



## 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

[WWW.CYCLOCARDIAQUES.ORG](http://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](http://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.