QUE VOULONS-NOUS ?

♥ **RASSURER** celui qui s'interroge sur le bien-fondé de la reprise du vélo,

♥ **AIDER** moralement celui que l'alerte cardiaque a traumatisé,

♥ **TEMOIGNER** des bienfaits du vélo,

♥ **AMENER** à la pratique raisonnable du cyclotourisme,

♥ **TISSER** des liens amicaux durables entre les membres de l'Amicale.

« L'Amicale ne m'a pas dispensé de prendre des années, mais elle m'a empêché de vieillir »

Jean DELRUE (Membre actif)

« A mes amis cyclistes, c'est avec vous que l'expression « avoir du cœur » prend tout son sens. Merci pour la joie et l'exemple que vous apportez à mes émissions »

Docteur Jean-François LEMOINE

«Le cyclisme est un sport où les efforts sont d'intensité moyenne et prolongée ; ils constituent un excellent entraînement pour le cœur. Cette Association sera utile pour de nombreux Cardiaques »

Docteur PORTE

QUE CONSEILLONS-NOUS ?

♥ Sauf avis de votre Cardiologue, procurez-vous un « cardio-fréquencemètre » (appareil qui mesure la fréquence cardiaque) afin de rester dans les fréquences préconisées par votre médecin.

♥ Choisissez un vélo confortable qui soit doté d'une large gamme de développements.

♥ Adoptez un itinéraire à la mesure de vos forces : au début, petites balades sur terrain plat. N'abordez les côtes que très progressivement.

♥ Ne partez pas seul : au moins avec votre portable ; Ne tentez pas de vous accrocher à un costaud !

♥ Une côte se présente : adoptez un petit développement pour monter avec un minimum d'effort. N'hésitez pas à mettre pied à terre. Et profitez du paysage !

♥ Privilégiez 3 sorties par semaine plutôt qu'une longue randonnée. Mieux : utilisez le vélo comme 2ème voiture pour vos courses quotidiennes !

Et pensez à votre sécurité : portez un casque !

A QUI S'ADRESSER ?

AMICALE des CYCLOS CARDIAQUES
137, Av. Paul Doumer 92500 **RUEIL-MALMAISON**
Tel : 01 47 51 60 43
Site : **www.cyclocardiaques.org**
Pour nous écrire : **contact@cyclocardiaques.org**

Près de chez vous :

RETROUVER FORME

et

JOIE de VIVRE ! ! !

Photo *« Le Crestois »* SF2001

AMICALE

Des CYCLOS CARDIAQUES

Après une « panne de cœur »,
et pour retrouver …
FORME et JOIE de VIVRE
Nous vous proposons de
partager notre expérience !

QUI SOMMES-NOUS ?

Une Association Loi de 1901

- Née à l'initiative de cyclos qui ont eu un problème cardiaque,
- Animée exclusivement par des bénévoles issus de ses membres,
- Soutenue par les professeurs CABROL , DESNOS et GUEROT, ainsi que par les docteurs Gérard PORTE et Jean-François LEMOINE (France Info), etc…
- Figure parmi les « Confréries » et les « Amicales » de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT).

« Bravo pour les Cyclos Cardiaques !
Et tous mes encouragements ! »

Professeur CABROL

QUE PROPOSONS-NOUS ?

- Des **« Journées-Rencontres »** nationales

Chaque année depuis 1995 : Sologne, Périgord, Pays de Loire, Alsace, Aveyron, Normandie, Côte Varoise, R-Alpes, Bretagne, Auvergne, Bourgogne, etc,

- Des **Rencontres Régionales** amicales sous toutes les formes : repas, causeries, balades adaptées aux possibilités de chacun dans un véritable esprit cyclotouriste,

- Des **voyages itinérants** dans le même esprit : Tour de Corse, Méridienne verte, Les canaux du midi, Bretagne, Bourgogne, Alsace, etc…

« La reprise d'une activité physique, notamment le VÉLO est indispensable et bénéfique pour les cardiaques »

Professeur DESNOS

- Des **actions de Prévention** en relation avec la Fédération Française de Cardiologie : « Parcours du Cœur », « Le Geste qui sauve », etc…
- Des **contacts** près de chez vous avec nos « Animateurs régionaux »

- Une **présence** à la Semaine Fédérale de la **FFCT**, et autres manifestations de cyclotourisme,
- Des **témoignages dans les Médias** : Presse nationale et régionale, Radio, Télévision, etc.

« Pour les cardiaques : se retrouver, et reprendre une activité normale, une confiance entretenue par les expériences réciproques ».

Professeur GUEROT