

LES CYCLOS CARDIAQUES SUR LES ROUTES DE FRANCE PORTENT LEUR MESSAGE SUR LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ POUR LA SANTÉ DU COEUR

Qui sommes-nous ? Une Association Loi de 1901

L'**Amicale des Cyclos Cardiaques (ACC)** a été créée en 1995, à l'initiative d'une poignée de cyclotouristes qui venaient de subir une « panne de cœur » et s'interrogeaient sur la poursuite de leur activité cycliste.

Elle est animée exclusivement par des bénévoles issus de ses adhérents.

Elle agit sous le double parrainage de la Fédération Française de Cyclotourisme et de la Fédération Française de Cardiologie.

Nous ne délivrons pas de licence : juste une adhésion annuelle de 20 €



Que voulons-nous ?

Nous visons 3 grands objectifs :

- **RASSURER** ceux qui sont atteints d'une maladie cardiaque. Sauf cas exceptionnel, l'activité physique n'est pas dangereuse pour eux. Elle permet de rendre leur cœur plus performant, de le protéger plus longtemps et de prévenir un nouvel accident cardiaque. Il est cependant nécessaire de consulter un cardiologue avant de se lancer dans une pratique sportive. En fonction des résultats des examens (échographie, électrocardiogramme, épreuve d'effort) il pourra préconiser les activités physiques les plus adaptées au patient, la durée et l'intensité des sessions.
- **TÉMOIGNER** à partir de nos propres expériences des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique régulière et raisonnable d'une activité physique en général, du cyclotourisme en particulier ou de la marche que nous proposons aussi lors de nos séjours. Notre but est de faire tomber les doutes que peuvent avoir les nouveaux adhérents qui à notre contact retrouvent confiance en eux. Notre membre le plus emblématique, ponté à 47 ans, est toujours sur son vélo aujourd'hui à 89 ans. C'est ce message que nous portons ; une activité physique régulière et raisonnée est le meilleur des médicaments.
- **PRÉVENIR** les biens portants et ceux qui pratiquent le sport d'une manière intensive qu'ils ne sont pas à l'abri d'un accident cardiovasculaire en les informant des facteurs de risques qui sont clairement identifiés (âge, forte chaleur, grand froid, pic de pollution) et des symptômes d'alerte.
- **Informé avec nos conventions :**
« Clubs amis – Codeps amis – Coreps amis »
- **Cœur & vélo :** Notre bulletin trimestriel distribué par courrier à nos adhérents et par internet aux signataires de notre convention.

**CŒUR
& Vélo**

