

Amicale cyclo cardiaque :

# A la découverte du Pays de Brocéliande



*Les membres de l'amicale cyclo cardiaque présents au départ du circuit de la forêt de Brocéliande, jeudi à Trémelin, lieu de ce rassemblement régional.*

La semaine passée, l'amicale cyclo cardiaque, association nationale créée en 1995, a regroupé 42 amateurs de vélos ayant des problèmes cardiaques, sur le site de Trémelin autour du thème « Au coeur de Brocéliande ». Chaque jour, les cyclos « cardiaques » venus des quatre coins de la France ont découvert Brocéliande grâce aux circuits de 40 et 80 kms

tracés par les organisateurs, souvent accompagnés par des cyclos de clubs locaux. Mardi, le circuit de St Méen le Grand a permis aux participants de visiter le musée Louison Bobet. Mercredi, le circuit a fait le tour du Pays de Montfort et jeudi, il emmenait les cyclistes sur les routes de la forêt de Brocéliande et ses sites féériques. André Lavie, président national de l'association,

était présent à ce rassemblement. « Nous avons parmi nos membres quelques célébrités comme Bernard Thévenet, ancien vainqueur du Tour de France, qui connaît aujourd'hui des problèmes cardiaques. » Vendredi, chacun a repris la route pour regagner son domicile, la tête remplie de souvenirs.

# L'amicale des Cyclos cardiaques au cœur de Brocéliande



Les cyclos après leur visite de l'espace scénographique Tous à vélo avec Louison Bobet. Ils ici sont accompagnés de Pierre Guitton (maire et conseiller départemental) et Annette Lelu (adjointe).

Pendant trois jours, une cinquantaine d'adhérents de l'amicale des Cyclos cardiaques ont parcouru les routes du pays de Brocéliande. Quelques cyclos de Saint-Méen et Plémet les ont accompagnés sur des circuits vallonnés de 80 km.

Mardi, accueillis par Pierre Guitton (maire) et Annette Lelu (adjointe), ils ont visité l'espace scénographique Tous à vélo avec Louison-Bobet avant de rejoindre leur base installée sur le site de Trémelin en Iffendic.

André Lavie, président de l'association, a expliqué les valeurs de l'association. « En créant l'Amicale, il y

**a plus de vingt ans, les fondateurs ont voulu qu'elle ait pour but de rassurer les personnes qui ont connu un problème cardiovasculaire, de témoigner des bienfaits de la pratique régulière et raisonnable d'une activité physique, telle que le cyclo-tourisme, et de prévenir tous ceux qui pratiquent le sport de manière intensive qu'ils ne sont pas à l'abri de problème cardiovasculaire. Tout en cultivant ces grandes valeurs, les adhérents sont unis par leur joie de vivre, la convivialité et l'amitié dont ils usent lors de leurs rencontres. »**

Côté prévention, il faut effectuer un électrocardiogramme d'efforts tous les un à deux ans surtout à partir de la cinquantaine ; rouler raisonnablement en utilisant un cardiofréquencemètre ; ne pas tenter de s'accrocher à un groupe de cyclistes de costauds ; adapter un itinéraire à la mesure de ses forces.

Michel Dautresme, un des fondateurs de l'association, a expliqué le succès de l'amicale des Cyclos par « le message d'espoir qui est délivré notamment avec le slogan : « retrouver forme et joie de vivre avec l'amicale des Cyclos cardia-

ques » ».

Les participants montrent que malgré leurs accidents du cœur, la vie est loin d'être finie après un gros pépin de santé – notamment d'ordre cardiovasculaire – et que l'exercice physique, en particulier le vélo, pratiqué régulièrement et raisonnablement sont un excellent moyen pour retrouver une certaine confiance, ce qui vaut en matière de prévention comme de réadaptation.

Parmi les participants des bourguignons ont découvert la forêt de Brocéliande.

Amicale des cyclos cardiaques :

# Rien de tel que le vélo !



*L'Amicale des cyclos cardiaques devant l'espace « Tous à vélo avec Louison Bobet ».*

Pendant trois jours, une cinquantaine d'adhérents de l'Amicale des cyclos cardiaques a parcouru les routes du pays de Brocéliande. Quelques cyclistes des clubs de Saint Méen et Plémet les ont accompagnés sur des circuits vallonnés de 80 kms. A Saint Méen, ils ont été accueillis par Pierre Guiton, maire et Annette Lelu, son adjointe avant de visiter l'espace scénographique « Tous à vélo avec Louison Bobet ». André Lavie, président de l'association explique : « En créant l'Amicale, il y a plus de 20 ans, les pères fondateurs ont voulu qu'elle

*ait pour buts de rassurer les personnes qui ont connu un problème cardiovasculaire, témoigner des bienfaits de la pratique régulière et raisonnable d'une activité physique telle que le cyclotourisme et aussi prévenir tous ceux qui pratiquent le sport de manière intensive qu'ils ne sont pas à l'abri de problème cardiovasculaire. Tout en cultivant ces grandes valeurs, nos adhérents sont unis par leur joie de vivre, la convivialité et l'amitié dont ils usent lors de leurs rencontres ».*

Michel Dautresme, un des fonda-

teurs de l'association, ajoute : « C'est essentiellement le message d'espoir que nous délivrons qui fait notre succès. Nous voulons démontrer à travers notre témoignage d'« accidentés du cœur » que la vie est loin d'être finie après un gros pépin de santé de ce type et que l'exercice physique, en particulier le vélo, pratiqué régulièrement et raisonnablement est un excellent moyen pour retrouver une certaine confiance, ce qui vaut en matière de prévention comme de réadaptation ».