

Le cyclotourisme mise sur la santé

L'espace Lac de Gérardmer accueille, durant tout le week-end, le congrès national de la fédération française de cyclotourisme qui entend rajeunir et féminiser ses rangs.

Cyclo et cardiaque : possible voire conseillé

« Amicale des cyclos cardiaques ». L'appellation a le mérite d'être explicite mais Bernard, José, André et quelques autres ont tout de même, à l'occasion du congrès national de la fédération française de cyclotourisme, fait le déplacement jusqu'à Gérardmer pour expliquer les bienfaits de cette association, présidée par Josiane Besset et qui regroupe environ 300 adhérents. Qui sont-ils ? « Des transplantés, des dilatés, des porteurs de stents, de valves... », note José. C'est-à-dire, des cyclos à qui le cœur a joué un mauvais tour mais qui sont remontés en selle.

Bernard a connu un accident cardiaque en 2009. « Je me souviens, c'était dans les dernières rampes de l'Izoard », note l'Alsacien qui a connu l'hospitalisation puis la réadaptation cardiaque. Je me souviens encore du cardiologue... Il m'a dit : « Rassurez-vous, vous n'êtes pas perdu pour le vélo ! » Ensuite j'ai décou-

vert l'existence de l'Amicale sur la Toile. » Une rencontre essentielle. « Lorsque j'ai repris le vélo, je n'osais pas faire de montées. Mais au cours de sorties avec l'Amicale, j'ai constaté que des gens dans la même situation que moi le faisaient alors... » Alors Bernard a replongé dans le cyclotourisme, conforté aujourd'hui encore par une récente étude canadienne qui expliquerait que, en matière de pathologie cardiaque, l'activité physique est aussi importante que le traitement médicamenteux. « Il faut juste pratiquer le vélo de façon raisonnable et raisonnée », souligne José, et garder en tête les chiffres du risque cardio-vasculaire à vélo : trente décès au cours de l'année 2010. Pas étonnant dès lors que la fédération française ait placé 2011 sous le signe de la santé.

Amicale des cyclos cardiaques : 137, avenue Paul-Doumer, 92500 Rueil-Malmaison ; tél. 01 47 51 60 43 ; site : www.cyclo-cardiaques.org ; courriel : contactcyclocardiaques.org



Plusieurs centaines de cadres nationaux, régionaux et départementaux de la fédération française de cyclotourisme sont présents ce week-end à Gérardmer. (Photos Patrick GLESS)

Enfin, le troisième axe est sanitaire. « Depuis quatre ou cinq ans, on observe une baisse du nombre de décès sur les routes par défaut de sécurité mais une hausse des accidents cardio-vasculaires. Qui s'explique en partie par le vieillissement de la population. Or si le vélo contribue au bien-être, il est important, à partir de 50 ans, de faire des examens cardiaques approfondis ; un certificat médical ne suffit pas. »