

# Du cyclo pour remettre en selle les cardiaques

Modifié le 25/06/2017 à 00:03 | Publié le 17/06/2017 à 01:22

[Écouter](#)



- Une cinquantaine d'adhérents de l'association Cyclo cardiaque visitent, à vélo, les plages du Débarquement avec, comme message : le sport oui toujours, mais jamais dans le rouge. | Ouest-France

L'association Cyclo cardiaque passe actuellement quelques jours à Port-en-Bessin-Huppain. Une cinquantaine de personnes sont au camping Port'Land et réalisent quotidiennement des randonnées à vélo. « **Nous sommes pour la plupart des opérés du cœur, nous avons tous cru que nos vies s'arrêtaient ce jour-là mais en fait, pas du tout, nous avons tout simplement compris que les excès sont dangereux. On peut faire du sport, c'est même primordial pour l'élasticité des veines et artères, la seule chose, il ne faut jamais être dans le rouge**, explique le président, Daniel Granjean. **Nous participons à toutes les manifestations que nous pouvons avec trois chevaux de bataille : rassurer les personnes qui sont comme nous, témoigner de notre parcours et, enfin, prévenir afin d'éviter les problèmes. Cela commence par l'hygiène de vie et le sport raisonné** ».