N° 147

Bulletin Cœur & Vélo

Juillet - Août – Septembre 2021

« C'est parce que le vélo est un formidable engin de perception du monde que le cyclotourisme est une source d'enrichissement perpétuel »

Jacques VICART

SOMMAIRE

N° 147

Sommaire	page 1
Edito Claude Pellerin	page 2
Bilan de notre Questionnaire	page 3
Aveyron Champion de France	page 5
Ils nous soutiennent (Jean-François Bernard)	page 6
Cyclo Europe	page 7
Le vélo pour la santé	page 10
Détection de l'infarctus	page 11
Talents caché (tranche de vie) Bernard Taillade	page 12
Ils nous soutiennent (Sanseverino)	page 15
Le cyclisme en chanson	page 16
Clubs amis Codep et Coreg	page 17
Les nouveaux adhérents	page 20
L'amicale dans nos régions	page 22
Les 4 mousquetaires	page 24
Point AG 2021	page 25
Mot du président Coreg Bretagne	page 26
Les bons conseils de Christine	page 29
Jacques Faizant	page 31
Le doyen en piste	page 32
Romain Sicard	page 33
Vital tour	page 34
Les quatre applications	page 35
Séjour au Canet	page 36
Séjour en Pays de Fougères	page 37
Séjour en Brenne	page 38
Le 26mai à Uchon	page 39
Séjour dans la vallée de Munster	page 40
Dans nos cœurs	page 41
A bientôt	page 43

L' Edito

Bonjour à tous.

Ma première rencontre avec l'amicale remonte en 1997 à l'occasion de l'assemblée générale de Bergerac ; c'est-à-dire au siècle dernier.

C'est toujours avec le même plaisir que nous participons Suzanne et moi aux différentes rencontres, pour y retrouver nos amis. Hélas, certains nous ont quitté, mais nombreux sont les souvenirs que nous gardons de ces moments passés ensemble.

En 2006 à Parent située dans le département du Puy-de-Dôme, j'intègre le bureau de l'amicale et je laisse ma place en 2015 à la jeunesse qui frappe à la porte. Avec le soutien de mes amis, Louis le Mene, Raymond Jarno, j'ai eu beaucoup de plaisir à organiser des séjours à Longeville – St. Martin de la Place proche de Saumur, La Turballe, Plelo, Carentoir.

C'est avec le Parisien Robert Renard qui a du sang Lorrain dans les veines nous avons ensemble organisé un séjour à Bitche.

Avec les incontournables Danielle et Jean Mevel, c'est le long des canaux de Nantes à Brest, l'iIe de Rance, le Nivernais, le canal de Bourgogne que nous avions convié les amicalistes à venir nous rejoindre. La satisfaction des participants était notre récompense Jean avait réglé les stationnements du soir pour ceux qui avaient des campings cars. Dans toutes les régions, les initiateurs des séjours agissent pour le bien de tous et nous pouvons les remercier pour ces bons moments organisés pour l'amicale aux quatre coins de la France.

Je pense que les membres fondateurs n'avaient sans doute pas imaginé un tel avenir pour l'ACC. Celle-ci est maintenant connue et reconnue au sein de la FFCT comme une des confréries les plus importantes. Cette reconnaissance, nous la devons au travail de nos présidents et présidentes successifs. Aux membres du bureau en place aujourd'hui, aux délégués régionaux et à nos correspondants départementaux, sans oublier nos adhérents et nos membres bienfaiteurs.

Merci à tous pour les actions menées dans les centres de rééducation cardiologique, notre présence aux parcours du cœur, à la semaine Fédérale et Pâques en Provence, etc.….

Nous pouvons faire confiance à l'équipe en place pour poursuivre toutes les actions engagées pour mettre l'amicale en lumière.

Je termine mon édito avec une pensée pour tous nos amis qui nous ont quittés récemment.

Merci à tous

Claude Pellerin
St. Sébastien-sur-Loire

Loire-Atlantique

Une des toiles réalisée par Claude

BILAN DE NOTRE QUESTIONNAIRE

CŒUR & Vélo

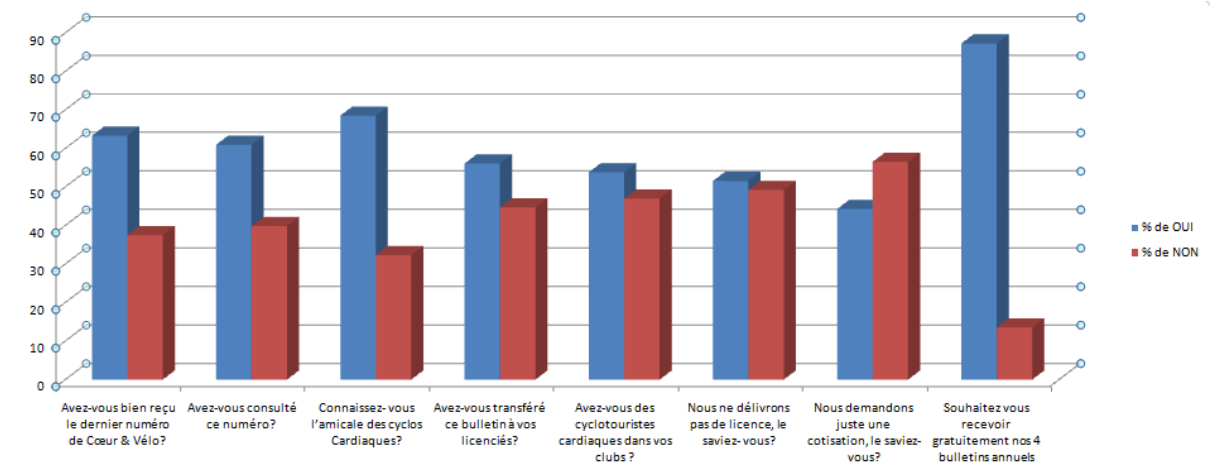
Rassurer Témoigner Prévenir

www.cyclocardiaques.org

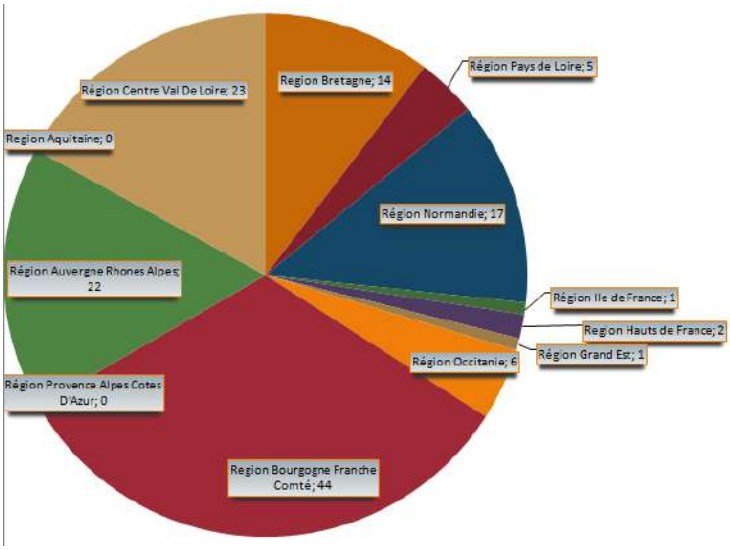
Christian ROBIN

Dans le cadre de notre démarche cyclisme santé, nous avons souhaité faire parvenir à l'ensemble des clubs de la Fédération Française de Cyclotourisme avec le soutien de nos délégués régionauxet et nos correspondants départementaux un questionnaire riche d'enseignements pour notre Amicale. Nous profitons de la sortie de notre bulletin Cœur & Vélo 147 pour vous dévoiler le résultat de cette consultation compilé de main de maitre par Christian Robin délégué régional du Centre Val de Loire. Un grand merci à tous pour votre implication**.**

Question	% de OUI	% de NON	∑ des OUI	∑ des NON	∑ des réponses
Avez-vous bien reçu le dernier numéro de Cœur & Vélo?	63	38	81	48	128
Avez-vous consulté ce numéro?	61	40	78	51	128
Connaissez- vous l'amicale des cyclos Cardiaques?	69	32	87	41	127
Comment avez-vous connu notre amicale:					
Avez-vous transféré ce bulletin à vos licenciés?	56	45	74	59	132
Avez-vous des cyclotouristes cardiaques dans vos clubs ?	54	47	71	62	132
Confrerie de FF Vélo					
Nous ne délivrons pas de licence, le saviez- vous?	52	49	67	64	130
Nous demandons juste une cotisation, le saviez- vous?	44	56	58	74	131
Souhaitez vous recevoir gratuitement nos 4 bulletins annuels	87	14	116	18	133



Bilan par REGION		Nombre de club / Région	% de réponse / club
Region Bretagne	14	235	**5,96**
Région Pays de Loire	5	185	**2,70**
Région Normandie	17	149	**11,41**
Région Ile de France	1	225	**0,44**
Region Hauts de France	2	192	**1,04**
Région Grand Est	1	228	**0,44**
Région Occitanie	6	289	**2,08**
Region Bourgogne Franche Comté	43	122	**35,25**
Région Provence Alpes Cotes D'Azu	0	174	**0,00**
Région Auvergne Rhones Alpes	22	374	**5,88**
Region Aquitaine	0	277	**0,00**
Région Centre Val De Loire	23	147	**15,65**



Un grand merci !

Vélo : un record de nouveaux itinéraires en France

L'Aveyron champion de France, l'Occitanie n° 1

Lors du premier confinement, pour faciliter les déplacements des Français qui restaient en "première ligne" pour continuer à faire fonctionner le pays, nombre de municipalités avaient créé des pistes cyclables provisoires. De Paris à Toulouse, ces équipements ont été rapidement adoptés et certains d'entre eux ont été pérennisés. Surtout, ils ont fait évoluer les mentalités et fait du vélo – classique ou à assistance électrique – un mode de transport doux pertinent, à telle enseigne que la pénurie a frappé certains magasins. Cet engouement pour le vélo s'est confirmé avec la publication cette semaine des statistiques concernant la création de nouveaux itinéraires vélos dans le cadre du Schéma national des véloroutes et des schémas locaux. Les chiffres sont du jamais vu : les territoires ont ouvert en 2020 1784 km de voies cyclables, soit une hausse de +165 % en un an. Le Schéma national des véloroutes compte 58 itinéraires pour un linéaire total de 25 587 km au 1er janvier 2021.

"Les réalisations 2020 se décomposent en 1 241 km d'itinéraires nationaux, dont 200 km d'Euro Vélo, et 543 km d'itinéraires régionaux, départementaux et intercommunaux. Ces ouvertures se répartissent en 31 % de site propre et 69 % de site partagé. Au 1er janvier 2021, près de 18 850 km sont donc réalisés, ce qui porte l'avancement du Schéma national à 74 % contre 69 % l'an passé. Le Schéma Euro Vélo, quant à lui, est ouvert à 92,5 % en France. 8 149 km sur les 8 806 que représentent les dix itinéraires européens dans notre pays sont réalisés", indique l'association Vélo & Territoires, un réseau de collectivités locales.

Selon les chiffres de l'Observatoire national des véloroutes et voies vertes (ON3V), quatorze départements ont ouvert plus de 50 km sur leur schéma départemental en 2020 et l'Aveyron apparaît comme le champion de France avec 223 nouveaux km, suivi sur le podium par le Calvados (163 km) et la Haute-Loire (154 km). Se distinguent également dans la région le Gers (87 km), l'Hérault (65 km) et les Pyrénées-Orientales (54 km). Devant les régions Normandie (260 km) et Auvergne-Rhône-Alpes (201 km), c'est l'Occitanie qui a connu le plus de km ouverts en 2020 (452).

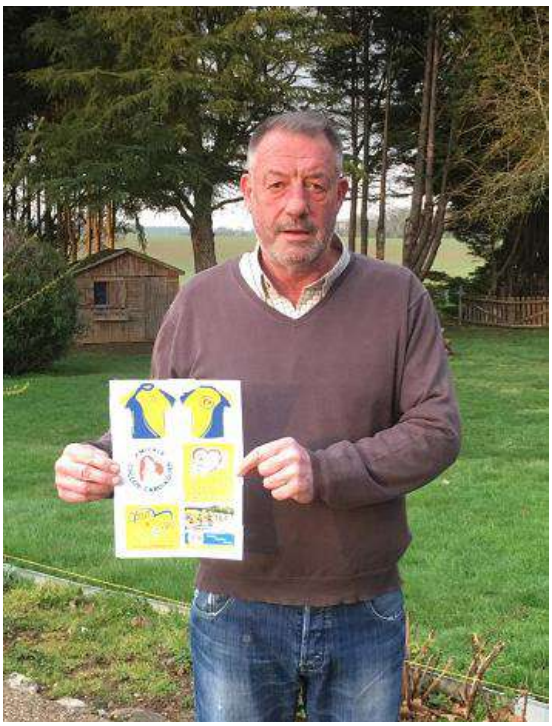
6 739 km d'itinéraires nationaux restent à réaliser, dont 658 d'Euro Vélo, pour tenir le cap de la France à vélo 2030. Un objectif réalisable pour Vélo & Territoires : « *Si les dispositifs financiers soutiennent la capacité des territoires à intervenir sur la réalisation d'infrastructure cyclable. Une augmentation significative du Fonds mobilités actives est nécessaire pour le porter à 500 millions d'euros par an* ».

" L'année 2020 s'est illustrée par des niveaux de fréquentation cyclable jamais atteints. Je suis certaine que cette dynamique s'amplifiera en 2021 pour répondre aux attentes des citoyens grâce à l'action convergente des territoires", explique Chrystelle Beurrier, présidente de Vélo & Territoires, qui plaide pour que la France investisse "au moins 30 euros par an et par habitant en faveur du vélo, dès à présent et à long terme, contre 8 euros actuellement ».

Objectif : un maillage national continu et sécurisé de 100 000 km d'aménagements cyclables en 2030 pour atteindre 12 % de part modale vélo. https://www.ladepeche.fr Publié le 7-03-2021

Document reçu de notre amie Nadoue Lahaye résidente de Beaumont de Lomagne.

Jean-François BERNARD



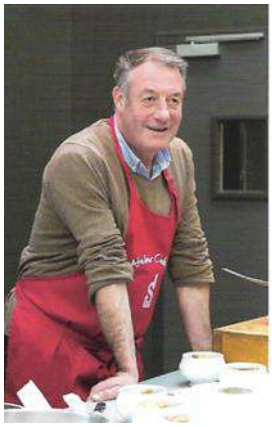
Né le 2 mai 1962 à Luzy, **Jean-François Bernard** s'est construit, à la fin des années 1980 et au début des années 1990, l'un des plus beaux palmarès du cyclisme mondial.

Cet ancien coureur cycliste professionnel, grand amateur de chasse, ne le claironne pas, ce n'est pas le genre de la maison, mais ses faits d'armes parlent pour lui : huit victoires d'étape sur les trois grands Tours (Tour de France, Tour d'Italie et Tour d'Espagne), une troisième place et un maillot distinctif (classement du combiné) sur le Tour 1987, une victoire sur Paris-Nice en 1992 et bien d'autre encore comme la célèbre montée du Ventoux

Le sens des mots bien distillé, il dit tout haut ce qu'il pense, même si parfois ça dérange.

Jean-François Bernard a vu du pays durant sa carrière, mais il n'a d'yeux que pour le Morvan, qu'il contribue à valoriser.

Grand cuisinier toujours à la recherche du meilleur, les grandes tables ne lui font pas peur, il pourrait tutoyer les étoiles du guide Michelin, mais il réserve son amour de la table pour les amis qu'il reçoit en toute discrétion. Je ne vous dirai pas ici pourquoi, mais j'apprécie beaucoup ce personnage de la Nièvre.



J'♥ la Nièvre

AMICALE CYCLOS CARDIAQUES CYCLO EUROPE

L'UECT est une fédération fondée à l'initiative de la France le 9 novembre 2002 avec la publication au Journal Officiel du 26 juillet 2003 sous le N° 2258. Les pays fondateurs étaient : la Belgique, la France et le Portugal, le premier président en a été Jean Paul Lamonnier de 2002 à 2004, puis Pierre Reuzé de 2004 à 2016, et j'assume ce poste depuis mars 2016, pour mémoire je suis membre du CD de l'UECT depuis 2005.

Pour 2021, nous comptons à travers nos 7 fédérations adhérentes issues de Belgique, Bosnie Herzégovine, Espagne, France, Pologne, Portugal et Ukraine près de 170 000 licenciés, le plus gros contingent étant français avec 120 000 FFCT, nous espérons atteindre les 200 000 licenciés d'ici 2025 grâce aux pays/fédérations qui pourraient nous rejoindre, l'espoir fait vivre, car nous avons pris contacts avec plusieurs pays afin de leur présenter l'UECT et ses organisations : l' Allemagne, les Pays Bas, la République Tchèque, la Serbie, la Slovaquie et la Suisse. Des échanges réguliers sont en cours, mais le dialogue difficile car ces pays n'ont pas la même conception/pratique que nous français du Cyclotourisme.

L'avenir de l'UECT passe par la cohésion de ses membres actuels et par l'adhésion de nouveaux pays, sans négliger d'assurer la pérennité de nos organisations, tout en en créant de nouvelles et si possible novatrices.

Notre but est de faire en sorte que l'UECT soit l'interlocuteur incontournable lorsqu'il s'agira du cyclotourisme au niveau de l'Europe, de nous faire connaître plus encore et cela par la Communication avec tous les moyens possibles, par un travail au quotidien. Cela passe aussi par notre présence aux réunions institutionnelles ou associatives à caractère européen en ce qui concerne le vélo, le tourisme, etc.…

Le Comité Directeur UECT, issu des fédérations des pays adhérents, est composé de 14 membres, le fonctionnement et la gestion au quotidien sont assurés uniquement par des bénévoles.

Nos principaux objectifs :

• Diriger, organiser, développer, promouvoir et défendre la pratique du cyclotourisme, sous toutes ses formes en Europe.

• Représenter les associations européennes de cyclotourisme et de participer, à ce titre, à l'activité des instances européennes sportives, touristiques et culturelles.

• Encourager et développer le voyage à bicyclette dans et entre les pays.

• Favoriser la constitution de fédérations purement cyclotouristes ou structures vélo pour tous dans les pays européens qui en sont dépourvus.

• Prouver les bienfaits de l´activité cyclotouriste sur la santé, l'environnement, le climat.

Nos principaux évènements :

• La Semaine Européenne du Cyclotourisme, créée en 2005 et c'est selon le pays organisateur/année, ce sont de 400 à 2 500 cyclotouristes d'une quinzaine de pays européens qui se rencontrent début juillet et échangent, fraternisent en toute convivialité, tout cela malgré la barrière de la langue.

Après la Bosnie Herzégovine en 2021, pour 2022 nous en serons à la 17ème édition à Andenne prés de Namur (Belgique) du 2 au 9 juillet, et nous travaillons déjà sur les éditions de 2023 aux Pays Bas et 2024 en France.

• Les Traits d'Union Européens, créés en 1983, ce sont 42 capitales qui ont été ralliées depuis Paris, ainsi que les 42 capitales entre-elles, via des parcours entièrement reconnus à bicyclette.

Depuis 1983, c'est 3 850 brevets Traits d'Union Européens qui ont été homologués.

• Le Brevet Européen de Cyclotourisme, crée en 2005 et depuis il y a eu 436 brevets homologués par des cyclotouristes de 7 pays européens

Pour plus d'infos sur les événements UECT : www.uect.org

• Il est envisagé d'organiser des séjours découvertes encadrés dans les pays européens des fédérations membres de l'UECT, plusieurs destinations sont à l'étude pour les années futures.

Etant un adepte des grands voyages à bicyclette, à 72 ans, j'ai parcouru près de 400 000 km à travers notre beau pays de France mais aussi dans une grande partie de l'Europe, suite à une embolie pulmonaire et une crise cardiaque en 2007, j'ai du lever le pied sur les conseils du cardiologue (qui en passant m'a informé que ma pratique du vélo m'avait très certainement sauvée la vie) et de revoir mes sorties vélocipédiques qui sont maintenant plus "cool", tout en gardant mon affection pour les voyages européens.

J'encourage vivement les fédérations cyclotouriste des pays européens à créer une amicale dans leur pays pour soutenir ceux qui comme France subissent un jour une panne de cœur.

Patrice GODART (président UECT)

Les images publiées sur ces 3 pages sont avec l'autorisation du président de l'UECT elles ne doivent à être recopiées sans son accord.

Pr. Claire Mounier-Vehier

Agir pour le Cœur des Femmes

Le rôle non négligeable du stress psychosocial dans la progression du nombre d'infarctus du myocarde chez les femmes : + 5% d'hospitalisation par an dans la tranche d'âge 45-54 ans selon Santé Publique France. Pour Jean-Pierre Houppe, cardiologue spécialisé dans la gestion du stress, celui-ci représente plus de 30 % du risque d'infarctus. Le stress chronique stimule la sécrétion du cortisol, une hormone qui fatigue le système immunitaire et fragilise les organes. Comme les femmes y sont plus sensibles, elles courent un risque accru d'avoir un accident cardiaque. Leurs nombreux récepteurs aux hormones du stress les rendent également plus vulnérables aux spasmes artériels déclenchés par le stress. Alors, ouvrons-nous à tout ce qui peut faciliter la gestion du stress : activité physique, alimentation saine, yoga, sophrologie, cohérence cardiaque. Il est urgent de prendre soin de soi.

Pr. Claire Mounier-Vehier
Praticien hospitalier Cardiologue, Institut Cœur Poumon - CHU de Lille
Professeur des universités en Médecine vasculaire à l'Université de Lille.
Chevalier de la Légion d'Honneur

AMICALE CYCLOS CARDIAQUES

DETECTION DE L'INFARCTUS

Détecter LES SIGNES de l'infarctus du myocarde

Les plus courants CHEZ L'HOMME ...

Gêne ou picotement au niveau des bras, épaules, dos, cou ou mâchoire

Douleurs thoraciques

Essoufflement

Les symptômes supplémentaires les plus courants CHEZ LA FEMME ...

Étourdissement soudain

Sensation de brûlures d'estomac

Sueurs froides

Nausées ou vomissements

Fatigue inhabituelle

Soyez particulièrement vigilant lorsque vous cumulez plusieurs facteurs de risque cardio-vasculaire : tabac, stress, inactivité physique, hypertension artérielle, diabète, cholestérol...

Parlez-en à votre médecin ou appelez le 15.

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

Agir pour le Cœur des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

Tranche de vie de Bernard TAILLADE

À mon tour de vous proposer ma prose sur ma modeste personne ; mais rassurez-vous, vous ne saurez pas tout. Je vais m'en tenir à l'essentiel pour ne pas vous lasser, chers lecteurs.

Je suis originaire du Bourbonnais, qui comme chacun le sait, est une ancienne province française qui aujourd'hui est essentiellement représentée par le charmant département de l'Allier. Né d'un papa pistard, mon enfance fut bercée par les exploits des Robic, Coppi, Bobet et autre Geminiani…, sur les ondes de Radio Luxembourg et autre papier du moment comme MiroirSprint. Et bien sûr nous assistions, en famille, aux courses cyclistes petites ou grandes dans la proche région.

En toute logique j'ai reçu pour mon Certificat d'Etudes un superbe vélo demi-course TERROT, la marque du vélo du paternel en tant que coureur- de couleur verte avec trois vitesses (quand même !), garde-boue et éclairage. Accessoires qui ne restèrent que quelques semaines sur mon fier destrier.

Il m'accompagnera fidèlement jusqu'à mes 18 ans, surtout à des fins de déplacement journalier. Un vélo à tout faire en quelques sortes même si, à l'occasion, on se tirait un peu la bourre entre copains.
Fin du premier épisode vélo.

Pendant ce temps, je fréquentais une école technique à Montluçon, très portée sur le sport, pour en sortir avec un CAP de tourneur et quelques expériences en athlétisme et rugby.
-18 ans premier boulot et première licence de rugby, au club de l'ASF Commentry, avec quelques résultats prometteurs au poste de talonneur. Mais malheureusement stoppés par un accident de moto assez sérieux.

Ensuite, et dans l'ordre, service militaire, mariage, enfants ; le classique métro, boulot, dodo, quoique le métro dans le 03 ça ne le fait pas vraiment.

-1967 : cap un peu plus au sud, direction Clermont-Ferrand pour bosser chez MICHELIN en tant que tourneur dans un atelier de fabrication de moules. Et cours du soir pour acquérir un niveau Bac F1. Reprise du rugby en 1968 dans un club de la périphérie de Clermont-Ferrand à l'AS Romagnat.

Match commémoratif. Mixte , équipe 1 et anciens du club.

Puis déplacé, professionnellement, dans le Nord de 1973 à 1978, comme agent de maîtrise, pour démarrer un nouvel atelier de mécanique dans le Nord, à Leers précisément, petite localité frontalière et proche de Roubaix.
Dernière saison de rugby en 1975 au club du ROC Tourcoing.

De retour à Clermont -Ferrand en 1978, je suis affecté au centre d'essais et de recherche de Ladoux, dans l'usinage High Tech.
Epoque à laquelle j'entame alors une modeste période de compétition moto. Plus précisément en enduro. De beaux souvenirs à travers la France, notamment à Volnay (le Bol d'Herbe, compétition de 6h en tout-terrain à 2 équipages) où nous finirons 3e, en pays bourguignon cher à plusieurs de nos amis AC cistes.

Enduro quelque part en France sur 400 Yamaha

Ravitaillement . Bol d'Herbe ,Volnay (21)

L'achat d'une maison en 1980, signe l'arrêt des compétitions en 1982, mais pas de la moto de loisirs. S'ensuit une période relativement calme, à part les travaux d'aménagement et de finition de la maison d'habitation jusqu'en 1989, date à laquelle j'achète un vélo de course à un copain.
Et là, c'est parti pour la passion vélo.

Début du 2e épisode vélo, et sûrement le dernier ?
Bien vite, je prends goût à la pratique, je m'inscris donc au club des Cyclos Touristes Aulnatois, j'y exercerai les fonctions de secrétaire pendant 12 ans et de président pendant 4 ans.

En 1999, panne de cœur, pose d'un stent, puis d'un 2e en 2000. Mon Cardiologue me classe :
« Coronarien asymptomatique » (Ah bon ?) ; je continue donc ma pratique cyclo.
10 000 km par an, plus quelques cyclosportives, Brevets Montagnards et contre la montre pour ne pas trop rouiller, et cerise sur le gâteau 3 Tours de France cyclotouristes organisés par la FFCT en 2004, 2006 et 2012, pour mes 70 ans. Des souvenirs inoubliables, en dépit d'une colossale gamelle en 2004 dans les Vosges. Une aventure exceptionnelle pour qui aime la découverte des paysages, des gens mais aussi de soi-même. Évidemment, et tant pis pour ma modestie, j'en suis assez fier.

Tour de France 2004. Super gamelle ! On continue ,il ne reste plus que 14 jours à pédaler.

Tour de France 2006. Ravito.

Tour de France 2012. Le Galibier.

Mais dès 2000, j'adhère à l'Amicale des Cyclos Cardiaques sur un coup de fil au secrétaire de l'époque, le compétent et dévoué Pierre POISSON.

Dans l'élan, je recrute mon ami Georges SICARD, si bien que Pierre Poisson me propose le poste de délégué régional Auvergne. Poste que j'accepte sans trop savoir où je mettais mes pédales.
Et aujourd'hui, c'est 21 ans de bonheur partagé grâce à l'amicale. Oui vraiment un réel contentement. C'est ainsi que j'ai organisé au fil des ans : 7 rencontres Nationales au gîte des 4 Vents à Aubusson d'Auvergne, une Assemblée Générale à Parent (63) en 2006 et une autre à Eygurande (19) en 2018, bien aidé cette année-là (c'est peu dire) par l'excellent Georges LONGY.

En 2016, je rejoins le comité directeur de l'ACC, lors de l'AG à Cap Ferret. Et depuis lors je gère, de mon mieux, les effectifs de L'ACC. Mon objectif étant de fournir aux d'adhérents -actifs-associés-sympathisants-des cartes annuelles de qualité, mais aussi de tenir à jour les adhésions, ré adhésions, démissions, décès, chèques…. Tâches qui demandent une grande rigueur et un suivi quasi quotidien, que je n'imaginais pas, mais qui donne la satisfaction de se sentir utile pour le bien commun. Hélas, surgissent parfois, quelques erreurs humaines et/ou bugs dans ce volumineux dossier. Fort heureusement, ces aléas signalés et souvent vite réparés ne perturbent pas le bon climat de notre vie associative.
L'ACC m'a beaucoup apporté : convivialité, amitié, désintéressement, bénévolat, et j'en ai souvent profité. Il était, et il est, donc normal que je renvoie modestement l'ascenseur.
Aujourd'hui les sorties vélo sont moins longues et moins rapides, les bosses plus pentues, mes kilos encore plus lourds à déplacer et un VAE est dans le garage, au cas où ?
Ainsi va la vie et j'essaie d'en profiter au mieux avec mon indissociable Paulette.

Sincères amitiés à toutes et à tous et que Saint Vélo veille sur vous.
Ménagez-vous et à « un de ces moments » *

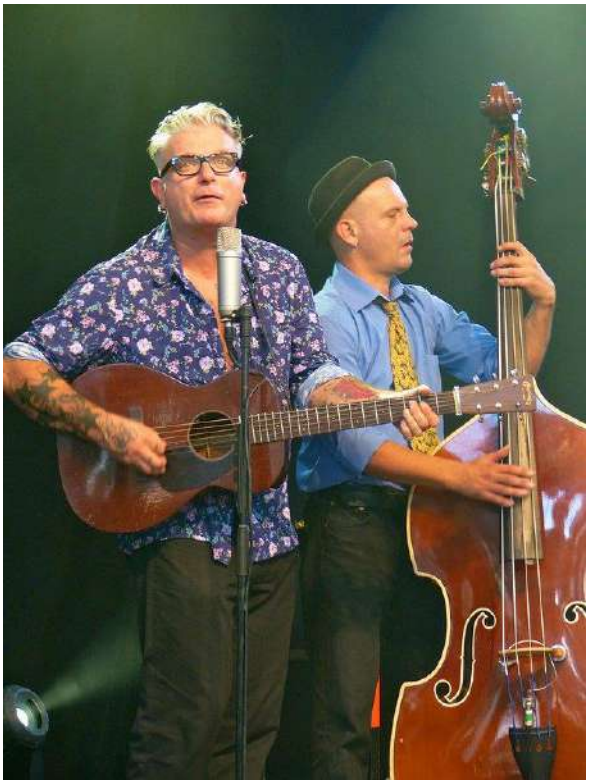
Bernard TAILLADE
Délégué Régional Auvergne

Puy-de-Dôme

Bernard et Paulette

** Locution purement Occitano -Auvergnate*.

SANSEVERINO



Pour celui qui débuta le cyclisme en cadet au club de Pavillon-sous-bois, le vélo est un des rares sports libres. De la sixième à la seconde, élève à l'école hôtelière, le jeune **Stéphane Sanseverino** a besoin d'air, il adorait partir rouler seul. Après le lycée il arrête la compétition, je n'étais pas très bon dit-il.

Il ne touche plus au vélo pendant 10 ans, mais l'amour du cyclisme se manifeste ici et là comme dans cette chanson, **Dix jours avant Paris** « ça raconte les tourments d'un coureur cycliste qui, ayant chuté la veille, est loin du classement, mais qui endure ses souffrances parce qu'il a des traites à payer »

Dingue de piste, il regrette de vivre trop loin du vélodrome National de Saint-Quentin, mais quand il y est, il peut y passer la journée. Il y a quelque chose d'incroyable avec la piste, difficile à d'écrire et un peu mystique, j'aime tout : le danger, le son, même les règles sont sympas.

Sanseverino aimer les règles ? Alors comme celle du tango ? Parce que le Tango, c'est comme le baseball, tu peux improviser, mais tu ne cours pas dans n'importe quel sens.

Propos recueillis par Olivier Haralambon : journaliste et ancien coureur cycliste.

Publié le 28 août 2019 pour l' EQUIPE Vélo Magazine.

La photo est du 2 octobre 2013 : concert donné à l'Hôpital Henry Gabrielle à Saint Genis Laval

LE VELO EN CHANSON

Cliquez sous le titre du morceau pour écouter la chanson

Yves Montand

La Bicyclette

https://www.youtube.com/watch?v=mu9rfAbretQ

Marcel Amont

Le Maillot Jaune

https://www.youtube.com/watch?v=_bAvrThMH6w

Queen

Bicycle Race

https://www.youtube.com/watch?v=GugsCdLHm-Q

Didier Barbelivien

Les Héros de Juillet

https://www.youtube.com/watch?v=bcOvKQKtgus

Philippe Katerine

Jeannie Longo

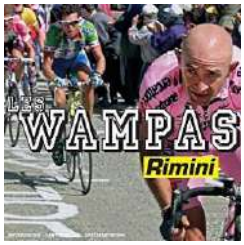
https://www.youtube.com/watch?v=VfGB2wpDOEw

Dick Annegard

Joaquim Agostino

https://www.youtube.com/watch?v=Fbghlxjs0M4

Wampas



Marco Pantani

https://www.youtube.com/watch?v=XHFnMMnbz0E

Thierry Svahn

Mon Jalabert

https://www.youtube.com/watch?v=pE-8kQ4t6Os

Kent

60 millions de Poulidor

https://www.youtube.com/watch?v=mOzPLcXZYcA

Kraftwerk

Le Tour de France

https://www.youtube.com/watch?v=Yt3p-F2x7rY

Jean-Louis Murat

Federico Bahamontes

https://www.youtube.com/watch?v=Z82oPconJ3U

Sanseverino

10 jours avant Paris

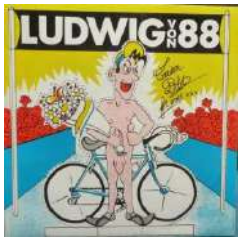
https://www.youtube.com/watch?v=3y_B6tgyJPg

Chœur Les Enfantastiques

Eddy Merckx sur son vélo

https://www.youtube.com/watch?v=Q7-snxqahoI

Ludwig von 88



Louison Bobet For Ever

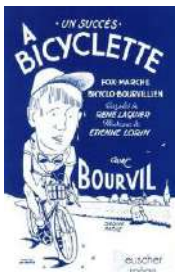
https://www.youtube.com/watch?v=3sclU7Qfy2Y

Enrico Ruggeri

Felice Gimondi

https://www.youtube.com/watch?v=xVaCXW6CeGA

Bourvil



A Bicyclette

ttps://www.youtube.com/watch?v=VDt1poFpWmM

Bernard Delmas délégué régional de la région Occitanie a signé sa 9 ième Convention de partenariat les Codeps - l'Hérault - l'Ariège - les Pyrénées Orientales - le Tarn et Garonne, il ajoute également une convention avec le club Millas Bikedép. 66. Et le Coreg Occitanie qui à signé la convention durant notre séjour à Canet.

OCCITANIE AVEYRON TARN GERS HAUTE-GARONNE HERAULT Hautes-Pyrénées ARIEGE Pyrénées Orientales Tarn et Garonne

Jean-Claude Giroud Président du Coreg Bourgogne Franche-Comté à signé notre convention avec **Pierre Lescure** notre délégué régional BFC ainsi que les Codeps de Côte d'Or, Doubs, Territoire de Belfort, Jura, l'Yonne et Haute Saône.

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE COTE D'OR DOUBS TERRITOIRE DE BELFORT JURA YONNE HAUTE-SAONE

Dany Mary correspondant départemental de la Nièvre à signé avec le Codep 58 notre convention de partenariat.

NIEVRE

Michel Brière délégué régional de la Normandie à signé avec le Codep de l'Orne 61 notre convention de partenariat.

ORNE

Le 10 Mars 2021 Le Coreg Bretagne a signé la convention avec Joël président de notre Amicale. Après la région Bretagne c'est maintenant le Codep Morbihan qui signe notre convention. Joël à également signé un partenariat important avec Vital Tour.

Joël Grandjean

Jean-Pierre Goethals délégué régional Aquitaine à signé une convention avec le Codep 24 de la Dordogne.

Dominique Cabarbaye nouvel adhérent de l'amicale et corespondant pour la Gironde à signé notre convention avec le Codep 33 Gironde.

Denis Boitelle correspondant départemental des départements 59 et 62 à signé avec le Codep du Pas-de-Calais notre convention de partenariat.

Le club de **Georges Longy** Réveil Cyclotouriste de Limoges est depuis le 15 avril club ami de notre amicale.

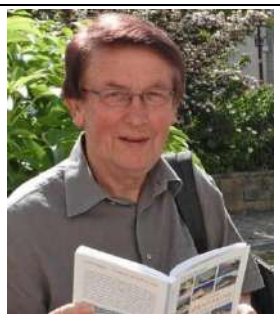
Gérard Lecureuil a signé la convention clubs amis avec l'AS Cyclos et marche des Ponts-De-Cé
Président : **Pierre DAGORN** 5 Rue de la Vallée 49130 Les Ponts De Cé
Tel : 02 41 79 26 34. Mail dagorn@9online.fr site : http://pontsdececyclo.ffvelo.fr

En date du 27 mai notre délégué régional Val de Loire **Christian Robin** signe avec le Coreg régional et son Président Benoit **Grosjean** notre convention et il ajoute également le Codep 45.

Le Codep du Gard rentre dans le cercle des Codeps amis avec l'ACC, signature de sa présidente **Ghislaine Charton** qui également membre du bureau FFVélo.

NOUVEAUX ADHERENTS

		Michel Faivre **2 Boulevard du Clair Soleil** **12400 Saint Afrique** **tél : 06 37 52 05 83** **mmm.fabre@wanadoo.fr**
		Jean-Claude Tonial **1460 route d'Escassefort** **47200 Virazeil** **tél : 06 80 22 58 55** **tonial.jeanclaude@neuf.fr**
		François Manent **2 lotissement la Fontaine** **04270 Mezel** **tél : 06 51 42 10 14** **fmanent@yahoo.com**

		Yves Paillard **18 bd de Troyes Villa Romaine N°1** **21000 Dijon** **tél : 06 24 55 70 33** **Paillard.jy@hotmail.fr**
		Michel Coulom **36 route de St. Porquier** **82290 La-Ville-Dieu-Du-Temple** **tél : 06 32 72 57 14** **michel.coulom57@orange.fr**
		François Negre **24 route de Paulin** **81500 Lavaur** **tél : 06 06 41 93 82** **fnegre@orange.fr**
		Rémy Coquelin **73 route de la grande Lande** **56600 Lanester** **tél : 06 13 55 44 15** **remy.coquelin@yahoo.com**
		**Lucien Saurigny** **12 bis rue Grange** **79300 Bressuire** **tél : 09 53 91 59 54** **lds@worldonline.fr**

L'AMICALE DANS LES REGIONS

AUVERGNE

André Liotier : 43140 Saint Didier en Velay - tél : 06 07 48 16 40 - dd.reitoil@gmail.com
Correspondant de l'amicale pour le département de la Haute-Loire.

BRETAGNE

Bernard Kaufeler : 23 rue de Joudette, 35260 Bonnemain - tél : 02 99 73 46 06
bernard.kaufeler@wanadoo.fr
Correspondant pour le département Ille-et-Vilaine

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Georges Bayle : 55 Allée des micocouliers, 84810 Aubignan - tél : 06 08 89 42 42
georgesbayle@orange.fr
Correspondant de l'amicale pour le département du Vaucluse.

Notre ami Jacques Rieme, délégué régional de l'amicale Région Provence Alpes Côte d'Azur depuis de nombreuses années, passe la main à **François Manent**. Un grand merci à Jacques pour l'ensemble des actions menées : organisation AG et de plusieurs très beaux séjours dans sa région, ainsi que de nombreuses participations à nos rencontres.

Jacques Rieme

François Manen : 2 lotissement de la Fontaine, 04270 Mezel - tél : 06 51 42 10 14
fmanent@yahoo.com

OCCITANIE

Christian Vigouroux : 83 impasse des Mimosas 30270, Saint Jean du Gard – tél : 06 81 59 66 10
martine.vigouroux32@orange.fr
Correspondant de l'Amicale pour le dept du Gard.

GARD

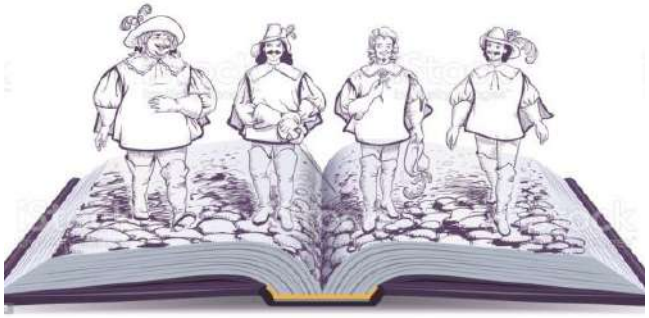
RHÔNE-ALPES

Bernard Thévenet : le grand champion Bourguignon réside en Isère, pour des raisons que vous comprendrez nous ne divulgerons pas ces coordonnées ; il est maintenant le correspondant pour l'amicale dans ce département.

ISERE

Nos mousquetaires ont un style vestimentaire stéréotypé, leur coiffure est soignée, avec selon les jours une petite moustache. Un casque cycliste sans plume couronne leurs têtes ils arborent fièrement le maillot et le cuissard de l'amicale aux couleurs jaune et bleu. Chaussé avec des petites chaussures basses souvent de couleur noire avec des trucs étranges dessous ce qui offre une démarche parfois mal assurée, mais quand ils se dressent à l'affût d'une colline sur leurs montures flamboyantes, les monts du lyonnais s'aplatissent à leur passage.

Gérald - Daniel S – Henri - Daniel B forment un quatuor extrêmement sympathique, jusqu'au jour où l'un des quatre a souhaité rejoindre pour une raison que lui seul est en mesure de nous dévoiler la belle région voisine chère à *Charles le Téméraire*, duc de Bourgogne.

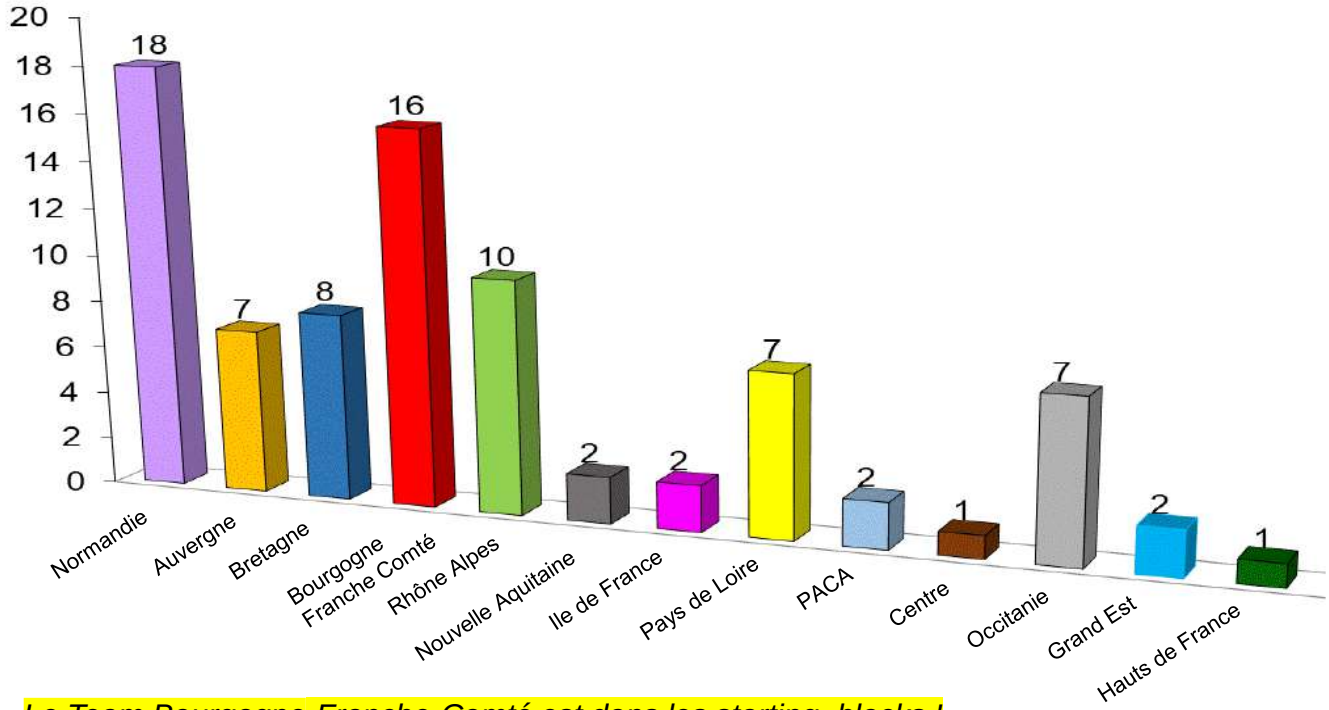


Une belle histoire de Cœur pour l'amicale qui relatée ici par Henri Curtillet …

La Bourgogne du Sud est prête à vous accueillir du 11 au 18 septembre.

Le Village des Meuniers
LE CAMPING NATURE ★★★★

Très beau camping, bien entretenu dans un cadre idyllique.
Les propriétaires Fabienne et Philippe seront disponibles pour nous.



Le Team Bourgogne-Franche-Comté est dans les starting- blocks !

MOT DU PRESIDENT COREG BRETAGNE

Présentation du comité Régional de Bretagne de la FFCT

Le comité régional est composé de dix-huit membres élus. Leurs missions consistent à gérer les plans d'actions et ils sont force de propositions au sein des commissions : jeunes, formation, féminines, tourisme, développement durable, sécurité, sport santé, communication accueil dans les clubs, communication et VTT.

Etat des lieux du cyclotourisme en Bretagne en 2020 :
11 000 licenciés
254 clubs
16.00 % de féminines
9 % de jeunes de moins de 25 ans
38 % structures d'accueil jeunes (école et point d'accueil de cyclotourisme, et vélo école)
Plus de 2000 bénévoles, tous pratiquants pour organiser le cyclotourisme en Bretagne.

D'importantes organisations se sont tenues en Bretagne :
1958 une concentration Franco-Britannique, en 1993 avec 3000 cyclotouristes une concentration nationale de Pentecôte à Chartres de Bretagne.
La semaine fédérale et internationale de Guingamp en 1986, Rennes en 1958, 1971 et 1999, Quimper en 2002 avec près de 15 000 participants chacune pour les deux dernières, la première semaine d'août.

En juillet 2008 et en 2014 l'organisation de la semaine nationale des jeunes à Ergué Gabèric et Mur de Bretagne avec près de 1000 jeunes de 8 à 18 ans et 200 encadrants formés.
En septembre au Huelgoat une des plus grosses manifestations de France pour les Vététistes se tient chaque année, (depuis 20 ans) avec près de 6000 randonneurs qui pédalent sur les ''Roc 'h des monts d'Arrée'', les clubs organisateurs et le Parc Naturel Régional d'Armorique travaillent ensemble à définir des itinéraires alliant à la fois le plaisir de la randonnée en VTT et la préservation de la faune et de flore sauvages.

Tous les 4 ans la célèbre randonnée Paris Brest Paris passe par les villes de Fougères, Tinténiac, Loudéac, Carhaix, Brest et retour.

Pour les féminines tous les quatre ans, un voyage itinérant regroupe près de 500 personnes de la région Bretagne vers un lieu de rassemblement comme toutes à Paris, Toutes à Strasbourg et Toutes à Toulouse en 2021 où un cortège de 5000 filles défilent dans la ville d'accueil venue de toute la France à vélo.

Composante essentielle du cyclotourisme, la découverte des sites touristiques et le voyage permettent aux cyclotouristes de traverser à leur allure les plus belles régions de France et d'ailleurs. Conçues et proposées par les clubs pour faire connaître leur région ou effectuer de longs parcours qui mènent parfois à l'étranger, les Randonnées permanentes sont des itinéraires à parcourir à tout moment. Une

formule idéale pour le tourisme. (Tour d'Armor en Argoat, Randonnée des Landes de Lanvaux, Le Canal de Nantes à Brest, Redon de la rivière à l'océan) pour n'en citer que quelques-unes.

Le VTT pour tous publics :
Près de 50 % des clubs proposent une section VTT (vélo tout terrain) ou VTC (Vélo tout chemin). Le territoire offrant des sentiers variés et attractifs, de plus en plus de personnes le pratiquent.
Aussi, ceci nécessite l'aménagement de nouveaux sentiers et la formation d'un encadrement performant. Comme pour la route, les licenciés peuvent se lancer de nouveaux défis grâce aux challenges et brevets organisés par les clubs, mais également pratiquer dans un cadre sécurisant et bénéficier des équipements annexes proposés sur les bases VTT labellisées.
Le VTT se développe dans le cadre de la randonnée, de la découverte et du loisir.

Voies vertes et vélo routes de Bretagne :
Reconnaître les voies cyclables : les itinéraires de la Bretagne à vélo empruntent plusieurs types de voies cyclables. Elles correspondent à des pratiques différentes, il est donc important de connaître leurs différences.

Les voies vertes, idéales pour les familles aménagées et réservées aux déplacements non motorisés, les voies vertes sont destinées aux cyclistes, rollers, piétons, et personnes à mobilité réduite. Vous trouverez des voies vertes sur d'anciennes voies ferrées, des chemins de halage, des allées forestières…

Les itinéraires vélos sur routes partagées :

Des itinéraires sur routes partagées Ces itinéraires sont proposés sur des routes à faible circulation. Ils sont fléchés avec les panneaux officiels et sécurisés autant que possible (marquage au sol de bandes cyclables). Ils sont destinés aux cyclistes expérimentés, certains passages dans la circulation pouvant réclamer une grande vigilance.

Quelques itinéraires :
- La vélodyssée Roscoff - Nantes
- Saint Malo - Rennes - Arzal
- Saint Malo -Presqu'île de Rhuys
- Le Tour de Manche
- La Littorale-Roscoff-St Nazaire
- Carhaix - Saint Meen le grand
- Roscoff - Concarneau
- Saint Brieuc - Lorient

En espérant que ces quelques lignes de présentation de la Bretagne vous feront envie de venir pédaler chez nous.

Gérard Maurice Président du Coreg Bretagne.

Nos actions dans le Sport santé :

Projet d'actions « Sport Santé » focus cardiaque FFVélo 2021 :

1- Mise en place du sport sur ordonnance avec :
   • Formation de moniteurs
   • Labélisation de clubs « accueil »
2- Réalisation de flyers « *Je respecte mon cœur* » en relation avec une incitation à utiliser le cardiofréquencemètre : opération « Casque et cardio ».

Détermination des zones (à chacun ses zones) :

- Confort (zone bleue, d'équilibre aérobie, sollicitation modérée)
- Progrès (zone orange, léger déséquilibre, sollicitation mixte …)
- Inconfort (zone rouge, déséquilibre important, sollicitation lactique…)
- Extrême (zone noire, rupture proche, …).

Par rapport aux sollicitations cardiaques, 3 pistes :

- Développement (enfant, adolescent, jeune adulte)
- Prévention pour les « seniors »
- Remise en selle suite à un « problème » cardiaque

Un secret à dévoiler et à vulgariser mis en lumière des bienfaits de « l'interval training » (intervalles très courts) qui permet de développer (ou d'entretenir) le « moteur » (les muscles), sans faire monter la Fréquence Cardiaque dans les zones à risque. Sollicitation musculaire de haute qualité avec sollicitation cardiaque modérée !

Daniel Jacob CN Sport Santé 30/03/2021

Les bienfaits de la marche sur la santé

La marche à beaucoup d'avantages, c'est l'activité la plus proche de l'exercice physique idéal elle est naturelle, ne nécessite aucun apprentissage chez l'adulte, et ne demande aucun équipement, à l'exception d'un pantalon pas trop serré, d'une veste polaire et surtout de chaussures confortables montantes, antidérapantes, ne pas oublier un petit sac à dos léger pour l'eau, thé, en-cas ou petit goûter.

Une bonne allure pour une marche efficace doit être un peu soutenue, environ 6 -7 kms par heure, marcher redessine la silhouette en douceur, les muscles fessiers, les cuisses, les muscles des bras et des épaules travaillent. Le cœur bat plus vite, pompe davantage, ce qui stimule la circulation du sang et donc davantage d'oxygène.

Les études ont montré que la marche un peu plus rapide diminuait de plus de 58% les risques d'accidents cardiaques et cet exercice se fait sans y penser et sans risque de se faire mal, contrairement à la course à pied. La marche à pied ne traumatise pas les articulations.

Une demi-heure de marche par jour éloigne l'Ostéoporose et l'Arthrite, c'est un sport à impact doux, ce qui constitue un moyen de conserver des os solides et de bonne qualité. **Le jogging, en revanche, est plus violent sur le plan impact et sur le plan articulaire.**

Marcher entretient aussi la souplesse et l'équilibre qui a tendance à se fragiliser avec l'âge. Marcher sur des sentiers forestiers ou côtiers, au bord de la mer, améliore le moral chez les personnes fatiguées, stressées, voire déprimées. Il a été démontré que marcher trois ou quatre fois par semaine pendant au moins 30 minutes a des conséquences positives sur l'humeur et la confiance en soi.

Voici quelques chiffres que je viens de découvrir :

- on gagne 2 ans de vie avec 75 minutes de marche par semaine
- on gagne plus de 18% de mobilité en cas d'Arthrose du genou par tranche de 10 000 pas quotidiens supplémentaires
- on perd 30% de risque d 'AVC avec 2 heures de marche par semaine.
- on perd 43% de risque de fractures de hanches avec 4 heures de marche par semaine

Merci au Docteur De Gasquet, médecin et professeur de yoga qui cite ses études.

Marcher est un moyen de tisser des liens, c'est un plaisir peu coûteux qui ne se perd pas avec l'âge, bien au contraire, un bon nombre d'hommes et de femmes font partie de Clubs ou groupes de marche, actifs, conviviaux. Ils permettent, à la fois, de découvrir des parcours et de rencontrer de nouvelles personnes, relations d'où naissent la bonne humeur, la solidarité dans l'effort, des éclats de rire.

La marche permet d'ouvrir les yeux sur la nature. A pied, on regarde mieux ce qui entoure. On peut humer les parfums des sous-bois, caresser les écorces des troncs, faire des câlins... aux arbres (***merci Alain Capelli***). Bref, on retrouve son âme d'enfant devant la beauté du monde et de nos chemins.
Comme toute activité physique, celle-ci amène une bonne fatigue physique et donc un sommeil de meilleur qualité.

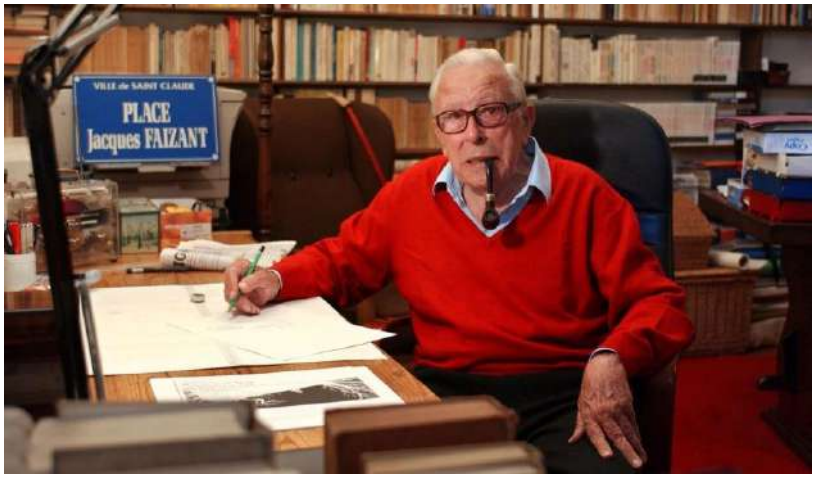
Pour optimiser vos sorties, il est souhaitable de posséder un podomètre ou une application sur votre téléphone afin de compter le nombre de pas pratiqués dans la journée et de calories brûlées....
Pour terminer, une citation :

« Marcher empêche que la pensée ne se fige, lorsque je marche droit, mon esprit cesse de tourner en rond »
Dr. Christophe André, psychiatre.

Le groupe de marche de l'Amicale

Christine Carré

Jean-Louis Wilmes souhaite nous faire partager cette pépite découverte dans le livre de Jacques Faizant, ce texte n'est pas sans lui rappeler un certain nombre des membres de notre Amicale octogénaires tout comme lui.



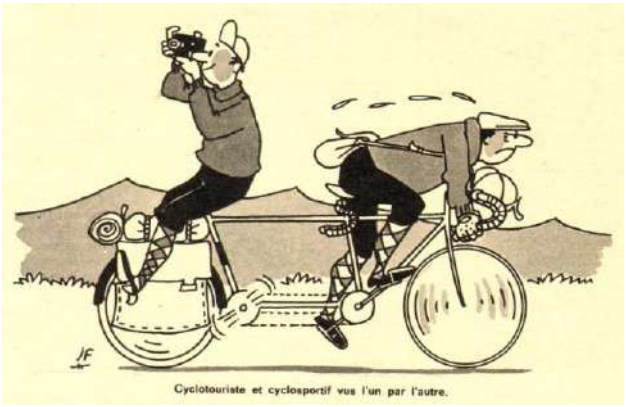
Jacques Faizant décédé le 14 janvier 2006 à l'âge de 87 ans

Le cycliste, pour avoir appris dans son corps ce que pédaler veut dire, ne se vante (presque) jamais de ses exploits qui d'ailleurs n'en sont pas.

Il sait que toujours un autre parfois plus âgé, a fait ou fera mieux que lui. Il ne se promène pas pour étonner les foules, ce qui serait d'ailleurs peine perdue, mais par goût, par amour, par passion pour la bicyclette. Et s'il tend à s'enorgueillir parfois, ce sera de sa santé et de la longévité des pratiquants du cyclisme, seul sport qui puisse se flatter de compter des octogénaires en activité.

L'octogénaire cycliste est reconnaissable à ceci qu'il est droit comme un I, que sa démarche rappelle celle des grands échassiers, et que l'interlocuteur le mieux portant se sent tout à fait cacochyme après dix minutes de conversation avec lui.

Il n'est pas en effet, de ces vieillards souffreteux dont on craint à tout moment qu'ils ne trépassent sur votre moquette. C'est un gaillard vociférant dont l'apport principal à la conversation est le récit de ses récentes vacances au cours desquelles il a gravi le col du Tourmalet sous une pluie battante (ou sous un soleil de plomb) puis roulé de Toulouse à Bordeaux dans la nuit……. etc.



Jacques Faizant merveilleux humoriste et cyclotouriste au long-court.

LA GAZETTE DU MARGRAVE
SEPTEMBRE 2020

Un doyen sur la piste

Les 8 et 9 juillet, un sportif un peu particulier a été accueilli par le BCS : le capitaine (honoraire) Jean-Louis Wilmes, 86 ans, arrivant de la région Île-de-France afin de passer son brevet des sports au sein de la 2e compagnie.

Le capitaine aux cheveux blancs n'est pas seulement un vétéran de la guerre d'Algérie, il a également beaucoup œuvré et œuvre toujours dans la reconversion des militaires à la vie civile, grâce à son réseau associatif et au Rotary Club dont il fait partie.

Il était très important pour lui de rester actif et de partager son expérience avec les plus jeunes, nous explique-t-il dans un excellent anglais. "Je me suis fait beaucoup d'amis des deux pays ici à la Brigade franco-allemande", nous a-t-il déclaré. M. Wilmes a remporté la médaille d'or et sert ainsi de modèle aux jeunes militaires de la garnison.

Il est rentré chez lui avec un panier-cadeau plein de produits de la Forêt-Noire et sa médaille. Une visite à la Brigade en vaut toujours la peine!

Le brevet des sports comprend 4 épreuves : 25m de natation - lancer du poids - saut en longueur - 20km en vélo

ROMAIN SICARD

Agé de 33 ans, Romain Sicard s'est vu diagnostiquer une maladie cardiaque. Il doit donc cesser la pratique du sport à haut niveau et mettre un terme à sa carrière de cycliste professionnel.

Les mots de Romain :

« *Cela faisait trois ans que j'étais un peu plus suivi que la normale* » nous confie le grimpeur basque. *Vers le 1er février, on m'a annoncé que je ne pouvais pas reprendre en début de saison. A ce moment-là, j'étais encore dans le flou. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre. Ces deux derniers mois étaient très longs. Le pire, c'est quand tu es dans le flou et que tu n'as pas de réponse concrète. Mardi dernier, je n'ai donc pas reçu de superbes nouvelles. Au moins je suis fixé maintenant* ».

Même si la déception est là, personne ne peut oublier toutes les années qu'il a passées avec le maillot de la formation vendéenne depuis son arrivée en 2014. Grimpeur de talent et coéquipier modèle, Romain est un coureur apprécié de tous. Maillon essentiel dans le pôle montagne, il a participé à sept Tours de France avec l'équipe.

L'ancien Champion du Monde Espoir 2009 tenait à adresser un message au Team Total Direct Energie : « Je remercie l'ensemble du staff et tous les coureurs qui m'ont apporté un très gros soutien en cette période difficile. « *Je garde de très grands souvenirs au sein de l'équipe tant humainement que sportivement* ».

Jean-René Bernaudeau, Manager du Team Total Direct Energie, tient à souligner l'essentiel dans cette épreuve :

« *Aujourd'hui, le suivi de la santé de nos coureurs fonctionne. Les examens sont encore plus poussés qu'avant. Cela leur permet d'avoir des garantis sur la pratique de leur sport. Le bilan médical de la FFC a mis en évidence chez Romain une pathologie cardiaque incompatible avec la poursuite de son activité de cycliste professionnel. J'ai appris la nouvelle quand j'étais au volant de ma voiture, c'était difficile à encaisser. J'attendais la bonne nouvelle et malheureusement, elle n'est pas arrivée, bien au contraire. Quand il m'a annoncé que ce n'était pas bon, j'étais un peu sous le choc. Romain est un type hyper honnête et fiable qui représente l'esprit du Pays Basque. C'est un coureur très important qui amenait de la sérénité. Il a été Champion du Monde Espoir et a participé à sept Tours de France avec nous, ce n'est pas rien. Il faisait entièrement parti de notre dispositif pour le prochain Tour. Maintenant, c'est la santé avant tout. Je lui ai parlé de la vraie vie qui commence…* »

Sébastien Loux, PDG de Total Direct Energie, le sponsor historique, qui est également Basque, a tenu lui aussi à réagir : « *Romain est un garçon attachant et sympathique avec qui j'ai des racines communes, et avec lequel j'ai toujours eu des échanges très agréables sur les courses ou lors des événements avec l'équipe. Nous resterons en contact, et je suivrai de près sa reconversion de carrière. Et s'il peut encore avoir une pratique cycliste loisir, nous irons rouler ensemble sur nos belles routes basques ».*

VITAL TOUR

Vital Tour
Pour le Corps et la Terre

Le projet en quelques mots

Notre santé et celle de notre planète sont très liées. Le Vital Tour est un évènement itinérant **faisant étape dans de nombreuses villes de France** du 06 septembre au 22 octobre 2021 il y aura 42 étapes au programme.

Près de **20 créateurs, fabricants et inventeurs** présenteront leur création, ce qui fera de ce tour autant d'objectifs présents à chaque étape.

Des échanges auront lieu également tous les jours sur les principaux thèmes du **Vital Tour :**

* **La santé et l'activité physique.**
* **L'alimentation et les circuits courts**
* **Les énergies renouvelables et leurs applications.**

Les villes seront reliées par des cyclotouristes, témoins vivants que la santé rime avec l'activité physique dans un environnement sain.

Le tour et ses étapes

Chaque jour et pour animer chaque étape, **les ambassadeurs**, des cyclotouristes ayant une affection médicale ou ayant subi une intervention chirurgicale relieront les villes et démontreront ainsi le pouvoir de récupération et les bienfaits d'une activité physique contrôlée.
Les cyclotouristes locaux, **les accompagnants**, seront les bienvenus pour encadrer ces équipiers du Vital Tour 2021. Inscriptions www.vitaltour.fr

Ce tour est composé de nombreuses étapes* **rythmées par les ambassadeurs** qui rencontreront les clients pour échanger avec eux sur leur affection et les résultats constatés.

Ce sont les témoins vivants de l'intérêt de l'activité physique dans la récupération.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS

Fédération Française de Cardiologie

LES 4 APPLICATIONS

4 applications qui peuvent sauver des vies

Connaître les gestes qui sauvent, utiliser un défibrillateur facilement ou être géo localisé instantanément au moment d'appeler les secours :

https://sauvlife.fr

https://www.stayingalive.org

https:// www.crois-rouge.fr

https://wwwpermisdesauver.info

Ces quatre applications ne prennent pas beaucoup d'espace sur votre mémoire, et vous apprécierez de les avoir sous la main si vous vivez un événement nécessitant de pratiquer les gestes de premier secours. N'hésitez pas à les télécharger dès maintenant pour ne pas devoir les chercher en urgence face à une situation critique, et parlez-en également à votre entourage.

SEJOUR AU CANET

Esprit des rencontres retrouvées avec l'amicale des Cyclos Cardiaques.

Canet du 7 au 12 Mai 2021

Nos séjours cyclistes sont des rencontres amicales. Ils associent le plaisir de la découverte d'un large territoire, d'une traversée ou les kilomètres et le relief demandent au corps, à la tête, aux jambes et à notre cœur de s'exprimer en fonction de nos artères.

Merci beaucoup **Babeth et Bernard** pour nous avoir réunis dans l'Hérault (40 personnes) avec les marcheuses accompagnées par Georges et Jeannie Bayle.

Cette seconde semaine du mois de Mai, nous en avions tous besoin, vous avez réussi à maintenir le cap avec toutes les mesures de sécurité nécessaire. Un grand merci à vous.

Si vous cherchez des grandes lignes droites au goudron impeccable, passez votre chemin

Ce que nous recherchons sur les parcours de nos séjours, quand nous organisons une rencontre de l'amicale c'est en priorité pour faire découvrir des routes les plus ludiques, étroites, sinueuses, vallonnées, secrètes et parfois très abimées. Nous allons aussi chercher les sommets pour découvrir des panoramas à couper le souffle. Rouler les yeux grands ouverts car les surprises du patrimoine et de la nature sont à chaque carrefour.

Un grand merci à Jacques Clamouse Président du Coreg Occitanie et président du Codep de l'Hérault et à son épouse Marylène qui gère les féminines du département et à Claude Clamens président du Codep de l'Aveyron qui étaient au RDV pour nous accompagner.

Séjour Grand Ouest à Chauvigné (Ille-et-Vilaine)

Ce séjour initialement programmé en 2020 a été reporté en 2021. Du 17 au 21 mai, 29 amicalistes pour la plupart Bretons et Normands étaient réunis à l'initiative de Michel BRIÈRE à l'Auberge de La Maison Neuve, un établissement qui propose gîtes, chambres d'hôtes et camping.

Dans un cadre très verdoyant les participants ont connu la joie de réveils au son du canon (canons à gaz mis en place pour chasser les corbeauxdes jeunes semis de maïs) et au chant d'un coq local un peu enroué. Marie-Armelle, la propriétaire très engagée dans le développement durable, nous a servi des plats traditionnels excellents et quelques spécialités tendance écolo comme une soupe d'orties qu'autrefois on destinait plutôt aux canards. Les boissons locales (cidre, poiré, pommeau et vieux calvados) apportées par nos amis normands ont facilités les échanges à table.

La pluie très abondante le jour de notre arrivée, le lundi, nous faisait craindre le pire pour la suite. Heureusement nous n'avons pas eu d'averse sur les parcours et même de beaux moments ensoleillés mais les impers nous ont tout de même beaucoup servi pour nous protéger de la fraîcheur ambiante accentuée par un vent piquant.

Un comptage rapide a permis de constater que désormais 2 amicalistes sur trois, sans être percussionnistes, jouent de la batterie pour économiser leurs forces. Nous avons pu constater une faiblesse de certains VAE avec batterie intégrée. Les trépidations engendrées par les pavés de Fougères ont perturbé les connexions électriques avec pour conséquence une assistance qui n'assistait plus. Le problème a pu être résolu en sortant la batterie de son logement et en la remettant en place. Encore fallait-il avoir sur soi la clef qui permettait d'ouvrir la trappe. « *Règle à retenir !* »

Les rhododendrons en pleine floraison du Parc Floral du Chatellier nous ont enchantés et nous avons apprécié de pouvoir enfin prendre un café à la terrasse du bar dont c'était le jour de réouverture. Pour nous y rendre nous sommes descendus dans un trou, le moulin de la Chattière, dont il fallait sortir par une route très pentue qui nous a tous contraints, assistés et conventionnels, à un peu de marche à pied. Leçon d'humilité cycliste.

Georges Longy

En 2015 c'est Mark Cavendish qui l'avait emporté au sprint devant André Greipel et Peter Sagan à Fougères ; cette année l'ACC sera en préparation pour l'arrivée de la 4ième étape du TdF 2021 à Fougères.

SEJOUR EN BRENNE

Séjour en Brenne

Du 31 mai au 4juin, 23 amicalistes issus de divers horizons sont venus découvrir cette petite région coincée entre la Touraine, le Limousin, le Poitou et le Berry. Ils ont pu constater que des étangs il y en avait beaucoup, de toutes les tailles. Ils ont pu apprécier le relief très doux de la Grande Brenne et celui beaucoup plus musclé de la vallée de la Creuse. Ils ont pu voir de nombreux oiseaux de diverses espèces mais aucune des 100 000 cistudes (tortues d'eau douce) qui peuplent cette grande zone humide.

Hébergés à Mézières-en-Brenne,au cœur du Parc Naturel Régional, au Domaine de Bellebouche, au bord de l'étang du même nom, ils ont côtoyé deux groupes intéressants. L'équipe de France militaire de triathlon (costauds les jeunes) et des scientifiques venus approfondir leurs connaissances en matière d'araignées sous la direction de Christine Rollard, professeur au Muséum d'Histoire Naturelle de Paris, experte mondialement reconnue en arachnologie (savants les jeunes).

Nous avons bénéficié d'une météo très favorable, soleil et chaleur, le premier et le troisième jour. Le deuxième jour les prévisions étaient particulièrement pessimistes. Le ciel resta nuageux voire menaçant par moment mais, par chance, on échappa à la pluie.

Les circuits ont conduit les participants vers les principaux lieux d'intérêt touristique de la Brenne et de la vallée de la Creuse. Les visites programmées de la Maison du Parc Naturel, du Musée de la Chemiserie à Argenton-sur-Creuse et des jardins du château d'Azay-le-Ferron ont permis d'approfondir des domaines particuliers. L'arrêt, interdit, devant l'entrée du Centre de Transmission de la Marine où, depuis Rosnay, sont dirigés nos sous-marins nucléaires, faillit conduire quelques-uns en prison. Mais, heureusement, les gendarmes savent parfois se montrer tolérants.

Les marcheurs qui sur la route de Gargilesse, passaient jeter un coup d'œil au Château du Courbat où s'est installée la mairie de la commune du Pêchereau ont eu une chance inouïe. Monsieur le Maire qui les avait aperçus de son bureau, les a invités à entrer et a été très fier de leur montrer tous les travaux de réhabilitation entrepris (600 000 € investis tout de même).

Pour boucler convenablement le séjour on fit appel à un vieux remède qui avait démontré toute son efficacité en 2019 à Sévérac-l'Eglise. La même eau de vie de prunes, enfin une nouvelle bouteille car de celle de l'époque il n'était rien resté.

Georges Longy

LE 26 MAI A UCHON

André Accary, Président du Département Saône-et-Loire·

🚴🚴🚴 Ce matin il y avait comme un air de Tour de France du côté d'Uchon où nous avions rendez-vous avec Pierre Berthier mon vice président chargé des sports au Département de Saône-et-Loire pour le J-71 reporté à aujourd'hui en raison des mesures sanitaires.
Des jeunes cyclistes ont pris le départ à La-Chapelle-sous-Uchon en direction d'Uchon où les attendaient Bernard Thévenet, notre local de l'étape, champion du Tour, et **trois membres de l'association des Cyclos cardiaques** dont le délégué régional BFC Pierre Lescure, qui terminaient avec eux les 500 derniers mètres de l'ascension du col d'Uchon. Nous étions là pour les encourager, avec le maire Guy Feder, la présidente du Grand Autunois Morvan Marie-Claude Barnay, le sous-préfet d'Autun Marc Makhlouf, d'autres élus et associations pour encourager ce petit groupe de cyclistes qui a bien voulu se prêter au jeu, même sans la fameuse caravane du Tour !
Sur place, nous avons dévoilé le maillot à pois géant qui trônera sur le mur de la mairie avant de dévoiler symboliquement deux autres maillots jaunes à Le Creusot, symboles de la grande étape du 2 juillet, la 7e du #TDF2021 Vierzon-Le Creusot avec cette montée inédite du Signal d'Uchon.

J'❤ la Saône et Loire

SEJOUR DANS LA VALLEE DE MUNSTER

Connaissez-vous la Vallée de Munster ? Oui, comme le fromage, c'est bien de là qu'il est originaire! C'est une vallée alsacienne située juste à côté de Colmar. C'est un lieu idéal pour les randonnées en vélo.

Bernard nous à organisé un séjour cycliste sur les magnifiques routes de Hautes Alsace, entre vignoble et massif des Vosges.

Depuis la maison du Klebaach perchée sur les collines de Munster où nous sommes logés aucun doute, il fallait s'attendre à des parcours très vallonnées, pour découvrir la haute Alsace, ses vignobles mais également ses sommets vosgiens.

Nos montures rutiles prêtent à en découdre chaque jour avec les forts dénivelés pour nous dévoiler les merveilles entre vallons, route des vins et châteaux forts.

Les villes et villages traversés font partie des plus beaux de la région, l'occasion pour nous d'ouvrir grand les yeux et profiter des paysages.

Nous avons eu l'opportunité de nous confronter à des routes mythiques du Tour de France où jadis Raymond Poulidor y aura connu une de ses plus retentissantes défaillances.

Un séjour remplit de surprises sur les routes alsaciennes ! Nous avons retrouvé avec un grand plaisir José Soehnlen accompagnateur doté d'une culture digne des meilleurs guides de la région. Un grand merci à Jean-Claude Geillier, président de l'OMS Colmar pour son accueil exceptionnel et aux accompagnateurs, une très belle réussite.

Le Groupe des cyclos cardiaques à la maison du Kleebach

Eguisheim

Mercredi 16 juin repas marcaire très copieux à la ferme Auberge et pour terminer ce repas, découverte du fabuleux dessert Siesskass recommandé par notre ami José.

On peut se dire que l'irrémédiable avec le temps peut réunir l'oubli, mais il y a l'inacceptable, qui vient tout bousculer, une erreur de là-haut qu'on n'a pas demandé.
Inacceptable notre ami Jean-Paul Chambettaz, foudroyé en plein vol, cette triste nouvelle nous laisse comme une impression d'inachevé.
On peut se dire que l'inconcevable peut arriver nous devions le retrouver au Canet avec Brigitte au mois de mai, puis sans faire de bruit, tout à basculé, toute notre Amicale et totalement secouée, bouleversée.

Nous étions tous content de revoir nos amis, ce couple pédalait avec beaucoup d'aisance, de classe, et de gentillesse, mais Jean-Paul a quitté le peloton de l'amicale.

« Brigitte nous partageons ta peine ! »

Comment surmonter un tel événement, c'est la tristesse et l'incompréhension qui anime notre famille de Cœur avec cette mauvaise nouvelle.

Brigitte tu pourras toujours compter sur l'amicale, mais que c'est difficile de trouver les mots justes dans des circonstances aussi pénibles.

Touchée par ce message, le texte est magnifique et les photos sont belles. Je suis d'accord de partager ce moment de tristesse avec Cœur et Vélo.
Mes remerciements à tous,
Amicalement,
Brigitte

DANS NOS COEURS

L'amicale à nouveau sévèrement touchée.

Damvix AG de l'Amicale 2020, André Lebreton à droite sur la photo

Ambulancier dans le film « Le vélo de Ghislain Lambert »

Accroché à ta roue dès que la pente s'élève, impossible de te suivre malgré nos efforts, tu étais de ceux qui sans le vouloir s'envolait comme l'aigle de Tolède, la classe, l'humilité, la gentillesse, nous t'avions consacré une page dans Cœur & vélo 138, aujourd'hui c'est toi qui monte dans l'ambulance. Trop de bons souvenirs avec toi pour en dire beaucoup plus, tu nous manques déjà.

« Au revoir André … »

A BIENTOT

Rassurer
Témoigner
Prévenir

Webmaster
Daniel SOUZY
webmaster@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo

Rédacteur : Pierre LESCURE
pierrelescure@hotmail.com

Lettre aux adhérents

Rédacteur : Joël GRANDJEAN
joel.grandjean2@gmail.com

www.cyclocardiaques.org

Conforme au code de la route et norme Européenne EN 15194.

Annad France agent exclusif pour la France de Keyde
Retrouvez le plaisir de pédaler en groupe et d'augmenter votre autonomie personnelle de plus de 90 km, tout en gardant votre vélo.

- ***Le chaînon manquant entre le vélo et le VAE à partir de 997€ ****

**Voir conditions sur site*

Convertissez ***votre*** vélo en Vélo à Assistance Electrique en quelques minutes à partir de +3,2 kg, batterie 231 Wh incluse! Option Jusqu'à 693Wh

- ***Modification légale*** et sans perte de garantie cadre!
- Keyde moteur moyeu arrière sans engrenage! 100 000km
- Batterie type Tesla®,1h30 de recharge, 2000 recharges
- Montage ultra simple réversible pour offrir la fonction
- 2 vélos en 1! Au gré de vos besoins!
- Configurable en ***33km/h*** hors homologation EN15194
- Vélos CBT Italia complets musculaires ou électriques disponibles
- SAV plébiscité par nos clients. 48 à 72H en moyenne.
- Déjà plus de 6000 kits vendus en France

Garantie jusqu'à 4 ans batterie incluse en option

www.annad.fr tél :0980371162