



L'ACCIDENT CARDIO-VASCULAIRE,
ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES...

OFFREZ DU VÉLO À VOTRE COEUR !

L'Amicale des Cyclos Cardiaques est née en 1995 à l'initiative de cyclos ayant eu un problème cardiaque. Au-delà de son rôle de prévention, l'association propose de partager lors de ses rencontres l'expérience de ses adhérents pour retrouver ensemble forme et joie de vivre...

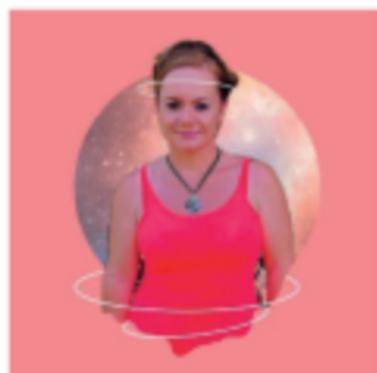


RASSURER | TÉMOIGNER | PRÉVENIR



Correspondant Région Bourgogne-Franche-Comté
pierrelescure@hotmail.com

amicale-cyclos-cardiaques
WWW.CYCLOCARDIAQUES.ORG



Katia la chanteuse

Collaboratrice et Amie des Stars 80
Tous Styles de musique
Katialachanteuse21310@gmail.com
0771648616



GCBAT
BOURGOGNE - FRANCHE-COMTE

UNE EXPERTISE DE CONCEPTION ET
CONSTRUCTION A VOTRE SERVICE

L'Amicale des Cyclos Cardiaques

L'Amicale des Cyclos Cardiaques (ACC) a été créée il y a 25 ans à l'initiative d'une poignée de cyclotouristes qui venaient de subir une « panne de cœur » et s'interrogeaient sur la poursuite de leur activité cycliste. L'Amicale des Cyclos Cardiaques est une association loi de 1901. Elle agit sous le double parrainage de la Fédération Française de Cyclotourisme FF Vélo qui défend une pratique du vélo non compétitive et de la Fédération Française de Cardiologie qui valide notre démarche et nos valeurs.

Nous visons 3 grands objectifs :

- **RASSURER** ceux qui sont atteints d'une maladie cardiaque. Sauf cas exceptionnel, l'activité physique n'est pas dangereuse pour eux. Elle permet de rendre leur cœur plus performant, de le protéger plus longtemps et de prévenir un nouvel accident cardiaque. Il est cependant nécessaire de consulter un cardiologue avant de se lancer dans une pratique sportive. En fonction des résultats des examens (échographie, électrocardiogramme, épreuve d'effort) il pourra préconiser les activités physiques les plus adaptées au patient, la durée et l'intensité des sessions.
- **TÉMOIGNER** à partir de nos propres expériences des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique régulière et raisonnable d'une activité physique en général, du cyclotourisme en particulier ou de la marche que nous proposons aussi lors de nos séjours. Notre but est de faire tomber les doutes que peuvent avoir les nouveaux adhérents qui à notre contact retrouvent confiance en eux. Notre membre le plus emblématique, ponté à 47 ans, est toujours sur son vélo aujourd'hui à 89 ans. C'est ce message que nous portons ; une activité physique régulière et raisonnée est le meilleur des médicaments.
- **PRÉVENIR** les biens portants et ceux qui pratiquent le sport d'une manière intensive qu'ils ne sont pas à l'abri d'un accident cardiovasculaire en les informant des facteurs de risques qui sont clairement identifiés (âge, forte chaleur, grand froid, pic de pollution) et des symptômes d'alerte.



**L'ACCIDENT CARDIO-VASCULAIRE,
ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES...**

OFFREZ DU VÉLO À VOTRE COEUR !

L'Amicale des Cyclos Cardiaques est née en 1995 à l'initiative de cyclos ayant eu un problème cardiaque. Au-delà de son rôle de prévention, l'association propose de partager lors de ses rencontres l'expérience de ses adhérents pour retrouver ensemble forme et joie de vivre...



RASSURER | TÉMOIGNER | PRÉVENIR

FF Vélo Fédération Française de Cardiologie

Correspondant Région Bourgogne-Franche-Comté
pierrelescore@hotmail.com

amicale cyclos-cardiaques
WWW.CYCLOCARDIAQUES.ORG



RAVASSAT Fruits & Légumes
MONTAUCHE-les-SETTONS (Nièvre)

