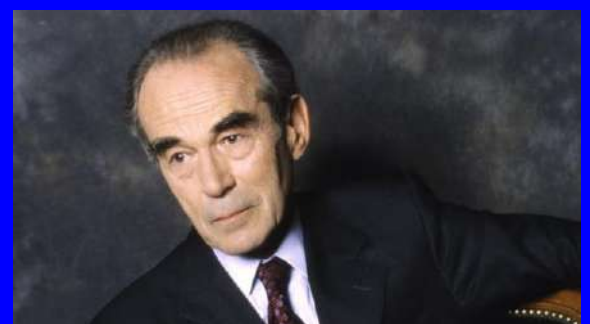


N° 159

Bulletin Cœur & Vélo
Juillet – Août – Septembre 2024



« Il y a quelque chose de la possession physique dans l'éloquence ; dans ses moments de lyrisme, mon maître s'exclamait : plaider, c'est bander , convaincre, c'est jouir ! ».



Robert BADINTER



SOMMAIRE

Sommaire	page 2
L'édito de Daniel BUZIN	page 3
St. Jean du Gard du 12 au 17 mai 2024	page 4
LAPIERRE, une entreprise dijonnaise	page 5
Live-Stick au service de votre santé	page 6
Notre Dame des Cyclistes	page 7
Les projets des séjours 2025	page 8
Ils nous soutiennent : Lou JEANMONNOT	page 9
Les brochures de la Fédération Française de cardiologie	page 10
Les musées du cyclisme	page 11
Ils nous soutiennent : Nathaël MOLIN	page 14
Dans la presse : Michel REGNAULT	page 15
ANNAD notre partenaire	page 16
Contrôle des VAE	page 17
Le Patchwork du Bureau Directeur	page 18
L'amicale dans nos régions	page 19
Les valves cardiaques	page 22
Hugues PANEC : histoire d'une passion innée	page 24
Les clubs amis	page 27
Les nouveaux adhérents	page 29
Les parcours du cœur	page 30
CoReg Occitanie	page 31
L'Amicale et le CoReg Occitanie	page 33
Travaux manuels : Osez le coloriage	page 34
Ils nous soutiennent : Nikola KARABATIC	page 35
Ça n'arrive pas qu'aux autres : Anna SHACKLEY	page 36
Les objets connectés	page 37
A bientôt avec Richard FAUGUET	page 40



L'Edito de Daniel BUZON

A la suite de mon incident cardiaque de 2007, j'ai été dirigé au centre de réadaptation de Marcy l'Etoile chargée d'apporter des soins de rééducation de qualité aux habitants de la région Rhône-Alpes.

J'ai rencontré Daniel SOUZY qui présentait l'ACC et les bienfaits d'une pratique sportive pour les cardiaques. Une deuxième rencontre a eu lieu au parcours du cœur avec ses compères, Gérard PRIAN et Henri CURTILLET. J'ai ensuite participé à l'organisation et à la bonne marche de ces événements avec eux et avec la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône.

Malgré tout notre investissement et notre bonne volonté dans ces manifestations, les graines semées n'ont pas eu beaucoup de nouveaux élus. Je fais le même constat lors de ma présence à l'Ardéchoise pendant quatre années de suite, en distribuant des flyers et grâce à de bons contacts avec certaines personnes, cela m'a permis de rencontrer Bernard THEVENET qui a réalisé nos maillots, Geoffroy LEQUATRE, Bernard Vallet, Mr Robert MARCHAND, Thomas VOECKLER et bien d'autres encore.

J'ai eu l'honneur et le privilège de participer aux assemblées générales des clubs, des CoDeps et de la région AURA. Malgré mes demandes aux Présidents pour faire une brève intervention de quelques minutes, je n'ai pas toujours eu le droit à la parole pour présenter l'ACC. Je n'ai pas rencontré de difficulté pour afficher le roll-up et la banderole de l'Amicale lors des randonnées auxquelles j'ai participées.

Concernant les clubs amis, je n'ai pas eu de difficulté pour faire adhérer mon club de l'époque (un des premiers clubs « ASTCAF de Lyon »). Le club de Chalon sur Saône, auquel j'adhère depuis trois ans. Malgré mes relances, le Président ne veut pas s'engager, je crois que je vais attendre le nouveau président qui sera élu en fin de saison, en croisant les doigts !

Il est très difficile de faire de la prévention de nos jours, on le voit bien aux résultats d'autres maladies, qui ont des moyens nettement supérieurs aux nôtres et ceci malgré tout notre bonne volonté, il sera difficile de faire évoluer la mentalité de certaines personnes, ça stagne et ça me désole.

La recherche médicale avance à grand pas dans tous les domaines de la cardiologie. Depuis les années 1980 à nos jours, la mortalité a baissé d'environ 80% grâce à l'évolution des techniques de soins.

Daniel BUZON : correspondant de l'amicale pour le département de Saône et Loire.
Membre du bureau directeur et en charge de la gestion de la boutique de l'amicale.





SEJOURS 2024



St. Jean du Gard du 12 au 17 mai

Martine et Christian VIGOUROUX accompagnés de Babeth et Bernard SCHAEFFNER nous ont offert un séjour de choix dans leur département de résidence, rien de tel pour nous faire découvrir des routes et pépites touristiques qu'ils connaissent parfaitement. C'était leur première organisation. Lili et Michel se sont joints à eux pour accompagner les marcheuses.

Nous étions 46 participants à ce séjour, l'accueil au camping « les sources », la disponibilité des propriétaires, les apéritifs offerts, la qualité des repas ont été très appréciés par le groupe.

Le premier jour :

Le soleil et les nuages nous ont accompagné tout au long du parcours de 70 km en sillonnant la vallée Borgne et la vallée Française et en passant par le Pempidou. Une boucle supplémentaire était proposée à un autre groupe pour 86 km.

Le deuxième jour :

58 mm au compteur du pluviomètre, autant vous dire que la météo n'y était pas pour enfourcher la bicyclette, mais qu'à cela ne tienne, nos organisateurs avaient déjà prévu une visite au musée « Maison Rouge » de Saint-Jean-du-Gard, cette ancienne filature abrite et retrace la dure vie des ouvriers lors de l'élevage du ver à soie et l'extraction du fil tant prisé pour la fabrication de vêtements et bas en tous genres, une partie du musée est consacrée aux traditions populaires cévenoles.

Le troisième jour :

Une météo plus clémente nous a permis de reprendre la bicyclette le matin. L'après-midi nous avons effectué l'incontournable visite de la bambouseraie d'Anduze, créée en 1856 par un seul homme Eugène MAZEL. Ce jardin mélange bambous, arbres remarquables, serres et bassins, il y règne une ambiance paisible dans une nature luxuriante grâce à un système d'irrigation imaginé par son créateur.

Le quatrième jour :

Départ à 8h30 pour un circuit de 50 km pour tous vers Saint Germain de Calberte, village sur le chemin de Stevenson, nous avons d'ailleurs croisé beaucoup de marcheuses sur ce beau parcours. Dans ce village arrêt obligatoire devant la statue du Cévenol sans pouvoir découvrir l'habit traditionnel puisqu'il était présenté dans son plus simple appareil.

Merci à Didier pour nous avoir orientés vers l'église de ce village pour écouter un pianiste qui est là semble-t-il une grande partie de la journée pour le plus grand plaisir des visiteurs.

C'était mon premier séjour avec l'Amicale. Un grand merci à tous pour votre accueil, l'ambiance, l'encadrement, la découverte des Cévennes. Dans l'attente de nous retrouver à l'assemblée générale de l'association près de mon département à Mézières en Brenne, je vous souhaite à tous un bel été.

Marie-José DUBOEL : membre de l'amicale, présidente du comité départemental d'Indre-et-Loire et du club de Loches



LAPIERRE, une entreprise dijonnaise

Côte-d'Or

Coup de pompe chez Accell : quel avenir pour la filiale Lapierre ?



Pour mémoire, l'entreprise Lapierre est détenue par le néerlandais Accell, lui-même racheté en 2022 par KKR. Photo Emma Buoncristiani

Le propriétaire du fabricant de cycles dijonnais Lapierre se trouve dans une très mauvaise passe. Dettes records, grèves, restructurations..., la maison mère néerlandaise Accell va devoir licencier et délocaliser certaines de ces usines. De nombreux signaux montrent que la situation pourrait retentir au local.

Le ciel s'assombrit au-dessus des Cycles Lapierre. Après un premier coup de frein en octobre dernier, avec l'annonce de la fin du partenariat historique avec la Team masculine FDJ (Française des Jeux), le fabricant dijonnais doit désormais affronter les problèmes économiques, financiers et sociaux de son propriétaire, le néerlandais Accell.

Pour mémoire en effet, le groupe Accell, qui possède aussi les marques Haibike ou Babboe, est actuellement en situation de fragilité compte tenu du tassement historique de la demande de cycles mécaniques mais aussi électriques en 2023.

Une perte de vitesse qui s'ajoute à un rappel coûteux de

ses vélos cargo Babboe, des déboires juridiques et un modèle économique peu rentable, selon le site spécialisé cleanrider.com. Le journal financier Financieel Dagblad évoquant, quant à lui, une dette de 1,2 milliard d'euros.

Experts financiers mandatés

Une situation "intenable" qui a poussé l'agence de notation financière Fitch Ratings à baisser, tout début janvier, la note du constructeur de "B-" à "CCC". Le consortium américain KKR, qui a racheté le groupe en 2022, a même mandaté divers cabinets d'experts financiers et de banques afin de trouver une solution, selon Zonebourse.com.

Fin janvier, l'entreprise annonçait donc devoir « simplifier sa chaîne d'approvisionnement » en « transférant ses modèles à grand volume vers des usines existantes en Hongrie et en Turquie » et un fusionnant ses deux usines de Heerenvveen. Une stratégie qui s'accompagne de la suppression de 100 à 150 emplois, selon un communiqué de presse, et provoquant des grèves et dé-

brayages sur l'usine historique hollandaise.

Alors, cette situation infuserait-elle jusqu'à la filiale dijonnaise ? Sans dire que la situation se dégrade au local, un ensemble de signaux confirme que les choses "bougent", en tout cas, chez Lapierre.

Selon un document du greffe du Tribunal de commerce, que nous avons consulté, Lapierre aurait tout d'abord procédé à une augmentation de capital social conséquente, fin 2023, de 60M€, le portant à 77,03M€. En émettant 600 000 nouvelles actions à 100 €, la société récupère donc de l'argent frais et

disponible, qui lui manquait peut-être.

Ensuite, le "board" a été totalement renouvelé ces derniers mois, démontrant une certaine volonté de changement dans la structure. Le directeur général, Paul Didier, a été démis de ses fonctions six mois seulement après son arrivée. Il a été remplacé, à la mi-mars, par le duo Christoph Mannel, directeur commercial d'Accell, et Nicolaas Laarman, qui se présente, sur son profil LinkedIn, comme "manager de transition, spécialisé dans la transformation des organisations complexes et de la stratégie d'entreprises".

"Retournement et restructuring"

Enfin, selon une source interne, un nouveau DRH et un autre directeur financier ont été nommés récemment. Avec les mêmes profils affichés, sur leur CV en ligne, de spécialistes du "retournement et restructuring". Ce type de spécialistes, parfois baptisés "cost killers", sont souvent appelés à la rescousse pour solutionner des situations d'urgence dans une perspective de redynamisation de l'activité et de sauvegarde de l'emploi.

● Marie Morlot

« Lapierre ne commente pas les rumeurs »

Contactés, les Cycles Lapierre ont tenu à commenter la situation. « Accell, propriétaire des Cycles Lapierre, a connu, tout comme les autres fabricants, une baisse drastique du marché en 2023 et subi l'effet ciseau du Covid », entame la direction, par le biais d'un porte-parole. Selon l'observatoire du cycle d'Union Sport, paru

hier lundi 29 avril, la vente de vélos neufs a chuté de 14 % en France l'an dernier. Concernant la recapitalisation importante, précisons qu'elle peut être, également, un « signe de confiance » de la part des actionnaires qui croient en l'avenir de l'entreprise.

Sur les mouvements au sein de la gouvernance,

Lapierre rappelle que les « mouvements en entreprise ont toujours existé ». D'ailleurs, d'autres personnes ont récemment été nommées à des postes clés chez Accell France et avec des profils plus commerciaux. Enfin, sur l'avenir des emplois et du site dijonnais, Lapierre assure « ne pas commenter les rumeurs ».

Une technologie au service de votre santé

Life-Stick est une technologie dans laquelle sont contenues vos informations vitales d'urgence les plus importantes.

En cas d'accident ou d'impossibilité de parler suite à un malaise, vos informations vitales seront accessibles aux services de secours ou aux premiers témoins afin d'accélérer votre prise en charge médicale. Vos contacts d'urgence seront également disponibles pour prévenir vos proches.

Sans batterie, **Life-Stick** sera toujours actif, à jour et vous accompagnera pendant des années tant qu'il restera en bon état.

En moins de 5 minutes

1ère étape – Je crée mon compte et je remplis mon profil sur **Life-Stick** en moins de 2 minutes.

2ème étape – Je sélectionne la couleur de mon choix et je commande mon **Life-Stick**.

Chaque **Life-Stick** est unique, sécurisé et paramétré dans nos locaux, en France.

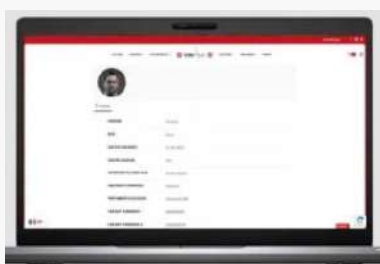
Veillez à bien remplir votre profil car ces informations doivent être à jour en cas d'accident.

Pour lire les informations d'un **Life-Stick**, il suffit de passer un smartphone, avec son lecteur NFC activé, sur le **Life-Stick** (à environ 1cm) pendant 2 secondes.

Seulement l'essentiel

- Vos données personnelles ne sont récoltées ni à des fins commerciales, ni pour être revendues.
- Votre **Life-Stick** ne peut pas vous géolocaliser ou enregistrer des informations tierces.
- Votre profil est rempli à votre discrétion et stocké sur un serveur ultra sécurisé.

Les règles sont simples : respect de la confidentialité, consentement éclairé, contrôle des données, sécurité des données, transparence envers nos utilisateurs.



Mes informations personnelles



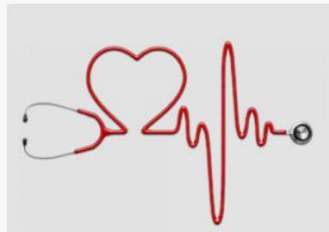
à coller sur votre Casque



ou avec le bracelet



En cas d'urgence, en posant un smartphone contre mon LifeStick, **les secours ont accès à mes informations vitales**



Grâce à mes informations, **je bénéficie de soins adaptés** et d'une **prise en charge plus rapide et plus efficace**



Mes proches peuvent être **informés rapidement grâce aux contacts d'urgence** présents dans mon profil

Connectez-vous sur : www.lifestick.fr

Notre Dame des Cyclistes

Inaugurée le 18 mai 1959 et dédiée à Notre Dame de la Visitation, l'association loi 1901 « **Les Amis De Notre Dame Des Cyclistes** » assume bénévolement la conservation du site.

Ouverte du 1er mai au 15 octobre, la Chapelle est d'une grande beauté, nichée dans un écrin de verdure du Département des Landes à la lisière du Gers.

C'est avec une certaine émotion que j'avais remis en octobre 2007 au nom de tous les membres de l'Amicale des Cyclos Cardiaques notre maillot, qui aujourd'hui a pris place parmi les 800 maillots déjà suspendus sur trois rangées de chaque côté sur toute la longueur de la chapelle.

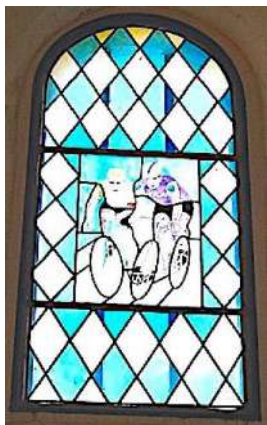
Les maillots des grands champions figurent en bonne place dans l'entrée de la chapelle. Des noms prestigieux nous invitent à voyager à travers les moments fabuleux de l'histoire du cyclisme. « COPPI, BARTALI, DARRIGADE, BOBET, ANQUETIL, POULIDOR, MERCKX, OCANA, LEMOND, HINAULT, LONGO et d'autres encore ... »

Des vitraux remarquables, réalisés par Henry ANGLADE, illuminent la Chapelle. Les maillots conservés avec soins retracent les années du cyclisme de 1870 à nos jours.



LA BASTIDE D'ARMAGNAC

« Chers amis si vous avez la chance d'être dans cette région, comme notre Amicale en Septembre 2010 pour notre AG, il ne faut pas hésiter à faire le détour. Pensez aussi à visiter le village, coup de cœur garanti ! » www.labastide-armagnac.fr





LES PROJETS DES SEJOURS 2025

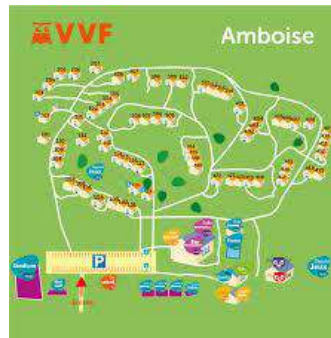
Du 7 au 11 avril 2025, séjour dans le Jura : 30 personnes maximum - Organisation : Pierre LESCURE



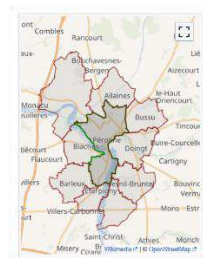
CAP MAURIANA
L'hébergement au grand air



Du 2 au 6 juin 2025, séjour à Amboise (37) - Organisation Christian ROBIN



Vers le 20 juin 2025, Alain MALANDAIN prépare un séjour depuis Péronne dans la Somme



La semaine de la rencontre nationale de l'amicale avec notre AG en Septembre 2025, en Lozère, au bord du Grand Lac de Naussac.



Plus d'informations dans Cœur&Vélo 160 et à Mézières-en-Brenne en septembre 2024 durant la semaine de notre AG

Lou JEANMONNOT et sa fantastique saison de biathlon



Lou JEANMONNOT, née en 1998 à Pontarlier. Elle a fait ses débuts en Coupe du monde en 2021. Deux ans plus tard, elle remporte coup sur coup ses deux premières victoires individuelles (sprint et poursuite) lors de l'étape d'ouverture de la Coupe du monde 2023-2024 à Östersund. Elle gagne sa première médaille d'or mondiale à l'arrivée du relais mixte simple des championnats du monde de Nové Město 2024, en compagnie de Quentin FILLON MAILLET, puis remporte un deuxième titre avec le relais féminin. Elle gagne également le bronze des épreuves individuelles de sprint et de mass start pour totaliser quatre médailles. Gagnante de la mass start finale de la Coupe du monde 2023-2024, elle remporte le petit globe de la spécialité et termine deuxième au classement général.

C'est la grande révélation de la saison. Lou s'est même offert le petit globe de la mass start en remportant la dernière épreuve de la spécialité à Canmore, au Canada, ce dimanche 17 mars. 18 mars 2024.

Après cette saison magnifique, Lou peut prétendre à la plus haute place de cette belle spécialité. L'Amicale des cyclos cardiaques lui souhaite une très belle saison pour la coupe du monde 2024-2025.

Un immense bonheur de recevoir en ce début avril le soutien de cette championne exceptionnelle.

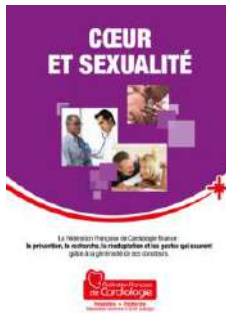


Les brochures de la Fédération Française de Cardiologie

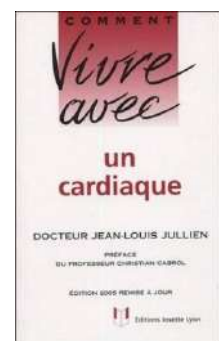
Maladies



Préventions



Vivre avec la maladie



Facteurs de risque



« N'hésitez pas à passer votre commande, elles vous seront livrées sous 10 jours. »

Les musées du cyclisme



Musée du Vélo d'Arlon (Belgique)



La Fresnaye sur Chédouet en Sarthe (72)



Musée du vélo à Tournus (71)



Le Musée du vélo situé à Crassier (Vaud-Suisse)



Musée Dauphinois de Grenoble (38)



Musée du Haut Limousin d'Arnac-la-Poste (87)



Musée du vélo à Hiers-Brouage (17)



Musée du vélo HEKU de Boltigen (Suisse)



Saint-Usuge en Saône-et-Loire (71)



Trois-Fontaines-l'Abbaye (51)



Villeneuve-en-Perseigne (72)



Atelier des pionniers Pont-sous-Gallardon (28)



Le musée de Marco (Loucrupt 65)



Musée du vélo de Fribourg (Suisse)



Musée du tour des Flandres d'Oudenaarde (Belgique)



Musée de la Madonna Del Ghisallo (Italie)





Lugagnan, route de Ger près de Lourdes (65)



Notre dame des cyclistes La Bastide d'Armagnac (40)



National vélorama de Nijmegen (Pays-Bas)



Musée du cycle de Saint Etienne (42)



Musée du cyclisme Abejar (Espagne)



Musée Louison Bobet Saint-Méen-Le-Grand (35)



Musée du cyclisme Koers (Belgique)



Musée privé de Louis NICOLLIN à Marsillargues (34)



Nathanël MOLIN : l'entraîneur d'Alexis et Félix LEBRUN

Entraîneur dans l'âme, Nathanaël connaît les deux frères depuis des années. Derrière chaque match des frères LEBRUN, il est là tranquillement assis sur sa chaise d'entraîneur ; il regarde et analyse chaque coup, chaque dynamique de jeu et de comportement. Nathanaël a été honoré en tant que meilleur coach de l'année 2023 par la Fédération internationale (ITTF).

Avant de croiser la route de la famille LEBRUN, il a débuté le Tennis de Table très jeune à Dijon, ville d'où il est originaire, aujourd'hui à 37 ans, il écrit à nouveau des pages de l'histoire de ce sport en France qui a connu des grands champions comme Jacques SECRETIN, 17 fois champion de France dont 10 titres consécutifs et Jean-Philippe GATIEN, 13 titres de champion de France dont 7 consécutifs. Alexis l'aîné des frères enchaîne depuis 2022 à trois reprises la victoire des championnats.

Les épreuves de tennis de table aux Jeux olympiques d'été de 2024 se dérouleront à Paris Expo Porte de Versailles, du 27 juillet au 10 août 2024. Il s'agit de la 10^e apparition du tennis de table aux Jeux olympiques. L'amicale accueille avec beaucoup de plaisir le soutien de Nathanaël et lui souhaite ainsi qu'à toute l'équipe de France des magnifiques JO.





Michel REGNAULT porteur de la flamme Olympique

Michel Regnault est licencié au club ami des cyclos de Chevigny-Saint-Sauveur (Côte d'Or) et il est également membre de l'Amicale des cyclos cardiaques. Passionné de Rugby, Michel va porter la flamme paralympique le 26 Août.

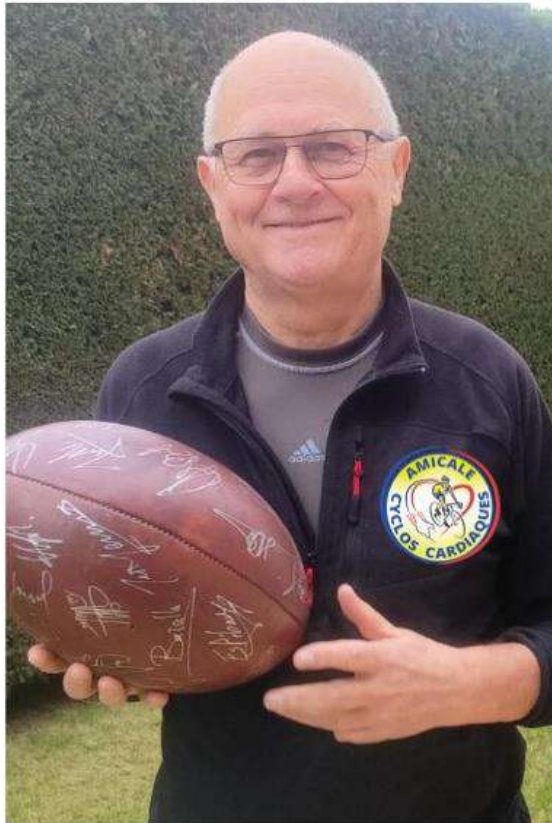
« Le sport quoiqu'il en coûte » pourrait bien résumer la vie de Michel Regnault, 71 ans. Ce correspondant des pages sports au *Bien public* sera porteur de la flamme paralympique le 26 août, à Châtillon-sur-Seine. Un moment fort pour ce passionné de sport depuis l'enfance, notamment de rugby.

C'est une sorte de consécration pour Michel Regnault, 71 ans et passionné de rugby. Le Quetignois a été désigné par le Département pour être porteur de la flamme olympique.

Une décision loin d'être le fruit du hasard puisque le passionné fait également partie du comité départemental de cyclotourisme au sein de la commission Personne en situation de handicap (PSH) et a été à l'origine de la constitution d'une véritable « chaîne humaine d'une soixantaine de cyclistes et paracyclistes » lors du relais de paracyclisme Obiettivo Tricolore 2023, parti de Chalon-sur-Saône jusqu'à Semur-en-Auxois.

Ambassadeur des JO de Londres en 2012

Michel Regnault a également une belle carrière de



Michel Regnault tenant dans ses mains son ballon signé par le XV de France juste avant la Coupe du monde de rugby en 2011. Photo J. F.

sportif amateur derrière lui puisqu'il est passé par toutes les catégories de jeunes au rugby jusqu'à la nationale B au stade Montchaninois, où il a remporté un titre de champion régional en catégorie cadet.

Il a aussi pratiqué la planche à voile, le ski et a même pu réaliser la descente de l'Ardeche en canoë-kayak. « J'étais avec Jean-Christophe Bette, cinq fois champion du monde d'aviron alors que je n'avais jamais ramé », sourit-il.

« Il y a toute une symbolique derrière »

Celui qui est également correspondant au *Bien public* a aussi déjà un historique avec les Jeux olympiques. Il avait été ambassadeur des Jeux olympiques de Londres en 2012 grâce à son entreprise et avait aussi accompagné la délégation française lors des Jeux paralympiques de Vancouver en 2010.

« En tant qu'ambassadeur, je faisais des entretiens avec des salariés pratiquant du sport de haut niveau, comme Dominique Benassi, triathlète handisport », relate l'ancien cadre de chez EDF.

Ayant fait la connaissance, au cours de sa vie, de nom-

breuses personnes qui ont également été relayeuses de la flamme olympique, cette désignation sonne pour ce Quetignois comme une forme d'aboutissement : « J'en rêvais presque, c'est une fierté. Mon petit-fils a la particularité d'être né le 3 février 2017, date où la France a déposé sa candidature pour les JO 2024. Il y a toute une symbolique derrière »

Michel Regnault

breuses personnes qui ont également été relayeuses de la flamme olympique, cette désignation sonne pour ce Quetignois comme une forme d'aboutissement : « J'en rêvais presque, c'est une fierté. Mon petit-fils a la particularité d'être né le 3 février 2017, date où la France a déposé sa candidature pour les JO 2024. Il y a toute une symbolique derrière », s'enthousiasme-t-il.

● Julien Fontaine (CLP)

Hypertension
Manger très peu salé,
c'est presque aussi
efficace qu'un médicament

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour.

baisse de la pression artérielle de 6 à 8 mm de mercure (mmHg) en moyenne chez 73,4 % des individus, qu'ils prennent déjà ou non des médicaments contre l'hypertension. Cette réduction est comparable à celle produite par un seul médicament antihypertenseur, preuve que le régime sans sel est efficace.

(Source : Journal of the American Medical Association, novembre 2023.)

L'étude a été réalisée auprès de 213 Américains âgés de 50 à 75 ans, ayant soit une tension normale (25 %), soit souffrant d'hypertension contrôlée (20 %), d'hypertension non contrôlée (31 %) ou d'hypertension non traitée (25 %). Les participants ont testé un régime riche en sel (9,5 g par jour ajoutés à leur alimentation habituelle) ou très pauvre en sel (1,25 g de sel au total par jour).

Résultat : en à peine une semaine, le régime hyposodique a induit une

Santé Magazine
Mars 2024

ANNAD

À
PARTIR DE
3.4 KG

ÉQUIPEZ VOTRE VÉLO D'UNE ASSISTANCE ÉLECTRIQUE



Kit sur-mesure en fonction des performances souhaitées



Vélo 2 en 1 : repassez au vélo musculaire en un clin d'oeil



Moteur débrayable pour rouler en musculaire sans aucune résistance



Homologué et conforme à la norme EN 15194



Une équipe très très... sympathique et serviable, à l'écoute. Très bon matériel, très fiable du coup j'ai équipé mon vélo de route, de randonnée et VTT.

JE RECOMMANDE Elisabeth. B



**-10% SUR LE SITE
AVEC LE CODE :
COEURVELO2024**



WWW.ANNAD.FR



09.80.37.11.62



Bonsoir à tous

J'ai acheté mon kit électrique roue arrière 36v en août 2022 (1000km). Déplacement 2023 je suis à 2100 kms) parcourus. Je suis très content de ce kit (je le recommande à tous)

Georges C.



***RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DES COMMENTAIRES DE
NOS CLIENTS SUR LA PAGE GOOGLE ENTREPRISE**

Un nouvel outil pour contrôler les vélos électriques débridés

« **Comment diminuer les accidents de Vélo ?** » les récents chiffres de l'observatoire national interministériel de la sécurité routière ne sont pas très rassurants. En 2022, ce sont 244 cyclistes qui ont perdu la vie sur les routes, soit 30 % de plus qu'en 2019. De plus, la majorité des décès se passent en dehors des agglomérations. Les cyclistes sont en effet plus vulnérables par rapport aux autres usagers de la route, mais aussi moins respectueux des consignes de sécurité-même s'il n'est pas obligatoire, beaucoup de cyclistes ne portent pas encore de casque.

Du vélo cargo aux trottinettes et VAE, la vitesse est pointée du doigt et ce problème est au centre de toute les attentions.

La police néerlandaise a trouvé la parade

Il n'y a pas qu'en France qu'il y a une recrudescence des accidents. chez nos voisins néerlandais, la police a constaté une hausse inquiétante des accidents alors que la législation européenne prévoit une limitation de la vitesse des VAE à 25 km/h. Cependant, certains n'hésitent pas à « bricoler » leur bécane pour se procurer de meilleures sensations. Interdite et non conforme, cette pratique qui consiste à débrider son vélo est difficilement répréhensible par les forces de l'ordre. Mais la police néerlandaise a trouvé un moyen d'effectuer des contrôles.

Le système est un banc d'essai mobile, le VAE est placé dessus et il est poussé jusqu'à sa vitesse maximale, si elle dépasse les 25 km/h le propriétaire est verbalisé.

Depuis l'utilisation de ce système, 247 contrôles ont été effectués à travers le pays. En cas de non-respect des règles, les utilisateurs écopent d'une amende de 290€, en cas de récidive, le vélo peut être confisqué par la police.

La France pourrait prendre la décision de s'équiper de façon à endiguer les accidents.



Le laboratoire EMITECH situé à Chassieu, à proximité de Lyon, a mis en place un banc d'essais dédié aux VAE. Il peut ainsi réaliser en CEM, radio et sécurité avec un accompagnement sur les aspects réglementaires et la normalisation, pour la sécurité moteur/batterie, les câblages et branchements électrique, la gestion de la puissance fournie, la vitesse maximale d'assistance.



LE PATCHWORK DU BUREAU DIRECTEUR

Source d'économie non négligeable pour notre amicale, nos réunions sont le plus souvent à distance. Pendant les échanges, tout est fait pour travailler facilement, et faire avancer les sujets de façon à prendre des décisions collectives. Pour commencer, Joël fixe un cadre 10 jours avant notre RDV visuel de façon à ce que les membres du bureau disposent des informations pour pouvoir être efficace pendant les échanges et apporter toute la valeur ajoutée nécessaire pour la bonne marche de notre Amicale. Généralement nous sommes au complet, il arrive cependant qu'une mauvaise connexion prive l'un de nous d'être à nos côtés.

Nous profitons également des séjours où les membres du bureau sont présents pour faire une réunion en présentiel.



Le bureau directeur en réunion de travail initiée par notre président Joël GRANDJEAN



Auvergne – Rhône-Alpes

Total région → COREG : 1 -- Codep : 9 -- Club Ami : 15 -- Membre actif : 33 -- Membre bienfaiteur : 17

Ain (01) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0	Allier (03) Codep ami : non Club Ami : 4 Membre actif : 3 Mbre bienfaiteur : 0	Ardèche (07) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Cantal (15) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Drôme (26) Codep ami : oui Club Ami : 6 Membre actif : 10 Mbre bienfaiteur : 8	Isère (38) Codep ami : oui Club Ami : 2 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0
Loire (42) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0	Haute-Loire (43) Codep ami : oui Club Ami : 1 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 0	Puy de Dôme (63) Codep ami : oui Club Ami : 1 Membre actif : 7 Mbre bienfaiteur : 2	Rhône (69) Codep ami : non Club Ami : 1 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 1	Savoie (73) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0	Haute Savoie (74) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 5 Mbre bienfaiteur : 6

Bourgogne Franche-Comté

Total région → COREG : 1 -- Codep : 8 -- Club Ami : 27 -- Membre actif : 43 -- Membre bienfaiteur : 14

Côte d'Or (21) Codep ami : oui Club Ami : 10 Membre actif : 23 Mbre bienfaiteur : 8	Doubs (25) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 1	Jura (39) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0	Nièvre (58) Codep ami : oui Club Ami : 13 Membre actif : 5 Mbre bienfaiteur : 2	Haute-Saône (70) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 3 Mbre bienfaiteur : 1	Saône et Loire (71) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 3 Mbre bienfaiteur : 1
Yonne (89) Codep ami : oui Club Ami : 3 Membre actif : 5 Mbre bienfaiteur : 1	T. de Belfort (90) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0				

Bretagne

Total région → COREG : 1 -- Codep : 3 -- Club Ami : 8 -- Membre actif : 24 -- Membre bienfaiteur : 16

Côte d'Armor (22) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 3 Mbre bienfaiteur : 0	Finistère (29) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 1	Ile et Vilaine (35) Codep ami : oui Club Ami : 5 Membre actif : 17 Mbre bienfaiteur : 12	Morbihan (56) Codep ami : oui Club Ami : 3 Membre actif : 4 Mbre bienfaiteur : 3
---	--	---	---

Centre Val de Loire

Total région → COREG : 1 -- Codep : 6 -- Club Ami : 30 -- Membre actif : 12 -- Membre bienfaiteur : 3

Cher (18) Codep ami : oui Club Ami : 16 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 0	Eure-et-Loir (28) Codep ami : oui Club Ami : 8 Membre actif : 3 Mbre bienfaiteur : 2	Indre (36) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Indre-et-Loire (37) Codep ami : oui Club Ami : 1 Membre actif : 5 Mbre bienfaiteur : 1	Loir et Cher (41) Codep ami : oui Club Ami : 3 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Loiret (45) Codep ami : oui Club Ami : 3 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 0
--	---	--	---	---	---

Grand Est - Alsace – Lorraine – Champagne – Ardenne

Total région → COREG : 1 -- Codep : 2 -- Club Ami : 11 -- Membre actif : 19 -- Membre bienfaiteur : 4

Ardennes (08) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Aube (10) Codep ami : oui Club Ami : 6 Membre actif : 7 Mbre bienfaiteur : 2	Marne (51) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0	Haute- Marne (52) Codep ami : non Club Ami : 1 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 1	Meurthe & Moselle (54) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 0	Meuse (55) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0
Moselle (57) Codep ami : non Club Ami : 1 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0	Alsace (67–68) Codep ami : oui Club Ami : 3 Membre actif : 6 Mbre bienfaiteur : 1	Vosges (88) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0			

Hauts de France

Total région → COREG : 1 -- Codep : 2 -- Club Ami : 9 -- Membre actif : 9 -- Membre bienfaiteur : 0

Aisne (02) Codep ami : non Club Ami : 1 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0	Nord (59) Codep ami : non Club Ami : 2 Membre actif : 4 Mbre bienfaiteur : 0	Oise (60) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Pas de Calais (62) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 3 Mbre bienfaiteur : 0	Somme (80) Codep ami : oui Club Ami : 6 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0
---	--	---	--	--

Ile de France

Total région → COREG : 1 -- Codep : 2 -- Club Ami : 1 -- Membre actif : 14 -- Membre bienfaiteur : 3

Paris (75) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0	Seine et Marne Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 0	Yvelines (78) Codep ami : non Club Ami : 1 Membre actif : 6 Mbre bienfaiteur : 2	Essonne (91) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Hauts de Seine Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 3 Mbre bienfaiteur : 1	Seine ST Denis Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0
Val de Marne (94) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Val d'Oise (95) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0				

Normandie

Total région → COREG : 1 -- Codep : 3 -- Club Ami : 13 -- Membre actif : 17 -- Membre bienfaiteur : 11

Calvados (14) Codep ami : oui Club Ami : 6 Membre actif : 4 Mbre bienfaiteur : 2	Eure (27) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0	Manche (50) Codep ami : non Club Ami : 2 Membre actif : 6 Mbre bienfaiteur : 6	Orne (61) Codep ami : oui Club Ami : 4 Membre actif : 4 Mbre bienfaiteur : 3	Seine Maritime (76) Codep ami : non Club Ami : 1 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 0
---	---	--	---	--

Pays de Loire

Total région → COREG : 1 -- Codep : 5 -- Club Ami : 53 -- Membre actif : 13 -- Membre bienfaiteur : 9

Loire-Atlantique (44) Codep ami : oui Club Ami : 10 Membre actif : 6 Mbre bienfaiteur : 5	Maine et Loire (49) Codep ami : oui Club Ami : 13 Membre actif : 3 Mbre bienfaiteur : 3	Mayenne (53) Codep ami : oui Club Ami : 12 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Sarthe (72) Codep ami : oui Club Ami : 16 Membre actif : 3 Mbre bienfaiteur : 0	Vendée (85) Codep ami : oui Club Ami : 2 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 1
--	--	---	--	---

Provence – Côte d'Azur - Corse

Total région → COREG : 1 -- Codep : 1 -- Club Ami : 2 -- Membre actif : 11 -- Membre bienfaiteur : 6

Alpes de Haute Codep ami : oui Club Ami : 1 Membre actif : 4 Mbre bienfaiteur : 2	Haute-Alpes (05) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 1	Alpes Maritimes Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0	Bouches du Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Var (83) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 1	Vaucluse (84) Codep ami : non Club Ami : 1 Membre actif : 4 Mbre bienfaiteur : 2
---	---	--	---	---	--

Nouvelle Aquitaine

Total région → COREG : 1 -- Codep : 5 -- Club Ami : 5 -- Membre actif : 11 -- Membre bienfaiteur : 7

Charente (16) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Charente-Maritime (17) Codep ami : non Club Ami : 1 Membre actif : 3 Mbre bienfaiteur : 1	Corrèze(19) Codep ami : non Club Ami : 1 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Creuse (23) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Dordogne (24) Codep ami : oui Club Ami : 2 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 1	Gironde (33) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 3 Mbre bienfaiteur : 0
Landes (40) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Lot & Garonne (47) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 2	Pyrénées Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Deux Sèvres (79) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 2	Vienne (86) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Haute-Vienne (87) Codep ami : non Club Ami : 1 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 1

Midi-Pyrénées –Occitanie

Total région → COREG : 1 -- Codep : 12 -- Club Ami : 28 -- Membre actif : 17 -- Membre bienfaiteur : 7

Ariège (09) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Aude (11) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 1	Aveyron (12) Codep ami : oui Club Ami : 2 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 0	Gard (30) Codep ami : oui Club Ami : 15 Membre actif : 9 Mbre bienfaiteur : 4	Haute Garonne Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Gers (32) Codep ami : oui Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0
Hérault (34) Codep ami : oui Club Ami : 2 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 1	Lot (46) Codep ami : non Club Ami : 0 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Lozère (48) Codep ami : oui Club Ami : 1 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0	Hautes Pyrénées Codep ami : oui Club Ami : 1 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Pyrénées Codep ami : oui Club Ami : 2 Membre actif : 0 Mbre bienfaiteur : 0	Tarn (81) Codep ami : oui Club Ami : 1 Membre actif : 1 Mbre bienfaiteur : 0
Tarn & Garonne (82) Codep ami : oui Club Ami : 3 Membre actif : 2 Mbre bienfaiteur : 1					

+ 2 clubs : Confrérie des 100 Cols et Cyclo union pour le plaisir (Guadeloupe)



Bilan au 1^{er} juillet 2024

Coreg ami : tous -- Codep ami : 60 -- Club ami : 204

Membre actif : 223 -- Membre bienfaiteur : 97

Les valves cardiaques

Comment les cardiologues réparent les valves cardiaques avec des ultrasons

Soigner les valves cardiaques malades sans la moindre chirurgie, c'est maintenant possible grâce à une technique inédite à base d'ultrasons, mise au point par une équipe française.

A 94 ans, il n'est jamais facile de se retrouver au bloc ; mais cette patiente ne va pas être opérée. Elle va bénéficier d'un traitement très innovant pour réparer une de ses **valves cardiaques**.

« *Le ventricule gauche est la pompe cardiaque et le petit clapet est la valve aortique qui laisse le sang passer du ventricule à l'aorte* » explique le Pr. Emmanuel MESSAS, cardiologue à l' Hôpital Européen Georges-POMPIDOU à Paris.

Chez cette patiente, la valve ne s'ouvrait pratiquement plus ; c'est ce qui s'appelle un rétrécissement aortique calcifié.

Une alternative à la chirurgie

"*Quand la valve est normale, les tissus sont lisses, elle s'ouvre bien. En cas de valve malade, calcifiée, elle va moins s'ouvrir. Le cœur va donc pomper contre une porte fermée, il va se fatiguer, ça va donner de l'insuffisance cardiaque, des syncopes, des morts subites donc des pronostics très graves. Il faut donc intervenir sur cette valve*", poursuit-il.

Pour cela, il faut habituellement opérer le cœur ; soit en ouvrant le thorax, soit en passant par l'artère fémorale pour remplacer la valve malade par une prothèse. Ce sont des interventions lourdes, à haut risque pour les patients âgés.

Mais cette nouvelle machine pourrait changer la donne. Mise au point par le Pr. MESSAS et une équipe de médecins, elle permet d'intervenir sur la valve aortique sans incision, ni anesthésie générale. La patiente a reçu une simple sédation.

Sept séries d'ultrasons de 10 minutes



« *Cette machine est basée sur la thérapie par ultrasons. C'est une technique moins invasive qui permet de garder la valve naturelle du patient et de permettre de la réparer plutôt que de la remplacer* », précise le Pr. MESSAS.

C'est une machine imposante, mais d'une précision millimétrique. Le médecin dirige les ultrasons en temps réel pour agir uniquement sur la zone malade.

« *La machine envoie des ultrasons qui vont créer des microfissures sur le calcium qui est sur la valve aortique. Le gros bloc de calcium va devenir de multiples micro-blocs de calcium ce qui va ramollir la valve. Or, quand la valve est ramollie, elle s'ouvre mieux* », confie le Pr. MESSAS.

Le traitement comprend sept séries d'ultrasons de 10 minutes au maximum. Entre chaque séquence, le Pr. MESSAS réajuste les réglages. Les séries d'ultrasons s'enchaînent pendant une heure et la patiente a très bien toléré le traitement.

« On a amélioré les compétences du cœur »

40 patients âgés ont déjà bénéficié de cette thérapie innovante dans le cadre d'un essai clinique. Aucun décès ni effet secondaire majeur n'a été recensé. Après six mois de suivi, les résultats sont là : "On a pu démontrer une amélioration significative de la qualité de vie, des capacités à l'effort, la valve a augmenté sa surface d'ouverture et a amélioré les compétences du cœur", se réjouit le Pr. MESSAS.

D'autres études sont en cours pour valider définitivement cette nouvelle technique. Elle pourrait devenir une alternative pour des patients aujourd'hui jugés inopérables.



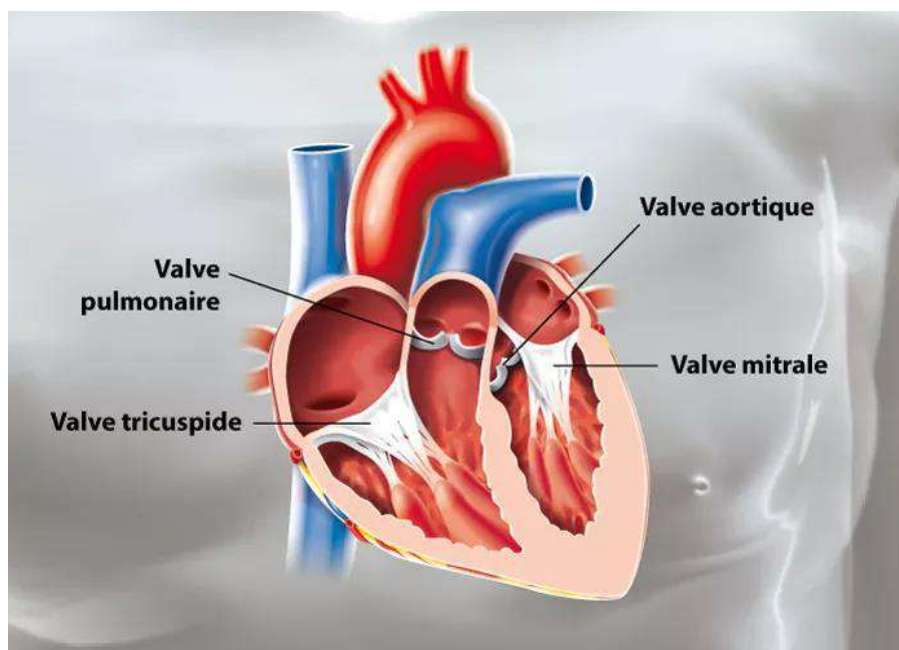
Mickaël TANTER directeur de l'unité INSERM de **Physique des ondes pour la médecine** à l'institut Paul LANGEVIN (Paris) et co-créateur de CARDIOWAVE en 2014 avec son collègue **Mathieu PERNOT** et le cardiologue **Emmanuel MESSAS** de l'hôpital européen Georges POMPIDOU.

Les deux physiciens et le médecin, devenus des amis, s'appêtent à faire valider leur technologie par les agences sanitaires européenne et Américaine.

Sources : **Le Point** février 2023 et **ALLO DOC+EURS** décembre 2023

Les valves cardiaques : qu'est-ce que c'est ?

Les valves cardiaques sont des structures souples qui séparent les cavités cardiaques entre elles et avec les deux gros vaisseaux qui partent du cœur. Elles agissent comme des soupapes.



Histoire d'une passion innée



Le parcours professionnel d'Hugues PANEC est assez banal ... D'origine audomaroise « région naturelle » autrefois principalement maraîchère, située dans le département du Pas-de-Calais. Comme son nom le rappelle, il est centré autour de la ville de Saint-Omer et du marais Audomarois

Il a débuté sa carrière professionnelle à la célèbre cristallerie d'ARQUES à l'âge de 16 ans pour gravir les échelons jusqu'à devenir responsable du service logistique.

Coureur cycliste amateur cette passion pour le vélo sera un des facteurs importants dans la réalisation de ces œuvres.

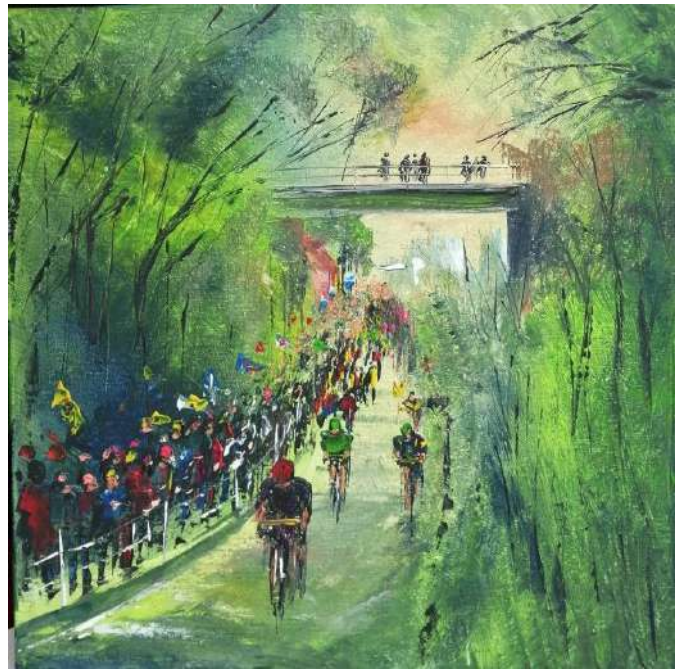
La crise économique touche le secteur de la verrerie et la société lui propose un licenciement économique sur la base du volontariat et c'est l'ouverture pour développer son art.

Passionné de dessin et de peinture depuis son plus jeune âge, Hugues avait l'idée un peu secrète de créer des animations dans les écoles, et de mettre en place l'art thérapie dans les hôpitaux et d'organiser également des stages de peinture pour les amateurs..

Aujourd'hui je vous invite à voyager et visiter la galerie de l'artiste : www.hugues-artistepeintre.fr



La rencontre de deux artistes





L'intégralité du contenu de ce site, textes, images et créations , partielles ou totales est la propriété de l'artiste Hugues ... Toute forme de reproduction ou d'utilisation quelconque de chacun de ses éléments est strictement interdite sous peine de poursuite.

Conception du site internet réalisée par La clé web - Roger DUSAUTOIR - 62910 HOULLE Tél : 07.81.20.21.84 www.lacleweb.fr



Louis Marie PAULIN président du Codep 18 et correspondant de l'amicale pour le département du Cher apporte à l'ACC et à **Christian ROBIN** notre webmaster et délégué régional Centre Val de Loire deux nouveaux clubs amis : **Graçay Cyclotourisme**, présidé par **Claudine MOUSSET** et **Saint-Caprais Sports Cyclo**, présidé par **Gérard PINEAU**.

Louis Marie avait organisé un colloque "Santé" en présence des Présidents des clubs du Cher, et du docteur **Patrice DELGA**, médecin fédéral au cours duquel les problèmes cardio-vasculaires étaient abordés. Notre ami **Christian** ajoute un nouveau club ami « *Si j'arrive à en avoir un aux quatre coins du département, ce serait très bien !* ». la signature du secrétaire **Éric LECORDIER** de l'union sportive Briaroise cyclo présidé par **Marc VANDEN-KERCKHOVE** est un bon présage pour atteindre l'objectif.



Gérard LECUREUIL, délégué regional région des pays de loire est à nouveau sur la brèche, il apporte aujourd'hui le nouveau club ami du président **André POLARD** le Mac Rando Mazé Milon et le club cyclo pedestre Chemillois du Président **André GOURDON**.



Jacques Hanssens Délégué regional de l'amicale pour la région Champagne-Ardenne apporte le club Cœur et Santé de Troyes présidé par **Eddie BROSSARD** et le club VC Arcis du président **Manuel CANADA** et le club Handi Quad Solidarité.



HANDI QUAD SOLIDARITE
 Une association de bénévoles
 Nous permettons à des personnes et enfants handicapés de découvrir la nature et ses espaces
 Soutenez notre action et notre bénévolat

Bernard SCHAEFFNER délégué régional Languedoc Roussillon signe avec **Anne-Marie BERNARD** présidente des cyclos Grignanais notre convention club ami.

Il ajoute le club du dirigeant **Christophe GARAIX** – Beau cyclo Bollenois et celui de **Philippe DELAUZUN** Amis cyclos Marsannais



Notre ami **Alain MALANDAIN** correspondant pour le département de la somme apporte aujourd'hui la signature de la convention club ami des cyclos randonneurs Peronnais présidé par **Jacky CARON**.









Le club ami cyclo ASPTT Moulines a organisé une concentration au début avril sur les hauteurs de Saint Léon en lien avec l'amicale des cyclos cardiaques représenté par **Raymond THOME**, notre correspondant départemental. Prochaine concentration le 16 juin à Châtel- de- Neuve et peut- être des nouveaux adhérents pour l'amicale.



ASPTT MOULINS
CYCLOTOURISME
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies



	<p>COTE D'OR</p> 	<p>Roland DUPAQUIER (Membre actif) 20 Meix des Puits 21380 Savigny le Sec tél : 06 80 87 03 49 - 03 80 35 70 70 - roland.dupaquier@wanadoo.fr</p>
	<p>MORBIHAN</p> 	<p>Patrick BOULLÉ (Membre actif) 3 impasse Belle île 56880 Ploëren tél : 06 87 59 88 58 - boulpat56880@gmail.com</p>
	<p>LIMOUSIN</p> 	<p>Paul BUFORN (Membre actif) 10 place de l'église 87800 Nexon tél : 06 37 25 62 62 - paul.burford@orange.fr</p> <p>Ancien décorateur sur porcelaine, Paul BUFORN a appris son métier d'émailleur chez Fauré, maison prestigieuse dont les plus beaux vases ont été exposés à la galerie des Hospices à Limoges. Il s'initie ensuite au travail de l'émail et se tourne davantage vers cet art. En 1975, il inaugure son atelier. S'il remet à l'honneur la grisaille, le champlevé, le cloisonné et les émaux peints qui ont fait la réputation de Limoges, il n'oublie pas d'ajouter sa touche personnelle. Passionné par son métier, il aime recevoir les visiteurs dans son atelier à Nexon.</p>
	<p>DOUBS</p> 	<p>Jean-Louis VIENNET(membre bienfaiteur) : président CoDep 25 25850 Tallenay tél : 03 81 58 8565 - departement25-presidence@ffvelo.fr</p> <div style="text-align: right;">   </div>
	<p>YONNE</p> 	<p>Philippe VARET (Membre actif) Route de Montbard 89420 Bierry les Belles Fontaines tél : 06 40 05 41 00 philippe.varet0852@orange.fr</p>
	<p>GARD</p> 	<p>Francisco PEREZ (Membre actif) 19 lotissement les hauts de l'Astran 30270 Saint Jean du Gard. tél : 06 67 86 20 48 - perez.fcb@gmail.com</p>

		Claude COURVOISIER (Membre actif) 9 Allée Victor Hugo 21490 Varois et Chaignot tél : 06 16 75 49 27 - claude.courvoisier@orange.fr
		Claude MERCIER (Membre actif) 11 rue Alfred Boucher 10350 Marigny le Chatel tél : 06 72 81 13 24 - mercier-marigny@orange.fr
		Christine CARRE (Membre bienfaitrice devient membre active) 17 promenade Sainte Marie 71100 Chalon sur Saône tél : 06 42 15 36 72



Les Parcours du Cœur 2024 avec l'Amicale des cyclos cardiaques



Georges LONGY le 4 mai Limoges (87)

Pierre LESCURE le 11 mai Couternon (21)

Michel BRIERE, Régine et Philippe GRANDIN le 16 mai à Flers (61)

Jacques HANSSENS le 28 mai à Troyes (10)

Marie-Angèle et Jean-Marie MARCHAL le 8 juin (70)



Patricia GOURMAND maire d'Asnières les Dijon – Martine DEMAURE maire de Couternon – Yves COTTIN cardiologue
Luc ROCHETTE professeur Emérite- Frédéric CHAGUE cardiologue- Ludovic ROCHETTE président de la ComCom Norge&Tille.

Remise du chèque de 4815 euros en faveur de la Fédération Française de Cardiologie.

Présentation Générale

Le Comité Régional de Cyclotourisme d'Occitanie a pour but de promouvoir la pratique du cyclotourisme, et plus généralement du vélo, dans la région Occitanie.

Son siège social est au **7 rue André CITROEN, 31130 BALMA (locaux du CROS)**.

Il représente la Fédération Française de Cyclotourisme et rassemble les 13 départements de l'Occitanie soit :

Aude / Ariège / Aveyron / Gard / Gers / Haute-Garonne / Hautes-Pyrénées / Hérault / Lot / Lozère / Pyrénées-Orientales / Tarn / Tarn-et-Garonne



- Clubs (au 15/10/2023) : 295
- Effectifs (au 15/10/2023), avec évolution 2022-2023

2023 CoReg	Jeunes	Adultes	TOTAL
Homme	490	8740	9 230
Femme	55	1674	1 729
Total	545	10414	10 959
Evolution	-248		-2%
jeunes	-89	-14%	5%
Femmes	37	2%	15%

Le Comité Régional est un relais entre le comité directeur fédéral et les comités départementaux. Il est constitué de 16 membres, qui travaillent ensemble pour promouvoir et faire évoluer la FFCT dans le respect de son éthique et de sa déontologie, en privilégiant la qualité des relations et de la communication.

Les objectifs du comité régional classiques sont ici rappelés :

- Favoriser toute action utile à la promotion et au développement de la pratique du vélo sous toutes ses formes (sur route et sur tous autres terrains) et avec tous types de vélos (VR, VTT, VTC, GRAVEL) mus par la seule force musculaire ou avec une assistance électrique (VAE) pour les loisirs, les déplacements, le maintien en bonne santé, etc...
- Participer à la coordination de l'activité au sein des départements,
- Aider et contribuer sur le plan régional, la Fédération, dans l'accomplissement de sa tâche telle qu'elle est définie dans les statuts et règlements de ladite Fédération,
- Assurer, auprès des pouvoirs publics et des diverses collectivités régionales, la défense des intérêts de la Fédération, des associations et de leurs membres,
- Intégrer le concept de développement durable et de l'environnement dans toutes actions et les activités du cyclotourisme.

Les Préoccupations Privilégiées

Le partage des connaissances - L'aide aux initiatives - Le tourisme à vélo -
La sécurité routière - La communication numérique - La préparation de l'avenir

Les membres du comité directeur du CoReg Occitanie



Richard BENET

Chargé de mission Webmaster

Tél.: 06 37 68 33 69

occitanie-webmaster@ffvelo.fr



Jacques CLAMOUSE

Président

Tél.: 06 74 62 74 70

occitanie-presidence@ffvelo.fr



Antoine GARCIA

Trésorier

Tél.: 05 63 71 16 09

occitanie-tresorerie@ffvelo.fr



Jean-Jacques CASSOU

Secrétaire

Tél.: 06 37 87 13 64

occitanie-secrétairerie@ffvelo.fr



Hervé ARIBAUD

Secrétaire Adjoint

Tél.: 06 14 99 50 64

occitanie-secrétairerie2@ffvelo.fr



Claude CLAMENS

Délégué aux Structures & EPV

Tél.: 06 95 80 41 12

occitanie-structures@ffvelo.fr



Jean-Pierre JOLIBERT

Délégué Régional Formation

Tél.: 06 64 70 17 29

occitanie-formation@ffvelo.fr



Serge CORBIERE

Délégué Régional Jeunes

Tél.: 06 13 51 94 28

occitanie-jeunes@ffvelo.fr



Raymond SERRES

Délégué au Tourisme

Tél.: 06 31 05 75 10

occitanie-tourisme2@ffvelo.fr



Maurice BATUT

Délégué au Tourisme

Tél.: 06 75 89 34 44

occitanie-tourisme@ffvelo.fr



Michel FONTAYNE

Délégué au Tourisme

Tél.: 06 89 94 25 02

occitanie-tourisme-sejours@ffvelo.fr



Christian ARNOLD

Délégué Sécurité

Tél.: 06 07 01 25 54

occitanie-securite@ffvelo.fr



Philippe GERAUD

Membre

Tél.: 06 09 25 86 98

occitanie-membre@ffvelo.fr



Danièle FABRE

Déléguée Commission Féminines

Tél.: 06 07 67 43 89

occitanie-femines@ffvelo.fr



Frédérique GAUTHIER

Déléguée Commission Féminines et

Membre de la Commission de

Préparation de l'Avenir

Tél.: 06 89 36 30 20

occitanie-femines@ffvelo.fr



Anne-Marie RUFFIE

Déléguée Commission Féminines

Tél.: 06 69 21 78 28

occitanie-femines@ffvelo.fr



Frédéric ILLIVI

Chargé de mission Sport-Santé

Tél.: 06 10 40 80 15

occitanie-sport-sante@ffvelo.fr





L'Occitanie et l'Amicale : une belle Histoire

Convention CoReg ami signée



Convention CoDep ami : signature 12 Comités sur 13 manque juste le CoDep du Lot

Les conventions clubs amis : 27 clubs

	<p>Vélo Club Espalion (12) St-Jean du Gard Cyclotourisme (30) Amicale Cycliste Canetoise (66) Millas Bike (66) Amicale cycliste Grand Combienne (30) Amicale cycliste Pouzilhac (30) Assas Cyclisme Evasion (34) Golfech vélo club (82) Aubord cyclo club (30) Les Angles cyclo club (30) Groupe des cyclos Nîmois (30) ASBM Cyclo de Bagnol sur Cèze (30) Le Rayon Théopolitain (82) Espoir cycliste Beaucairois(30)</p>	<p>Olavaur Cyclotourisme (81) Les Poumpils Beaumontois (82) ASGG Aramon Cyclo (30) Cyclo Rando Alès en Cévennes (30) Vélo-club Lasallois (30) Cyclo évacion Saint Hilaire de Brethmas (30) Cyclo Club Gangeois (34) Union Cycliste Rouergate (12) Union cyclo du plateau Lannemezan (65) Cyclo club Mendois (48) Association les Amazones Alès (30) Cyclo club de Chusclan(30) Union cycliste Rochefortais (30)</p>
--	--	---

Occitanie							
Languedoc Rousillon	Midi Pyrénées	Aveyron	Tarn	Haute GARONNE	Gard	Lozère	Hérault
 Bernard SCHAEFFNER	 Bernard DELMAS	 Bernard DELMAS	 François NEGRE	 Gérard ROOU	 Christian VIGOUROUX	 Christian VIGOUROUX	 Christian VIGOUROUX
Tarn et Garonne	Lot	Gers	Hautes Pyrénées	Pyrénées Orientales	Aude	Ariège	
 Maxime VIVES							
L'Amicale recherches des correspondants dans ces départements							



Osez le coloriage



A vos crayons de couleurs et venez nous présenter votre réalisation.

Exposition au cours de notre semaine nationale.

Une récompense pour la plus belle réalisation sera attribuée.

Par un jury de spécialiste.





Nikola KARABATIC né le 11 avril 1984 à Niš en Serbie (Yougoslavie).

C'est le plus grand joueur français de handball. Il évolue au poste d'arrière gauche ou de demi-centre en équipe de France. 21 fois champion de France, d'Allemagne et d'Espagne en 22 saisons professionnelles, il est également détenteur de trois Ligues des champions, en 2003 avec Montpellier, en 2007 avec Kiel et en 2015 avec Barcelone.

Avec l'équipe de France, Nikola est :

- triple champion olympique 2008-2012-2020
- quadruple champion du monde : 2009, 2011, 2015 et 2017
- quadruple champion d'Europe : 2006, 2010, 2014 et 2024

Il est l'international français, et même toutes nationalités confondues, le plus titré avec onze médailles d'or dans les grands championnats.

Désigné meilleur handballeur mondial de l'année en 2007, 2014 et 2016 par l'IHF, il est considéré comme l'un des meilleurs joueurs de l'histoire de ce sport. Sa puissance physique, son habileté technique et son intelligence tactique en font un joueur complet et polyvalent, capable de peser sur le jeu tant en attaque qu'en défense. Au fil des années, il a su faire évoluer son style de jeu, devenant un réel maître à jouer qui facilite le jeu pour ses coéquipiers. Arrivé à seulement 18 ans en équipe de France, Nikola a su prendre ses responsabilités, devenant très vite un leader sur et en dehors des terrains de handball.

Aujourd'hui Nikola apporte son soutien à notre Amicale, c'est fabuleux pour nous, une belle reconnaissance de notre association qui fait battre nos cœurs, « **Merci Nikola !** »





DANS LA PRESSE



Ça n'arrive pas qu'aux autres

On ne verra plus Anna SHACKLEY dans les pelotons alors qu'elle s'était affirmée l'an passé comme l'une des grandes espoirs de la nouvelle génération, l'athlète de 22 ans est contrainte de mettre un terme à sa carrière, annonce ce mardi 16 avril sa formation SD Worx-ProTime.

La raison ? Une arythmie cardiaque : le rythme cardiaque peut varier soudainement sans raison apparente, bien sûr incompatible avec la pratique du sport à haut-niveau.

« Anna était l'un des plus grands talents du peloton féminin ; nous sommes vraiment désolés pour elle. D'un autre côté, il faut aussi se réjouir d'avoir peut-être évité quelque chose de plus grave », est-il précisé dans un communiqué de sa formation.

L'an passé, l'Ecoissaise avait remporté le Championnat de Grande-Bretagne Espoirs. Elle avait également terminé 2^{ème} du Tour de l'Avenir, décroché la médaille d'argent au Championnat d'Europe et la médaille de bronze au Championnat du Monde U23, à domicile à Glasgow. Sa 2^{ème} place à Drenthe, lors du Championnat d'Europe, restera d'ailleurs sa dernière apparition en compétition puisqu'après de premiers examens réalisés en janvier dernier, elle avait stoppé tout entraînement.

<https://www.directvelo.com/actualite/112124/un-probleme-cardiaque-contraint-anna-shackley-a-arreter-le-velo>.

RYTHME CARDIAQUE

RÉGULIER

1 Un signal électrique (flèches jaunes) provenant du nœud sinusal déclenche la contraction des oreillettes.

2 La contraction des oreillettes fait passer le sang dans les ventricules.

3 Le signal électrique, qui a poursuivi son chemin à travers les oreillettes, arrive au nœud auriculo-ventriculaire, puis atteint finalement les ventricules.

4 La contraction des ventricules éjecte le sang dans le tronc pulmonaire et l'aorte.

5 Les oreillettes et les ventricules se contractent de façon synchronisée. Le rythme cardiaque est régulier.

IRRÉGULIER (ARYTHMIE)

La fibrillation auriculaire est le plus fréquent des troubles du rythme cardiaque. Des signaux électriques désorganisés provenant de divers endroits des oreillettes provoquent une contraction anarchique de celles-ci, ce qui entraîne une irrégularité des contractions ventriculaires.

INTERVENTION CHIRURGICALE: ABLATION PAR RADIOFRÉQUENCE

Cette nouvelle technique permet le plus souvent de supprimer complètement l'arythmie cardiaque.

1 Un cathéter muni d'une électrode est introduit à l'intérieur des oreillettes.

2 Les sources de signaux électriques autres que le nœud sinusal sont brûlées soit gelées. (thermoablation)

SOURCE: LMD



Quand les objets connectés améliorent le bien-être et optimisent le suivi médical

(Publié le 22 juin 2023 | dans Actus santé)

Les nouvelles technologies sont une véritable source de recherche et de développement dans le domaine médical. Plus connue sous l'appellation de « santé connectée » ou « e-santé », elle fait référence à un nombre croissant d'objets connectés, permettant de suivre de façon plus personnalisée et en temps réel la santé des individus. Nous vous apportons un éclairage sur le sujet :



Qu'entendons-nous par « santé connectée » ?

Un objet connecté est un objet relié à internet via un système de communication sans fil. Le terme « objet connecté » désigne les accessoires et les solutions capables de capter, stocker, traiter et transmettre des données afin de pouvoir les analyser.

La santé connectée ou « e-santé » s'appuie donc sur ces objets ou applications dotés de capteurs permettant d'obtenir des informations personnalisées sur une personne, dans le but d'améliorer son bien-être, de lui apporter un suivi médical ou encore de détecter un problème de santé en temps réel. Ils contiennent des composants électroniques qui permettent de communiquer avec différentes interfaces comme une tablette, un ordinateur ou bien un smartphone... Cette collecte de data permet ainsi de « piloter » sa santé et d'obtenir un suivi médical optimal et individuel.

Appareil de mesure spécifique (tensiomètre, oxymètre, glucomètre, balance, etc.), montre ou encore bracelet ; il existe une multitude d'objets ou d'applications disponibles ! Enregistrement des différentes informations liées au mouvement ou à la santé des utilisateurs en s'appuyant sur des variables à la fois biologiques et comportementales.

Ils se classent en deux grandes catégories :

- **Les dispositifs médicaux :** stimulateur cardiaque, mesure de glycémie... ils répondent à des normes réglementaires d'utilisation. Ils sont destinés aux personnes souffrant d'une maladie chronique (diabète, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, etc.) nécessitant un suivi régulier.
- **Les dispositifs de bien-être et de loisirs :** ils s'utilisent surtout de manière préventive pour prendre soin de sa santé en s'assurant que l'on respecte les recommandations d'hygiène de vie (pratiquer une activité physique, avoir un sommeil de qualité, privilégier une alimentation équilibrée, etc.).

Ils visent à :

- Collecter diverses données de santé (nombre de pas effectués, fréquence cardiaque, poids, etc.) ;
- Analyser ces données pour établir et faciliter le diagnostic ;
- Transmettre les résultats obtenus aux professionnels de santé comme le médecin généraliste, le diabétologue s'il s'agit d'un patient diabétique ou le cardiologue s'il s'agit d'un patient cardiaque, pour assurer un meilleur suivi à distance de leur patientèle ;
- Faire de la prévention.

L'objectif est d'une part, d'être acteur de sa santé et d'autre part, de permettre aux professionnels médicaux d'obtenir des données fiables et quantifiées à plus ou moins long terme. Ces accessoires participent à révolutionner le suivi des patients et à améliorer le confort de vie en cas de maladie chronique (diabète, asthme, anomalies cardiaques, etc.).

Dans son rapport sur la stratégie mondiale pour la santé numérique 2020-2025, l'OMS (Organisation mondiale de la santé), décrit la transformation numérique des soins de santé comme une opportunité d'améliorer les diagnostics médicaux, la prévention en santé, l'autogestion des soins, les connaissances des professionnels avec des données collectées de plus en plus précises.

5 classifications d'outils aux spécificités différentes

Des outils d'information et de prévention

Ils permettent de dresser un état des lieux général de son état de santé sur le plan physique et physiologique comme une sédentarité ou encore un surpoids.

Des outils de diagnostic précoce

Les données collectées peuvent être utilisées par des professionnels de santé pour diagnostiquer de façon précoce certaines affections ou problèmes de santé comme de l'hypertension via un tensiomètre ou encore une arythmie via une montre connectée permettant de capter le rythme cardiaque, etc.

Des outils de suivi médical

De nombreuses applications et objets connectés ont été développés pour faciliter le suivi des maladies chroniques. Le plus évocateur est notamment le glucomètre qui permet de mesurer la glycémie d'un patient et de tracer une courbe de suivi. Ces données consultables par la suite par le médecin lui permettent de suivre l'état de son patient et ainsi d'optimiser son accompagnement.

Une aide pour les traitements médicamenteux

En complément d'un suivi médical, il existe également des applications ou des objets connectés qui aident les patients souffrant d'une maladie chronique ou d'une ALD (Affection de Longue Durée) à améliorer leur observance, c'est-à-dire à optimiser la prise de leurs médicaments comme le pilulier connecté.

D'autres ont notamment vocation à effectuer un suivi à distance des patients, il s'agit des outils de télémédecine

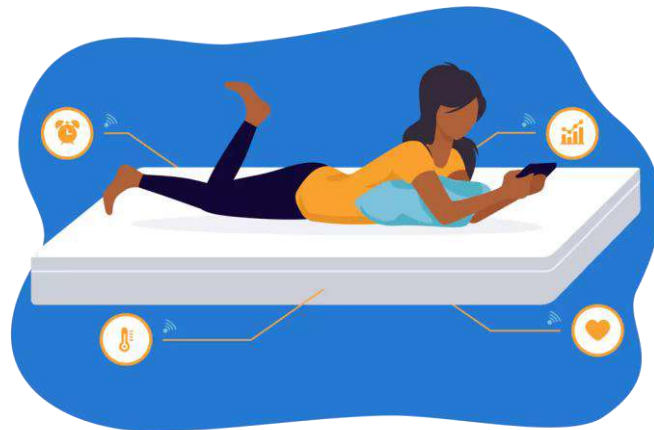
Ces objets et applications de e-santé offrent un suivi à distance grâce à la télétransmission de données de santé d'une part et aux technologies de communication à distance d'autre part.

Quelques exemples :

- ° **La montre connectée.** La plus connue, elle permet de suivre le rythme cardiaque, calculer le nombre de calories brûlées chaque jour ou encore le nombre de pas effectués dans une journée.



° **Le matelas connecté** : évolution technologique afin de recueillir des informations sur la fréquence cardiaque, les respirations, la qualité du sommeil, le nombre de mouvements effectués durant la nuit ou encore les ronflements.



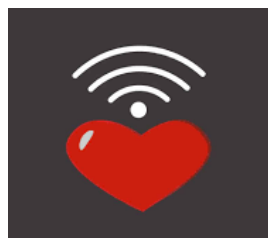
° **La balance connectée** : elle assure un suivi précis du poids mais aussi de la masse grasseuse, hydrique et musculaire. Ces données permettent d'évaluer l'IMC (Indice de Masse Corporelle).

Pour une utilisation optimisée, il est essentiel de bien tenir compte de la fiabilité de la solution. Lorsqu'il s'agit d'un objet, il faut veiller à ce qu'il bénéficie du marquage CE. En ce qui concerne la collecte de données, il faut rester vigilant quant à l'utilisation possible des données dites « personnelles ». Elles doivent être protégées dans le respect de la réglementation en vigueur régies par la loi RGPD et loi informatique et libertés.



Sources :

- <https://www.ag2ramondiale.fr/sante-prevoyance/mutuelle-sante/conseil-objets-connectes-et-applications-de-e-sante-quel-fonctionnement-et-quelle-utilite>
- <https://www.assurance-prevention.fr/objets-connectes-sante-definition>
- https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344250/9789240027558-fre.pdf?sfvrsn=4b12a8a7_8

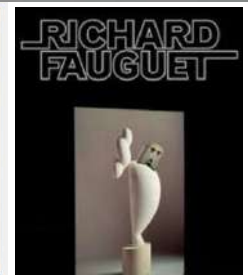
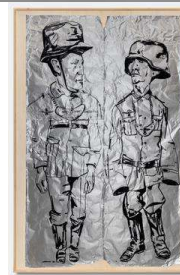




Dans « *Sans titre* », Richard FAUGUET donne la vedette à un accessoire incontournable. L'artiste français a relooké une bicyclette entière de **plusieurs centaines d'**antivols. Il a cherché à dénoncer le besoin grandissant de sécurité de la société, rendant ainsi le vélo complètement inutilisable.



Richard FAUGUET est né en 1963 à la Châtre, vit et travaille à Châteauroux. Diplômé de l'École supérieure des beaux-arts de Bordeaux, c'est un artiste protéiforme, qui multiplie les expériences et utilise dans son œuvre les techniques du dessin, du collage, de l'assemblage, de la sculpture et de l'installation vidéo. L'artiste emprunte ses matériaux au quotidien : formica, verre de Vallauris, pyrex, tubes d'acier, adhésif... qu'il assemble pour créer un décalage entre la forme et le fond, à la lisière de l'histoire de l'art et de la culture populaire. Ses assemblages hétéroclites traduisent un humour et une poésie qui créent la surprise chez le spectateur.





**Rassurer
Témoigner
Prévenir**

WWW.CYCLOCARDIAQUES.ORG



Webmaster
Christian ROBIN
webmaster@cyclocardiaques.org

Lettre aux adhérents



Rédacteur : **Joël GRANDJEAN**
joel.grandjean2@gmail.com

Cœur & Vélo



Rédacteur : **Pierre LESCURE**
pierrelescure@hotmail.com



<http://www.cyclocardiaques.org>

