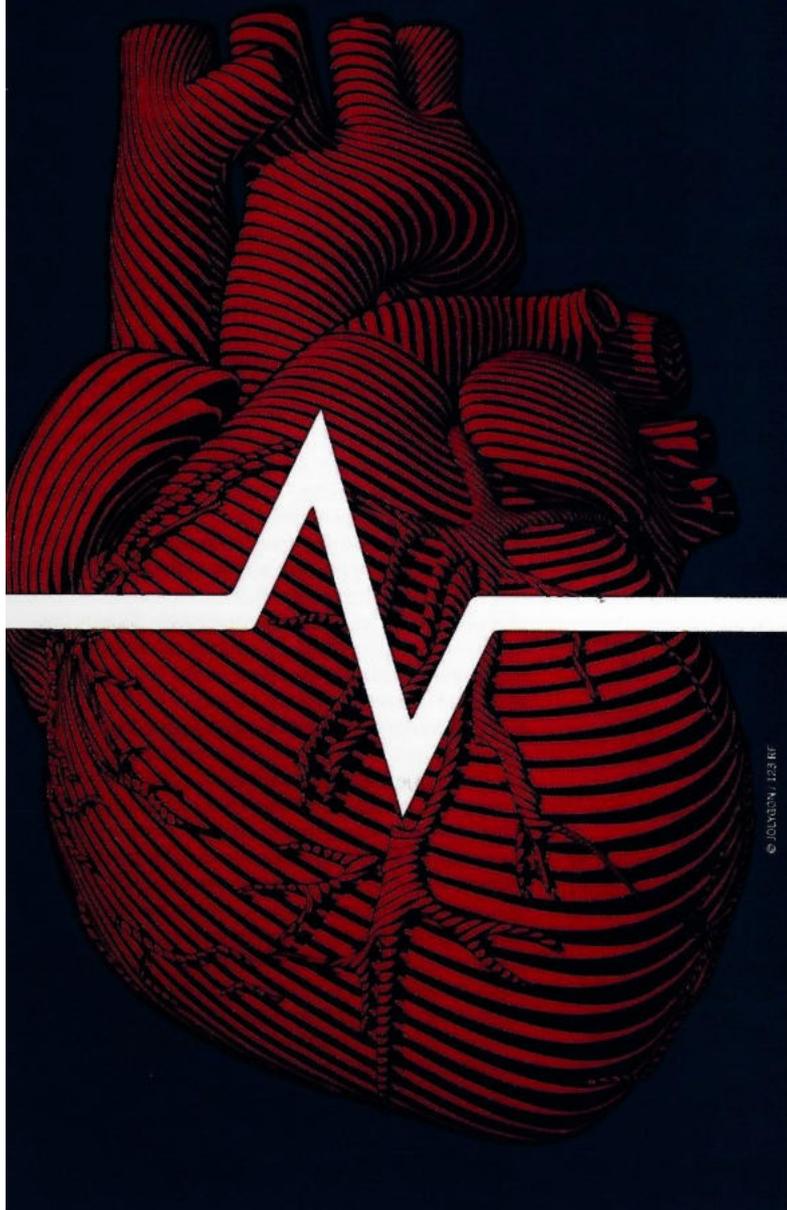
morts par crise cardiaque par jour en France

110

morts subites par jour en France

3'

Le temps au-delà duquel la privation d'oxygène entraîne des lésions neurologiques irréversibles.



Tout le monde a déjà vu de telles images. Celles d'un homme qui brutalement s'effondre sur un terrain de sport ou sur le bord de la route. Le spectacle est d'autant plus troublant qu'il s'agit d'un sujet jeune et, même, d'un athlète, comme tel supposé en parfaite santé. Parfois il est secouru efficacement, et parfois l'issue est fatale. De quoi s'agit-il exactement ? Comment réagir et comment prévenir ?

QU'EST-CE QUE LA MORT SUBITE ?

Au strict plan médical, la mort subite cardiaque se définit comme une mort naturelle avec perte brutale de conscience dans l'heure qui suit le début des symptômes, chez un sujet ayant ou non une maladie cardiaque connue. Le moment et le mode de survenue sont inattendus.

Concrètement, un dysfonctionnement cardiaque entraîne l'arrêt circulatoire, aussitôt suivi d'une perte de connaissance, le coeur ne poussant pas suffisamment de sang pour oxygéner le cerveau. Puis la respiration s'arrête à son tour. Du côté du témoin, le double constat de la perte de connaissance et de l'arrêt respiratoire, doit être interprété dans le sens d'une situation de mort subite.

**QUELLES EN SONT LES CAUSES IMMÉDIATES ?
LA FIBRILLATION VENTRICULAIRE**

Dans 80% des cas, la mort subite advient suite à un trouble du rythme cardiaque qu'on appelle « fibrillation ventriculaire ». C'est un rythme particulier, anarchique, qui empêche le fonctionnement normal du coeur, et la circulation efficace du sang. Cette fibrillation ventriculaire, nous le verrons, est accessible à un traitement immédiat, la défibrillation, qui consiste à faire passer un courant électrique dans le coeur, ce qui résout le problème, au moins transitoirement.

On décrira sommairement le coeur comme un muscle chargé de faire circuler le sang, lequel y pénètre par la veine cave et les veines pulmonaires, puis en est expulsé par les artères (aorte et artères pulmonaires)

Dans le coeur lui-même, le sang transite par quatre cavités : deux oreillettes et deux ventricules. C'est la contraction musculaire qui, comprimant les cavités selon un ordre de succession très précis, chasse le sang de l'une à l'autre, puis vers la circulation artérielle. Cette contraction est donc un processus complexe : les oreillettes se contractent dans un premier temps, expulsant le sang vers les ventricules, lesquels se contractent à leur tour, ensemble, chassant le sang qui dans l'artère pulmonaire (ventricule droit) qui dans l'aorte (ventricule gauche). Ce processus d'ensemble exige que toutes les cellules cardiaques agissent de concert, et donc la présence d'un chef d'orchestre. Ce chef, c'est le « noeud sinusal », siège de l'automatisme cardiaque. Isolé, privé de toute connexion, ce tissu musculaire poursuit sa contraction, selon un rythme immuable de 110 pulsations par minute (en toute rigueur, la fréquence cardiaque représente donc un « deuxième temps », résultat du jeu combiné d'influences de ralentissement ou d'accélération). Le noeud sinusal est donc la « pile », ou le « pacemaker » naturel de l'organisme (en anglais « pacemaker » signifie « meneur de rythme » ou « faiseur d'allure »).

En temps normal, il active toutes les cellules musculaires via un réseau électrique arborescent. Ce signal ayant diffusé dans les oreillettes, va aboutir à une autre zone spécifique nommée « noeud auriculo-ventriculaire ». Oreillettes et ventricules sont complètement isolés électriquement parlant. Une fois que les premières se sont contractées, le signal ●●●

émis par le noeud sinusal est récupéré par le noeud auriculo-ventriculaire, où il est ralenti avant d'être distribué aux ventricules. Pourquoi est-il ralenti? Parce que la bonne collecte/distribution du sang repose sur un asynchronisme de fonctionnement entre oreillettes et ventricules: c'est le rythme binaire, audible, de la fonction cardiaque, dont chaque battement produit un son double: pa-pam, pa-pam...

Or, à certains moments, certaines cellules, ou certaines aires sur le tissu cardiaque «*désobéissent*» à ce rythme immuable du noeud sinusal, et se mettent à envoyer localement leur propre influx nerveux, désorganisant la fonction cardiaque. Le phénomène se propage car les cellules en souffrance ischémique (ne recevant plus assez d'oxygène) sont de plus en plus nombreuses à agir isolément, hors de tout contrôle sinusal. Dès lors, les signaux électriques circulent de façon anarchique sur l'ensemble du tissu cardiaque: c'est la fibrillation. Le coeur devient inefficace, le sang ne circule plus, ou à peine.

Ainsi le rôle du défibrillateur, consistera à rétablir l'ordre dans l'orchestre, à remettre toutes les cellules au même niveau, par le moyen d'une décharge électrique.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ET COMMENT LES DÉTECTER ?

Bien sûr, en amont de la fibrillation ventriculaire on trouve un certain nombre de causes ou de prédispositions.

On a constaté que, lorsque la mort subite intervient avant 35 ans, elle est le plus souvent liée à des facteurs génétiques, alors que concernant les sujets âgés de plus de 35 ans, les causes relèvent plutôt des maladies des artères coronaires (liées au vieillissement). Il va sans dire que cette frontière des 35 ans est relative, et ne constitue pas un point de basculement précis. Par ailleurs, indépendamment de l'âge, on retrouve des cas de myocardites. La myocardite est une maladie infectieuse – qui peut survenir après un grippe, ou d'autres atteintes virales (dont le Covid).

En tête des maladies cardiaques génétiques qui tuent les sujets jeunes, on peut citer deux pathologies complètement distinctes.

La «*cardiomyopathie hypertrophique*» (CMH), caractérisée par un épaississement anormal des parois du coeur, et, surtout, plus fréquente dans le cyclisme, la «*dysplasie ventriculaire droite arythmogène*» (DVDA), maladie du muscle cardiaque dans laquelle les cellules musculaires cardiaques sont remplacées progressivement par de la graisse et du tissu fibreux.

Il existe d'autres pathologies cardiaques héréditaires, mais CMH et DVDA sont les deux principales qui tuent à l'effort des jeunes sportifs: de fait, ce sont celles qu'on recherche et qu'on retrouve le plus, et qui sont donc à l'origine de contre-indications à la pratique du sport en compétition. Or, le diagnostic formel n'est pas simple à poser, nécessitant une batterie de tests.

Ces maladies-là, susceptibles d'entraîner une mort subite, vont entraîner des symptômes cardiologiques qu'il faut savoir détecter: douleurs dans la poitrine, essoufflement brutal, ou disproportionné à l'effort produit, y compris en récupération, palpitations (c'est-à-dire, souvent une tachycardie, ou une fréquence cardiaque non pas tant trop élevée qu'irrégulière, désordonnée. Ces battements qui ne sont «*pas à leur place*» et qu'on appelle des extra-systoles, sont ressentis par le sujet comme n'étant pas normaux). Le sentiment de malaise, par exemple l'impression qu'on va perdre connaissance à l'effort, est un signe qu'il ne faut pas négliger: ça n'est pas normal et ça doit toujours s'étudier. Une grosse baisse de performance inexplicable peut aussi alerter.

Pour une bonne appréhension des enjeux, il importe d'éviter les confusions. On a parfois, et parfois non sans raison, relié



LA CHAÎNE DE SECOURS

Elle comprend **5 maillons**, tous indispensables.

1 • Reconnaître la situation, en dix secondes

La victime est inconsciente et ne respire pas.

2 • Appeler le plus vite possible

Seule la prise en charge avancée est susceptible de mettre le sujet à l'abri de la récurrence, et hors de danger.

3 • Masser le plus tôt possible

Sinon pas de protection du cerveau. À 3 mn, les lésions sont irréversibles, à 10 mn la mort est inévitable.

4 • Défibriller le plus vite possible

Masser ne permet pas de résoudre le trouble du rythme cardiaque.

5 • Arrivée des secours, prise en charge médicale.

certaines épisodes de mort subite, aux pratiques dopantes. Or le lien n'est pas toujours de cause à effet direct. Certains produits (amphétamines, stéroïdes, certains «*brûleurs de graisse*» en vogue: voir pp. suivantes, l'ITW de François Carré) sont évidemment susceptibles d'engendrer directement des troubles, voire un arrêt cardio-respiratoire. Et, en cas de maladie sous-jacente, tout dopage aggrave le risque, en tant qu'il intensifie l'activité physique.

Car en toute rigueur, c'est bien l'activité physique intensive elle-même – la sollicitation cardiaque qui l'accompagne – qui vient mettre au jour – catalyser – une pathologie qui serait peut-être restée silencieuse.

COMMENT RÉAGIR DEVANT UN ARRÊT CARDIAQUE ? VITE !

Malgré la meilleure connaissance des causes et mécanismes, il est préoccupant d'observer qu'en France, le taux de survie à une mort subite sans séquelles neurologiques majeures, reste inférieur à 3%. En cause, un déficit de formation de la population. «*À première vue c'est assez paradoxal*, explique Guillaume Boon, médecin urgentiste et directeur médical de la société Panacea Conseil et Formation Santé, *car la prise en charge d'un arrêt cardiaque appelle des gestes simples. Il existe des freins qu'il faut pouvoir lever, pour que chacun soit en mesure de réagir de façon automatique, sans se poser trop de questions. Car, l'arrêt cardiaque, c'est simple, mais il faut aller très vite. La situation s'évalue en un clin d'oeil, il n'y a que deux constats à faire: si le sujet est inconscient et qu'il ne respire plus, il faut initier la fameuse chaîne de secours. Il ne faut pas se laisser piéger par certains signes, par exemple il faut considérer qu'une respiration «*bizarre*» est un arrêt respiratoire. Le moindre doute doit jouer en faveur de l'intervention, et il vaut mieux masser «*pour rien*» – auquel cas, on saura bien assez tôt qu'il ne s'agissait pas d'un arrêt – que de ne pas réagir parce qu'on a un doute, ce qui est toujours fatal. Il ne faut jamais hésiter. Dès que la question se pose, c'est qu'il faut masser immédiatement, car chaque seconde compte, littéralement.*» Il faut savoir qu'en effet, en l'absence de massage sur un arrêt cardiaque, après trois minutes les séquelles cérébrales sont irréversibles, et la mort cérébrale intervient après dix minutes – chaque minute sans massage grève de 10% les chances de survie!

Le massage cardiaque doit donc être le plus immédiat possible. «*Devant la simple suspicion d'un arrêt cardiaque, il faut masser. Après avoir alerté, c'est TOUJOURS la première chose à faire. La simplification du discours est nécessaire*, poursuit Guillaume Boon. *Le sujet s'effondre, je constate qu'il est inconscient et qu'il ne respire plus ou mal. J'alerte autour de moi, je donne de la voix, ET j'appelle les secours, via le 15, le 18 ou le 112, puis je masse immédiatement, même si je ne suis pas formé. Si possible, je dégage les vêtements de la victime pour une meilleure efficacité, puis je place mes mains l'une sur l'autre au milieu de la poitrine, et je masse, vite et fort. Il faut tenir le rythme, entre 100 et 120 impulsions par minute. Certaines chansons célèbres donnent une idée du tempo: Staying Alive, des Bee-Gees, c'est 104 bpm.*» L'exercice devient vite éprouvant, mais il faut masser sans interruption jusqu'à l'arrivée des secours ou, à tout le moins, d'un défibrillateur – d'où l'importance d'avoir alerté autour de soi. Quant au défibrillateur, «*il peut faire peur si on n'a pas été formé mais c'est un appareil très sûr. Jamais personne n'a été blessé et l'image du secouriste qui s'électrocute relève de la légende urbaine. Aujourd'hui les modèles grand public sont accessibles à tous. Simplifiés à l'extrême, ils ne présentent parfois qu'un gros bouton unique, voire, pas du tout: il suffit alors de poser les patchs comme indiqué, et la machine fait le reste, à savoir: elle analyse (existe-t-il un trouble du rythme cardiaque) et si nécessaire elle déclenche automatiquement.*»



123 RF

Il importe d'y insister: il n'y a pas de permis de défibriller, et tout le monde peut en faire usage. Par décret n°2007-705 du 4 mai 2007 relatif à l'utilisation des DAE (défibrillateur automatisé externe) par des personnes non-médecins, toute personne, même non-médecin, est habilitée à utiliser un DAE, quel que soit son âge. De fait les défibrillateurs sont de plus en plus nombreux dans notre environnement quotidien. Depuis 1er janvier 2021 les ERP (établissements recevant du public) de catégories 1 à 4 (recevant entre 25 et 300 personnes) ont l'obligation de s'équiper d'un défibrillateur. L'obligation pour les ERP de catégorie 5 se fera au 1er janvier 2022 et concernera: les structures d'accueil pour personnes âgées, structures d'accueil pour personnes handicapées, les établissements de soins, les gares, hôtels-restaurants d'altitude, refuges de montagne, établissements sportifs clos et couverts ainsi que les salles polyvalentes sportives. Au-delà des examens réguliers imposés aux sportifs par la

NUMÉROS D'URGENCE

- 15** Samu
- 17** Police Secours
- 18** Pompiers
- 112** Général

FFC, il importe de les sensibiliser, pour que chacun prenne conscience de ses éventuels symptômes.

Enfin, il faut que la population soit formée à réagir à la mort subite. Car malheureusement en France, nombre d'entre nous ne savons pas faire. Il faut absolument faire la promotion de la formation aux premiers secours et, précisément, à la prise en charge de l'arrêt cardiaque. La formation PSC1 est très complète, presque trop d'une certaine façon « car, dit Eric Meinadier, médecin fédéral à la FFC, le message essentiel se noie parfois dans la quantité d'information. Il faudrait imaginer des révisions régulières de la base, de sorte à se souvenir des idées-clés et, ainsi, être capable d'agir à l'instant T. En ce qui concerne l'arrêt cardiaque, c'est court. Sujet inconscient qui ne respire pas ou présente une respiration anormale: j'appelle et je masse aussitôt jusqu'à l'arrivée du défibrillateur et des secours. »

INCONSCIENT > NE RESPIRE PAS > APPELER > MASSER > DÉFIBRILLER ●

GLOSSAIRE

GASP

Le «gasp» est une suite de mouvements respiratoires agoniques. Ils sont inefficaces, lents, bruyants et anarchiques. Le gasp n'est pas rare et serait présent dans 40 % des cas d'arrêts cardio-respiratoires. Ample, il peut faire penser à tort à une respiration normale.

EXTRASYSTOLES (palpitations)

Les extrasystoles sont des battements du cœur provoqués, non par des impulsions du nœud sinusal, mais par des impulsions déclenchées ailleurs dans l'oreillette (extrasystoles supraventriculaires) ou dans le ventricule (extrasystoles ventriculaires). Les palpitations sont la perception de ces battements anormaux.

NOEUD SINUSAL

Le nœud sinusal est doué d'automatisme et peut engendrer spontanément, grâce à des propriétés électriques bien identifiées, des impulsions qui sont à la source du battement cardiaque.

ISCHÉMIE

Irrigation sanguine insuffisante d'un tissu ou d'un organe à la suite d'une baisse du débit cardiaque ou, plus souvent, d'une insuffisance du réseau artériel d'alimentation. Quelquefois également, en dehors de toute baisse du débit sanguin, l'ischémie peut être provoquée par un déficit en hémoglobine.

BRADYCARDIE

C'est une maladie qui se caractérise par un rythme cardiaque trop lent. Un cœur sain bat entre 50 et 80 fois par minute. Lorsqu'une personne est atteinte de bradycardie, son cœur bat à moins de 50 pulsations par minute (bien sûr, ce chiffre doit être abaissé pour les sportifs d'endurance qui sont toujours plus moins «bradycardes»)

TACHYCARDIE

Élévation anormale (non corrélée) de la fréquence cardiaque.





NOTRE PARTENAIRE



Conforme EN 15194 même installé sur votre vélo.

Avec étiquette obligatoire EN 15194 à coller sur votre cadre.

Pour tout vélo avec axes rapides (petite tige avec les 2 ressorts coniques)

Installation simple en quelques minutes.

Garantie de 4 ans en option

Remise club +2,5% à partir de 2 kits max 7.x (8kits)

surpoids avec batterie de 250Wh \leq 3,2kg.

Offre **Régulation de vitesse 5 niveaux**

Vélo de ville / promenade / etc (sauf cadre carbone)

135mm / disque 6 vis / V brake

Max 10 vitesses



A partir de **792€*** avec:

Jante patins 700x15/17/19 rayonnée sur moteur.

Chargeur 2A 36V

Batterie 216Wh + porte bidon

Options :
324Wh / 360Wh / 468Wh / 568Wh

Batterie sur porte bagage

Offre **Régulation de puissance 5 niveaux**

Vélo de ville / promenade / VTC / randonnée / Tandem / Etc (sauf cadre carbone)

135mm / disque 6



A partir de **903€*** avec:

Jante patins / disque 700x15/17/19 rayonnée sur moteur.

Chargeur 2A 36V

Batterie 216Wh + porte bidon

Options : 360Wh / 540Wh et 568Wh

*limité à 25km/h max

*Prix au 05/02/2022 soumis aux variations annuelles.

Offre **Régulation de puissance 9 niveaux**

Version spéciale cadre carbone. Jusqu'à 11 vitesses.

130mm freins patins route

135mm pour les versions disques en axes rapides.

Ultra haut rendement le nec plus ultra des cyclotouristes.

+de 6000 kits déjà installés.



A partir de **1168€*** avec:

Jante patins / disque 700x15C rayonnée sur moteur. (650 disponible)

Chargeur 2A 36V

Batterie 216Wh + porte bidon

Options : 324, 378Wh et 540Wh Panasonic Tesla.

V max 33km/h possible, hors homologation

Avantages

- Carte contrôleur, capteur de pédalage et de vitesse intégrés au moteur.
- Câblage ultra simple un seul câble
- Aucun engrenage en plastique
- Embrayage unique offrant aucune résistance au roulement
- Consommation inférieure de 20% à nos concurrents
- Donc batteries > de 20%
- 130 mm d'entraxe pour les vélos de route en patins.
- Jusqu'à 9 niveaux d'assistance
- Ultra silencieux.
- Peut être réglé sur 500W pour les tandems
- Peut être réglé sur 33km/h mais hors homologation
- Version Bluetooth 3 niveaux d'assistance
- Version batterie 300Wh intégrée au moteur avec commande Bluetooth
- Version roue libre à visser disponible
- Batterie Panasonic haut de gamme



ADHESIONS 2022

L'Amicale des Cyclos Cardiaques (ACC) a été créée il y a plus de 25 ans à l'initiative d'une poignée de cyclotouristes qui venaient de subir une « **panne de cœur** » et s'interrogeaient sur la poursuite de leur activité cycliste. L'Amicale relève de la loi du 1^{er} juillet 1901, c'est une confrérie de la Fédération Française de Cyclotourisme. Nous pouvons vous apporter des précieux conseils pour rouler encore longtemps.

Nous ne délivrons pas de licence nous demandons juste une adhésion annuelle de 20 €.

Un problème cardiaque, « **ça n'arrive pas qu'aux autres !** », alors si c'est votre cas, ou celui d'un de vos amis ayez le réflexe www.cyclocardiaques et télécharger le bulletin d'adhésion.

Et vous envoyez ce document avec vos renseignements par courrier à notre ami Bernard Taillade.



Bernard TAILLADE
6 rue des Acacias
63510 MALINTRAT



Les 13 bienfaits de la marche à pied et les 5 façons de la pratiquer



La marche est l'un des exercices physiques les plus accessibles et les moins coûteux. Mais ces dernières années, elle a perdu de son attrait. L'engouement des médias pour le jogging et l'apparition massive d'évènements de course à pied ont laissé bien peu de place à la simple marche.

Selon les recommandations officielles, nous devrions faire 30 minutes d'activité physique modérée (comme la marche) chaque jour ou trois séances de 90 minutes à intensité élevée (comme la course) par semaine. Voici quelques bénéfices que vous apportera la marche quotidienne.

La marche est l'un des exercices physiques les plus accessibles et les moins coûteux. Mais ces dernières années, elle a perdu de son attrait. L'engouement des médias pour le jogging et l'apparition massive d'évènements de course à pied ont laissé bien peu de place à la simple marche.

Selon les recommandations officielles, nous devrions faire 30 minutes d'activité physique modérée (comme la marche) chaque jour ou trois séances de 90 minutes à intensité élevée (comme la course) par semaine. Voici quelques bénéfices que vous apportera la marche quotidienne.

1. **Améliore le tonus musculaire, la fonction articulaire et l'équilibre** : la marche aide à combattre les effets de la sédentarité. Que vous y alliez d'un pas rapide ou que vous fassiez simplement une balade, la marche permet d'activer les circuits neuronaux associés à votre sens de l'équilibre et renforce la musculature des jambes et du tronc. Elle permet aussi de lubrifier les articulations, ce qui réduit les douleurs arthritiques et la rigidité.
2. **Favorise une bonne santé cardio-vasculaire et respiratoire** : la marche augmente l'apport en oxygène au cerveau et au cœur, tout en réduisant une pression artérielle trop haute. Elle a aussi été démontrée bénéfique chez les personnes souffrant de problèmes pulmonaires.
3. **Augmente l'espérance de vie** : de 20 à 30 minutes de marche par jour rallongeraient la vie de 3 à 7 ans. C'est encore mieux si on combine cette activité à un autre exercice physique.
4. **Augmente l'énergie** : l'exercice physique en général est une bonne source d'énergie. Parce que le corps bouge, s'oxygène et fonctionne mieux, il dépense moins d'énergie à tenter de rétablir un équilibre, de diminuer des taux de sucre élevés, de combattre des infections, etc.
5. **Augmente les fonctions immunitaires** : la marche quotidienne peut aider à protéger contre les infections saisonnières en renforçant le système immunitaire. Une étude a démontré que les personnes qui faisaient au moins 20 minutes de marche par jour, 5 jours par semaine, avaient 43 % moins de risque d'être malades. Et si elles le sont, les symptômes s'avèrent moins importants et la récupération est plus rapide.
6. **Facilite la digestion** : la marche régulière améliore la mobilité intestinale et gastrique, ce qui augmente la régularité.
7. **Agit sur les émotions et l'humeur** : en plus de profiter de la lumière et d'une production de vitamine D, les marcheurs augmentent leur production d'endorphines, les hormones du bien-être. Des recherches ont aussi démontré que la marche modifiait le système nerveux de façon à réduire la colère et l'anxiété.
8. **Augmente la créativité** : la marche aide à résoudre les problèmes et augmente la créativité. Elle favorise aussi une bonne mémoire. Il s'agit là d'une belle option lorsqu'on doit réfléchir et prendre une décision.

9. **Améliore le sommeil** : l'exercice physique améliore le sommeil, particulièrement s'il est accompli tôt le matin. Donc, si vous souffrez d'insomnie, une petite marche matinale quotidienne pourrait s'avérer très bénéfique.
10. **Aide à réduire le tour de taille** : même si le chiffre sur la balance ne bouge pas, il est possible que le tour de taille du marcheur quotidien diminue. La marche améliore la réponse à l'insuline, ce qui aide à réduire le gras abdominal. Elle favorise ainsi une perte de poids saine et un maintien de poids santé.
11. **Réduit les risques de maladies chroniques** : parce qu'elle favorise d'abord une bonne santé cardiovasculaire, la marche permet de réduire le risque d'infarctus ou d'AVC. Et en réduisant les envies de sucre, elle aide en plus à maintenir un bon taux de sucre dans le sang, ce qui contribue à prévenir le diabète de type 2, l'obésité et le syndrome métabolique.
12. **Améliore l'apparence des jambes** : la marche s'est avérée efficace pour réduire l'apparition de veines, de veinules, de varices et de varicosités sur les jambes. Grâce à un meilleur tonus musculaire, une diminution de la pression artérielle et une meilleure efficacité du cœur, le retour sanguin des jambes vers le cœur se fait plus facilement.
13. **Augmente le niveau de confiance en soi** : établir des objectifs de marche et s'y tenir augmente les chances d'adopter d'autres comportements sains. Se faisant, on augmente la confiance en soi et les chances d'avoir un meilleur style de vie en général.



Qui a dit que marcher était ennuyant ? Essayez ces **5 différentes façons de pratiquer la marche** pour garder la motivation et en retirer des bénéfices.

1. **La marche nordique** : il s'agit d'une forme de marche dynamique exécutée avec des bâtons de marche. Elle convient à tous les niveaux de marcheur et est sécuritaire pour les personnes dont l'équilibre est plus précaire. Elle fait travailler plus de 90 % des muscles du corps tout en réduisant le poids sur les articulations. Il existe des clubs et des groupes un peu partout dans la province.
2. **La marche méditative** : il s'agit d'une forme de méditation pleine conscience. Le marcheur est invité à se concentrer sur ce qu'il voit, ce qu'il sent, ce qu'il entend, etc. Cela permet au cerveau de porter son attention sur son hémisphère droit, ce qui est bénéfique pour améliorer l'humeur, gérer le stress et réduire les émotions négatives.
3. **La réunion-marche** : pourquoi ne pas faire une réunion d'équipe en marchant au lieu de rester assis dans une salle de réunion. Ce type de rencontre gagne en popularité, car la marche améliore les fonctions cognitives, la créativité, l'énergie et la productivité.
4. **La marche en forêt** : la marche en forêt ajoute un petit côté zen. Elle permet, en plus de prendre un bon bol d'air frais, de contempler la nature et de se connecter avec l'environnement. La randonnée en montagne se solde la plupart de temps par une vue magnifique. L'automne, la forêt de feuillus nous en fait voir de toutes les couleurs.
5. **La marche sociale**. Pas obligé de marcher seul. En donnant rendez-vous à un ami ou en transformant la marche en activité de couple, on renforce les liens sociaux, on garde la motivation et on brise la monotonie.

Peu importe la façon dont vous choisirez de pratiquer cette activité, l'important est de garder une constance. Fixez-vous des objectifs réalisables et surveillez votre progression afin de rester motivé.



Bonne Randonnée.

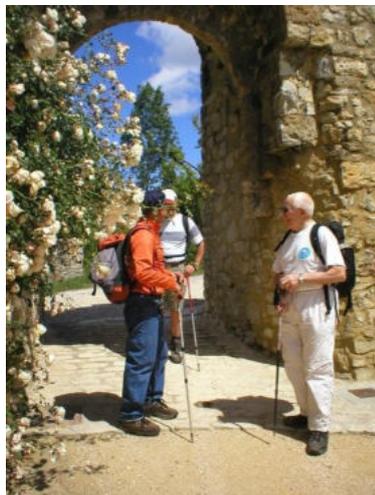


DANS NOS COEURS

Emile Malnoë était un des piliers de l'Amicale, sa carte portait le N°6.

Sa personnalité si attachante et joyeuse nous manque déjà. Sa mémoire restera éternelle à travers sa famille et ses amis et nous désirons nous souvenir uniquement du meilleur. Les fins sont tristes, mais pour lui, c'est le début d'une autre vie, auprès de ceux qu'il aimait et qui l'ont précédé dans la mort.

Nous avons Chantal et moi fait sa connaissance à Parent durant l'AG 2006 organisée par Bernard et Paulette, il avait le plaisir d'animer le groupe des marcheuses, il sera au service de cette section de l'Amicale durant d'autres années toujours dans la bonne humeur et avec bienveillance, un grand serviteur de l'Amicale nous a quitté dès les premiers jours du printemps.2022.





A BIENTOT



Le street art contemplatif, c'est fini ! Comme dans l'art contemporain, l'on peut désormais être acteur d'une œuvre.

C'est ce qu'a proposé l'artiste lituanien Ernest Zacharevi lors du festival Georges Town en 2012 qui se déroulait en Malaisie : des personnages semblent piloter un vélo peint sur un mur, bien réel celui-ci, un appareil photo manipulé par l'artiste, et... le public !

Peut-être la naissance du « **bicycle street art** » ...



 <p>Rassurer Témoigner Prévenir</p>	<p>Cœur & Vélo</p>  <p>Rédacteur : Pierre LESCURE pierrelescure@hotmail.com</p>
 <p>Webmaster Christian ROBIN webmaster@cyclocardiaques.org</p>	 <p>SITE INTERNET</p> <p>www.cyclocardiaques.org</p>
<p>Lettre aux adhérents</p>  <p>Rédacteur : Joël GRANDJEAN joel.grandjean2@gmail.com</p>	

