



CONSEILS

- ★ Effectuer un électrocardiogramme d'effort tous les ans ou deux ans.
- ★ Utiliser un cardio-fréquencemètre afin de rester dans les fréquences préconisées par votre médecin.
- ★ Ne pas oublier votre téléphone mobile, surtout si vous partez seul et de mettre votre casque.
- ★ Ne pas tenter de vous accrocher à un plus costaud que vous.
- ★ Privilégier 3 sorties par semaines plutôt qu'une longue randonnée le week-end.
- ★ Doter votre vélo d'une large gamme de développements.
- ★ Dans les côtes, ne pas hésiter à mettre pied à terre, et profiter du paysage.

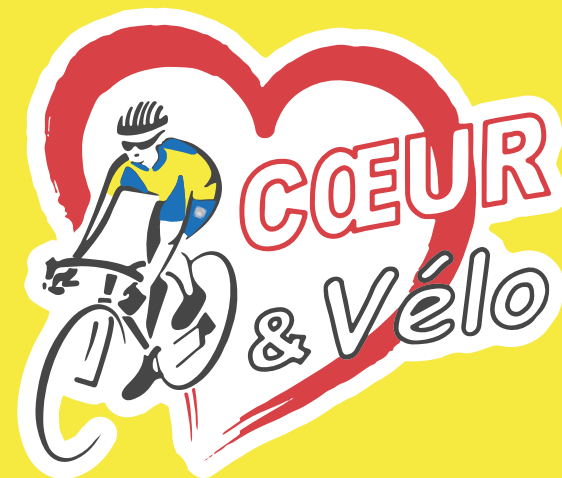


contact@cyclocardiaques.org

Facebook : [amicale cyclos-cardiaques](https://www.facebook.com/amicale-cyclos-cardiaques)

WWW.CYCLOCARDIAQUES.ORG

Votre correspondant régional :



**L'ACCIDENT
CARDIO-VASCULAIRE,**

**ÇA N'ARRIVE PAS
QU'AUX AUTRES...**

OFFREZ DU VÉLO À VOTRE COEUR !



**Rassurer
Témoigner
Prévenir**

WWW.CYCLOCARDIAQUES.ORG

QUI SOMMES-NOUS ?

Association loi de 1901, née en 1995 à l'initiative de cyclos ayant eu un problème cardiaque.

Animée exclusivement par des bénévoles issus de ses adhérents.

Au-delà de son rôle de prévention, l'Amicale propose de partager l'expérience de ses adhérents pour **retrouver ensemble forme et joie de vivre...**

NOS PARTENAIRES



RASSURER

Toute personne ayant connu un problème cardiovasculaire en lui montrant par notre vécu que **la vie ne s'arrête pas avec une panne de cœur.**

“ CELA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES ”

TÉMOIGNER

L'expérience de nos adhérents qui pratiquent régulièrement une activité physique, le cyclotourisme, la marche est là pour **témoigner des bienfaits de notre amicale.**

PRÉVENIR

« Cela n'arrive pas qu'aux autres » la pratique du sport de façon intensive doit être soumise à un bilan médical de façon à **anticiper la panne de cœur.**

NOS ACTIONS

1 journée, 3 jours, 6 jours dans toutes les régions de France avec des parcours cyclistes et marcheurs adaptés pour chacun.

Edition de 4 bulletins Cœur & Vélo par an.

Convivialité, amitié, bonne humeur, joie de vivre sont les maîtres mots de ces rencontres.



NOS PARTICIPATIONS

La semaine fédérale FFCT, les parcours du cœur, l'ardéchoise, les organisations des clubs de nos régions.