

## ► Amicale des cyclos cardiaques

# Ils le disent avec le cœur



Participation  
aux Semaines fédérales

Elle est née en 1995 de la rencontre de deux cyclistes qui, se sachant cardiaques, se posaient les mêmes questions sur leur devenir, mais en même temps conscients des bienfaits que leur apportait une pratique raisonnable du vélo. Faisons mieux connaissance avec cette amicale.

L'Amicale des cyclos cardiaques est animée exclusivement par des bénévoles issus de ses membres actifs. Elle compte à ce jour plus de deux cents membres. Elle est bien sûr une confrérie de la FFCT, mais a également comme partenaire la Fédération française de cardiologie dont elle relaie les messages d'information et de prévention.

L'Amicale s'est fixé plusieurs buts :

- Rassurer toute personne ayant connu un problème cardiovasculaire en lui montrant que la vie ne s'arrête pas avec la « panne de cœur ».
- Témoigner à partir de l'expérience de ses adhérents des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique régulière et raisonnable d'une activité physique en général et du cyclotourisme en particulier.
- Prévenir ceux qui pratiquent un sport de manière intensive qu'ils ne sont pas à l'abri de problèmes cardiovasculaires.



De nombreux séjours, ici à Concarneau

Savoir se regrouper et s'attendre



Si les cyclos cardiaques se montrent et sont heureux que l'on parle d'eux, ce n'est surtout pas qu'ils recherchent une quelconque notoriété, mais uniquement parce qu'ils pensent pouvoir rendre service en rassurant les malades et leur entourage, en prévenant les bien portants ou se croyant tels, de ce qui peut leur arriver. Les cyclos cardiaques ne font pas que pédaler et témoigner. Si, pour eux, le vélo est « un médicament », ils en connaissent d'autres dont ils usent sans retenue quand ils se retrouvent : c'est l'amitié et la solidarité qui les unit, la bonne humeur, la joie de vivre qui les animent.

### Pour se faire mieux connaître

L'Amicale a réalisé une plaquette « Accident cardiovasculaire – ça n'arrive pas qu'aux autres », éditée et diffusée aux clubs par la FFCT. Elle est partenaire dans plusieurs régions, des *Parcours du Cœur*. Elle témoigne dans des centres de réadaptation auprès de patients en rééducation suite à un accident cardiovasculaire. À cela s'ajoute une communication élargie au grand public grâce aux relais des médias (presse écrite nationale et régionale, radio ou télévision).

### Son activité

En 2010, plusieurs sorties à la journée ont été organisées. Les Journées drômoises, les séjours à Bitche (Moselle) et à Cussac (Haute-Vienne) ont connu un grand succès. Quant



On peut aussi marcher

aux Journées Maxime Brégeron, elles ont attiré cent vingt adhérents à Samatan (Gers), chacun trouvant son bonheur durant une semaine sur des parcours de 30 à 90 km. En 2011, des projets sont prévus : sorties à la journée, participation à la Semaine fédérale, à des randonnées de clubs, aux *Parcours du cœur*. Des séjours seront organisés en Bretagne, Ardèche, Auvergne, Haute-Marne et les Journées « Maxime Brégeron » auront lieu en Charente-Maritime.

Après une « panne de cœur », et pour retrouver forme et joie de vivre, les Cyclos cardiaques vous proposent de partager leur expérience. ■

### Son fonctionnement

Elle est composée d'un bureau de neuf membres et d'un correspondant dans chaque région. Elle organise des rencontres nationales et régionales (séjours, à la journée,...). Elle édite un bulletin bimestriel « Cœur & Vélo ».

### Coordonnées

Amicale cyclos cardiaques  
3, parc du Belloy, allée Le Nôtre  
78600 Le Mesnil-le-Roi  
Tél. 01 39 62 21 34 – 04 75 76 80 00  
[www.cyclocardiaques.org](http://www.cyclocardiaques.org)

