

Après la panne de cœur

L'infarctus n'interdit pas de retrouver les plaisirs du vélo. Au contraire. Les membres de l'amicale des cyclocardiaux sont venus de toute la France pour le prouver.

Ca ne se voit pas, mais ces cyclistes qui pédalent dans ce coin d'Alsace depuis lundi et jusqu'à vendredi ont un moteur bridé. Si l'on reste dans le domaine de la métaphore, leur moteur, c'est leur cœur. Car ils sont tous membres de l'amicale des cyclocardiaux. Après une « panne de cœur », comme ils disent, le plus souvent un infarctus, ils ont commencé, ou repris, le vélo. Leur activité physique est simplement adaptée. L'important est que le plaisir soit intact.

Ils sont 125 membres de l'amicale des cyclocardiaux, avec les conjoints, accueillis depuis dimanche au VVF d'Obernai ou au camping voisin. L'amicale compte environ 300 membres en France. Et c'est Obernai qui a été choisie cette année comme lieu de séjour pour une semaine. Au menu, de belles randonnées dans une région réputée, dans les milieux cyclistes, pour son réseau dense de pistes cyclables.

« Oublier le coup de bourre avec les copains à la fin de la sortie »

Des paysages, ces cyclistes en auront découvert, que ce soit par les itinéraires cyclables, ou par les routes, avec des circuits modulés, certains n'hésitant pas à grimper par les cols pour des boucles de 100 km. « Nous voulons montrer qu'après un accident cardiaque, on peut retrouver le plaisir de pédaler », explique Gérard Lécureuil, le président de l'amicale. Ce Normand a été touché par l'infarctus il y a quatre ans, à 60 ans. Aujourd'hui, il n'a pas peur d'aligner les kilomètres. Mardi, il faisait le grand circuit Gérard Lécureuil reconnaît que ce n'est plus pareil



Mardi, c'était randonnée vers le Mont Sainte-Odile et le Hohwald pour des kilomètres de plaisirs consommés « avec modération ». PHOTO DNA

après qu'avant un accident cardiaque. « Il faut être raisonnable à vélo, abandonner quelques dents [NDLR, utiliser des développements plus faciles], rouler moins vite, et surtout abandonner l'esprit de compétition. » Bernard Hausser, d'Eckwersheim, a servi de coordonnateur du séjour en tant que « régional » de l'amicale. Silhouette élancée avec, en guise de manivelles, des jambes qui ont dû faire des malheurs lors des sorties en club de naguère. Mais aujourd'hui, à 54 ans, Bernard Hausser a bridé le moteur,

comme il dit. Il surveille, comme les camarades cyclistes, le cardiofréquence et ne dépasse pas les 130 pulsations minutes. Lui, c'est à l'arrêt en haut d'un col alpin, voici trois ans, qu'il a ressenti soudain cette douleur dans le thorax, et ce phénomène des « cordes de piano » dans les avant-bras. Ce jour où tout a basculé, il a terminé sa sortie aux urgences. L'après-infarctus, c'est pour lui des médicaments à vie et l'obligation « d'oublier le coup de bourre entre copains à la fin d'une sortie ». Les cyclocardiaux prennent du bon temps à bicyclette, dans un esprit qui

reste celui de la promenade et de l'exercice. Surtout, il y a cet esprit de camaraderie et de solidarité qui joue entre ceux qui ont conscience d'être passés parfois « près des fourches caudines », comme raconte Bernard Hausser. Du bon temps, mais ne pas négliger l'objectif de l'amicale : témoigner auprès des autres cyclistes et sportifs, ou des convalescents sédentaires, qu'il y a un moyen de remonter la pente après le coup de sort. L'amicale, affiliée à la FFCT (Fédération française de cyclotourisme) entretient un partenariat avec la Fédération de

cardiologie, dont elle reprend les préceptes salutaires pour les cyclistes cardiaques : modération dans l'effort et autres conseils dont ils sont toujours preneurs.

Mardi soir, un médecin du centre de cardioprévention d'Obernai venait d'ailleurs leur faire une causerie sur le sujet. Les cyclocardiaux y seront pour sûr attentifs, bien décidé à pédaler encore longtemps. ■

C.R.

► Informations sur le site www.cyclocardiaux.org