



### Edito :

Comme chaque année, la saison cyclotourisme va démarrer avec les 1ères pédalées. Ce sera la 27<sup>ème</sup> édition au profit de la Ligue contre le Cancer. Elles se dérouleront cette année à Jonage (4/2), au Perréon (11/2), à Amplepuis (18/2) et à Fontaines St Martin (25/2). Cette année, sera proposé deux parcours cyclos route, deux parcours VTT et un parcours marche.

Participons nombreux.

Gilbert

### Vélosophie :

Je ne serai jamais vieux. Pour moi, être âgé, c'est avoir quinze ans de plus que moi.

Bernard Baruch

### Pourquoi le vélo ? (raison n°3)

Le vélo c'est bon pour la santé

Finies les longues séances en piscine ou en salle de musculation... Rouler à vélo permet de faire du sport pendant ses déplacements, et gratuitement ! A l'heure où les accidents cardiovasculaires sont une des principales causes de mortalité, les personnes qui se déplacent à vélo augmentent leur espérance de vie. En outre, si plus d'automobilistes passent au vélo, il y aura moins d'accidents de la route et ils seront moins graves

Extrait de [www.pignonsurrue.org](http://www.pignonsurrue.org) 10 bonnes raisons d'adopter le vélo par nos amis belges du GRACQ, les cyclistes quotidiens ASBL



### Accident Cardiovasculaire

#### Ça n'arrive pas qu'aux autres

C'est à partir de la rencontre improbable, en 1993, de deux cyclistes qui se posaient les mêmes questions sur leur devenir - se sachant cardiaques - qu'il est procédé, en 1995, à la création d'une association loi de 1901 : l'**Amicale des Cyclos Cardiaques**, confrérie de la Fédération française de Cyclotourisme. Conscients des bienfaits que leur apportait une pratique raisonnable du vélo, notre Amicale s'est fixée comme buts :

- **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 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 pour autant à l'abri de problèmes d'ordre cardiovasculaire.

#### Son Fonctionnement

- Le **Bureau**, constitué de 9 membres, se réunit régulièrement.
- Des **Correspondants Régionaux** assurent les contacts près des adhérents.
- Des **Rencontres** Régionales et Nationales (séjours cyclos, sorties cyclos à la journée, randonnées pédestres....) sont organisées tout au long de l'année.
- Un bulletin « **Cœur et vélo** » est diffusé aux adhérents à raison de six exemplaires par an ; il permet à chacun de se tenir informé des événements de l'Amicale, mais aussi de s'y exprimer et de narrer ses aventures vélocipédiques.
- Le site internet [www.cyclocardiaques.org](http://www.cyclocardiaques.org) présente ce que nous sommes, propose notre programme, rend compte de nos activités, donne quelques conseils, permet de s'inscrire....En bref montre combien notre Association est vivante !

#### Ses Actions

- Intervention régulière dans des centres de réadaptation pour Témoigner et Rassurer les patients.
- Communication élargie au grand public par l'intermédiaire des médias.
- Prévention avec la **Fédération française de cardiologie** (partenaire des Parcours du Cœur dans plusieurs régions, partenaire à l'Ardéchoise...).
- Prévention avec la **Fédération française de cyclotourisme** (stands à l'Assemblée Générale, à la Semaine Fédérale, à Pâques en Provence, à certaines organisations de clubs et Codeps ; présence à certaines Assemblées Générales de Ligues et Codeps).
- Réalisation de la plaquette **Accident Cardiovasculaire Ça n'arrive pas qu'aux autres**.



#### Amicale Cyclos Cardiaques

3, parc du Belloy – Allée Le Nôtre  
78600 Le Mesnil Le Roi  
Tél. : 01 39 62 21 34 - 02 33 26 31 91  
E-mail : [secretaire@cyclocardiaques.org](mailto:secretaire@cyclocardiaques.org)

#### Rhône-Alpes :

Daniel Buzon  
407, rue Jacquet 69480 Lucenay  
Tél. 04 74 67 17 78 ou 06 72 32 81 10  
E-mail : [buzdan@wanadoo.fr](mailto:buzdan@wanadoo.fr)