

# UN CYCLOTOURISTE DE CŒUR

Bientôt 20 ans que Jean-Paul Callède a enfourché une bicyclette après une vie professionnelle intense... trop intense.

**Quel a été l'élément déclenchant ?**

*J'avais comme tout le monde pratiqué le sport... au collège. Après une longue interruption il m'a fallu m'y remettre suite à deux infarctus et un triple pontage coronarien en février 1990.*

**Comment êtes-vous arrivé au cyclotourisme ?**

*Après mon pontage et le passage en centre de rééducation cardiovasculaire, j'ai eu le choix entre natation, marche ou vélo, que j'avais pratiqué pendant mon séjour. Avec le feu vert de ma cardiologue, j'ai donc choisi la pratique du vélo comme complément du traitement médicamenteux.*

**Comment se sont passés vos débuts ?**

*Difficiles ! Seulement quelques kilomètres sur la piste du canal du Midi à Toulouse.*

**Sans doute un peu de lassitude ?**

*En effet, après une année passée sur ce parcours, j'ai décidé de sauter le pas et d'adhérer à un club de cyclotourisme. Sur les conseils de la Ligue des Pyrénées, j'ai frappé à la porte du club de L'Union, proche de chez moi à l'époque. Bonne pioche car je suis arrivé dans un club où le président et les membres comprennent mon problème, leurs conseils me furent des plus précieux dans ma progression.*

**Qu'en est-il**

**aujourd'hui près de 20 ans après ?**

*Cette découverte du cyclotourisme fut pour moi très enrichissante, tant sur le plan humain que médical.*

*En 1996 j'ai eu connaissance, grâce à la revue Cyclotourisme, de la création de l'Amicale des cyclos cardiaques qui se proposait de regrouper les personnes comme moi pratiquant le vélo à des fins thérapeutiques. J'en suis adhérent depuis cette époque<sup>(1)</sup>. Comme aime le dire le Professeur Rivière du CHU de Toulouse concernant notre pratique: «Appliquons la règle des 3R: Raisonnée, Raisonnable et Régulière».*

*En conclusion, je dirai que la pratique du vélo associée à une hygiène de vie raisonnable ne m'ont pas guéri certes, mais m'ont empêché d'aller plus mal.*

*(1) Jean-Paul est aujourd'hui délégué régional de l'Amicale des Cyclo-cardiaques, secrétaire de la ligue des Pyrénées, membre du Codep du Tarn. Peu de temps après son arrivée dans le milieu cyclotouriste, il n'a pas hésité à prendre des fonctions au sein de son club d'accueil de L'Union et du Codep de Haute-Garonne... c'est donc bien un cyclotouriste de cœur !*



## CŒUR ET ACTIVITÉ SPORTIVE

### LES RÈGLES D'OR

- 1** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.
- 2** Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement.
- 3** J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à - 5° ou supérieures à +30°.
- 4** Je ne fume jamais une heure avant, ni deux heures après une pratique sportive.
- 5** Je ne prends pas de douche froide ou très chaude dans les 15 minutes qui suivent l'effort.
- 6** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures), une maladie quelle qu'elle soit.
- 7** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.
- 8** Quel que soit mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique, je signale à mon médecin :
  - toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal,
  - toute palpitation cardiaque,
  - tout malaise, survenant à l'effort ou juste après l'effort.

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

