

Bulletin Cœur & Vélo

Janvier-Février-Mars 2026



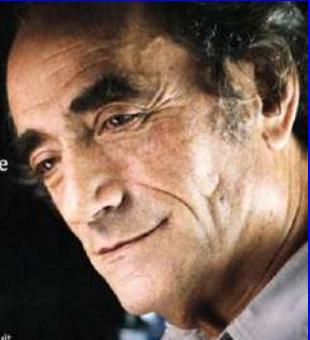
*L'équipe de rédaction de
Cœur & Vélo vous
souhaite un joyeux Noël
et une Bonne Année 2026*



Écrire relève de l'espérance.

Tu mets la virgule là où tu veux que ça freine et le point là où tu veux que ça s'arrête. Quand tu veux laisser ton idée faire son chemin sans toi, tu rajoutes quelques points. Quand tu t'étonnes, tu peux t'exclamer, c'est pas obligé. Et puis le reste, tu laisses à ceux qui veulent tout expliquer.

Richard Bohringer, C'est beau une ville la nuit





SOMMAIRE

L'édito de Jacques HANSSENS	page 3
Bulletin d'Adhésion à l'Amicale	page 4
Bulletin de réadhésion	page 5
Les séjours 2026 – Lac Forêt d'Orient	page 6
Les séjours 2026 – St. Jean le Thomas	page 7
Rencontres nationales et AG 2026	page 8
Bulletin d'inscription aux rencontres nationales et AG 2026	page 9
Dans la presse	page 10
Info Association - Le film des 30 ans de l'amicale	page 11
Maladies cardio-neuro-vasculaires	page 12
Ils nous soutiennent : Paul SEIXAS	page 14
Le Cœur du bonheur	page 15
Michel CHEMIN, un peintre amoureux du vélo	page 16
Coup de gueule	page 19
Dans le rétroviseur de Jean-Claude COULON	page 20
Randonnées de septembre en Deux-Sèvres	page 21
Didier GIRAUD, une Grand Gueule de RMC	page 22
L'Handisport un an après les JO	page 23
Rencontres nationales et AG 2025	page 24
Les nouveaux adhérents	page 27
L'Amicale dans nos régions	page 29
Ils nous soutiennent : Dany BRILLANT	page 30
Les flèches de France	page 31
Les idées reçues sur le cholestérol	page 32
Info Région Léandre Pfundstein	page 35
Les parcours du Cœur 2026	page 35
François GABART et les Ateliers Gonnel	page 36
Ils nous soutiennent : François GABART	page 38
Dans nos cœurs	page 39
A bientôt avec Dadou	page 40



L'Edito de Jacques HANSSENS

Avant de vous conter mon histoire avec l' Amicale, je vais commencer par vous parler de mes soucis cardiovasculaires, qui n'ont pas été un long fleuve tranquille.

Fin des années 70, j'éprouve des troubles de la vision, après examens, le diagnostic révèle un rétrécissement de l'artère sous clavière, je suis alors dirigé vers l'hôpital St Joseph pour une intervention en 1981 ; " *Enfin me voilà tranquille et rassuré* ".

Il n'en est rien car une semaine passe et les troubles réapparaissent ; je prends la décision de consulter un Professeur au CHU de Reims, après examen de mon cas il m'affirme : « *Vous vous êtes fait opéré pour rien, vos troubles ne sont que des migraines ophthalmiques, qui se soulagent avec un traitement oral !* »

Les années ont passé et en 2014, lors d'un suivi chez mon angiologue, celle-ci m'apprend que je dois me faire réopérer ; cette fois ce sera un double pontage pour me dit-on : « *remettre tout à neuf !* »

Je remercie le Professeur ALLAIRE qui a réalisé cette intervention au CHU Mondor de Créteil. Dernièrement ce fut la mise en place d'un pacemaker.

Mon entrée à l' Amicale en 2015, je la dois à Daniel GRANSART, mon voisin et ami qui m'y a fait adhérer, ainsi, je suis arrivé au sein de cette grande famille. Pour cette année 2015, l' Association avait choisi un séjour sur le site du Lac de la Forêt d'Orient organisé par Robert RENARD et son épouse. J'ai eu le plaisir de passer une journée avec le groupe et André LAVIE qui m'ont entraîné sur un parcours de 95 km, histoire de me familiariser avec l'ambiance et l'esprit d'équipe A.C.C., j'en ai gardé un très bon souvenir.

En 2016, je pars avec Daniel pour ma première AG destination Le Cap Ferret. Nous sommes arrivés le samedi ; le dimanche dans la matinée , après une dégustation d'huîtres, nous décidons de rouler mais, sur une vélo-voie, je glisse sur un tapis d'aiguilles de pins. Je chute lourdement sur l'asphalte ; le diagnostic est sévère : fracture du col du fémur. Transporté par l'ambulance des pompiers vers la clinique d'Ares, j'ai été opéré le lundi matin. Telle fut ma grande entrée parmi vous, désormais : " *Tout va bien !* ".

En 2023, Pierre LESCURE me propose d'être délégué de Champagne-Ardenne, je suis volontaire et commis d'office. « *Merci Pierre de m'accorder ta confiance !* ». En décembre de cette année 2023, je représente L.A.C.C., accompagné de Jean-Louis CAVELIER au centenaire de la FFVélo qui se tient à Troyes où nous recueillons quelques adhésions de clubs et du CoDep.

Dans notre Département de L'Aube, l' Amicale entretient de bonnes relations avec le CoDep et la fédération de cardiologie. En 2026, début juin, ce sera à l'hôtel du lac d'Orient que j'aurai plaisir à recevoir les membres de l'Amicale qui viendront pédaler et découvrir notre beau département.

Merci à toutes et à tous, continuons à faire grandir tous ensemble cette belle Association : " **Vive L'A.C.C !**"

Jacques HANSSENS, délégué régional Champagne-Ardenne.





BULLETIN D'ADHESION



Amicale Cyclos Cardiaques

BULLETIN DE VERSEMENT MEMBRE ACTIF ET/OU AMI-BIENFAITEUR

ADHESION DU : 01 / 09 / 20.. AU 31 / 08 / 20.. DE CHAQUE ANNEE

SEULS les membres Actifs , Amibienfaiteurs , ayant effectué ce versement pourront recevoir " Cœur et Vélo " et participer aux activités de l'association .



Membre actif	<i>Je suis cardiaque et je souhaite adhérer en tant que membre ACTIF.</i>	Cotisation Minimum	Versement
NOM ADRESSE	PRENOM	20€	
CP	VILLE		
Date de naissance / /	Mail: @		
Téléphone:			
Problème cardiaque (confidentiel)			
C:vincié: A	FFVelo	UFOLEP	FFC
			Autre:
			Non licencié
PHOTOGRAPHIE OBLIGATOIRE (Papier ou numérique) lar			

AMI/BIENFAITEUR/Conjoint d'un membre	Versement Minimum	Versement
Je m'associe à l'action de l'Amicale et verse ma participation obligatoire pour participer aux activités.		
NOM ADRESSE	PRENOM	20€
CP	VILLE	
Date de naissance / /	Mail: @	
Téléphone:		
C:vincié: A	FFVelo	UFOLEP
		FFC
		Autre:
		Non licencié
Ce versement peut être éligible à une réduction d'impôts de 66 % sur la somme acquittée.		
TOTAL		

Envoyer ce bulletin par courrier ou courriel au bénévole chargé de l'adhésion

Sylvain GLUSSOT 30 rue des vignes 21800 - QUETIGNY

Tél: 06 45 14 06 17

+ PHOTO

glussotsylvain@gmail.com

Effectuer le paiement à l'ordre de	AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES - VERSEMENTS																												
Règlement par Chèque Bancaire ou	Attention CRCA à différencier des séjours - SVP																												
Virement Bancaire (sur ce compte uniquement)	<table border="1"> <tr> <td>Banque</td> <td>Guichet</td> <td>Numéro de compte</td> <td>Clé</td> </tr> <tr> <td>RIB FRANCE</td> <td>16606</td> <td>00001</td> <td>84888366112</td> </tr> <tr> <td>IBAN ETRANGER</td> <td>FR76 1660 6000 0184 8883 6611 249</td> <td></td> <td>49</td> </tr> <tr> <td>Domiciliation</td> <td colspan="3">Nom et adresse du titulaire</td> </tr> <tr> <td>ALENCON CLEMENCEA(00001)</td> <td colspan="3">ASSOC. AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES</td> </tr> <tr> <td>Tél: 0233815434</td> <td colspan="3">LIEU DIT LAUNAY BRIAND</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3">35730 PLEURTUIT</td> </tr> </table>	Banque	Guichet	Numéro de compte	Clé	RIB FRANCE	16606	00001	84888366112	IBAN ETRANGER	FR76 1660 6000 0184 8883 6611 249		49	Domiciliation	Nom et adresse du titulaire			ALENCON CLEMENCEA(00001)	ASSOC. AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES			Tél: 0233815434	LIEU DIT LAUNAY BRIAND				35730 PLEURTUIT		
Banque	Guichet	Numéro de compte	Clé																										
RIB FRANCE	16606	00001	84888366112																										
IBAN ETRANGER	FR76 1660 6000 0184 8883 6611 249		49																										
Domiciliation	Nom et adresse du titulaire																												
ALENCON CLEMENCEA(00001)	ASSOC. AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES																												
Tél: 0233815434	LIEU DIT LAUNAY BRIAND																												
	35730 PLEURTUIT																												

Je certifie sur l'honneur l'exactitude des déclarations ci-dessus pour mon inscription en tant que membre actif

A LE / / 202

SIGNATURE

Merci et bienvenue à l'A.C.C.

Amicale des Cyclos Cardiaques -Association Loi 1901 (JO du 19104/1995) Siège Social: Launay Briand 35730 PLEURTUIT
Site internet: www.cyclocardiaques.org Courriel : contact@cyclocardiaques.org



READHESION

Cher membre adhérent,

Nous avons le plaisir de vous compter parmi les membres adhérents de notre association.

Ré-adhérer est plus simple

- *Soutenir nos actions, prévenir, rassurer, témoigner*
- *Participer à nos séjours et rencontres à la journée*
- *Recevoir chaque trimestre notre revue Cœur et Vélo par la poste*
- *Nous suivre sur : www.cyclocardiaques.org*
- *Recevoir la lettre du président de l'Amicale*

Renouveler son adhésion devient plus simple, cela commence le 1er septembre de l'année en cours jusqu'au dernier jour du mois d'août de l'année suivante.

Dans un but de simplification pour ré adhérer à l'Amicale, il vous suffit désormais :

- Chèque à l'ordre de : Amicale des Cyclos Cardiaques et faire parvenir à :
Sylvain GLUSSOT 30 rue des vignes, 21800 QUETIGNY - glussotsylvain@gmail.com
- Par virement : CR de NORMANDIE ALENCON-CLEMENCEAU
IBAN FR76 1660 6000 0184 8883 6611 249
Code BIC - code SWIFT AGRIFRPP866 en précisant : **votre nom et Ré-Adhésion**

* Rappel tarif :

- 20 € membre Actif (Cyclos ou Marcheurs Cardiaques)
- 20 € Ami/Bienfaiteur (Je ne suis pas cardiaque, mais conjoint d'un membre Actif, ou je verse ma participation Bienfaiteur pour soutenir et participer aux activités de l'ACC)

Si vos coordonnées ont changé merci de préciser, les nouvelles, sur un simple papier libre ci-dessous :

Nouvelles Coordonnées

Nom :

Adresse :

Tél :

Adresse email :





SEJOUR 2026



Séjour Champagne-Ardenne

Lac de la forêt d'orient - Mesnil-St.-Père

Bulletin de réservation Séjour du lundi 1 au 5 juin 2026

Nom :	Prénom :
Accompagné de Nom :	Prénom :
Adresse :	
Code Postal :	Ville :
Tél domicile :	Mobile :
e-mail :	

Demande mon inscription au séjour Champagne-Ardenne - Lac de la forêt d'orient - Mesnil-Saint-Ère
se déroulant du lundi 1^{er} juin 2026 au vendredi 5 juin 2026

Les logements sont équipés avec une salle de bain pour couples et TWIN pour célibataires (linge de toilette fourni)

Je souhaite une chambre pour couple en pension complète	<input type="checkbox"/>
Je souhaite une chambre pour célibataire en pension complète partagée TWIN	<input type="checkbox"/>
Je souhaite souscrire au diner commun (camping-cariste uniquement)	<input type="checkbox"/>
Le coût du séjour pour un couple 872 € en pension complète avec l'assurance annulation	
Coût pour chambre célibataire en pension complète avec assurance annulation hébergement : TWIN : 436 €	
4 diners en communs pour camping-caristes : 26 x 4 = 104 €	<input type="checkbox"/>
Mode de règlement : acompte de 150 € par personne en logement Acompte de 50 € pour les camping-caristes (diners)	
Bulletin d'inscription et chèque à l'ordre de l'ACC à faire parvenir à : Jacques HANSSENS - 9 rue du Moulin - 10350 Saint Flavy	

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Fait à :

Signature obligatoire

Le :



SEJOUR 2026



Séjour Grand-Ouest à St . Jean le Thomas du lundi 22 au vendredi 26 juin 2026

Nom :

Prénom :

Activité : Cyclo

VAE

Rando

Autre

Accompagné de :

Nom :

Prénom :

Activité : Cyclo

VAE

Rando

Autre

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél domicile :

Tél portable :

email :

Demande mon inscription au séjour à Saint-Jean le Thomas se déroulant du lundi 22 juin au vendredi 26 juin 2026

Tarifs :

- Coût du séjour pour un couple en pension complète : 570€
- Coût du séjour pour une personne seule en pension complète avec chambre partagée
- Coût du séjour pour une personne seule en pension complète en chambre individuelle
- 4 dîners communs (séjour au camping à 1200m : 82€ de la maison d'accueil)

NB : les visites éventuelles ne sont pas comprises dans le prix

- Je souhaite une chambre pour couple en pension complète
- Je souhaite une chambre pour personne seule en pension complète, partagée
- Je souhaite une chambre individuelle en pension complète (+ 10€ par jour)

Mode règlement :

- **Accompte de 150€ par personne en logement**
- **Accompte de 50€ par personne en camping-car ou caravane**

- Chèque à l'ordre de l' A.C.C. et à faire parvenir avec le bulletin d'inscription à :
Christian MAUGER – 6 rue du chêne Dancel – 50000 St. Lo
- Par virement : Crédit Mutuel de Bretagne en précisant le nom du séjour et ne pas oublier d'envoyer le bulletin d'inscription à Christain MAUGER
IBAN FR76 1558 9351 1802 3146 7834 017
Code BIC CMBRFR2BXXX

Fait à le : signature obligatoire



RENCONTRE NATIONALE ET AG 2026



Rencontre nationale 2026 de l'Amicale du 26 septembre au 3 octobre



Découvrez Erdeven, au pays des dunes et des mégalithes !

Venez vivre une expérience inoubliable au cœur de la magnifique côte morbihannaise ! Erdeven vous attend avec ses plages de sable doré et son ambiance sereine, parfaites pour des moments de détente et de ressourcement. À proximité de la Ria d'Étel, ce petit coin de paradis vous offre des paysages à couper le souffle, où l'océan rencontre les dunes.

Keravel : Votre refuge de vacances 3 étoiles

Niché dans un vaste domaine arboré, **Keravel** est bien plus qu'un simple club de vacances. Situé à deux pas des plages sauvages et des célèbres alignements de Carnac, notre club 3 étoiles et camping 4 étoiles vous plonge dans une atmosphère chaleureuse et conviviale, bercée par l'air marin breton. Chaque moment passé ici est une promesse de sérénité, vous permettant d'explorer les trésors du Morbihan tout en savourant des instants suspendus entre ciel et mer.

Un séjour enrichissant et convivial

Lors de notre assemblée générale au Lac de Naussac, Rémy et Joël ont partagé toutes les informations nécessaires pour réserver votre séjour. Contacts : **Rémy** : 06 13 55 44 15 ou **Joël** : 06 67 21 22 00 Vous pouvez également trouver la fiche de réservation sur notre site internet www.cyclocardiaques.org et dans le premier Cœur & Vélo de l'année 2026 n°165.

Les rencontres sont au cœur de nos séjours.

C'est pourquoi nos dîners en commun sont une institution au sein de notre association. Chaque soirée est l'occasion de créer des amitiés, de partager des rires et de changer de table pour échanger avec de nouvelles personnes.

Rejoignez-nous à Erdeven !

Pour un séjour mémorable où détente, découvertes et convivialité se rencontrent.

Laissez-vous charmer par ce cadre enchanteur et vivez des moments inoubliables au pays des dunes et des mégalithes !

Saveurs iodées dans le Morbihan

Au restaurant **Le Celtic**, un peu de Bretagne s'invite à votre table. Cinq espaces intimes vous accueillent pour savourer la gastronomie armoricaine. Dégustez des produits frais et des spécialités locales qui racontent l'histoire de notre région.

Buffets d'entrées et desserts à volonté, plat chaud à l'assiette... **Savourez sans modération !** Et une fois par semaine, laissez-vous tenter par un buffet de fruits de mer délicieusement frais et varié. Ne manquez pas cette occasion de vivre des moments uniques à Erdeven ! **Rejoignez-nous et créez des souvenirs inoubliables !**





RENCONTRE NATIONALE ET AG 2026

Bulletin d'inscription aux journées nationales

Activité pratiquée

Nom : Vélo Marche Prénom :

Accompagné de : Vélo Marche Prénom :

Adresse :

Tél : Mail :

Demande mon inscription au journées Nationale des Cyclos Cardiaques

Du 26 septembre au 3 octobre 2026 : 8 jours / 7 nuits

Partiel : du au

Chambre ou appartement à 2 personnes pension complète repas festif compris	93 € jour personne	<input type="radio"/>
Chambre ou appartement à 2 personnes 1/2 pension repas festif compris	79 € jour personne	<input type="radio"/>
Chalet ou M/H à partager 4 personnes pension complète repas festif compris	72 € jour personne	<input type="radio"/>
Chalet ou M/H à partager 4 personnes ½ pension repas festif compris	58 € jour personne	<input type="radio"/>
Chalet ou M/H 2 personnes pension complète repas festif compris	88 € jour personne	<input type="radio"/>
Chalet ou M/H 2 personnes ½ pension repas festif compris	74 € jour personne	<input type="radio"/>
Chalet ou M/H 2 personnes possible 2 célibataires avec s de b à partager	88 € par personne	<input type="radio"/>
Le Supplément Single 16 € jour soit Repas festif compris	112 € jour personne	<input type="radio"/>
Emplacement pour camping-car et caravane électricité pour 2 personnes	25 € jour	<input type="radio"/>
Dîner en commun camping-car avec repas festif compris	33 € jour	<input type="radio"/>
Réservation logements 200 € par personne		<input type="radio"/>
Réservation camping 200 € par emplacement		<input type="radio"/>
Chèque de réservation à l'ordre de l'ACC faire parvenir à Joël Grandjean 2 Launay Briand 35730 PLEURTUIT		
Ou par virement coordonnées ci-dessous renseigner le nom du séjour		
CMB IBAN FR 76 1558 9351 1802 3146 7834 017 BIC CMBRF2BXXX		
Notre assemblée générale aura lieu le mercredi matin suivit d'un apéritif déjeunatoire		

SIGNATURE

Kéravel vacances Bd de l'Atlantique, 56410 Erdeven

Suisse

Première en Europe: à Genève, une transplantation cardiaque partielle sauve un enfant de 12 ans

Les Hôpitaux Universitaires de Genève ont annoncé mardi une première européenne: la transplantation des valves du cœur chez un enfant de 12 ans. Une nouvelle technique permet d'éviter d'autres opérations, diminue le risque de rejets et devrait augmenter le nombre de coeurs disponibles pour la transplantation...

« Ce matin, j'ai vu sa maman. Elle était heureuse parce qu'il a pour la première fois pu rejouer au ballon », sourit la docteure Julie Wacker mardi. Avec le docteur Tornike Sologashvili, responsable de l'unité de chirurgie cardiaque pédiatrique des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), elle a annoncé une première européenne: une transplantation cardiaque partielle chez un enfant de 12 ans atteint d'une cardiopathie congénitale complexe. Une opération qui lui a sans doute sauvé la vie. L'enfant, de plus en

plus fatigué, avait réduit son champ d'activité. Il avait déjà subi trois opérations à cœur ouvert à l'âge de 2 mois, 4 ans et 8 ans. « Ses prothèses biologiques devenaient très dysfonctionnelles. Il était dans une situation critique avec des symptômes qui empiraient ces derniers mois » indique le chirurgien.

L'opération elle-même s'est déroulée en septembre, à une date qui ne peut être communiquée, la législation suisse interdisant tout ce qui pourrait permettre une identification du donneur ou du receveur. Elle a duré cinq heures. « C'est un temps très court au regard de sa complexité. Ce que Tornike ne dit pas, c'est qu'il est l'un des meilleurs chirurgiens mondiaux », loue Julie Wacker. La fonction pompe du cœur est donc conservée. L'avantage de cette technique qui ne vise qu'à changer les valves, et pas l'ensemble de l'organe? Le risque de rejet est nettement diminué

et le recours aux traitements immunsupresseurs limité. En plus, les valves peuvent grandir avec l'enfant. Ce qui élimine *a priori* le risque d'autres opérations comme c'est le cas avec des techniques différentes. Même si la première opération de ce type a été réalisée aux États-Unis en 2022, le recul n'est pas encore très important.

Un enfant sur 100 a une malformation cardiaque

Cette méthode a un autre avantage. « Elle n'est pas en compétition avec les coeurs destinés à être greffés. Il existe un pourcentage non négligeable d'organes pas utilisés du fait de la non-compatibilité du receveur. Et puis, il peut y avoir aussi un effet domino: un patient qui reçoit un nouveau cœur parce que le sien ne fonctionne pas, peut le voir explanté, si ses valves marchent », poursuit le chirurgien. Résultat, cela va



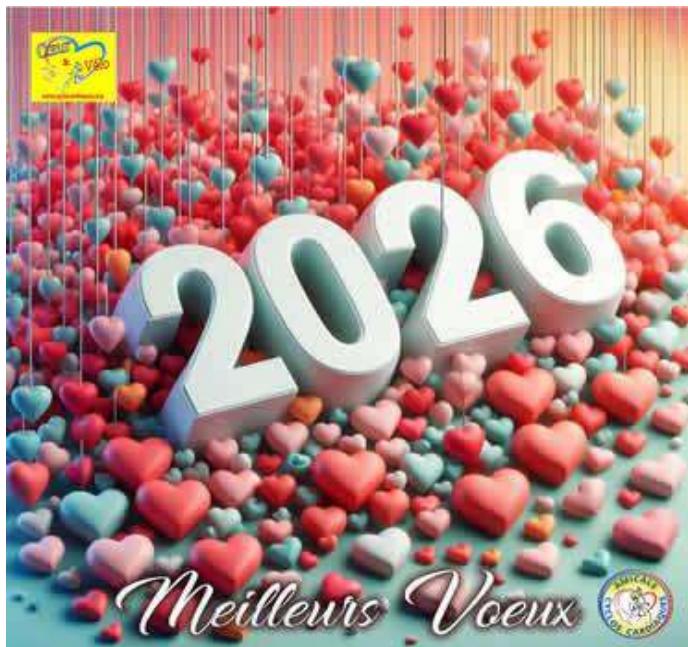
Les docteurs Tornike Sologashvili et Julie Wacker qui ont réalisé l'opération, ainsi que Klara Posfay-Barbe (à droite), directrice médicale des HUG. Photo EBRA/Le DL/Sébastien Colson

augmenter le nombre de coeurs disponibles pour la transplantation, partielle et totale. Aujourd'hui, un enfant sur 100 naît avec une malformation cardiaque congénitale. Bien sûr, seules 30 à 40 % nécessitent des interventions et les greffes sont quand même plus rares, mais il y a des besoins.

Après cette première europé-

enne, les HUG s'attendent d'ailleurs à être sollicités par d'autres hôpitaux européens. « Nous-mêmes avons d'autres cas moins urgents pour qui cette technique pourrait être utilisée. Nous en avons déjà parlé aux parents », explique la docteure Julie Wacker. Et cela peut aussi marcher pour les adultes.

• À Genève, Sébastien Colson





Renouvellement de votre adhésion à l'Amicale Pourquoi attendre nos relances ?

Tout d'abord, il faut se rappeler que la plupart des membres ne sont pas nécessairement motivés de renouveler leur adhésion en temps voulu. Ils sont absorbés par les activités que les retraités comme nous connaissons bien, ce qui fait passer souvent le renouvellement à l'Amicale au second plan et pourtant !

Pourtant c'est si simple maintenant avec HelloAsso Amicale des Cyclos Cardiaques.

Nous vous rappelons que pour pouvoir continuer à bénéficier de l'ensemble des supports de l'Amicale, il est indispensable que vous soyez à jour de votre cotisation annuelle.

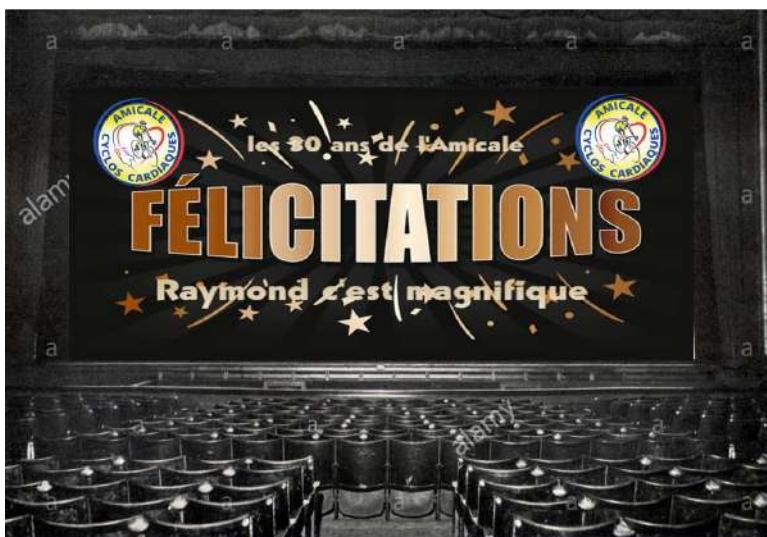
Validité de l'adhésion : à partir du 1^{er} septembre de l'année en cours à fin Août de l'année suivante.
Vous voyez c'est simple et nous comptons sur vous !



Le réalisateur du film de l'AG de nos 30 ans : 46 minutes 41 secondes : Raymond THOME.

Vous pouvez le visionner sur la page d'accueil de notre site : www.cyclocardiaques.org, en cliquant sur :

Les 30 ans de l'A.C.C. LE FILM
Clic sur le logo



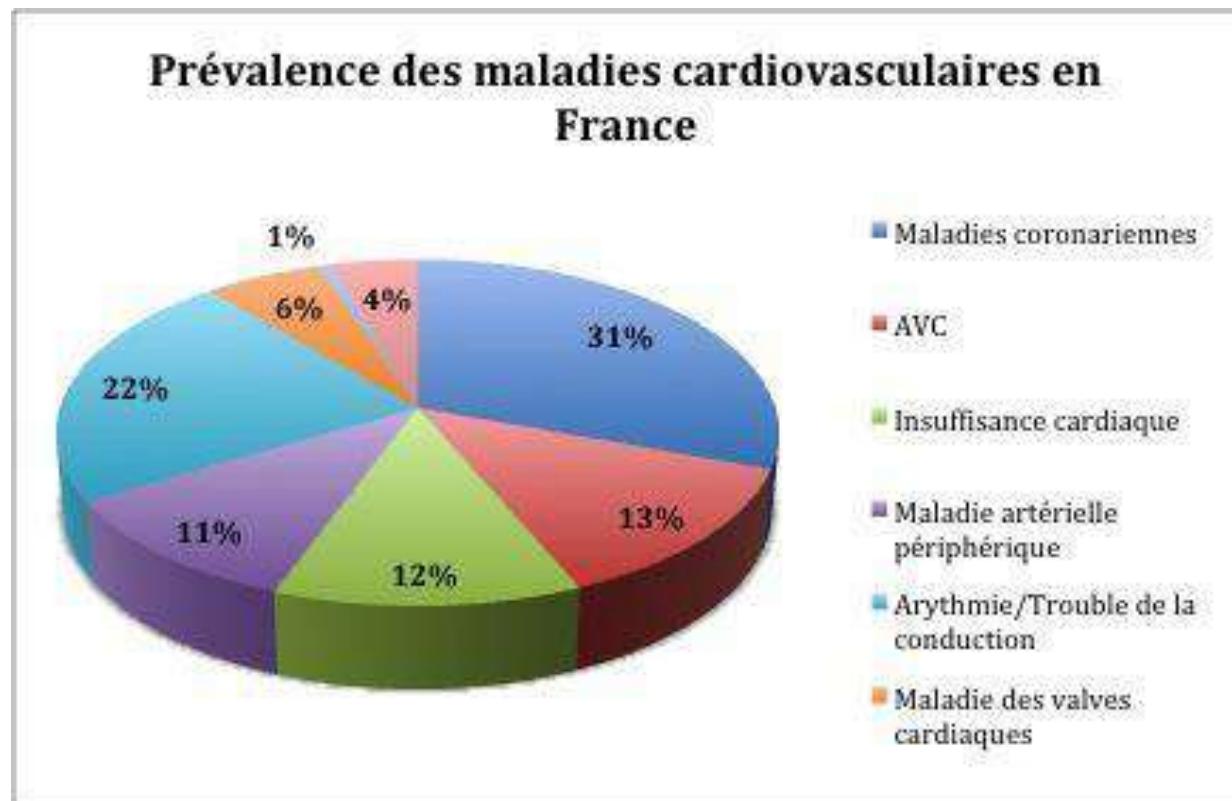


Les maladies cardio-neuro-vasculaires : les disparités régionales

Maladies cardio-neuro-vasculaires : de fortes disparités régionales qui persistent

Santé publique France publie aujourd’hui un état des lieux de la santé cardio-neuro-vasculaire à l’échelle régionale, départementale et infra départementale. Publié le 30 juin 2025

Contacts presse : Santé publique France - presse@santepubliquefrance.fr
Stéphanie CHAMPION : 01 41 79 67 48 Céline COULAUD : 01 41 79 68 22



Mortalité cardiovasculaire : les inégalités se creusent entre régions

Les maladies cardiovasculaires restent, en France, une des premières causes de décès. Chaque année, 150,000 personnes meurent d'une maladie cardiovasculaire, 120,000 personnes déclarent un infarctus du myocarde et 500,000 autres sont atteints d'insuffisance cardiaque.

Selon l’Institut de veille sanitaire, les DOM, le Nord-Pas-de-Calais, la Haute-Normandie et la Picardie affichent les plus forts de taux de décès prématurés liés aux pathologies cardiovasculaires.

D’après l’analyse des bases nationales de causes de décès de, pour l’ensemble des pathologies cardiovasculaires, la moyenne française s’établit à 25,7 décès prématurés. Par rapport à ce niveau national, les écarts les plus élevés sont observés dans les régions Nord-Pas-de-Calais (+44,5 %), Haute-Normandie (+19,9 %) et Picardie (+17,2 %).

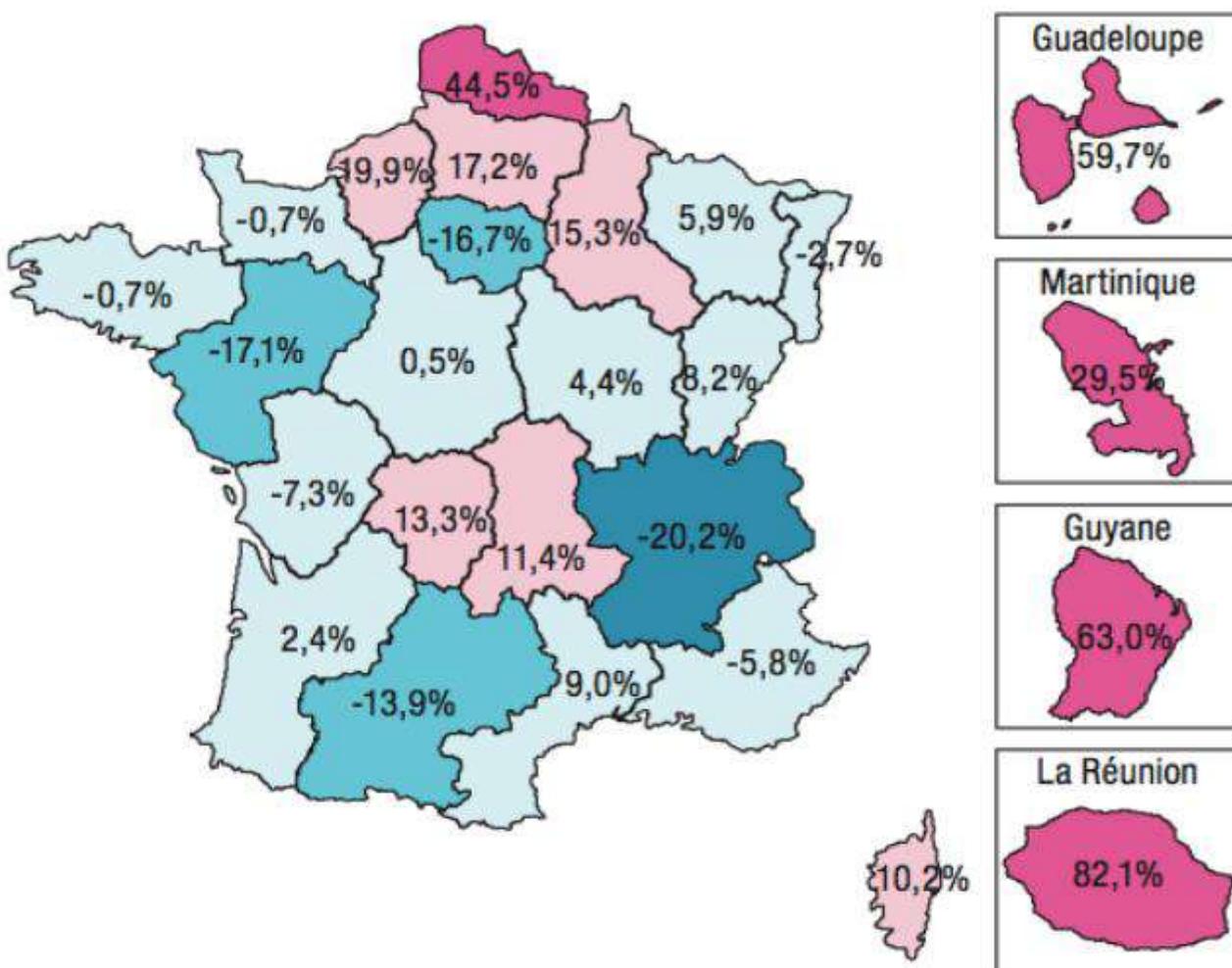
Dans les départements d’outre-mer, les taux de surmortalité cardiovasculaire prématurée s’envolent : de +29,5% en Martinique à 82,1% à La Réunion. A l’inverse, plusieurs régions affichent des taux inférieurs à celui de la moyenne nationale, c’est le cas du Rhône-Alpes (-20,2 %), du Pays-de-la-Loire (-17,1 %), de l’Île-de-France (-16,7%) et du Midi-Pyrénées (-13,9%).

Déterminants sociaux

Pour les auteurs de l'étude, ses fortes variations régionales sont directement liées à l'inégale répartition des facteurs de risque sur notre territoire (âge, niveau de revenu, hypertension artérielle, diabète, dyslipidémie, obésité, tabac, alcool...) couplée à la variabilité de l'offre de soins et de la qualité des prises en charge selon les territoires.

Les différences géographiques de mortalité sont également liées à l'impact des inégalités sociales en fonction des régions. Ainsi, le Nord-Pas-de-Calais, la Picardie, la Champagne-Ardenne, la Lorraine, la Haute-Normandie, le Languedoc-Roussillon et les DOM, qui affichent les taux les plus élevés de bénéficiaires de la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C), présentent également une surmortalité cardiovasculaire prématuée.

Niveaux régionaux de mortalité cardiovasculaire prématuée comparée à la moyenne nationale





ILS NOUS SOUTIENNENT

Paul SEIXAS : l'espoir Français N°1

Paul SEIXAS, né le 24 septembre 2006 à Lyon, est un coureur cycliste français. Il est champion de France de cyclo-cross juniors et champion de France du contre-la-montre juniors en 2024 puis devient champion du monde du contre-la-montre juniors en 2024.

Le 18 septembre 2024, Décathlon AG2R La Mondiale annonce que le coureur passe professionnel à 17 ans, sans passer par les rangs de la formation « développement ». Selon L'Equipe, avec ses 13 succès en 2024, Paul était « sollicité par toutes les meilleures équipes ».

Saison 2025 : premiers podiums chez les pros à 18 ans

Il commence sa carrière professionnelle en février 2025 au Grand Prix La Marseillaise. Il s'échappe dans la route des crêtes, entre La Ciotat et Cassis et devance le peloton pendant une vingtaine de kilomètres en compagnie de Kévin VAUQUELIN, Axel LAURANCE, Joshua TARLING et Timo KIELICH. Rattrapé dans le dernier kilomètre, il participe malgré tout au sprint sur les hauteurs de Luminy et termine à la 5^e place.

Paul signe son premier podium chez les professionnels à l'âge de 18 ans, sur Paris-Camembert, début avril. Il est battu dans un sprint en petit comité par Lander LOOCKX, et termine deuxième.

Au début du mois de juin, il était au départ du Critérium du Dauphiné et devient ainsi le plus jeune coureur de l'ère moderne à y participer, avec sa 8^{ième} place, il devient alors le plus jeune coureur de l'histoire à intégrer le top 10 final d'une course par étapes World Tour.

Fin Août 2025 Paul remporte sans contestation **la 61e édition du Tour de l'Avenir**, et succède au Britannique Joseph BLACKMORE au palmarès.

Auteur de débuts très convaincants chez les professionnels, Paul SEIXAS incarne l'avenir sur les grands tours aux yeux de Décathlon. Ne brulons pas les étapes, toutefois son talent laisse entrevoir une place de très haut niveau dans le cyclisme mondial.



13^{ième} et meilleur français au Championnat du Monde, il vient prendre la troisième place au Championnat d'Europe derrière les 2 « monstres ».

Il conclue sa saison par une 7^{ième} place au Tour de Lombardie.

L'amicale est très honorée de recevoir son soutien et lui souhaite de convertir en succès toutes les promesses dévoilées par ce jeune prodige et ça semble déjà plutôt bien engagé !



Être heureux, c'est être attentif au quotidien aux petites choses qui donnent du sens et de la joie, quelques pistes pour y arriver...

Cultiver la gratitude : chaque soir, noter trois choses positives, même petites. Pour visualiser ce qui va bien, plutôt que ce qui manque

Entretenir des relations authentiques : écouter, partager et aimer sans attendre en retour

Prendre soin de son corps : bien dormir, bouger régulièrement, manger équilibré

Apprendre à ralentir : marcher sans but, respirer profondément... déjà une victoire dans un monde qui va trop vite

Oser dire non : respecter ses propres limites est une condition de sérénité.

Nourrir sa curiosité : lire, découvrir, créer, apprendre...

Donner sans calculer : le don gratuit crée une joie réciproque

Se rapprocher de la nature : une promenade en forêt, un regard sur le ciel, le bruit de l'eau : des moments simples...

Se pardonner : être indulgent avec soi-même, la culpabilité est un poids inutile

Célébrer la vie : ne pas attendre les grandes réussites, le bonheur se cache dans les détails

 <p>Cultivez vos relations</p>	 <p>Exprimez de la gratitude</p>	 <p>Prenez vos responsabilités</p>
 <p>Soyez authentique</p>	 <p>Prenez soin de vous !</p>	 <p>Rangez votre maison</p>
 <p>Soyez curieux</p>	 <p>Ayez de la discipline</p>	 <p>Fixez-vous des objectifs</p>

Quand commencez- vous ?



Michel CHEMIN : un peintre amoureux du cyclisme

Le peintre boulonnais Michel CHEMIN a déclaré sa flamme au cyclisme en peinture et en dessins du 20 juin au 7 juillet à l'hôtel de ville pour le départ du Tour de France 2025. Il avait donné rendez-vous au premier étage pour découvrir une dizaine de grands tableaux et 60 dessins humoristiques issus du livre « **La tête dans le guidon** ».

Il a le coup de pinceau aussi fluide que le coup de pédale. Michel CHEMIN adore le vélo, plus encore le cyclisme, la compétition, l'ambiance chaleureuse du bord des routes, les échappées au long cours, les pelotons endormis, les sprints agités, les bras levés, les bouquets, les podiums et les robes colorées des jolies filles fleurissant les vainqueurs. Il n'aime pas les chutes mais les rend par la justesse du trait, belles, drôles et parfois effrayantes ». Les mots sont signés Jean Réveillon, ancien directeur général de France 2 et illustrent parfaitement l'amour que voue Michel CHEMIN au cyclisme.

« Michel Chemin capte avec finesse l'essence et l'esprit du cyclisme » insiste Frédéric CUVILLIER, Maire de Boulogne-sur-Mer. Une passion mise en peinture et en dessins qui étaient à découvrir à l'hôtel de ville en juillet ». Une dizaine de grands tableaux et 60 dessins humoristiques.

L'artiste qui vient de sortir un livre « **La tête dans le guidon** » qui regroupe plusieurs centaines de dessins qui illustrent les nombreuses expressions, souvent drôle, employés par les cyclistes ». Ce sont les galéjades que les coursiers, et non les coureurs comme on entend souvent, aiment s'adresser » poursuit Michel CHEMIN. « *Les tableaux sont des peintures à l'huile sur toile ; j'aime poser un regard d'artiste sur les courses cyclistes. Il y a tout : des couleurs, du mouvement et des expressions de visage extraordinaires. Je peints pour rendre hommage aux coureurs. Ils m'ont apporté tellement de joie comme Bernard HINAULT quand il a remporté Paris-Roubaix. Au-delà du vélo, les coursiers apportent une magnifique leçon de courage et de résilience* ».

« Le mardi 2 octobre son épouse Annick m'a fait parvenir 2 livres qui illustrent sa passion pour le cyclisme ; un grand merci de l'Amicale des cyclos cardiaques ».



Le moment du départ



La sortie du Village



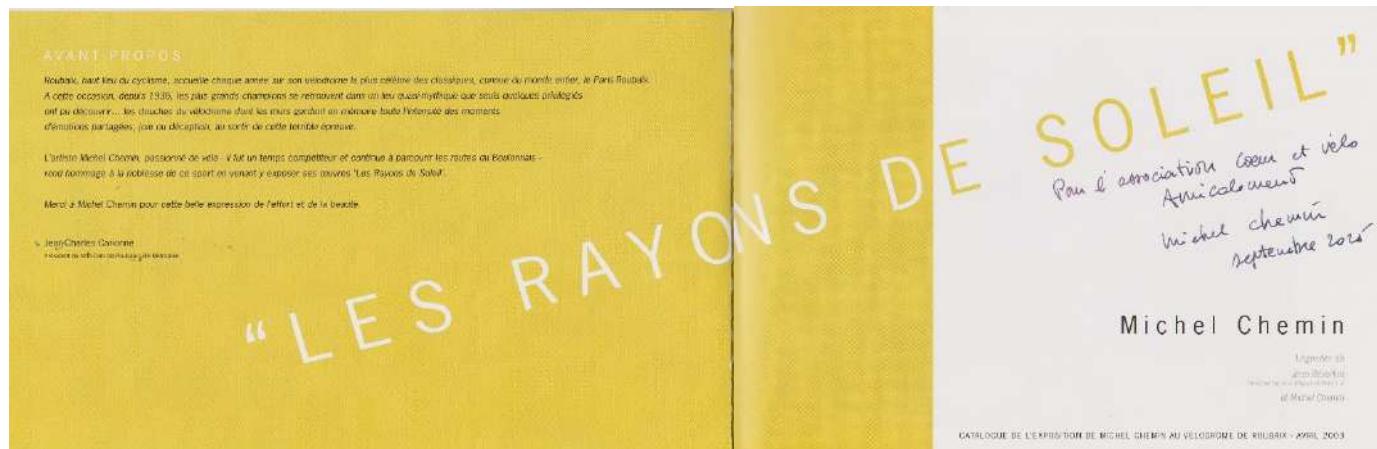
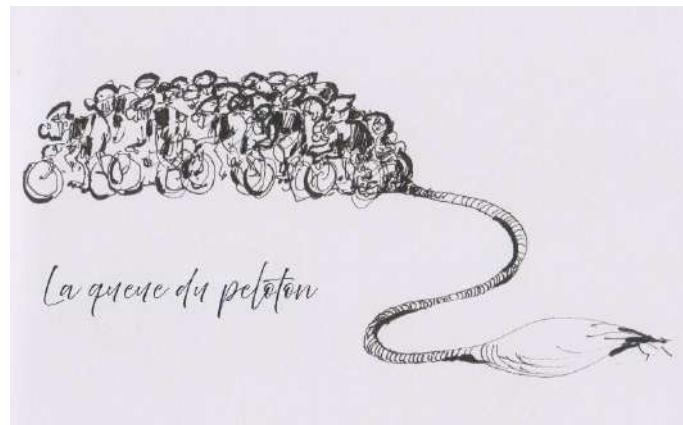
Promenade Champêtre



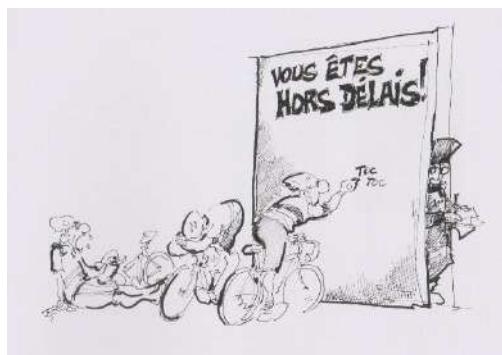
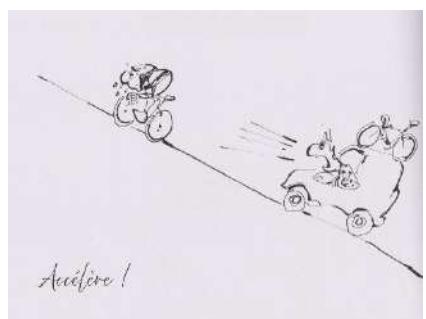
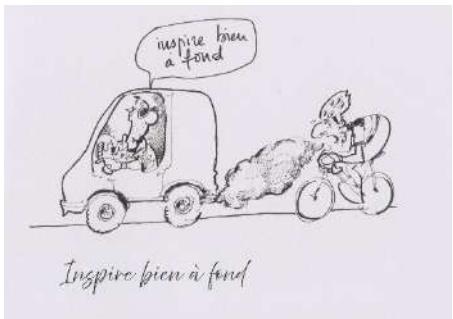
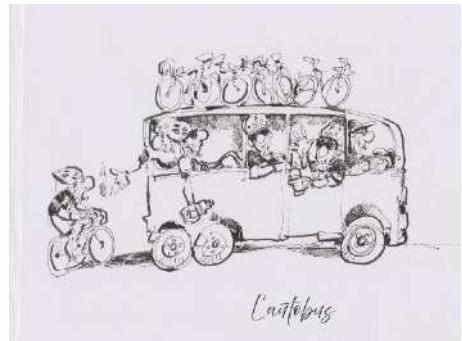
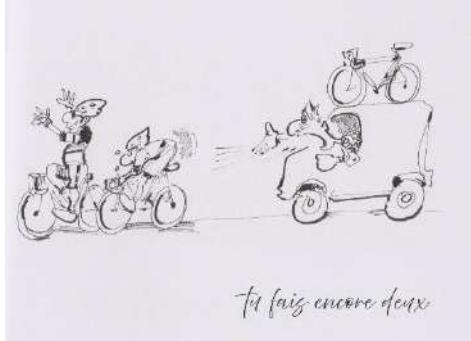
Michel CHEMIN



La course en tête



Catalogue de l'exposition de Michel CHEMIN au Vélodrome de Roubaix – Avril 2003





COUP DE GUEULE



Surprise et mécontentement vis-à-vis de plusieurs clubs cyclos et CoDeps

Je me permets de vous exprimer ma surprise et mon mécontentement concernant le silence de certains CoDeps de la région BFC et des clubs cyclos Vosgiens du Haut-Rhin et Bas-Rhin.

Voici en quelques mots les raisons de cette information, j'attache une grande importance à la communication et à l'échange constructif entre notre l'Amicale et les organismes de la FFCT.

Nous savons tous que l'accident cardiaque n'arrive pas qu'aux autres et c'est pourquoi j'ai beaucoup de plaisir à faire suivre chaque trimestre le bulletin Cœur&Vélo à l'ensemble des 8 CoDeps de la région BFC avec une copie pour le président du CoReg.

Je n'oublie pas d'ajouter « *je vous saurais gré de bien vouloir accuser réception de ce document* » cette rédaction est un moment très agréable pour moi, et le partager avec vous booste mon imagination.

Aujourd'hui je regrette de n'avoir à ce jour les retours que de 3 CoDeps qui se reconnaîtront, les autres c'est le silence complet. Un simple mot bien reçu faciliterait grandement nos échanges et il serait vraiment très apprécié ; « *c'est triste et dommage !* ». La communication fonction efficacement qu'avec un retour des interlocuteurs.

Peut-être aussi que notre bulletin ne présente aucun intérêt pour eux, c'est possible, mais il suffit juste de me le dire pour ne plus les déranger avec nos problèmes cardiaques, je voulais juste vous faire part de cette situation en BFC mais je pense que d'autres régions sont à l'image de cette triste constatation.

J'aimerais revenir maintenant sur cette belle région de l'est de la France chère à notre ami Bernard. Délégué régional Alsace depuis de nombreuses années, il traverse actuellement une période très délicate au niveau santé. En accord avec lui et notre président Joël, j'ai envoyé à l'ensemble des clubs cités dans le premier paragraphe un mail pour faire part du souhait de Bernard de passer la main tout en restant membre de l'Amicale.

Aujourd'hui grande est ma déception, aucun retour, pas un mot d'encouragement vis-à-vis de cette démarche qui me semblait très utile. Là aussi je comprends les nombreuses sollicitations des clubs, mais une simple confirmation de bonne réception m'aurait fait plaisir, d'autant qu'elle permettrait d'assurer un suivi sérieux et respectueux envers notre amicale. Sommes-nous dans un monde de plus en plus individualiste ?

J'avais une autre perspective des clubs et CoDeps de la FFCT vis-à-vis de notre confrérie, mais il faut avouer que, malgré notre slogan « **ça n'arrive pas qu'aux autres** » une partie des personnes qui reçoivent mes demandes restent silencieuses et pourtant !!!

En espérant que cela puisse être pris en compte à l'avenir...

Pierre LESCURE





TRANCHE DE VIE



Dans le rétroviseur de Jean-Claude COULON : le Roc d'Azur 2022

Il y a 3 ans jour pour jour, c'était mon 12^{ème} et dernier ROC D'AZUR en format compétition, je suis dans le start qui est juste derrière les élites : « tout est ⚡ »

Le temps est menaçant, le départ est donné, j'arrive à me faufiler dans le peloton pour faire la montée du camping en bonne position avec « AC/DC » pour remonter le moral. Il tombe des cordes, le déluge rend le parcours de plus en plus glissant, je m'arrête pour baisser la pression des pneus.

Le niveau de valeur se met en place lors de la sortie du camping avec cette montée interminable, le Fourmel approche ; pas de souci dans la descente malgré la boue et quelques glissades.

La flûte arrive, ça passe toujours sur le vélo pour aller chercher Car brûle, la descente rendu glissante il faut être hyper vigilant, le Bougnon arrive.

Malgré cette météo infernale mon estimation des temps de passage est correcte, et là j'arrive à 200 m du sommet du col du Bougnon : « *plus de puissance aucune douleur la cata* ».

Suite à cet arrêt cardiaque, ASO ne m'a jamais contacté pour prendre des nouvelles



Un an plus après, Jean-Claude COULON est venu saluer ses sauveteurs :



« *Merci Estelle, Adrien, Hugues, Patrick pour votre intervention rapide et votre dévouement, grâce à vous je suis en vie aujourd'hui, je vous en suis éternellement reconnaissant !* »

Aujourd'hui, Jean-Claude est le correspondant de l'Amicale des Cyclos Cardiaques pour le département des Deux-Sèvres.





Randonnées de septembre en Deux-Sèvres



Régis LECOT Président du CoDep



Un moment festif avec les participants

Le bureau du CoDep des Deux-Sèvres représenté par **Régis LECOT** son président organisait la traditionnelle randonnée des séniors le jeudi 25 septembre.

Avec l'appui du club cyclo de la Venise Verte, c'était une ballade dans les marais poitevins qui nous était proposé

Nous avons progressé sur un circuit empruntant de toutes petites routes qui font le charme du marais

Un vin d'honneur proposé par la municipalité de Magné, un sympathique repas clôturait cette belle journée cyclo combinant activité physique raisonnée, plaisir et convivialité



Merci à tous les bénévoles, Jean-Claude COULON



Le club cyclo de Saint-Symphorien club ami de notre amicale représenté **Francis THIBAUDEAU** son président organisait sa traditionnelle randonnée le dimanche 28 septembre.

Cyclotourisme, VTT, Gravel, randonnée pédestre étaient proposés.

Un ravitaillement copieux ou le barbecue attendait les participants avec saucisses et merguez celui-ci a eu un réel succès.

Une petite bière bien fraîche proposée à l'arrivée des randonneurs clôturait une journée fort sympathique sous un soleil automnal



Francis THIBAUDEAU

Encore merci à tous les bénévoles, Jean-Claude COULON



ILS NOUS SOUTIENNENT

Didier GIRAUD : une Grande Gueule de RMC

Didier GIRAUD 51 ans, est né 11 février 1974 à Paray-le-Monial, commune de Saône et Loire. Il a toujours nourri l'espoir de devenir agriculteur et s'installe en 1997 comme éleveur à Ciry-le-Noble où il est à la tête aujourd'hui de 100 ha et 75 vaches charolaises cette race bovine qui est un symbole de qualité, de savoir-faire et de traditions bien de chez nous ! Notre Bourguignon est reconnaissable entre mille avec ses bacchantes tombantes, il rend visite à son troupeau chaque jour en fin de journée avant de remiser ses bottes après une longue journée de travail toujours bien remplie.

Comme chaque semaine, depuis septembre 2008 l'homme de la terre est sur le plateau de RMC pour l'émission **Les Grandes Gueules** animé par Alain MARSCHALL et Olivier TRUCHOT émission direct radio et TV. Il est aujourd'hui l'un des intervenants préférés des auditeurs, sa gouaille, sa liberté de ton, sa gueule, sa tronche d'agriculteur, sa connaissance des sujets traités sont des atouts qui plaisent aux auditeurs.

Quand il aborde un dossier sur les attentats, la religion, l'économie, la politique, ou un autre sujet « il analyse l'actu comme au café du commerce ». Il est sincère et entier, c'est pour cette raison que nous sommes très nombreux à apprécier ces interventions.

Ses répliques, ses analyses font souvent mouche, « *on m'a dit, arrête de labourer le terrain, contente toi de suivre le fil de l'actualité* » se souvient-il à ses débuts ; son naturel n'est-il pas son meilleur filon ?

Ses années de vice-président des jeunes agriculteurs de Saône-et-Loire et de président des JA de Bourgogne – Franche-Comté ont affiné sa lame tranchante, quitte à se faire entendre à une époque où la parole des agriculteurs n'était pas vraiment audible. Avec les GG, Didier a saisi cette opportunité, depuis il représente une réalité qu'on ne trouve pas ailleurs et c'est vraiment ce que nous aimons.

Son engagement avec les **GG** peut être vu comme le prolongement de l'engagement syndical. Aux Grandes Gueules, son parcours force le respect des interlocuteurs. On lui prête une écoute bienveillante parce qu'il représente de façon efficace le monde agricole.

Aujourd'hui, nous constatons que le nombre d'agriculteurs diminue, mais il y a des jeunes très motivés prêts à prendre la relève et c'est rassurant.



Très occupé, Didier a pris le temps d'apporter son soutien à l'Amicale des Cyclos Cardiaques et nous le remercions du fond du Coeur.



Quel héritage pour le Handisport après les JO de Paris 2024 ?



Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 ont été présentés comme un moment décisif pour l'inclusion des personnes en situation de handicap dans le champ sportif. Sur le papier, les ambitions étaient élevées : développement des infrastructures accessibles, médiatisation inédite du sport adapté, formation de personnels spécialisés et hausse de la pratique sur l'ensemble du territoire. Un an plus tard, les données disponibles et les retours du terrain permettent de poser un regard plus nuancé. Si certains acquis sont réels, ils demeurent inégalement répartis et fragiles.

Le Handisport a gagné en visibilité mais la consolidation de cette dynamique suppose des choix politiques clairs, un pilotage structuré et un engagement durable.

En l'absence de ces conditions, l'héritage paralympique pourrait rester partiel.

La plupart des équipements municipaux, en particulier en dehors des grands centres urbains, restent inadaptés ou partiellement conformes. Dans de nombreuses communes, les salles de sport sont dépourvues de vestiaires accessibles, les piscines ne disposent pas de fauteuils de mise à l'eau, et les clubs sont contraints d'improviser faute de matériel. Par exemple, à Paris même, certains gymnases partagés entre plusieurs disciplines ne permettent pas de stocker du matériel spécifique ou d'accueillir des personnes en fauteuil roulant de manière autonome.

Une médiatisation sans garantie de transformation sociale.

La couverture médiatique des Jeux Paralympiques a atteint un niveau sans précédent en France. Avec plus de 2 millions de billets vendus et près de 8 millions de téléspectateurs pour la cérémonie de clôture, l'intérêt du public a été réel. L'espace accordé aux athlètes paralympiques dans les grands médias, les campagnes institutionnelles et les réseaux sociaux a contribué à rendre visibles des disciplines et des figures sportives jusque-là marginalisées. Il serait pourtant imprudent de confondre visibilité ponctuelle et modification durable des représentations sociales. Autrement dit, l'effet vitrine des Jeux a été puissant, mais il ne produit pas mécaniquement une dynamique collective de transformation.

Il ne suffit pas d'avoir changé les images. Il faut maintenant construire les moyens.





RENCONTRES NATIONALES ET AG 2025



Rencontres nationales des Cyclos Cardiaques et AG 2025

Chaque année, au cours d'une semaine mi-septembre, les cyclos cardiaques se réunissent pour les rencontres nationales. Durant la semaine des parcours cyclos, des parcours pédestres de découvertes de la région pour les accompagnants sont organisés. Le mercredi, jour de relâche, est réservé à l'assemblée générale sur la demi-journée avec une visite locale sur la seconde demi-journée.

Cette année 2025, rendez-vous du 13 au 20 septembre aux Terrasses du Lac à Naussac en Lozère, en Margeride terre de la bête du Gévaudan.

Dimanche

Pour les cyclos 3 parcours au choix 89km/D 11311m - 53km/D 900m ou 35km/D 400m vers les Estables- Grandrieu et pour les marcheurs, la « Cascade du Donozau » 10km.

Passé le Lac et Fabrèges avec son château du XVI^e siècle arrive le moulin de Chirac (aucun rapport avec qui vous savez) nous attend 6km de grimpette ou les pentes flirtent avec les 7 à 10 % ce qui va en surprendre plus d'un, pour des cardiaques même en VAE, il faut appuyer et le cardio se met à flirter avec les 130/140.

Vient ensuite Grandrieu, son pont romain, son village ancien et sa magnifique chapelle, son marché avec de beaux cèpes bien locaux à me faire imaginer l'omelette qui l'accompagnerait à merveille. La pause pique-nique est la bienvenue.

Ensuite retour par Rocles, La Bastide et la cascade de Donozeau, reste pour terminer à rejoindre nos hébergements ou pour le fun à vélo pour savoir : oui 15% pour arriver là-haut.



Lundi

Pour les cyclos, 3 parcours au choix 81km/D 1413m - 65km/D 1213m - 48km/899m direction Issarlès et son lac de cratère volcanique, Peyrebelle et Coucouron. Pour les marcheurs, visite de Naussac le matin et Langogne l'après-midi 10km. Allons voir le grand parcours, accompagné de Francis, président du CoDep de La Lozère ; le parcours est musclé, dès la sortie de Langogne (15%), il faut de bonnes jambes pour atteindre Pradelles juché sur son promontoire classé plus beau village de France, ensuite St. Paul de Tartas et son tournis, nous croisons la Loire et sa vallée encaissée et sauvage puis vient Issarlès et son lac volcanique, le groupe se scinde entre ceux voulant voir le lac et ceux qui gagnent directement Coucouron. Le Lac avec un 9% nous accueille mais le point de vue est superbe et le retour une fois franchie la Loire permet un point de vue vers le Mont Gerbier de Jonc. La pause déjeuner est bienvenue car déjà 1000m de dénivelé ont creusé les estomacs. Après un café bienvenu à Coucouron, ce sera le retour vers Naussac par Peyrebelle ponctué de nombreux arrêts pour admirer le point de vue dont nous ne nous lassons pas.

Il faut remarquer la présence permanente dans les bourgs et sur les cimes de croix massives, imposantes rappelant les guerres entre catholique romain et les huguenots et au pays de la bête du Gévaudan cette reproduction métallique ne manque pas de nous rappeler les liens de la Margeride avec ce mythe enfin outre les champignons on ne peut passer à côté de cette magnifique race bovine que sont les Aubrac.

La clôture de la journée se fera par le début du tournoi de pétanque quotidien puis du pot de l'amitié.



Mardi

Pour les cyclos 3 parcours au choix 74km/D 1117m - 56kms/D 749m - 35km/541m direction le Moure de la Gardille, Chateauneuf de Randon, Mercoire. Pour les marcheurs, le moure de la Gardille avec 8km/D 235m accompagné de l'association « Les Randonneurs du Gévaudan » de Langogne.

Le rendez-vous, pour "Tout le monde" est fixé à 9h00 pour la photo de groupe pour la presse locale (le Midi Libre et la Lozère Nouvelle).



Je poursuis sur le grand parcours, une heure plus tard, après un passage au refuge du Moure de Cheylard l'Evèque ce sont 7 kms de montée qu'il faut gravir à travers le massif de Mercoire avec une rencontre au sommet avec les cueilleurs de champignons locaux. Après le point le plus haut au niveau des éoliennes, c'est une succession de courtes descentes et de petites côtes casse pattes ou la navigation reste de mise. Rassemblement des parcours ou après une bonne grimpette vers Châteauneuf de Randon nous attend au pied de Bertrand Du Guesclin la pause pique-nique. Et oui ici aussi les bretons sont venus il y a fort longtemps guerroyé pour porter mains fortes aux français. Après une pause photo devant le mausolée contenant dit-on un doigt de Bertrand Du Guesclin retour vers Naussac pour une trentaine de kilomètres à allure modérée. Et ce mardi va se poursuivre le grandissime tournoi de pétanque suivi du pot de l'amitié.



Mercredi

Jour de relâche, pendant que le bureau prépare la salle des fêtes de Naussac prêtée gracieusement par la municipalité de Naussac, le choix est donné entre le vélo rail de Pradelles ou le musée de Langogne.

Après-midi AG des 30 ans de l'Amicale, outre le président Joël GRANDJEAN à sa droite invité d'honneur Bernard THEVENET, membre actif de l'ACC, Francis notre accompagnateur président du CoDep Lozère et à gauche de Joël Mr. le Maire de Naussac. L'AG se clôturera par le repas des 30 ans de l'amicale.



Jeudi

Pour les cyclos 3 parcours au choix 76km/D 1129m - 53km/D 793m ou 40km/ D504m ; pour les marcheurs, parcours montée du mont Tartas Pradeilles 10km/D 291m accompagné de l'association « Les Randonneurs du Gévaudan » de Langogne.

Direction le Lac de Bouchet dans un ancien cratère volcanique avec auparavant une pause touristique à Cayres pour admirer la belle église rénovée St Pierre de Cayres et son magnifique clocher-peigne. Puis montée vers le Lac avec un bon 8%, la brasserie/restaurant locale, face au Lac, préfère d'autres touristes que les cyclos quitte à se priver de servir bière et café. Nous ferons notre pause pique-nique au rendez-vous d'accueil des touristes.

La descente de 8 km vers St Bonnet de Montauroux pointe du 10% avec un arrêt surplombant le viaduc du Chapeauroux qui s'impose pour admirer le point de vue.

Il nous reste à remonter la vallée du Chapeauroux dans un paysage magnifique accompagné d'un bon 31°C enregistré sur le GPS, de nombreux arrêts ponctuent cette remontée avec un arrêt pour regrouper tout le monde suite à incident mécanique lié aux gravillons bien coincé dans une roue. Un passage à Fabrèges et son château puis en longeant le lac de Naussac baigné de soleil offrant un spectacle magnifique pour regagner nos abris.



Vendredi

Pour les cyclos 3 parcours au choix 88kms D 1218m - 66km/D 864m - 47kms/ D 715m ; pour les Marcheurs de l'hôtel « Le Mont Milan » 9km/D 70m.

Nous voilà parti pour découvrir l'Ardèche où nous ne manquons pas de rencontrer le fléchage de l'Ardéchoise, passer Lesperon voici Larnasse village d'une légendaire curiosité, l'Auberge de Peyrebeille, plus connue sous le nom de l'Auberge rouge, qui aurait été le théâtre d'une cinquantaine de meurtres de voyageurs et qui défraya la chronique judiciaire dans la première moitié du XIXe siècle.

Ensuite au programme lecCol du pendu ou la légende rapporte « *ainsi nommé depuis qu'un seigneur y avait fait pendre un braconnier et son chien* » durant cette montée pentue et bien longue, les clochettes des troupeaux de chèvres nous accompagne, séance photos et pique-nique au sommet. Le soleil toujours très présent nous permet une vue magnifique sur la descente nous croisons la ligne de séparation des eaux mer Méditerranée / Océan Atlantique.

Pause café à St Étienne de Lugdarès où se trouve dans le village une église d'origine gothique du XIXe siècle surnommée « Cathédrale de la Montagne », abritant le Maître autel de l'ancienne Abbaye des Chambons, c'est là aussi qu'aurait eu lieu le premier méfait de la bête du Gévaudan.

Retour en Lozère à Luc, village marqué par un patrimoine riche en histoire, dont son château, ancienne tour d'observation le long de l'Allier, un arrêt à la fromagerie locale et c'est le retour à Naussac pour clôturer cette semaine ou les finalistes du tournoi de pétanque vont se départager.



Christian ROBIN

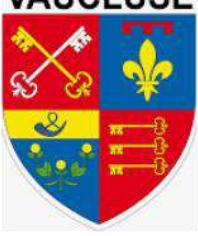
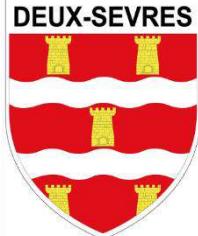
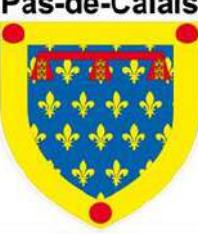


LES NOUVEAUX ADHERENTS

Bienvenue aux nouveaux adhérents



	VIENNE 	Bruno VERGNIERES (membre actif) 3 chemin du Trait . Appartement 312 86130 Jaunay-Clan tél : 06 82 07 93 75 - b-vergnieres@orange.fr <i>A la semaine fédérale , Bruno à fait un passage sur le stand de l'Amicale et a fait connaissance avec notre association.</i>
	PARIS 	Pascale BACH (membre actif) 85 rue de Rennes 75006 Paris tél : 06 14 82 63 70 - pascale.bach8@gmail.com <i>A la semaine fédérale Pascale à fait une visite sur le stand de l'Amicale et a fait connaissance avec notre association</i>
	GARD 	Joël CHANCEL (membre actif) 2 avenue du combattant de la résistance 30110 Les Salles du Gardon tél : 06 57 84 82 64 - henrichan52@gmail.com <i>Ce sont nos amis Martine et Christian VIGOUROUX qui sont à l'origine de l'inscription de Joël.</i>
	SAONE et LOIRE 	Danièle ANDRACA (membre bienfaitrice) 11 rue Morinet 71100 Chalon-sur Saône tél : 06 60 99 60 12 - danieleandraca@hotmail.com <i>C'est mon Amie Christine CARRE qui est à l'origine de mon adhésion à l'Amicale</i>
	ILLE ET VILAINE 	Geneviève BOSSARD (membre bienfaitrice devient membre active) 1 a Chemin Roblot 35770 Vern-sur-Seiche tél : 06 52 80 40 12
	JURA 	Marie-France SARRAZIN (membre bienfaitrice) 7 en Rochelle 39190 Val-Sonnette tél : 06 47 68 31 13 - alainsarrazin@gmail.com <i>C'est son mari Alain qui était au séjour à Moirans et à Naussac avec elle qui sont convaincus du bien-fondé de notre Amicale</i>

	VAUCLUSE 	<p>Pierre CHEVALIER (membre actif) Marie-Paule CHEVALIER (membre bienfaitrice) 215 rue des dentelles de Montmirail 84260 Sarrians tél : 06 51 20 17 45 - pierrechevalier62@msn.com m-paulechevalier@hotmail.fr</p> <p><i>Le couple est licencié dans le club de Georges et Jeannie BAYLE</i></p> 
	DEUX-SEVRES 	<p>Jean-Pierre GERMAIN (membre actif) 8 route de Niort 79230 Fors tél : 05 49 04 97 07 - jean-pierre.germain13@wanadoo.fr</p> <p><i>Suite à l'intervention de Jean-Claude COULON au cours de l'AG du club acr2s 79 Saint Symphorien , il m'a convaincu de prendre mon adhésion à l'Amicale</i></p>
	DROME 	<p>Jean-Luc FARGIER (membre bienfaiteur) 195 chemin de Fargeas 26450 Roynac tél : 06 58 02 25 36 - jean.luc.fargier@orange.fr</p> <p><i>C'est notre ami Bernard SCHAEFFNER qui est à l'origine de cette nouvelle adhésion</i></p>
	Pas-de-Calais 	<p>Hugues PANEC (membre bienfaiteur) 27 lotissement Pauverstraete 62910 Eperlecques tél : 07 86 16 14 42 - h.panec@orange.fr</p> <p><i>En accord avec notre président Joël GRANDJEAN et de notre ami Gérard CARON qui souhaitait passer la main en qualité de correspondant de l'amicale pour le Pas-de-Calais ; c'est maintenant Hugues qui sera le nouveau correspondant du dépt. 62. Gérard et son épouse Brigitte restent adhérents de l'ACC.</i></p> <p><i>Ancien coureur FFC 1^{ère} catégorie, Hugues est artiste peintre, il avait réalisé 2 toiles pour notre AG à Naussac, une pour Bernard THEVENET et la seconde pour le loto de la soirée gagnée par Hubert DODARD adhérent de l'Amicale région Normandie</i></p>   <p>http://www.hugues-artistepaintre.fr/</p>





L'AMICALE DANS NOS REGIONS les conventions signées

Clubs amis - CoDep – CoReg de l'Amicale à janvier 2026

<p>AUVERGNE-RHÔNE-ALPES 16 clubs 9 CoDep + le CoReg</p>	<p>PROVENCE-ALPES CÔTE D'AZUR 3 clubs 2 CoDep + le CoReg</p>	<p>PAYS DE LA LOIRE 75 clubs 5 CoDep + le CoReg</p>	<p>BRETAGNE 7 clubs 3 CoDep + le CoReg</p>	
<p>HAUTS DE FRANCE 11 clubs 3 CoDep + le CoReg</p>	<p>BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ 32 clubs 8 CoDep + le CoReg</p>	<p>GUADELOUPE 1 club</p>	<p>GRAND EST 16 clubs 2 CoDep + le CoReg</p>	
<p>NORMANDIE 20 clubs 3 CoDep + le CoReg</p>	<p>CENTRE-VAL DE LOIRE 35 clubs 6 CoDep + le CoReg</p>	<p>ILE DE FRANCE 2 clubs 4 CoDep + le CoReg</p>	<p>OCCITANIE 30 clubs 12 CoDep + le CoReg</p>	<p>NOUVELLE AQUITAINE 6 clubs 5 CoDep + le CoReg</p>





ILS NOUS SOUTIENNENT

Danny BRILLANT auteur – compositeur – interprète et acteur

Dany Brillant, est né le 28 décembre 1965 à Tunis, il a fait ses débuts dans le monde de la musique il y a plus de 30 ans. Depuis, beaucoup retiennent sa discographie ensoleillée, composée de chansons devenues incontournables comme « *Suzette* », « *Y'a qu'les filles qui m'intéressent* », « *Quand je vois tes yeux* » ou encore « *Les parfums d'Orient* ». Néanmoins, force est de constater que Dany COHEN BIRAN, de son vrai nom, n'est aujourd'hui plus aussi présent sur les plateaux de télévision qu'auparavant. Un constat amer qui l'a mené à se poser de nombreuses questions au sujet de son avenir dans le monde du quatrième art.

Pourtant, celui qui a célébré ses 60 ans se laisse toujours autant guider par sa passion.

En octobre 2020, Dany est de retour avec un album hommage à Charles AZNAVOUR, l'artiste qui a le plus compté pour lui. 11 versions réarrangées des plus grands succès de Charles AZNAVOUR « *La Bohème* », « *Emmenez-moi* », « *Je m'veyais déjà* » ... Ce projet a été réalisé en proche collaboration avec la famille du chanteur.

" Honnêtement, je ne sais pas si je continuerai à chanter après cet album. C'est devenu tellement compliqué la musique aujourd'hui ! ", a confié l'artiste dans une interview.

Aujourd'hui, Dany BRILLANT continue de vivre de la musique. À côté de sa vie de chanteur, Dany BRILLANT poursuit son chemin sur le petit et le grand écran.

En 2023, il est apparu dans le rôle de Coco au sein casting du Petit Blond de la Casbah, un film réalisé par Alexandre ARCADY. Les téléspectateurs de France 3 ont également pu le voir incarner le personnage de Ludo dans l'épisode Grand Hôtel de la série Capitaine MARLEAU.

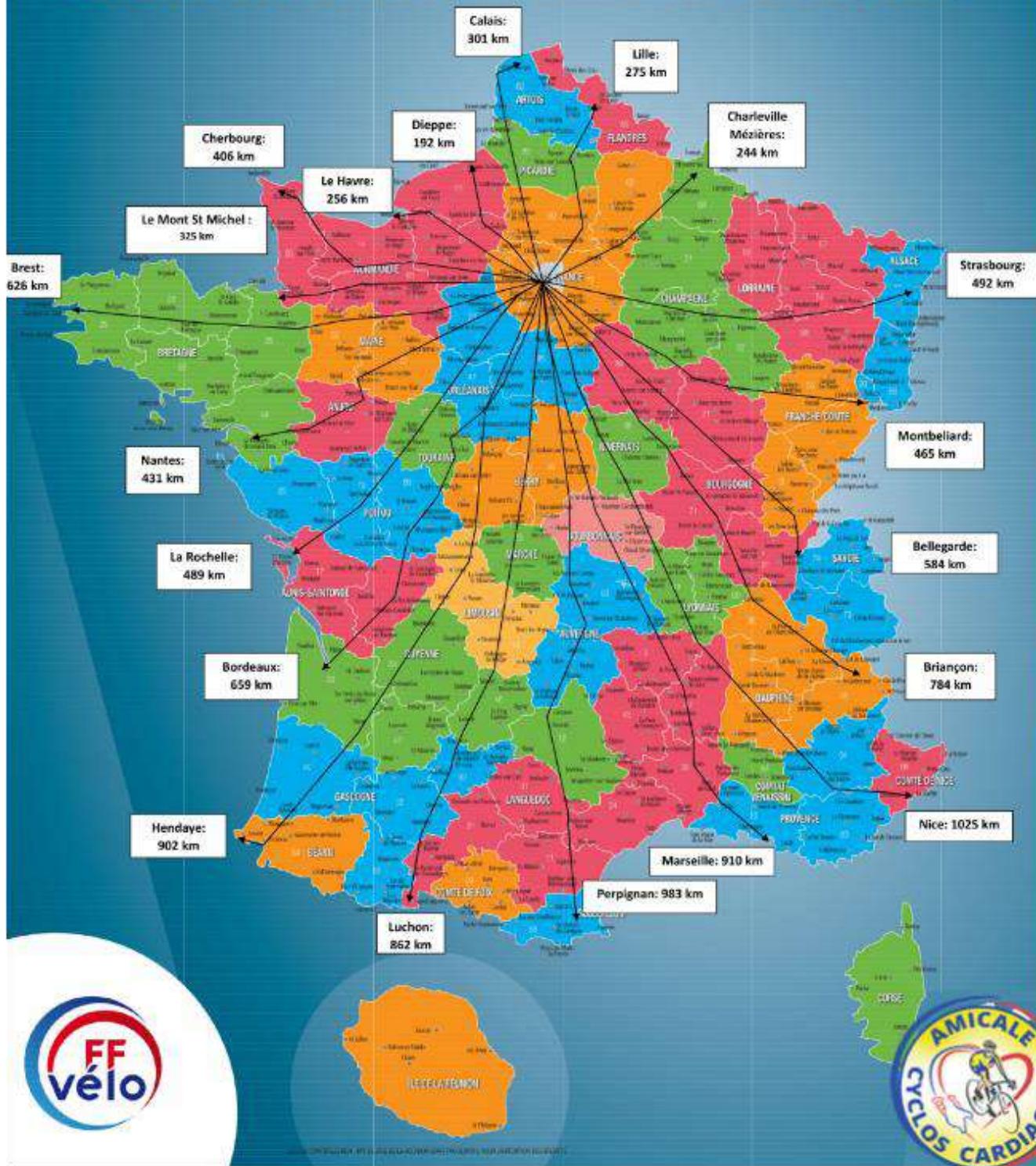
En 2025 Dany fait son grand retour avec un album Seventies et un concert explosif Salle Pleyel promettant un voyage musical vibrant et nostalgique. Preuve qu'il n'a pas encore dit son dernier mot !



Début 2026, Dany apporte son soutien à notre amicale, et du fond du cœur, nous le remercions.



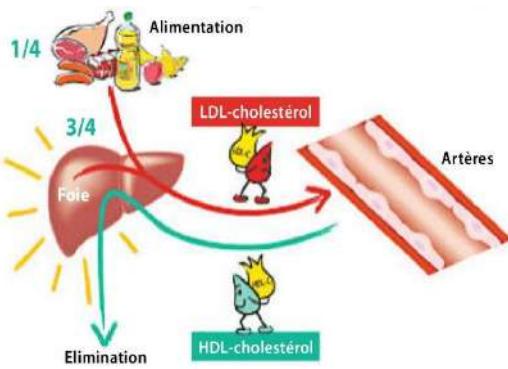
FLÈCHES DE FRANCE BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF) BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL (BCN)



Carte actualisée en 2025 par le webmaster de l'Amicale : Christian ROBIN

Les idées reçues sur le cholestérol

Que savez-vous vraiment sur le cholestérol ?
Découvrez les idées reçues sur le sujet pour démêler le vrai du faux.
Mag : Biogaran 2025



Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le cholestérol est un lipide essentiel à l'organisme :

- Il compose et maintient la structure des membranes des cellules de notre corps ;
- Il joue un rôle dans la synthèse de certaines hormones1.
- Il permet la synthèse de la vitamine D2.

Le cholestérol n'est pas toujours mauvais pour la santé

Seul l'excès de « mauvais » cholestérol (ou LDL cholestérol) est dangereux pour la santé, car le surplus se dépose sur les parois des artères.

Le cholestérol circule dans le sang sous deux formes différentes en fonction du type de transporteur qui le véhicule :

- Le cholestérol qui va du foie vers les cellules est le « **mauvais** » cholestérol ou **LDL- cholestérol**. Il a tendance à se déposer sur les parois des artères et à former progressivement des plaques qui grossissent, durcissent et obstruent les conduits artériels. Cet excès de cholestérol qui n'est pas traité peut provoquer à long terme un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire-cérébral. D'autres substances essentielles comme le calcium sont aussi freinées dans leur circulation à cause de ce dépôt de cholestérol3.
- Le cholestérol qui va des cellules vers le foie avant d'être éliminé par la bile est le **HDL- cholestérol**. Il est qualifié de « **bon** » cholestérol car il permet l'élimination du cholestérol de l'organisme2. Il permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires en stimulant l'élimination du cholestérol LDL par le foie.

Trois quarts du cholestérol sont produits par le foie, un quart du cholestérol provient de notre alimentation.

Certaines personnes en surpoids ont des taux de cholestérol bas tandis que certaines personnes minces ont des taux élevés...

Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres aux effets de l'alimentation ; les unes peuvent consommer de grandes quantités de graisses animales sans que leur taux de cholestérol excède les niveaux souhaitables. Les autres peuvent suivre un régime strict pauvre en graisses et avoir un taux de cholestérol total élevé.

La différence semble être essentiellement génétique. Le capital génétique des personnes influe sur la vitesse de production, d'utilisation et d'élimination des graisses. Aussi, la corpulence ne permet pas toujours de prédire les taux de cholestérol.

Le principal facteur de risque de l'excès de cholestérol est l'âge : passé 50 ans, le taux de cholestérol est plus élevé chez les hommes. Mais les femmes ne sont pas épargnées. C'est plutôt après 60 ans que le cholestérol se développe car le phénomène de ménopause contribue à faire augmenter le taux de cholestérol dans le sang. Il existe d'autres facteurs de risque comme le tabagisme, l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, la sédentarité et l'alcool.

Il arrive rarement que les enfants ou les jeunes adultes soient sujets à un excès de cholestérol mais, quand cela arrive, il s'agit le plus souvent de cas prédisposés génétiquement.

L'hypercholestérolémie ne se transmet pas de façon systématique des parents aux enfants. Mais il existe des anomalies génétiques spécifiques au niveau du génome qui font apparaître ce que l'on appelle l'hypercholestérolémie familiale.

Cette maladie est caractérisée par une élévation du LDL-Cholestérol ou « mauvais » cholestérol dès la naissance. Elle se transmet de génération en génération. Dans ce cas, l'hypercholestérolémie n'est pas le résultat d'une mauvaise hygiène de vie et d'une mauvaise alimentation, c'est une maladie familiale héréditaire dont l'origine est génétique.

L'excès de cholestérol dans le sang se développe généralement silencieusement, sans symptômes ; pour le détecter, il faut réaliser une prise de sang à jeun pour évaluer le taux de cholestérol dans le sang.

Le dosage de cholestérol dans le sang fait généralement partie des bilans prescrits après une évaluation médicale, surtout s'il y a d'autres risques cardiovasculaires présents, des risques familiaux ou autres facteurs de risque (âge, tabac, diabète, etc.). Parlez-en avec votre médecin traitant.

Un bilan lipidique est recommandé, en dehors de tout facteur de risque cardiovasculaire : à partir de 40 ans chez l'homme et 50 ans chez la femme avant la mise en route d'une contraception hormonale (pilule, patch, anneau contraceptif).

Les maladies suivantes augmentent le risque cardiovasculaire :

- les maladies cardiovasculaires (angine de poitrine, artérite des membres inférieurs, hypertension artérielle)
- le diabète, l'insuffisance rénale chronique ; une maladie auto-immune ou inflammatoire chronique (polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, sclérose en plaques, spondylarthrite ankylosante)
- le surpoids ou l'obésité et/ou un tour de taille élevé (> 94 cm chez l'homme et > 80 cm chez la femme).

Toute personne fumant du tabac ou ayant arrêté depuis moins de 3 ans a un risque cardiovasculaire augmenté.

Le risque cardiovasculaire est plus élevé lorsqu'une personne de la famille a présenté une maladie cardiovasculaire précoce survenue avant 55 ans chez le père ou un parent du premier degré, et avant 65 ans chez la mère ou une parente du premier degré ;

« J'ai trop de cholestérol, c'est comme ça, je ne peux rien y faire ! »

Pour réduire votre taux de cholestérol, il existe deux leviers : le respect des conseils diététiques et les traitements médicamenteux. Ces derniers ne doivent être envisagés qu'après avoir pris les mesures diététiques adaptées.

En modifiant simplement son alimentation et sans médicament, on peut déjà réduire de 15 % son taux de cholestérol.

Pour réduire le taux de « mauvais » cholestérol, limitez les aliments riches en graisses saturées, reconnaissables au fait qu'elles sont solides à température ambiante.

Le régime méditerranéen, riche en légumes, fruits, céréales complètes, légumes secs, graisses végétales, réduit très significativement le risque cardiovasculaire.

Limitez la consommation de graisses d'origine animale (fritures, sauces, beurre, lard, saindoux, charcuterie, fromages, viandes grasses).

Évitez les grignotages répétés (biscuits salés, chocolat et viennoiseries...).

Privilégiez les matières grasses végétales (huiles de noix, d'olive, de colza) et diversifiez vos huiles.

Préférez les matières grasses allégées : margarines allégées (pour la cuisson), pâtes à tartiner allégées (à consommer crues), lait demi-écrémé, crèmes, fromages et yaourts allégés.

L'alimentation au quotidien doit être contrôlée, mais les repas de fête sont tout à fait possibles.

Attention aux excès de sucre qui peuvent contribuer au surpoids ou contenir des graisses cachées : glaces, pâtisseries, sodas, etc.

Les conseils diététiques n'ont pas pour objectif de faire perdre du poids sauf en cas de surpoids ou d'obésité avérée. Une règle de base : mangez de tout, mais sans excès.

L'un des moyens les plus simples de réduire votre consommation de graisses est la façon dont vous cuisinez vos aliments. Le fait de rôtir et de frire entraîne une forte teneur en graisses dans vos aliments. La façon la plus saine et la plus simple de cuisiner est de griller, de pocher ou encore de cuire à la vapeur.

Évitez d'utiliser du beurre pour cuisiner, vous pouvez le remplacer par de la margarine végétale qui contribue à faire baisser le taux de cholestérol LDL.

Pour abaisser le taux de LDL cholestérol, il convient de réduire l'apport en graisses saturées : graisses animales présentes dans les viandes grasses, la charcuterie, les graisses laitières ; ainsi que les graisses trans présentes dans des produits de boulangerie industrielle notamment « graisses végétales hydrogénées ».

Toutefois l'objectif d'une alimentation équilibrée et protectrice vis-à-vis des artères ne se limite pas à la seule baisse du LDL cholestérol ; elle inclut d'autres caractéristiques de l'alimentation qui ont des effets bénéfiques démontrés sur le risque cardiovasculaire. Cette alimentation « saine » est bien illustrée par l'alimentation méditerranéenne.

Régime méditerranéen : un apport faible en graisses saturées.

- Au contraire les graisses sont principalement consommées sous forme de graisses insaturées, notamment l'huile d'olive (et de colza).
- Une alimentation très riche en légumes variés et en fruits.
- Une consommation de viande essentiellement sous forme de volailles, peu de viande rouge et de charcuterie.
- Une consommation régulière en poisson et produits de la mer.
- Une utilisation assez régulière de légumineuses (fèves, lentilles...).

Pas question d'abandonner complètement les œufs ; ils constituent une source de nutriments variés pour un coût modeste : protéines complètes, fer, iodé, phosphore, soufre, sélénium, vitamines A, E, B2, B5, B8 et B9, etc. Mais notre consommation hebdomadaire d'œufs doit prendre en compte divers éléments, en particulier notre consommation d'autres types d'aliments riches en cholestérol (viandes, beurre, fromages, par exemple). Autre élément à prendre en compte, la présence de facteurs de risque cardiovasculaire (tabagisme, âge, hypertension artérielle, antécédents cardiovasculaires familiaux ou personnels, diabète de type 2) et le taux sanguin de cholestérol LDL.

Le tabac fait diminuer le taux de cholestérol HDL, à savoir le bon cholestérol, celui qui expulse le mauvais cholestérol LDL. Le tabagisme provoque une détérioration des vaisseaux : cette détérioration engendre, une accélération du processus d'artérosclérose (les artères qui se bouchent).

Donc arrêter de fumer ne peut être que bénéfique pour votre cholestérol, pour vos artères et pour votre cœur.

Les personnes qui sont à risque de maladies cardiovasculaires, les personnes diabétiques ou celles qui souffrent d'excès de cholestérol sanguin devraient consommer des œufs avec modération : pas plus de 3 ou 4 œufs par semaine selon les cardiologues.

Pour les personnes qui ne sont pas à risque, ou si les œufs sont la seule source de cholestérol dans l'alimentation, une consommation allant jusqu'à 2 œufs par jour ne semble pas poser de problème (à condition de faire régulièrement mesurer son taux de cholestérol sanguin).



Amicale Cyclos Cardiaques « Rouler au rythme de son cœur »

Parce que « cela n'arrive pas qu'aux autres », une association nationale est née en 1995 pour aider les personnes ayant connu un problème cardiovasculaire : l'Amicale des cyclos cardiaques (ACC). Son objectif : montrer que la vie avec une panne de cœur, que la pratique régulière d'une activité sportive comme le cyclotourisme ne peut être que bienfaisante. Comme l'explique Léandre Pfundstein, un jour (pas comme les autres), tout s'arrête !



« J'ai toujours pratiqué d'une façon plus ou moins intensive, grimpé un bon nombre d'écoles dans les Alpes et fini bien souvent en tête. Mais un jour, plus de jambes, des picotements, une difficulté pour respirer, des grosses suées. Je consulte un médecin et son diagnostic est surprenant : « Petit AVC ». Je réduis alors considérablement mes sorties en me posant beaucoup de questions. C'est alors que je tombe sur une revue « Cœur et vélo »

m'invitant à recevoir des conseils humains et sportifs. Les conseils reçus par cette amicale lui ont été bénéfiques. Léandre poursuit : « J'ai compris qu'il fallait pas renoncer à faire du sport, même diminué. Le cœur s'entretient, il faut l'écouter. En consultant régulièrement son médecin, il vous conseillera de continuer avec modération afin de ne pas se sédentariser : la performance, c'était avant ... ». Du coup, il a adhéré à l'ACC avant d'en devenir le correspondant. Et poursuit ses recommandations de continuer à rouler avec des amis. Et de ne pas oublier son téléphone et si possible, placer une application qui permet à un proche de suivre la sortie et d'être prévenu au cas où ...

Contacts :

<https://www.cyclocardiaques.org/>
Léandre Pfundstein au 09 79 18 52 90

« Il faut savoir rouler à son rythme ! », explique Léandre Pfundstein, le correspondant départemental de l'ACC

« Pour notre ami Léandre correspondant de l'Amicale dans le département du Doubs c'était un infarctus pas un AVC. »



Les Parcours du Cœur 2026



Comme Marie-Angèle et Pierre en Bourgogne Franche-Comté, donnez un éclairage important dans vos régions en organisant au nom de l'Amicale les Parcours du Cœur.



COMMUNIQUE DE PRESSE

GONNEL
LES ATELIERS

François GABART, investisseur dans les ateliers Gonnel

« Le mercredi 8 octobre, j'ai eu un entretien téléphonique avec Benjamin BOISSIER, un des 3 dirigeants des Ateliers Gonnel pour évoquer avec lui l'élaboration de ces vélos fabriqués à La Rochelle. Ce qui les rend innovants et attrayants, c'est que les cadres sont composés de bois et de fibres structurelles (carbone ou lin). Un nouveau composite qui vaut le détour... »

Car certes, il y a environ 75% de bois dans nos cadres mais ce n'est pas tout. Il est important de souligner que si nos vélos sont si confortables, c'est grâce au bois. Mais s'ils sont si légers (8-9kg) et nerveux, c'est aussi grâce à la fibre de carbone et la fibre de lin qu'on utilise dans leur fabrication.

Notre process a été breveté et nous organisons souvent des visites pour présenter notre savoir-faire. Une belle initiative que le monde des cyclotouristes à certainement appréciés à l'occasion de la semaine fédérale à Orléans où notre trio avait choisi de présenter des vélos dessinés pour l'excellence.

Au premier coup d'œil, vous serez certainement comme moi séduit par la beauté du cadre qui tutoie l'artiste.



AOÛT 2023
Prix du public



AOÛT 2023
Prix de l'originalité



FÉVRIER 2024
Prix de l'innovation



AVRIL 2024
Prix du public

VÉLO
in
PARIS

AVRIL 2024
Start-up la plus
prometteuse de l'année

Ces dernières semaines, les trois entrepreneurs ont investi de nouveaux locaux à quelques coups de pédales du Vieux-Port de La Rochelle, ce nouveau lieu de vie devrait leur permettre de monter rapidement en cadence et de livrer plusieurs vélos par semaine. « Cinquante vélos sont déjà dans la nature », assure Benjamin BOISSIER, heureux de ces premiers résultats encourageants et de l'accueil réservé par le monde cycliste.

« Ces vélos s'adressent principalement aux gros rouleurs adeptes des longues distances et aux collectionneurs », détaille Guillaume BOLZEC en vantant l'absorption des vibrations par le bois et le confort induit par ce matériau. N'imaginez pas pour autant un menuisier sculptant un billot à coups de rabot : les Ateliers Gonnel s'appuient sur les techniques nautiques et celle du lamellé-collé.

« Nous partons de billes de bois découpées en lattes de 4 millimètres. Ces lattes sont ensuite assemblées et entrecoupées de carbone ou de lin pour amener, au choix, rigidité ou souplesse », expliquait Guillaume BOLZEC en 2023.

Voilà pourquoi l'ex-vainqueur du Vendée Globe 2013 le petit prince des océans François GABART a investi dans les Ateliers Gonnel qui fabriquent ces merveilles de haute technicité ; convaincu aussi par leur intérêt écologique, il en sera l'ambassadeur.

Après avoir annoncé la fin de sa carrière sportive au printemps dernier, l'ancien skipper a décidé d'investir ses deniers personnels dans les Ateliers Gonnel. Fondée en octobre 2022, l'entreprise fabrique de somptueux vélos mêlant bois, fibres de lin et de carbone.



François GABART avec les 3 dirigeants : Benjamin BOISSIER, Bruno MERELLE et Guillaume BOLZEC

Les matériaux sont « sourcés » en Normandie et dans le Marais poitevin. Seule la fibre de carbone reste importée. Ces choix ont pesé dans la balance, explique François GABART : « *J'ai tout de suite accroché avec l'équipe et leur vision. Le bois est un matériau noble qui me touche. Comme dans l'univers nautique, il faut essayer de sortir du tout carbone.* »

Le navigateur aux multiples records aurait-il aussi un bon coup de pédale ? « *Face aux membres des Ateliers Gonnel, j'ai du mal à me revendiquer comme tel, plaisante François GABART, mais je me suis toujours déplacé à vélo. Adolescent, en Charente, et encore aujourd'hui au quotidien, ma préparation physique incluait aussi du vélo.* »



Un savoir-faire unique inspiré du nautisme et de l'aéronautique

François GABART s'apprête à prendre la mer en famille, avec sa compagne et ses trois enfants. « *L'idée, cette fois, ça n'est pas de faire le tour du monde en 40 jours, sourit le Charentais. Mais de partir trois ans, d'explorer et de prendre le temps.* » À bord de son voilier en bois, le quadragénaire embarquera un vélo spécialement construit pour l'occasion par les Ateliers Gonnel.

Avant de partir faire le tour du monde François a bien voulu apporter son soutien à l'Amicale des cyclos cardiaques en posant avec notre page dans les mains que lui à apporter Benjamin BOISSIER au moment de la livraison de son magnifique vélo.

Bon vent à toute l'équipe des ateliers Gonnel et à la famille GABART à bord de son voilier.

Pierre LESCURE



ILS NOUS SOUTIENNENT

François GABART

François GABART « le petit prince des océans » navigateur français, né le 23 mars 1983 à Saint-Michel^[1] (Charente).

Le 27 janvier 2013 aux Sables d'Olonne, il remporte la 7^e édition du Vendée Globe en établissant un nouveau record en solitaire, sans escale sur monocoque, en 78 jours 2 h 16 min 40 s.

Sur les bateaux MACIF, il remporte ensuite la Route du Rhum 2014 dans la catégorie classe IMOCA et la Transat Jacques-VABRE 2015 avec Pascal BIDEGORRY, et la Transat anglaise 2016, sa première victoire solitaire en multicoques.

Le 17 décembre 2017, il pulvérise le record du tour du monde en solitaire sur son trimaran de la classe Ultime, en 42 jours 16 h 40 min 35 s, améliorant de plus de six jours le précédent record qu'avait établi Thomas COVILLE en 2016. Le 14 novembre précédent, alors qu'il est en mer depuis dix jours, il devient le premier skipper solitaire à passer au-dessus de la barre des 800 milles nautiques en une seule journée avec un total de 851 milles.

Sans bateau depuis la vente du trimaran MACIF et sans sponsor depuis le retrait surprise de Macif du circuit Ultime en juin 2020, il a achevé la construction d'un nouveau maxi-trimaran très innovant, SVR-Lazartigue, dans son écurie de course au large « Mer Concept » mis à l'eau en juillet 2021. Le 7 novembre 2021, il s'élance sur la Transat Jacques VABRE en double avec Tom LAPERCHE sur son nouveau maxi-trimaran : SVR-Lazartigue.

En 2023, il obtient, avec Roland JOURDAIN, une Victoire de la Bretagne pour son engagement en faveur de l'environnement.

En avril 2025, il annonce mettre un terme à sa carrière sportive à l'âge de 42 ans.



Aujourd'hui François GABART apporte son soutien à notre Amicale et c'est avec un immense plaisir que nous recevons le soutien de ce grand navigateur.



DANS NOS COEURS

C'est avec une profonde tristesse que je vous écris le vendredi 3 octobre pour partager une nouvelle qui m'attriste le cœur. Suzanne, l'épouse de notre cher ami Claude PELLERIN, nous a quitté début Octobre pour rejoindre son compagnon.

Nous nous souvenons avec tendresse de ce couple emblématique qui a tant apporté à notre association. Leur passion, leur dévouement et leur joie de vivre ont marqué chacun d'entre nous, et leur absence laissera un vide immense dans notre communauté.

Suzanne et Claude, vous resterez à jamais gravés dans nos mémoires et dans nos coeurs. Votre amour et votre engagement continueront d'inspirer ceux qui ont eu la chance de vous connaître.

Alors, chère Suzanne, bonne route vers Claude ; que votre réunion soit empreinte de douceur et de sérénité.

Avec toute ma sympathie et mon amitié !

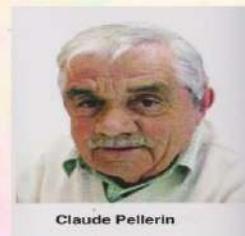
Joël, Président et ami

La mort n'est rien.
Je suis simplement passé dans la pièce à côté.
Je suis moi. Tu es toi.
Ce que nous étions l'un pour l'autre,
nous le sommes toujours.

Donne-moi le nom que tu m'as toujours donné.
Parle-moi comme tu l'as toujours fait.
N'emploie pas de ton différent.
Ne prends pas un air solennel ou triste.
Continue à rire de ces petites choses
qui nous amusaient tant.

Prie, souris, pense à moi, prie pour moi.
Que mon nom soit prononcé à la maison
comme il l'a toujours été,
sans emphase d'aucune sorte,
sans trace d'ombre.

La vie signifie tout ce qu'elle a toujours signifié.
Elle est ce qu'elle a toujours été.
Le fil n'est pas coupé.
Pourquoi serais-je hors de ta pensée
parce que je suis hors de ta vue ?
Je t'attends, je ne suis pas loin,
juste de l'autre côté du chemin.
Tu vois, tout est bien.



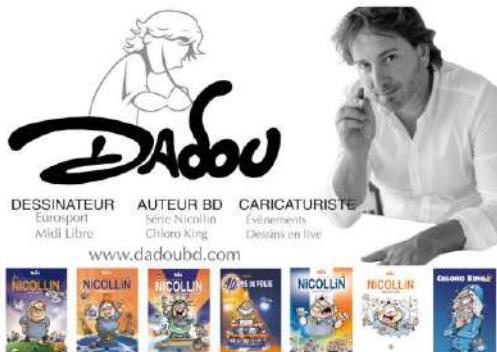


ART & LE CYCLISME



Dadou : dessinateur et scénariste, caricaturiste - <https://dadoubd.com/>

MontPELLIERAIN pur jus, Dadou dessine le Tour de France en direct pour Eurosport depuis 2012. Avec son humour piquant et son trait inimitable, ce passionné de vélo et de Loulou NICOLLIN croque chaque étape avec une énergie débordante... depuis son bureau à Frontignan.



NOS OUTILS DE COMMUNICATION

Webmaster : Christian Robin



webmaster@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo : Pierre Lescure



Communication : pierrelescure@hotmail.com

Lettre aux adhérents : Joël Grandjean
Joel.grandjean2@gmail.com

Site web de l'Amicale
www.cyclocardiaques.org

