

# Les cyclos cardiaques se rencontrent à Blacons



Cette année encore, une quarantaine de cyclos cardiaques venus des quatre coins de France, vont se retrouver du 5 au 9 mai chez Catherine et Jean-François au Camping Gerianne de Mirabel-et-Blacons.

Les trois premiers jours leur permettront de découvrir de nouveaux circuits, quant au samedi 8 il est réservé à la traditionnelle randonnée de la

Roanne.

Ce jour-là, d'autres cyclos cardiaques se joindront à eux et ce sera une fois de plus, l'occasion de rencontrer les adhérents de l'association «Cœur et Vie» lors du pique nique commun de Saint-Nazaire-le-Désert.

Pour retrouver forme et joie de vivre, après une «panne de cœur», les cyclos cardiaques proposent de partager leur ex-

périence ! Leur but étant de rassurer sur le bien-fondé de la reprise du vélo, de témoigner des bienfaits de celui-ci et d'amener à la pratique raisonnable du cyclotourisme

Contact : Josiane Besset. Tél : 04.75.76.80.00 Mail : joro.besset@wanadoo.fr

Pour en savoir plus, vous pouvez aussi visiter le site : [www.cyclocardiaques.org](http://www.cyclocardiaques.org)

# Du cœur à l'ouvrage, à bicyclette

Rencontre à Mirabel et Blacons entre cyclotouristes anciennement touchés par une "panne de cœur"



Le groupe au départ de la randonnée Vallée de la Roanne

Cette année, c'est dans notre belle vallée qu'ont été organisées les Journées-Rencontres Régionales de l'Amicale des Cyclos Cardiaques. Cette association regroupe des personnes victimes d'un accident cardiovasculaire et qui veulent retrouver forme et joie de vivre en pratiquant ensemble le vélo. Pour elles, la vie ne s'arrête pas à un « pépin » cardiaque: L'angoisse compréhensive, née d'un tel événement, se dépasse mieux entouré d'individus confrontés aux mêmes problèmes. Pour la personne et son entourage, il est précieux de rencontrer des gens avec qui on peut échanger expériences et conseils. L'association existe depuis 1995 et à des antennes

sur toute la France. Elle se donne comme but d'informer sur les bienfaits de la pratique du vélo, d'aider moralement celui que l'alerte cardiaque a traumatisé et de tisser des liens amicaux durables entre ses membres. Josiane Besset l'actuelle présidente nationale, réside à Eurre.

## UNE PRATIQUE SPORTIVE SANS ESPRIT DE COMPÉTITION

Trente cinq personnes, venues de toutes les régions de France, ont répondu présent à l'invitation de l'antenne régionale de l'association. Pendant quatre jours, elles se sont installées à « Gervanne Camping », au cœur du village de Mirabel et Blacons. De là, elles ont

silloné les jolies routes de la région. Si l'aspect sportif n'est absolument pas primordial dans leurs balades, les participants ont quand même parcouru de belles distances, sur des routes pas tellement « plates » ! Le jeudi, la boucle proposée les a menés dans la basse vallée de la Drôme: Etoile, Loriol, Livron, jusqu'à St Vincent de Durfort en Ardèche, pour les plus courageux, avec retour par Beauvalon. Le lendemain, ils ont atteint le plateau de Combovin par la vallée de la Gervanne. Le samedi, découverte de la vallée de la Roanne: St Benoit, St Nazaire le Désert, Bourdeaux, Saou. Pour cette étape, quelques personnes s'étaient jointes au groupe et cinquante



Jean Aurenche, un doyen en super forme

Cyclos Cardiaques ont été reçus par la municipalité de Mirabel-et-Blacons pour un très sympathique pique-nique. Parmi eux, nous avons rencontré Jean Aurenche de St Julien en St Alban en Ardèche, doyen de la journée: « Même avec une opération du cœur, on peut continuer à faire du sport de façon raisonnée.

J'ai 80 ans et j'ai subi une opération avec quatre pontages il y a cinq ans. Je fais parti de l'Amicale des Cyclos Cardiaques et je me réjouis de cette journée partagée avec mes amis. » Cette étape a fait grimper les participants au Col de Lescou (819 m) et ils ont du pédaler pendant 90 km, une belle performance !

Ces rencontres, organisées par Josiane Besset, se sont bien déroulées, exceptée la randonnée du mercredi, annulée à cause d'une mauvaise météo. Les périples choisis par Roger, son époux, ont permis à chacun de découvrir la richesse des paysages de notre vallée. La convivialité et l'amitié s'étaient invitées tout au long de ces quatre jours passés ensemble. Comme à chaque rencontre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques, tout le monde a pu repartir, dimanche, en pleine forme physique, avec un moral « rechargé » et le cœur léger.

Plus d'informations à l'Amicale des Cyclos Cardiaques: <http://www.cyclocardiaques.org>  
01 47 51 60 43 / 04 75 76 80 00

## MIRABEL-ET-BLACONS

# Les cyclos cardiaques ont découvert la région

Une quarantaine de cyclos cardiaques venus des quatre coins de France ont passé quatre jours au camping de la Gervanne. Ils ont pris dimanche le départ de la dernière randonnée, en direction de la vallée de la Roanne, via le col de l'Escou et retour par Bourdeaux et Saou. Avant de retrouver pour le pique-nique des membres de Cœur et vie dont le président Jean-Baptiste Da Silva. Ils avaient découvert les jours précédents de nouveaux circuits et se sont déclarés très satisfaits de leur séjour dans la vallée. L'Association entend rassurer les personnes victimes d'une « panne de cœur » quant à la reprise du vélo. Elle favorise la création de liens en organisant de telles rencontres.



Ils sont venus de toute la France au camping de la Gervanne. Contact : Josiane Besset, 04 75 76 80 00, joro.besset@wanadoo.fr, et sur le site [www.cyclocardiaques.org](http://www.cyclocardiaques.org)

## ST NAZAIRE LE DÉSERT

# La vallée de la Roanne : le pays des vélos

Rendez-vous incontournable pour les Cyclos Cardiaques et leur Présidente Mme Besset. La quarantaine de participants, partis samedi 8 mai, sont arrivés sur la place de l'église après avoir parcouru une quarantaine de km dans la vallée.

Malgré la météo incertaine annoncée et avant le revigorant pique-nique, les Cyclos Cardiaques ont accueilli le Maire, Daniel Fernandez, et son Adjoint Claude Laudet, qui, comme de tradition au pays du vélo et avec beaucoup de plaisir, ont tenu à féliciter et encourager tous les acteurs de cette balade sportive.

