

Après une « panne de cœur »
et pour retrouver ...

FORME et JOIE de VIVRE

L'Amicale des **Cyclos Cardiaques**
vous propose de venir partager
l'expérience de ses adhérents



Qui sommes nous ?

Une Association Loi de 1901

- ✚ Née en 1995, à l'initiative de cyclos qui ont eu un problème cardiaque
- ✚ Animée exclusivement par des bénévoles issus de ses adhérents
- ✚ Œuvrant régulièrement avec deux partenaires dont elle relaie les messages d'information et de prévention :



- ✚ L'Amicale est une confrérie de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT)

Que voulons nous ?

- ✚ **RASSURER** toute personne ayant connu un problème cardiovasculaire en lui montrant par notre vécu de « Cyclo Cardiaque » que la vie ne s'arrête pas avec la « panne de cœur »
- ✚ **TÉMOIGNER** à partir de l'expérience de nos adhérents des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique régulière et raisonnable d'une activité physique, le cyclotourisme en ce qui nous concerne
- ✚ **PRÉVENIR** ceux qui pratiquent un sport de manière intensive qu'ils ne sont pas à l'abri de problèmes d'ordre cardiovasculaire



Les Cyclos Cardiaques ne font pas que pédaler et témoigner. Si, pour eux, le vélo est pour ainsi dire un médicament, ils en connaissent d'autres dont ils usent sans retenue, surtout quand ils se retrouvent : c'est la convivialité, l'amitié et la solidarité qui les unit, la bonne humeur, la joie de vivre qui les animent.



Notre fonctionnement

- ✚ **Bureau** constitué de 9 membres
Réunions régulières
- ✚ **Contacts** près des adhérents
Correspondants Régionaux
- ✚ **Rencontres** nationales et régionales
Séjours vélo, sorties vélo sur une journée, randonnées pédestres...
- ✚ **Information interne**
Bulletin bimestriel CŒUR & Vélo
- ✚ **Site Internet**
www.cyclocardiaques.org

Ainsi vont les « Cyclos Cardiaques » sur les routes de France. Certes ils ont eu des pannes, des accrocs, des pépins. On les a pontés, « angioplastés », « valvulés » ... Mais ils ne s'estiment pas malades pour autant. A preuve, ils roulent. ***Ce faisant, ils souhaitent délivrer un message d'optimisme et d'espoir.***

Nos actions

TÉMOIGNAGE

Stand lors de manifestations de cyclotourisme

Intervention dans des centres de réadaptation

Communication élargie au grand public grâce aux relais des médias

PRÉVENTION

Avec la Fédération Française de Cyclotourisme :
Présence à Pâques en Provence, à la Semaine Fédérale, à l'Assemblée Générale ainsi qu'à certaines organisations de Clubs, CoDep et Ligues...

Avec la Fédération Française de Cardiologie :
Parcours du Cœur...

Réalisation d'une plaquette

**l'accident
cardiovasculaire
ça n'arrive pas
qu'aux autres !**



Conseils

- ✚ Effectuer un électrocardiogramme d'effort tous les ans ou deux ans
- ✚ Utiliser un cardio-fréquencemètre afin de rester dans les fréquences préconisées par votre médecin ou cardiologue
- ✚ Ne pas oublier votre téléphone mobile, surtout si vous partez seul
- ✚ Ne pas tenter de vous accrocher à un costaud
- ✚ Privilégier 3 sorties par semaine plutôt qu'une longue randonnée
- ✚ Adopter un itinéraire à la mesure de vos forces
- ✚ Doter votre vélo d'une large gamme de développements
- ✚ Dans les côtes, ne pas hésiter à mettre pied à terre, et profiter du paysage

Amicale des Cyclos Cardiaques

3, parc du Belloy - Allée Le Nôtre
78600 Le Mesnil Le Roi
Tél. 01 39 62 21 34 - 02 33 26 31 91
contact@cyclocardiaques.org
www.cyclocardiaques.org

Correspondant :

**Retrouver Forme
et
Joie de Vivre**



**Rassurer
Témoigner
Prévenir**



www.cyclocardiaques.org