N° 146

# Bulletin Cœur & Vélo

## Avril - Mai – Juin 2021

*« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »*

**Sénèque**

# SOMMAIRE

# N° 146


| | |
|---|---|
| Sommaire | page 1 |
| Edito | page 2 |
| Adhésion à l'amicale | page 3 |
| Les pratiquants du cyclisme en France | page 4 |
| La cohérence cardiaque | page 5 |
| Médecin FFC | page 7 |
| Médecin FFvélo | page 10 |
| L'immunité de la jeunesse | page 12 |
| Président de la fédération française de cardiologie (les parcours du cœur 2021) | page 13 |
| Ils nous soutiennent | page 15 |
| Les talents cachés | page 16 |
| AG 2021, les inscriptions | page 20 |
| AG 2021, les circuits vélo | page 21 |
| AG 2021, le team marche et découverte | page 22 |
| Le vol des vélos | page 25 |
| Vital Tour | page 26 |
| Clubs amis | page 27 |
| Le printemps de Pierre | page 28 |
| Les nouveaux adhérents | page 29 |
| L'amical dans les régions | page 32 |
| Enquête | page 36 |
| Le Vendée Globe | page 37 |
| Dans nos cœurs | page 38 |
| A bientôt | page 40 |

# L' Edito

'

" ***C'est lorsqu'on est privé des choses qu'on les apprécie*** ". La citation est de l'auteure somalienne Waris Dirie. En 2017, lorsqu'elle l'a écrite, elle ne pensait pas aux bouleversements que la pandémie de covid allait engendrer dans nos vies depuis l'an passé et jusqu'à une date que nous espérons la plus proche possible mais sans aucune certitude à l'instant où j'écris cet édito (mi-février).

Nous mesurons chaque jour ce que nous avons perdu dans l'affaire. La généralisation du port du masque, la distanciation sociale, les restrictions de circulation et l'interdiction de bon nombre de nos activités habituelles nous ont privé des sourires de nos proches et de nos amis, de la joie de les embrasser ou simplement de leur serrer la main et du plaisir d'échanger avec eux autour d'une table de restaurant ou de bistrot.

Nous avons du mal à accepter l'idée d'un troisième confinement prôné cependant par de nombreux épidémiologistes préoccupés par l'arrivée des nouveaux variants. Si nous pouvons en comprendre la nécessité pour éviter l'explosion de notre système hospitalier, nous nous rebellons par avance contre les incohérences de certaines règles que les "cerveaux" ne manqueront pas de nous imposer (comme l'interdiction de faire du vélo, seul, à plus d'un km de son domicile).

La vaccination qui parait être notre planche de salut piétine faute de vaccins. Beaucoup attendent avec impatience les injections salvatrices. La pénurie ne devrait pas durer car, si la demande mondiale est forte, les firmes pharmaceutiques ont un intérêt économique évident à produire et vendre le maximum de doses. Un point reste obscur pour l'instant. Quel statut accorder aux vaccinés dont nous allons faire partie au sein d'une population qui majoritairement ne le sera pas ? Nos responsables politiques restent muets ou évasifs sur ce sujet. Certes nous serons protégés des formes graves de la maladie, et c'est déjà beaucoup, mais nous accordera-t-on une plus grande liberté de mouvement par rapport à nos congénères qui n'auront pas encore eu la chance d'être vaccinés ? Ce serait logique mais c'est loin d'être gagné.

Le but d'une amicale telle que la nôtre est de partager avec des personnes animées d'une même passion et ayant connu les mêmes problèmes de santé des moments de convivialité au cours de rencontres et d'activités pratiquées en commun. En gros tout ce dont on voudrait nous priver. L'an passé nous avons été contraints d'annuler, en vue d'un report en 2021, 3 beaux séjours programmés au printemps. Nous avons réussi à maintenir notre assemblée générale en septembre à Damvix. Pas aussi chaleureuse, en raison des contraintes imposées aux participants, que nous l'aurions souhaité pour fêter les 25 ans de l'ACC.

Pour cette année nous ne savons pas encore à la mi-février comment les choses vont tourner ce printemps. C'est très bientôt et nous pouvons avoir des craintes légitimes pour les organisations prévues, les nôtres comme celles des autres. Par contre, au mois de septembre en Bourgogne, ce sera tout bon et nous éprouverons un grand plaisir à gravir ensemble la fameuse Roche de Solutré pour découvrir un horizon enfin dégagé.

**Georges Longy**

# ADHESIONS 2021

**Si vous avez dans vos clubs des amis qui comme nous ont subi une intervention de chirurgie cardiaque après une panne de cœur, dites- lui de venir se remettre en selle à nos côtés. Nous avons un correspondant dans toutes les régions.**

**ADHERER A L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES, c'est simple et très facile :**

**www.cycloscardiaques.org**

**NOUS NE DELIVRONS PAS DE LICENCE, JUSTE UNE SIMPLE ADHESION !**

**L'amicale est une confrérie de la Fédération Française de Cyclotourisme**

Rassurer Témoigner Prévenir
www.cyclocardiaques.org

**Amicale Cyclo Cardiaques**

Cœur & Vélo

## *Bulletin d'Adhésion*

*Pour recevoir Cœur & Vélo et participer aux activités de l'Amicale*

*ACTIF (Cardiaque) NOM :* *Prénoms:* *né(e) le :*

*ASSOCIÉ ( Conjoint-e) * NOM :* *Prénoms:*

*Adresse:*

*CP :* *VILLE:*

*Tél :* *E-mail :* *@*

*Problème cardiaque ( confidentiel ):*

*Je souhaite adhérer à L'Amicale en tant que membre Actif.* *Cotisation : 20 € mini par adhérent*

*Chèque à l'ordre de : A. C. C. à adresser ,avec ce bulletin, à >>>*
*avec votre photo se sera mieux .*

*TAILLADE Bernard*
*6 , rue des acacias*
*63510 MALINTRAT*

*Pour ses membres non licenciés et non titulaires d'une individuelle accident ,l'amicale a souscrit une assurance "Risques corporels "qui les couvrent dans le seul cas des activités régionales et nationales de l'amicale .*

*En tant que membre actif : lors de mes participations aux activités de L'ACC, je m'engage à respecter le code de la route , à suivre les consignes de l'organisateur et à ne pas commettre d'imprudences eu égard à mes aptitudes cardiovasculaires que je suis seul, avec mon cardiologue , à connaitre;*

*Date : ___ /_____ / 202___* *Signature:*

* *Facultatif , mais celui -ci (celle-là) est éligible à une réduction d'impôts de 66 % sur la somme acquittée .*

*Si vous le pouvez se serait bien de joindre une photo pour personnaliser votre carte d'adhérent, mais aussi de figurer dans notre trombinoscope ,des membres actifs ,accessible uniquement par un mot de passe qui vous sera communiqué après votre adhésion.*

*Photo papier : à l'adresse postale ci-dessus.*
*Photo numérique à : tayllo63@gmail.com*
*communiqué après votre adhésion.*
*Photo papier : à l'adresse postale ci-dessus.*
*Photo numérique à : tayllo63@gmail.com*

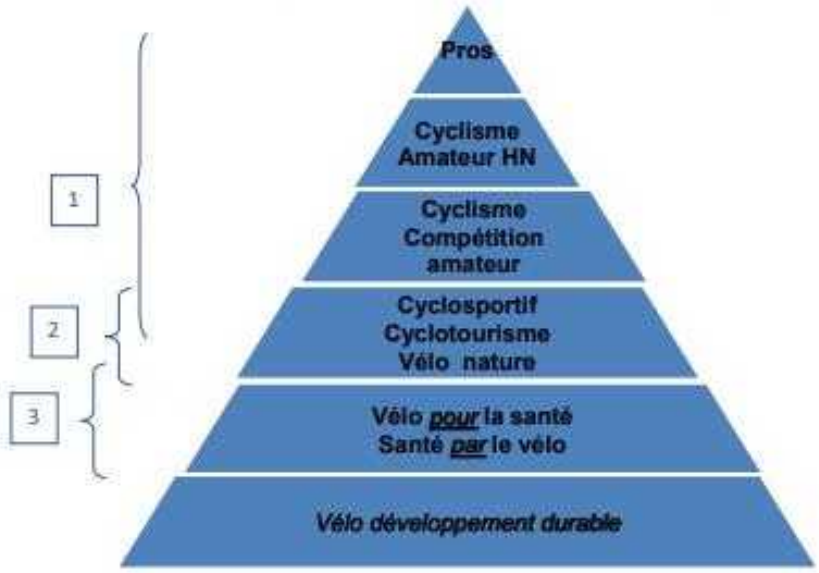
***S.V.P. comment avez vous connu l'Amicale Cyclos Cardiaques ?***

**Merci**

Amicale des Cyclos Cardiaques – Association Loi 1901 (JO du 19/04/95) Siège social : Launay Briand 35730 Pleurtuit
Site internet : www.cyclocardiaques.org Courriel : contact@cyclocardiaques.org

# Les pratiquants du cyclisme en France

## Le marché cyclisme/vélo/santé




**18 000 000 de cyclistes et d'utilisateurs de vélo**

1. Assimilées au sportif de haut niveau, au sportif à haut entraînement sans problèmes pathologiques décelés
   Sportifs dans ***une logique de haut niveau***, cyclosportifs, quelques cyclotouristes
2. Compétiteurs amateurs soucieux de « bien faire les choses » cyclotouristes à ***compétition pour soi-même, vélo nature, vélo bien être***…
3. Vélo santé

   Acteurs de tous les âges : activités physiques plus que sportives, vélo santé.
   Les sujets pathologiques pour lesquels ***le vélo est une prescription thérapeutique*** adaptée à leur problème de santé

**Etude réalisée en 2010 par le Docteur Armand MEGRET : Médecin Fédéral National FFC**

Vél'Santé

# La cohérence cardiaque pour améliorer sa vie

La **cohérence cardiaque** offre des bienfaits qui ont été prouvés par plusieurs études scientifiques très sérieuses. Cette méthode de contrôle des rythmes cardiaques a été découverte par des chercheurs américains, puis rendue largement publique par le Dr David Servan-Schreiber.

## ***La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est ?***

On sait tous que notre cerveau a une influence directe sur notre cœur : la preuve, c'est qu'il se met à battre de plus en plus vite lorsque nous vivons une émotion forte (positive ou négative), lorsque nous avons peur, lorsque nous sommes en colère ou particulièrement enthousiastes.
Par contre, peu d'entre nous se doutent que l'inverse est aussi vrai **: la vitesse des battements de notre cœur a aussi une influence sur notre cerveau** et lorsqu'on arrive à la modifier, elle peut influencer grandement nos émotions.
Si nous prenons notre pouls à la main, nous avons une idée approximative de sa vitesse, mais lorsqu'on analyse la fréquence cardiaque avec un capteur, on peut se rendre compte que notre cœur ralentit et accélère en permanence. La cohérence cardiaque est donc une manière de régulariser la vitesse des battements de notre cœur. Et en parvenant à accorder notre cœur et notre cerveau, les chercheurs affirment que de nombreux bienfaits apparaissent.

## ***Comment pratiquer la cohérence cardiaque ?***

Mais comment est-il possible d'avoir une influence sur notre vitesse cardiaque, de la rendre régulière? La réponse est simple : avec notre respiration. En effet, les chercheurs ont découvert que la vitesse de notre respiration est directement liée à celle de nos battements cardiaques.
Il semblerait que le nombre moyen de respirations complètes qui est lié aux émotions positives et au bien-être se situe entre 5 et 7 par minute, selon les personnes. Par « respirations complètes », nous voulons dire une inspiration longue et profonde et une expiration totale : le cycle est d'environ 10 secondes en tout (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration.)
Ainsi, pour pratiquer la cohérence cardiaque de manière efficace, il faut parvenir à modifier notre respiration pendant aussi peu que 5 minutes par période, 3 fois par jour.
Après quelques jours il semblerait que la respiration devienne instinctive et qu'il soit possible de se mettre soi-même, quand on le souhaite, en situation de cohérence cardiaque.

## ***Pourquoi la cohérence cardiaque fonctionne ?***

Lorsque nous pensons à des choses positives, lorsque nous voyons des paysages qui nous touchent ou écoutons une chanson, lorsque nous nous rappelons des beaux moments de notre vie, notre cœur et notre cerveau fonctionnent en parfaite cohérence. Dans les cas contraires, c'est-à-dire lorsque les émotions négatives prennent le dessus, le cerveau et le cœur ne sont pas accordés et les courbes qui sont relevées par les capteurs enregistrent un chaos total : il n'y a aucune régularité.

Pourtant, la régularité respiratoire (et donc cardiaque) permet à toutes les fonctions vitales de notre corps d'être en harmonie : libération des hormones, tension artérielle, digestion, gestion du stress, système immunitaire, etc.

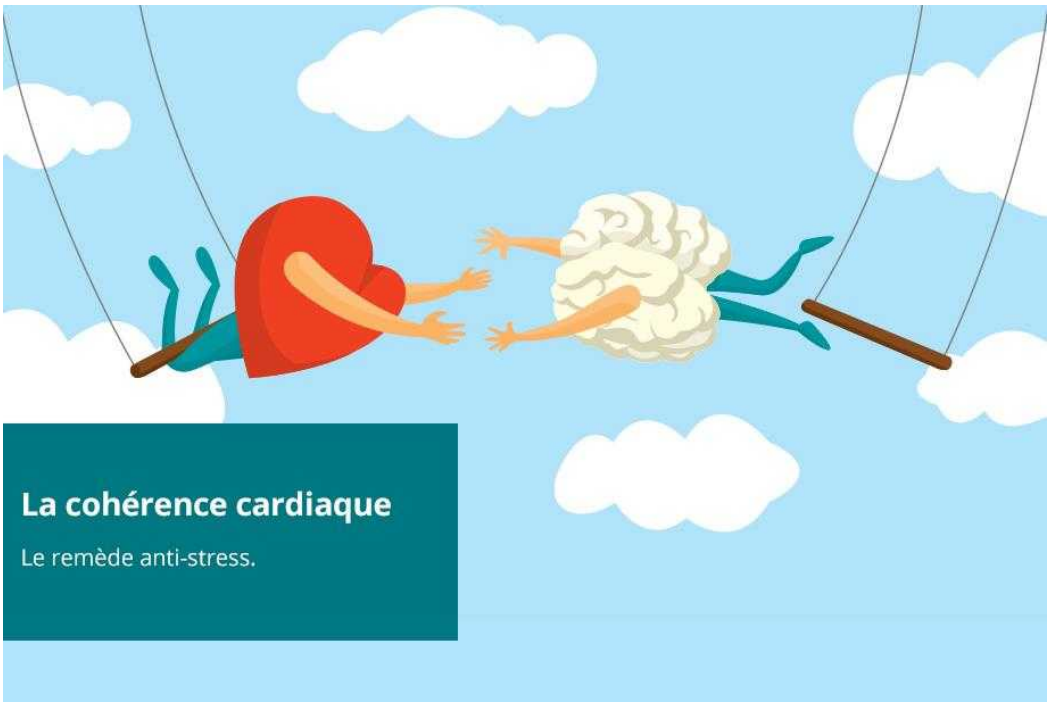
***Quels sont les effets de cette pratique?***

Lorsque nous parvenons à contrôler et régulariser nos battements cardiaques, toutes nos fonctions biologiques vitales s'harmonisent et les effets d'aussi peu que 5 minutes durent plusieurs heures. Ces conséquences de la pratique de la cohérence cardiaque sont multiples.

Sensation immédiate de bien-être et de calme

- Augmentation de l'efficacité du système immunitaire
- Augmentation de l'attention et de la concentration
- Diminution de la douleur
- Diminution de la réactivité émotive
- Diminution des troubles du sommeil et de l'anxiété
- Meilleure gestion du stress
- Perte de poids
- Harmonisation des différents systèmes du corps (respiratoire, immunitaire, cardiaque et digestif)
- Augmentation dans des proportions très importantes du taux de DHEA (hormone de la jeunesse), qui peut aider à ralentir le vieillissement.
- Baisse de la tension artérielle chez les hypertendus

Une fois que notre corps a assimilé les rythmes bénéfiques de respiration, il est possible de se mettre soi-même en état de cohérence cardiaque à n'importe quel moment : lors d'un stress occasionnel, dans un autobus ou un train, etc.



LE VELO POUR LA SANTE

## Médecin FFC (Colette Norman)

Vous qui êtes au plus près touchés par une pathologie cardiaque et par le plaisir procuré par le vélo, voici un sujet qui vous concerne particulièrement : **le vélo pour la santé et la santé par le vélo.**

Lorsqu'on prend en compte à quel point **la maladie cardiaque bouleverse** le psychisme, les habitudes de vie, la confiance en soi, les capacités et les performances physiques, on ne peut que s'intéresser aux bienfaits apportés par la pratique régulière, adaptée et raisonnée du vélo.

Il est de plus en plus admis **que l'activité de vélo en endurance agit comme un élément essentiel de santé et de bien-être**.
Les bienfaits apportés sont majorés par une nutrition équilibrée et diversifiée, un sommeil réparateur et une bonne hygiène de vie.
Mais la pratique de vélo permet aussi de **réduire les comportements à risque** modifiables comme le tabagisme et le stress, l'inactivité, la sédentarité, les addictions à l'alcool et aux drogues entre autres...

**La pratique du vélo agit dans le cadre des pathologies cardiovasculaires comme un traitement adjuvant qui potentialise les thérapeutiques médicamenteusesconventionnelles**. On parle alors de thérapeutique non médicamenteuse qui présente un rôle majeur sur l'évolution et le pronostic de la maladie cardio-vasculaire touchant l'ensemble de l'axe vasculaire artériel.

**Le vélo est reconnu par le monde médical** comme un des outils le plus recommandés pour la réadaptation cardio-vasculaire à l'effort car il modifie de façon harmonieuse les quatre cavités du cœur.
En termes de bénéfices, la pratique régulière du vélo en endurance foncière **diminue la mortalité cardio-vasculaire de 35 %** en agissant à la fois sur les capacités aérobies et musculaires.
Elle permet une meilleure tolérance à l'effort ainsi qu'une meilleure force de contraction à l'éjection du sang vers les différents organes du corps.
Le réseau capillaire et la vascularisation se densifient, la fréquence cardiaque diminue ainsi que la pression artérielle par l'intermédiaire d'une **adaptation structurelle, hémodynamique et neuro hormonale.**
De façon complémentaire, la pratique du vélo améliore le profil athérogène des lipides circulants en mobilisant les acides gras stockés, ainsi que le transport intracellulaire du glucose en augmentant la sensibilité à l'insuline.
Elle présente un effet non négligeable anti-inflammatoire et de stimulation de l'immunité.

**Voici quelques chiffres**

Quand on parle de bénéfices du vélo pour la santé sur le long terme, le risque de **coronaropathies est réduit de 50 à 60 %.**
En ce qui concerne les bénéfices de santé par le vélo, on voit **diminuer le risque de faire un deuxième infarctus du myocarde de 60 %, les chiffres tensionnels sont améliorés à tel point que la quantité des médicaments anti hypertenseurs peut être réduite de 30 à 50 %...**

Encore faut-il que le médecin ait pris conscience de cet aspect thérapeutique du vélo et qu'il ait évalué **les contre-indications possibles** à la pratique de vélo sur ordonnance :

La prescription prend alors en compte les limitations fonctionnelles et évalue au cas par cas le risque cardio-vasculaire en fonction de la pathologie et des symptômes ressentis :

- Les efforts en résistance seront limités par temps froid dans les coronaropathies, les séquelles d'infarctus du myocarde et l'insuffisance cardiaque...
- Les activités avec blocage respiratoire seront évitées pour les cyclistes hypertendus mal stabilisés et l'insuffisance cardiaque par exemple.
- L'accent sera mis sur les échauffements, l'hydratation, le retour au calme et les équipements adaptés aux variations climatiques …

Le médecin prescripteur prend aussi en compte le traitement utilisé :

- La fatigue et le ralentissement de la fréquence cardiaque pour les traitements bêtabloquants
- Les risques d'hypotension artérielle et de vertiges pour limiter le risque de chute ...

Il conseille quant aux précautions à respecter et attire surtout l'attention sur **tout nouveau symptôme qui doit alerter** : ce sont les 10 réflexes en or du cardiologue du sport qu'il n'est pas une inutile de rappeler ici :

**LE CYCLISME C'EST LA SANTE, 10 REFLEXES EN OR POUR LA PRESERVER :**

- 1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.
- 2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.
- 5. Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution.
- 7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précédent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive.
- 8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.

Pour être efficace au mieux, cette pratique doit aussi être **sécurisée :**

L'essentiel bien sûr est **de voir mais surtout d'être vu** :

- Gilet fluorescent
- Brassard réfléchissant
- Eclairage en bon état de marche
- Vélo adapté à la morphologie, aux limitations fonctionnelles et sensorielles
- Système de freinage et pneumatiques bien entretenus
- Utilisation de casques homologués et gants de protection ...

Mais surtout, **la prescription du vélo sur ordonnance permet aux éducateurs sportifs formés au cyclisme santé d'encadrer et de sécuriser au mieux l'activité**, surtout si le pratiquant bénéficie d'une **licence-santé afin de bénéficier d'une assurance**.

Quand on parle de vélo adapté, on ne peut passer sous silence l'utilisation du **vélo à assistance électrique** ou VAE, véritable moteur d'assiduité !

- Utiliser un VAE, c'est se donner les moyens de faire du vélo lorsque les capacités physiques ne sont pas suffisantes, soit à cause d'inadaptations ou d'incapacités à l'effort, ou parce que les dénivelés de terrain rendent l'activité difficile.

- C'est aussi le moyen lorsque les niveaux du groupe sont hétérogènes de le rendre homogène.

L'assistance électrique ne fait que **potentialiser les bienfaits du vélo** qui, même assisté, est bon pour les muscles qu'il sollicite presque de la tête aux pieds, permettant une meilleure répartition de la masse maigre par rapport à la masse grasse en augmentant la dépense énergétique.
Il favorise la circulation sanguine et lymphatique de tous les organes, stimule la sécrétion d'endorphines et de dopamine pour une **meilleure santé psychique et de bien-être.**
L'utilisation du VAE protège cœur et articulations, il faut toujours pédaler pour bénéficier de l'assistance électrique, mais avec une intensité moindre estimée à 30 % sur le plat et 50 % en montagne ce qui présente un apport important vis à vis d'un vélo classique.

Ceci en fait un moyen phare d'utiliser le vélo pour la plupart des pathologies cardio-vasculaires en gérant au mieux l'**assistance électrique, transposable** au tandem, au vélo couché, au tricycle, et à toutes les déclinaisons de cet outil favorable à la santé …

On l'a vu, le vélo se pose comme **outil de bien-être et de prévention** des pathologies chroniques, mais surtout c'est devenu le moyen le plus efficace et le plus sécuritaire, lorsqu'il est adapté et encadré, de devenir un **outil thérapeutique de la maladie cardiovasculaire.**

**Docteur Colette NORDMANN, médecin référente du Cyclisme Santé à la FFC.**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

# Médecin FFvélo (Yves Yau) : La réadaptation cardiovasculaire

Le temps n'est pas si lointain où le patient cardiaque post infarctus, était sommé de tenir le lit pendant des semaines. Parler de reprise, même timide, de l'exercice physique était considéré comme provocant dans les années 70. Et puis, les perceptions ont évolué... Le corps médical s'est aperçu que le repos permanent confinait (c'est à la mode!) ces patients dans un état de maladie chronique invalidante et irréversible.... au mieux. Car un alitement prolongé reste, avec un traitement anticoagulant à l'équilibre difficile, la cause première de redoutables complications: embolie pulmonaire, phlébite, voire récidive précoce d'IDM.

**La réadaptation cardiovasculaire**

Aujourd'hui, après quelques jours à peine d'hospitalisation, le patient cardiaque, qu'il ait ou non bénéficié d'une angioplastie, d'un pontage ou d'une intervention valvulaire, est sur pied. Idéalement, une semaine après sa sortie d'hospitalisation il peut être mis en situation de réadaptation active sous surveillance médicale, en centre spécialisé. C'est aussi l'occasion de parfaire l'éducation comportementale vis à vis des facteurs de risque tels le tabac, l'alimentation trop riche, le stress psychologique, la sédentarité.... Sans oublier la bonne compréhension du traitement et des signes d'alerte éventuels. Une hospitalisation, de 3 semaines ou dans une formule hors séjour hospitalisé, permet de "lâcher" le patient avec les meilleures chances. Mais ce bénéfice sera perdu si les choses en restent là..

**Pourquoi maintenir une activité physique après un accident cardiaque?**

L'intérêt majeur de l'exercice physique est d'améliorer fortement la circulation sanguine dans le muscle cardiaque- et donc d'y apporter plus d'oxygène - via les artères coronaires Le mécanisme en est une reperfusion et une dilatation du réseau très important des fines artérioles qui irriguent le muscle cardiaque. Le même mécanisme agit au niveau des muscles, des jambes notamment, et renforce aussi leurs capacités.

Un deuxième point d'intérêt est l'action sur le système nerveux autonome qui contrôle l'activité cardiaque. Le sport augmente le tonus parasympathique (qui freine le cœur) et diminue le tonus sympathique (qui accélère le cœur). Le cœur bat moins vite au repos et pour une puissance donnée. Il se ménage.

Enfin, l'activité physique régulière améliore l'équilibre glucidique, réduit le poids et la tension artérielle et tend à normaliser le bilan lipidique

**Comment maintenir les bénéfices de la réadaptation cardio cardiovasculaire ?**

Muni des recommandations de ses soignants, le patient va alors directement se prendre en main.
Marche et vélo attirent la plupart des suffrages, les aspects découvertes et convivialité étant de puissants facteurs de pratique régulière dans le temps.

Fréquence: la principale recommandation retenue par les cardiologues est celle d'une activité minimale de 30 minutes par jour. En vélo cela est très peu. Une sortie vélo demande en effet une préparation matérielle et un temps d'échauffement d'autant plus long que le pratiquant est âgé. Proposons 2, ou mieux 3, sorties par semaine ; pas trop prolongées (1 à 3 heures).

Intensité : c'est le facteur clé à apprécier. La bonne vieille "règle" de toujours pouvoir parler presque normalement est bien connue et à respecter toujours. Mieux, la surveillance par cardiofréquencemètre est d'un précieux secours. Elle est basée sur la connaissance des fréquences cardiaques (le pouls) au repos et maximale. Ces valeurs sont déterminées lors de l'épreuve d'effort devenue de routine chez les patients cardiaques.

Nous disposons alors d'un intervalle entre ces 2 puissances. C'est la FC de réserve.
[FC réserve = FC maximale --FC repos].
La recommandation à faire aux patients cardiaques est de ne pas dépasser les 2/3 de leur FC de réserve.

Pour calculer la FC à ne pas dépasser, on ajoute sa portion de FC réserve autorisée ( 2/3 dans notre cas ) à sa FC repos.

Ex. FC repos = 60 ; FC maximale = 150
FC réserve = 150 - 60 = 90

FC maximale autorisée = 60 + (90x2/3) = 60 + 60 = **120**

A noter que les patients, nombreux, traités par bétabloquants se voient limités en FC maximale. C'est là un des buts du traitement. Le calcul ci-dessus est dans ce cas mal adapté, la FC maximale étant bridée.

A savoir que certains collyres anti glaucomateux ont le même effet.
Dans ces cas, rouler un peu en dessous de son maxi et parler, parler....

**En conclusion**

Les bénéfices de la pratique d'une activité physique régulière sont maintenant bien reconnus. Sans cette activité, le statu de malade à vie laisserait bien insuffisant le succès médical devenu courant de nos jours. Reste à persévérer..... Il est bien certain que la pratique en groupe, plutôt restreint et amical, est un gage de succès. Nos clubs fédéraux et les regroupements à travers l'association des Cyclos Cardiaques sont un soutien puissant. En abuser est sage...

**Dr Yves YAU**
Médecin Commission Sport Santé FFvélo ( 2012 - 2020 )

## L’immunité de la jeunesse

# Pédaler permet de retrouver l’immunité de sa jeunesse

Une étude britannique vient de montrer que des cyclistes âgés de 75 ans avaient un profil immunitaire de personnes de 20 ans.
Faire du vélo n’est pas bon que pour le moral, le cœur, les muscles… mais permet aussi de doper l’immunité. Une étude britannique publiée dans la revue *Aging Cell* vient d’en apporter la démonstration, en montrant que des cyclistes de 75 ans avaient un profil immunitaire de personnes de 20 ans. *« Si le sport était un médicament, tout le monde en prendrait »*, indique même le professeur Norman Lazarus (King’s College of London), l’un des coauteurs.

Les chercheurs ont étudié un groupe de 125 adultes – deux tiers étaient des hommes – de 55 à 79 ans qui ont fait du vélo pendant une grande partie de leur vie et le pratiquent encore à raison de deux heures et demie par semaine, avec une intensité modérée mais de façon constante. Ils étaient capables de parcourir 100 km en six heures et demie. Aucun d’entre eux n’était fumeur, gros consommateur d’alcool ou atteint d’hypertension. Ce groupe de cyclistes a été comparé à deux autres, l’un d’adultes d’âge voisin, et un autre de jeunes adultes (de 20 à 36 ans), en bonne santé mais non sportifs.

Ainsi, les résultats de l’étude suggèrent que les cyclistes amateurs pratiquant à raison de deux heures et demie de vélo par semaine avaient un thymus digne d’une personne de vingt ans ! En outre, les auteurs ont constaté que le tonus des cyclistes amateurs était significativement plus important que celui des personnes moins actives. Le vélo semble donc bien ralentir le vieillissement du système immunitaire. Mais ce n’est pas tout ! Il participerait également au ralentissement de la fonte musculaire et au renforcement du tonus.

**Un thymus en bonne santé pour prendre de l’âge sans vieillir**

LES PARCOURS DU COEUR 2021

## Pr. Alain FURBER, Président de la fédération Française de cardiologie

La Fédération Française de Cardiologie, fondée en 1964, est une association reconnue d'utilité publique depuis 1977. Nous luttons contre les maladies cardio-vasculaires et pour la bonne santé du cœur des Français, grâce à nos 27 Associations Régionales et leurs 269 Clubs Cœur et Santé parrainés par des cardiologues et animés par plus de 200 bénévoles.

Notre action s'articule autour de 4 missions prioritaires :

**1/ Informer** le grand public et aussi les professionnels de santé**,** pour améliorer la prévention des maladies cardio-vasculaires (diffusion de brochures, actions de prévention, comme les Parcours du Cœur, campagnes de communication nationales). Cette année, nous aborderons plus spécifiquement les thèmes du tabac et de la mort subite.

**2/ Accompagner** la réadaptation des malades cardiaques au sein de nos clubs (près de 18 000 personnes accueillies).

**3/ Soutenir et promouvoir** la recherche, subventionner des projets innovants (plus de 3 millions d'euros chaque année).

**4/ Initier** aux Gestes Qui Sauvent, sensibiliser la population à la nécessité de se former aux pratiques citoyennes : « alerter, masser, défibriller ».

Les Parcours du Cœur

Nous organisons, chaque année, la 1ère opération de santé de France : Les Parcours du Cœur, sont une de nos actions phares, avec 750 000 participants ils rencontrent un vrai succès. C'est une opération de prévention où sont dispensées activités physiques et conseils santé, 3 formules sont ainsi déclinées, pour le grand public, pour les scolaires et dans les entreprises !

Bienfaits de l'activité physique

**30 mn d'activité physique par jour = 30% de réduction des risques d'accidents cardiovasculaires**

C'est absolument essentiel pour votre cœur. Bouger est une des clés pour prendre soin de sa santé, améliorer sa condition physique et rester en forme. Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie et diminuer les risques cardio-vasculaires. En effet une activité physique régulière permet de réduire le cholestérol, de diminuer l'hypertension artérielle, de réguler la glycémie, et de diminuer la surcharge graisseuse. Elle agit également favorablement sur le stress et la qualité du sommeil.

Selon plusieurs études internationales, un total de 30 minutes d'activité physique modérée par jour (marche d'un bon pas par exemple) réduit le risque d'accident cardio-vasculaire de 30% en moyenne. Et la reprise d'une activité physique peut rapidement apporter des bénéfices sur le bien-être et la santé.

L'important est de toujours associer activité physique et plaisir, afin de ne jamais perdre sa motivation et d'être régulier dans sa pratique. Les sports d'endurance tels que la marche, le cyclisme, le jogging ou la natation sont particulièrement bénéfiques en cas de maladies cardiaques car ils améliorent le système cardiaque et respiratoire.

**L'OMS recommande 10 000 pas par jour**
**150 pas= 1 minute de vélo**
**3000 pas = 20 mn de vélo**

Attention tout de même, il est indispensable de consulter son médecin traitant et son cardiologue avant de se lancer dans la pratique sportive. Le malade cardiaque doit passer en amont toute une série d'examens comme l'électrocardiogramme et des tests d'effort afin que le cardiologue puisse établir un diagnostic et préconiser les activités physiques les plus adaptées à sa cardiopathie, aux aptitudes et à l'état de santé général du patient. La fréquence, la durée et l'intensité des sessions de sport dépendront également de ces critères.

**Pr. Alain FURBER**
**Président de la fédération Française de cardiologie**
**Chef de service de cardiologie du CHU d'Angers**

Fédération Française de Cardiologie | UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

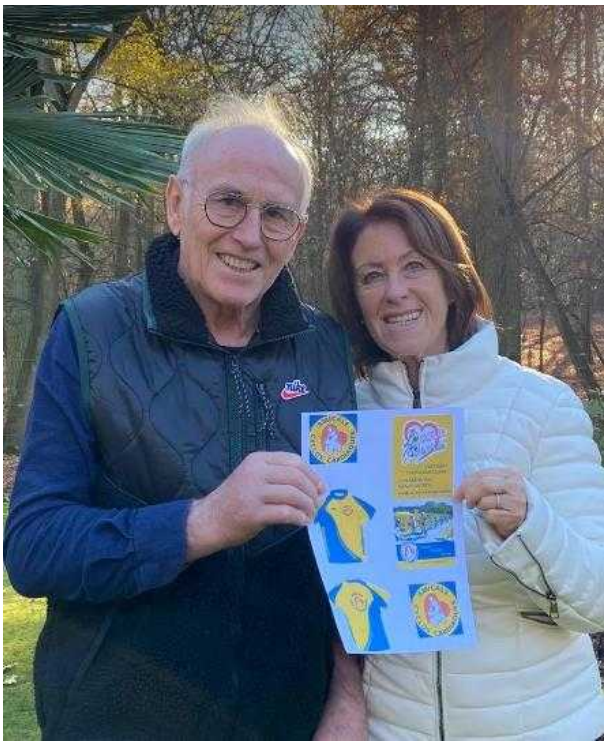
www.fedecardio.org

**Chère organisatrice, cher organisateur,**

Comme vous le savez, **les Parcours du Cœur** constituent un rendez-vous annuel incontournable de rencontres et de convivialité. Ils représentent un moment fort de la vie des organisateurs et de la Fédération Française de Cardiologie pour promouvoir l'activité physique régulière et des habitudes de vie saine afin de nous maintenir en pleine forme.

Hélas, **le contexte actuel ne nous permet pas de maintenir les Parcours du Cœur Grand Public en présentiel** pour la deuxième année consécutive.
Il est essentiel de protéger l'ensemble des participants ainsi que les organisateurs et les bénévoles qui permettent le bon déroulement de cette campagne de prévention. Nous souhaitons également éviter une annulation contrainte à la dernière minute pour la deuxième année qui serait encore plus dure.

# Joop et Dany ZOETEMELK



Agé de 74 hivers depuis décembre 2020, le meilleur Cycliste Néerlandais réside depuis de nombreuses années dans l'agglomération du Pays de Meaux.

Professionnel de 1970 à 1987 il a un palmarès exceptionnel avec comme principales victoires :
- Médaille d'Or aux jeux Olympique de Mexico en 1968 sur le contre la montre par équipe
- Tour de France 1980 - 6 fois second et vainqueur de 10 étapes
- Vuelta 1979 et vainqueur de 3 étapes
- Champion du monde sur route en 1985 à Giavera del Montello (Italie)
- Paris-Nice, La Flèche Wallonne, Paris-Tours, Le Tour de Romandie etc…

Sans une très grave chute sur le Midi-Libre en 1974 il aurait certainement ajouté de nombreuses victoires malgré une concurrence de très haut niveau.

Renversé le 20 septembre 2020 par une voiture alors qu'il circulait en vélo dans la région parisienne et a dû être hospitalisé avec plusieurs fractures.

Aujourd'hui les nouvelles sont rassurantes et il à pris le temps avec son épouse Dany de faire cette photo en soutien à notre amicale.

Un grand merci Joop pour ce beau cadeau.

LES TALENTS CACHES

# Tranche de vie de Bernard SCHAEFFNER

Je n'aime pas m'exprimer sur ma personne, tout ce que j'ai pu faire de ma naissance à ce jour n'a rien d'extraordinaire et c'est à la portée de chacun d'entre nous, seules mes convictions peuvent étonner et attirer l'attention de quelques rencontres.

Pierre en fait certainement partie, pour qu'il me demande de rédiger un article sur mon parcours pour le bulletin "Cœur et Vélo".

Au cours de nos agréables rencontres, dans nos discussions, nous avons souvent abordé avec Pierre la vie de tous les jours (travail; famille, loisirs, passions, etc..) en dehors de celle que nous côtoyons tous; liée à la vie de l'Amicale des cyclos cardiaques.

J'aimerais vous présenter deux de mes activités qui aujourd'hui animent la vie d'un jeune retraité comme moi.

Le Théâtre, une des passions que je vous avais dévoilée au cours des soirées que nous partageons ensemble durant nos semaines où nous organisons les assemblées générales de l'Amicale.

L'association Caritative, s'investir bénévolement dans une association et apporter son aide à la société qui souffre est une démarche très personnelle, une réflexion de longue haleine, qui naît et grandit petit à petit tout au long de sa vie, m'a poussé un jour à passer à l'action.

Mais avant la retraite, j'ai œuvré dans plusieurs associations. La première, dans le football, d'abord comme jeune joueur puis éducateur dès mes 18 ans, auprès des enfants débutants avant de devenir entraineur de l'équipe des séniors tout en m'occupant de la trésorerie club et des moyens de financement et cela durant 37 années.

La deuxième, liée à ma vie familiale et à la scolarité de mes filles, en intégrant l'association des parents d'élèves, trésorier les premières années et enfin de cycle président.

La troisième, liée à la vie dans mon village avec la création de 2 associations chargées de l'animation du village.

Ce parcours de 45 années, associé à un mandat d'élu municipal adjoint aux finances, à forger mes convictions sociales, alors intégrer une association caritative n'a été pour moi qu'une juste continuité.

**Pierre me dit « *Allez! Bernard, racontes nous ! »***

En mars 2014, avec des amis, nous montons une liste pour la "Mairie de Saint-Nazaire", là on prend une gifle cinglante, seuls les 2 premiers de notre liste sont élus (Brigitte, la tête de liste et moi-même...) nous nous retrouvons les deux au placard !

Dans nos colistiers, Fanny, une jeune fille du village a un projet professionnel avec la création d'une Ressourcerie sous forme associative.

Les élections perdues plusieurs d'entre nous sont proches de la retraite et donc plus bientôt disponible la petite Fanny nous lance l'idée de la rejoindre et nous présente les statuts de sa future association.

Ils sont basés sur la revalorisation des déchets (Meubles, électroménagers, jouets, etc..), de réinsertions et aide aux plus démunis, Bingo s'est gagné ! Ça me plaît beaucoup, « *Je fonce...* »

L'association voit le jour, et me voici trésorier. Dans une association comme celle-ci, on est plus dans le "Foot", tout ne tombe pas du ciel, je dois être polyvalent.

Au départ, sans véhicule à notre disposition, les collectes et les livraisons se font avec ma voiture et ma remorque. Aujourd'hui AG2R, nous a aidé pour nous équiper avec un camion de 11 m3.

Je me rends disponible une journée par semaine souvent le mardi pour les collectes et livraisons.

Les collectes et livraisons sont planifiées, listées et bien organisées en fonction des demandes.

- chez des particuliers ou d'un membre d'une famille suite à un décès, un départ vers un EPHAD ou une autre raison.

- sur demande d'huissiers ou notaires après un décès et aux problèmes liés aux "héritages".

Nous récoltons meubles, électroménagers, vaisselles, jouets, vélos, outillages, mais nous ne récupérons pas les livres et les vêtements et ce qui touche au tissu.

Quand c'est abimé, je répare en fonction de mes compétences et du coût des pièces à changer.

Pour les plus détériorés nous transférons en déchetteries, pour l'électroménager, les vélos et certains meubles je démonte les pièces en bon état pour d'éventuels dépannages, cette activité se fait dans mon garage pendant mes temps "morts".

Tout ce que nous récupérons est trié, contrôlé, nettoyé puis mis à la vente dans une boutique solidaire où nous développons en ce lieu la mixité sociale, si chère à notre engagement.

Nous sommes bénévoles, et nous sommes fiers d'avoir réussi à créer 2 emplois de 20h, dont un avec les aides de l'état.

Pour assurer la pérennité de nos actions, nous avons en partenariat avec les communes de Bagnols sur Cèze et Pont Saint Esprit et d'autres associations ; proposé d'organiser, des ateliers Vélo comme outil de lien social dans les quartiers prioritaires.

Nous proposons aux enfants de 3 à 18 ans, de réparer leurs vélos gratuitement, sous forme d'initiation. Pour d'autres enfants, nous mettons à leur disposition des vélos, que nous leur prêtons.

Certains adultes profitent également de cette animation, les vélos mis à disposition ainsi que les pièces nécessaires à la réparation sont issues de nos collectes pour 80% des réparations, le reste comme les chambres à air, câbles et gaines sont du matériel neuf que nous achetons.

J'assure l'organisation de ces ateliers, mais en raison de la crise sanitaire, ils sont pour le moment beaucoup moins souvent organisés. Avec l'aide des subventions accordées à l'association RECUPATOUTPRIX nous sommes à l'équilibre budgétaire sur notre dernier exercice, mais qu'en sera t-il en 2021 ?

Tout ceci me procure beaucoup de plaisirs, bien évidemment sinon je ne le ferais pas, mais j'ai aussi des instants de découragement, d'incompréhension, de réflexion pour l'avenir, nous aimerions un renfort de bénévoles mais c'est très difficile à trouver.

Revenons au théâtre, comment suis-je venu à cette belle activité

A l'occasion de chaque interprétation d'une pièce de théâtre public ou télévisé je suis à chaque fois impressionné par les textes, les jeux de scène et le temps consacré pour apprendre le rôle, tout maîtriser et pouvoir oublier le temps de la pièce, sa vraie vie.

Dans le cadre des activités liées à l'animation de mon village où celles du comité d'entreprise, j'ai été amené à organiser des soirées "Théâtre", durant ces rencontres, j'ai pu discuter avec les acteurs, metteurs en scène; éclairagistes, monteurs du son et évoquer avec eux le plaisir de tout ce qui touche à la scène.

En mai 2011, toujours, dans le cadre de l'animation villageoise, le comité d'animation décide de faire venir une troupe théâtrale de Bagnols sur Cèze "la scène Bagnolaise" qui interprète à l'époque: "Le Bistrot", écrit et mise en scène par Jean, le chef de troupe, le texte est farci de jeux de mots, la parodie est proche du "Vaudeville". Mon engouement est total après cette interprétation, connaissant déjà acteurs et metteur en scène, mes interrogations sont plus faciles à exprimer, ma curiosité les étonne.

Ils me font savoir qu'ils sont en train de préparer une nouvelle pièce et que tout se passe pour le mieux. Fin septembre, alors que je viens d'arrêter pour raison de santé mon activité dans le "Football" le téléphone sonne:

Jean m'appelle c'est lui qui écrit les textes en fonction des personnes qui composent sa "troupe et de l'engagement de chacun d'aller jusqu'à la fin de l'interprétation, sans possibilités de doublons. Les dates pour jouer en public sont retenues après avis favorable de chaque acteur.

Patatras, un des acteurs, qui est Pasteur de profession, est nommé dans le nord de la France, et après plusieurs répétitions il doit quitter la troupe. Le rôle qu'il tenait est principal dans cette nouvelle pièce.

Jean est désemparé, tant de travail déjà accompli, et qui tombe à l'eau faute d'acteur pour le remplacer il écrit les textes et le jeu de scène du personnage à interpréter en fonction de celui qui va tenir ce rôle.

Après réflexion, il pense à moi, il m'explique son problème et me convint de participer à une répétition. En contrepartie, je m'engage à faire un essai afin de m'assurer que le théâtre me plaît, que je suis capable d'interpréter quelque chose d'impersonnel et je donnerai mon accord qu'après avoir réfléchi et senti un réel intérêt des acteurs et du metteur en scène afin que j'intègre la troupe.

Mes premiers pas dans le théâtre furent fatals, je reçois un très bon accueil, mon intégration fut rapide, en répétition j'étais bien et je passais du bon temps.

On est en septembre, Jean me donne à apprendre le texte de sa nouvelle pièce que l'on doit jouer en première lors du « Festival du Rire » au mois de mars de l'année suivante, ainsi que 3 scénettes que je dois interpréter en public lors de la semaine bleue fin Octobre. Le défi est lancé, aujourd'hui je peux dire que je fais du théâtre !

J'ai participé aux festivals du rire à Bagnols sur Cèze et jouer dans les pièces de mars 2012 à avril 2014 « Sacrés Numéros » écris et mise en scène par Jean. De mars 2014 à juin 2016 « Fier de son Organe » toujours du même auteur.

Nous avons joué ces 2 pièces une vingtaine de fois en 2 ans, après une série de 3 répétitions par semaine, les 6 mois avant la première puis une avant chaque représentation.

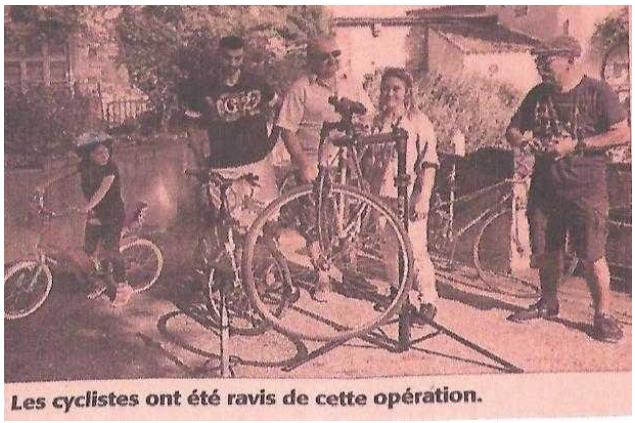
Depuis nous travaillons sur une nouvelle pièce mais nous n'avons pas pu encore la jouer en raison des départs simultanés d'acteurs que nous devons remplacer et c'est maintenant la crise sanitaire qui vient à bout de notre enthousiasme.

J'ai interprété en public après de nombreuses répétitions plusieurs scénettes écrites par Marcel Pagnol ou Sacha Guitry ou j'ai tenu les rôles joués fut un temps par Raimu ou Sacha Guitry ainsi que d'autres trouvées sur internet écrites par des auteurs moins illustres.

La situation que nous vivons aujourd'hui, depuis mars 2020, nous prive de cette activité, de cette passion que j'ai pour le théâtre. J'espère que cette situation ne va pas mettre en péril l'avenir de notre troupe pour mon plaisir mais surtout pour le bonheur de Jean.

Voilà en quelques phrases ce que Pierre a souhaité vous divulguer sur une partie de mes occupations. J'espère simplement, que cet article en appellera d'autres et que chaque membre de notre Amicale aura l'occasion de nous faire découvrir quelques moments de sa vie hors de l'Amicale.

**Bernard**



Les cyclistes ont été ravis de cette opération.

L'association Récup atout prix propose des ateliers réparation de vélos à Pont-Saint-Esprit et Bagnols

# ASSEMBLEE GENERALE 2021

## Le team Bourgogne Franche-Comté vous propose de venir découvrir notre région en Automne

Christine Carré

Solange Chevat

Anne-Marie Glussot

Daniel Buzon

Sylvain Glussot

Pierre Lescure

**C'est le moment de vous inscrire**

**Bulletin de réservation pour la "rencontre nationale des cyclos cardiaques"**

**Samedi 11 au samedi 18 septembre 2021 en Bourgogne sud**

| Nom : | Prénom : | Accompagné : |
|---|---|---|
| Adresse | Ville | CP |
| Tél : | Port : | Courriel : |

Séjour complet du 11 au 18/09/2021 ☐ Partiel du: Au :

**Trois possibilités d'hébergement en pension complète**

☐ Hébergement confort 2 couples salle de bain à partager 59 € par jour et personne environ (17 hébergements)

☐ Hébergement Premium 2 couples 2 salles de bain et WC. 64 € jour et personne environ (6 hébergements)

☐ Formule hébergement chalet pour 1 couple 69 € jour et par personne environ (COMPLET)

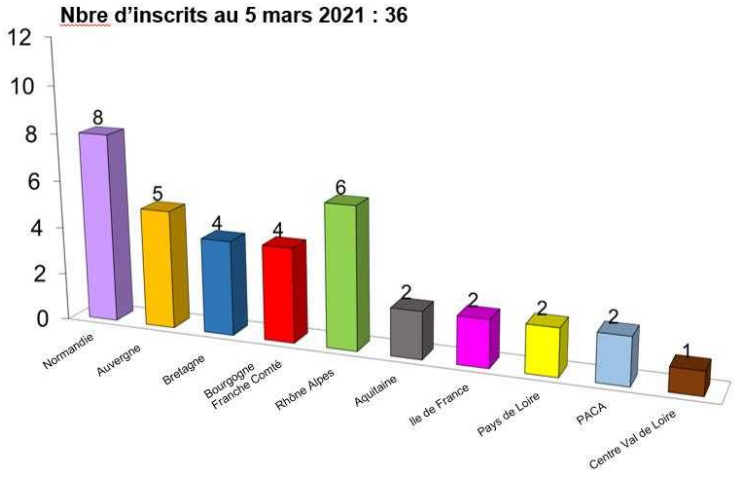
Les lits sont faits à votre arrivée, le linge de toilette sera à votre disposition

Local fermé pour mettre les vélos, avec un espace équipé pour les réparations éventuelles

☐ Camping-car Forfait 10€ par personne et par nuit avec électricité, Dîner en commun 22 € personne

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

**Assurance annulation OFFERTE Covid-19 inclus**



AMICALE CYCLOS CARDIAQUES

ASSEMBLEE GENERALE 2021

## Les parcours vélo

J'ai tracé pour vous les parcours vélo pour votre séjour en Bourgogne sud. Dans cette partie du Massif Central, qui sépare la vallée de la Saône et de la Loire, et qui est très vallonnée avec plein de paysages différents et chargée d'histoire ce ne fut pas chose facile au regard du dénivelé.

Au départ de Cluny, en empruntant la voie verte qui se dirige vers Chalon sur Saône nous roulerons en sécurité en respectant, bien sûr, les autres usagers.Divers paysages s'offrent à nous, bocage et ensuite de la vigne. Nous passerons à Chapaize connue pour sa Chapelle romane (IX$^{ième}$ et X$^{ième}$ siècle) en continuant, le château fort de Brancion (X$^{ième}$siècle) pour rejoindre une vallée plantée de vignes et nous rejoindrons la voie verte pour passer au pied du Château de Berzé le Châtel.

A nouveau au départ de Cluny, le même jour que nos amis de la marche, il y aura une concentration de l'amicale à la roche de Solutré avec deux parcours différents soit par la voie verte ou par la route. Vous pourrez mettre une paire de basket dans le sac à dos pour gravir la roche de Solutré qui ne présente pas de difficulté et le site est bien équipé pour l'accueil des touristes, tables à votre disposition, petite restauration.

Les autres randonnées partiront du Village des Meuniers en direction de La Clayette à travers le Charollais et ses forêts. Nous passerons devant le Château de la Clayette au bord du lac, entouré de douves, construit au XIV$^{ième}$. Il appartient à la famille Noblet depuis 1722.

Nous verrons aussi sur notre route le château de Drée et son pigeonnier qui comporte 805 boulins.

La deuxième randonnée partant du camping nous amènera au cœur du Charollais en passant par Charolles, Viry, l'étang du Rousset, Saint Bonnet de Joux et la bosse de Suin.

Pour les plus courageux, ils pourront aller jusqu'au sommet pour découvrir un point de vue incontournable sur 360 degrés. On aperçoit le Charolais à l'ouest, le Mont Saint-Vincent et Montceau-les-Mines au nord-ouest, la région Chalonnaise au nord-est, le Clunysois à l'est, le Mont Saint-Cyr et les contreforts du Beaujolais au sud. La butte abrita un site fortifié de l'époque celtique jusqu'au XVI$^{ième}$ siècle.

La troisième randonnée nous conduira à nouveau à Charolles (cité de Charles le Téméraire) jusqu'à Paray-le-Monial avec sa Basilique, chef d'œuvre de l'art Roman et le long du canal du centre.

Je vous souhaite à tous de bonnes promenades et de prendre autant de plaisir que moi lorsque je roule sur ces routes.

**Daniel Buzon**

Le Village des Meuniers
LE CAMPING NATURE ★★★★

# Le team Marche et Découverte

Voici ce que vous réserve le trio des filles pour votre semaine de marches à Dompierre les Ormes du 11 au 17 septembre.

1. La visite de la petite ville de Charolles est à 24 km. Une première visite d'une heure est prévue à la faïencerie. Pic Nic au bord de la rivière. La maison du charolais nous attendra l'après-midi pour deux heures de visite ludique et interactive afin de découvrir le monde de l'élevage de la race charolais. S'il reste du temps, la chocolaterie qui se trouve en face nous accueillera afin de découvrir l'univers de leur chocolat d'exception

2. Une journée a Cluny est nécessaire, ville médiévale, son abbaye immense inaugurée en 1082 par le pape Innocent 2 et capitale spirituelle. Cluny était rattachée et en concurrence avec Rome.

3. Mercredi ou jeudi selon la météo, il sera prévu la montée de la roche de Solutré, grand site de France, qui culmine à 495 mètres d'altitude. Le sentier balisé est le plus célèbre et il permet de prétendre à une vue imprenable sur les deux roches (le président F. Mitterrand le gravissait tous les ans à la Pentecôte), suivi du musée de la préhistoire au pied du site.

4. Journée de visite à la forteresse de Brézé le châtel. (Chef d'œuvre d'architecture castral) et le plus grand château fort de la région. Construit au XIV$^{iéme}$ siècle autour de sa chapelle carolingienne, il conserve toujours 13 tours défensives, 2 donjons et domine un superbe panorama sur les vignobles de la vallée de Solutré. A une dizaine de km de Brézé, nous poursuivrons notre ballade à Pierreclos, propriété privée mais ouverte au public. On peut visiter la cave à vins pour éventuellement acheter des bouteilles et surtout déguster le nectar des raisins bios.

5. Randonnée : la ballade débute au village de SUIN jusqu'à 594 m. Le niveau de difficulté est moyen et la distance en km est de 5 kms, le dénivelé est de 70 mètres. Le thème du parcours est la faune et la flore qui nous entraine au cœur d'une vue imprenable tout en ondulations, douces bosses, le sentier s'habille d'une frange ombragée dans la forêt charolaise……

6. Pour l'après midi de l'AG, une petite randonnée est possible à l'Arboretum de Pezanin, à la sortie de Dompierre. L'arboretum est un joyau végétal qui comporte 45O espèces ou variétés d'arbres sur une surface de 27 hectares au creux d'un vallon et d'un très bel étang de 4 hectares. Il y a 3 circuits balisés de 1 à 1,5 km.

**Christine**

# Le vol des vélos

En France chaque année plus de 400 000 vélos sont volés. Plus de 1000 vélos par jour. Ce fléau est en pleine expansion, le vélo représente une valeur marchande qui attire les convoitises des voleurs.

Or le vol n'est pas une fatalité, un panel d'actions permettent de s'en prémunir, qui vont des plus simples à réaliser individuellement (adopter les bons gestes et les bonnes habitudes de stationnement, utiliser des antivols appropriés, faire marquer son vélo) à de plus complexes touchant à l'aménagement, aux équipements, à la réglementation, et nécessitent une action collective et concertée à l'échelle nationale et locale. La FUB et son réseau d'associations œuvrent dans ces deux domaines d'actions en proposant les services suivants.

Quatre systèmes sont ici répertoriés ayant chacun ses particularités :

- **BICYCODE** : www.bicycode.org

- **PARAVOL :** *https://paravol.org* **-** *contact@paravol.org* - *tél : 07 69 85 31 30*

- **RECOBIKE :** *www.recobike.com*

- **AUVRAY SECURITY :** *www.auvray-security.com*

**A vous de choisir ce qui vous semble le plus approprié pour protéger vos montures.**

VITAL TOUR

CŒUR & Vélo

Rassurer
Témoigner
Prévenir
www.cyclocardiaques.org

# SE DEPASSER EN PARTICIPANT AU VITAL TOUR

***Dans le cadre d'un tour régional économique se déroulant sur 45 étapes de 50 kilomètres chacune environ et avec le concours des Ministères de la Santé et des Sports, de la Fédération Française de Cardiologie ainsi que l'Amicale des Cyclos Cardiaque, nous proposons aux cyclos intéressés de participer à cet évènement.***

Vital Tour
Pour le Corps et la Terre

## Deux types de réservation sont possibles

1 - Vous pouvez suivre une ou plusieurs semaines et devenir ambassadeur (trois cyclistes maximum) :

Vous partagerez vos expériences auprès du public chaque après-midi sous le barnum des Ministères Sport et Santé. Dans ce cas,votre participation aux frais sera de 30 euros par jour (logement, restauration en demi-pension et petit déjeuner).

2 - Vous pouvez également ne suivre qu'une ou plusieurs étapes et être accompagnant : dans ce cas, votre participation aux frais sera de 60 euros par jour en chambre double (logement, restauration en demi-pension et petit déjeuner).

*Si vous le souhaitez, vous pouvez gérer librement vos réservations (logement et restauration). Il vous suffit de prévenir l'organisation.*

Des cyclistes participent aux étapes de leur choix et se joignent au peloton (ambassadeurs et accompagnants).

**Comment s'inscrire aux étapes** : Vous pouvez d'ores et déjà remplir un formulaire sur le site internet.

**Ce que vous retrouverez à chaque étape** : Le Vital Tour est composé d'entreprises qui présenteront des solutions sur les thèmes du sport et de la santé, des énergies vertes et de l'alimentations en circuits courts.

La journée sera rythmée par des conférences, des ateliers et des moments de partage autour de ces thèmes.

Toute l'équipe du Vital Tour se tient à votre disposition pour toute question. Retrouvez les informations de l'évènement et les inscriptions sur www.vitaltour.fr

# CLUBS, CODEPS, COREGS AMIS

**Ça n'arrive pas qu'aux autres**

En France chaque année 40000 personnes sont victimes d'un arrêt cardiaque (source FF cardiologie).

Les Cyclistes victimes d'une panne de cœur pensent le plus souvent qu'ils ne pourront plus remonter sur leurs vélos. Nous sommes là pour démontrer le contraire et pour vous aider à retrouver le plaisir de rouler.

Notre Amicale est une confrérie de la fédération française de cyclotourisme, nous avons fêté son 25ième anniversaire en 2020 en Vendée.

Inconnue de la plupart des clubs cyclos, Joël notre président a eu l'excellente idée de proposer la mise en place d'une convention « **Clubs Amis** » simple et efficace, c'est une façon de mettre en lumière notre amicale et ainsi de tendre la main à ceux qui comme nous, à un moment de la vie subissent un arrêt brutal qui change la vision des maladies cardio- vasculaire.

Cette convention est aujourd'hui élargie et adaptée pour les CoDeps et les CoRegs.

Nous sommes une association amicale, pas un club, nous ne délivrons pas de licence, nous fonctionnons avec des délégués régionaux et actuellement à la mise en place de correspondants départementaux. Ils sauront tous le moment venu répondre à vos questions, vous proposer de venir nous rejoindre sur un de nos séjours, retrouver du plaisir est une des caractéristiques de notre amicale.

Faites comme les clubs de **Montigny Cyclotourisme** et le **Team Joly** et les **CoDeps du Gers du Tarn** de **l'Aveyron** et de la **Haute Garonne** ainsi que le **Coreg Bourgogne Franche- Comté** qui ont signé cette année une convention de partenariat avec notre Amicale.

**Région Hauts-de-France**

Montigny Cyclotourisme
31 rue Jean-Jaurès
59225 Montigny en Cambrésis

Présidente : Elisabeth Vandenbroucke

Tél. 03 27 76 57 27 / 07 86 76 70 11

| **Région Normandie** | |
|---|---|
| **Team Joly**<br>**Président : Michel Joly**<br>**teamjolyvs2@live.fr** | |

**A ce jour nous avons 29 conventions clubs Amis, 5 avec les CoDeps et une avec un CoReg.**

# LE PRINTEMPS DE PIERRE

Après un hiver tantôt rude tantôt clément, en particulier pour certains jours de février, le mercredi 20 mars a marqué le début officiel du printemps.

Selon les régions vous allez pouvoir mettre vos cuissards courts, mais prudence, il me tarde moi aussi de passer au cuissard court, mais je dois l'admettre, nous avons chacun notre taux de tolérance et depuis mon opération du cœur je suis devenu frileux, je reste en long le plus longtemps possible et j'enlève des couches de vêtements au fur et à mesure que la température s'adoucie.

Quand vous lirez ce Cœur & Vélo 146 nous serons à quelques jours du week-end de Pâques, c'est une fête joyeuse qui rassemble les familles, même si cette année est encore malmenée par ce virus, ça n'empêche pas le soleil d'être au rendez-vous et de mettre à profit pour partir rouler l'esprit léger et joyeux sur les routes de nos campagnes, cette période et celle où les petits et les grands partent à la chasse aux œufs pour le plus grand bonheur de ceux qui les avaient cachés.

Pierre.

# NOUVEAUX ADHERENTS

| | | |
|---|---|---|
| | | **Hubert Dodard**<br>**tél : 06 63 33 13 81 ou 02 33 59 91 29**<br>fh.dodard@orange.fr<br>**Membre associé : Francine Dodard**<br>**tél : 06 30 78 20 49**<br>fh.dodard@orange.fr<br>**23 Rue du pont Saint Jacques**<br>**50670 Saint Pois** |
| | | **Gerard Roou**<br>**29 rue de la corse**<br>**31100 Toulouse**<br>**tél : 06 69 84 94 39**<br>gerard.roou@wanadoo.fr |
| | | **Paul Rougé**<br>**Bât 1 Caubeton**<br>**31420 Boussan**<br>**tél : 06 32 94 43 65**<br>rouge.paul@orange.fr |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Jean-Claude Lavanchy**<br>**3 chemin du bas de Ouches**<br>**89550 Hery**<br>**tél : 09 83 06 32 05 ou 06 47 82 90 51**<br>marcelle.lavanchy@bbox.fr |
| | | **François Gougeon**<br>**33 la Chauvrais**<br>**35850 Irodouër**<br>**tél : 02 99 39 81 40**<br>mtgougeon@yahoo.fr |
| <br> | <br> | **Dominique Cabarbaye**<br>**36 voie Jean Ferrat**<br>**Résidence Jean Ferrat**<br>**33160 Saint-Médard-en-Jalles**<br>**tél : 07 86 14 00 51**<br>dominique.cabarbaye@orange.fr<br><br>**Marie José Duboël**<br>**1 rue lobin**<br>**37600 Loches**<br>**tél : 06 11 43 08 97**<br>mariejose.diboel@gmail.com |
| | | **Christian Godard**<br>**42 rue Voltaire**<br>**95000 Taverny**<br>**tél : 06 09 48 63 50**<br>chris.godard@free.fr |
| | Vital Tour<br>Pour le Corps et la Terre<br>**Vital Tour Organisation**<br>**14 impasse du Bourg Bélé**<br>**72000 Le Mans**<br>**tél : 07 57 54 21 91**<br>contact@vitatour.fr | **Christian Pichenot**<br>**14 impasse du Bourg Bélé**<br>**72000 Le Mans**<br>**tél : 07 57 54 21 91**<br>epichenot@yahoo.fr |
| | | **Didier Trottier**<br>**532 route des chapelles**<br>**74410 Saint-Jorioz**<br>**tél : 06 89 63 68 39**<br>didier.trottier@hotmail.com |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Claude Vincent**<br>**7 allée Jean Monnet**<br>**21240 Talant**<br>**tél : 06 07 55 42 64**<br>vincentclaude14@neuf.fr |
| | | **Jacky Pibre**<br>**20 A Bd. Clémenceau**<br>**67160 Wissembourg**<br>**tél : 06 74 55 09 54**<br>jacky.pibre@wanadoo.fr |
| | | **Pascal Detrez**<br>**15 résidence de l'Attargette**<br>**59280 Armentières**<br>**tél : 06 33 28 28 44**<br>detrezp@yahoo.fr |
| | | **Patrice Brière**<br>**23 rue du vieux château**<br>**14110 Condé-en-Normandie**<br>**tél : 06 13 38 525 05**<br>p.n.m.a@orange.fr |
| | | **Alain Malandian**<br>**22 rue de Caix**<br>**80131 Vauvillers**<br>**tél : 03 22 85 54 35**<br>amalandian@orange.fr |
| | | **Michel Regnault**<br>**27 bd de Bellevue**<br>**21800 Quetigny**<br>**tél : 06 45 00 59 45**<br>regnault.m@orange.fr |
| | | **Membre associé : Farida Thomas**<br>**25 rue Jules Verne**<br>**63370 Lempdes**<br>**tél : 06 49 42 32 06**<br>mail.lesent@orange.fr |

# En 2021 l'amicale booste sa communication

**Nos correspondants régionaux deviennent des délégués régionaux qui eux se renforcent avec des correspondants départementaux.**

PAYS DE LA LOIRE

**François Pavia - 44000 Nantes - tél 06 82 41 26 55** - francois.pavia@wanadoo.fr

Loire-Atlantique

**Gérard Lecureuil - 49000 Angers – tél : 06 84 70 25 53** - lecureuil.gerard@orange.fr

Maine et Loire

**Christian Pichenot - 72000 Le Mans – tél : 07 57 54 22 91** - epichenot@yahoo.fr

SARTHE

**Rémy Trichet - 85100 Les Sables D'Olonne - tél : 06 73 05 70 18** - remytrichet@orange.fr

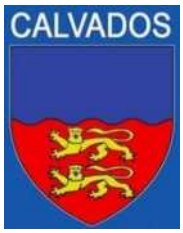
VENDÉE

**Michel Brière 61100 - La Lande Patry – tél : 06 23 45 10 24 -** michel.briere73@adsl.fr

**Georges Brière - 27920 Saint Pierre de Bailleul - tél : 06 17 61 00 20 -** gbriere1946@gmail.com

**Régine Grandin - 50530 Sartilly - tél : 06 75 92 30 39 -** philippegrandin@orange.fr

**Michel Joly - 14123 Ifs - tél : 06 08 09 75 50 -** teamjolyv12@live.fr



OCCITANIE

**Gérard Roou - 31000 Toulouse - tél : 06 69 84 94 39 -** gerard.roou@wanadoo.fr

HAUTE-GARONNE

HAUTS DE FRANCE

**Alain Malandain - 80131 Vauvillers - tél : 03 22 85 54 35 -** a.malandian@orange.fr

SOMME

**Alain Sautillet - 02290 Ambleny - tél : 06 26 56 69 08 -** Sautillet.alain@wanadoo.fr

AISNE

**Denis Boitelle - 59360 Le Cateau-Cambresis – tél : 06 68 23 78 64 -** deboitelle@nordnet.fr

NORD-PAS DE CALAIS

**Gérard Caron - 62400 Bethune – tél : 06 80 51 89 98 -** brigitte.caron@numericable.fr

OISE

Pas-de-Calais

**Daniel Marchand - 35135 Chantepie - tél : 06 32 68 42 06 -** daniel.marchand39@wanadoo.fr

**Didier Cabarbaye - 33160 Saint Médard en Jalles - tél : 07 86 14 00 51** - dominique.cabarbaye@orange.fr

**Yves Sontag - 33000 Bordeaux - tél : 06 31 04 42 30** - ysontag@numericable.fr

# ENQUETE

Chers adhérents, depuis le début de cette année, nous vous informons que nous avons demandé à nos délégués régionaux et correspondants départementaux de bien vouloir diffuser par mail à l'ensemble des CoRegs et CoDeps de la FF Vélo ce questionnaire.

**Pourquoi ?** Ceux qui subissent une panne de cœur ne connaissent pas forcément notre Amicale.

Nous souhaitons avec votre soutien que les 13 comités régionaux, les 95 comités départementaux, les 3000 clubs FF Vélo et les 120000 licenciés savent que nous sommes là en cas de pépin de la vie. Grâce à vous chers amicalistes c'est possible, nous comptons vraiment sur vous pour relayer Cœur & Vélo et notre questionnaire autour de vous.

Merci à tous.

CŒUR & Vélo — Rassurer Témoigner Prévenir — www.cyclocardiaques.org — CONFRÉRIE FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**Presidente, Président.**

**Dans le cadre de notre démarche cyclisme santé , nous avons souhaitez vous faire parvenir ce questionnaire. Nous vous remercions pour votre retour qui nous sera très utile .**

Avez-vous bien reçu le dernier numéro de Cœur & Vélo oui non

Avez-vous consulté ce numéro oui non

Connaissez- vous l'amicale des cyclos Cardiaques oui non

Comment avez-vous connu notre amicale :

Presse - Bouche à Oreille– Internet - FF vélo-des amis- Autres :

Avez-vous transféré ce bulletin à vos licenciés. oui non

Avez-vous des cyclotouristes cardiaques dans vos clubs oui non ne sait pas

**Confrerie de FF Vélo**

Nous ne délivrons pas de licence , le saviez- vous oui non

Nous demandons juste une cotisation , le saviez- vous oui non

Souhaitez vous recevoir gratuitement nos 4 bulletins annuels oui non *(par mail)*

**Nom de votre Club :** **Numéro de votre département :**

**Nom du Président :**

**Adresse mail :** **@** **tél :** **( facultatif )**

**Merci de faire le retour de ce questionnaire au correspondant de l'amicale des cyclos cardiaque dans votre département.**

LE VENDEE GLOBE

## Le Vendée Globe «  Cœur et Voilier une belle histoire avec Samantha Davies »

**Arrivée aux Sables d'Olonne de la navigatrice Samantha Davies, skipper au grand cœur, après son tour du monde.**

Samantha Davies soutient l'association humanitaire **Mécénat Chirurgie Cardiaque** qui permet aux enfants souffrant de graves malformations cardiaques d'être opérés en France quand cela est impossible dans leur pays, faute de moyens techniques ou financiers.

En participant au Vendée Globe elle avait un autre but que le classement, celui de récolter des fonds pour la cause humanitaire. L'objectif avec ses partenaires : arriver à 60 opérations de cœurs d'enfants.

L'étrave du bateau « Initiatives Cœur » est apparue le vendredi 26 février vers 13h30 au large des Sables d'Olonne. Elle a été accueillie par les Sablais et  l'équipe du projet. Parmi les 102 enfants sauvés (objectif dépassé), deux d'entre eux étaient présents aux Sables d'Olonne pour le retour de la navigatrice  (Ce fut un moment très fort).

Hors course du Vendée Globe après sa collision avec un objet flottant non identifié et son escale au Cap, la navigatrice a poursuivi son trajet pour défendre une cause qui lui est chère.

Quel courage !!! et bravo à cette bretonne d'adoption qui sillonne les océans depuis 2017 sur le bateau « Initiatives Cœur » au profit des enfants atteints de maladies cardiaques.

**Rémy Trichet Les Sables d'Olonne**

**Correspondant de l'Amicale pour le département de la Vendée**

VENDÉE

## Tragique nouvelle : le jeudi 28 janvier 8 h 30

Patricia Pasquion, 53 ans maman de 2 filles, était responsable d'une agence Pôle Emploi à Valence, froidement assassinée par balles sur les lieux de son travail.

Cette Maman était la fille de nos amis Danielle et Jean-François Deloche.

Bouleversés par cette soudaine disparition, il nous est difficile de trouver les mots justes pour exprimer l'horreur de cette tragédie

Devant ce douloureux coup du sort, nous sommes à la fois tristes et décontenancés.

L'Amicale aimerait vous apporter un peu de réconfort mais les mots nous manquent.

***« Danielle et Jean-François, recevez toute notre tendresse »***

**Danielle** **Jean-François**

Notre ami **Marcel Mauleon** 85 ans n'est plus de ce monde depuis le 16 février.
Sa personnalité si attachante nous manque déjà, il aimait partager des moments simples et joyeux parmi nous lors de nos rencontres.
Il avait organisé pour l'Amicale en 2016 une AG très réussie à Lège Cap- Ferret.
Ces moments intenses de bonheur resteront scellés dans nos mémoires et dans nos cœurs.
Une certaine ressemblance avec Raymond Poulidor n'était pas pour lui déplaire.
Nos pensées vont vers sa douce amie Christiane, nous partageons sa douleur et nous lui témoignons toute notre amitié.

# DANS NOS COEURS

C’est avec une grande tristesse que nous vous annonçons le décès de Jean-Pierre Dekeyser un de nos adhérents de la région Rhône Alpes.

Son état de santé n’était pas au mieux, il nous a quitté le mercredi 24 février, il laisse sa compagne Jeanny dans la peine.

Il était apprécié de tous, nous conserverons de lui un excellent souvenir.

A BIENTOT

Rassurer
Témoigner
Prévenir

Webmaster
Daniel SOUZY
webmaster@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo

Rédacteur : Pierre LESCURE
pierrelescure@hotmail.com

SITE INTERNET
www.cyclocardiaques.org

Lettre aux adhérents

Rédacteur : Joël GRANDJEAN
joel.grandjean2@gmail.com

**Pour les Séjours de L'amicale en 2021 : allez voir les toutes informations dans la lettre N° 13 de Février de Joël.**