

L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES À Pâques en Provence

## Cardiaques, ne pas s'abstenir !

Pas très loin du stand de la très vénérable institution du "club des 100 cols", celui de l'amicale des cyclos cardiaques. Au cœur de l'événement. D'autant plus que la présidente de cette association nationale, forte de 220 adhérents, est une Drômoise. Josiane Besset, opérée à la quarantaine d'un rétrécissement mitral (valvule défaillante entre l'oreillette et le ventricule cardiaques) est également sociétaire du cyclo-club de Crest. "C'est mon époux qui m'a poussée à faire de la bicyclette après mon opération. Je n'avais jamais fait du vélo auparavant." Depuis, Josiane a escaladé les plus grands cols : le Mont-Ventoux, l'Izoard, la Croix-de-Fer... Et les époux Besset accomplissent ainsi 6 000 km par an.

L'Amicale des cyclos cardiaques est née il y a une douzaine d'années. De la rencontre fortuite de trois accidentés cardiaques lors d'une randonnée en vélo. "Après un infarctus du myocarde, on vous mettait dans un fauteuil. Pour nous, il s'agit de montrer que le vélo, c'est possible ! Et même, conseillé."

Roger Besset s'est ainsi investi au côté de sa femme et gère plus particulièrement le site internet de l'Amicale. Josiane incarne parfaitement "un retour à la normale" parfaitement négocier,



RÉGIONALE. La présidente de l'Amicale est une Drômoise : M<sup>me</sup> Josiane Besset (CC Crest) ici au côté de son époux.

cié : "On peut rassurer et témoigner des bienfaits du vélo. D'ailleurs, en rééducation, les médecins vous font pédaler, alors... Au centre de Dieulefit, c'était bien pour ça."

### Pour ne pas scléroser dans son coin

Paul n'hésite pas à pondérer ces propos encourageants en incitant à une légitime prudence les plus audacieux : "Il convient de ne pas

forcer, de surveiller ses pulsations cardiaques. Il faut bien tourner les jambes." Josiane rappelle ainsi qu'elle a vu sur le bord de la route, pas plus tard que ce matin, un cyclo peiner à retrouver son souffle : "Il m'a dit qu'il avait déjà eu un problème cardiaque. Et j'ai vu que son vélo n'avait pas de petit plateau. Je lui ai dit que ce n'était pas prudent."

Si l'Amicale incite à une pratique raisonnable du

vélo, c'est aussi parce que la découverte du cyclotourisme, au-delà de l'effort sportif, représente une aide morale. Avec bien sûr, tout ce rapport à la nature et la camaraderie partagée. Le plus important : ne pas scléroser dans son coin.

Lors de son assemblée générale annuelle, l'Amicale joint l'utile à l'agréable. L'AG se tient sur huit jours ! Histoire de, dans la plus pure tradition cyclotouriste,

découvrir la région d'élection à vélo. Cette année, ce sera la Bourgogne. Mais sans la tournée des Grands Ducs... □

### POUR EN SAVOIR PLUS

Amicale des cyclos cardiaques.  
137, av. Paul-Doumer 92 500  
Rueil-Malmaison. 01 47 51 60 43 -  
acc.pierre@free.fff  
Site internet :  
[www.cyclocardiaques.org](http://www.cyclocardiaques.org)  
Présidente : M<sup>me</sup> Josiane Besset  
26 400 Eurre.