

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME

Le cyclisme, bon moteur pour le cœur

Rencontre avec Françoise Pargaud, présidente du comité départemental de cyclotourisme

>> Vous êtes présidente du comité départemental 39 de cyclotourisme (Codep 39) et présidente de la CPAM du Jura. Les cyclos cardiaques étaient au cœur de la prévention lors de la journée de prévention des maladies. Quels sont vos moyens pour interpeller le public ?

Françoise Pargaud : Le Comité départemental de cyclotourisme occupait en effet une place prépondérante en matière de prévention des risques cardiaques. Nous avons mis à la disposition du public de la documentation, un diaporama en boucle mais aussi, et surtout, les conseils de Jean-Philippe Debruyne, conseiller technique régional. Il a répondu à l'invitation du Codep 39, il est venu spécialement de Vesoul pour rencontrer le public.

>> Comment est née l'association des cyclos cardiaques et par qui est-elle soutenue ?

F. P. : Elle est née à l'initiative de cyclos qui ont eu un problème cardiaque. Elle est animée par des bénévoles issus de ses membres. Nous avons eu le soutien des professeurs Cabrol, Desnos et Guerot ainsi que des docteurs Porte (médecin de la Fédération française du cyclisme et du Tour de France) et Jean-François Lemoine (Europe 1), etc.

>> Cœur et vélo avancent ensemble pour apporter une aide. Parlez-nous des bienfaits et des aides que vous apportez.

F. P. : Il est important de souligner l'aide précieuse apportée par l'amicale des cyclos cardiaques. Chaque adhérent a connu

des problèmes cardiaques ou d'autres ennuis de santé. La pratique raisonnable du vélo peut leur apporter beaucoup et contribuer à redonner le moral.

Parmi les bienfaits, il est évident que le vélo est bon pour le cœur. Il aide à une respiration plus efficace, des fonctions neurologiques préservées et maintenues plus longtemps. Les muscles deviennent plus souples, plus puissants et les articulations en bénéficient aussi.

>> Si vous deviez donner quelques conseils importants, que préconiserez-vous ?

F. P. : Je pense qu'il faut faire des petites sorties au départ puis allonger la randonnée. Il faut savoir utiliser le vélo



Françoise Pargaud invite les amateurs de cyclisme à venir rejoindre les cyclotouristes en famille / DR

comme 2^e voiture pour vos courses quotidiennes ! Il ne faut pas partir seul faire du vélo. Emportez au moins avec vous votre portable. Pensez à mettre un casque même si ce n'est pas obligatoire. N'essayez pas de vous accrocher à un costaud ! Adoptez un itinéraire à la mesure de vos forces : au début, des petites balades sur terrain plat puis abordez les côtes très progressivement. Lorsqu'une côte se présente, adoptez un petit développement pour monter avec un minimum d'efforts. N'hésitez pas à mettre pied à terre si besoin. Et profitez du paysage !

>> Qui peut rejoindre votre comité et faire partie de votre association ?

F. P. : Il n'y a pas d'âge pour nous rejoindre. Dans le Jura, il y a 18 clubs. Chacun peut venir en individuel. C'est un loisir qui peut être familial. Moi-même j'y emmène mes petits-enfants. C'est une pratique intergénérationnelle ouverte à tous.



L'association des cyclos cardiaques regroupe les malades cardiaques ou ayant eu d'autres ennuis, pour qui la pratique du vélo peut être bénéfique / DR

Renseignements sur le site Cyclotourisme en Franche-Comté : <http://ffcyclotourismefranche.com>