



Publié le 22/07/2021 à 07h00

L'Amicale « Cyclos cardiaques » a du cœur !

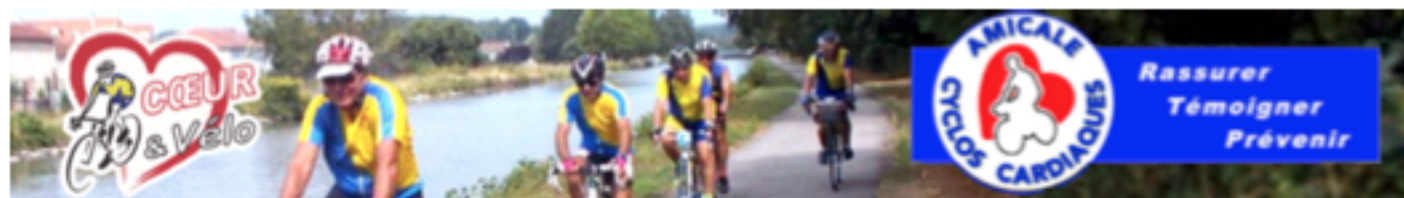
L'amicale des Cyclos Cardiaques est une association née en 1995 à l'initiative de cyclistes qui ont eu un problème cardiaque. Elle nous ouvre leurs portes et leurs cœurs...

Nous le savons tous, pratiquer du sport et plus particulièrement du vélo est très bon pour la santé et notamment le cœur. Cependant, cela n'épargne pas certains « accidents » cardiovasculaires qui peuvent chambouler la vie du cycliste. C'est pourquoi, l'association « cyclos cardiaques » vient en aide à ceux qui ont connu cette grosse frayeur et les aide à reprendre confiance et à se remettre en selle (quand cela est possible sous validation du cardiologue). Le bureau est constitué de 12 membres répartis sur tout le territoire par le biais de délégués régionaux et de correspondants départementaux.

Quel est le rôle de « cyclos cardiaques » ?

La mission première est de rassurer toute personne ayant connu un problème cardiovasculaire en lui montrant par notre vécu de « Cyclo Cardiaque » que la vie ne s'arrête pas avec une « panne de cœur ». affirme Joël Grandjean, président de l'association. Nous sommes également là pour apporter des témoignages à partir de l'expérience de nos adhérents qui pratiquent régulièrement une activité physique, comme le cyclotourisme, la marche et des bienfaits d'une pratique régulière et raisonnable. Dernier point et pas des moindres, l'association fait de la prévention, prévention auprès de ceux qui pratiquent un sport de manière intensive car ils ne sont pas à l'abri de problèmes d'ordre cardiovasculaire. « Ça n'arrive pas qu'aux autres ».

Tout au long de l'année, l'association ouvre avec deux partenaires dont elle relie les messages d'information et de prévention : la Fédération française de cardiologie et la Fédération française de cyclotourisme dont l'amicale est une confrérie. Point important, l'Amicale ne délivre pas de licences.



Les actions de l'Amicale

Les actions de l'association sont multiples. Ils éditent une revue « cœur et vélo » qui fait le point pour les adhérents sur les différentes actions de terrains comme par exemple avec la FFVélo sur Pâques en Provence, la Semaine Fédérale, l'Assemblée Générale ainsi que certaines organisations de Clubs, Comités Départementaux et Régionaux...

Mais également avec la Fédération Française de Cardiologie : organisation et participation aux parcours du Cœur, présence à L'Ardéchoise.

L'organisation du Vital Tour, ainsi que des séjours avec l'amicale des Cyclos Cardiaques.



Rencontre avec Joël Grandjean, président de l'association « cyclos cardiaques »

Quel fut l'élément déclencheur pour la création de l'amicale en 1995 ?

Le 10 avril 1994 à Paris, Christian Saint-Faust participe aux Parcours du Cœur de la Fédération Française de Cardiologie avec Michel Dautresme, demeurant à Elancourt (Yvelines) licencié ffct, lui aussi cardiaque. Ils moulinent dans le Bois de Boulogne et parlent beaucoup. La conversation se poursuit devant un repas et c'est surtout de ce projet d'Amicale dont ils discutent. Les réunions entre Christian Saint-Faust, Jean-Jacques Cornu-Robert et Michel Dautresme se succèdent pour continuer l'aventure. Un projet de statuts est élaboré et les différents rôles attribués. « Ce jour marque, donc, la vraie naissance de l'Amicale des Cyclos Cardiaques ».

Quels sont vos champs d'actions ?

Nos champs d'actions sont multiples que ce soit : auprès des clubs FFVélo, dans les centres de réadaptation cardiovasculaire, auprès des jeunes en organisant les Parcours du Cœur scolaires et grand public, lors de la semaine fédérale FFVélo, à l'assemblée générale FFVélo, l'Ardéchoise, nous participons aux AG des Coregs et Codeps, nous avons nombres de nos adhérents qui sont entrés dans les commissions des Codeps afin de promouvoir le sport santé.

Votre message est-il toujours entendu auprès des cyclistes ?

Les biens portants et ceux qui pratiquent le sport d'une manière intensive pensent être protégés par leur activité physique, notre but est de les alerter qu'ils ne sont pas à l'abri d'un accident cardiovasculaire.

Votre relation avec la Fédération française de cyclotourisme ?

Nous sommes une Confrérie de FFVélo, nous entretenons d'excellentes relations, cette année nous avons créé des partenariats avec nombres de COREG, CODEP et Clubs Cyclos sur tout le territoire, les clubs et aussi les Codeps pensaient que nous délivrions des licences, « nous sommes une association nous ne délivrons pas de licence » notre but est **de rendre service** de par notre vécu de Cyclo et cardiaque nous avons la crédibilité pour donner des conseils.

Vous participez chaque année au Vital Tour, quel est votre rôle ?

Nous sommes partenaire du Vital Tour.

Le Vital Tour est un événement itinérant **faisant étape dans de nombreuses villes du Grand Ouest** du 06 septembre au 22 octobre 2021 se déroulant sur 35 étapes de 50 kilomètres chacune environ et avec le concours des Ministères de la Santé et des Sports, de la Fédération Française de Cardiologie, de l'Amicale des cyclos Cardiaques et de FFVélo nous proposons aux cyclos intéressés de participer à cet événement.

- **La santé et l'activité physique ;**
- **L'alimentation et les circuits courts ;**
- **Les énergies renouvelables et leurs applications.**

Les villes seront reliées par des cyclotouristes, témoins vivants que la santé rime avec l'activité physique dans un environnement sain.

Peut-on affirmer que le vélo est bon pour la santé ?

Qu'il soit pratiqué à titre sportif, en loisir ou pour les déplacements quotidiens, le vélo s'adresse à tous types de personnes : enfant, adulte, senior. Il est, néanmoins, conseillé aux personnes de plus de 45 ans de passer un test d'effort auprès d'un cardiologue chaque année.

Le vélo est un véritable allié pour votre système cardiovasculaire. En effet, le vélo permet de stimuler le muscle cardiaque, d'abaisser le rythme du cœur au repos ainsi que le risque de cholestérol et la pression artérielle. Pédaler régulièrement et à une allure modérée fait travailler l'endurance cardiaque. Une demi-heure de vélo par jour serait ainsi bénéfique pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires (infarctus, hypertension, thrombose veineuse ...).

De plus, la pratique modérée du vélo rend **le système immunitaire plus actif et donc plus efficace pour lutter contre les infections.**

Une conclusion ?

LES CYCLOS CARDIAQUES SUR LES ROUTES DE FRANCE PORTENT LEUR MESSAGE SUR LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ POUR LA SANTÉ DU COEUR

Pour en savoir plus sur l'association et y adhérer : <http://www.cyclocardiaques.org/>