

Cœur&Vélo mag.

Octobre-Novembre-Décembre 2026



Ce n'est pas parce qu'en hiver on dit : « Fermez la porte, il fait froid dehors ! » qu'il fait moins froid dehors quand la porte est fermée !



SOMMAIRE

L'édito du président de Joël GRANDJEAN	page 3
Adhésion Amicale nouvelle formule	page 4
Séjour Grand Ouest à St. Jean-le-Thomas	page 5
AG 2026 à Erdeven	page 6
Les séjours 2027	page 7
Séjour AG 2027 au cœur des Vosges	page 8
L'Hypertension	page 9
Les aliments transformés	page 10
Partez du bon pied	page 11
Ils nous soutiennent : Georges EDDY	page 12
La pathologie cardiaque et ses facteurs de risque	page 13
A la rencontre des 4 apiculteurs de l'amicale	page 15
France MALO, un vélo au bout du pinceau	page 16
L'ADPS : Association De Prévoyance Santé	page 19
Méthode de respiration : 4-7-8	page 20
Réparation des VAE par Xavier CADEAU	page 23
Rencontre avec les CoDeps 43 et 63 par Bernard TAILLADE	page 24
Ils nous soutiennent : Roger DE VLAEMINCK	page 25
Déjà 10 ans à Lège-Cap-Ferret	page 26
Les clubs amis et la semaine internationale cyclo	page 27
Les bienfaits de la sieste	page 28
Les nouveaux adhérents	page 29
La Gazette famileo	page 30
Une première au CHU de St. Etienne	page 31
L'accès aux soins	page 33
Ils nous soutiennent : Jeannie LONGO	page 34
Don de Hugues PANEC	page 35
Dépistage à l'Assemblée Nationale	page 35
Remerciement FF Cardiologie pour les Parcours du Coeur	page 36
Festival International de Cyclotourisme	page 37
Le Bureau Directeur de l'Amicale	page 38
Dans nos Cœurs	page 39
A bientôt avec Ai WEIWEI	page 40

L'Edito du Président Joël GRANDJEAN

Chers membres des Cyclos Cardiaques,

Alors que nous approchons de la fin de cette année, il est temps de faire une pause et de réfléchir à tout ce que nous avons accompli ensemble. Cette année a été riche en émotions, en défis et en moments inoubliables partagés au sein de notre belle association.

Nous avons eu l'opportunité de nous réunir lors de nombreuses sorties, de partager notre passion pour le cyclisme et de renforcer nos liens d'amitié. Les kilomètres parcourus, les paysages admirés et les rires échangés témoignent de notre engagement et de notre joie de partager cette aventure ensemble. Chaque rencontre a été l'occasion d'apprendre, de s'entraider et de grandir, tant sur le plan personnel que collectif.

Nous avons également relevé des défis, qu'ils soient physiques ou organisationnels. Grâce à l'implication de chacun d'entre vous, nous avons réussi à organiser des événements mémorables, à sensibiliser notre entourage à la santé cardiaque et à promouvoir un mode de vie actif. Je tiens à remercier chaleureusement tous les bénévoles qui ont contribué à ces succès. Votre dévouement ne passe pas inaperçu et est la clé de notre réussite.

En cette période de fêtes, profitons de ces instants précieux pour nous ressourcer, passer du temps avec nos proches et préparer nos ambitions pour l'année à venir. Que 2027 soit synonyme de nouvelles aventures cyclistes, de défis passionnants et d'une santé florissante pour chacun d'entre nous.

Je vous souhaite à tous de belles fêtes de fin d'année et j'ai hâte de vous retrouver sur les routes, prêts à pédaler vers de nouveaux horizons.

Sportivement,

Joël GRANDJEAN, Président des Cyclos Cardiaques.



Depuis plus de 10 ans, Joël nous montre avec succès le chemin.

Adhésion ou renouvellement

Bonjour tout le monde, dans Cœur&Vélo mag. 167 nous avons déjà sonné le rappel.

Le message d'explication mérite à nouveau une petite relance, voici pourquoi :

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

Votre adhésion actuelle est arrivée à son terme le 31 Août 2026, nous souhaiterions recevoir votre renouvellement à partir du 1^{er} septembre 2026.

Le tarif d'adhésion de 20€ reste inchangé depuis 2017, vous pouvez donner plus si vous le souhaitez.



Alors, n'attendez plus nos relances mails ou téléphoniques pour renouveler votre adhésion :

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

Règlement par Chèque Bancaire

ou

Virement Bancaire (sur ce compte uniquement)

Merci de préciser l'objet de votre virement pour faciliter les opérations de pointage



AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES - VERSEMENTS

Attention CRCA à différencier des séjours - SVP

	Banque	Guichet	Numéro de compte	Clé
RIB FRANCE	16606	00001	84888366112	49
IBAN ETRANGER	FR76 1660 6000 0184 8883 6611 249			BIC AGRI FRPP866
Domiciliation	ALENCON CLEMENCEA(00001)			
Tél:	0233815434			
Nom et adresse du titulaire	ASSOC. AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES			
	LIEU DIT LAUNAY BRIAND			
	35730 PLEURTUIT			

Sans nouvelle : Vous ne trouverez plus Cœur&Vélo mag. dans votre boîte aux lettres

Merci à toutes

et à tous ! 



SEJOURS 2026

Séjour Grand Ouest à St. Jean-le-Thomas

AMICALE DES CYCLO-CARDIAQUES

LE VÉLO, LEUR MEILLEUR MÉDICAMENT !



SAINT-JEAN-LE-THOMAS



L'Amicale des cyclo-cardiaques s'est donné rendez-vous à Saint-Jean-le-Thomas pour quelques jours de découverte entre bocage et littoral. Partis dès 6h du matin, en raison de la canicule, mardi 23 juin, ils ont pédalé avec au choix, **deux circuits** allant de **40 à 100 km**.

“

“Des parcours adaptés à chacun avec ou sans assistance électrique”

indique Michel Brière et son successeur en qualité de délégué régional Christian Mauger.

L'occasion de rappeler que la pratique du vélo ne s'arrête pas après un problème cardiaque. Claude Macé, comme tous les membres de l'Amicale, est là pour en témoigner : **“la pratique du vélo, mais aussi de la marche, c'est le meilleur médicament”**.



Mais modère le président :

*“L'association, qui compte **300 membres**, est soutenue par des figures du vélo comme Bernard Thévenet, est aussi là pour prévenir. Attention, des personnes surestiment leurs capacités.”*



Après un accident cardiovasculaire, première cause de mortalité chez les femmes en France et deuxième chez les hommes, l'Amicale des Cyclo-cardiaques apporte **écoute, soutien et précieux conseils**.



À l'Etoile de la Mer, ses membres ont trouvé un **cadre calme et reposant**, propice à leur séjour.





Le programme de notre AG 2026 à Erdeven

Dimanche 27 septembre : La « Ria d'Étel »

Ce premier jour de nos balades morbihannaises nous fera faire le tour de l'Aber (remontée d'eau salée) de la rivière (ria en breton) d'Étel. Dès le départ, vous apercevrez la fameuse « barre ». Puis, en face de Lorient, la citadelle du Blavet étonnera ceux qui rouleront sur le grand parcours. Tous les groupes prendront la pause déjeuner au bord de l'eau en profitant du calme reposant du site de la « vieille chapelle ». Le Joyau de la rivière émerveillera notre journée. C'est un lieu incontournable du tourisme local.

Lundi 28 septembre : Sainte Anne d'Auray et l'étang de Brandivy

La direction Nord/Est de cette journée nous amènera jusqu'au beau plan d'eau artificiel créé vers 1970. L'agglomération (GMVA) doit prendre en charge son réaménagement et son entretien à cause de son envasement. Le haut lieu de pèlerinage de Bretagne nous verra marquer une pause pour admirer la basilique, la Scala Santa et le mémorial. Pour le « trésor », il vous faudra réserver un créneau de visite. Tout proche du site de notre séjour, vous essayerez de soulever les 40 tonnes du dolmen de Crucuno, propriété de l'État.

Le mardi 29 septembre : Quiberon

Aujourd'hui, ce sera plein Sud. Sur la route à grande circulation, la "file indienne" est obligatoire, et sur la voie cyclable, nous ferons attention aux dangers des différents obstacles... Vous découvrirez un joli petit port typiquement breton, l'une des pépites du Morbihan. Un site naturel méritera notre détour. Vous connaîtrez l'histoire du lieu le plus photographié de la presqu'île. Quand nous passerons devant la thalasso, vous apprendrez quel cycliste champion du monde l'a dirigé. Plus loin, vous obtiendrez des renseignements sur un cheval nommé « Zeus ». Ensuite, pour les plus sportifs, Carnac, La Trinité sur mer et St. Philibert vous offriront un beau panorama maritime. Ce parcours se terminera par la découverte de la petite ville d'Étel.

Le mercredi 30 septembre consacré à l'AG de l'Amicale Cyclos Cardiaques.

Le jeudi 1^{er} octobre : Locmariaquer

Après la journée de repos, nous irons vers l'Ouest. Nous emprunterons des routes connues au départ avec Plouharnel, Carnac, tout comme pour le final avec Belz et Étel. Le "Chat noir" expliquera ses aventures locales. La Vierge à l'enfant vous montrera qu'elle veille toujours sur les marins qui passent cette porte d'entrée dans le golfe. Ferez-vous une petite halte pour goûter les fameuses cigarettes, ou autres gourmandises ? Le port de St. Goustan vous en mettra plein la vue et vous donnera l'envie d'y revenir pour déguster les délicieuses galettes de blé noir. Sur le chemin du retour, nous passerons près de célèbres lieux de batailles dans la région. Et, pour terminer, vous ferez encore des photos dans des endroits magnifiques, et même si c'est un Breton qui vous le dit, vous aussi vous saurez les apprécier.

Le vendredi 2 octobre pour un final en beauté !

C'est le dernier jour déjà ! Vous direz peut-être que nous vous avons gardé le meilleur pour la fin.

Nous traverserons Auray sur toute sa longueur, par une rue très passante. Il nous faudra faire très attention aux vélos, aux trottinettes, aux piétons, et aux automobilistes. La voie cyclable est « très moyenne » à mon avis, puis, la piste nous amènera jusqu'à Le Bono, en sécurité. Durant la matinée, beaucoup de sites touristiques seront vus en longeant la rivière d'Auray comme le vieux pont, le Golf, puis vous découvrirez l'entrée du Golfe du Morbihan avec le passage de Berder, l'embarcadère pour l'Île aux moines...

Aux alentours de midi, l'accueil se fera à l'Intermarché de Ploëren, donateur des lots de notre loto, un pot sera offert par la municipalité de Ploëren et une photo souvenir sera réalisée.



Le reportage complet de notre envoyé spécial Patrick BOULLE sera publié dans C&V mag. 169



SEJOURS 2027



SÉJOURS 2027

4 rendez-vous à ne pas manquer !



En 2027, l'Amicale des Cyclos Cardiaques vous propose quatre séjours placés sous le signe du vélo, de la découverte et de la convivialité.

1

DE LANGEAIS À MONTSOREAU

La Loire en liberté

DU 26 AU 30 AVRIL 2027



Après la découverte d'Amboise en 2025, Marie-Jo, Bernard et Babette vous invitent à parcourir les magnifiques routes de Langeais, Bourgueil, Chinon, Candes-Saint-Martin et Montsoreau.

Camping 4 étoiles Loire et Châteaux à Bréhémont 37130

Organisation Marie-Jo Duboel



Patrimoine



Vignobles



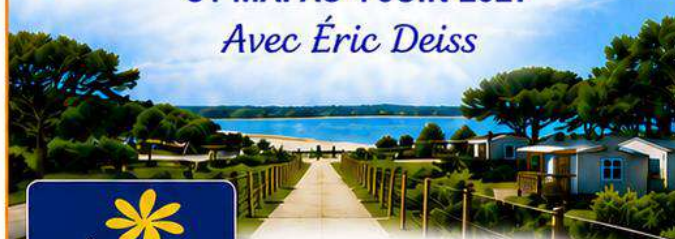
La Loire

2

ÎLE D'OLÉRON

31 MAI AU 4 JUIN 2027

Avec Éric Deiss



flower
campings
Camping
Monplaisir
★★★★★

Éric Deiss vous accueillera au Camping Monplaisir ★★★★★, idéalement situé entre forêt et océan.



Océan



Balades



Détente

3

LE PÉRIGORD

Venez prendre l'air du Périgord

DU 7 AU 11 JUIN 2027



Village vacances
"Aux Creux des Arbres"
à Carsac-Aillac
proche de Sarlat (24)

Profitez d'un séjour au cœur du Périgord pour respirer la nature, découvrir un patrimoine exceptionnel et partager des moments de convivialité.

Organisation Georges Longy



Nature



Patrimoine



Détente



Découverte

4

LA BAIE DE SOMME

Grand Site de France

SÉJOUR RÉGIONAL

21 AU 25 JUIN 2027



Une des plus belles baies du monde vous attend avec ses paysages grandioses, ses oiseaux migrateurs et ses immenses espaces naturels.



Nature et
paysages



Oiseaux
migrateurs



Grand Site
de France

Organisateurs : Alain Malandain et Joel Grandjean



Quatre destinations,
quatre ambiances,
mais toujours le même plaisir
de rouler, découvrir et partager
dans la convivialité de
l'Amicale des Cyclos Cardiaques.

À vélo,
la vie
est belle !

Ensemble, faisons de 2027 une année inoubliable ! ❤️

Pour 2027 l'Amicale vous propose 4 séjours dans des destinations choisies pour le cadre, la convivialité et la météo sur 5 jours d'où que vous veniez votre ACC 2026 : un séjour coûte de 50 à 150 €, hors participation amicale.

★ moins de 400 € et +

L' AG 2027 au Camping « Les Nids du Lac » à Sanchey, la vie en Vosges

SEMAINE NATIONALE DE L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES

1 L'AMICALE



2 ACTIVITÉS



3 ACCUEIL ET CONVIVIALITÉ



4 DÉCOUVERTE



5 SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



6 PARTAGE ET SOLIDARITÉ



7 VALEURS

- ♥ Convivialité
- ✓ Respect
- 🤝 Entraide
- ★ Dépassement de soi

ENSEMBLE, PÉDALONS POUR LE CŒUR ET POUR LA VIE !



DU 11 AU 18 SEPTEMBRE 2027 DANS LES VOSGES

Plus d'informations dans Cœur&Vélo 169 : (Camping **** groupe Sunélia : www.lesnidsdulac.com)



Avec le support de nos amis du club « les Amis de Vélocio Epinal » pour les circuits adaptés pour les adhérents de notre Amicale.

Plus d'informations pour vos inscriptions dans Cœur&Vélo mag. 169

L'Hypertension : un français adulte sur trois en est victime

Pourtant, 17 millions de personnes sont hypertendues, un Français adulte sur trois ; et seulement la moitié des personnes traitées ont une tension artérielle contrôlée.

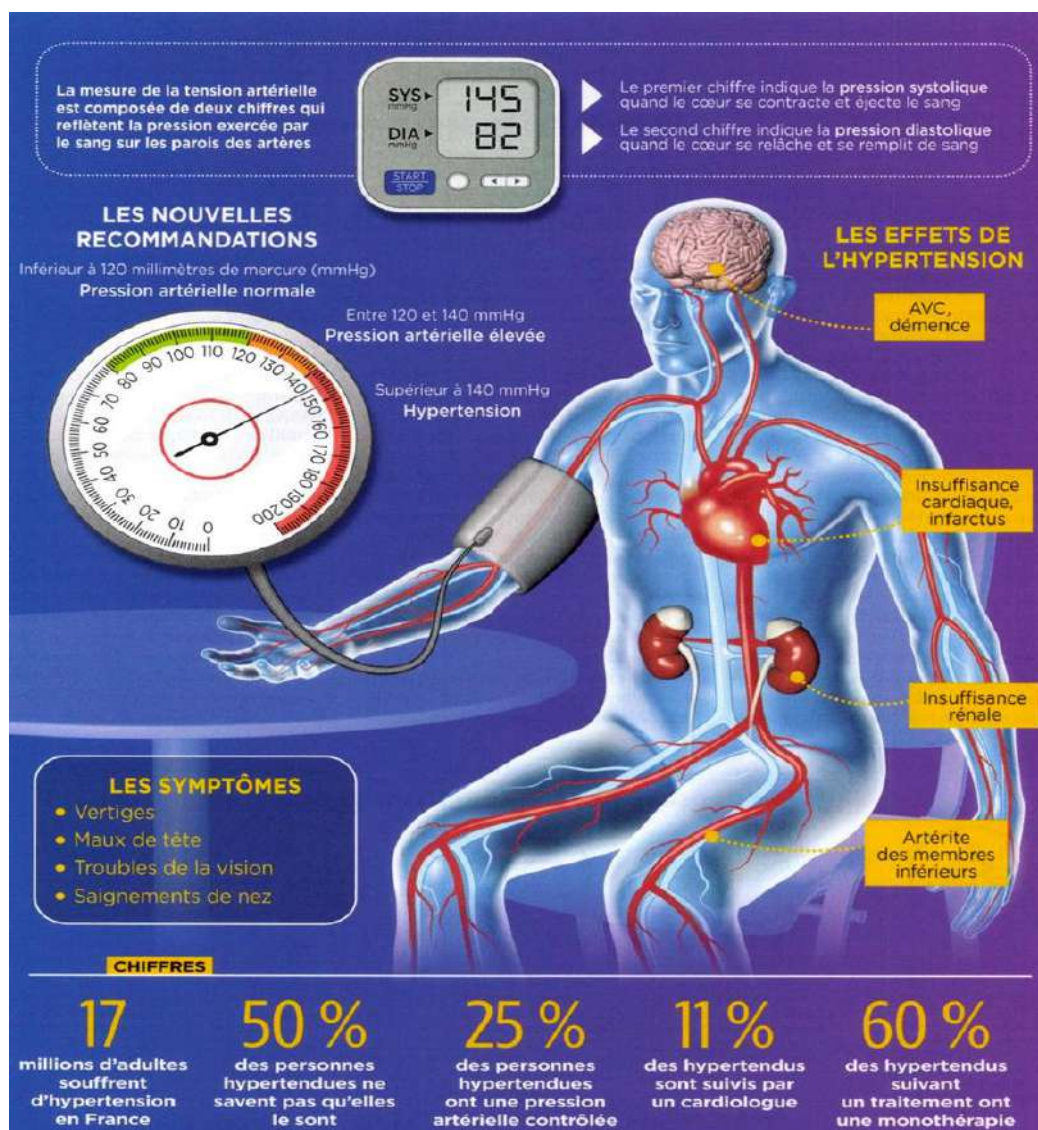
L'hypertension artérielle (HTA) est une élévation anormale de la pression du sang dans les artères. À long terme, elle fatigue le cœur et endommage les vaisseaux sanguins, augmentant le risque de complications graves.

5 conseils pour la faire baisser : 30 minutes d'activité physique au minimum chaque jour, manger moins salé, davantage de fruits et légumes, pas de tabac, peu d'alcool.

Selon Santé publique France, plus de 55 000 décès étaient attribuables à l'HTA en 2021, soit 8,5 % de la totalité des décès survenus en France. 36 % des hospitalisations pour maladies cardio-neurovasculaires ou rénales étaient liées à l'HTA, soit 385 000 patients.

Prenons le temps de vérifier régulièrement notre pression artérielle, qui ne doit pas dépasser 135/85 en automesure.

Professeur Claire MOUNIER-VAHIER



Les aliments transformés



SUCRE ET ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS : SAVOIR LES REPÉRER

Sodas, plats industriels, biscuits emballés... Riches en sucres ajoutés, sel et additifs, les aliments ultra-transformés favorisent l'hypertension, le surpoids et les maladies cardiovasculaires. Voici comment les repérer et les limiter, simplement.

1. Utilisez le Nutri-Score

Ce logo classe les aliments de A (riche en fibres, protéines, fruits et légumes) à E (riche en calories, graisses saturées, sucres ou sel). Un repère pratique pour comparer en un coup d'œil dans les rayons.

2. Limitez les boissons sucrées

Sodas, jus de fruits industriels, boissons énergisantes : ils apportent du sucre rapide sans bénéfice nutritionnel significatif pour le cœur. Remplacez-les par de l'eau ou du thé.

3. Remplacez la salière par des épices

Le sel en excès favorise l'hypertension. Herbes aromatiques, épices, ail : ils rehaussent vos plats sans fragiliser vos artères.

4. Préférez les aliments "nature"

Moins un aliment a subi de transformations, mieux c'est. Un yaourt nature, des légumes surgelés non cuisinés, du pain complet valent mieux que leurs équivalents industriels.

5. Cuisinez maison, même simplement

Cuisson à la vapeur, en papillote, au court-bouillon : des modes de cuisson doux qui préservent les nutriments et limitent les graisses ajoutées.

Pour aller plus loin, téléchargez notre brochure spéciale alimentation sur fedecardio.org ou scannez ce QR code.



LE DÉFI : ALLÉGER UN GRATIN DAUPHINOIS



Votre recette familiale est délicieuse mais trop riche ? Voici comment la transformer sans perdre en gourmandise.

- On change la crème épaisse par un mélange de lait demi-écrémé et de fromage blanc (texture crémeuse, moins de graisses saturées).
- On réduit le gruyère râpé et on privilégie une fine couche gratinée en surface plutôt qu'une couche épaisse.
- On badigeonne le plat d'huile d'olive au pinceau au lieu du beurre.
- On renforce l'ail et la noix de muscade : ces aromates apportent une saveur profonde qui compense la réduction des matières grasses.

Vous gardez le plaisir, et votre cœur garde la santé !

Partez du bon pied !

C'est de loin l'activité physique la plus accessible, marcher est l'un des gestes les plus simples pour prendre soin de soi au quotidien. En quelques minutes seulement, le corps et l'esprit commencent déjà à en ressentir les effets positifs.

Dès les premières secondes, la circulation s'active, permettant une meilleure oxygénation du corps et un réveil en douceur de l'organisme. La marche procure de nombreux bienfaits, il suffit de choisir la bonne façon de Marcher.

La marche Nordique : on améliore ses capacités cardiovasculaires, tout en tonifiant l'ensemble du corps.

La marche Afghane : arrivée en France dans les années 1980, c'est idéal pour la méditation.

La marche Japonaise : booster son cardio avec une marche qui repose sur un travail de fractionné.

La marche méditative : déstresser avec un bon pas, ça remplace le somnifère pour les soucis.

La marche à allure régulée : idéale pour renforcer son mental.

Le longe-Côte : marche aquatique inspirée de la technique de la pêche à la crevette.

La cani-rando : à l'aide d'une ceinture à la taille, vous voilà prête pour partir en rando avec votre chien.

La randonnée itinérante : généralement étalée sur plusieurs jours à la découverte des jolis paysages.



Les gestes qui ont sauvé Georges EDDY victime d'un arrêt cardiaque

Le 4 juillet 2023, la voix du basket à la télévision sur Canal + et Eurosport, Georges EDDY 67 ans s'écroulait sur le terrain de basket de Chatou victime d'un arrêt cardiaque en pleine partie. Heureusement pour lui, Maxime LANG un jeune homme de 21 ans, lui a prodigué les premiers soins ; depuis ils sensibilisent ensemble aux gestes qui sauvent.

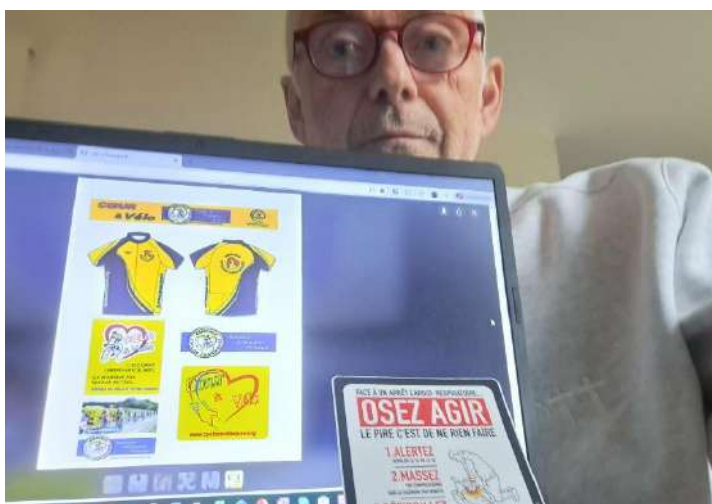
Il est impossible d'éloigner Georges très longtemps des terrains de basket, les médecins lui ont interdit de jouer des matchs intenses, mais il peut encore savourer des concours de tir.

Sa vie, il la doit à Maxime LANG avec qui il joue encore plusieurs fois par semaine ; le jeune homme lui a prodigué les premiers soins qui s'appelle la mort subite.

Vous perdez connaissance, « *c'est comme si vous étiez mort* » **13 minutes de massage cardiaque.**

Au téléphone avec les secours, Maxime s'est laissé guider, Georges ne respire plus et le Samu dit qu'il faut commencer le massage cardiaque se souvient le jeune homme de 21 ans, il craignait de mal faire ou de lui casser des côtes. Ne pas commencer aurait été un drame, une erreur fatale. 13 longues minutes se passent jusqu'à l'arrivée des secours.

Depuis Georges et Maxime veulent témoigner pour sensibiliser aux geste qui sauvent.



Georges EDDY né le 16 juin 1956 à Roanoke dans l'Alabama est journaliste sportif franco-américain spécialisé dans le Basket-ball. Depuis janvier 1985, il travaille principalement pour Canal+ et Eurosport, il tente avec succès d'imposer le basket-ball dans le paysage audiovisuel français.

Il a couvert 18 super Bowls et 14 finales NBA en direct des Etats-Unis, il lui arrive aussi de couvrir certains événements d'athlétisme et de catch américain.

Il a couvert les jeux olympiques de Barcelone, d'Atlanta, de Sydney, d'Athènes, de Pékin et de Rio.

Aujourd'hui nous recevons sous forme de panier à 3 points le soutien de Georges, son message nous va droit au cœur.

Merci beaucoup Georges !





La pathologie cardiaque et ses facteurs de risque

Le cyclisme est excellent pour la santé cardiaque ; la pratique du vélo est d'ailleurs largement recommandée en réadaptation cardiaque. Néanmoins, un accident cardiaque parfois grave voire létal, peut survenir au cours ou au détour de la pratique.

Ces accidents dans le sport de haut niveau sont rares, mais parfois très médiatisés, pouvant donner l'impression que la pratique compétitive peut fragiliser le cœur et entraîner des accidents, notamment des morts subites. La réalité : le sport intensif ne crée pas de maladie cardiaque, mais sa pratique peut révéler une pathologie ignorée.

Par ailleurs, le risque d'accident cardiaque existe chez tout cycliste ayant une pathologie cardiaque connue, ou ayant des facteurs de risques.

- Dans de nombreuses situations, une pathologie cardiaque n'empêche pas la pratique intensive du cyclisme, y compris en compétition, mais peut dans certains cas la contre-indiquer – c'est au cardiologue de donner son accord ou de proposer les adaptations nécessaires.

Nous identifions ici deux grands cadres de maladies, qui peuvent majorer le risque d'accident cardiaque à l'effort intensif.

- **Les cardiopathies arythmogènes** : ce sont des maladies cardiaques qui peuvent entraîner des troubles du rythme. Au lieu de battre de façon régulière et adaptée à l'effort, le cœur se met à battre très vite et de façon anarchique. Ces battements sont souvent perçus par les patients et portent le nom de palpitations. Le risque d'une pratique intensive inadaptée dans le contexte de ces maladies est double : elle majore la survenue d'arythmie cardiaque et de mort subite à l'effort, et lorsqu'elle est répétée elle aggrave dans certains cas la maladie cardiaque.
- **La maladie coronarienne** : Il s'agit d'une fragilisation des vaisseaux coronaires par des plaques d'athérome, vaisseaux en charge de la vascularisation du muscle cardiaque. L'obstruction complète de ces vaisseaux peut se faire brutalement et entraîner un infarctus du myocarde avec un éventuel trouble du rythme cardiaque. La détection de cette maladie coronarienne est essentielle, mais il est nécessaire de comprendre qu'elle peut être non détectable, et que l'accident cardiaque est imprévisible. C'est là que le contrôle de la pratique respectant les règles d'or du club des cardiologues du sport est essentiel.

D'autres pathologies à risque

Certaines pathologies peuvent être à risque cardiologique indirect en rapport par exemple avec les effets secondaires des médicaments.

Certaines pathologies par exemple neurologique, rhumatologiques, traumatiques...peuvent entraîner un risque de chute accru, ou pourrait lors d'une chute entraîner des conséquences graves.

Une pathologie chronique doit toujours faire interroger sur la pratique et ses adaptations.

Commentaires des problématiques évoquées

Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée.

L'existence d'un de cas de mort subite survenue avant 50 ans pour un homme ou avant 60 ans pour une femme, doit impérativement donner lieu à un bilan médical adapté notamment pour la pratique sportive intensive.

Un membre de votre famille (parents, frère, sœur) a présenté une maladie cardiaque avant 35 ans

Certaines pathologies cardiaques sont familiales (père, mère, frère, sœur), et doivent faire suspecter la possibilité d'une transmission génétique, elles doivent impérativement donner lieu à un bilan médical adapté notamment pour la pratique sportive intensive.

Vous n'avez jamais réalisé d'ElectroCardioGramme (ECG)

Pour la pratique du sport en compétition, la société française de cardiologie recommande un ECG tous 3 ans jusqu'à 20 ans et tous les 5 ans de 20 à 35 ans.

L'ECG de repos a pour objectif la recherche de pathologies cardiaques arythmogènes, citons par exemple la **CardioMyopathie Hypertrophique (CMH)** ou la **Dysplasie Arythmogène du Ventricule Droit (DAVD)** qui pourraient être dans le futur à l'origine de troubles du rythme et de mort subite. De plus, certaines de ces pathologies peuvent s'aggraver dans le temps à cause des efforts répétés et intensifs. La répétition de l'ECG est recommandée, certaines pathologies se révélant avec le temps. Les pathologies recherchées sont rares et la lecture de l'ECG doit être réalisée par un médecin expérimenté.

Vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après 35 ans (si vous êtes un homme) ou 45 ans (si vous êtes une femme) :

La reprise d'activité physique après 35 ans (homme) et 40 ans (femme) : après une période de sédentarité, la phase de reprise est une phase particulièrement à risque, d'autant plus qu'il existe des facteurs de risques cardiovasculaires. Un bilan médical est nécessaire afin d'évaluer ces facteurs de risques, de proposer le cas échéant un bilan cardiovasculaire, et de proposer une adaptation de la pratique lors de la reprise sportive. A retenir, le maître mot est : **PROGRESSIVITÉ** !

Cette recommandation fait partie des **10 règles d'or** édictées par le club des cardiologues du sport.

Vous avez plus de 50 ans et vous êtes fumeur :

Le tabagisme est à lui seul un facteur de risque cardiovasculaire, et les risques inhérents au tabagisme augmentent avec l'âge. Plus les facteurs de risques se cumulent, plus le risque est important.

Vous avez une pathologie chronique :

L'existence de pathologies chroniques doit faire poser la question de l'adaptation de la pratique sportive.

- Notamment les pathologies cardiovasculaires et les pathologies identifiées comme facteurs de risque cardiovasculaire (diabète, hypertension artérielle, cholestérol).
- Mais toute pathologie peut présenter un risque soit par sa nature, soit par les effets secondaires de ses traitements.

L'évaluation du risque cardiovasculaire

Avant 35 ans, les cardiologues considèrent surtout le risque de cardiopathies arythmogènes. Après 35 ans c'est le risque de maladie coronarienne qui prévaut.

En cas de présence de facteurs de risque cardiovasculaire, il est nécessaire de consulter un médecin pour déterminer le degré de risque de la pratique du cyclisme.

Les Facteurs de risque cardiovasculaires sont bien connus, et doivent appeler à une vigilance particulière :

- L'âge : dès 40 ans, le risque se majore et devient plus net, indépendamment des autres facteurs de risque à partir de 60 ans. C'est pour cela qu'il est recommandé de faire un bilan auprès d'un médecin si poursuite de l'activité intensive ou de la compétition après 60 ans, y compris en l'absence de symptômes, d'arrêt d'activité sportive ou de facteurs de risque
- Les antécédents cardiovasculaires familiaux avant 50 ans (Infarctus, accidents vasculaires cérébraux)
- Le tabagisme, le cholestérol, l'hypertension artérielle
- Le diabète
- La sédentarité et l'inactivité physique (*)
- Certaines pathologies chroniques ou leurs traitements participent à la majoration du risque cardiovasculaire : insuffisance rénale, cancers, maladies auto-immunes....

(*) Le temps de sédentarité est le temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil. Un temps supérieur à 7 heures de sédentarité par jour détermine un comportement sédentaire. L'activité physique est définie comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, qui entraîne une dépense énergétique supérieure à celle du repos. L'inactivité physique est définie par la réalisation de moins de 150 minutes d'activité physique modérée par semaine ou 75 minutes d'activité physique intense. Pour repère, une activité modérée essouffle légèrement (on peut parler mais pas chanter), une activité intense essouffle beaucoup (il devient difficile de parler).



A la rencontre des 4 apiculteurs de l'amicale

Les abeilles jouent un rôle essentiel dans notre écosystème, grâce à leur travail de pollinisation, elles permettent la reproduction de nombreuses plantes, fruits et légumes indispensables à notre alimentation. Pourtant, les populations d'insectes pollinisateurs diminuent fortement dans le monde à cause du changement climatique, des pesticides, de la destruction des habitats naturels et de certaines maladies. Chacun peut agir à son échelle pour protéger cette biodiversité précieuse.

Les abeilles appartiennent à la famille des apidés. On en trouve presque partout dans le monde, sauf dans les régions polaires. Les abeilles mellifères, élevées par les apiculteurs, produisent le miel et la cire. Elles vivent en colonie dans une ruche très organisée composée d'une reine, de mâles et d'ouvrières.

La reine est la seule femelle reproductrice de la ruche. Plus grande que les autres abeilles, elle peut vivre jusqu'à cinq ans et pondre plusieurs milliers d'œufs par jour. Les mâles, appelés faux-bourçons, ont pour rôle principal de féconder la reine et de participer à la régulation de la température dans la ruche. Les ouvrières, très nombreuses, accomplissent toutes les autres tâches : nettoyage, fabrication de cire, nourrissage des larves, protection et ventilation de la ruche, ainsi que la récolte du nectar et du pollen.

L'abeille possède un équipement remarquable : six pattes, cinq yeux, une trompe pour aspirer le nectar et des pattes adaptées au transport du pollen. Les ouvrières butineuses sont capables de reconnaître des centaines d'odeurs de fleurs et de parcourir de longues distances. Lorsqu'elles découvrent une zone riche en fleurs, elles communiquent l'information aux autres abeilles grâce à une danse indiquant la direction et la distance à parcourir.

Le travail des butineuses est essentiel à la pollinisation. En transportant le pollen d'une fleur à une autre, elles permettent la formation des graines et des fruits. Pour produire seulement un gramme de miel, une abeille doit visiter environ 7 500 fleurs. De retour à la ruche, le nectar est transformé en miel grâce au travail collectif des ouvrières.

Les abeilles occupent donc une place indispensable dans la nature et dans notre alimentation. Les protéger, c'est préserver l'équilibre de notre environnement et la biodiversité.

Les apiculteurs de l'Amicale au cœur de notre Amicale



France MALO : un vélo au bout du pinceau

Artiste officielle de la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes (FQSC), France MALO peintre québécoise dédie une grande partie de son œuvre au vélo. Elle livre ici un regard sur son travail qui commence petit à petit à recevoir la reconnaissance du milieu des beaux-arts.

Le cyclisme est un sport en renaissance un peu partout dans le monde; la sensibilité, l'énergie tout autant que l'équilibre transmis dans les mouvements de mes cyclistes en action parviennent à capturer l'imaginaire en faisant appel aux notions d'enfance, de fraternité, de solidarité, de liberté, de sécurité et de conscience sociale

« La beauté esthétique d'un corps en mouvement combiné à l'effort physique rappelant la lutte pour la survie me donne cette surprenante impression d'avoir trouvé mon propre équilibre dans la création.

Ma recherche artistique m'oblige à ce continuel va-et-vient entre la ville et la campagne, entre la peinture et la céramique, entre l'abstraction et le réalisme, entre l'homme et son environnement.

C'est à travers un long processus de recherche artistique dans des univers et pays multiples que ma palette créative s'est révélée; il y aura eu plusieurs périodes, matières et sujets.

Puisque ma trajectoire personnelle a toujours été associée à un continuel va-et-vient entre des lieux souvent opposés, le mouvement, l'équilibre et l'identité colorée caractérisent mes réalisations.

Les éléments de mes créations, qu'ils soient personnages, animaux ou formes architecturales sont les mémoires de mon vécu et de mes aspirations profondes sur l'humanité. »

France MALO



France MALO



Belle attitude de France sur son Vélo



Pour la cause



Arc en Ciel



Cycliste sur faïence



Brin de Folie



Viva la vie



Pause



Athlète



Vive le vélo



Clanche



Nostalgia



Triomphe



Urbania



Passerelles et ascenseurs

L'ADPS : Association De Prévoyance Santé

Le numéro 167 a marqué une nouvelle évolution de notre bulletin, avec des légères modifications dans la page de couverture et l'appellation de notre bulletin.

J'espère que cette nouvelle présentation aura retenu votre attention et suscité votre intérêt ; je serais très heureux de connaître vos réactions, vos remarques et vos avis. Merci d'avance pour vos retours.

Une excellente nouvelle vient également renforcer la parution **de Cœur&Vélo mag.** pour 2027. En page 14 du numéro 167, vous avez certainement remarqué la présence de l'ADPS, Association De Prévoyance Santé, nouvellement engagée aux côtés de l'Amicale pour soutenir nos actions de prévention dans différentes régions.

Ce soutien s'inscrit dans le cœur des actions de l'ADPS qui est une association qui agit autour des thèmes de la prévention santé, la solidarité, la recherche médicale et bien d'autres choses encore qui en font son ADN ; pour en savoir plus : www.adps-sante.fr

Aujourd'hui, l'ADPS nous apporte pour 2027 une aide précieuse en participant au financement des frais d'impression et de distribution de notre bulletin que nous avons confié à l'agence Handirect de Dijon employant 80 % de salariés handicapés. Cette contribution importante permet de couvrir les coûts d'impression et de distribution de notre trimestriel Cœur&Vélo mag. représentant annuellement 16€ pour 4 numéros.

Sur la carte vous trouverez les 8 régions ADPS associées pour soutenir notre publication

LES 8 RÉGIONS DE FRANCE ADPS QUI PARTICIPENT EN 2027 À LA PUBLICATION COEUR & VÉLO



Catherine
Cozigou
Bretagne



Christelle Piot
Champagne-
Ardenne



Alain Bertrand
Alsace



Francois Lepetit
Basse Normandie



Johann Hupel
Lorraine



Thierry Gaillard
Poitou-Charentes



Patrick Goldshtaub
Bourgogne
Franche-Comté



Roger Robert
Ile de France



Méthode de respiration : 4-7-8



Une technique simple pour calmer le corps et l'esprit

La respiration 4-7-8 est une méthode de relaxation reconnue pour ses effets apaisants sur le stress, l'anxiété et le sommeil. Popularisée par le Dr Andrew WEIL et inspirée des pratiques traditionnelles de pranayama, cette technique agit directement sur le système nerveux parasympathique, responsable de la détente et de la récupération.

Son principe est simple :

- Inspirer pendant 4 secondes
- Retenir son souffle pendant 7 secondes
- Expirer lentement pendant 8 secondes

Pratiquée régulièrement, cette méthode peut contribuer à :

- Réduire le stress et les tensions nerveuses
- Améliorer la qualité du sommeil
- Favoriser la concentration et le calme mental
- Réguler le rythme cardiaque et la respiration
- Apaiser les réactions liées à l'anxiété

Quelques minutes par jour suffisent pour ressentir ses effets positifs. Facile à intégrer dans une routine quotidienne, cette respiration devient rapidement un véritable outil de bien-être.

Comment pratiquer la respiration 4-7-8

Installez-vous dans un endroit calme, en position assise ou allongée, le dos droit et les épaules détendues. Placez la pointe de votre langue contre le palais, juste derrière les incisives supérieures. Cette position doit être maintenue pendant tout l'exercice.

La méthode se déroule en trois étapes :

1. Inspirer doucement par le nez pendant 4 secondes
2. Retenir votre souffle pendant 7 secondes
3. Expirer lentement par la bouche pendant 8 secondes, en produisant un léger souffle audible

Ces trois étapes constituent un cycle.

Pour les débutants, il est conseillé de commencer par 4 cycles consécutifs, puis d'augmenter progressivement selon votre aisance.

Avec n'importe quelle technique de respiration, il est préférable de commencer par une expiration complète.

Conseils pour une pratique efficace

Pour profiter pleinement des bienfaits de cette méthode, gardez à l'esprit les recommandations suivantes :

- **Respirez naturellement** : ne forcez jamais votre respiration
 - **Gardez un rythme confortable** : si le tempo 4-7-8 semble difficile au départ, adaptez légèrement les durées tout en conservant les proportions
 - **Maintenez la position de la langue** : elle aide à contrôler l'expiration et à favoriser la concentration
 - **Pratiquez régulièrement** : la régularité est plus importante que la durée
- « Beaucoup d'entre nous ne sont pas habitués à se concentrer sur leur respiration. Avec un peu de pratique, le corps s'adapte naturellement. »

Une pratique quotidienne, matin et soir, permet généralement de ressentir des effets positifs dès les premières semaines.

Effets sur la santé et bienfaits

La respiration 4-7-8 agit directement sur le système nerveux autonome en stimulant le système parasympathique. Celui-ci favorise un état de détente profonde et aide le corps à sortir du mode « combat ou fuite » associé au stress.

Des études ont montré que les exercices de respiration contrôlée peuvent contribuer à :

- Diminuer les symptômes liés à l'anxiété
 - Réduire le niveau de cortisol, l'hormone du stress
 - Favoriser un endormissement plus rapide
 - Améliorer la qualité du sommeil
 - Stabiliser le rythme cardiaque et la pression artérielle
- « Les techniques de respiration issues du yoga apaisent le corps et favorisent un état de relaxation profonde. Elles aident également à détourner l'attention des pensées répétitives et des inquiétudes. »

Bienfaits à long terme

Pratiquée de manière régulière, cette technique peut également avoir des effets positifs durables sur la santé

- Amélioration de la capacité respiratoire
- Meilleure oxygénation du corps
- Soutien de la santé cardiovasculaire
- Réduction des tensions physiques et mentales
- Meilleure gestion émotionnelle

Une étude récente a également montré qu'une pratique quotidienne de seulement 5 minutes peut réduire significativement le stress et améliorer la régulation émotionnelle.

Guide de pratique quotidienne

Pour intégrer facilement cette méthode dans votre quotidien, choisissez des moments où vous pouvez vous accorder quelques minutes de calme.

Moments recommandés

- **Le matin au réveil** : pour commencer la journée avec sérénité
- **Avant un repas** : pour ralentir le rythme et favoriser la détente
- **Pendant une pause au travail** : afin de réduire la pression et retrouver de la concentration
- **Le soir avant de dormir** : pour préparer le corps au sommeil

Avec une pratique régulière, les effets s'installent progressivement :

- sensation de calme mental
- respiration plus profonde
- rythme cardiaque ralenti
- meilleure qualité de sommeil
- diminution du stress quotidien

Adapter la méthode à votre rythme

Si le rythme 4-7-8 vous paraît difficile au début, vous pouvez commencer avec des durées plus courtes, par exemple :

- inspirer pendant 3 secondes
- retenir pendant 5 secondes
- expirer pendant 6 secondes

L'essentiel est de conserver une expiration plus longue que l'inspiration afin de favoriser la détente. Avec le temps, vous pourrez progressivement atteindre le rythme complet 4-7-8.

Précautions

Bien que cette méthode soit accessible à la majorité des personnes, il est recommandé de consulter un professionnel de santé en cas de troubles respiratoires chroniques, de problèmes cardiaques ou de pathologies spécifiques.

La respiration 4-7-8 ne remplace pas un suivi médical, mais constitue un excellent complément pour améliorer le bien-être physique et mental au quotidien.



Par **Xavier CADEAU** « VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE »

Une panne sur le moteur d'un vélo électrique ne devrait pas signer la fin du VAE. Pourtant, la réparation reste encore limitée. En cause : des défaillances souvent mal diagnostiquées et des moteurs difficiles à ouvrir. Résultat : de nombreux vélos finissent remplacés plutôt que réparés. Deux études menées à l'université de Delft mettent en lumière un problème plus large. On vous explique.



UN CONSTAT :
De nombreux vélos électriques sont remplacés alors que leur moteur pourrait souvent être réparé.

PANNE MOTEUR SUR UN VÉLO ÉLECTRIQUE : POURQUOI LA RÉPARATION RESTE ENCORE COMPLIQUÉE



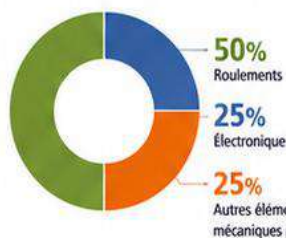
- La majorité des pannes moteur concernent des éléments mécaniques relativement classiques : roulements, engrenages, pièces d'usure.
- Pourtant, ces pannes débouchent encore largement sur un remplacement complet du moteur, voire du vélo.
- Lorsqu'une défaillance survient hors garantie, les coûts peuvent dépasser le millier d'euros.

Un moteur de vélo électrique n'est pas une pièce "jetable".



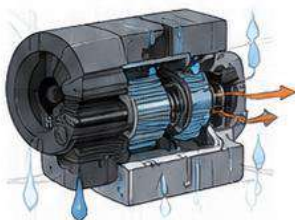
DES MOTEURS SOUVENT RÉPARABLES... MAIS RAREMENT RÉPARÉS

Plus de la moitié des défaillances sont liées à des composants mécaniques théoriquement réparables.



- Les moteurs (surtout centraux) sont compacts, scellés et difficiles à démonter.
- Pièces détachées, documentation technique : accès limité.
- Résultat : même lorsqu'un défaut est identifié, la réparation n'est pas toujours possible dans des conditions viables.

POURQUOI LES MOTEURS DE VÉLO ÉLECTRIQUE TOMBENT-ILS EN PANNE ?



Une étude identifie un phénomène appelé « cycles de respiration thermodynamiques ».

Quand le moteur refroidit, les différences de pression aspirent l'humidité ambiante au-delà des joints. Cette humidité se condense à l'intérieur et provoque la défaillance des roulements et des composants électroniques.



SOLUTION PROPOSÉE : une gestion active de l'humidité interne grâce à des cartouches déshydratantes modulaires remplies de gel de silice pour absorber l'humidité et éviter la condensation.



UNE STRATÉGIE MOINS "PROPRIÉTAIRE"

Accès restreint aux pièces détachées, logiciels verrouillés, documentation peu accessible : autant de freins qui compliquent le travail des ateliers indépendants.

Dans les faits, le petit réparateur reste souvent dépendant des réseaux constructeurs.



LE DIAGNOSTIC, L'ANGLE MORT POUR MIEUX REMÉDIER À UNE PANNE DE MOTEUR

- Les mécaniciens sont le premier point de contact, mais leurs outils restent limités.

« Leur capacité à évaluer l'état interne des moteurs de vélos électriques est restreinte par des systèmes fermés, des diagnostics basés sur des logiciels et un manque de connaissances mécaniques. »

- Les diagnostics reposent souvent sur des logiciels propriétaires (informations partielles).
- L'état mécanique interne reste difficile à évaluer sans ouverture.
- Conséquence : les moteurs sont souvent remplacés inutilement ou envoyés en révision trop tard, alors qu'ils pourraient être réparés in situ.

UN CONCEPT DE DIAGNOSTIC NON INVASIF

L'outil de diagnostic non invasif développé par l'étudiant ingénieur Dion Vijverberg



- 1 Un capteur est placé sur le moteur en fonctionnement.
- 2 Les signaux vibratoires sont analysés.
- 3 Les données sont comparées à des références de moteurs en bon état.

RÉSULTAT : des anomalies (usure de roulements, engrenages, etc.) peuvent être détectées sans ouvrir le moteur. Les premiers tests montrent qu'il est possible de distinguer un moteur sain d'un moteur défectueux. (Preuve de concept, en cours de développement.)



ACCÈS AUX PIÈCES

Faciliter l'accès aux pièces détachées et à la documentation technique.



DIAGNOSTIC OUVERT

Promouvoir des outils de diagnostic ouverts et non invasifs.



CONCEPTION RÉPARABLE

Concevoir des moteurs plus facilement démontables.



ALLONGER LA DURÉE DE VIE

Réparer plutôt que remplacer : un enjeu écologique et économique majeur.



EN BREF

Les recherches menées à Delft montrent que de nombreuses pannes moteur pourraient être évitées ou réparées grâce à un meilleur diagnostic, une gestion de l'humidité et une ouverture à la réparation. L'avenir du vélo électrique passe aussi par la réparabilité.





Rencontre de l'Amicale avec les CoDeps de Haute Loire et du Puy-de-Dôme

Ce mercredi 10 juin 2026, rendez-vous est donné à Montpeyroux, au sud de Clermont-Ferrand, pour une nouvelle aventure cycliste... et digestive. Après le café et le désormais célèbre gâteau de Paulette, il est presque 9h quand la petite troupe s'élance tranquillement en direction de Saint-Nectaire par la vallée de la Couze Chambon. En Auvergne, rappelons-le, les rivières ne font pas semblant : ici, on les appelle des « couzes », ce qui leur donne déjà un petit air sportif.

À hauteur de Neschers, petite émotion dans le peloton : notre ami, et néanmoins cyclo-cardiaque François, confond légèrement roue et trajectoire. Résultat : un contact franc du pneu et une chute assez spectaculaire. Plus de peur que de mal, mais François a découvert que l'asphalte auvergnat peut aussi avoir du caractère.

Nous voilà ensuite à Champeix, petite ville au charme presque méridionale. Puis direction Montaigut-le-Blanc, le fameux village aux 140 caves... que nous ne visiterons pas. Dommage pour le patrimoine, mais probablement un soulagement pour les jambes. Beaucoup de ces caves ont été abandonnées depuis le phylloxéra du XIX^{ème} siècle. Certaines, plus chanceuses, ont même réussi une reconversion de prestige en sites d'affinage du fromage local. La vie a parfois de belles secondes carrières.

Nous entrons alors en terre promise au pays du Saint-Nectaire. Halte obligatoire au pied de l'église, véritable joyau de l'art roman où les mollets remercient le patrimoine culturel pour cette pause bienvenue. Séance photos, visite, et récupération stratégique.

Mais après Saint-Nectaire, les choses se corsent. Autant dire que le relief décide de rappeler qui est le patron. C'est vraiment « mal plat » dans le secteur — euphémisme local — mais cahin-caha, nos huit cyclos finissent

par atteindre Olloix, point culminant de la randonnée. À ce stade, tout le monde a gagné le droit moral de descendre.



Et effectivement, il ne reste plus qu'à se laisser glisser jusqu'à Saint-Saturnin, où nous attend Jean-Luc, neuvième convive providentiel, au restaurant « *Le Bistrot d'ici* ». Petite mousse rafraîchissante, puis repas convivial, généreux et joyeusement orientalisé ; preuve que le vélo ouvre aussi l'appétit interculturel.

Il ne reste alors qu'une quinzaine de kilomètres, qualifiés officiellement de « faciles » (ce qui, en langage cycliste, reste toujours sujet à interprétation !!!), pour retrouver les voitures et se séparer à regret, au terme des 55 km et 800 m de dénivelé.

Rendez-vous est déjà pris pour l'an prochain en pays de Langeac. Nul doute que l'ami Pierre nous aura encore concocté une petite pépite : du dénivelé surpris, du paysage grandiose, et probablement quelques souvenirs musculaires durables. Que tous les participants soient ici chaleureusement remerciés pour leur présence, leur bonne humeur et leur capacité à remonter en selle après chaque épisode un peu mouvementé.

Bernard TAILLADE

Roger DE VLAEMINCK dit le Gitan

Roger DE VLAEMINCK, né le 24 août 1947, à Eeklo en Belgique, a été coureur cycliste sur route, sur piste et de cyclo-cross belge. Professionnel de 1969 à 1984, il est l'un des coureurs les plus complets de son époque, capable aussi bien de s'imposer au sprint, en puncheur ou en solitaire. Il est considéré comme l'un des meilleurs coureurs de classiques de tous les temps.

Au cours de sa carrière sur route, il est l'un des trois coureurs avec ses compatriotes **Rik VAN LOOY** et **Eddy MERCKX** à avoir remporté les cinq monuments : Milan-San Remo (1973, 1978 et 1979), le Tour des Flandres (1977), Paris-Roubaix (1972, 1974, 1975 et 1977), Liège-Bastogne-Liège (1970) et le Tour de Lombardie (1974 et 1976).

Il a également gagné d'autres grandes classiques, comme la Flèche Wallonne (1971), le Championnat de Zurich (1975) ainsi que Paris-Bruxelles (1981). MERCKX est son principal rival sur les classiques, tandis que Roger ne l'a jamais inquiété sur les grands tours. Malgré cela, DE VLAEMINCK comptabilise 22 victoires d'étapes sur le Tour d'Italie, une étape sur le Tour de France et sur le Tour d'Espagne.

Il a également remporté des courses par étapes, dont six Tirreno-Adriatico consécutifs (entre 1972 et 1977) et le Tour de Suisse en 1975. Il est double champion de Belgique sur route en 1969 et 1981 et vice-champion du monde en 1975. Au total, il remporte 259 courses, dont 105 critères. Très actif dans le cyclo-cross tout comme son frère aîné Éric, il devient champion du monde de la spécialité chez les amateurs en 1968 et chez les professionnels en 1975.

Avec Eddy MERCKX, Rik VAN LOOY et Bernard HINAULT, il est considéré aujourd'hui comme l'un des plus grands coureurs cyclistes de tous les temps.

Il possède un palmarès de très très haut niveau et pourtant sa tâche ne fut pas aisée car l'essentiel de son exceptionnel palmarès a été réalisé sous le règne de son grand rival MERCKX, l'impitoyable « Cannibale ». Aujourd'hui le cyclisme a beaucoup évolué, l'ouverture des frontières ouvre notre sport à des compétiteurs différents, les méthodes d'entraînement sont plus scientifiques, les oreillettes et les capteurs de puissance ont considérablement modifié le comportement des coureurs, les téléviseurs dans les véhicules des DS changent la donne, mais un coureur comme le Slovène Tadej POGACAR est en route pour écrire une des plus belles pages du cyclisme mondial.



Aujourd'hui l'Amicale reçoit le soutien de Roger, c'est un grand honneur pour notre famille des cyclos cardiaques.

« C'est avec l'aide d'un ami belge Marc VAN VLIERBERGHE qui est en contact avec Peggy SUE l'amie de Roger que l'accord est arrivé courant juin 2026 pour notre plus grand plaisir. Merci beaucoup ».

10 ans déjà à Lège-Cap-Ferret

Il y a 10 ans déjà, nous étions tous réunis en 2016 pour l'AG de notre Amicale au VVF de Lège-Cap-Ferret, aujourd'hui l'amicale à une pensée pour la Gironde, les Landes et le Var touché par les incendies

Face aux terribles incendies qui frappent la Gironde, les Landes, mais aussi le Var, nous adressons tout notre soutien aux habitants, aux familles évacuées et à toutes les personnes touchées par ce véritable fléau.

Une pensée toute particulière pour Lège-Cap-Ferret et sa magnifique presqu'île, durement menacées par les flammes ou nous étions pour la semaine de notre AG 2016 organisée par notre Ami Marcel Mauleon aujourd'hui disparu en février 2021 à l'âge de 85 ans.

Quelle tristesse de voir des résidents contraints de quitter leur maison dans l'urgence, parfois sans savoir quand ils pourront revenir ni ce qu'ils retrouveront. Nos pensées vont également aux animaux domestiques et sauvages, désorientés, apeurés, fuyant les flammes sans savoir où trouver refuge.

Dans ces circonstances dramatiques, nous voulons saluer la mission essentielle et le courage exceptionnel des sapeurs-pompiers. Jour et nuit, au péril de leur vie, ils luttent sans relâche pour protéger les populations, les habitations, les animaux et nos précieuses forêts.

Nous exprimons également toute notre reconnaissance aux forces de sécurité, aux militaires, aux bénévoles, aux services de secours et à toutes les personnes mobilisées sur le terrain.

Ces incendies ne sont malheureusement pas toujours le fruit du hasard. Imprudences, négligences ou actes volontaires peuvent être à l'origine de drames aux conséquences humaines et environnementales considérables. Chacun doit mesurer la gravité de ses gestes et faire preuve de la plus grande vigilance.

En cette épreuve dévastatrice, l'Amicale adresse ses pensées à ceux qui luttent avec beaucoup de courage pour éteindre les flammes afin de stopper cette tragédie qui restera gravée dans les mémoires pendant des années avant que la vie ne reprenne son cours normal.



Aujourd'hui, l'Amicale a une pensée pour la Gironde, les Landes et le Var touchés par les incendies

LES CLUBS AMIS

Claude BOUCHET notre correspondant départemental de l'Eure apporte à l'Amicale un nouveau club ami avec le Vélo Club Gasny présidé par **Didier PORTRON**. Une très bonne nouvelle pour ce Département



Christian et Martine VIGOUROUX reviennent du département 69 avec la convention club ami de l'Amicale cycliste des 3 fontaines de Fontaine St. Martin présidé par **Bruno LADOUCEUR**.



La semaine internationale cyclo à Heerenveen

Semaine Européenne de Cyclotourisme à Heerenveen

DU 11 AU 19 JUILLET 2026

 Du 11 au 19 juillet, **Patrice et Sylvie Monier** ont participé à la Semaine Européenne de Cyclotourisme, organisée à Heerenveen, aux Pays-Bas.

 Cette grande manifestation a réuni plus de **1 400 participants**, dont près de **80 % de Français**. Parmi eux figurait également **Nadou Lahaye**, adhérente de l'Amicale des Cyclos Cardiaques.

 Cette édition restera également dans les annales de l'organisation : **pour la première fois, les femmes étaient légèrement plus nombreuses que les hommes**, un signe encourageant de la place grandissante des féminines dans le cyclotourisme européen.

 Toutes nos félicitations à **Patrice, Sylvie et Nadou**, qui ont dignement représenté notre Amicale lors de cette belle semaine placée sous le signe de la convivialité, de la découverte et du partage.

Le vélo, un formidable vecteur de santé, de rencontres et d'amitié !



Santé



3 bienfaits de la sieste

**Vous êtes fatigué en permanence ?
Et si vous utilisiez ce superpouvoir
discret qui fait du bien : la sieste !**

« Je n'ai jamais le temps. » « Si je dors l'après-midi, je vais mal dormir la nuit. » « La sieste, c'est pour les enfants. » Les idées reçues ont la vie dure. Pourtant, fermer les yeux quelques minutes en journée pourrait bien être l'un des meilleurs gestes bien-être à adopter après 50 ans.

Dans les pays méditerranéens, la pause du milieu de journée fait partie de l'art de vivre depuis des générations.

Aujourd'hui, médecins et spécialistes du sommeil rappellent que notre organisme est programmé pour connaître une baisse de vigilance entre 13 h et 15 h. Ce fameux « coup de barre » n'est pas un manque de volonté : c'est de la biologie. Et plutôt que de lutter à coups de café ou de sucre, qui peuvent s'avérer néfastes, la sieste peut devenir une alliée précieuse.



1 - UN REGAIN D'ÉNERGIE SANS EFFORT

Le premier bénéfice est évident : une courte sieste aide à récupérer physiquement et mentalement.

Après 50 ans, les nuits deviennent parfois plus fragmentées. Réveils nocturnes, stress, changements hormonaux ou légers troubles du sommeil peuvent réduire la qualité du repos. Résultat : la fatigue s'accumule plus facilement.

Pas besoin de 2 h, une sieste de 10 à 20 minutes suffit souvent à retrouver de l'énergie, améliorer la vigilance et diminuer la sensation d'épuisement.

Certaines entreprises l'ont d'ailleurs bien compris et aménagent désormais des espaces dédiés au repos pour leurs salariés.



2 - UN CERVEAU PLUS PERFORMANT

Avec l'âge, préserver ses capacités cognitives devient une priorité. Bonne nouvelle : la sieste pourrait aussi aider le cerveau à rester en forme. Plusieurs études montrent qu'un repos en journée améliore la concentration, la mémoire et les capacités d'apprentissage.

Pendant le sommeil, même bref, le cerveau trie et consolide les informations reçues. Une petite pause après le déjeuner peut ainsi favoriser la mémorisation et la clarté mentale.

Certaines recherches suggèrent également qu'une habitude régulière pourrait participer au maintien des fonctions cognitives en vieillissant. La sieste agit aussi sur l'humeur. Quelques minutes de sommeil réduisent souvent l'irritabilité et améliorent la capacité à gérer le stress.



3 - LE CŒUR AUSSI DIT MERCI

Les bénéfices ne s'arrêtent pas au cerveau. Comme nous vous le disions, le repos en journée contribue à diminuer certaines tensions liées au stress. Or celui-ci joue un rôle important dans de nombreux problèmes de santé.

Une courte sieste favorise la détente, ralentit le rythme cardiaque et participe à une meilleure récupération globale.

Certaines études évoquent même un effet protecteur sur le système cardiovasculaire lorsqu'elle s'intègre dans une bonne hygiène de vie.

La sieste crapuleuse : un plaisir qui fait aussi du bien



On la cite souvent avec humour. Pourtant, la « sieste crapuleuse » possède, elle aussi, quelques vertus. Après un moment d'intimité ou une relation amoureuse, le corps libère plusieurs hormones liées au bien-être, notamment l'ocytocine et les endorphines. Résultat : détente, diminution du stress et sensation d'apaisement.

Le relâchement physique et émotionnel favorise parfois l'endormissement.

Au-delà de l'aspect amusant de son appellation, cette parenthèse contribue aussi au lien affectif dans le couple. À partir de 50 ans, préserver la complicité, la tendresse et les moments de connexion reste un ingrédient essentiel du bien vieillir.

Et si le bonheur commençait parfois... par une petite sieste ?



COMMENT RÉUSSIR SA SIESTE ?

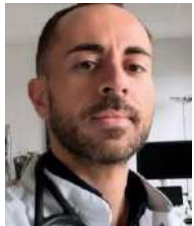
Quelques règles simples permettent d'en tirer le meilleur :

- choisir un endroit calme ;
- réduire la lumière ;
- éviter de s'allonger trop longtemps ;
- programmer une alarme si nécessaire ;
- privilégier une heure régulière.

Certaines personnes n'arrivent pas à dormir complètement. Ce n'est pas grave. Le simple fait de fermer les yeux et de relâcher les tensions procure déjà des bienfaits.

Et inutile de culpabiliser. Prendre soin de soi n'est pas perdre du temps. C'est souvent en gagner.



		Monique MAUGRION (Membre sympathisant) 41 rue des Halles 10290 Bourdenay tél : 06 63 28 69 45 - Monique.maugrion@free.fr
		Colette LE JANNOU (Membre sympathisant) 25 rue du vieux puits 41000 Marcilly en Beauce tél : 06 25 95 51 12 - cj.lejannou@gmail.com
		Marius Popescu (Membre sympathisant) 8 rue Meriel 93100 Montreuil tél : 01 42 87 22 19 - cardiopopescu@gmail.com <i>Cardiologue & co-fondateur de CardioCubz Expert en télécardiologie et e-santé Membre SNC En contact avec Eric DEISS sur LinkedIn, nous avons le plaisir d'accueillir Marius dans notre Amicale</i>
		Grégoire CAUCHOIS (Membre sympathisant) 4 rue d'Emenville 76100 Rouen. tél : 06 72 19 67 01 - gregoire.cauchois@gmail.com <i>En contact avec Eric DEISS sur LinkedIn, nous avons le plaisir d'accueillir Grégoire Médecin Cardiologue dans notre Amicale</i>
		Eric PACOTTE (Membre actif) 6 rue du pressoir 21490 Ruffey les Echirey tél : 06 20 98 40 65 - mariquet@hotmail.fr <i>A connu l'Amicale en participant aux actions menées par Pierre LESCURE dans la Com Com de Norges et Tille.</i>
		Jean-Jacques FLORET (Membre actif) 15 quai Napoléon 76380 Val de La Haye tél : 06 14 98 34 73 - jjfloret@gmail.com
		Jean-Yves RAULT (Membre actif) 4 rue de bois rosier 36150 St. Florentin tél : 06 45 48 55 69 - jyrault36@gmail.com

famileo

UNE GAZETTE

pour prendre soin DU LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL



♥
275 000
FAMILLES
NOUS FONT
CONFIANCE



Conçue pour renforcer le lien entre les générations, la gazette papier Famileo, éditée pour la première fois en 2015, est devenue en l'espace de dix ans un objet indispensable du quotidien de plus de 275 000 familles. Malgré le coût du papier, la PME bretonne cofondée par Arnel de Lesquen et Tanguy de Gélis a su bâtir un modèle économique solide autour d'une formule restée abordable pour les familles. Aujourd'hui, Famileo redouble d'ambition et se déploie à l'international.



PRÉSENTATION

Famileo – c'est la gazette qui fait le bonheur des grands-parents !

Le principe ? Chaque membre de famille envoie ses messages et photos par l'application et Famileo les transforme en une gazette papier personnalisée.

Ce service est disponible pour les particuliers avec une livraison à domicile par La Poste ainsi qu'en maisons de retraite.



CE QU'ILS RECHERCHENT

Famileo est à la recherche de nouveaux collaborateurs qui partagent les valeurs d'excellence, d'innovation, et de solidarité.

La prise d'initiative, l'enthousiasme et l'entraide, mais aussi la bonne humeur sont des atouts clés pour rejoindre l'équipe Famileo.



BON À SAVOIR

Travailler chez Famileo c'est s'investir dans une entreprise qui a du sens.

Famileo participe à renforcer le lien intergénérationnel et à lutter contre l'isolement des personnes âgées.

Au quotidien, c'est aussi rejoindre une équipe motivée et très soudée.



La gazette qui a l'esprit de famille



COMMENT ÇA MARCHE ?



1 TOUTE LA FAMILLE PUBLIE SES MESSAGES

Anecdotes, photos de famille, jolis souvenirs... Chaque membre de la famille partage les messages et photos de son quotidien en quelques clics sur Famileo.

2 VOS GRANDS-PARENTS REÇOIVENT UNE GAZETTE PAPIER

Tous les messages sont automatiquement mis en page et imprimés sous la forme d'un journal papier personnalisé. La gazette est envoyée par la Poste à la fréquence que vous aurez choisie.



**LIVRAISON
PAR LA POSTE**
à domicile ou en maison
de retraite



SIMPLE ET RAPIDE
pour toute
la famille



**FRÉQUENCE
AU CHOIX**
chaque semaine,
toutes les deux semaines
ou chaque mois



SÉCURISÉ
Vos données sont
protégées et hébergées
en France



**UNE ENTREPRISE
FRANÇAISE**
basée en Bretagne



SAINT-ÉTIENNE

PREMIÈRE MÉDICALE AU CHU :

UNE NOUVELLE CHANCE POUR LES PATIENTS SOUFFRANT DE PATHOLOGIES CARDIAQUES COMPLEXES

C'est un vrai espoir thérapeutique pour les patients âgés ou fragilisés par d'autres affections cardiaques qui souffrent de fuites sévères de la valve tricuspide.

Le CHU de Saint-Étienne vient de proposer à ces malades une procédure qui traite les fuites de la valve tricuspide sans arrêter le cœur.



C'EST UNE GRANDE PREMIÈRE

qui a été réalisée, jeudi dernier, au CHU de Saint-Étienne : une nouvelle procédure mini-invasive qui bouleverse les pratiques établies et qui, surtout, révolutionne la prise en charge de patients, souvent âgés ou fragilisés par d'autres affections cardiaques, atteints de fuites sévères de la valve tricuspide.

Pour ces patients-là, les options thérapeutiques étaient jusqu'alors limitées. Les traitements médicamenteux dont ils bénéficiaient, hier, permettaient de soulager temporairement les symptômes sans pour autant traiter la cause sous-jacente ni stopper l'évolution de la maladie.

RÉPARER LE CŒUR SANS INCISION LOURDE

Pour ces profils de patients à haut risque, la chirurgie conventionnelle s'avérait souvent trop risquée. L'introduction de la technologie Evoque au CHU de Saint-Étienne se présente désormais comme une véritable alternative thérapeutique. C'est sur deux patients, dont l'âge moyen flirte avec les 75 ans, que l'intervention a été réalisée au sein de la salle hybride du bloc opératoire. La procédure a consisté à remplacer fonctionnellement la valve défaillante par une prothèse de pointe sans ouvrir le thorax et sans arrêter le cœur.

UNE PROCÉDURE MINI-INVASIVE EN PLUSIEURS ÉTAPES



1 Ponction de la veine fémorale (jambe) et insertion d'un cathéter.



2 La valve Evoque, compactée dans le cathéter, est guidée jusqu'au cœur.



3 Sous double contrôle radiologique et échographique, la prothèse est déployée.



4 La valve défaillante est remplacée et la fuite cardiaque est éliminée.

► En pratique, les praticiens réalisent une ponction au niveau de la veine de la jambe (veine fémorale) afin d'y placer un cathéter. À l'intérieur de ce tube fin est placée la valve Evoque sous forme compactée. Guidée avec une extrême précision sous double contrôle radiologique et échographique permanent, la prothèse est acheminée jusqu'au cœur où elle est déployée. L'ancienne valve défaillante est ainsi instantanément remplacée et la fuite cardiaque, éliminée durablement.

UNE AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE



Cette approche mini-invasive, déjà pratiquée à l'international et dans quelques grands centres français, Toulouse, Marseille, permet au patient de bénéficier d'une nette amélioration de sa qualité de vie avec une diminution de l'essoufflement, de la fatigue, et des œdèmes. Le retour à domicile est aussi grandement anticipé avec une réduction significative des taux de réhospitalisation.



LA FORCE DU TRAVAIL D'ÉQUIPE

La réussite de cette première stéphanoise repose sur un travail d'équipes multidisciplinaire baptisé « Heart Team ». Afin de garantir une sécurité maximale et une prise en charge optimale du patient, la procédure associe :

- ✓ **La cardiologie interventionnelle** pour la réalisation du geste technique et le guidage échographique ultra-précis en temps réel.
- ✓ **L'équipe d'anesthésie**, indispensable pour l'anesthésie générale requise, assure, elle, l'immobilité et le confort du patient.
- ✓ **L'équipe de chirurgie cardiaque**, présente pour sécuriser l'intervention en cas de complication éventuelle.

LES BÉNÉFICES POUR LE PATIENT



Moins d'essoufflement



Moins de fatigue



Réduction des œdèmes



Retour à domicile anticipé



LE CHU DE SAINT-ÉTIENNE (LOIRE) A RÉALISÉ AVEC SUCCÈS SA PREMIÈRE IMPLANTATION D'UNE PROTHÈSE DESTINÉE AU TRAITEMENT DE LA FUITE SÉVÈRE DE LA VALVE TRICUSPIDE.



Le CHU de Saint-Étienne a réalisé avec succès sa première implantation d'une prothèse destinée au traitement de la fuite sévère de la valve tricuspide. (©CHU Saint-Étienne)



Par Julien Sournies



Publié le 29 juin 2026 à 16h00

L'accès aux soins 2026



La situation de l'accès aux soins, réalisée par Doctolib avec le soutien de la Fondation Jean-Jaurès et l'analyse de Joy Raynaud, s'appuie sur **234 millions de consultations réalisées en 2025**, les données de **plus de 80 000 professionnels de santé** et, pour la première fois, une **enquête auprès de près de 8 000 patients**. Cette étude croise les données d'activité des soignants avec le ressenti des patients afin d'offrir une vision plus complète des difficultés d'accès aux soins.

Les résultats mettent en évidence de fortes disparités entre les spécialités. Les professions de premier recours conservent des délais relativement courts, tandis que certaines spécialités restent sous tension.

Profession	Densité libérale (pour 100 000 habitants)	Délai médian 2025	Évolution 2023-2025
♥ Cardiologues	7,6	42 jours	▲ + 1 jour
👁 Dermatologues	3,6	32 jours	▼ - 3 jours
👁 Ophtalmologues	6,5	21 jours	▼ - 4 jours
♀ Gynécologues*	15,1	19 jours	▼ - 2 jours
🧠 Psychiatres	9,4	15 jours	▲ + 1 jour
👩 Sage-femmes**	25	12 jours	▲ + 1 jour
🦷 Chirurgiens-dentistes	57	10 jours	▼ - 1 jour
😊 Pédiatres***	23,6	8 jours	▲ + 1 jour
🧘 Kinésithérapeutes	128	6 jours	⚖ Stable
👨 Médecins généralistes	82	3 jours	⚖ Stable

Légende ▼ Amélioration : diminution du délai médian d'accès.
▲ Allongement : augmentation du délai médian d'accès.
⚖ Stable : délai inchangé.

* Y compris gynécologie médicale et obstétrique
 ** Inclut les sages-femmes libérales
 *** Pédiatrie générale

Entre 2023 et 2025, les délais d'accès se sont améliorés en **ophtalmologie, dermatologie, gynécologie** et **chirurgie dentaire**, tandis qu'ils se sont légèrement allongés en **cardiologie, psychiatrie, pédiatrie** et pour les **sage-femmes**. La médecine générale et la kinésithérapie restent stables.

L'étude souligne également que les soignants maintiennent une capacité importante de prise en charge rapide : **39 % des rendez-vous de médecine générale et 37 % de ceux en pédiatrie** sont obtenus en moins de **48 heures**.



L'étude montre également que la **densité médicale ne suffit pas** à expliquer les délais d'accès.



Jeannie LONGO, le plus beau palmarès cycliste au monde

Jeannie LONGO-CIPRELLI née le 31 octobre 1958 à Annecy (Haute-Savoie), est une cycliste française qui commence sa carrière sportive en ski alpin, dotée d'une longévité sportive exceptionnelle, Jeannie commence à pratiquer le cyclisme à l'âge de 20 ans, en 1979. Elle participe ensuite aux championnats du monde de cyclisme sur piste de 1979 à 2010 et aux Jeux Olympiques de 1984 à 2008. Elle possède un palmarès unique, avec une médaille d'or olympique, 76 titres nationaux, 13 titres de championne du monde chez les élites, 3 Tours de France féminins et 38 records du monde.

Elle demeure une icône intemporelle du cyclisme, ayant marqué l'histoire du sport avec ses exploits inégalés. Avec un palmarès impressionnant, elle est la cycliste la plus titrée de tous les temps.

Sa domination sur les routes et sur les pistes a établi de nouveaux standards dans le monde du cyclisme. Jeannie Longo était bien plus qu'une simple coureuse ; elle était une force de la nature, déterminée à repousser ses propres limites et à inspirer les autres à faire de même. Son style de course agressif et sa mentalité de gagnante en ont fait une légende vivante du sport.

Même avec les années qui passent, la passion et la détermination de Jeannie ne faiblissent pas, elle vient d'ajouter une nouvelle ligne avec le titre de championne de France dans sa catégorie d'âge en mai 2026.

Un palmarès unique dans le monde du cyclisme féminin

- 🏆 Jeux Olympiques : 1xmédaille d'Or – 2xmédailles d'argent – 1xmédaille de bronze
- 🏆 13 titres de championne du monde chez les élites
- 🏆 3xTours de France Féminins
- 🏆 38 records du monde
- 🏆 59 titres nationaux en élite et 17 en Masters : 76 titres
- 🏆 Un total de plus 1500 victoires en course depuis sa première licence.

Avant de s'illustrer dans le cyclisme, Jeannie a participé à 6 reprises au concours annuel international de Piano de Besançon de 1969 à 1975, « Vous avez dit virtuose ? Oui, nous vous le confirmons ! »



L'Amicale des cyclos cardiaques est vraiment très honoré de recevoir le soutien de cette grande dame du cyclisme, merci beaucoup Jeannie bonne route et prenez soin de vous.



Hughes correspondant de l'Amicale pour le département 62 : pensez à visiter le site de l'artiste.

« **Passez vos commandes : elles seront livrées directement chez vous** »



OPÉRATION DE DÉPISTAGE DES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE À L'ASSEMBLÉE NATIONALE



À l'Assemblée nationale, la **prévention cardiovasculaire** était au cœur de l'action. À quelques jours de la Journée mondiale de l'Hypertension artérielle, députés, collaborateurs et agents ont pu bénéficier d'une **grande opération de dépistage des facteurs de risque cardiovasculaire**.

Portée par le Dr Yannick Neuder, député de l'Isère, ancien ministre de la Santé et auteur de la proposition de loi visant à accélérer la prévention cardio-neuro-vasculaire, **cette initiative a été menée conjointement** par la Société Française de Cardiologie (SFC), la Fédération Française de Cardiologie (FFC), le Syndicat National des Cardiologues (SNC), la Fondation Cœur et Recherche, le fonds de dotation Agir pour le Cœur des Femmes et l'association de patients Alliance du Cœur.



UN TEMPS FORT DÉDIÉ AU DÉPISTAGE ET À LA PRÉVENTION

Grâce à deux stands de dépistage mobilisant cardiologues, neurologues et infirmières de 9h à 18h, les participants ont pu bénéficier :



d'une mesure de la pression artérielle,



d'un contrôle du cholestérol et de la glycémie,



d'une échographie carotidienne,



et de conseils personnalisés de prévention.



Au total, plus de **200 personnes** ont été dépistées, un chiffre qui témoigne d'une prise de conscience collective : la **prévention cardiovasculaire** est un enjeu majeur de santé publique.

PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE : UNE URGENCE COLLECTIVE



Les maladies cardiovasculaires restent la deuxième cause de mortalité en France avec **140 000 décès par an**.



Dépister tôt, c'est prévenir les complications et sauver des vies.



La récente adoption à l'unanimité par l'Assemblée nationale de la proposition de loi sur la prévention cardio-neuro-vasculaire marque une avancée importante pour renforcer la **prévention cardiovasculaire** en France, dans la continuité des préconisations du Plan Cœur européen.



Mot de remerciement de la Fédération Française de Cardiologie



**Merci
pour votre
confiance !**

Paris, le 6 juillet 2026



Chère Madame, Cher Monsieur,

Vous avez choisi de nous faire confiance et ce reçu fiscal témoigne de votre engagement à nos côtés : **MERCI !**

Votre soutien est une aide précieuse pour la lutte que nous menons contre les maladies cardiovasculaires. Grâce à votre don, nous finançons notamment la recherche de traitements contre les maladies cardio-vasculaires, des campagnes de sensibilisation d'envergure et plus de 18 000 adhérents bénéficient de réadaptation dans nos clubs Cœur et Santé.

Depuis 2020, la Fédération Française de Cardiologie bénéficie de l'agrément « Don en confiance » qui atteste des valeurs de transparence et d'efficacité quant à l'utilisation de chaque don et legs que nous recevons.

Seule votre générosité et celle de tous nos bienfaiteurs permettent de continuer et d'amplifier notre combat contre les maladies cardiaques qui font **400 victimes par jour en France** et demeurent la 1ère cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans.

Une fois encore, merci du fond du cœur.



Pr Gérard Helft
Président



Elus, partenaires et bénévoles de l'édition 2026 des Parcours du Cœur de Remilly-sur-Tille pour la remise du chèque d'une valeur de 6650€ en faveur de la Fédération Française de Cardiologie, Yves COTTIN cardiologue à mes côtés depuis des années.

RDV le samedi 22 mai 2027 pour les 10 ans des parcours du cœur organisé par l'Amicale des Cyclos Cardiaques région BFC



Festival International de Cyclotourisme à Château-Gontier

A l'occasion de sa 87^{ème} édition qui s'est déroulée du 2 au 9 août, la Semaine Fédérale est devenue FESTIVAL INTERNATIONAL DE CYCLOTOURISME. Ce changement de dénomination, anecdotique peut-être, préfigurait à mon avis une nouvelle approche de cette manifestation phare de la FFvélo. Nos amis castrogontériens, c'est ainsi qu'on nomme les habitants de cette sous-préfecture de Mayenne, ont réussi leur pari. Les 10 000 participants (7 000 inscrits à la semaine, 3 000 à la journée) ont apprécié l'accueil particulièrement chaleureux qui leur a été réservé. On a eu le sentiment que cette Semaine Fédérale qui semblait s'étioler ces dernières années reprenait des couleurs. Dommage qu'en 2027 personne n'ait voulu relever le défi. En 2028, les CODEP d'Ille-et-Vilaine, de Loire-Atlantique et du Morbihan se sont associés pour bâtir un projet sur Redon. On peut craindre que le vide de 2027 ne détourne définitivement les fidèles vers d'autres événements.

Nous avons adoré la disponibilité des 1 253 bénévoles mobilisés pour l'occasion. Notre connaissance de la Mayenne était très sommaire. Elle se limitait au nord du département traversé sur la route de Paris-Brest-Paris (Goron, Villaines-la-Juhel) avec quelques souvenirs douloureux. Nous avons découvert un département attachant, partagé entre les provinces d'Anjou et du Maine. Ainsi nous sommes passés par Saint-Denis-d'Anjou et Saint-Denis-du-Maine. Les routes nous ont paru plutôt en dents de scie mais nous avons pu longer tranquillement la Mayenne (la rivière) sur 15 km entre Daon et Château-Gontier par une belle piste cyclable, un peu poussiéreuse toutefois. En temps normal, la campagne traversée doit être verdoyante. Comme partout, sous l'effet conjugué de la canicule et de la sécheresse, c'était malheureusement couleur paillason. Dommage.

Nous avons recensé 16 amicalistes passés à notre stand. Nous avons pu échanger avec les nombreuses personnes qui se sont arrêtées chez nous pour se renseigner sur l'A.C.C. ou plus généralement sur les affections cardiaques. Quelques-unes devraient nous rejoindre dans les semaines à venir. Nous avons pu observer que, parmi la population des licenciés de la FF vélo, plus très jeunes pour la plupart, il y avait beaucoup de cardiaques. Notre potentiel de croissance est donc énorme.

Nous avons reçu la visite de nombreux responsables de clubs, CODEP et COREG amis ainsi que de membres du Comité Directeur de la Fédération dont Lydie CHÉNOT, la Présidente, Patrice DELGA, le médecin fédéral. Marie-Jo DUBOËL, la trésorière, qui est chez nous et nous prépare un séjour pour le printemps prochain.

Georges LONGY



Notre stand tenu par Dany MARY, Jean-Claude GARNIER et Georges LONGY et Gérard LONGY



COMITE DIRECTEUR



COMPOSITION DU COMITÉ DIRECTEUR *de l'amicale*



PRÉSIDENT
Joël GRANDJEAN
Président ACC



VICE-PRÉSIDENT
Bernard SCHAEFFNER
responsable des
Grands séjours

SECRÉTARIAT



SECRÉTAIRE
Gilles RICHARD
Secrétaire



SECRÉTAIRE ADJOINT
Dany MARY
Secrétaire Adjoint

TRÉSORERIE



TRÉSORIER
Jean-Bernard LALLIER
Trésorier
Veille juridique



TRÉSORIER ADJOINT
Sylvain GLUSSOT
Gestion des
adhésions

MEMBRES DU COMITÉ



Pierre LESCURE
Communication ACC
Rédacteur Cœur &
Vélo mag



Christian ROBIN
Webmaster



Rémy COQUELIN
Animateur des nouveaux
adhérents et relations
adhérents de l'ACC



Danièle RAULT
Comité Membre
du Directeur



Jean-Claude SPRONI
Adjoint organisations
des séjours ACC et
relation FFvélo pour la
Semaine Fédérale

Annnonce
NOUVELLE FONCTION
AU SERVICE DE NOTRE ASSOCIATION

Membre du Comité Directeur
Coordinateur de développement régional

Eric Deiss

Ensemble, soyons acteurs
de notre avenir !

Une nouvelle mission,
un nouveau engagement !
pour le cœur, pour le vélo,
pour notre Association.

CONTINUONS L'AVENTURE ENSEMBLE !
Mettre pour votre confiance et votre soutien.

AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES
Éditer, Partager, Vivre, Progresser

Hors comité directeur



Georges Longy
Flyers



Daniel Buzon
Vêtements



Raymond Thome
Montage Vidéo



HOMMAGE À PIERRE BERTRAND

C'est avec une profonde tristesse que nous avons appris le décès de Pierre Bertrand, survenu le 12 juillet, à l'âge de 83 ans.

Né le 25 septembre 1942 à Xonrupt, Pierre était très investi dans la vie associative, notamment auprès de la Croix-Rouge, du don du sang et dans le monde du cyclotourisme.

Son engagement exemplaire lui avait valu de recevoir la médaille d'or de la Jeunesse et des Sports, ainsi qu'une distinction de la Fédération française de cyclisme.

En cette douloureuse circonstance, l'Amicale des Cyclistes Cardiaques présente à sa famille et à ses proches ses plus sincères condoléances et les assure de toute sa sympathie.

Claude Cassou

Une figure emblématique du Tour Cyclotouriste

Claude Cassou fut l'une des figures emblématiques du Tour Cyclotouriste. Il participa à neuf éditions du Tour : 1995, 1996, 1997, 1998, 2000, 2002, 2004 et 2006. En 2003, c'est sur le Tour Audaux du Centenaire qu'il s'était également illustré.

Tout à tour photographe de talent, mécanicien et reporter pour Internet, Claude était avant tout un bénévole passionné, toujours disponible et animé par le désir de servir le Tour.

Au fil des neuf Tours auxquels il participa, il accomplit chacune de ses missions avec enthousiasme, compétence et générosité.

Le rôle qu'il affectionnait le plus était celui de reporter-photographe. Derrière son objectif, il savait saisir les sourires, les efforts, les paysages et les moments de fraternité qui font l'âme du Tour.

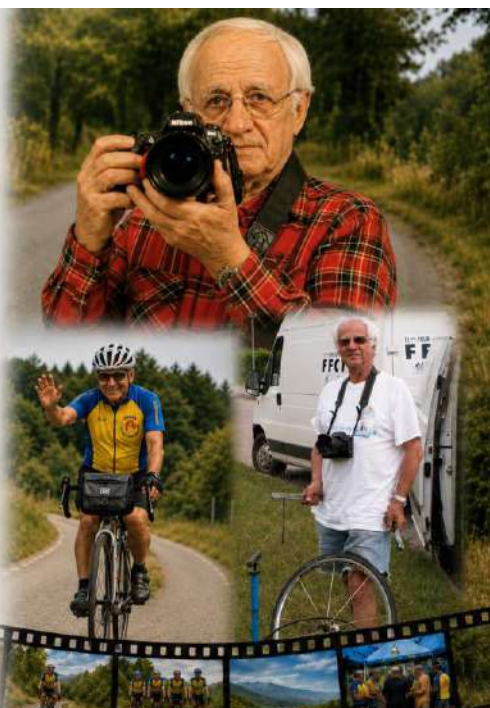
À l'aube de ses 90 ans, Claude est parti pour son dernier reportage, le 29 juin, à Dijon.

Personnage attachant et atypique, il n'aura laissé personne indifférent. Chacun d'entre nous conserve un souvenir, une anecdote ou une image qui ramène à Claude et à son éternel appareil photo.

Aujourd'hui, c'est avec une profonde émotion, beaucoup de respect et une immense reconnaissance que nous saluons le départ de notre ami pour son dernier voyage.

Repose en paix.

Tu resteras à jamais dans la mémoire de la grande famille du Tour Cyclotouriste et de l'amicale des cyclistes cardiaques.



C'est avec une profonde tristesse que nous avons appris, le 11 juin, la disparition de **Charlie Dalin**, vainqueur de la dixième édition du Vendée Globe.

En janvier 2025, Charlie franchissait la ligne d'arrivée aux Sables-d'Olonne au terme d'un tour du monde d'exception, bouclé en **64 jours, 19 heures et 22 minutes**.

Charlie laisse une **empreinte indélébile** dans l'histoire du Vendée Globe, par son talent, sa combativité et son courage. Son exemple continuera d'inspirer.

Face à la redoutable épreuve qu'il affrontait, le cancer de l'intestin aura fini par l'emporter. **Il est décédé le jeudi 11 juin, à 42 ans.**

L'amicale adresse, avec retard, ses **plus sincères condoléances** à sa famille, à ses proches, ainsi qu'à tous ceux qui, comme moi, suivent le Vendée Globe avec une profonde admiration pour ces skippers qui affrontent les vents déchaînés, la mer et l'océan qu'il faut savoir apprivoiser.

L'organisation du Vendée Globe est aujourd'hui orpheline d'un **grand marin**.

Repose en paix, Charlie.

CHARLIE DALIN
1982 - 2026

Repose en paix, Charlie.



Bernard POINT

C'est avec une profonde tristesse que nous avons appris le décès de votre père, Monsieur POINT Bernard. Au nom de l'Amicale des Cyclistes cardiaques, nous tenons à vous présenter nos plus sincères condoléances.

Nous garderons en mémoire les précieux moments partagés avec lui, les rires et les belles balades qui nous unissaient.

En cette période difficile, sachez que nos pensées vous accompagnent. Nous espérons que vous trouverez du réconfort dans les souvenirs que vous avez partagés avec lui et dans l'amour de ceux qui vous entourent.

Avec toute notre sympathie,
L'Amicale des Cyclistes cardiaques.



La Chine, l'art et la Bicyclette

Cette installation baptisée « **Stacked** » est l'œuvre de **Ai WEIWEI**. 760 vélos formant un tout impressionnant, dans l'élan de sa création monumentale « **Forever** » amoncellement design de 1200 bicyclettes présentée dans le cadre d'une exposition au **Tapei Fine Arts Museum (TFAM)** en 2011. L'artiste dissident chinois saisis une nouvelle fois le prétexte du vélo pour exprimer sa vision d'une société tiraillée en permanence entre le respect des traditions et le goût de la modernité. Avec la démesure qui caractérise son travail.

Ai WEIWEI, né le 28 août 1957 à Pékin, est une figure de l'art contemporain, exposé et reconnu dans le monde entier, et fondateur de l'agence chinoise d'architectures **FAKE Design**. Il est également un personnage engagé politiquement dont les activités et les propos à l'encontre de la censure et du régime chinois lui ont valu d'être emprisonné.





NOS OUTILS DE COMMUNICATION

WEBMASTER



Christian Robin



webmaster@cyclocardiaques.org

CŒUR & VÉLO



Pierre Lescure



pierrelescur@hotmail.com

LETTRE AUX ADHÉRENTS



Joël Grandjean

Joel.grandjean2@gmail.com



SITE WEB DE L'AMICALE

www.cyclocardiaques.org

