N° 167

Cœur&Vélo mag.

Juillet-Août-Septembre 2026

Dans chaque petite parcelle de votre vie, mettez ce en quoi vous croyez. Travaillez avec votre cœur et exigez des autres ce qu'ils ont de meilleur. N'abandonnez pas votre personnalité et vos valeurs, le secret que vous connaissez et que personne d'autre ne connaît. Quant à la vérité, ne la laissez pas disparaître dans le mâchonnement généralisé de la complaisance.
Meryl Streep

SOMMAIRE

L'édito de Bernard THEVENET	page 3
Adhésion Amicale	page 4
Séjour lac d'Orient	page 5
Séjours et AG 2026	page 6
L'AVC	page 7
Ils nous soutiennent : Alexis MIELLET	page 8
Le TRO BRO LEON	page 9
Le Molière pour la réanimation de Katia GHANTY	page 12
Les Rendez-vous du Cœur	page 13
ADPS	page 14
Agir pour le cœur des femmes	page 15
Jité, une passion double : dessin & vélo	page 16
L'IA pour les associations	page 19
La Société Française de Cardiologie	page 21
Diffusport : nouveau prestataire de nos textiles	page 22
Cyclable en redressement judiciaire	page 23
Ils nous soutiennent : Kaylia NEMOUR	page 24
Les bienfaits du vélo	page 25
Les clubs amis	page 26
Les cyclistes et la courtoisie	page 27
Les nouveaux adhérents	page 28
Bernard & Paul	page 28
Ils nous soutiennent : Guirec SOUDEE	page 29
J'irai revoir ma Normandie	page 30
Les batteries Lithium	page 31
L'apnée du sommeil	page 32
Ils nous soutiennent : Marion ROUSSE	page 33
GAMORY : une marque de vélo sur mesure en bambou	page 34
Signe de vie : Pierre MARMELAT	page 35
Cyfac, Liquidation et Reprise	page 36
Réseau & vélo en marche	page 38
Le week-end vélo d'Antoinette FRANCESCHI	page 39
A bientôt avec David MAUQUOY	page 40

EDITO

L'Edito de Bernard THEVENET

C'est Pierre qui est intervenu auprès de moi, suite à mon accident cardiaque en 2013, pour que j'adhère à l'amicale.
Nos différentes rencontres avant et après cette panne de cœur ont toujours été très agréables, comme le Tour de Côte d'Or Elite en 2011, le salon des séniors organisé par le conseil départemental 21 en 2016, de toute façon le plaisir est toujours présent lorsque je reviens dans ma région de cœur « la Bourgogne »

Mon premier contact avec l'Amicale date de 2020 à Damvix, en Vendée, lors de l'assemblée générale de l'association. Nous sommes alors en pleine période Covid et, malgré le port du masque, je suis très surpris par l'enthousiasme des participants. Je comprends qu'il se passe vraiment quelque chose dans cette association, que quelque chose qui contribue à faire battre le cœur des adhérents le plus longtemps possible.

Nous aurons ensuite l'opportunité de nous retrouver, à l'initiative du président du Conseil départemental de Saône-et-Loire, pour l'opération « 71 jours avant le passage du Tour de France 2021 », afin de gravir ensemble les derniers hectomètres très difficiles du signal d'Uchon.

Nous avons partagé ce moment très agréable avec Alain CAPELLI et Daniel BUZON deux membres de l'Amicale. Ce jour-là, le Tour de France était lancé dans le département de Saône et Loire chère à mon cœur, tout comme ma remise en selle avec un magnifique VAE prêté pour cette occasion.

Pierre, très malin, profite de ce moment convivial pour me glisser à l'oreille les besoins de l'Amicale dans le département où je réside ; et me voilà propulsé correspondant départemental de l'Amicale pour le département de l'Isère. Il faut dire que mes fonctions chez ASO remplissent déjà correctement mon planning, mais l'Amicale, c'est aussi une belle histoire pour faire battre nos cœurs.

En septembre 2025, c'était l'année des 30 ans de cette grande famille que dirige avec une grande efficacité, depuis plus de 10 ans, le président Joël GRANDJEAN. Un grand respect pour son investissement sans faille afin de prolonger la vie de l'Amicale pour les 30 prochaines années. Ce séjour de septembre en Lozère, aux pieds du lac de Naussac, était une réussite totale, un succès unanime qui prolonge le partager des moments ensemble.

Je vais faire le maximum, en fonction de mes activités, pour faire rayonner l'Amicale autour de moi. En attendant, prenez soin de vous et à bientôt pour une prochaine rencontre.

Bernard THEVENET, correspondant de l'amicale pour le département de l'Isère

Vainqueur du Tour de France 1975 – 1977

INFO ASSOCIATION

Adhésion ou renouvellement

Bonjour tout le monde : c'est le moment idéal pour renouveler votre adhésion à l'Amicale.

Pourquoi maintenant ? Notre fonctionnement n'est pas basé sur une année civile.

Votre adhésion actuelle arrive à son terme fin août 2026.

Pensez à procéder au renouvellement de votre cotisation pendant cet été.

Avec l'inscription en ligne sur le site de l'Amicale des Cyclos Cardiaques nous souhaitons simplifier cette démarche.

Dans le courant du mois de juin, nous allons faire évoluer l'inscription en ligne de façon à simplifier cette opération. Vous pourrez ainsi adhérer pour la nouvelle campagne 2026/2027 et payer comme par le passé, votre adhésion par carte bancaire.

Les frais d'inscription sur la plateforme seront pris en charge par l'Amicalea

Les paiements par chèque continueront d'être adressés à Sylvain sous pli et seront traités sur la même base : **Sylvain GLUSSOT - 30 rue des Vignes - 21800 QUETIGNY**

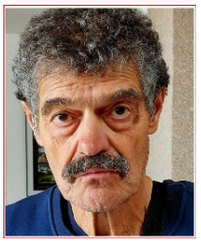
Cette évolution est devenue nécessaire compte tenu du nombre croissant d'adhérents et répond à la demande d'un grand nombre d'entre vous

Nous offrons ainsi à tous les adhérents ou sympathisants et plus de fluidité et de simplicité pour encaisser vos adhésions

Alors, dès le 1er juillet 2026, c'est à vous d'adhérer en ligne et de verser votre cotisation 2026/2027

Merci de tout cœur à tous de participer à cette évolution et de faciliter le travail bénévole de toute l'équipe

SEJOURS 2026



Lac de la Forêt d'Orient de la première semaine de juin

Notre correspondant local Jacques HANSSENS a organisé un séjour dans un cadre remarquable situé au bord du lac de la forêt d'Orient du 1 au 5 juin 2026 qui est alimenté par la Seine et mis en service en 1966.

Une trentaine de participants s'étaient inscrits pour profiter des différents parcours organisés par Jacques et ses amis aubois au cœur du parc naturel régional.

Nous avons été hébergés à l'hôtel Alba du lac d'Orient. Il s'agit d'un cadre de verdure privilégié, pour les passionnés de cyclotourisme, d'itinéraires variés en forêt ou autour des lacs, agrémentés de paysages préservés, de routes peu fréquentées et de voies vertes sécurisées.

A travers les différents parcours, chacune et chacun a pu admirer la beauté des lacs de la forêt d'Orient où la faune y est abondante, notamment les oiseaux migrateurs et les différentes espèces qui peuplent les marais et les abords de cet espace protégé.

Tous les parcours étaient très sécurisés, avec une part très importante de voies vertes bordant le lac et traversant les villages y compris pour les marcheurs qui ont pu profiter de ces espaces.

On a pu aussi admirer les villages typiques de cette région champenoise, les maisons à colombages et en brique et une église à pans de bois typique de la région.

On a pu voir un tracteur agricole de marque « Vendeuvre » et sa faucheuse datant probablement du siècle dernier, exposés sur la place du village de VENDEUVRE-sur-VARSE où se trouvait l'usine de construction.

Un passage a eu lieu dans le village d'Essoyes où se trouve la maison familiale du peintre Auguste RENOIR, il y crée son atelier en 1896 après l'achat d'une maison en pierre dans la commune, village natal de sa femme Aline CHARIGOT à la grande surprise de Georges LONGY ; Auguste RENOIR était est natif de Limoges.

Un groupe de 11 visiteurs a procédé à la visite guidée par Mr. PAILLARD, Président du CoDep de l'Aube, du bouchon de champagne du vieux Troyes (centre-ville, église St Jean, St Pantaléon, de la Madeleine avec son jubé et la cathédrale de Troyes). Pour une première, Jacques a vraiment organisé un beau séjour au pays des bulles de champagne que nous avons tous appréciés pour clôturer ce séjour dans l'Aube.

Giles RICHARD

Un cœur dans la ville de Troyes

Une belle équipe accompagnée de Mr. PAILLARD

SEJOURS 2026

Séjour Grand Ouest du 22 au 26 juin 2026

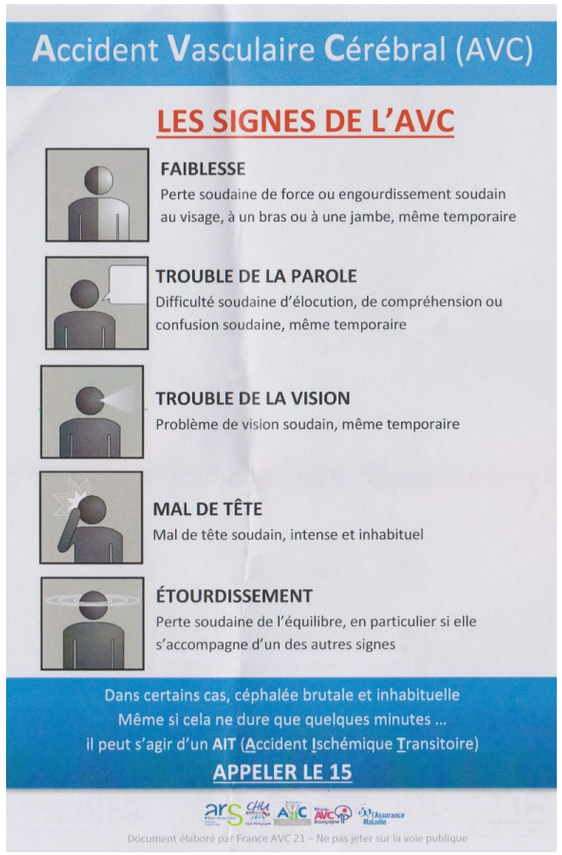
« De par la date tardive du séjour Grand Ouest par rapport au bouclage de ce C&V167, vous retrouverez le reportage du séjour dans le Cœur&Vélo 168.

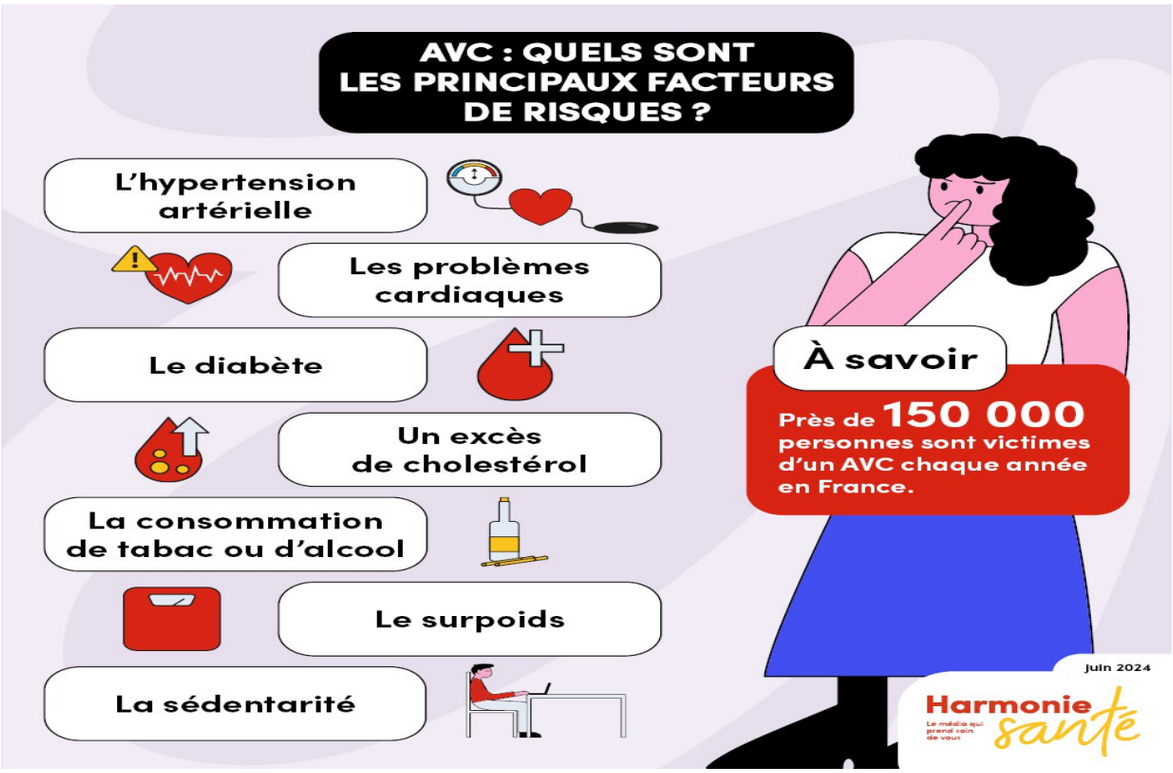
Rencontre Nationale de l'Amicale : AG 2026 à Erdeven

En raison de la date tardive dans le trimestre (du 26 sept au 3 octobre) le reportage de notre semaine dans le Morbihan sera publié dans le Cœur&Vélo 168 disponible chez vous pour mi-octobre.

L' AVC

L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC) :
Le traiter en appelant LE 15 c'est bien !
L'éviter, c'est mieux !
Bénéficier de l'Application Smartphone !
RISKOMÈTRE DE L'AVC
Obtenez en 5 minutes :
Vos facteurs de risque d'AVC
Votre risque de faire un AVC dans les 5 ou 10 ans
Les solutions pour faire baisser ce risque
Vous n'avez pas de Smartphone
ou vous voulez en savoir plus sur la prévention des AVC ?
Consultez votre médecin généraliste
associationfranceavc21@gmail.com
Réseau AVC Bourgogne
l'Assurance Maladie


Accident Vasculaire Cérébral (AVC)
LES SIGNES DE L'AVC
FAIBLESSE
Perte soudaine de force ou engourdissement soudain au visage, à un bras ou à une jambe, même temporaire
TROUBLE DE LA PAROLE
Difficulté soudaine d'élocution, de compréhension ou confusion soudaine, même temporaire
TROUBLE DE LA VISION
Problème de vision soudain, même temporaire
MAL DE TÊTE
Mal de tête soudain, intense et inhabituel
ÉTOURDISSEMENT
Perte soudaine de l'équilibre, en particulier si elle s'accompagne d'un des autres signes
Dans certains cas, céphalée brutale et inhabituelle
Même si cela ne dure que quelques minutes ...
il peut s'agir d'un AIT (Accident Ischémique Transitoire)
APPELER LE 15
Document élaboré par France AVC 21 – Ne pas jeter sur la voie publique


AVC : QUELS SONT LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUES ?
L'hypertension artérielle
Les problèmes cardiaques
Le diabète
Un excès de cholestérol
La consommation de tabac ou d'alcool
Le surpoids
La sédentarité
À savoir
Près de 150 000 personnes sont victimes d'un AVC chaque année en France.
Juin 2024
Harmonie santé

ILS NOUS SOUTIENNENT

Alexis MIELLET

Alexis MIELLET, né le 5 mai 1995 à Dijon, est un athlète français spécialiste des courses de demi-fond et de cross-country . Il commence à se faire remarquer en 2013, lorsqu'il décroche la médaille d'or en cross par équipes aux championnats d'Europe.

En 2017, il réitère cet exploit avec l'équipe espoir. Alexis brille également en relais mixte, remportant les médailles d'argent et de bronze avec l'équipe de France aux championnats d'Europe de cross-country en 2018 et 2019. Après avoir cumulé quatre titres de champion de France chez les jeunes, Alexis franchit un cap en 2018 en devenant champion de France élite, titre qu'il conserve en 2019 et 2020. L'année 2019 est marquée par des records personnels impressionnants : 3 min 34 s 23 sur 1 500 m et 1 min 45 s 88 sur 800 m, qui lui ouvrent les portes des championnats du monde à Doha, où il atteint les demi-finales. En 2021, il est médaillé d'argent du relais mixte aux championnats d'Europe de cross-country à Dublin et participe au 1 500 m des Jeux Olympiques de Tokyo.

En 2024, il devient champion d'Europe du 3 000 mètres steeple à Rome, aux côtés de Djilali BEDRANI qui décroche l'argent.

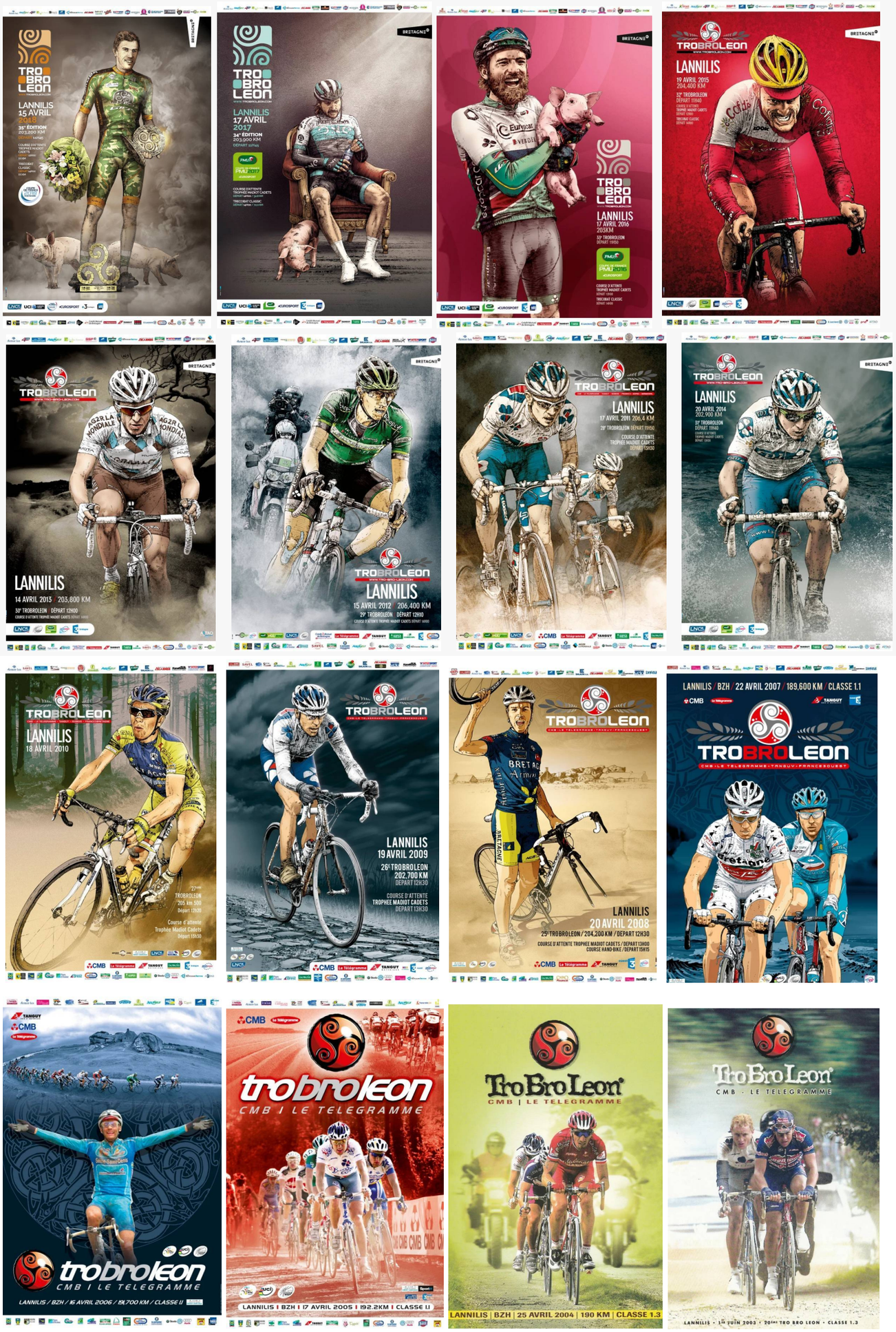
En janvier 2026 Il obtient une médaille d'argent avec le relai mixte lors des championnat du monde de cross-country 2026 à Tallahassee en Floride.

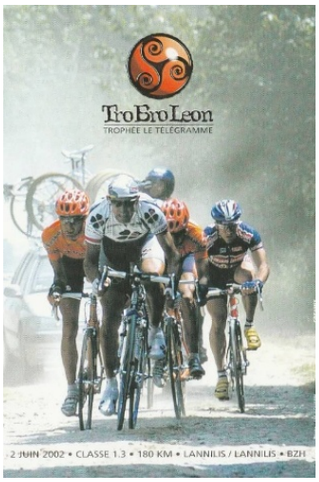
C’est avec un immense plaisir que l’Amicale accueille aujourd’hui le soutien d’Alexis un des fleurons de l’athlétisme Français qui fait rayonner la bourgogne dans le monde entier.

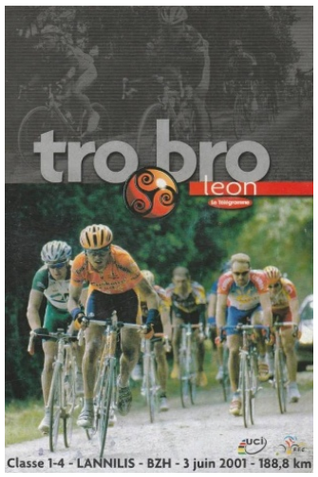
TRO BRO LEON : le Paris-Roubaix Breton

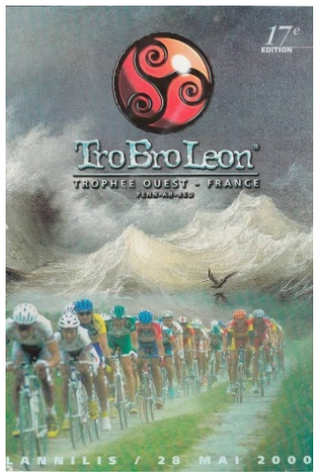
Jean-Paul MELLOUET a créé le **Tro Bro Leon**. en 1984 ; depuis, il n'a eu de cesse de faire évoluer l'épreuve, fière de ses « ribinou », ces chemins de terre, si typiques du Nord-Finistère. Chaque année également, l'organisateur finistérien dessine lui-même l'affiche de la course. Petit retour en image sur la course du 10 mai 2026 avec les affiches au fil du temps.
L'épreuve a été reprise en 2025 par ASO.

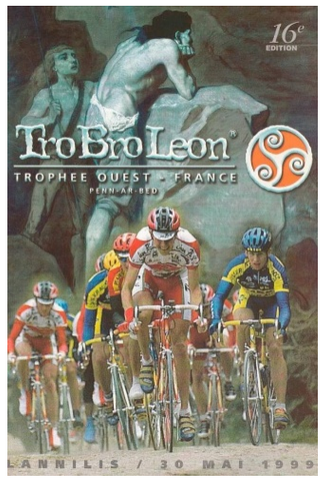
Jean-Paul MELLOUET : créateur, organisateur et dessinateur du TRO BRO LEON

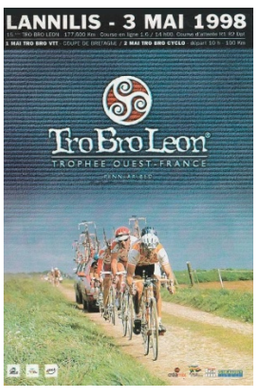

TRO BRO LEON
LANNILIS 15 AVRIL 2018
35e ÉDITION 203,800 KM
LANNILIS 17 AVRIL 2017 34e EDITION 203,900 KM
LANNILIS 17 AVRIL 2016 203KM
TROBROLEON
LANNILIS 19 AVRIL 2015 204,400 KM
LANNILIS 14 AVRIL 2013 / 203,800 KM
LANNILIS 15 AVRIL 2012 206,400 KM
LANNILIS 17 AVRIL 2011 206,4 KM
LANNILIS 20 AVRIL 2014 202,900 KM
LANNILIS 18 AVRIL 2010
LANNILIS 19 AVRIL 2009 26e TROBROLEON 202,700 KM
LANNILIS 20 AVRIL 2008 25e TROBROLEON / 204,200 KM
LANNILIS / BZH / 22 AVRIL 2007 / 189,600 KM / CLASSE 1.1
trobroleon CMB I LE TELEGRAMME
LANNILIS / BZH / 16 AVRIL 2006 / 184,700 KM / CLASSE II
LANNILIS I BZH I 17 AVRIL 2005 I 192.2KM I CLASSE II
TroBroLeon CMB | LE TELEGRAMME
LANNILIS | BZH | 25 AVRIL 2004 | 190 KM | CLASSE 1.3
TroBroLeon CMB · LE TELEGRAMME

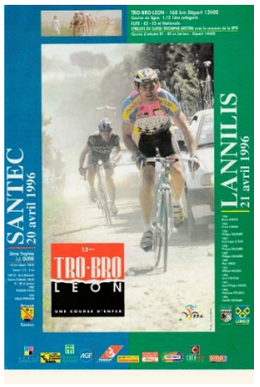


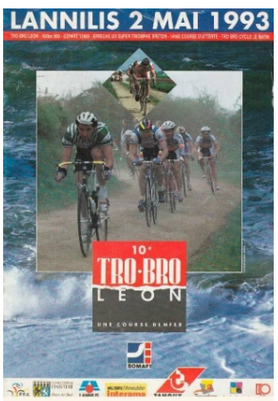


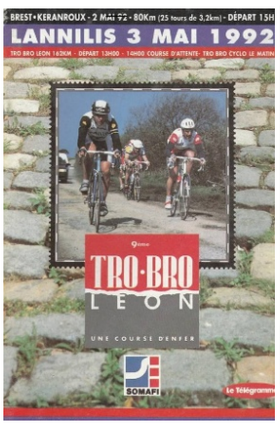


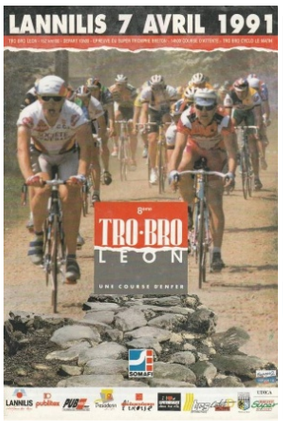


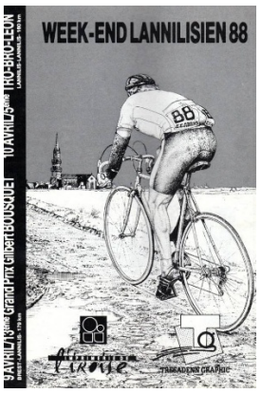


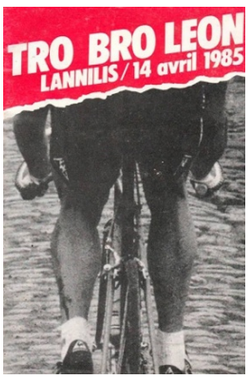












Classement de l'épreuve 2026 :

1 **Filippo FIORELLI** Team Visma | Lease a Bike 4h47'35"
2 **Alexis RENARD** Cofidis + 00"
3 **Lewis ASKEY** NSN Cycling Team + 00"

Aux Molières : la réanimation entre en scène et repart avec le prix

Katia GHANTY fait partie des réanimés, le groupe de patients référents du Fonds 101. Ancienne patiente de réanimation, elle a transformé ce qu'elle a traversé en une œuvre inattendue : un spectacle vivant, drôle, bouleversant.

Ce printemps, « **Les frottements du cœur** » a été récompensé aux Molières 2026 dans la catégorie **Meilleure seule en scène** lors de la cérémonie du lundi 4 mai.

Tout commence par une mauvaise grippe ; Katia a 29 ans lorsqu'elle est transportée en urgence à l'hôpital Lariboisière, en réanimation, dans un état critique. Son cœur est très affaibli. Son pronostic vital est alors engagé.

De cette expérience, elle aurait pu ne rien dire mais elle a choisi d'en faire une œuvre.
Dans Les frottements du cœur, Katia joue et danse sa vie de rescapée d'une grave pathologie cardiaque. En quelques minutes, la narratrice est catapultée en réanimation. Le reste du spectacle se déploie dans cet espace singulier qu'elle a su trouver entre le dedans et le dehors, entre la patiente et la comédienne, entre celle qui a vécu et celle qui raconte.
Avec un texte ciselé, une mise en scène épurée, une palette d'émotions impressionnante Katia parvient à parler de la réanimation autrement. Sans détour, mais avec humour. Sans pathos, mais avec une intensité rare.

La nomination, Katia l'avait apprise au milieu des montagnes italiennes, là où elle était venue se reposer après un épuisement profond. Téléphone en main, le Mont-Blanc en toile de fond, elle avait écrit : "*C'est un double cadeau, et je mesure ma chance !*". Le 4 mai, cette chance s'est transformée en victoire.
Pour le Fonds 101, cette récompense est une très grande fierté. Voir l'expérience des patients de réanimation portée sur scène, mise en lumière et reconnue par la plus prestigieuse cérémonie du théâtre français, c'est donner une voix à un vécu encore trop peu connu du grand public. C'est aussi tout ce que les réanimés incarnent : la force de celles et ceux qui ont traversé l'indicible et choisissent d'en faire quelque chose qui aide les autres à comprendre.
« Un immense bravo Katia pour cette récompense et cette reconnaissance ô combien méritées ! »

Fonds 101 : ONE 101 ONE **https://one-o-one.eu/**

LES RENDEZ-VOUS

Vous pouvez vous aussi comme nos amis Martine et Christian de Saint Jean du Gard être à l'initiative d'une belle action, ils organisaient avec l'association AL SOUREL une marche le 25 avril en faveur de notre l'Amicale.

Saint-Jean-du-Gard
Une randonnée solidaire pour la santé du cœur

Al Sourel soutient la recherche médicale comme la maladie d'Alzheimer ou le cancer du sein avec Octobre Rose.
Cette année, Simone Blanc sa trésorière a organisé départ pour la balade à l'Assemblée cycliste carcadde de Saint Christian et carcasignaise dont bouddinent villages et le correspondant pour le Gard, la Lozère et l'Hérault.

L'amicale compte environ 300 membres. Nous sommes très touchés du geste d'Al Sourel. Cette aide sera la bienvenue et sera consacrée notamment à la revue trimestrielle de l'association Cœur et vélo. Elle donne aux adhérents des informations techniques et médicales, et crée Christian Vigne.

Rendez-vous samedi 25 avril, sur la place Augustine Roussière devant la mairie. Un accueil normalement par un café/collation. 15 € minimum inscription de Christian Vigne et regroupement des associations de départ en covoiturage jusqu'au col Saint-Pierre et de l'arrivée à Mejeares La Brévere et de retour au Pont d'Hérault.

Le maillot jaune et bleu signe d'appartenance des cyclos catalans

(parcours d'5, 6 km) avec le produit de cette action, donners aux pharmacies jusqu'à la laboratoirenurs, Prévention des santé Cancer du Sein Participez c'est le but de l'Amicale les cycles

renseignements et participation contactez :

- Josyphine au 06 81 59 66 13.
- Pour en savoir plus www.cycloscatalan.org

L'amicale Bourgogne Franche-Comté était présente en qualité d'organisateur dans les départements 21 et 70

Pourquoi pas vous ? c'est un autre façon de faire rayonner notre Amicale !

Samedi 6 juin 2026
70

Samedi 6 juin 2026
Ciers 70300 4 ème édition

Les parcours du Coeur **Bougez ! pour votre ♡**

Organisation Marie Agnole et Jean-Marie Marchal

ADPS
PRÉVOYANCE SANTÉ

Soutien les 2 organisations de l'Amicale en Côte d'Or et Haute Saône

Cyclosportive Courir pour la Paix
pilotée par Claude Vincent Adhérent de l'Amicale

Samedi 1 Août 2026

- Sport
- Solidarité
- Mémoire
- Paix

Ne pas oublier Octobre Rose
Le sport au Féminin

Pourquoi pas vous dans votre région ?

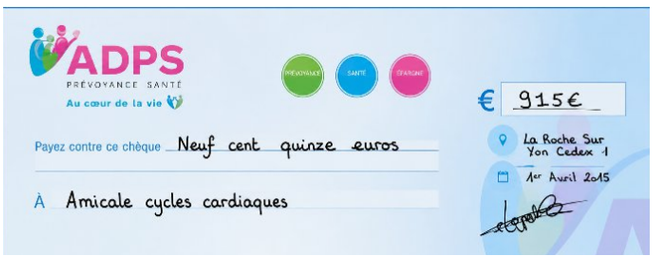
L'ADPS : Association De Prévoyance Santé

Une association engagée dans la promotion d'actions de mécénat santé ou social. L'ADPS développe localement de nombreuses actions en partenariat avec les associations locales de proximité qui s'investissent partout en France dans des projets sociaux et solidaires, pour favoriser la préservation et le maintien du lien social avec accompagnement dans le handicap, la maladie, le vieillissement.

Une association engagée dans le soutien à la recherche médicale.

L'ADPS joue un rôle actif dans le soutien à la recherche médicale afin de participer à l'émergence d'applications thérapeutiques innovantes sur le thème « Bien vivre pour bien vieillir », en cela l'ADPS : encourage une dynamique d'ouverture à des actions de recherches sur la prévention du vieillissement en collaboration avec des organismes scientifiques et des chercheurs. Elle soutient des projets permettant d'accélérer la valorisation d'une découverte scientifique en application concrète et rapide par la mise en œuvre de traitements au bénéfice et en proximité des malades.

François LEPETIT
Délégué régional
Base Normandie
ADPS



Michel BRIERE
Délégué régional
Normandie de l'ACC

Remilly-sur-Tille : Remise du chèque ADPS
par les 2 délégués régionaux ADPS Bourgogne
Marie-Elisabeth WOEHR et Patrick GOLDSZTAUD

Nadine BONNEFOY, déléguée régionale ADPS
Département de Haute Saône - Citers (70)
Parcours du Cœur organisation Marie-Angèle MARCHAL

SANTÉ BIEN-ÊTRE
Votre magazine Échos Santé 84 est arrivé !

Mesnil-Saint-Père , Christelle PIOT, déléguée régionale ADPS département de l'Aube.
au côté de Jacques HANSSENS, organisateur du séjour du lac de la forêt d'Orient

Agir pour le cœur des Femmes

Habituées à ressentir la douleur de manière régulière à différents moments de leur vie (règles, accouchement), les femmes la considèrent comme "normale".

Cette banalisation de la douleur entraîne parfois une minimisation par les femmes des douleurs thoraciques liées à l'infarctus, bien qu'elles soient présentes dans 92% des cas comme chez l'homme.

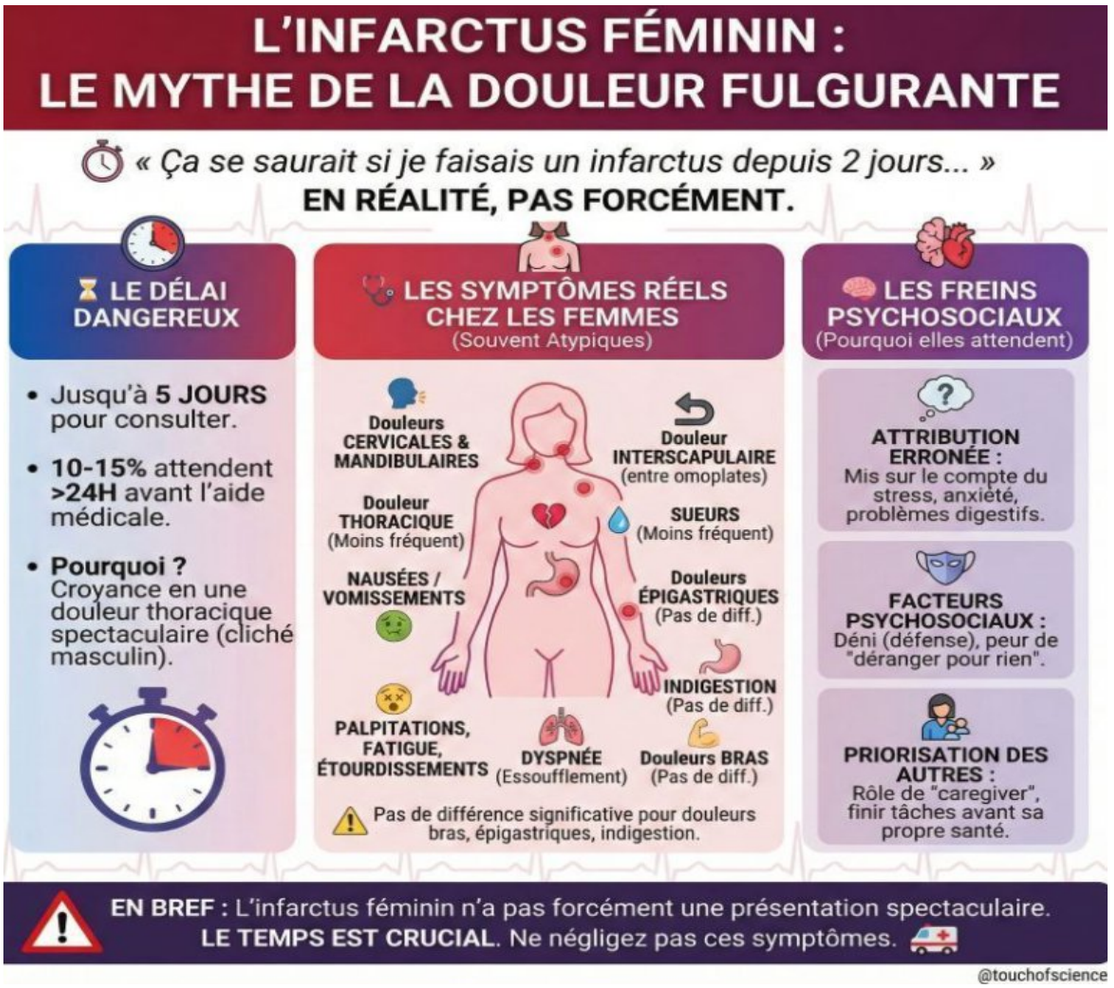
La perception de la douleur n'étant pas la même chez les hommes et chez les femmes, celles-ci insisteront plutôt sur les signes d'accompagnement comme l'oppression, l'essoufflement à l'effort, la douleur entre les omoplates, l'intense fatigue, les nausées.

L'important, est que chez les femmes, ces signes sont souvent avant-coureurs et précédent la douleur thoracique intense. D'où l'importance de savoir les identifier et appeler le 15 sans tarder.

Vous pouvez être en train de faire un infarctus sans vous en rendre compte, avant le point culminant de la douleur thoracique intense.

Surtout, soyez particulièrement vigilante si vous avez plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire : hérédité, sédentarité, tabac, surpoids, stress, hypertension artérielle, diabète, cholestérol.

Ecoutez-vous, prenez soin de vous, ne minimisez pas les signes et n'hésitez jamais à appeler le 15 !



Jité, une passion double : vélo et dessin

La vie va faire que Joël TAUZIN Alias **Jité** portraitiste mettra sa passion de côté pendant 40 ans. Il rentre dans la vie active à 20 ans et travaille à la DDE comme dessinateur cartographe. Il se marie, a des enfants et construit sa maison. Il perd malheureusement sa femme assez jeune et s'occupe de ses enfants. Pendant cette époque il ne touche plus à un crayon.

En 2007, Joël prend une retraite bien méritée ; mais l'homme n'est pas du genre à se laisser aller, il ressort ses crayons et reprend immédiatement sa passion de jeunesse.

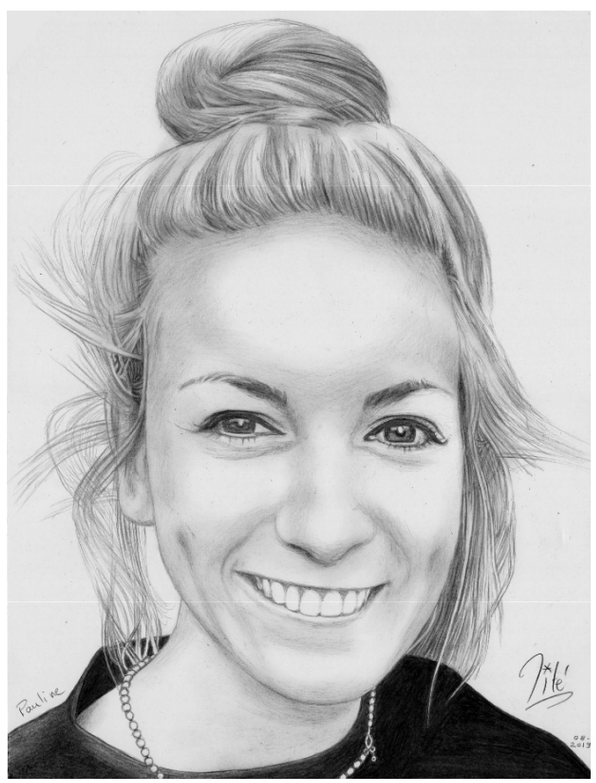
Parallèlement, il se met à fond au sport, même s'il a toujours pratiqué des activités sportives durant sa jeunesse et pendant sa vie active comme le saut à la perche, la course à pied ou encore la randonnée en montagne. Il court des marathons et semi-marathons. Il découvre la course d'orientation, qui allie parfaitement ses qualités de coureur à ses compétences en cartographie acquises dans son ancien métier. Il se prend au jeu, et devient quatre fois champion de France, par équipe de deux, de raids de montagne en orientation.

Quelques années auparavant, il s'était également mis au vélo en rachetant la bicyclette de son beau-frère, coureur en 1ère catégorie. Habitant dans une région propice au VTT : les Vosges, il devient également champion de France individuel vétéran 2 de course d'orientation en VTT en 1998.

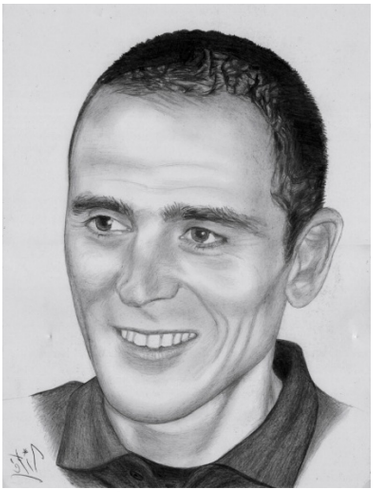
Précisons que Joël travaille sur papier Clairefontaine de différents formats (A3, A4, A5…) en utilisant des crayons gras Néro Cretacolor, crayons à l'huile qui ne peuvent pas se gommer. Il travaille donc sans filet, et n'a pas le droit à l'erreur. Joël est friand de ces rencontres et échanges. Chaque semaine, cet artiste se remet en question car dessiner un portrait est toujours une performance.
Passionné de sport et de vélo en particulier, il a réalisé les portraits de grands champions emblématiques de sa région comme Thibaut PINOT, Julien ABSALON, Julian ALAPHILIPPE ou encore Marion ROUSSE.

Joël exerce son art depuis des années dans une galerie commerciale du Leclerc de Vesoul le mercredi matin.

Joël

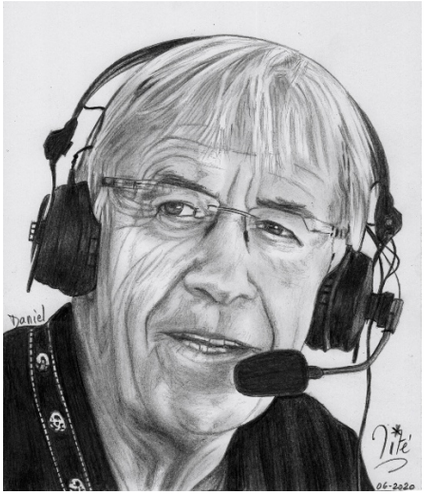


Une magnifique réalisation de Pauline



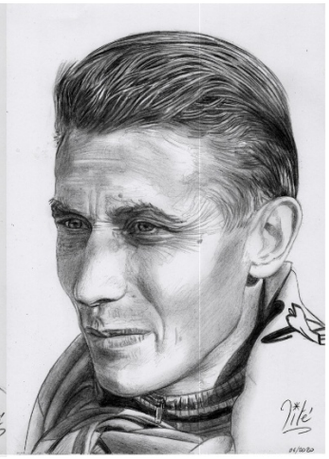
Julien ABSALON

Jean-Paul OLIVIER

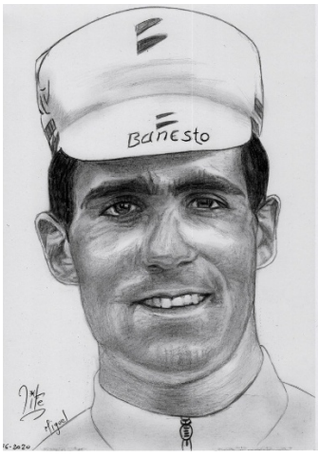


Daniel MANGEAS

Raymond POULIDOR



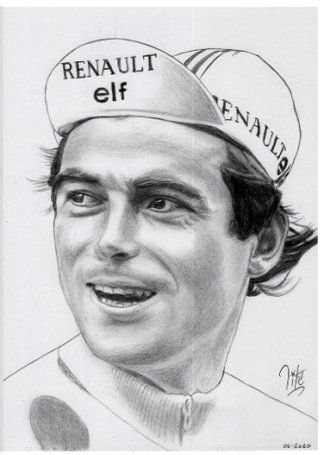
Jacques ANQUETIL



Miguel INDURAIN

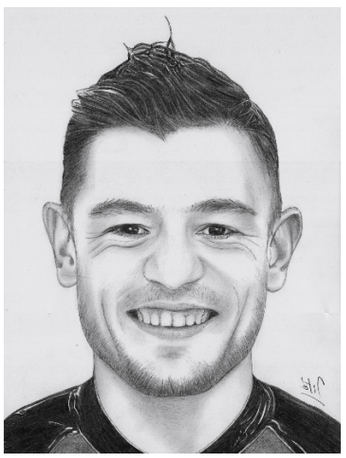
Eddy MERCKX

Laurent FIGNON

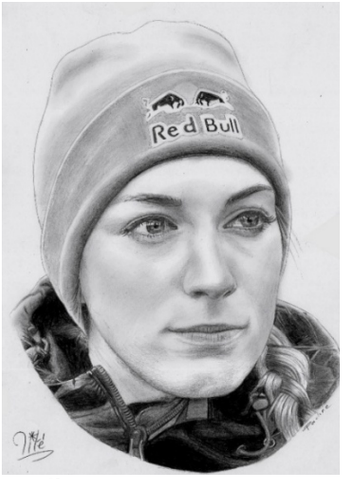


Bernard HINAUL

Thibaut PINOT



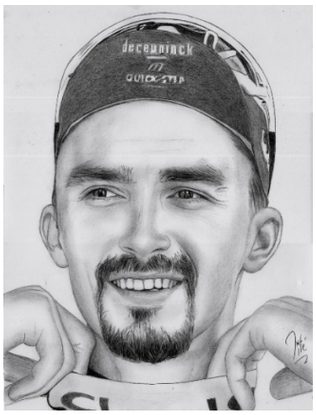
Steve CHAINEL



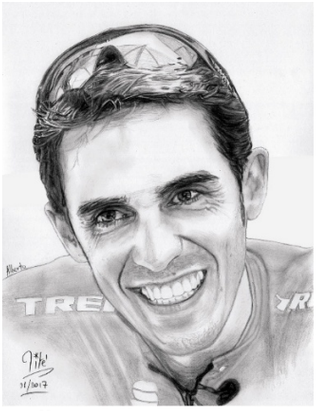
Pauline FERRAND PREVOT

Joël avec Marion ROUSSE

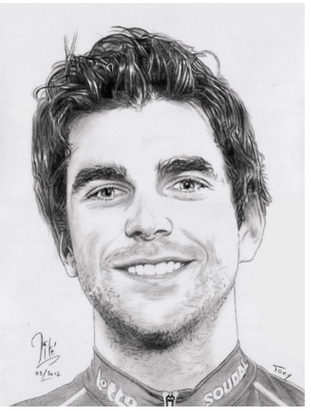
Marion ROUSSE



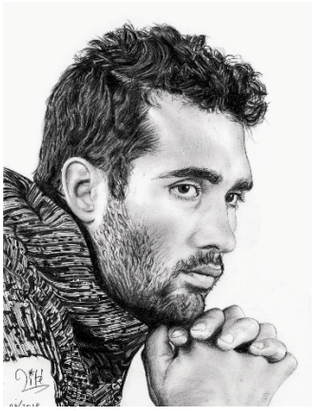
Julian ALAPHILIPPE



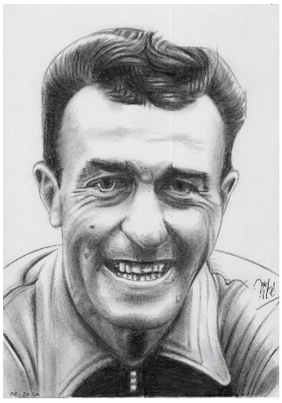
Alberto CONTADOR



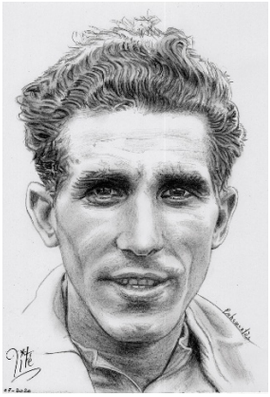
Tony GaLLOPIN



Martin FOURCADE

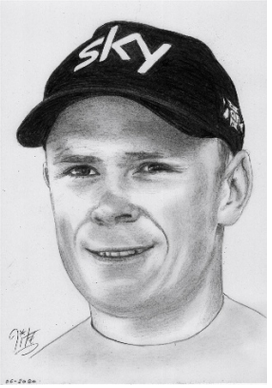


Louison BOBET



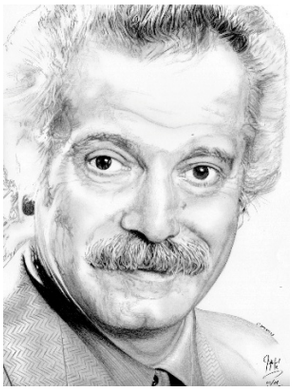
Federico BAHAMONTES

Fausto COPPI

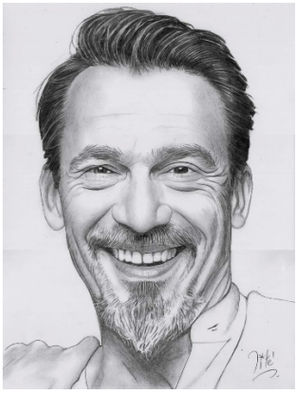


Chris FROOME

CABU

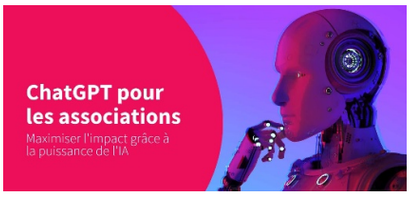


Georges BRASSENS



Florent PAGNY

Pauline et Jité



Mettez ChatGPT (Intelligence Artificielle) au service de votre association

ChatGPT. À moins d'être resté enfermé dans une caverne, vous en avez forcément entendu parler. Révolutionnaire pour les uns, effrayante pour les autres, l'intelligence artificielle (**IA**) générative ne laisse personne indifférent.

Pour vous aider à vous faire votre propre opinion, nous vous proposons aujourd'hui de faire le point sur son intérêt potentiel pour les associations.

Qu'est-ce que ChatGPT ?

C'est un programme informatique conçu par **OpenA**I, un institut de recherche sur l'intelligence artificielle basé à San Francisco, aux États-Unis. Il s'agit d'un outil qui prend la forme d'un *"chat"*, soit une "conversation", en bon français.

Pour le faire fonctionner, il suffit de vous rendre sur le site **https://chatopenai.fr/** , de vous connecter puis d'accéder à l'interface.

Le site n'existe qu'en anglais, mais il reste très simple d'accéder au chat. Une fois arrivé sur celui-ci, vous pouvez écrire en français sans problème, et les réponses le seront aussi.

Ensuite, vous n'avez plus qu'à donner vos instructions ou à poser votre question pour que **ChatGP**T y réponde. On dit alors que l'on rédige un *"**prompt**"*. Ce terme anglophone n'a rien à voir avec le mot français, mais désigne plutôt l'ordre à exécuter, et la qualité de ce dernier influence fortement la qualité de la réponse obtenue !

Si **ChatGPT** était le premier outil du genre à gagner en notoriété, de nombreux autres lui ont depuis emboîté le pas.

Comment fonctionne l'intelligence artificielle (IA) derrière ChatGPT ?

Imaginez une boîte remplie de millions de livres, d'articles, de conversations et d'autres textes. Maintenant, imaginez qu'une personne ait lu et compris tout ce contenu, et qu'elle puisse l'utiliser pour répondre à vos questions, vous aider à écrire des textes, traduire des documents, etc.
Si cette intelligence artificielle est capable de produire des réponses convaincantes, notez qu'elle n'a pas de compréhension réelle des sujets. L'**IA** génère des réponses en se basant sur des schémas appris à l'entraînement, en s'appuyant sur des modèles statistiques.

Un exemple courant est le suivant : " ***le chat mange la*** …". Ici, l'intelligence artificielle cherche la réponse la plus probable en fonction des éléments précédents, sans tenir compte du sens de la phrase en elle-même.

C'est ainsi que se forment les phrases dans un outil comme **ChatGPT**, et si la plupart du temps la réponse est cohérente, il reste primordial de garder son fonctionnement à l'esprit avant de lui demander quelque chose.

Cela vous aidera à poser des questions auxquelles il est en mesure de répondre correctement !

Les points d'attention et les erreurs courantes des IA génératives

Maintenant que vous comprenez le fonctionnement de l'intelligence artificielle, vous comprenez aisément que des biais puissent parfois se glisser dans les réponses. C'est pourquoi il convient de bien sélectionner les sujets sur lesquels vous la sollicitez.

Bien que les nouvelles fonctionnalités d'outils comme **ChatGP**T soient très pratiques, la vérification humaine reste indispensable. Les données peuvent être obsolètes ou biaisées, notamment si la source n'est pas mentionnée.

5 exemples de tâches que l'IA peut effectuer pour votre association :

1. Produire du contenu pour votre site internet
2. Gagner du temps sur la rédaction de vos mails
3. Animer les réseaux sociaux de votre association
4. Trouver des idées fraîches pour mieux communiquer
5. Résumer des contenus complexes de manière simple

ChatGPT propose une version gratuite, mais si vous souhaitez passer au plan supérieur, notez que certains de ses concurrents proposent des tarifs préférentiels pour les organisations à but non lucratif :

Vous trouverez ci-dessus les 2 photos initiales de l'Amicale.

Vous trouverez ci-dessus les 2 photos transformées avec ChatGPT.

L'arrière-plan est le même mais j'ai demandé les personnages en vélo tout en conservant le même décors. Vous remarquerez que l'illusion est agréable au premier coup d'œil, toutefois, en regardant de plus près, nous ne reconnaissons aucun visage de nos adhérents sur les photos que propose l'**IA**.

La Société Française de Cardiologie

Fondée en 1937 par Charles LAUBRY, la Société Française de Cardiologie (SFC) est une société savante mobilisée pour faire avancer la recherche contre les maladies cardiovasculaires.
Présidée par la Pr. Hélène ELTCHANINOFF (CHU de Rouen) depuis janvier 2026, elle regroupe plus de 5000 membres et est dirigée par un bureau de 9 cardiologues membres bénévoles.

Liste des 20 communautés de la Société Française de cardiologie

- Filiale de Cardiologie Pédiatrique et Congénitale – Société Française de Cardiologie
- FILIALE IMAGERIE CARDIOVASCULAIRE SFC
- GRRC GROUPE DE RÉFLEXION SUR LA RECHERCHE CARDIOVASCULAIRE
- HTA – Société Française d'HyperTension Artérielle
- GACI
- Groupe de Cardio-Oncologie – Société Française de Cardiologie
- GERSP – GROUPE EXERCICE RÉADAPTATION SPORT PRÉVENTION – Société Française de Cardiologie
- GICC – SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE – Groupe Insuffisance Cardiaque & Cardiomyopathies
- Société Française de Cardiologie – Cœur - Vaisseaux - Métabolisme
- Société Française de Cardiologie – Groupe de Cardiologie Tropicale
- Groupe Rythmologie et Stimulation Cardiaque – Société Française de Cardiologie
- Société Française de Cardiologie – USIC – Urgences et Soins Intensifs de Cardiologie
- Société Française de Cardiologie – Valvulopathies
- COLLÈGE DES CARDIOLOGUES EN FORMATION – CDF - SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE
- Collège National des Cardiologues des Hôpitaux
- Collège des Paramédicaux – Société Française de Cardiologie
- Cercle Cardio-IA – Société Française de Cardiologie
- Cercle Cœur & Sommeil – Société Française de Cardiologie
- Collège National des Enseignants de Cardiologie
- 3C – Cercle des Cardiologues de Chirurgie Cardiaque

Diffusport : Nouveau prestataire pour les tenues de l'Amicale

Depuis plus de 35 ans, cette entreprise, fièrement installée dans le Nord de la France, accompagne ses clients avec la même passion et les mêmes valeurs qu'à ses débuts

La priorité a toujours été et restera la qualité des produits, des tarifs compétitifs, l'honnêteté des délais de livraison et la réactivité à chaque demande.

Parce qu'un engagement n'a de valeur que s'il est tenu, **Diffusport** a bâti avec ses clients une relation de confiance solide, durable et sincère.

Tous les produits sont fabriqués en Europe, gage de savoir-faire et de traçabilité, afin de garantir aux clients une exigence constante dans chaque étape de production.

La réussite et la longévité ne sont possibles que grâce aux retours précieux des clients. Chaque remarque, chaque échange est une occasion de progresser, avec une remise en question et de continuer.

Diffusport est très fier de commencer un début de collaboration avec **l' Amicale des Cyclos Cardiaques** et nous souhaitons à tous bonne route avec les nouvelles tenues. www.diffusport.com

DIFFU SPORT

TABLEAU D'AIDE POUR CHOIX DE LA TAILLE D'UN MAILLOT "CYCLISME" DIFFUSPORT

TAILLE / POIDS	60	65	70	75	80	85	90	95	100	>100 kg
1,65	S	M	L	XL	2XL					
1,70	S	M	L	XL	2XL	3XL				
1,75	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	4XL	5XL	
1,80	M	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL	5XL	
1,85	L	L	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL	5XL	
1,90		XL	XL	2XL	2XL	3XL	4XL	4XL	5XL	5XL

1-CE TABLEAU EST A DESTINATION DES MORPHOLOGIES ADULTES

2-EN CAS DE PROEMINENCE ABDOMINALE, IL EST PREFERABLE DE CHOISIR 1 OU 2 TAILLES AU DESSUS DE CELLE PRECONISEE.

3-LES INFORMATIONS CONTENUES DANS CE TABLEAU SONT DONNEES A TITRE INDICATIF, ET PEUVENT VARIER SELON LA MORPHOLOGIE DE CHACUN.

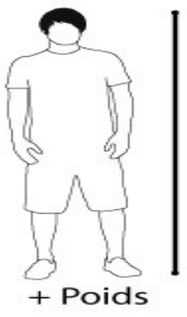
date le 27-04-2017

P

COMMENT CHOISIR LA TAILLE DE SON CUISSARD DIFFUSPORT

Tailles Adultes

Tailles en cm →	164	168	170	174	178	182	184	186 et +
XS	-59 kg	-62 kg	-65 kg	-68 kg				
S	59-67	62-70	65-73	68-76	-77 kg			
M	65-74	68-77	71-80	74-83	77-86	-87 kg	-90 kg	
L	72-81	75-84	78-87	81-90	84-93	87-96	90-99	-100 kg
XL	79-88	82-91	85-94	88-97	91-100	94-103	97-106	100-109
2XL	86-97	89-100	92-103	95-106	98-109	101-112	104-115	107-118
3XL		98-107	101-110	104-113	107-116	110-119	113-122	116-125
4XL			+110 kg	111-120	114-123	117-126	120-129	123-132
5XL				+120 kg	+123 kg	+126 kg	+129 kg	+132 kg



Daniel BUZON gère avec beaucoup de sérieux et d'application la boutique de l'Amicale depuis des années. Vous pouvez le joindre sur son adresse mail ou adresse postale ou adresse mail :

20 rue du lieutenant André - 71100 Chalon/Saône - buzdan@sfr.fr

Les tarifs :

- Maillot manche courte : 45€ - Maillot manche longue 55€
- Cuissard court : 60€ - Socquettes : 5€

+ frais de port à ajouter

Cyclable en redressement judiciaire : l'avenir de 80 magasins incertain

cyclable
Vélo art de vivre

L'enseigne Cyclable, spécialiste du vélo urbain et électrique, a été placée en redressement judiciaire fin mars 2026. Ce coup dur illustre les difficultés d'un marché vélo en ralentissement et met en lumière les fragilités d'un modèle mixte succursales-franchises.

Acteur incontournable du vélo à assistance électrique et urbain, Cyclable a connu une croissance rapide portée par l'élan post-Covid. Mais depuis 2023, la dynamique s'essouffle. La mise en redressement judiciaire du groupe lyonnais illustre la précarité d'un secteur confronté à un retournement économique marqué, source d'incertitude pour l'ensemble des points de vente.

Le contexte économique et la mise en redressement judiciaire de Cyclable
Fondé en 2005, Cyclable a su s'imposer avec un réseau de plus de 80 magasins en France et en Suisse, mêlant vente et réparation de vélos urbains et électriques. Le groupe a profité du boom des mobilités

Le modèle hybride du réseau Cyclable : succursales et franchises en tension
Cyclable repose sur une organisation peu commune : un réseau mixte combinant près de 40 magasins en propre et une quarantaine de franchises juridiquement indépendantes. Ce système hybride a permis une expansion rapide avec des investissements limités, tout en bâtissant une image de marque forte.
Mais cette interdépendance expose le réseau à des fragilités. Les franchisés dépendent du siège pour l'approvisionnement, la communication et le support commercial. Ainsi, les difficultés financières du groupe impactent directement l'ensemble des magasins.

Conséquences de la crise sur les magasins : cas emblématique d'Orléans
Les effets de cette crise se manifestent rapidement sur le terrain. À Orléans, le magasin Cyclable, présent depuis treize ans en centre-ville, a fermé brutalement début avril, contraignant les clients à venir récupérer leurs vélos dans l'urgence. D'autres fermetures rapides ont été signalées, soulignant l'ensemble de la fragilité que traverse l'enseigne sur le territoire national.

Perspectives d'avenir pour Cyclable et son réseau
La procédure de redressement judiciaire vise à permettre au groupe Cyclable de se restructurer tout en poursuivant ses activités. Sous la supervision d'administrateurs judiciaires, l'objectif est de préserver l'emploi et d'assurer la continuité des services face à une conjoncture difficile.

Cependant, l'avenir du réseau reste incertain, notamment pour les franchisés. Leur autonomie juridique n'empêche pas la dépendance à la tête de réseau pour les conditions d'achat et l'image de marque.

Si la pratique du vélo continue d'évoluer favorablement en France, ce cadre porteur ne suffit pas à garantir la stabilité économique des distributeurs.

ILS NOUS SOUTIENNENT

Le parcours difficile de Kayla NEMOUR, jeune championne d'exception

Kaylia NEMOUR est une gymnaste artistique franco-algérienne, née le 30 décembre 2006 à Saint-Benoît-la-Forêt (Indre-et-Loire). Elle concourt d'abord pour la France puis à partir de mai 2023 pour l'Algérie à la suite d'un conflit avec la fédération française.

Considérée comme l'une des meilleures gymnastes de sa génération aux barres asymétriques, elle devient notamment médaillée d'argent aux Championnats du monde de gymnastique artistique 2023 à cet agrès et médaillée d'or aux Jeux Olympiques de Paris 2024.

En 2025, elle remporte le titre de championne du monde aux barres asymétriques, et devient également Vice-championne du monde à la Poutre. Elle publie un livre, « ***L'ombre de l'or »***, dans lequel elle raconte la dureté de son quotidien de jeune sportive de haut niveau.

Une prestation éblouissante :
En 2025, aux mondiaux de Jakarta, dernière à s'élancer dans la capitale indonésienne, elle devait dépasser les 14,500 points de la Russe MELNIKOVA pour se parer d'or. Un score qui semblait largement accessible pour **Kayla NEMOUR** après ses 15,533 points des qualifications. Et cela c'est confirmé, sans trembler, elle est allée chercher la couronne mondiale, exécutant les difficultés de sa routine à la perfection dans son justaucorps vert pailleté. A seulement 18 ans, elle remporte ainsi le titre de championne du monde aux barres asymétriques et devient également vice-championne du monde à la poutre confirmant tout son potentiel, un peu plus d'un an après son titre olympique à cet agrès.

Avec ce titre, la gymnaste, passée de la France à l'Algérie il y a deux ans, confirme et s'impose clairement comme l'étoile montante de sa discipline.

Aujourd'hui nous sommes touchés en plein ❤️ avec le soutien de Kaylia que l'Amicale des cyclos cardiaques soutien à son tour pour la poursuite de sa carrière que nous souhaitons magnifique.

Jeux Olympiques Paris 2024

VELO SANTE

BIENFAITS DU VÉLO
DU VÉLO
Améliore la santé cardiovasculaire
Renforce les muscles
Protége les articulations
Améliore la santé mentale
Développe l'endurance
Brûle les graisses
Améliore l'équilibre et la coordination

LES CLUBS AMIS

Saluons le retour des conventions clubs amis de la région Midi-Pyrénées avec **Bernard DELMAS** délégué régional de cette grande région pour l'Amicale, fin mars à l'occasion de l'ouverture du CoDep Aveyron il fait signer le cyclo-club de Millau présidé par **Patrick BLANCHET** et le Vélo Passion Villeneuvois présidé par **Thierry SANSONNET**. « *Merci beaucoup Bernard !* »

Notre correspondant départemental 54, **Éric DEISS** retrouve le sourire avec cette convention club ami qui lui arrive de la part de la présidente **Kathryn DELANDRE** du club Neuf Maison Cyclisme. « *Bravo Éric !* »

Les clubs dans nos Régions

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES 16 clubs 9 CoDep + le CoReg	PROVENCE-ALPES CÔTE D'AZUR 3 clubs 2 CoDep + le CoReg	PAYS DE LA LOIRE 75 clubs 5 CoDep + le CoReg	BRETAGNE 7clubs 3 CoDep+ le CoReg
HAUTS DE FRANCE 11 clubs 3 CoCep + le CoReg	BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ 32 clubs 8 CoDep + le CoReg	GUADELOUPE 1 club le CoReg	GRAND EST 17 clubs 2 CoDep + le CoReg

NORMANDIE 20 clubs 3 CoDep + le CoReg	CENTRE-VAL DE LOIRE 35 clubs 6 CoDep + le CoReg	ILE DE FRANCE 2 clubs 4 CoDeps + le CoReg	OCCITANIE 30 clubs 12 CoDep + le CoReg	NOUVELLE AQUITAINE 6 clubs 5 CoDeps + le CoReg

Juillet 2026 : 256 Clubs amis avec 64 CoDep et 13 CoReg

Les cyclistes et la courtoisie

Depuis de nombreuses années que je pratique le cyclisme, j'ai eu le temps d'observer bien des évolutions sur le matériel, les pratiques, les performances, mais aussi plus discrètement, sur les comportements.

Parmi ces changements, il en est un qui me marque particulièrement, celui de la courtoisie entre cyclistes. Il m'a toujours semblé naturel, presque évident, de saluer celles et ceux que je croise sur la route. Un simple « *bonjour* », un signe de la main, parfois un hochement de tête, rien de spectaculaire, mais suffisamment pour créer un lien, même fugace.

Ces petits gestes, aussi simples soient-ils, ont longtemps fait partie intégrante de l'esprit du cyclisme. Ils traduisaient une forme de reconnaissance entre passionnés, un respect mutuel face à l'effort, aux kilomètres parcourus, aux conditions parfois difficiles. Une manière silencieuse de dire : « *nous partageons quelque chose* ».

Aujourd'hui, j'ai le sentiment que ces marques de courtoisie se font plus rares. Il n'est pas inhabituel de croiser d'autres cyclistes sans le moindre échange, sans même un regard. Comme si chacun roulait dans sa bulle, concentré uniquement sur sa propre performance ou son propre objectif.

Bien sûr, je ne prétends pas que tout a disparu ; heureusement, nombreux sont encore ceux qui perpétuent ces petites attentions. Mais il faut reconnaître que leur fréquence diminue, et que ce qui relevait autrefois de l'évidence devient peu à peu l'exception.

Peut-être est-ce le reflet d'une époque plus individualiste, où tout va plus vite, où l'on prend moins le temps de ces interactions simples. Peut-être aussi que la démocratisation du cyclisme, sous toutes ses formes, a fait évoluer ses codes et ses usages.

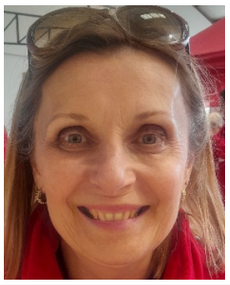
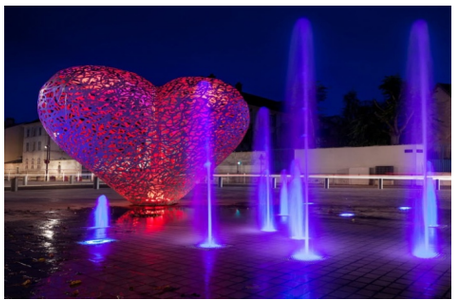
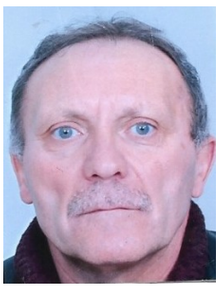
Mais je ne peux m'empêcher de penser que ces gestes, aussi modestes soient-ils, ont une véritable importance. Ils contribuent à créer une atmosphère, un état d'esprit, une culture commune. Ils rappellent que, derrière les casques et les lunettes, il y a avant tout des femmes et des hommes qui partagent une même passion.

Alors oui, ce message est sans doute un peu teinté de nostalgie. Il simplifie peut-être une réalité plus nuancée. Mais s'il peut, ne serait-ce qu'un instant, donner envie à certains de lever la main ou d'adresser un sourire lors de leur prochaine sortie, alors il aura déjà atteint son objectif.

Car au fond, préserver la courtoisie, c'est aussi préserver une certaine idée du cyclisme : celle d'un sport exigeant, certes, mais profondément respectueux des autres.

Pierre

NOUVEAUX ADHERENTS

		Eddie BROSSARD (membre actif) 1 chemin de la Croix de fer 10600 Payns tél : 06 10 14 98 97 eddie.brossard@orange.fr **Marie-Ange BROSSARD** (bienfaitrice) tél. : 06 23 41 53 58 brossardmarie.ange@orange.fr	
		Malgré le beau temps, les Parcours du Cœur enregistre une petite participation de nos amis cyclistes avec 40 participants les marcheurs étaient plus nombreux avec 112 personnes. Eddie et Marie Ange BROSSARD 2 nouveaux adhérents pour notre amicale. “ ***Soyez les bienvenus à l'ACC !”*** *“ Eddie est Président de la fédération de cardiologie de l'Aube.* Jacques HANSSENS correspondant de l’ACC pour ce département.	
		**Gérard MALLET** (membre actif) 17 lotissement les blés d'or 21110 Varanges tél : 06 17 96 58 70 - gc19.mallet@gmail.com	

BERNARD & PAUL

Bernard Hinault a-t-il enfin trouvé son héritier ?

Paul Seixas : un talent prometteur

À seulement 19 ans, Paul Seixas impressionne déjà par ses performances. Vainqueur de plusieurs courses juniors et auteur de belles prestations chez les professionnels, il est considéré comme l'un des plus grands espoirs du cyclisme français.

Hinault : prudence et expérience

Bernard Hinault, connu pour son franc-parler, reste prudent : « Paul a un immense potentiel, mais le Tour de France, c'est une autre histoire. 2026, c'est peut-être un peu tôt. Il faut du temps, de l'expérience, et surtout *savoir rester patient.* »

Le quintuple et dernier vainqueur français du TDF

Le quintuple et dernier vainqueur français du Tour de France en 1985 imagine que Paul Seixas pourrait lui succéder un jour au palmarès de la plus grande course du monde mais 2026 lui semble un peu tôt pour le lancer dans le TDF.

ILS NOUS SOUTIENNENT

Guirec SOUDEE : un Tour du monde en solitaire à l'envers

Guirec SOUDEE, le navigateur de 34 ans a achevé le tour du monde à l'envers contre les vents et les courants dominants en 94 jours - 21 heures - 58 minutes, améliorant ainsi de plus de 27 jours le précédent temps de référence. Celui-ci avait été établi en 2004 par l'Amiénois Jean-Luc VAN DEN HEEDE, en 122 jours - 14 heures sur son monocoque « *Adrien* » de 25m.

Souvenez-vous, il était déjà dans notre Cœur & Vélo 163 :

19

J'irai revoir ma Normandie, c'est la pays qui m'a……..

Les Cyclos Cardiaques Normands, Michel, Régine et Christian nous ont proposé une sortie dans la baie du Mont-Saint-Michel le 1er avril. Le rendez-vous est donné à Pontaubault à 9h30, accueil chaleureux avec café et gâteaux. 22 personnes sont présentes Bretons et Normands .
Une boucle de 49 km est prévue avec un petit dénivelé. Nous sommes 15 cyclos à prendre le départ avec Philippe comme capitaine de route. Il suggère de prendre la Vélocénie, maintenant terminée, pour rallier le Mont Saint Michel, excellente idée de rouler le long de la Sélune et des prés salés.
Un petit aller-retour vers la Pointe de la Roche Torin nous donne l'occasion de voir le Mont ainsi que le Rocher de Tombelaine sous un autre angle. Nous sommes obligés de mettre pied à terre un peu plus loin (barrières fermées de chaque côté de la piste) pour passage d'un troupeau de 600 brebis de race Roussin afin de gagner les herbus. Sans problème, nous arrivons au Mont avec ses navettes et ses touristes toujours nombreux.

Une photo souvenir devant la Merveille et nous prenons la direction de Beauvoir pour déjeuner à « la Fermette ». Excellent menu, bonne ambiance et agréables discussions au cours desquelles des avancées ont été abordées pour l'organisation des journées du Grand Ouest 2027. Les accompagnateurs non cyclistes sont au rendez-vous après avoir visité le quartier de la Caserne au bord du Couesnon, offrant des beaux points de vue sur le Mont. Tout est prévu également pour le shopping. L'après -midi, ils prennent la route pour Roz-sur-Couesnon et découvrent des superbes paysages dominant la baie. Pour nous cyclos, retour par des petites routes bitumées.
Un arrêt photo au moulin à vent de Moidrey, en parfait état de fonctionnement, nous permet de voir l'hippodrome en contre bas. A Ardevon, le Prieuré du Mont Saint-Michel (5 km du Mont) mérite aussi un arrêt. Ce bel ensemble bâti du XIIIe siècle est inscrit au titre des Monuments Historiques.
Notre dernière visite sera le cimetière militaire allemand de Huisnes-sur-Mer, construction circulaire où reposent 11 956 morts de la seconde guerre mondiale.
Notre randonnée touche à sa fin. Il nous suffit de rejoindre Pontaubault pour le verre de l'amitié et goûter au Poiré accompagné de gâteaux fabrication maison.
Un très bon souvenir, pas de ciel bleu en ce jour mais du soleil dans nos cœurs. Merci aux organisateurs.

Hélène et Maurice ROUILLE

Batteries au Lithium : les bons usages et les bons réflexes à adopter

Selon une récente étude "Les Français et les batteries Lithium-ion" menée en mai 2025, **99,6 % des Français adoptent des comportements à risque avec leurs batteries**, le plus souvent sans en avoir conscience. Certains usages anodins comme laisser ses appareils en charge la nuit ou durant une absence, laisser ses appareils à batterie exposés au soleil, ou encore un simple accident de manipulation peuvent entraîner un départ d'incendie, que ce soit à domicile ou sur le lieu de travail. En cause : un phénomène inhérent aux batteries lithium-ion, appelé **emballement thermique**, à l'origine d'incendies spectaculaires. L'essor des nouvelles mobilités, comme les vélos à assistance électrique, implique d'être encore plus attentif à ce phénomène

Emballement thermique
En cas de choc, d'un court-circuit ou d'une dégradation, un emballement thermique peut se déclencher dans la batterie. Il s'agit d'une réaction en chaîne incontrôlée : la température augmente jusqu'à 600 °C, des gaz inflammables sont libérés, avec un risque d'incendie et d'explosion.

Les bons réflexes qu'une majorité de Français n'ont pas encore adoptés :

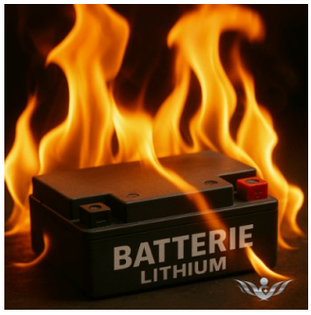
- protégez les batteries de la chaleur, du froid, de l'humidité et du soleil. On ne stocke pas une batterie en dessous de 0 °C et on ne pose pas son portable en plein soleil
- ne chargez pas vos appareils la nuit ou en votre absence
- chargez vos appareils sur une surface résistante au feu (pas un canapé ou un lit)
- utilisez des chargeurs homologués et de bonne qualité
- ne chargez pas l'appareil s'il est endommagé, ou s'il a subi un choc, ou si la batterie est déformée ou gonflée
- ne chargez pas l'appareil près d'une entrée ou d'un lieu de passage, qui pourrait vous empêcher d'évacuer en cas d'incendie

Avoir un appareil avec batterie revient à avoir une boule de feu près de soi.

Avant un incident, il peut y avoir des signes précurseurs :

- l'appareil ou la batterie chauffent anormalement, ils sont gonflés ou bombés
- vous entendez un sifflement ou un bruit sec
- une odeur inhabituelle ou une fumée se dégagent

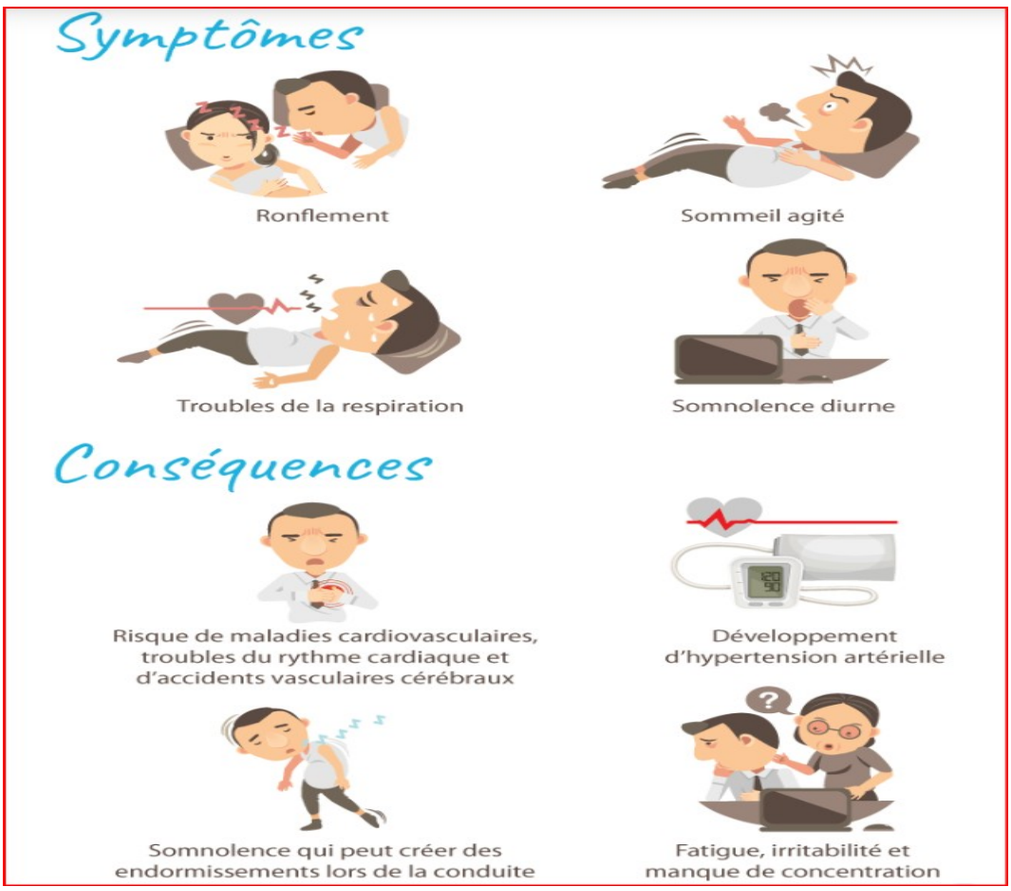
Si un incendie se déclenche : n'essayez pas d'éteindre le feu. L'emballement thermique peut être rapide et violent. Évacuez le logement, fermez les portes et appelez le 18.



L'apnée du sommeil

Syndrome d'Apnées–Hypopnées Obstructives du Sommeil (SAHOS) est un trouble de la ventilation nocturne dû à la survenue anormalement fréquente de pauses respiratoires.

Prise en charge et traitement du SAHOS



Traitement par Pression Positive Continue (PPC)

La **Pression Positive Continue** (**PPC**) est aujourd'hui le traitement de référence du SAHOS modéré à sévère. Il s'agit d'un petit appareil, relié à un masque nasal ou naso-buccal, qui insuffle de l'air sous pression, en continu, dans les voies aériennes supérieures du patient (nez, gorge, pharynx et larynx). Cette pression maintient les voies aériennes ouvertes durant le sommeil et empêche les apnées de se produire.

ILS NOUS SOUTIENNENT

Marion ROUSSE : coureuse cycliste, consultante TV et directrice TdF Zwift

Marion ROUSSE est née le 17 août 1991 à Saint-Saulve (Nord) et a été coureuse professionnelle à 19 ans sous les couleurs de l'équipe Vienne Futuroscope, elle est sacrée à 20 ans championne de France sur route en 2012 à Saint-Amand-les-Eaux .
En 2013 elle signe chez Lotto Belisol Ladies, mais elle est en parallèle employée à mi-temps à la mairie d'Etampes. Elle arrête sa carrière précocement, en 2015, à l'âge de 24 ans.

Reconversion en consultante sportive et directrice de courses

Après un premier passage en tant qu'invitée dans l'émission : « ***Les Rois de la Pédale*** » de Guillaume Di Grazia, rédacteur en chef du cyclisme sur Eurosport, il lui propose de devenir consultante sur la chaîne à l'occasion de la Vuelta 2013. De 2013 à 2016, elle sera consultante pour Eurosport, elle participe à l'émission ***Les Rois de la Pédale*** . Dans le même temps, elle est hôtesse sur le podium du Tour de France, elle remet le prix de la combativité Antargaz au coureur désigné le plus méritant du jour par un jury.

En 2017,elle quitte Eurosport pour rejoindre France Télévisions, elle commente sa première course sur France 3 en compagnie d'**Alexandre PASTEUR**; une très belle référence. Cette année-là, elle reste ambassadrice du prix de la combativité et devient membre du jury qui choisit le Super Combatif du Tour de France, mais ne participe plus au podium protocolaire.

Son parcours de consultante est alors remarquable et en toute logique elle est nommée le 10 octobre 2021, par **ASO (Amaury Sport Organisation),** directrice du Tour de France Femmes, dont la première édition se tient en juillet 2022

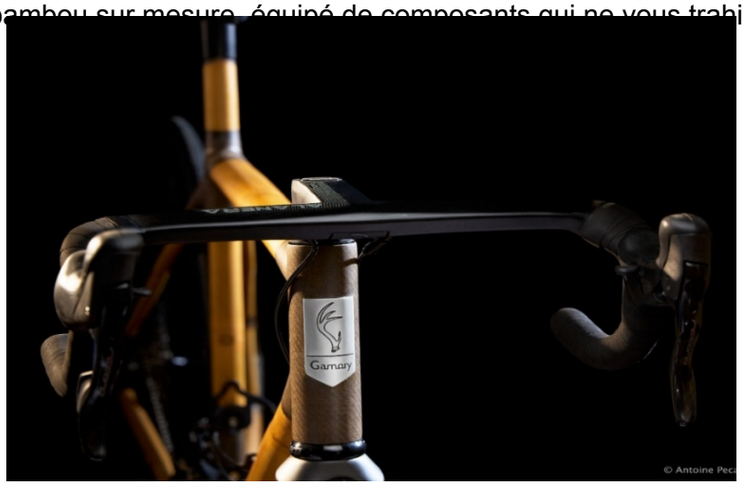
Entre une carrière dans le sport et une vie de famille, Marion ROUSSE a décidé de ne pas choisir et de concilier les deux. Maman d'un petit garçon Nino elle partage aujourd'hui sa vie avec **Julian ALAPHILIPPE**.

Nous remercions du fond du cœur Marion pour son soutien à l'égard de notre Amicale des Cyclos Cardiaques ainsi qu'à la direction de la communication du Conseil Départemental de Côte d'Or qui a fait le nécessaire pour nous offrir cette magnifique photo. Cette reconnaissance est très importante pour faire battre nos cœurs.

❤️❤️❤️

GAMORY : la marque du vélo sur mesure en bambou

Offrez-vous le vélo qu'il vous faut ! Nous sommes là pour réaliser la machine taillée à votre image : Cadre en bambou sur mesure, équipé de composants qui ne vous trahiront pas !



ASSOCIATION des ARTISANS du CYCLE
La Région Auvergne-Rhône-Alpes

Vélo Gravel - Vélo Randonnée - Vélo Tout Terrain - Route et VAE

LA FABRICATION

Tout commence par un échange, idéalement un tour de vélo qui me permettra de comprendre votre besoin. Je traduis l'ensemble sur papier en établissant la géométrie du vélo en bambou et en sélectionnant l'ensemble des composants qui l'équiperont.
C'est parti, la fabrication du cadre en bambou peut commencer puis le vélo être assemblé. C'est une soixantaine d'heures de travail passionné qui permet d'aboutir à votre vélo en bambou sur mesure.
Idéalement, vous venez à l'atelier récupérer votre monture. Une première sortie permet de peaufiner les derniers ajustements.

LES MATÉRIAUX

Des bambous sélectionnés pour leurs propriétés mécaniques constituent le cadre du vélo.
Des pièces en aluminium ou carbone sont utilisées pour réaliser les interfaces avec les composants devant être montés (jeux de direction, boîtier de pédalier, tige de selle, roue).
L'ensemble est ensuite solidement assemblé grâce à un composite à base de résine époxy bio sourcée et de fibre de carbone ou de lin. Le cadre est enfin verni pour assurer sa longévité.

FABRIQUÉ EN FRANCE

A l'image de beaucoup d'autres produits, il n'est pas possible aujourd'hui de proposer des vélos en bambou 100% fabriqués en France. Voyons le verre à moitié plein, il est tout de même possible de réaliser des vélos où le « fabriqué en France » a la part belle. Les bambous proviennent de bambouseraies françaises, tout comme les résines, la fibre de lin et la majorité des pièces de liaisons.
L'industrie du cycle en France n'a pas encore disparu. Il existe un certain nombre de marques qui fabriquent en France (Selle idéale, Mach 1, Stronglight, Spécialité TA….) dont les pièces équiperont avantageusement votre vélo.

SIGNE DE VIE

Des nouvelles de Pierre MARMELAT

La longue sortie pour aller faire du jardinage entre Saussines et St Christol a tourné court, une voiture de type « Berlingo » m'a pris sur le côté ; Bilan « Urgences et scanner au CHU » et évaluation des dégâts.

De retour à la maison le soir même, après un check assez complet au CHU ; Bilan 3 côtes (fracture de l'arc moyen de K5, K6 et K7 droites) rien à signaler au niveau des organes internes mais il y avait une possibilité de pneumothorax vu le choc.

N'accablez pas la conductrice, elle a été beaucoup plus choquée que moi. C'est un accident qui peut arriver à n'importe qui. Mais, c'est évident que si c'était arrivé avec le VTC, les dégâts auraient été bien plus conséquents, là c'est douloureux, mais d'ici 5 à 6 semaines, ce sera de l'histoire ancienne.

Au niveau du trike, après une première inspection rapide, il n'y a que le demi-guidon droit qui a bougé, tordu ou déréglé, à voir plus tard quand je serai plus en état.

La 1ère nuit, j'ai voulu dormir quasiment allongé, de fut une erreur car il m'a été impossible de me relever, j'ai dû attendre que Martine se réveille pour qu'elle m'aide à relever le dossier du fauteuil qui est relaxant/massant.

La seconde nuit, je me suis dit que à peine incliné ce serait mieux, en fait c'était juste moins pire et j'ai réussi à en sortir seul en 30 minutes !

Quatre jours après cette brutale rencontre, la douleur était toujours présente quand je bougeais, entre les contusions et les fractures ce n'est pas génial, il m'est toujours très difficile de respirer profondément, tousser, me moucher et rire.

Toute nos prévisions passent à la trappe, il faut revoir le planning des activités et attendre la remise en état pour rebondir vers des nouveaux projets.

Je ne pouvais pas faire grand-chose, ma pauvre chérie était obligée de quasiment tout faire et ça c'est le genre de truc qui m'énerve. **Bon les amis c'était le jour de la saint Joseph aujourd'hui c'est reparti.**

CYFAC : Liquidation et Reprise

Placée en procédure de sauvegarde depuis octobre 2025, Cyfac s'oriente désormais vers une cession judiciaire avec poursuite d'activité. Le fabricant de cycles sur-mesure installé à Tours, a été mis en liquidation judiciaire début mars 2026, contraint par une situation financière dégradée. Elle cherche un repreneur pour permettre la reprise des actifs et préserver, autant que possible, les emplois à Tours, dans un contexte cyclo-

L'information est désormais officielle : après l'ouverture d'une procédure de sauvegarde le 14 octobre 2025, Cyfac prépare une cession d'activité et se dirige vers une cession judiciaire avec poursuite d'activité. Aymeric LE BRUN aura porté durant des années l'entreprise tourangelle Cyfac

« Une décision difficile, bien sûr. Mais une décision responsable, guidée par la volonté de protéger les femmes et les hommes qui font vivre l'entreprise depuis tant d'années et d'assurer l'aboutissement des projets en cours. », assure Aymeric LE BRUN.

Une reprise des actifs :
Le contexte économique tendu du marché vélo en a décidé autrement. Le scénario envisagé repose sur une reprise des actifs – marques, machines, stocks, éventuellement une partie des salariés – via la création d'une nouvelle structure. Le passif, lui, resterait attaché à la société actuelle.

Un modèle fragilisé par la dépendance à la distribution :
La société Cyfac assurait la distribution exclusive d'Ortlieb en France sur la partie vélo. Si Cyfac est connu pour ses cadres sur mesure et ses tandems carbone, l'entreprise reposait aussi sur une activité de distribution. À un moment, la marque allemande Ortlieb représentait jusqu'à 80 % du chiffre d'affaires.
Cette dépendance a pesé lourd. Lorsque le marché du vélo s'est contracté dès 2023, les tensions de trésorerie sont apparues avec un impact immédiat.

« *Le marché s'est cassé la figure !* »
Dans un secteur marqué par les surstocks, les remises massives et la baisse de la demande, les structures les plus exposées ont vacillé. Cyfac n'a pas échappé au retournement. « *Le marché s'est cassé la figure* »,

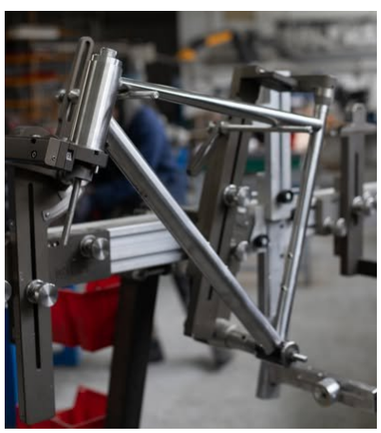
Une équipe déjà restructurée, un ancrage local à préserver
Ces deux dernières années, l'effectif est passé de 21 à 12 salariés. La restructuration était déjà engagée. La marge de manœuvre sociale est donc limitée. Autre contrainte : l'implantation géographique. Environ 80 % des salariés vivent autour de Tours. Un déménagement trop éloigné signifierait, de fait, la perte d'une partie des compétences. Car si un repreneur souhaite sauver le soldat Cyfac, ce n'est pas uniquement préserver une marque. C'est maintenir un atelier, des gestes, une chaîne complète de production, de la conception à la peinture.

Cyfac est sauvé : l'offre de trois associés, dont CMT Bike, a été acceptée par le tribunal de commerce de Tours. L'ancien gérant, Aymeric LE BRUN a officiellement remis les clefs de l'entreprise de fabriquant de cycles sur-mesure

Cyfac aura un avenir. Placé en liquidation judiciaire, le fabricant de vélos sur mesure et son gérant Aymeric LE BRUN avait l'espoir de trouver un repreneur. Eh bien, c'est chose faite ! Vendredi 10 avril, le tribunal de commerce de Tours a approuvé le projet de reprise présenté par la société Haut Savoyarde CMT Bike, fabricante de cadres et de vélos en titane,
L'annonce de cette reprise est forcément un chamboulement pour Aymeric LE BRUN : *" Il y a une grosse émotion qui m'a rattrapé et des larmes qui ont coulé. Mais j'ai le sentiment du devoir accompli parce que jusqu'au bout je me suis battu pour qu'il y ait une solution. Et puis, je suis rattrapé par la tristesse et la nostalgie de cette page à tourner de 24 ans "*, précise celui qui a donné officiellement les clefs de ce fleuron, ce lundi, aux repreneurs.

"*J'ai aussi confiance dans l'homme qui est derrière CMT*"
Il y a ce soulagement de voir l'activité de Cyfac se poursuivre avec trois solides associés, dont surtout CMT Bike. "*Je pense qu'il cochait toutes les cases, la connaissance du métier de l'artisanat, la conscience du marché. J'ai toujours considéré que CMT pouvait compléter ce que Cyfac faisait. J'ai aussi confiance dans l'homme qui est derrière CMT ",* ajoute Aymeric LE BRUN.

Une reprise qui va entraîner du changement puisque six des 11 emplois seront conservés. Le showroom de la marque, installé à Tours et son site de fabrication à Hommes vont fermer. *"L'objectif sera de se rapprocher de Tours, d'installer l'ensemble de l'entreprise, au plus tard, au début de l'automne."* Aymeric LE BRUN, lui, quitte Cyfac, mais affirme qu'il restera à disposition des repreneurs si besoin



Avec 1,838 millions de vélos vendus en 2025, le marché du vélo recule en France

Le marché du vélo traverse une zone de turbulences. L'Union des Entreprises Sport & Cycle (UESC) a présenté vendredi 24 avril la 27ième édition de l'Observatoire du Cycle. En 2025, **1,836 million de vélos neufs ont été vendus en France**, soit une baisse de 6 % sur un an, pour un marché global à 3,11 Milliards €uros (-4,8 %).

Les ventes de vélos à assistance électrique chutent, elles, de 16 %. L'une des conséquences directes constatées : près de 150 magasins ont fermé en France. En cause, notamment, le recul des aides publiques à l'achat, que la filière juge « incompréhensible » au regard des enjeux.

Malgré ce recul des ventes, les usages ne fléchissent pas et les pratiques s'ancrent de plus en plus dans le quotidien des Français : les réparations bondissent de 10,5 % (en France, on répare désormais trois fois plus de vélos qu'on n'en vend de neufs) et la seconde main progresse de 14 %. Les ventes de vélos Gravel enregistrent une hausse de 18 %, et celles des vélos enfants repassent dans le vert (+2 %) après douze ans

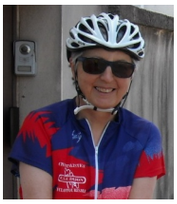
Bilan 2025 de la fréquentation cyclable en France

La fréquentation vélo en France a progressé de 5 % en 2025. Contrairement aux dernières années, cette hausse est homogène entre territoires urbains, intermédiaires et ruraux. Depuis 2019, la fréquentation a augmenté de 47 % mais reste loin de la trajectoire nécessaire pour atteindre les objectifs fixés à l'horizon 2030 (12 % de part modale).

Ce bilan repose sur les données de la Plateforme Nationale des Fréquentations (PNF), un dispositif animé par réseau vélo et marche qui permet d'agréger des données de comptage vélo à l'échelle nationale. Fin mars 2026, 194 contributeurs alimentaient la PNF avec les données de 1 830 compteurs.

En 2025, la fréquentation cyclable en France a progressé de 5 % par rapport à 2024.

Cette hausse est mesurée à partir d'un échantillon comparable de 967 compteurs et s'avère homogène selon les territoires ; les trois milieux géographiques enregistrent chacun une progression de 5 %. Ce résultat tranche avec les années précédentes, où la croissance était portée quasi exclusivement par les grands centres urbains. Les niveaux de fréquentation restent néanmoins très contrastés selon les milieux. Le trafic moyen journalier annuel (TMJA : nombre moyen de passages par compteur et par jour sur l'ensemble de l'année) atteint 1 198 passages/jour dans les grands centres urbains, contre 188 passages/jour dans les communes de densité intermédiaire et 127 passages/jour en milieu rural, soit un rapport de près d'un à dix.



Antoinette FRANCESCHI, adhérente de l'Amicale sur le stand à Paray-le-Monial

Antoinette entourée de Jean-Noël DUCRET, Président du club organisateur de cette concentration, et de Christophe ZAMBELLI, secrétaire de l'Union Sportive des Cyclotouristes de Paray-le- Monial (à gauche sur la photo).

Le grand absent de cette rencontre en Bourgogne est le régional bien connu de tous, **Bernard THEVENET**. hospitalisé pour une ablation de fibrillation atriale, on lui a cautérisé quatre points dans une oreillette. Même si c'est aujourd'hui une intervention courante, elle nécessite quelques jours de repos. L'Amicale lui souhaite un très bon rétablissement.

Antoinette, licenciée depuis des années à la Section **Cyclotourisme Chantalistes de Dijon**, était présente les trois jours en Saône-et-Loire pour mettre en lumière notre Amicale. Un grand merci Antoinette.

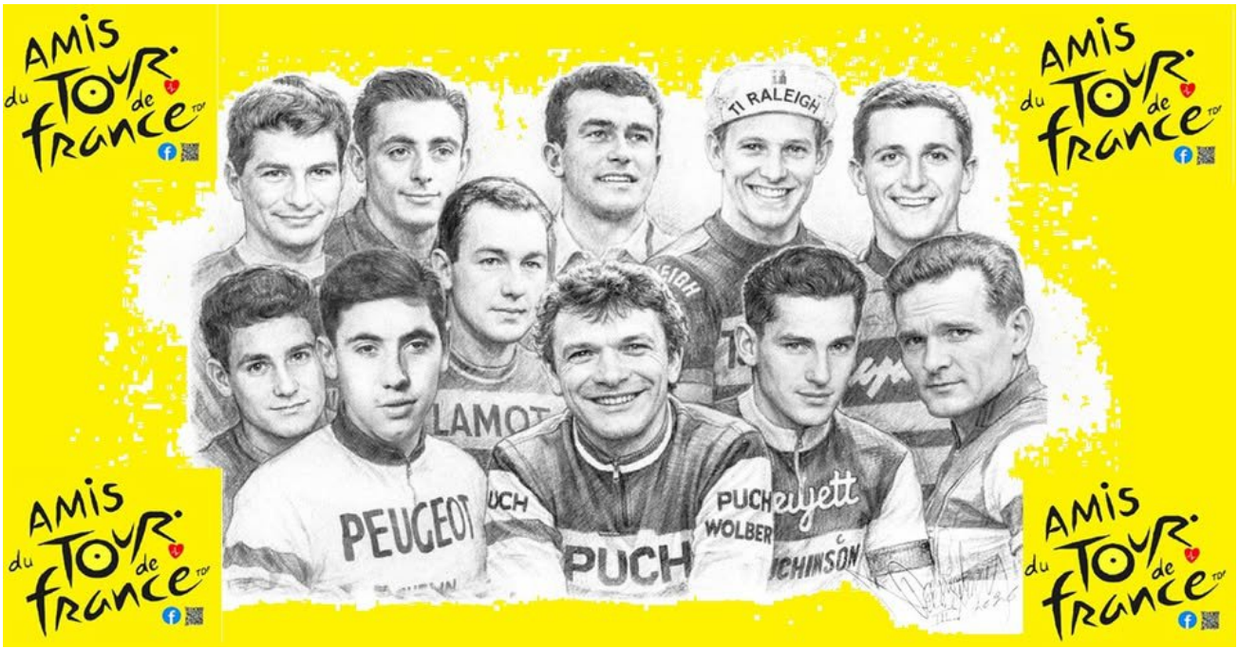
Pierre LESCURE, Délégué Régional Bourgogne-Franche-Comté

Un accueil très chaleureux et sympathique de la part de Jean-Noël DUCRET, Président, et de tous les membres de son équipe !
*Plus d'une centaine de participants se sont présentés au stand de l'**A**micale des **C**yclos **C**ardiaques au retour de leur randonnée, après avoir sillonné les routes du Charolais Brionnais.*
*Quelques-uns ont découvert notre amicale lors de cette concentration nationale. Ces trois jours à Paray-le-Monial ont permis de rappeler nos missions « **Rassurer, Témoigner et Prévenir** ».*
Les échanges, aussi bien avec les cyclotouristes qu'avec les marcheurs venus de toute la France, ont permis de partager l'expérience de chacun, non seulement en matière de pratique sportive, mais aussi en ce qui concerne la vie de tous les jours.
Des conseils ont été évoqués sous forme ludique afin de dédramatiser l'accident cardio-vasculaire.
Une expérience réussie dans cette ville d'art, au patrimoine architectural très riche.

Antoinette FRANCESCHI

ART & CYCLISME

David MAUQUOY : artiste portraitiste belge - www.davidmauquoy.be



Œuvre réalisé par David MAUQUOY pour Janot AUBERT, créateur et gestionnaire de la page Facebook « Amis du Tour de France » que je vous invite à consulter.

A BIENTOT