

N° 152

Bulletin Cœur & Vélo
Octobre - Novembre – Décembre 2022



*Y'a tant de vagues et tant d'idées
Qu'on arrive plus à décider
Le faux du vrai
Et qui aimer ou condamner*

Michel BERGER





Sommaire	page 2
L'édito de Pierre LESCURE	page 3
La semaine nationale Buis les Baronnie	page 4
Le bureau directeur	page 5
Les séjours : Les Journées du Grand Ouest 2023	page 6
Les séjours : MILAU 2023	page 7
AG 2023	page 8
Evènements	page 9
Dans la presse	page 10
Info Santé : La voix du Nord	page 11
Ils nous soutiennent (Claudio CHIAPPUCCI)	page 12
Témoignage : « Mon vélo est une vie »	page 13
Tranche de vie : Nicole et René DETEIX	page 14
L'artiste : David GERSTEIN	page 16
Ils nous soutiennent (Christian PRUDHOMME)	page 18
Histoire de famille : la famille TURGIS	page 19
Les nouvelles conventions	page 21
Coreg des Pays de La Loire	page 23
Les nouveaux adhérents	page 26
La cohérence cardiaque	page 28
Ils nous soutiennent (Yoann MUSEEUW)	page 29
Info Santé : Le Cœur	page 30
La semaine fédérale à LOUDEAC	page 33
Adhésion 2023	page 34
Dans la presse : Virimi VAKATAWA	page 35
Les petites phrases oubliées	page 36
Ils nous soutiennent (Nos académiciens)	page 37
ANNAD : notre partenaire	page 39
A bientôt	page 40



Ça se discute !

Les rencontres, les séjours 2022 sont maintenant derrière nous, tout un chapitre de l'année s'apprête à se refermer, c'est aussi le moment des questions, bonne saison où pouvons-nous mieux faire l'année prochaine ?

L'excellente idée de notre président avec la création de conventions amies est un succès puisque nous avons aujourd'hui un levier extraordinaire avec la signature de l'ensemble des Coregs de la FFCT, nos délégués régionaux ont tous maintenant un boulevard pour concrétiser les signatures des Codeps, à ce jour nous avons **48** signatures, il en manque encore aujourd'hui **44**, sauf erreur de ma part, pour mettre en lumière notre Amicale sur l'ensemble de la famille des cyclotouristes du territoire.

Cela étant posé et pour soutenir les trois principes que nous évoquons sur nos flyers : **Prévenir, Témoigner, Rassurer**, nous avons encore un bout de chemin à faire ensemble. Même si cette année nous avons un nombre d'adhérents records, combien de cyclistes cardiaques ne connaissent pas encore notre amicale.

Avec votre aide, nous devrions être en mesure d'y remédier et de poursuivre la belle progression constatée en 2022. Nous avons pour cela besoin de l'engagement de tous c'est presque une question existentielle de notre amicale.

Certes ce message est peut-être en rupture avec les codes écrits par nos aînés il y a bientôt 30 ans, mais il est important de prendre conscience de la fragilité d'une association comme la nôtre qui repose entièrement sur le bénévolat.

Nous pourrions en discuter des heures, notre équipe dirigeante est toujours très motivée pour être à vos côtés, mais les renforts, les renouvellements, les nouveaux adhérents sont nécessaires pour apporter des idées nouvelles et mettre de l'huile dans les rouages pour favoriser le bon fonctionnement et la longévité du moteur de notre Amicale.

Nous avons ouvert en 2022 beaucoup de modules avec des enquêtes pour mieux vous connaître, la lettre aux adhérents de Joël est une passerelle nécessaire avant l'arrivée dans vos boîtes aux lettres du bulletin trimestriel Cœur & Vélo.

Notre site internet régulièrement mis à jour par notre webmaster Christian, forme également un ensemble d'outils de communication qui favorisent toutes nos démarches pour faire battre encore longtemps le cœur de notre amicale.

Pierre LESCURE
Délégué région Bourgogne Franche- Comté
Cœur & Vélo

Rédacteur



Nous avons rendez-vous cette année pour notre semaine nationale à la Fontaine d'Annibal à Buis Les Baronnie. Les Baronnie, point de départ rêvées pour découvrir une région magnifique, idéale pour s'attaquer au mythique Mont Ventoux pour ceux qui le peuvent, mais également pour une série d'autres randonnées qui méritent le détour : la vallée de l'Ouvèze, le col d'Aulan, les Routes de la lavande et bien d'autres encore...

Autant de beaux itinéraires, et de belle découverte qui ont comblé les attentes des cyclos cardiaques présents pour ces rencontres annuelles ponctuées de plaisir et de bonne humeur, sans oublier notre Assemblée Générale moment important pour le bon fonctionnement de notre Amicale.



Daniel BUZON responsable des équipements de l'amicale



Joel GRANDJEAN président de l'amicale avec **Françoise CHAMPROND** mise à l'honneur au cours de L'AG 2022



Photo du correspondant local du Dauphiné Libéré : Alain BOSMANS

Cyclocardiaques et Cyclotouristes Pierrelattins roues dans roues

La convention qui unit l'Amicale des cyclocardiaques et les Cyclotouristes Pierrelattins (CTP) s'illustre une nouvelle fois de manière active lors de la semaine nationale des Cyclocardiaques dès le 17 septembre à Buis-les-Baronnies. Rencontre avec le Pierrelattin Bernard Schaeffner, pilier de l'organisation.

Ils seront près de 120 à découvrir la Drôme Provençale, venus de tout l'hexagone, et pourront compter, entre autres, sur les Cyclotouristes Pierrelattins le 20 septembre pour l'encadrement de sorties. L'Assemblée générale le lendemain est un autre point fort de la semaine où des représentants de 47 comités départementaux, 12 régionaux et 63 clubs amis qui devraient être représentés.

Aux côtés de Bernard Thévenet

« Le nombre de personnes qui rejoignent les Cyclocardiaques est en augmentation. Même si la moyenne d'âge est un peu âgée, il y a des plus jeunes, et bon nombre de solides rouleurs », ex-

plique Bernard Schaeffner, longtemps Pierrelattin, installé à proximité dans le Gard et responsable de la région Occitanie. Il est aussi correspondant de la Drôme, tout comme l'est Bernard Thévenet, l'ancien champion, correspondant pour l'Isère, lui aussi touché par des problèmes cardiaques. « Nous devons adapter notre pratique du cyclotourisme. J'étais le premier dans ma région à lancer l'utilisation du Vélo à assistance électrique (VAE). Bon nombre m'ont rejoint », poursuit celui qui depuis une dizaine d'années organise et rassemble, cette fois avec le soutien, aussi, du Comité départemental (Codep) et du Conseil départemental.



Bernard Schaeffner, à gauche, en compagnie de Jean-Michel Scapatucci.

« Les CTP s'associent avec plaisir à ce moment de partage, heureux de faire découvrir la région. Ceci rentre dans les actions du club ami », relève Jean-Michel Scapatucci leur président. Il

comptera dans le groupe d'une dizaine pour rouler roues dans roues sur les routes touristiques près de l'Ouvèze ou autour des dentelles de

Montmirail. Club ami, oui assurément ! Bernard Schaeffner porte aussi, à ses heures le maillot des CTP, son autre club de cœur.

Alain ROLLEZ

Le Dauphiné Libéré du samedi 17 septembre 2022

A l'unanimité des membres présents au cours de notre AG, nous sommes heureux de vous présenter le nouveau logo de l'amicale pour 2023.



Notre comité directeur

Président



Joël GRANJEAN

VP/ Secrétaire



Georges LONGY

Trésorier



Jean Bernard LALLIER

Secrétaire adj



Michel BRIERE

Trésorier adj



Bernard SCHAEFFNER

Gestion délégués régions



Bernard DELMAS

Gestion adhérent



Bernard TAILLADE

Gestion équipement



Daniel BUZON

Webmaster



Christian ROBIN

Veille Juridique



Sylvain GLUSSOT

Gestion délégués régions



Dany MARY

Rédaction C&V



Pierre LESCURE



BULLETIN D'INSCRIPTION Journées du Grand Ouest 2023

A Madré en Mayenne du lundi 22/05/2023 au vendredi 26/05/2023

Nom : _____ Prénom : _____ Accompagné de : _____

Adresse : _____ Ville _____ CP : _____

Tél : _____ Port : _____ Courriel _____

Réservation : Attention le nombre de places est limité à 40 personnes en hébergement et à 6 camping car

**Acompte de 150€ par personne en hébergement et 60€ par personne pour celles qui sont en Camping :
Chèque de réservation à l'ordre de L'A.C.C**

**Prix pour 2023 à titre indicatif 264€ en pension complète
112€ en camping avec électricité et accès aux douches et toilettes
tout est compris visite de l'écomusée et soirée théâtre**

Les Hébergements :

**Cocher votre choix : Chambre 2 pers. Chambre seul supplément de 18€. Camping car
A adresser votre chèque de réservation à BRIERE Michel 27 route du Mesnil 61100 LA LANDE PATRY tél :
02 33 65 62 50 ou 06 23 45 10 24 - michel.briere73@sfr.fr**

Accueil de groupes
Différents programmes à la journée ou à la semaine possibles...

Petit déjeuner

Visite de l'Écomusée...

Repas avec produits de terrain...

Théâtre

Balade en attelage...

Pour nous trouver...

CHEMINS DE RANDONNÉE

CHAMBRES, ÉCOMUSÉE, AUBERGE, ACCUEIL, SELLERIE, CHEMIN DE RANDONNÉE, ÉCURIE, LIASON GRP 1 KM, VERGERS, ÉCOMUSÉE, CARRIÈRE, ÉCURES

Les touristes retrouvent l'équipe, apparemment fatiguée, et les cochons se réjouissent pas comme des hommes et les humains comme des cochons !...
D. France/Henri Lohas

Le Grand Chemin

*Entre Maine et Normandie
A 12 km de Bagnoles de l'Orne*

53250 MADRE
Jean-Yves - Pascale 33(0)2 43 08 57 03 - 06 80 54 54 81
www.legrandchemin.com
legrandchemin@aol.com
facebook : ferme du chemin
instagram : la_ferme_du_chemin



Séjour à Millau du 19 au 24 juin 2023

Après le plateau d'Aubrac et ses vaches en 2019, **Bernard DELMAS et Georges LONGY** vous proposent de revenir en Aveyron, à Millau au pied du fameux viaduc, découvrir le Larzac et ses moutons. Le Larzac, ce sont des paysages et une histoire. Depuis 2011, le Larzac est en effet inscrit sur la liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO en tant que paysage vivant de l'agropastoralisme méditerranéen et l'histoire de la région se confond avec celle des Templiers dont l'empreinte est encore étonnamment présente.

4 circuits ont été élaborés pour vous faire profiter des richesses touristiques de ce territoire :

- Les gorges de la Dourbie avec la visite du surprenant village perché de Cantobre, de la cité templière de La Cavalerie et de la commanderie de Sainte-Eulalie-du-Cernon.
- Roquefort et ses caves ainsi que la cité templière de La Couvertoirade, plantée au milieu de nulle part, mais qui fait partie des plus beaux villages de France.
- La vallée du Tarn avec le Village troglodyte de Peyre, également classé parmi les plus beaux de France et d'où on peut voir le viaduc de Millau d'en-bas.
- Le plateau du Lévezou situé à 800 m d'altitude, les vents y soufflent de loin sans obstacle pour les arrêter. Le lac de Pareloup dont nous ferons le tour est une merveille.

Vous serez hébergés au camping 4 étoiles Les Rivages qui fait partie des Yelloh villages.

3 promesses : AIR PUR, AUTHENTICITÉ et ALIGOT pour finir.

Pour plus de détails Bernard DELMAS 06 84 11 89 69 – bernarddelmas@orange.fr est à votre disposition.



AG 2023 de l'Amicale : « Où iront-nous en septembre 2023 ? »



Toutes les informations dans notre prochain Cœur & vélo.





Très belle journée ce dimanche 10 juillet à la concentration la plus importante de l'Aube :

La Bréviandoise



Organisée par le Vélo Club de Bréviandes, il y avait 220 inscrits en cyclo et 150 marcheurs.

Pour cette belle journée nous étions en force sur le stand de l'Amicale avec Daniel GRANSART, André LAVIE son épouse et moi-même, nous avons eu le plaisir de recruter un nouvel adhérent (Jean –Louis CAVELIER)

Jacques HANSENS : correspondant de l'amicale pour le département de l'Aube.



Ce jeudi 11 Août, 9 cyclistes dont 2 femmes de l'Amicale Cycliste de Vals nouveau club ami de l'ACC se rendaient en voiture ou à vélo au point de rencontre/départ, fixé à 9 heures à St George d'Aurac (43) afin de retrouver 8 membres dont 2 femmes cyclistes du club Cyclos Touristes Aulnatois (63), également membres de **l'Amicale Cyclos Cardiaques** dans le but d'effectuer ensemble une sortie vélo de 70 bornes. Le capitaine de route de cette sortie : Pierre SIRET membre actif de L'A.C.C. et du club de Vals. Le parcours était donc le suivant : St George d'Aurac - La Chaise-Dieu - Allègre - Jozat - St Marguerite - St George d'Aurac. Une journée placée sous le signe de la convivialité et de l'effort. Nous avons parcouru 50 km le matin avec une halte touristique à La Chaise-Dieu, visite de l'imposante abbaye pour certains et repos à l'ombre aux pieds des marches pour d'autres. Puis, nous avons continué notre parcours avec une halte à Allègre pour le déjeuner, repas délicieux pris dans un restaurant du village. Nous avons bien apprécié la fraîcheur d'une bonne bière !

Une belle sortie avec un dénivelé positif de 950 mètres. Un grand merci à Pierre pour l'organisation de cette journée. Et un grand merci aux ami-e-s cyclistes d'Aulnat, vous êtes formidables !

« Au plaisir de vous retrouver et de rouler à nouveau ensemble ! »



Pierre SIRET : organisateur de cette journée



DANS LA PRESSE

liberté

Jeudi 11 août 2022, N° 18186 Le Bonhomme Libre

actu. LIBERTÉ CAEN

17, rue Comtesse Mathilde - 14000 CAEN - Tél : 02 31 82 12 12 - Fax : 02 31 82 12 13

Sud de Caen

LIBERTÉ
JEUDI 11 AOÛT 2022
actu.triliberte-caen



Opérés du cœur et cyclistes convaincus

Après une intervention chirurgicale cardiaque assez conséquente et une longue convalescence, Didier a repris goût à la vie par une activité physique régulière. Il vient d'adhérer à l'Amicale des Cyclos Cardiaques.

Ancien pompier volontaire, ancien employé Moulinox, ancien agent municipal d'une commune voisine... Didier a été opéré du cœur pour un remplacement de l'aorte en 2014. Près d'un an de convalescence plus tard, il reprend son travail et s'inscrit à une salle de sport. « Je n'étais pas bien, plutôt démoralisé, un médicament à prendre toute la vie... Moi qui étais actif jusque-là. »

Didier entame aussi un suivi psychologique. « Le praticien m'a dit : vivez votre vie ! » Quand arrive la retraite, en 2018, c'est décidé. Didier ne restera pas inactif. D'abord, il randonne. Mais les confinements Covid le clouent à la maison.



Tant pis, il bricole, développe sa créativité : « Je me suis mis à fabriquer des sujets en bois de palette... »

Début 2021, en plus de la marche, il rejoint les cyclistes de l'USO Monderville. « J'ai amélioré mon souffle, mais je gardais une appréhension quand le rythme cardiaque s'accélérait. J'avais peur de trop en faire. »

« Il suffit d'en avoir envie »

Il découvre alors l'Amicale des Cyclos Cardiaques, à IFS. « Son slogan : la vie ne s'arrête pas

après une panne de cœur. » Il gagne en confiance et peut affirmer, aujourd'hui, à 61 ans, qu'il mène une vie normale. À vous d'en juger : 135 km et gros dénivelé à Callac dans Côtes-d'Armor, fin juin, et 270 km à pied en 19 jours dans les Alpes, en juillet. Une sortie pédestre et deux sorties club à vélo chaque semaine. « J'ai retrouvé la patate grâce au sport. Il faut savoir écouter son corps, ne pas se bloquer. »

Un avis que partage le correspondant départemental des Cyclos Cardiaques, Michel Joly, 72 ans, ancien infographiste, président du Team Joly Vélo

Sport, opéré à cœur ouvert à 50 ans pour une valve aortique. « À vélo, je parcours trois fois 70 km par semaine. J'y suis parvenu après un entraînement doux et progressif. Ce n'est pas un exploit. Il suffit d'en avoir envie. Le cyclisme, c'est ce qu'il y a de mieux dans notre cas. »

Les Cyclos Cardiaques

Créée en 1995, l'Amicale des Cyclos Cardiaques poursuit trois missions : prévenir les bien-portants en les informant des facteurs de risques d'accident cardiovasculaire et des symptômes d'alerte, rassurer ceux qui sont atteints d'une maladie cardiaque, témoigner des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique régulière du cyclotourisme ou de la marche. Le tout dans la convivialité.

L'antenne d'IFS est invitée le 25 septembre à Cabourg, dans le cadre de la randonnée cyclo Guillaume Martin.

■ Contact : Michel Joly, 06 08 09 75 50, teamjolyvs2@live.fr

Jeudi 11 août 2022

ARC-SUR-TILLE

Un cycliste décède, une semaine après une collision avec un véhicule utilitaire



L'homme avait été pris en charge au centre hospitalier de Dijon.

Photo d'illustration LBP/Vincent LINDENEHER

Un cycliste de 64 ans était dans le coma depuis jeudi dernier, après être entré en collision avec un véhicule utilitaire à Arc-sur-Tille. Nous avons appris, ce mercredi, qu'il venait de succomber à ses blessures.

Pour rappel, jeudi 4 août, à 11 heures, alors que le conducteur d'un utilitaire faisait un demi-tour, rue de Genlis, le cycliste, un habitant d'Arc-sur-Tille, était arrivé au même moment et le choc avait été inévitable. À l'arrivée des sapeurs-pompiers, le sexagénaire était en arrêt cardio-respiratoire, mais avait pu être réanimé. Son pronostic vital était depuis engagé.

V. B.

« Jean-Louis Lambert était licencié au club de Quetigny, club Ami de notre Amicale, auquel appartient Sylvain GLUSSOT, membre de notre comité directeur. »



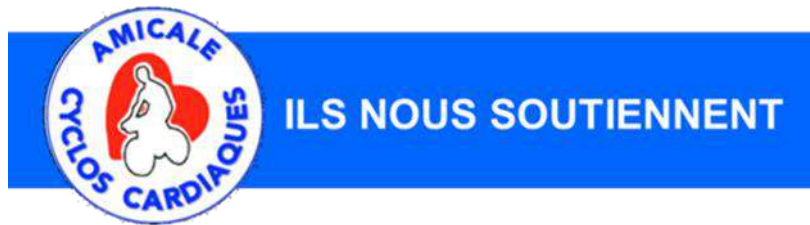
La voix du Nord : Dimanche 10 juillet 2022

Lille : «Toutes les femmes doivent avoir une consultation cardiovasculaire dès 50 ans»

Le Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille, souhaite mettre en place une consultation longue pour toutes les femmes à l'âge de 50 ans, permettant d'identifier leur risque cardio-cérébro-vasculaire et de proposer si besoin un bilan personnalisé. « À la ménopause et en à peine cinq ans, les femmes subissent de plein fouet la carence œstrogénique et vont développer un risque vasculaire ».



Agir pour
le Cœur
des Femmes



Claudio CHIAPPUCCI

Coureur atypique, **Claudio Chiappucci** a eu une multitude de surnoms ; les colombiens le surnommèrent **El Diablo**. De tous les sobriquets qu'on lui avait attribués, le coureur italien préféra ce dernier, allant jusqu' à peindre un diable sur son casque.

1990- 91 et 92 seront des années exceptionnelles pour Claudio qui sera sur le podium du Tour de France et du Giro. Il remporte également Milan San Rémo et la Classique Saint Sebastian en 1991.

En 1992 il écrit une des plus belles pages de l'histoire du tour de France, c'était pourtant une mission qui semblait impossible, l'étape Saint Gervais-Sestrière comportait un col de deuxième catégorie, trois cols de première catégorie et un col hors-catégorie. Chiappucci passera néanmoins tous ces cols en tête, consolidant ainsi son maillot de meilleur grimpeur. Claudio gagne l'étape de Sestrière en reléguant Miguel Indurain, parti en contre, à 1 minute et 45 secondes. L'Espagnol limite les dégâts malgré une défaillance dans les derniers kilomètres. Gianni Bugno termine à 2 minutes et 53 secondes et le maillot jaune, le Français Pascal LINO, à plus de 10 minutes. Aujourd'hui encore, l'exploit de Claudio Chiappucci à Sestrière est considéré par beaucoup comme l'un des plus grands exploits jamais réalisés sur le Tour de France. Finalement, le coureur italien termine une nouvelle fois deuxième à Paris avec le maillot à pois de meilleur grimpeur.

Aujourd'hui **El Diablo** apporte son soutien à l'Amicale :



“ Grande grazie Claudio ! “



TEMOIGNAGES



Bonjour à toutes et tous.

Tout d'abord je tiens à vous remercier pour tout le soutien que vous avez apporté à la démarche de l'association Mon vélo est une vie. Comme je l'ai expliqué dans les médias, mon message est un témoignage empreint de passion et d'engagement envers notre merveilleuse discipline.

J'ai commencé le vélo à l'âge de huit ans car j'adorais partir sur les routes avec les copains et imiter tous les grands coureurs. Chaque sortie était pour moi synonyme de rêves et d'espoir. Dès ce moment, j'ai compris que le vélo ferait partie intégrante de ma vie.

Le cyclisme m'a appris la vie car c'est un sport où il faut savoir « se faire mal », être capable de se surpasser, mais également de profiter de la nature, des paysages... Chacun peut y trouver son intérêt ; il m'a également permis de faire de belles rencontres : passionnés, bénévoles, amateurs, coureurs professionnels... Beaucoup sont devenus des amis aujourd'hui. C'est également pour cela que j'ai décidé de passer des diplômes d'état afin d'en faire mon métier.

Pendant toutes ces années, lorsque je montais sur mon vélo, je redevais le petit garçon que j'étais. Le vélo a pendant très longtemps été une échappatoire de la vie de tous les jours. Désormais, quand je monte sur mon vélo, mes rêves ont laissé place à la peur et à la tragique réalité des accidents de la route. La démarche initiée vise à faire comprendre à tout le monde que la route se partage.

Ma démarche aujourd'hui n'est pas de condamner quiconque : pas plus les automobilistes que les autorités publiques. L'objectif est de faire prendre conscience à tous les usagers de la route de la dangerosité de celle-ci. Cela suppose également que nous-mêmes cyclistes, soyons conscients qu'il est probablement nécessaire que nous changions certains de nos comportements.

Avec les membres de l'association à but non lucratif nous irons jusqu'au bout avec vous afin que nous soyons entendus et surtout, retrouver la sérénité sur la chaussée.

Merci à l'amicale des cyclos cardiaques de soutenir notre action !

Teodoro BARTUCCIO : un cycliste militant qui a fait de la sécurité son combat.

tél : 06 09 04 64 86 - theo.bartuccio@gmail.com



<https://www.monveloestunevie.org>

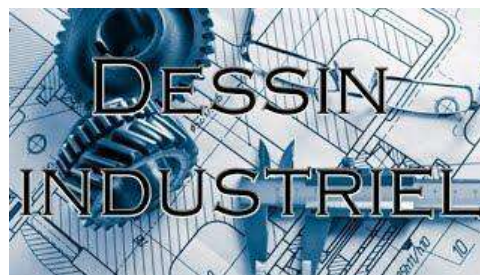


Je suis adhérent à l'Amicale des Cyclos Cardiaques depuis 2017, inscrit au club cyclotourisme d'Aulnat (CTA) avec Nicole, Paulette et Bernard Taillade et après des problèmes d'insuffisance cardiaque, Bernard m'a donné toutes les informations pour adhérer à l'amicale ; Nicole est adhérente à l'ACC depuis 2021, suite à des problèmes de rythme cardiaque.



J'ai effectué ma carrière de fonctionnaire de police au commissariat central de Clermont-Ferrand, la terminant avec le grade de Major Officier de Police Judiciaire.

Nicole, dessinatrice industrielle en mécanique générale chez Michelin, a travaillé sur des machines de confection et finition : 2 étapes de fabrication dans l'industrialisation du pneu tourisme.



Durant nos jours de congés, au printemps et en été, nous faisons des randonnées pédestres pour découvrir notre belle région : la chaîne des Puys, avec le Puy de Dôme, associée à la faille de Limagne et inscrite en 2018 sur la liste des sites naturels du patrimoine mondial de l'UNESCO, les Monts Dore avec le Puy de Sancy, les monts du Cantal avec le Puy Mary, le Plomb du Cantal et le Livradois-Forez

Pendant la période d'hiver, nous avons commencé à pratiquer le ski de fond " pas alternatif ". Nous avons fait un stage de perfectionnement sur le fartage des skis de fond puis un autre pour apprendre la technique du skating ou pas du patineur à la Chapelle des Bois (Doubs).

Ensuite, nous avons pratiqué le skating sur les pistes de ski de fond auvergnates : Super Besse, Mont-Dore, Guéry et dans d'autres stations : Autrans, Les Rousses, La Vataz, Lelex, La feclaz.



Passionnés par les sports automobiles, j'ai fait partie de l'équipe fédérale des commissaires de Circuit désignés par la Fédération Française des sports automobiles durant une quinzaine d'années. Débutant par le circuit de Charade (Puy de Dôme) puis officiant pour les grands prix de Formule 1 sur les circuits de Paul Ricard, Magny-Cours, Monaco, Dijon-Prenois Grand Prix de Suisse (1982), les 24 Heures du Mans et aussi le Grand Prix de France moto au Castellet.



Ensemble sur les circuits, au même poste de commissaires, moi à l'intervention, Nicole, aussi commissaire, à la signalisation avec les drapeaux pour assurer la sécurité.

Riche période de champions automobiles : Prost, Arnoux, Laffite, Senna, Rosberg, Lauda, Piquet.etc...



A la retraite, avec 4 collègues retraités, création de notre club des « 5 Vélos » pour préparer et réaliser la Grande Traversée du Massif Central en VTT. Pendant une dizaine d'années, différents itinéraires dans le Massif-Central et divers parcours passant par le mont Aigoual, le mont Ventoux, le mont Saint Baudille, le cirque de Navacelles ... en parcourant les GR.

Le chemin de Saint Jacques de Compostelle du Puy à Roncevaux par le GR65.

En 2013, Nicole a eu la joie de participer, toujours en VTT, au parcours de Clermont-Ferrand à Sète et de découvrir les efforts nécessaires pour parcourir toutes les étapes et leurs dénivelés positifs...

Nous avons découvert d'autres régions en VTT en parcourant les chemins de halage des canaux de la Bourgogne, du Nivernais, du Centre, du canal du Midi, du canal de Nantes à Brest, les bords de la Loire ...



Délaissant un peu le VTT, nous apprécions de continuer à pédaler avec nos VAE sur route.

Ma première rencontre avec l'ACC, assemblée générale à Erdeven, s'est déroulée par une semaine de convalescence suite à des hématomes survenus après une chute anodine à VTT, à Ancenis.

Toutes nos participations aux assemblées générales et autres séjours nous ont permis de découvrir l'ambiance chaleureuse et d'apprécier la convivialité de tous les adhérents venant de toutes les régions, de tous les responsables et bénévoles qui s'investissent dans l'organisation de ces rencontres sportives, touristiques et surtout dans l'amicale des cyclos-cardiaques.



« A bientôt pour d'autres rencontres ! »

Nicole & René DETEIX

L'artiste David GERSTEIN



David Gerstein est né à Jérusalem en 1944. Il a parcouru le monde grâce à son art et vit aujourd'hui en Israël, mais ses œuvres sont exposées aux quatre coins du globe. L'évolution artistique de Gerstein explique la place particulière qu'il tient dans le monde de l'art en Israël. Son parcours universitaire l'a mené vers les plus prestigieuses écoles d'art au monde et lui a permis d'apporter à son pays des techniques et tendances nouvelles.

Parmi ses sources d'inspiration figurent le sport et les cyclistes :



Le cyclotouriste qui promène son chien



L'homme à l'échelle servant de perchoir



Les promeneurs prennent du bon temps



Couple printanier sur le même vélo



Le cyclisme en Ville



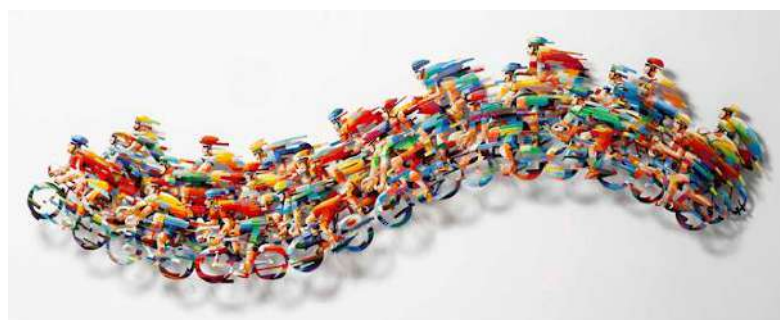
Sculptures murales qui représente des pelotons inclus dans le symbole de l'infini



Le champion cycliste multicolore



La belle dame sur son vélo



Peloton

Christian PRUDHOMME : directeur du Tour de France

Journaliste diplômé de l'École supérieure de journalisme de Lille, il a commencé sa carrière à la télévision sur La Cinq à la fin des années 1980, dans l'émission Télé matches de Pierre Cangioni. Il devient ensuite journaliste sportif sur France Télévisions. Il participa à la création de L'Équipe TV en 1998 en tant que rédacteur en chef. Il commente notamment plusieurs éditions du Tour de 2001 à 2003 et anime l'émission Stade 2 de 2000 à 2003. Il a également été journaliste sportif à Eurosport, Europe 1, La Cinq et à LCI.

En janvier 2004, il devient l'adjoint de Jean-Marie Leblanc, le directeur du Tour de France, auquel il succède le 1^{er} février 2007 en apportant une image nouvelle qui donne un éclairage remarquable à la grande boucle.

Bercé par la voix de Jean-Paul Brouchon et ses fameux cent derniers kilomètres des étapes du Tour qu'il commentait à la radio. Comme tous les gamins, il allait pédaler juste après la retransmission du jour. Il faut dire qu'en France, jusqu'aux années soixante, nous avons connu un âge d'or à ce niveau-là. Nos champions sortaient des fermes et jouaient quotidiennement à se disputer au sprint le « Grand Prix de la pancarte ». Forcément, ça conditionne le regard.



Photo est prise par Bernard Thevenet le 30 juin à Copenhague avant le départ du Tour 2022

« Un grand merci à Christian Prudhomme pour son soutien envers notre Amicale ! »



La famille TURGIS : une histoire de cœur (Dossier : Journal Libération)

La famille Turgis n'a raté aucune étape dans son album photos. Le mariage de Rémy et Valérie, qui réunit deux grandes familles du cyclisme en Ile-de-France (1990). La naissance de Jimmy (1991). Celle d'Anthony (1994). Celle de Tanguy (1998). Les premiers tours à vélo des trois enfants. Les premières chutes. Les premières victoires. Le passage chez les professionnels des trois. La première fois qu'ils courent chez les pros réunis sous le même maillot, celui de l'équipe Cofidis, lors du Tour de l'Ain 2017. La photo de la fratrie disputant ensemble le Tour de France devait suivre, lançant une saga extraordinaire. Mais l'album se déchire en l'espace de seize mois. Tanguy et Jimmy sont contraints d'arrêter leur carrière à cause d'une maladie cardiaque héréditaire. Il ne reste plus qu'Anthony dans le peloton, engagé dans le Team Total-Direct Energie et à l'action ces jours-ci dans les sprints du Tour de France.

Rémy Turgis se souvient du début d'une longue angoisse : **« Avec ma femme, on a compris de suite... Comme c'est une maladie génétique, les enfants ont 50 % de chances d'être touchés ! »** C'était le 27 septembre 2018, le cœur de Tanguy s'emporte alors qu'il court la Famenne Ardenne Classic, en Belgique. Des contrôles à l'hôpital confirment qu'il souffre de la même malformation que ses oncles, une dysplasie arythmogène du ventricule droit. La maladie est une cause de mort subite. Mais comment être détecté à temps ? Les cyclistes ne se méfient pas des coups de fatigue. De la plate routine, selon eux. Au fond, Tanguy Turgis a eu une certaine « chance » de s'en sortir en 2018. La pathologie déclenche des crises potentiellement fatales, 220 à 250 pulsations (des extrasystoles) par minute, au lieu de 40 au repos.

Au printemps de la même année, le petit puncheur était devenu le plus jeune concurrent à terminer Paris-Roubaix depuis 1939. Il avait 19 ans et 10 mois. Il s'était classé 42^e, juste devant Jimmy. **« On se serait cru à une sortie d'entraînement tous les deux, sauf que c'était l'une des plus grandes épreuves au monde ! »**. Le néophyte était attendu telle une merveille du peloton. De loin le meilleur junior français de sa génération. Le diagnostic tombe à l'automne. Et lui avec : **« C'est comme si tout s'écroulait ! »** Il cite les propos de son employeur Jérôme Pineau, manager de l'équipe B & B Hotels-Vital Concept : **« C'est un gamin à qui on brise les rêves ! »** En octobre 2018, sa carrière de coureur cycliste est donc officiellement close. Mais il y a beaucoup plus grave ; à trois reprises au moins, le cœur de Tanguy menace de lâcher. En mars 2019, le défibrillateur que les chirurgiens lui ont placé sous la peau se déclenche. Les secours mettent une heure et demie à le stabiliser. D'autres alertes surviennent en avril, en juin, il se livre à Ouest-France : **« C'est dur de se dire que je vais garder cette maladie... Prenez Adrien Costa, il a perdu une jambe [le prodige américain a été amputé à la suite d'un accident d'escalade, ndlr] ; c'est atroce, mais quelque part, dans son malheur, sa vie n'est pas en danger. Moi, j'ai encore peur qu'il m'arrive quelque chose ! »**

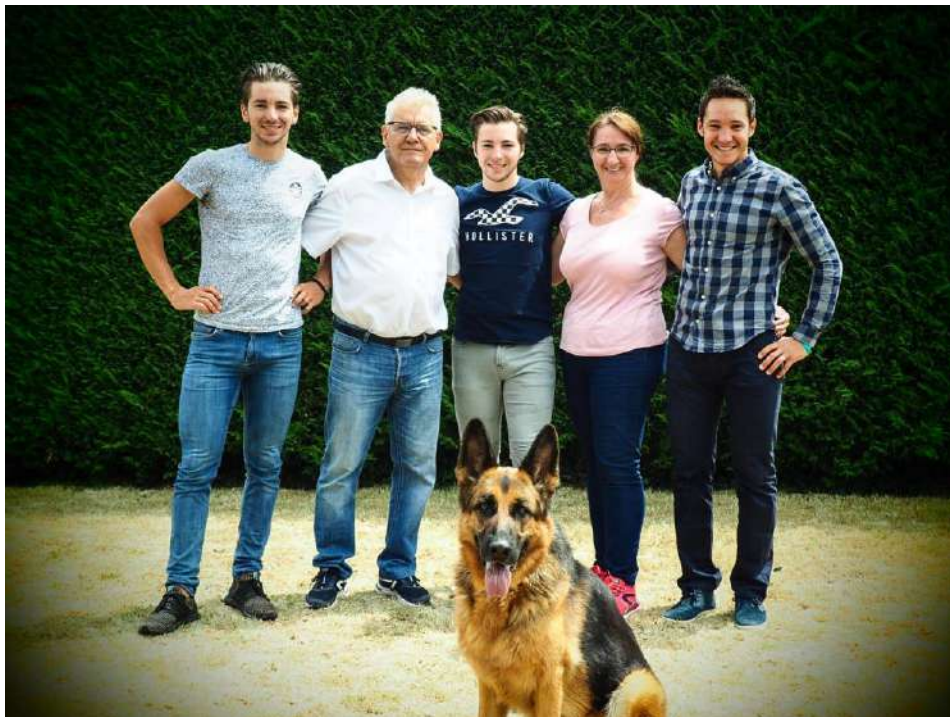
« Depuis le 23 mai 2019, Tanguy va mieux ! », rassure son père. **« Mais c'est douloureux de tourner la page pour nous tous ! »** La famille est immensément célébrée dans le monde du cyclisme, pas seulement pour le palmarès qu'elle accumule mais pour son sens du dévouement. Président de la section vélo à l'US Métro Transports, Rémy Turgis, 60 ans, organise des compétitions pour les autres. Les 18 et 19 juillet, il permet à 2000 cyclistes de se déconfiner sur le terrain militaire de Versailles-Satory (Yvelines). **« Des gens extraordinaires ! des bienfaiteurs ! sans eux, le vélo n'existerait pas ! »** Voilà ce que la base de ce sport dit des Turgis : **« Je tiens ça de ma mère, raconte Rémy. Elle était présidente du Cyclo-Club d'Igny-Bièvres. A 5 ans, je l'accompagnais chez des commerçants pour recueillir 10 francs et organiser une course pour les gamins. Elle est morte quand j'avais 15 ans. J'ai choisi de continuer ! »** Il travaillait comme mécanicien à la RATP jusqu'à sa récente retraite, le reste du temps, il entraînait les jeunes ou les faisait courir.

Tout le monde adore les parents Turgis et tout le monde adore les fils. La mère leur passe des cassettes VHS des compétitions qu'elle a filmées, mettant en scène ses propres frères, oncles, cousins. La science tactique se transmet comme un secret de famille, la passion également. Rémy Turgis les définit : **« Jimmy, c'est le plus réfléchi, il a besoin de construire allumette par allumette. Anthony, c'est la force tranquille. Tanguy, c'est l'étincelle ! »** Trois fils, trois pros : **« La génétique, je suis obligé d'y croire, ça se voit par le vélo ! »** considère le père, qui ajoute : **« Et la maladie confirme... »**

Le bénévole avait presque réussi à encaisser le choc pour Tanguy. Il avait accepté d'organiser de nouvelles épreuves pour les autres et pour se changer les idées. Quand, soudain, la malchance s'est abattue sur Jimmy. Le 7 février, l'aîné qui est lui aussi employé chez B & B Hotels-Vital Concept, se soumet à une batterie de tests de routine. Il est diagnostiqué du même mal que son frère. Sa carrière s'achève. « **C'était injuste parce que je n'avais jamais ressenti de problème, je battais mes records à l'entraînement. Les médecins ont appliqué le principe de précaution, mon cœur aurait pu continuer à tenir le coup pendant cinq mois... ou cinq jours !** » Jimmy a les mêmes mots que Tanguy : « **Tout s'écroule !** » Il lui faut changer de vie à 28 ans. « **Le vélo a toujours décidé de mes vacances, de ce que je mange ou de l'heure à laquelle je me lève. Le jour d'après, quand ma femme s'est levée pour aller au travail et que la petite est partie chez la nourrice, je me suis retrouvé seul à la maison et je me suis rendu compte que toute ma vie, c'était le vélo. Pour mes parents, c'est l'injustice qui s'acharne !** ».

Jimmy et Tanguy essaient de rouler ensemble comme autrefois. Ils modèrent l'allure. Ils se consolent avec leurs projets. Le benjamin s'est déjà reconverti en directeur sportif du Vélo-Club Loudéac, en Bretagne, la réserve de B & B Hôtels-Vital Concept. L'aîné, qui dispose d'un master de Staps, espère rejoindre le staff de l'équipe professionnelle comme entraîneur. Ils n'ont jamais imaginé abandonner le cyclisme. Au contraire, ils estiment que revenir auprès de leurs anciens équipiers ou adversaires sera comme une thérapie, bien qu'ils aient souvent la gorge nouée en regardant des courses à la télé : « **Si j'avais été là...** »

Une question revient souvent au gré de leurs balades. Lequel des deux est le plus à plaindre ? Est-ce Tanguy, que la fin de carrière préserve d'un décès probable mais qui doit s'arrêter avant d'avoir commencé ? Est-ce Jimmy, forcé de prendre sa retraite alors qu'il ne s'est jamais senti malade ? Tanguy pense que c'est Jimmy qui subit la plus grande injustice. Jimmy répond que c'est Tanguy. Les frères veulent laisser les parents en dehors de ces dilemmes, parce que, comme le dit l'aîné : « **ils ont déjà beaucoup de peine, de plus, ils se sentent coupables de ce qui nous arrive. Alors que ce n'est évidemment pas leur faute, eux qui ont toujours tout donné pour nous !** ». Tanguy et Jimmy veulent aussi préserver Anthony. Ils connaissent ses doutes éventuels et le poids d'une nouvelle mission : le dernier cycliste en activité doit s'accrocher dans l'effort et gagner des courses pour trois, propulsé par trois paires de jambes - cinq paires en comptant Valérie et Rémy.



Anthony, Rémy, Tanguy, Valérie, Jimmy et la chienne Laïna, à Linas (Essonn)

 Bretagne		L'Amicale recherche son correspondant pour les Côtes d'Armor			
 <p>Bretagne JOËL GRANJEAN</p>	 <p>Ile et Vilaine Bernard KAUFELER</p>	 <p>Finistère Jean-Théophile Mevel</p>	<p>Côte d'Armor</p>	 <p>Morbihan Rémy Coquelin</p>	



Le 15 juin notre correspond du Morbihan Rémy COQUELIN et Pascal PERRON président du club Ploemeur cyclotourisme ont signé la convention club ami de notre amicale.



Raymond THOME notre correspondant départemental de l'Allier à signé le 30 juin notre convention club ami avec l'ASPTT Moulins et son président Lionel DIDIER.



En date du 5 juillet, Alain MALANDAIN notre correspondant pour le département de la somme et Léon PAYEN président du Codep de la Somme et du club Englebelmer VTT nous informent que ce club est un nouveau club ami de l'Amicale.



Le 9 juillet Alain ajoute dans son département un club ami avec la signature de Jean-Pierre SERRY le président des randonneurs Picards.



Le mois de juillet n'est pas celui des vacances pour Alain qui invite son club cyclo club Chaulnois où il est animateur, éducateur encadrant et son président Daniel REMY à rejoindre la famille des clubs amis de l'amicale.



Madame Mireille TOUCHARD, Présidente du Codep 72 a signé notre convention Codep ami au cours de la semaine fédérale de LOUDEAC.



Suite à une rencontre le 12 Août organisée par Pierre SIRET Amicaliste de Haute-Loire, Bernard TAILLADE notre délégué régional Auvergne et Christian MARTEL président de l'amicale cycliste de Vals ont signé notre convention club amis.



Le Coreg de Cyclotourisme des Pays de la Loire

Cette région des Pays-de-La Loire n'a pas la platitude suggérée par la vallée du plus grand fleuve de France. Le relief et les paysages sont très divers. Des côtes rocheuses de la Loire Atlantique ou sablonneuse de la Vendée, au point culminant du Massif Armoricaïn (le Mont des Avaloirs situé en Mayenne), on trouve une grande variété d'environnements pour satisfaire les cyclotouristes : du bocage, des prairies, des vignobles, des forêts domaniales...

Les voies vertes y sont de plus en plus nombreuses. Actuellement, on en dénombre 49 et elles permettent de faire 2286 km à vélo. Certaines permettent des jonctions locales agréables et sécurisées, d'autres sont destinées aux voyages et traversent la région, la plus connue étant la « Loire à Vélo ». On peut citer aussi la Vélo Buissonnière qui relie la Normandie à La Loire, la Vélo Francette qui relie Oustréham à La Rochelle, la Vélodyssée qui longe la côte Atlantique de Roscoff à St-Jean-de-Luz, la Vallée du Loir à Vélo qui longe cette rivière de sa source en Eure-et-Loir à Angers et la Véloscénie qui relie Paris au Mont St-Michel.

Bref historique du comité régional de cyclotourisme

Le comité régional de cyclotourisme des Pays-de-La Loire a remplacé la ligue régionale lors de son assemblée générale 2016 ; elle avait elle-même succédé à une structure initiée par la FFCT pour la relayer localement. Celle-ci regroupait à l'origine les départements du Maine-et-Loire et de l'Indre-et-Loire. Aujourd'hui, le territoire du comité régional correspond rigoureusement à celui de la région administrative des Pays-de-La Loire (Loire-Atlantique, Maine-et-Loire, Mayenne, Sarthe, Vendée).

A noter que cette région n'a pas évolué lors de la récente réforme territoriale.



Missions du comité régional

Structure régionale de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT), le comité régional de cyclotourisme des Pays-de-la-Loire représente donc la fédération nationale au niveau régional.

Il a pour objet de promouvoir et de gérer le cyclotourisme sur son territoire d'appartenance. Il relaie la politique de la Fédération auprès des clubs. Des commissions sont créées pour coordonner ces actions : formation, jeunes, VTT, féminines, tourisme, sécurité, photo.



La mission essentielle du comité régional demeure donc sans conteste la **formation et l'information** des dirigeants. Il assure en outre les actions relevant directement de sa responsabilité, et donc plus particulièrement **l'organisation des critériums régionaux du jeune cyclotouriste sur route et à VTT**. Ce sont des épreuves qui allient connaissances de la mécanique, cartographie, orientation, faune, flore sans esprit de compétition. Ces épreuves sont qualificatives pour les finales nationales de ces critériums.

Le comité régional prend également directement en charge l'organisation du séjour des jeunes des Pays-de-la-Loire à la **semaine internationale du jeune cyclotouriste** ainsi qu'aux **critériums nationaux du jeune cyclotouriste**.



Le comité régional, c'est encore

- 9722 licenciés dont 1532 féminines et 100 jeunes (nombres au 11 juillet 2022 et en constante augmentation après la baisse due au covid).
- 192 clubs, 22 écoles françaises de vélo.
- 269 organisations inscrites sur le calendrier national OIN (« Où irons-nous?») en 2022.
- un comité directeur actuellement de 10 membres dont 4 féminines, tous dirigeants pratiquants.
- 5 vice-présidents issus des 5 comités départementaux.
- une équipe technique régionale en charge de la formation, composée de moniteurs fédéraux et d'instructeurs fédéraux.
- un calendrier des manifestations de cyclotourisme en Pays-de-la-Loire, diffusé sur Internet.
- un concours photo annuel (en 2022, le sujet est « les moulins », avec un vélo ou un cyclotouriste sur chaque photo).
- une lettre infos trimestrielle.
- un site Internet : www.paysdelaloire.ffct.org

Par arrêté en date du 4 avril 2006 publié au JO du 15 avril 2006, la FFCT a reçu du Ministère de la Jeunesse, des sports et de la vie associative la délégation en matière de cyclotourisme. Cet agrément a été depuis renouvelé à chaque olympiade.

Les comités départementaux

Ils sont les relais du comité régional et de la fédération dans chaque département de la région. Ils sont les interlocuteurs privilégiés des conseils départementaux pour notre sport.

Chaque comité départemental coordonne les organisations de randonnées et de brevets dans son département.

Ces comités organisent les épreuves départementales des critériums pour les jeunes, les premiers étant qualifiés pour les épreuves régionales qui, à leur tour, assurent une qualification pour les critériums nationaux.



Des organisations nationales

Malgré sa petite taille, le comité régional des Pays-de-la-Loire a géré ou favorisé diverses organisations nationales :

- les semaines fédérales de Cholet (en 1996), Saumur (en 2008) et Nantes (2013).
- les semaines nationales des jeunes de 1999 et de 2019 toutes les deux à La Flèche.
- les assemblées générales de la fédération de 1999 à Nantes et de 2019 à Angers.
- la Semaine Familiale de 2004 à Saumur.
- la concentration nationale des familles de 2022 à Savenay.



Le cyclotourisme, c'est quoi ?

Le mot « cyclotourisme » est connu de tous mais de nombreuses personnes ne savent pas bien ce qu'il veut dire et se trompent souvent dans son interprétation.

Faire du cyclotourisme, c'est faire du vélo dans un but non utilitaire et sans esprit de compétition. La FUB (Fédération des Usagers de la Bicyclette) regroupe des associations de pratiquants sans objectif de loisir et utilisant ce moyen de locomotion pour, par exemple, se rendre à son travail, aller faire des achats.

La pratique du cyclotourisme est donc très diverse, de la petite balade de quelques kilomètres aux grands brevets de longues distances comme « Paris-Brest-Paris » qui propose 1200 km à effectuer en moins de 90 heures.



Le cyclotourisme, un sport-santé

C'est un loisir, en absence de compétition, il permet la création d'un lien social, l'épanouissement de la personne.

C'est la prévention par le bienfait de l'**activité physique régulière et modérée**, le cyclotourisme lutte contre la sédentarité, il lutte contre l'obésité ou le surpoids, lutte contre certains cancers, il est un facteur d'équilibre ou d'amélioration de la santé mentale par la réduction du stress, il prévient de l'ostéoporose, il améliore la fonction pulmonaire...

En toute logique, le comité directeur de notre Coreg a donné son accord en avril 2022 pour signer un partenariat avec les **Cyclos Cardiaques**.

Bernard MIGOT
Secrétaire du Coreg Pays de la Loire





		<p>Christian RANDEAU 21 rues Piegonnaise, 26110 Mirabel aux Baronnies Tél : 06 61 42 86 63 - christian.randeu@orange.fr</p>
--	--	--

Juillet 2022 : l'inscription de Christian est importante pour notre amicale car le 200^{ième} amicaliste. 200 membres actifs, c'est aussi une reconnaissance de notre investissement pour mettre en lumière notre Amicale.

Ensemble aux services des autres



Je rejoins aujourd'hui l'Amicale des Cyclo Cardiaques avec grand plaisir. J'ai découvert l'existence de l'amicale en navigant sur Internet, je pense avoir cliqué sur un lien de la Fédération Française de Cardiologie ou de la Fédération Française de diabétiques.

Je suis suivi régulièrement par un cardiologue car j'ai la maladie de Bouveret et dans les années 1990, j'ai eu une crise de tachycardie qui m'a conduit directement aux urgences pour l'arrêter avec une injection. Depuis, il a été découvert que ma valve aortique se calcifie et la cardiologue qui me surveille m'a annoncé que cette valve va devoir être remplacée très bientôt. Je suis traité pour un diabète de type 2 et je suis actif à l'association des diabétiques du Vaucluse (AFD 84). Les pathologies cardiaques et diabétiques sont souvent liées. Par ailleurs, j'ai été opéré à la naissance d'une hernie du diaphragme et j'ai depuis toujours une capacité respiratoire limitée.

Avec l'arrivée du COVID et de la retraite, j'ai repris en main ma santé en main et, aidé par une diététicienne, j'ai notablement maigri tout en reprenant le sport : ne soyez pas surpris en me voyant, je suis un petit bonhomme de 1,58 m et 56 kg.

Je pratique la marche à pied et j'ai repris le vélo, j'ai participé au parcours du cœur connecté de la FFC. Lorsque j'étais plus jeune, je prenais très souvent mon vélo (un PEUGEOT hirondelle cadre Trapèze) pour me déplacer et faire mes courses, je devais être un précurseur car maintenant entre le coût des carburants et les problèmes environnementaux, la tendance est à l'utilisation de la bicyclette. Puis, je me suis acheté un

VTT (un GIANT SIERRA) avec lequel j'ai fait de belles ballades. Maintenant je me suis équipé d'un vélo LAPIERRE E-Sensium donc avec une petite assistance électrique. Je me ballade autour de chez moi équipé d'un cardio-fréquencemètre car je ne dois pas dépasser les 130 pulsations par minutes. Avec l'assemblée générale de l'amicale à Buis-les-Baronnies, vous saurez vous aussi apprécier ma région.

La pratique du vélo est donc à considérer, dans mon cas, comme une préparation à l'opération de remplacement de ma valve aortique, je pense que renforcer le muscle cardiaque sans forcer peut être une bonne idée.

Je ne sais pas si l'adhésion à l'amicale en amont d'une intervention cardiaque est chose courante car je me positionne plutôt dans la phase de prévention avant de basculer dans le suivi post-accident ou post-chirurgie cardiaque comme je suppose la majorité des membres actifs.

« Merci à vous tous de m'accueillir au sein de l'Amicale ! ».



Christian RANDEAU



		<p>Francois GUILLOT 15 rue des tuileries, 03400 Izeure Tél : 04 70 44 29 30 - francois.guillot@wanadoo.fr</p>
--	--	---


		<p>Pierre BECK 51 rue Gambetta, 54500 Vandoeuvre les Nancy Tél : 06 12 52 66 68 - pierre.beck@free.fr</p>
--	--	---

		<p>Romain LAROCHE</p> <p>Lieu-dit Douteau, 17130 Messac</p> <p>Tél : 06 88 52 46 67 - 05 46 70 69 05 - romainlucienne@gmail.com</p>
--	---	--

		<p>Jean-Louis CAVELIER</p> <p>40 rue Jean Jaurès, 10440 La Rivière du Corps</p> <p>Tél : 06 72 61 89 60 - jlc1045@gmail.com</p>
---	---	---

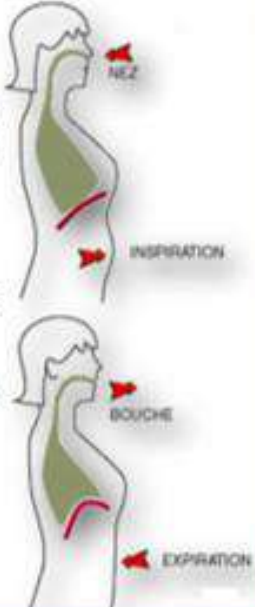
		<p>Alain Boutry</p> <p>26 boulevard de la Paix, 92400 Courbevoie</p> <p>tél : 06 13 82 74 77 - alain.boutry414@orange.fr</p>
--	--	--





La cohérence cardiaque

- ✦ La cohérence cardiaque permet de contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété
- ✦ La règle des 3, 6, 5 :
 - 3 fois par jour, respirer au rythme de 6 cycles respiratoires par minute pendant 5 minutes
 - Un cycle respiratoire : une inspiration de 5 secondes suivie d'une expiration de 5 secondes
 - L'effet bénéfique dure de 3 à 6 heures





Johan MUSEEUW

En 1988, Johan Museeuw débute sa carrière professionnelle au sein de l'équipe Ad Renting, il marque très vite les esprits en remportant le GP Briek Schotte et en réalisant notamment des podiums sur Paris-Tours et à travers les Flandres.

Routier-sprinter d'un grand courage qui lui vaut le surnom de **Lion des Flandres**, ce grand coureur cycliste belge s'impose comme l'un des maîtres des courses des classiques dans les années 1990 et au début des années 2000. Il remporte ainsi le Tour des Flandres en 1993, 1995 et 1998, il se classe 2^{ième} en 1991 et 1994 et troisième en 1996 et 1999, il remporte Paris-Roubaix en 1996, 2000 et 2002 et il fait 3^{ième} en 1995 et 1997 et second en 2001 en 1993 il ajoute Paris-Tours à son palmarès. Il connaît une consécration plus grande encore le 13 octobre 1996 : à Lugano, il devient champion du monde sur route en devançant au sprint le Suisse Mauro Giannetti. Son imposant palmarès lui vaut d'être considéré comme l'un des meilleurs coureurs des années 1990.

Il compte également 11 participations au Tour de France et il sera porteur du maillot Jaune en 1993 et 1994.

L'homme au 67 victoires apporte aujourd'hui son soutien à l'amicale des cyclos cardiaques et nous le remercions pour cette reconnaissance envers notre Amicale.





DOSSIER Santé

Le cœur, un organe connecté

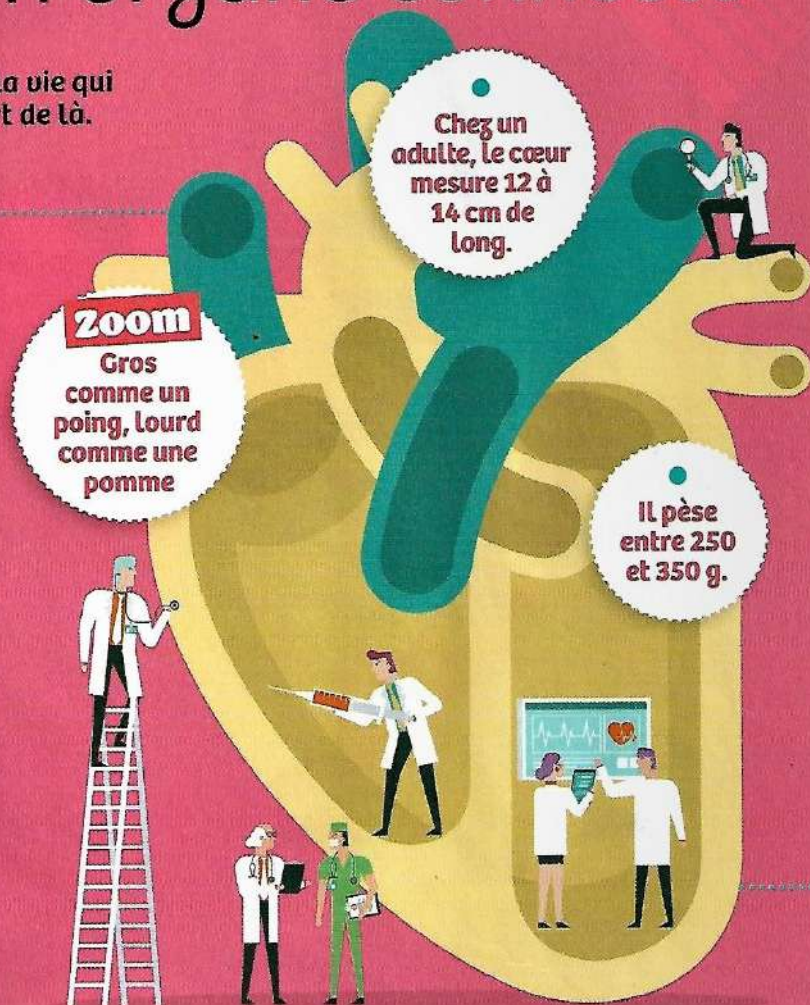
Un battement de cœur, et c'est la vie qui coule dans nos veines. Tout part de là.

* Une pompe reliée à la circulation sanguine

À chaque battement, le cœur propulse le sang dans les artères pour distribuer de l'oxygène et des nutriments dans l'ensemble de l'organisme. En moyenne au repos, la fréquence cardiaque est de 50 à 80 battements par minute.

Chaque élément de la pompe doit être en bon état pour que le circuit fonctionne à plein régime : le muscle cardiaque à l'origine des contractions, les valves qui empêchent le sang de refluer, les artères qui le distribuent, les veines qui le ramènent au cœur...

Or, la grande majorité des maladies cardiovasculaires est liée à une mauvaise hygiène de vie : malbouffe, sédentarité, tabagisme, stress... Des comportements que nous pouvons modifier



Zoom

Gros comme un poing, lourd comme une pomme

Chez un adulte, le cœur mesure 12 à 14 cm de long.

Il pèse entre 250 et 350 g.

* Un muscle qui travaille pour d'autres muscles

Lors d'un exercice physique, la fréquence cardiaque accélère afin d'apporter aux muscles davantage d'oxygène et de glucose. Pendant cet effort, les muscles qui travaillent libèrent des substances bienfaisantes pour le cœur, notamment des cytokines. Ces protéines assou-

plissent les artères et favorisent la formation de petits vaisseaux sanguins qui viennent soutenir le réseau existant. En parallèle, l'inflammation diminue dans l'organisme et l'immunité est renforcée. Des endorphines sont également sécrétées, de véritables molécules antistress.

Le cœur a besoin de cette activité physique. À force d'entraînement, le muscle cardiaque fournit moins d'effort pour la même dépense physique – il économise ses forces – et on récupère plus vite. Pour parvenir à un tel résultat, la recommandation est de pratiquer régulièrement tout au long de la semaine (voir aussi p. 29).

Dr EMMANUELLE BERTHELOT, CARDIOLOGUE

« Depuis la pandémie, beaucoup de gens ne font plus assez d'activité physique. Il faut se remettre en mouvement ! L'activité physique, c'est comme prendre une douche : une hygiène corporelle »



L'activité physique pour muscler son cœur

C'est la meilleure alliée du système cardiovasculaire. Elle a des vertus thérapeutiques et antistress.

Lors d'un effort physique, le corps sécrète des substances toutes plus favorables les unes que les autres au bon fonctionnement du cœur et des vaisseaux sanguins. Mais ces molécules bienfaitrices s'éliminent assez rapidement. « Elles ne restent dans le corps que 24 à 36 heures », souligne le Pr François Carré, cardiologue. Conclusion : c'est la régularité qui compte !

* Quelle activité physique privilégier ?

L'idéal serait d'associer des exercices d'endurance qui font travailler le souffle à du renforcement musculaire. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) préconise de pratiquer au moins 30 min d'activité cardiorespiratoire par jour (marche, course à pied, vélo...) cinq jours par semaine ; et de compléter avec une à deux séances hebdomadaires de musculation (poids, natation...). Ces recommandations s'adressent particulièrement aux femmes qui, dans le dernier rapport de l'Anses sur le sujet (février 2022), demeurent largement en dessous des objectifs.

* Faut-il surveiller sa fréquence cardiaque ?

Pendant l'effort, la fréquence cardiaque augmente. Faut-il garder l'œil rivé sur sa montre connectée ? « Chez quelqu'un en bonne santé, ces accessoires ne sont pas indispensables. Il vaut mieux surveiller son souffle, dit le Pr Carré. Si je peux encore parler, mais pas chanter, c'est que je suis au bon niveau d'activité physique. » En revanche, surveiller la fréquence cardiaque peut être utile chez un malade cardiaque. « Le médecin indique une fourchette individuelle à ne pas dépasser, par exemple entre 130 et 135 battements par minute », précise le cardiologue.

* Du sport après un accident cardiaque ?

« La plupart des patients que je vois pédalent trois jours après un infarctus », assure le Pr Carré. Après l'intervention en urgence, le réentraînement à l'effort fait partie du traitement. L'activité physique permet de réduire la mortalité de 30 % après un infarctus.

VOTRE CŒUR EST FAIT POUR L'AMOUR

Faire l'amour, c'est excellent pour le cœur même en cas de maladie cardiovasculaire. En termes de dépense physique, cela revient à monter vingt marches d'escalier à un bon rythme. Les cardiologues recommandent une pratique régulière !



Santé cardiaque : ce qui doit alerter

De nombreux problèmes cardiaques pourraient être évités grâce à une plus grande vigilance.

DES FACTEURS DE RISQUE À SURVEILLER

Après 50 ans, il faut être particulièrement attentif à certains paramètres.



* L'excès de cholestérol

● POURQUOI S'EN INQUIÉTER?
Un taux de LDL-cholestérol trop élevé dans le sang participe à la formation d'une plaque d'athérome sur la paroi des artères. Celles-ci peuvent se boucher ou se rompre.

● QUE FAIRE?
Un dosage sanguin est préconisé tous les trois ans chez quelqu'un en bonne santé, une fois par an en cas d'antécédents familiaux ou de maladies cardiovasculaires. Le taux de LDL-cholestérol ne doit pas dépasser 1,6 g/l sans facteurs de risque, 1,3 g/l avec facteurs de risque. De plus, une alimentation pauvre en graisses animales et une activité physique régulière aident à réguler le taux de cholestérol.

* Une glycémie trop élevée

● POURQUOI S'EN INQUIÉTER?
Un taux de sucre trop élevé dans le sang mène au diabète. L'hyperglycémie fragilise la paroi des artères et favorise la coagulation du sang, augmentant le risque d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

● QUE FAIRE?
Un contrôle sanguin tous les trois ans suffit si la glycémie à jeun est inférieure à 1,10 g/l. Au-dessus, cela impose un suivi médical et une vérification au moins une fois par an. On parle de diabète au-delà de 1,26 g/l. Perdre du poids, adopter un régime méditerranéen, bouger, c'est essentiel pour normaliser la glycémie.



* Une hypertension artérielle

● POURQUOI S'EN INQUIÉTER?
Une pression trop forte sur la paroi des artères finit par l'affaiblir et fatigue le cœur, avec un risque augmenté d'AVC, d'infarctus et d'insuffisance cardiaque.

● QUE FAIRE?
Elle doit être vérifiée à chaque visite chez le médecin au moins une fois par an et, éventuellement, contrôlée en automesure à domicile. La tension est considérée comme normale en dessous de 140 mmHg (pression artérielle systolique) et 90 mmHg (pression artérielle diastolique). En parallèle, il est conseillé de réduire sa consommation de sel, de pratiquer une activité physique régulière et d'apprendre à gérer son stress.

Douleur thoracique : AGIR VITE!

Il ne faut pas perdre une minute face à une personne qui se plaint d'une douleur intense dans la poitrine,

irradiant dans l'épaule, la mâchoire ou le dos, et si cette douleur persiste plus de 15 minutes. Il peut s'agir d'un

infarctus. Traité rapidement, le patient a toutes les chances de s'en sortir sans séquelles. «Quand ce type de douleur

survient, il faut s'asseoir, noter l'heure et appeler le Samu en composant le 15. L'important, c'est de ne pas faire d'effort

et de ne pas se précipiter aux urgences. On attend l'arrivée des secours», explique la Dr Emmanuelle Berthelot.

L'Amicale à la Semaine Fédérale de LOUDEAC

C'est au cœur de la Bretagne, à Loudéac dans les Côtes d'Armor, que la grande messe estivale des cyclotouristes était célébrée cette année. Du 31 juillet au 7 août elle a rassemblé, selon la presse locale, 7000 participants. Des effectifs sensiblement en baisse relativement aux éditions avant covid qui oscillaient entre 10 et 15 000. Nous avons pu recenser une quinzaine d'amicalistes présents alors que, dans le passé, c'était généralement le double.

Les circuits proposés avaient sans doute été élaborés par des chasseurs de bosses qui ne nous en ont épargné aucune. Tout au long de la semaine, nous avons connu soleil et chaleur en pédalant dans une nature étonnamment sèche.

Nous avons pu échanger avec des cardiaques assumés de passage à notre stand et rencontrer des responsables de structures « amies » (clubs, CODEP, COREG) ce qui nous a permis de mettre des visages sur les signataires de nos conventions. Les organisateurs de la Semaine Fédérale 2023 à Pont-à-Mousson (54), dont nous étions les voisins immédiats, nous attendent.

Nous avons aimé l'accueil de tous les bénévoles chaleureux et attentionnés mobilisés pour la circonstance. Merci encore à eux.



PONT A MOUSSON EN 2023

Après Epinal en 2018, la semaine fédérale est de retour dans l'Est. 10000 participants à vélo sont attendus du 23 au 30 juillet 2023 à Pont-à-Mousson. Ils découvriront la vallée de la Moselle, la ville de Pont et la butte de Mousson qui la surplombe (site BPF). La cité de 15000 habitants est mondialement connue par son pont représenté sur le logo d'une entreprise française multi centenaire. Entre Nancy et Metz, la région au riche passé industriel saura surprendre les participants par ses routes calmes et vallonnées, tout comme ses nombreuses richesses historiques, patrimoniales et gastronomiques.





ADHESION 2023



Amicale Cyclos Cardiaques



Bulletin d'Adhésion

Membre **ACTIF** et / ou versement de participation

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

*Je souhaite adhérer à l'amicale en tant que membre **ACTIF*** Cotisation mini: 20 €
NOM : _____ Prénoms: _____ né(e) le : _____

Problème cardiaque (confidentiel) : _____

Je ne suis pas cardiaque , mais je désire m'associer à l'action de l'Amicale en tant que sympathisant ,conjoint d'un membre, donateur ou ami et je verse ma participation obligatoire pour participer aux activités de L'ACC.

AMI BIENFAITEUR. * Cotisation mini : 20 €
NOM: _____ Prénoms: _____ né(e) le: _____

Adresse: _____

CP : _____ VILLE: _____

Tél : _____ E-mail : _____ @ _____

Versement total : _____ €

Licencié : FFCT - UFOLEP - FFC - Autres _____ Non licencié.

* Eligible à une réduction d'impôts de 66 % sur la somme acquittée .

Chèque à l'ordre de : **A. C. C.** à adresser ,avec ce bulletin, à >>> **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 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 connaître.

Je certifie sur l'honneur l'exactitude des déclarations ci-dessus.

À _____ le _____ / _____ / 20 _____

Signature :

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

Photo papier avec votre cheque : à l'adresse postale ci-dessus.

Photo numérique à : tayllo63@gmail.com

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

Merci et bienvenue à l'A.C.C.

Amicale des Cyclos Cardiaques -Association Loi 1901 (JO du 19/04/1995) Siege Social: Launay Briand 35730 PLEURTUIT
Site internet : www.cyclocardiaques.org Courriel : contact@cyclocardiaques.org



Les plus beaux tours de magie de Virimi VAKATAWA

Même s'il a connu quelques éclipses, Virimi VAKATAWA, contraint d'interrompre définitivement sa carrière en raison d'un **problème cardiaque**, a brillé sous les couleurs du Racing, du XV de France et de l'équipe de France de rugby à VII, au point de devenir l'un des meilleurs joueurs du monde.

Le Parisien, le 7 septembre 2022 à 07h25

Tout au long de sa carrière professionnelle, qui a duré onze années, Virimi VAKATAWA, contraint d'arrêter le rugby en raison d'une pathologie cardiaque, **comme il l'a révélé le mardi 6 septembre**, a signé une ribambelle d'exploits, que ce soit avec son club du Racing 92, le XV de France (32 sélections) ou l'équipe de France à VII (121 sélections). Petit aperçu, en trois dates, du talent d'un joueur qui raccroche les crampons à trente ans.

21 janvier 2011 : une entrée en scène marquée par un exploit en Coupe d'Europe

Virimi VAKATAWA entre dans le monde professionnel par la grande porte. Face au leader de la poule du Racing en Coupe d'Europe, le Leinster, le jeune Fidjien de 18 ans inscrit son premier essai chez les grands, malgré la sévère défaite des siens sur leur pelouse de Colombes (36-11). Et quel essai ! L'ailier laisse sur place Sean O'Brien sur un 360° pour aller aplatir derrière la ligne. Ses coéquipiers sont interloqués. Le jeune homme timide, arrivé des Fidji sur la pointe des pieds, n'a pas peur des grands rendez-vous.

6 février 2016 : auteur d'un essai et élu homme du match pour sa première avec le XV de France

C'est une première dans l'histoire du rugby français : un joueur du rugby à VII se retrouve sélectionné au sein du XV de France. Deux ans après sa naturalisation, Virimi VAKATAWA effectue ses grands débuts en même temps que ceux de Guy NOVES, intronisé nouveau sélectionneur. Titularisé à l'aile face à l'Italie (victoire 23-21), il marque son premier essai à la 15e minute et est élu homme du match. À l'issue du tournoi, il est nommé parmi les douze prétendants au titre de meilleur joueur de l'édition.

13 mai 2016 : un régal face au Canada avec l'équipe de France à VII

Alors que le World Rugby Sevens Series, le championnat international de rugby à 7, fait étape à Paris, au Stade Jean BOUIN, les Bleus, qualifiés pour les Jeux Olympiques de Rio qui ont lieu le mois d'août suivant, régaler leurs supporters. Et Virimi VAKATAWA en particulier. Lors de la victoire face au Canada (42-5). Sur ce coup là, le joueur d'origine fidjienne, qui a obtenu la nationalité française en 2014, montre toute l'étendue de son talent sur un essai royal : agilité, précision, vivacité, et la rapidité pour aller conclure l'action.





Ces petites phrases oubliées

Où sont passées ces petites phrases des années 90 qui déchiraient grave ? : « **Classe à Dallas, no problemo, ça roule, ma poule...** ». Ces expressions d'un autre siècle ne parlent plus à personne, on a donc décidé de leur rendre hommage le temps d'un article. Arnaud BERNIER 20/06/2022

J'ai comme l'impression que les petites phrases et expressions des années 90 ont disparu du jour au lendemain. Est-ce la faute du bug de l'an 2000, ce filou ? À la récré, on jouait aux pogs en s'échangeant des punchlines qui ne parlent plus à aucun jeune. De cette époque fétiche des CD 2 titres, VHS, vidéoclubs et disquettes, certaines petites phrases ont disparu en moins de temps qu'il ne faut pour rembobiner une cassette avec un stylo. Et je ne parle pas de « bottin », « Minitel » et « télétexte ». J'ai donc décidé de ressusciter ces expressions des années 90 que seuls les Millenials connaissent !

Qui dit encore « **j'en parlerai à mon cheval** » pour rembarquer quelqu'un en gardant l'air cool ? Personne. Mais ceux qui se souviennent de cette époque où ça déchirait grave de dire ça, sont sûrement encore nombreux. On pouvait s'exclamer « **c'est d'la balle** » sans baliser d'être pris pour le nullos de la bande. Personne ne voyait aucun mal à se péter de rire devant une belle gamelle. **Cheh** ? Ché pa. **Bouh, la honte**, plutôt. Se croûter, se viander ou se paner... peu importe, dans tous les cas, c'était toujours aussi drôle. Comme quand quelqu'un vous forçait à dire « quoi ? », juste pour avoir la satisfaction de répondre « feur ». Il y a quand même des traditions qui méritaient de disparaître, non ?

Les années 1980 et 1990, c'était l'âge d'or du verlan. On les utilisait à **donf** ces expressions, et c'était grave mortel pour tout le monde. Aujourd'hui, combien les connaissent encore ? Pas bézef. Bien sûr, rien de nouveau. La langue a toujours évolué. Le verlan n'a pas entièrement disparu. Il suffit de compter combien de fois les « djeuns » d'aujourd'hui disent « de ouf » ? Franchement, ça me fume. L'argot a su s'adapter et, heureusement, garder certains classiques. Comme **kiffer**, par exemple.

Il y avait une mode dans les années 90 qui aurait pu rivaliser avec la casquette sur le côté. C'est l'art de la rime, utilisé à tort et à travers, pour tout et n'importe quoi. Aujourd'hui, c'est kitsch, mais à l'époque c'était **la classe à Dallas** ! Dans le genre, les petites phrases les plus répandues se construisaient avec des prénoms. On pouvait créer celle qu'on voulait ou presque, il suffisait d'être un peu créatif et poétique. Mais les plus connues restent :

« **Tranquille, Émile !** » « **Relax, Max !** » « **Cool, Raoul !** » « **À l'aise, Blaise !** »

On pouvait pousser le vice encore plus loin avec un « ça roule, ma poule », « j'veux mon neveu » ou « ça te dérange, tête d'orange ? » (aka l'insulte ultime). Pour être **le roi des rimes de la cour de récré**, il ne fallait pas oublier une petite phrase qui dépote : « mon pote à la compote ». Sinon, on aimait aussi décliner tout en « -oche » ou « -iche » : pistoche, cantoche, fastoche, fortiche...

Il y a souvent un lien entre les films culte d'une époque et ses expressions fétiches. On retiendra « **je ne vous jette pas la pierre, Pierre !** » et « Raoul, le cri qui dessoûle » pour ceux qui ont la réf. Et quand ce n'est pas le cinoche, c'est la zik qui inspire. « 9.3., tu peux pas test ! », par exemple. C'était Mac Tyer en 2006. La même année, Mozinor sort « 007, tu peux pas test », l'une de ses vidéos les plus connues. Maintenant, « change de disque », comme on dit. « C'est quoi un disque ? », demanderont bientôt les plus jeunes.

S'il ne faut retenir qu'une seule expression des années 90, c'est « à la one again ». Elle fait partie des petites phrases typiques de l'époque. Tout pouvait être « **à la one again** », dit « **wanagen** ». Elle donnait l'impression aux jeunes de parler anglais couramment. Pourtant, elle est aussi authentique qu'un « no problemo », expression tout sauf espagnole. C'était la mode de l'accent américain, un peu comme pour « **no souci** » (à faire rimer avec « tu es la seule qui m'aille, je te le dis sans faille »).

Un look à la one again, une coupe de cheveux à la one again, une copie rendue à la one again... À l'arrache ou freestyle, si on veut. Fausse expression anglaise, cette petite phrase sublimait l'art de la négligence et de l'incohérence. C'est peut-être même l'origine des anglicismes de la « start-up nation » dont, après tout, les adeptes étaient encore ados dans les années 90. Par un effet de mode lancé par Franck Dubosc, on trouve aussi l'expression « **one again a bistoufly** ». Par contre, personne ne semble savoir d'où ça vient. Quelqu'un pourra t-il le dire ? Cap ou pas cap ? Dacodac ?

« **Les années 90, déjà si loin, je vous offre un petit coup de jeune avec cette revue des expressions-culte de l'époque ... bises :** ».

Nadou.

Ils soutiennent notre amicale : nos académiciens



Pierre Luc
PERICHON
Guillaume MARTIN



Jean-François
BERNARD



Jacky DURAND
Steve CHAINEL



Claudio CHIAPPUCCI



Julien BERNARD



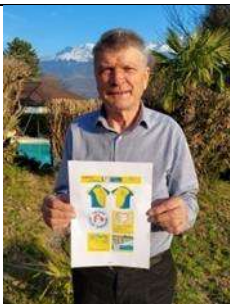
Philippe CROISON



Laurent BROCHARD



Daniel MANGEAS



Bernard THEVENET



Alexis MIELLET



Nicolas JALABERT



Alain GALLOPIN



Eddy MERCKX



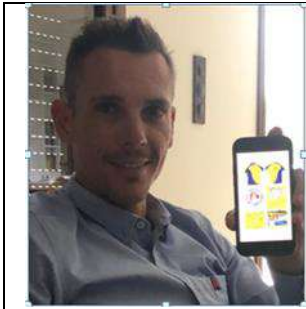
Francesco MOSER



Jean René BERNAUDEAU



Valérie FIGNON



Philippe GILBERT



Pierre PERRET



Ronan PENSEC



Yves DUTEIL



Jérémy CABOT



Michel LAURENT



Audrey CORDON RAGOT



Johan MUSEEUW



Anne ROUMANOFF



Clément VENTURINI



Stéphane SANSEVERINO



Nathalie SIMON



Jeannie LONGO



Joop et Dany
ZOETEMELK



Bernard et Martine HINAULT



Christian PRUDHOMME





NOTRE PARTENAIRE

ANNAD

Et votre vélo devient électrique !

ROUTE / VILLE / VTT / VTC / GRAVEL



Annad vous accompagne dans vos sorties vélo avec un système d'assistance électrique facile à installer !

ÉLECTRIFIEZ VOTRE VÉLO À PARTIR DE 3,6KG

Équipez tout type de vélo en commandant directement sur notre site web ou par téléphone. Nous vous conseillons dans le choix du kit selon votre pratique du vélo et nous vous accompagnons dans le montage rapide et simple à domicile.

UN KIT VAE HOMOLOGUÉ CODE DE LA ROUTE

Recevez chez vous votre kit VAE personnalisé, composé d'un moteur électrique monté sur une jante, d'une batterie et d'un écran de contrôle. Garantie de 2 ans sur tous nos produits et service après-vente joignable par mail ou par téléphone du lundi au vendredi.

UN VÉLO 2 EN 1 AVEC SON KIT DÉMONTABLE EN QUELQUES MINUTES

Annad est spécialiste du vélo à assistance électrique depuis plus de 10 ans. Basée dans les Hautes-Alpes, nous sommes une entreprise à taille humaine, portée par une équipe dynamique de professionnels du vélo à assistance électrique qui vous soutient dans tous vos projets : cyclotourisme, ville, VTT....



PLUSIEURS MOTEURS
ET BATTERIES POUR
S'ADAPTER À TOUS
VOS BESOINS



Kit à partir
de 820€

ANNAD Parce que le vélo devrait rester un plaisir

RETROUVEZ NOUS :

 www.annad.fr

 09.80.37.11.62



8 rue des compagnons
ZA Les Fauvins
05000 GAP

Le vélo a contribué à libérer les femmes de leur carcan imposé par la société, à commencer d'abord par leur carcan vestimentaire. Impossible d'évoquer l'histoire du vélo et des femmes sans évoquer les suffragettes qui ont permis aux dames de pouvoir enfin porter des pantalons bouffants, dits « bloomers » pour enfourcher leur bicyclette.



Tableau de Jean Béraud peintre 1849-1936 « **Le chalet du cycle au Bois de Boulogne** »



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

