

L'HOMME DU MOIS

Gérard Caron

(Représentant de l'Amicale des Cyclos Cardiaques pour le département du Nord)

«L'essentiel, c'est l'ambiance!»

Cette année, le Ch'ti Bike Tour était placé sous le signe de la prévention des risques cardiaques. Nous avons rencontré Gérard Caron, de l'Amicale des Cyclos Cardiaques, afin de nous faire une idée sur les relations entre pratique cycliste et problèmes cardiaques...

Comment définir l'Amicale des Cyclos Cardiaques?

C'est une association, qui n'est pas à proprement parler un club, mais plutôt une confrérie. Elle rassemble des passionnés de vélo atteints de problèmes cardiaques. Ils résident un peu partout dans l'Hexagone. L'objectif premier est de rassurer les pratiquants. En effet, lorsque l'on a été victime d'un malaise cardiaque ou que l'on souffre d'une maladie cardiaque, on croit souvent que l'on est perdu pour la pratique sportive et particulièrement pour le vélo. En réalité, c'est totalement faux!

Vous parlez de rassurer les pratiquants... Concrètement, comment agissez-vous?

On essaie, avant tout, d'aider moralement les pratiquants. Car, un peu comme dans tous les sports, on sait très bien qu'en vélo, lorsque la tête est là, tout suit! En fait, on essaie de ne pas parler de la maladie... C'est presque un sujet tabou, parce que l'essentiel, c'est l'ambiance... Une ambiance qui doit, naturellement, amener à la pratique raisonnable du vélo.

Qu'entendez-vous par "pratique raisonnable du vélo"?

Et bien, il y a la théorie, avec le nombre maximal de pulsations par minute que le cardiologue a donné et que le pratiquant ne doit pas dépasser. Et puis, il y a la pratique avec un effort qui s'apparente davantage à un effort d'endurance qu'à autre chose.

Votre amicale s'oriente davantage vers la randonnée et vers le cyclo-tourisme que vers le cyclosport?

Oui, parce qu'en principe pour pratiquer le cyclosport, il faut disposer d'une licence ou d'un certificat médical... Donc le résultat est le même : il faut un avis médical favorable. Et ça, lorsque l'on est cardiaque, c'est difficile à obtenir!

Dans la pratique cycliste des cardiaques, peut-on dire que l'utilisation d'un cardiofréquencemètre est un principe de base?

A priori, oui! Je dirais même qu'on ne se pose plus trop la question...

On roule presque systématiquement avec un cardio, parfois même avec des capteurs qui mesurent la fréquence de pédalage. Parce qu'il faut trouver le juste braquet qui permettra de développer une puissance acceptable sans faire travailler le cœur de manière excessive.

Au niveau de la pratique, comment s'organise votre amicale?

En principe, cela se passe au niveau des régions : un animateur organise une ou plusieurs réunions, sur un week-end ou sur trois jours afin d'informer les cyclos et de les orienter vers des épreuves adaptées. Ensuite, au niveau national, il y a la traditionnelle assemblée générale. Cette année, elle aura lieu à Bédoin, au pied du Ventoux... Mais le Géant de Provence n'est pas prévu au programme!

Combien d'adhérents compte cette amicale?

Il est difficile de donner un chiffre exact car il y a des membres plus ou moins actifs et la dispersion géographique fait que l'on ne voit le plus grand nombre qu'au moment de l'assemblée générale. Et puis, à chaque fois, sur les randonnées, il y a plusieurs parcours et celui qui ne peut pas faire de vélo s'engage sur des randonnées pédestres.

Dans les faits, vous fonctionnez comme un club avec un maillot commun?

Disons que l'association dispose de son propre maillot mais tous les adhérents ne le portent pas. En effet, la plupart d'entre eux sont affiliés à un club et préfèrent porter la tunique de leur club... D'autres sont gênés d'afficher ouvertement qu'ils sont cardiaques...

Êtes-vous affilié à une fédération?

Oui, nous sommes affiliés à la Fédération Française de Cyclotourisme, de manière à pouvoir proposer un calendrier complet à nos adhérents. Car notre but n'est pas de rester en autarcie! Il faut aller à la rencontre des pratiquants "classiques" et rouler avec eux...



www.cyclocardiaques.org

Gérard Caron en bref

■ Âgé de 68 ans, Gérard Caron est originaire de Béthune où il réside toujours. Pour différentes raisons, il n'a eu la possibilité de se lancer dans la pratique cycliste à l'âge où la plupart des coursiers raccroche! Après avoir longtemps joué au handball et au football, et après avoir été maître-nageur diplômé, Gérard Caron s'est mis au vélo, en pratiquant la compétition durant plusieurs années. Il a d'ailleurs obtenu quelques belles places avant de s'orienter

progressivement vers la randonnée... C'est là qu'il fut victime d'un accident cardiaque. Rien de terrible, a priori, mais la visite chez le médecin, puis chez le cardiologue s'est tout de suite imposée, avec pour conséquence, un pontage coronarien.

■ Après une période de convalescence, il décide pourtant de retrouver le monde des pratiquants. C'est à ce moment-là qu'il intègre l'Amicale des Cyclos Cardiaques dont il est devenu l'un des membres actifs!