

N° 160

Bulletin Cœur & Vélo
Octobre-Novembre-Décembre 2024



*«On ne jette
pas un livre,
on ne le
brûle pas,
on ne l'abîme
pas, on en
prend soin,
on le range,
on en est fier»*

Bernard Pivot
Président du Goncourt,
décédé le 6 mai 2024



SOMMAIRE

Sommaire	page 2
L'édito de de Jacques RIEME	page 3
Decize, du 16 au 20 juin 2024	page 4
Les Monts d'Arrée du 1 au 6 juillet 2024	page 5
Un mois de juin en terre Arverne	page 6
Moirans en Montagne du 5 au 9 mai 25	page 7
Amboise du 2 au 6 juin	page 8
La destination touristique est historique dans la Somme	page 9
Ils nous soutiennent : Laurent JALABERT	page 10
La semaine fédérale	page 11
L'AVC, lésions et séquelles	page 12
L'AG 2025 du 13 au 20 septembre 2025	page 14
L'histoire des cycles PEUGEOT	page 15
Ils nous soutiennent : Sophie JOVILLARD	page 24
ANNAD notre partenaire	page 25
Les 10 Euro Vélo qui traversent la France	page 26
Tranche de vie de Joël GRANDJEAN	page 27
Ils nous soutiennent : Gianni BUGNO	page 28
Tilt Test	page 29
Les clubs amis	page 30
Les nouveaux adhérents	page 31
CoReg Normandie	page 32
Le CoReg Normandie et son histoire avec notre Amicale	page 34
Un musée peut en cacher un autre	page 35
« Donnons des Elles au Vélo »	page 35
Les maladies cardiovasculaires chez la femme	page 36
Stein VAN OOSTEREN, un vélosophe dans la cyclosphère	page 38
Les sublimes JO de Paris	page 39
A bientôt avec Nico LANGEHEGERMANN	page 40

L'Edito de Jacques RIEME

C'est en 1998 que j'ai découvert l'ACC en lisant la revue « cyclotourisme » qui annonçait l'assemblée générale de l'amicale à Petit Marc en Septembre de la même année. J'ai donc téléphoné à Michel DAUTRESME pour savoir si j'étais éligible à cette Amicale. Après quelques questions il m'a souhaité la bienvenue, à cette date nous n'étions qu'une soixantaine de membres dont il reste peu d'entre nous aujourd'hui, le temps passe.

De rencontres en AG, j'ai vu l'amicale augmenter en nombre et je l'espère en membres de bonne volonté.

Pour ma part j'ai pu organiser trois séjours à proximité de Manosque avec l'appui du club local ainsi qu'une AG de l'Amicale à Bédouin dans le Vaucluse avec 4 autres membres de l'amicale.

Par contre il est très difficile de faire des adhésions dans ma région et pour les clubs amis c'est pareil, seul le club de Manosque a signé la convention, peut-être cela vient-il aussi d'un manque d'investissement de ma part.

En dehors de cela j'ai pu participer à de nombreux B.C.M.F avec le maillot de l'amicale ainsi que de nombreux franchissements de cols, pour les plus de 2000 : - Galibier - Bonnette - Vars - Allos - Agnel - Cayolle - Mont-Cenis - Iseran - Isola - Izoard pour les principaux.

Voilà 4 ans que j'ai fait équiper mon vélo en VAE par **ANNAD** partenaire de notre Amicale afin de pouvoir continuer la pratique du cyclisme que j'aime, avec beaucoup de mal au début, mais avec de plus en plus de plaisir par la suite.

Aujourd'hui je peux rouler avec le club de Manosque sans aucune difficulté malgré un parcours de santé quelque peu chaotique, 1995 opération à cœur ouvert pour remplacer la valve aortique ainsi qu'une greffe de la crosse de l'aorte. 2005 m'a vu réintégrer l'hôpital pour un faux anévrisme et réouvert 2 fois à 3 jours d'intervalle, 2016, rebelote pour tout changer et me poser un Pacemaker en prime. Et aujourd'hui on me surveille pour une fuite à la valve mitrale.

Alors je voudrais dire courage à tous les cardiaques, la médecine peut encore beaucoup pour bon nombre d'entre nous et, hélas aussi pour de nombreux cyclistes qui ne veulent pas admettre que cela peut leur arriver.

En conclusion, j'ai reçu beaucoup de l'ACC, humainement et sportivement et je milite avec mon épouse Jacqueline pour que notre Amicale coule des jours heureux encore très longtemps pour le bien de nos amis victimes d'une panne de Cœur.

« **Amitiés à tous !** »

Jacques RIEME





Séjour A.C.C. du 16 au 20 juin 2024 à Decize

Decize, « en Loire assise », a su nous montrer sa prédilection pour l'élément liquide, lovée entre l'Aron, le fleuve, le Canal du Nivernais et le Canal latéral à la Loire, et jusque dans les bassins qui agrémentent de leurs nénuphars et chants de grenouilles le Port Fluvial où logeaient une partie des participants – les camping-caristes accueillis au camping municipal.

L'eau du ciel s'est aussi invitée à l'accueil du dimanche et deux matinées, que Dany a géré de main de maître en y inscrivant les visites en voiture : le village d'Apremont sur Allier, joliment conservé dans le style néo-médiéval berrichon, avec son Parc floral, à revenir voir absolument ; le pont-canal du Guétin et sa double écluse, spectaculaire prouesse technique ; la mine de charbon de La Machine et son musée, qui donnent à ressentir la pénibilité du métier de mineur aux siècles derniers.

Le soleil a éclairé une bonne moitié du séjour, et les cyclos ont profité à leur rythme des circuits variés, à la portée de chacun (de 60 à 100 km avec des dénivelés modestes), accompagnés par Dany, Roland, Serge et Jean-Luc, du Cyclo-Club Decizois. La douceur bucolique des paysages nivernais était une agréable découverte pour beaucoup.

Les visites sur le trajet avaient de quoi satisfaire les plus curieux : nous avons bénéficié d'un accueil exceptionnel au circuit de Magny-Cours : royalement installés dans les tribunes, nous avons suivi avec intérêt les accélérations et les évolutions à plein régime de motards amateurs, sur le circuit en épingles à cheveux. Monsieur Belli, historien amateur, nous a présenté la gigantesque ville-hôpital américaine édiflée en 1917 à Saint Parize le Châtel. Les moines cisterciens de l'Abbaye de Sept-fonds nous ont ouvert leur paisible jardin le temps d'un pique-nique, et présenté le quotidien de la vie monastique contemporaine, entre prière et travail.

Les randonneuses n'étaient pas en reste : grâce à l'accompagnement de Marc et Marie, Annie et Marie-Jo, elles ont découvert Decize en détail, longé l'étang Grainetier et suivi l'agréable chemin forestier de La Machine à La Copine.

Les apéros généreux et les dîners de qualité servis au restaurant du port ont renforcé la convivialité, les amicalistes ont pu mieux faire connaissance et renforcer les liens d'amitiés si vivaces dans notre association. Un séjour réussi de plus à l'actif de l'ACC, qui donne envie d'en faire beaucoup d'autres ! Merci au dévouement de Dany et de ses amis nivernais pour cet épisode bourguignon.

Nadou.





Les Monts d'Arrée du 1 au 6 juillet 2024

C'est avec un réel plaisir de mettre rendu dans ce magnifique Massif des Monts d'Arrée, site que j'avais hâte de découvrir.

Accroc à cette belle région de Bretagne. C'était un des rares sites non visités depuis ma tendre enfance.

J'ai aussi pu découvrir, moi, nouvel adhérent, une chaleureuse ambiance et surtout une bonne convivialité, de l'Amicale comme me l'avait décrit mon équipier « Jean Claude » de l'ACTC CHANGE près du Mans, bien connu de vous tous.



Nous allons passer très vite sur la météo, seul point noir, mais paraît-il conforme.

Notre président, Joël GRANDJEAN, nous avait concocté des parcours représentatifs à cette région, pour ceux qui comme moi avaient l'assistance électrique, celle-ci était la bienvenue, bravo aux quelques rares qui en étaient dépourvus.

Ce séjour, si plaisant est hélas passé trop vite.

Je suis impatient de retrouver cette ambiance de ces jours passés ensemble.

Patrick RENOU



Un mois de juin en terre Arverne

Ce dimanche 16 juin était organisé la 10^{ième} montée du Puy de Dôme, pour rappel : la partie finale, depuis l'ancien péage jusqu'au sommet, c'est 4.1 km à 12 % de moyenne, et pour y arriver c'est « mal plat ! »

Eh bien notre amicaliste Pierre MARMELAT l'a monté avec son tricycle sans d'assistance électrique. Bien d'autres l'ont fait me direz-vous ! Sauf que l'ami Pierre est amputé d'une jambe.

Connaissant l'effort nécessaire que l'on doit fournir pour cette ascension, avec un vélo normal et ses 2 jambes, imaginez la force morale et physique que notre athlète doit déployer : « **RESPECT !** ».



Ce jeudi 27 juin 2024, la météo était agréable pour la pratique de notre loisir préféré. Beau mais pas caniculaire, quoique sur le retour le thermomètre affichait 31°C à l'ombre.

Rendez-vous était convenu à Montpeyroux (63) entre l' A.C.Ciste, mais aussi des cyclos Aulnatois et de Vals-près-le-Puy (43).

Se sont donc 12 amateurs de la petite reine qui se retrouvaient dès 8h45' devant un café et une petite gâterie préparée par Paulette.

Direction le plateau de Gergovie, de triste mémoire pour Jules César qui reçut ici une belle déculottée.

Notre petit périple nous a conduit ensuite à St. Saturnin, via le château de La Bâtisse et celui de feu Giscard d'Estaing, où nous attendaient René et Nicole venu directement en vélo, pour déjeuner au « Bistro d'Ici ». Un peu de retard nous valut l'ire de la patronne ; personne charmante mais complètement ignorante de la chose cycliste, « La pauvre ! »



Toutefois le succulent repas et son excellent rapport qualité /prix, nous a vite fait oublier ce petit agacement.

En fin de parcours petit crochet par le village de Montpeyroux, et retour au point de départ ou quelques rafraichissements bienvenus nous attendaient. Après 54 km et un peu plus de 1000 m de dénivelé, ils étaient bien mérités et appréciés.

Merci à Sonia, François, Nicole, René, Jean-Pierre, Roger, Michèle, Béatrice, Hubert, Patrice, Claude et Pierre pour la réussite de cette unième rencontre empreinte de convivialité et de bonne humeur.

Et à l'an prochain en terre Attiligérienne.

Bernard & Paulette TAILLADE

Moirans en montagne du 5 au 9 mai 2025



Objectif : 30 personnes maximum cyclos et randonneuses pédestres

Du lundi 5 mai après-midi au vendredi 9 mai après le petit déjeuner



Les tarifs incluant l'assurance annulation seront diffusés au cours de notre AG 2024 et sur le bulletin Cœur et vélo du 1^{er} trimestre 2025.



Moirans en Montagne, capitale du jouet et bourg-centre du Pays de l'Enfant, mène une politique ambitieuse notamment dans les domaines culturel et environnemental. Cette volonté, soutenue par la Communauté de Communes Jura Sud, s'appuie sur une histoire industrielle et artisanale forte : « **le travail du bois et la fabrication de jouets** ».



Amboise séjour Grand Ouest du 2 au 5 juin 2025 organisé par Christian ROBIN

30 personnes en hébergement et 10 en camping car

Du lundi 2 juin après-midi au vendredi 6 Juin matin

A la découverte de la Touraine en vallée de la Loire



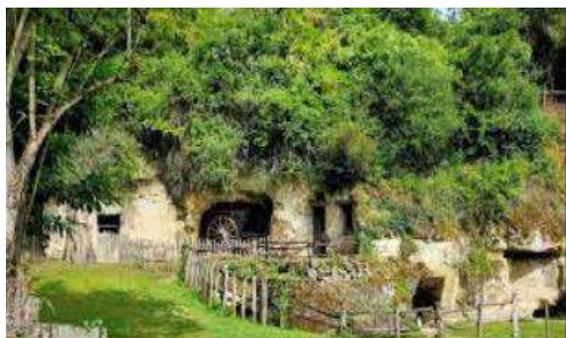
Amboise et Le clos Lucé (musée Léonard de VINCI) Chaumont sur Loire Château et ses jardins



Montrichard



La vallée du cher et Chenonceau



A travers la Touraine : Loches, Vouvray et ses grottes troglodytiques

Un choix royal pour les accompagnants et à vélo



SEJOURS 2025



La destination touristique est historique dans la Somme du 20 au 23 juin 2025

Alain MALANDAIN nous propose une belle découverte avec une arrivée le vendredi 20 juin en fin d'après-midi pour un départ le lundi 23 juin le matin. Pour plus d'information sur le séjour : Cœur&Vélo 161 du 1^{er} trimestre 2025 ou en contactant directement Alain par mail : amalandain@orange.fr

La somme, destination touristique idéale entre l'ouest avec un littoral qui en met plein les yeux, **La vélo maritime** qui relie Roscoff à Dunkerque qui traverse la baie de Somme avec les circuits de la Mouette, du Héron, de la Mésange variant de 8 à 32 km. Retrouvez le site : <https://www.baiecyclette.com/> pour vos balades en baie de Somme.

A l'est c'est aussi une terre de mémoire avec la célèbre bataille de la Somme, la grande guerre a laissé de grosses cicatrices qui témoignent de l'horreur du premier conflit mondiale. De nombreux musées et monuments dont certains sont classés patrimoine mondial de l'Unesco, ces sites sont à la fois connus et méconnus Thiepval, Villers Bretonneux et de nombreux petits cimetières militaires où de nombreux guides proposent tout au long de l'année des visites dédiées afin de mettre en lumière le souvenir des hommes qui y ont combattus. Plusieurs musées sur le circuit du souvenir sont aussi à découvrir : de Péronne au centre d'interprétation Thiepval, le musée Somme 1916 à Albert, le centre John MONARCH à Villers Bretonneux. Une autre façon de visiter l'histoire : le petit train à vapeur de Froissy construit pour les besoins de la bataille de la Somme, vous invite à parcourir cette ligne (Froissy- Dompierre - Becquincourt) d'approvisionnement et du front et par ailleurs découvrir les collections de son musée des chemins de fer à voies étroites.

Au vue de la durée du séjour, je vais essayer de centrer le séjour sur l'est de la Somme avec les monuments et les mémoriaux. Je suis en pleine négociation avec certains campings pour vous accueillir au mieux.



Laurent JALABERT : un champion toujours addict à l'effort physique

Laurent JALABERT, né le 30 novembre 1968 à Mazamet (Tarn), coureur cycliste français, professionnel de 1989 à 2002.

Numéro un mondial de sa discipline de 1995 à 1997 puis en 1999, et champion du monde du contre-la-montre en 1997. Il remporte 138 victoires dans sa carrière. Coureur très complet, il commence sa carrière comme sprinteur, puis remporte plusieurs classiques, dont Milan-San Remo en 1995 et le Tour de Lombardie en 1997, ainsi que des courses d'une semaine, comme Paris-Nice, trois fois, le Tour du Pays basque, le Tour de Catalogne et le Tour de Romandie. Sur le terrain des grands tours, il a remporté le Tour d'Espagne en 1995, le classement par points des trois grands tours et le classement de la montagne de deux d'entre eux. Il a terminé quatrième du Tour de France en 1995 et du Tour d'Italie en 1999, ce qui lui permet d'avoir réalisé au moins un top 5 sur chacun des grands tours.

Après sa carrière de coureur, il devient consultant sportif à la télévision, sélectionneur de l'équipe de France sur route de 2009 à 2013, et se reconvertit dans le triathlon.

Laurent n'arrête jamais, chacune de ses journées est rythmée par une longue sortie à vélo, des allers-retours à la piscine ou une séance de course pied.

« J'ai une addiction au sport ! » de son propre aveu, sa pratique du sport est « excessive ». **« J'aime le sport, j'en ai besoin et lorsque je n'en fais pas, ça me manque. J'ai une addiction au sport, mais je ne me considère pas malade. La pratique du sport doit rester salubre, quand tu tombes dans l'excès, ça devient dangereux ! »**

C'est avec beaucoup de plaisir que l'Amicale accueille le soutien de Laurent JALABERT.





85^{ème} semaine fédérale de Roanne

La Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme est le plus gros rassemblement de cyclotouristes proposé par la FFvélo. C'est une institution qui a ses fidèles dont je fais partie depuis 1984 date de ma première participation à Mer (41). Cette année la 85^{ème} édition a eu lieu à Roanne (42) du 20 au 28 juillet. J'étais présent pour y porter le message de l'Amicale des Cyclos Cardiaques.



Pour résumer mon impression je dirais que ce n'était pas la meilleure que j'ai connue et peut-être même la pire. 7 000 inscrits selon les organisateurs et la presse, ça fait des vélos mais nous sommes dans les mêmes eaux que Loudéac en 2022 et Pont-à-Mousson en 2023, bien loin des 12 000 à 15 000 enregistrés dans les années 2000-2010. La crise sanitaire du covid semble avoir cassé la dynamique de la manifestation. Il est clair qu'elle s'essouffle et que, faute d'être fondamentalement repensée, elle glisse inéluctablement vers sa disparition à brève échéance.

A Roanne, tout n'était pas mauvais. La météo a été favorable, les circuits étaient intéressants et les bénévoles mobilisés sympas, accueillants et disponibles.

Par contre, habitués aux multiples décorations et messages de bienvenue aux cyclos mis en place dans les villages traversés nous avons été fortement déçus. Là il n'y avait rien, même pas un vélo sur le grand rond-point de départ des circuits journaliers. Quelle différence avec Mortagne-au-Perche, 4000 habitants seulement, où nous avons reçu en 2017 un accueil extraordinaire.

L'organisation générale a paru souvent branler dans le manche dans des domaines qui ailleurs n'avaient jamais posé de problème. Nous n'avons pas apprécié, à notre arrivée à Roanne, l'absence totale de signalisation pour nous guider vers le village fédéral ou le camping retenu. Arrivés le vendredi soir avec Jean-Claude GARNIER pour installer le stand de l'ACC le samedi matin, on nous a informé que ce ne serait pas possible avant dimanche matin après libération du hall occupé jusque-là pour la remise des dossiers aux participants.

Deux mois auparavant j'avais adressé un courrier au COSFIC pour demander une salle où réunir en fin de semaine nos adhérents et sympathisants autour d'un apéro. La réponse a été qu'il n'y avait pas de salle disponible sur place et que la seule solution serait de nous arranger à l'extérieur sur le parking. Encore une grande première.

Mal situés, nous n'avons eu que de rares contacts ; en clair, une semaine de perdue.

A mon avis, les organisateurs de manifestations quelles qu'elles soient devraient toujours garder à l'esprit ce proverbe : « **Mieux vaut viser la perfection et la manquer que la médiocrité et l'atteindre !** ».

Vivement l'année prochaine !

Orléans vous accueillera en 2025. La COSFIC vous prépare un panel de circuits riche en petites routes à travers forêts et étangs pour découvrir un patrimoine d'exception. La Loire sera le fil conducteur majestueux d'une Semaine fédérale qui s'annonce royale !

Informations



86^e
Semaine Fédérale
Internationale de
Cyclotourisme
du 3 au 10 août 2025

Georges LONGY

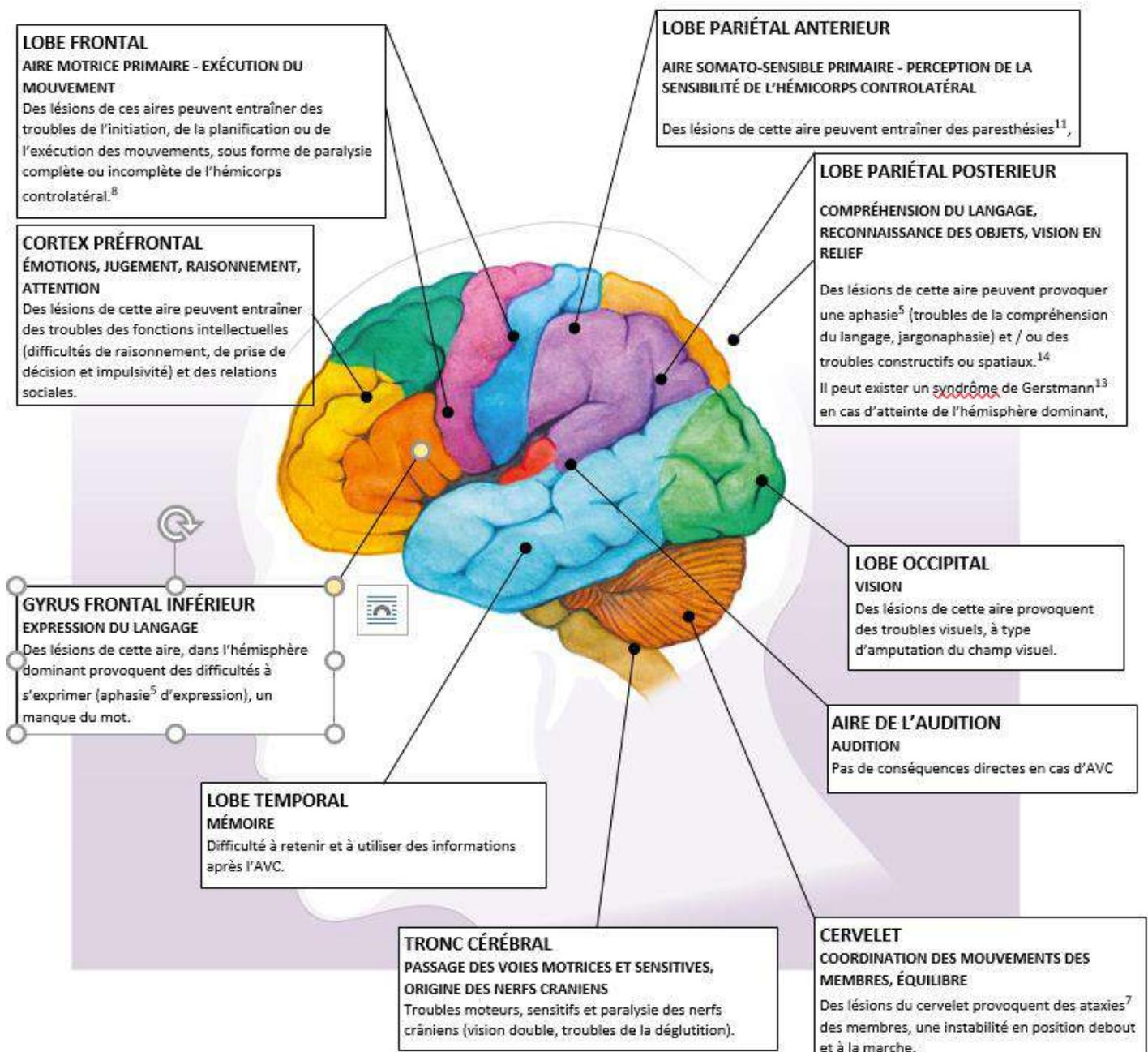


L' AVC : lésions et séquelles

L'accident vasculaire cérébral se manifeste par la survenue soudaine d'un ou de plusieurs déficits neurologiques. Les lésions sont situées dans des structures anatomiques localisées dans le cerveau, le tronc cérébral ou le cervelet.

La partie superficielle du cerveau correspond au cortex dont l'organisation est caractérisée par la présence d'aires fonctionnelles.

Pour chacune d'entre elles, nous décrivons leurs rôles et pour celles concernées habituellement par l'AVC, les conséquences de leur destruction. Les rôles du cervelet et du tronc cérébral sont également précisés.



GLOSSAIRE

- 1 – **Acalculie** : Incapacité à effectuer des calculs mathématiques élémentaires.
- 2 - **Agnosie digitale** : Incapacité à reconnaître ses propres doigts.
- 3 – **Agraphie** : Incapacité à écrire en l'absence de troubles moteurs.
- 4 – **Anosognosie** : Incapacité à reconnaître ses déficits et son handicap.
- 5 – **Aphasie** : Incapacité qui touche le langage dans une ou plusieurs de ses formes : spontané, compréhension, répétition.
- 6 – **Astéréognosie** : Incapacité à reconnaître par le toucher la forme et le volume d'un objet placé dans la main.
- 7 – **Ataxie** : Trouble de la coordination des mouvements volontaires.
- 8 - **Hémicorps controlatéral** : C'est la moitié du corps située du côté opposé à celui de la lésion.
- 9 - **Héminégligence spatiale** : Incapacité à répondre à des stimuli lorsqu'ils sont présentés dans l'hémiespace controlatéral.
- 10 - **Hémisphère dominant** : L'hémisphère dominant est celui qui contient le centre du langage, c'est l'hémisphère gauche dans la majorité de la population.
- 11 – **Paresthésies** : Sensations désagréables et spontanées à type de fourmillements, picotements, engourdissements.
- 12 - **Syndrome d'Anton Babinski** : Syndrome de l'hémisphère mineur caractérisé par : une héminégligence⁹ gauche ; une astéréognosie⁶ ; une anosognosie.⁴
- 13 - **Syndrome de Gerstmann** : Syndrome de l'hémisphère dominant caractérisé par : une agnosie digitale², une indistinction droite gauche, une acalculie¹, une agraphie.³ Il est souvent associé à une aphasie.
- 14 - **Trouble constructif ou spatial** : Incapacité à définir les relations des objets entre eux dans l'espace.

Les signes de l'AVC

L'accident vasculaire cérébral n'est pas une fatalité. Il existe des signes précurseurs qui, s'ils sont rapidement pris en compte, peuvent éviter la survenue d'un AVC ou en réduire les conséquences.

Parfois, l'interruption de la circulation du sang dans une partie du cerveau n'est que transitoire et n'entraîne pas de destruction cellulaire. On parle alors d'accident ischémique transitoire (AIT) qui se manifeste par des signes apparaissant brutalement et disparaissant au bout de quelques minutes.

Il peut s'agir :

- D'une faiblesse ou paralysie brutale d'un bras, d'une jambe, de la face ou d'une moitié du corps (c'est l'hémiplégie),
- De difficultés à parler se manifestant par une gêne à trouver ses mots ou l'utilisation d'un jargon incompréhensible,
- De troubles de la vision. Un œil ne voit soudainement plus ou la vision est perdue pour la moitié d'un champ visuel.

Même brefs, même s'ils ont disparu totalement, ces signes doivent vous alerter. Il s'agit d'un signal d'alarme sans prise en charge rapide, sans traitement adapté, un nouveau caillot peut se former et provoquer un nouvel AIT, ou pire, un AVC (l'AIT multiplie par 50 le risque de faire un AVC).

Pr. Fabrice VUILLER, neurologue au CHU de Besançon

La publication de ce document a été réalisée avec l'accord du professeur Fabrice VUILLIER du CHU de Besançon et l'accord de Mr. Karim CHAKROUN graphiste.



AG 2025

Les Journées nationales de l'ACC Vous offre la Lozère pour ses 30 ans

Du 13 au 20 septembre septembre 2025

DOMAINE HÔTELIER ★ ★ ★ AU BORD DU LAC DE NAUSSAC

HÉBERGEMENTS, RESTAURANT & ACTIVITÉS EN PLEINE NATURE.

DES VACANCES NATURE ENTRE LAC & MONTAGNE EN LANGUEDOC-ROUSSILLON

Sur un vaste domaine touristique, directement situé au **bord du Lac**, l'établissement vous invite à un **séjour de détente**, de découverte et de la tranquillité, sur un site familial au cœur de la Lozère.

Notre station de grand air vous propose diverses possibilités d'hébergement en Lozère (48) : HÔTEL DE TOURISME, CHALETS EN BOIS & CAMPING avec piscine, une salle & une terrasse de restauration avec **cuisine qualitative**, et des activités en pleine nature **sur place**.

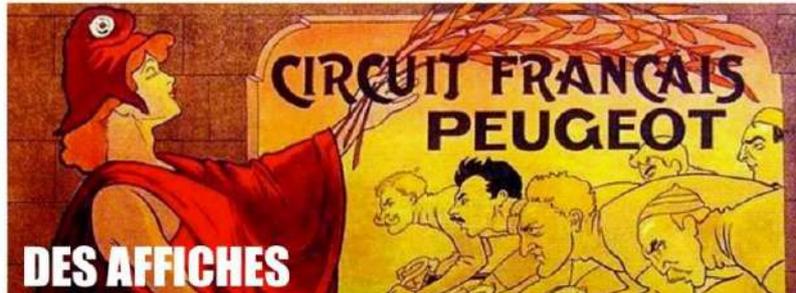
BIEN MANGER, VOTRE CARBURANT

L'alimentation est au cœur de nos journées. **Energie vitale, plaisir de toutes nos vies, moment convivial**, notre table au bord du Lac de Naussac est un de nos moments privilégiés de nos journées.

Le matin, le midi, le soir, notre chef vous accueille avec une **cuisine locavore, qualitative & un savoir-faire de passionné**. Avec des produits frais, il cuisine tout maison pour notre plus grand bonheur. Nous avons à cœur de sélectionner ce qu'on met dans nos assiettes.

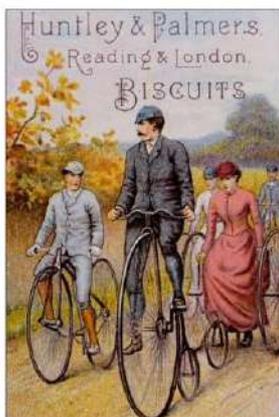


L'histoire des Cycles PEUGEOT à Valentigney en Franche Comté

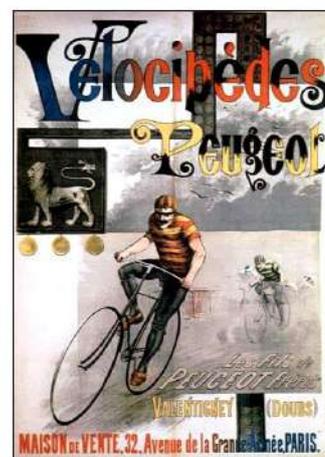
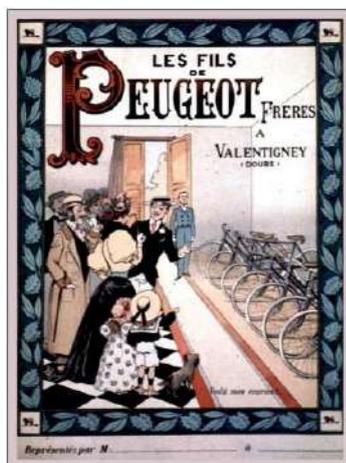


Source Tanagra et <https://eurovelo6.e-monsite.com/> avec l'autorisation de l'auteur Mr.Denis MATHIEU

En 1886, Armand PEUGEOT inspiré par une mode venue d'Angleterre, lança la fabrication en série d'un grand-bi, dans un atelier de 300 ouvriers à Montbéliard :

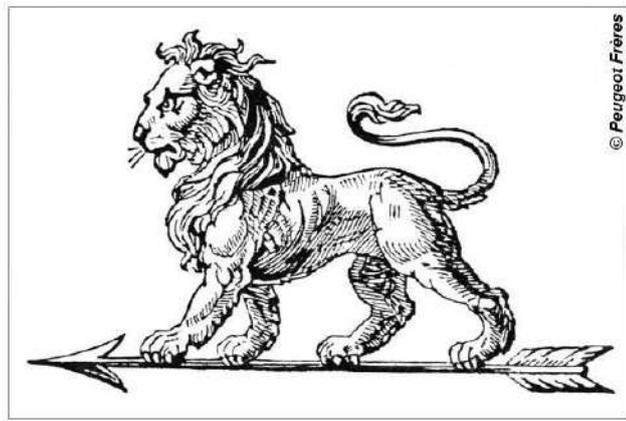


En 1886, il ouvrira une nouvelle usine à Beaulieu-Valentigney qui deviendra le principal site de production des Cycles PEUGEOT :



1886 : cette année-là sortiront de ces ateliers, 8000 bicyclettes.

Dès les débuts du lancement de cette entreprise, des artistes furent sollicités pour réaliser des affiches et présenter les vélos fabriqués par ce nouveau constructeur :



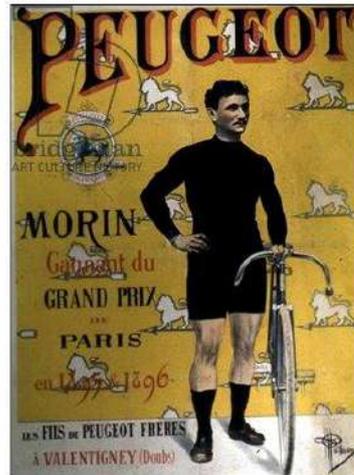
Dès 1895, sur une œuvre de Francisco TAMAGNO, on pouvait déjà voir un félin posant sa patte sur une bicyclette Peugeot et le Lion marchant sur une flèche.

C'est le premier emblème des constructeurs Franc-Comtois, il avait été dessiné, en 1847 par Justin BLAZER, un orfèvre graveur de Montbéliard, à la demande de Jules et Emile PEUGEOT qui voulaient associer ce fauve à l'image de leurs usines.

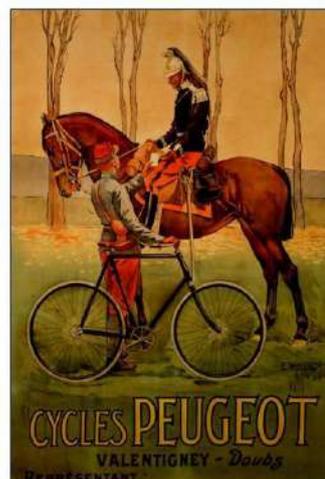
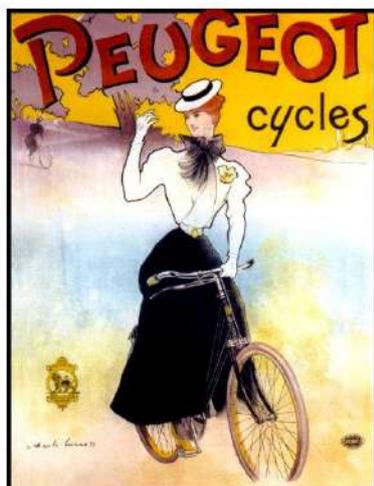
Les deux frères pensaient que le roi des animaux avait les mêmes qualités que les scies qu'ils fabriquaient : la résistance pour les dents, la rapidité pour la coupe et la souplesse pour la lame.

En 1892, les cinq premiers de la course " Paris-Nantes", puis de 1895 à 1897, Ludovic MORIN, vainqueur trois fois consécutives du "Grand Prix de Paris" roulaient sur des vélos PEUGEOT.

Deux affiches d'Albert GUILLAUME illustreront ces exploits.



En 1897, avec cette œuvre de E. Charles LUCAS, Cycles Peugeot essaiera de conquérir la clientèle féminine.



En 1895, Ernest VUILLEMIN, sur la plus célèbre des affiches des cycles PEUGEOT, représentera un soldat venu à bicyclette, un message à son officier.

Ce thème du deux-roues, engin idéal pour la transmission rapide des ordres militaires, sera repris pour d'autres affiches, notamment pour celle de Ernest THELEM annonçant en 1903 la fabrication d'une des premières motocyclettes de la marque PEUGEOT.



1900 : les Cycles PEUGEOT fabriquaient 20 000 vélos par an.

Le dessinateur munichois Walter THOR, à la demande de la famille PEUGEOT modernisera le dessin de Justin BLAZER en imposant un " lion couard " qui figurera sur les affiches de tous les produits fabriqués dans les usines PEUGEOT.

C'est ce lion qui figure sur la façade de " l'Immeuble Peugeot " construit en 1909, à Montbéliard, selon les plans de l'architecte Jean WALTER.

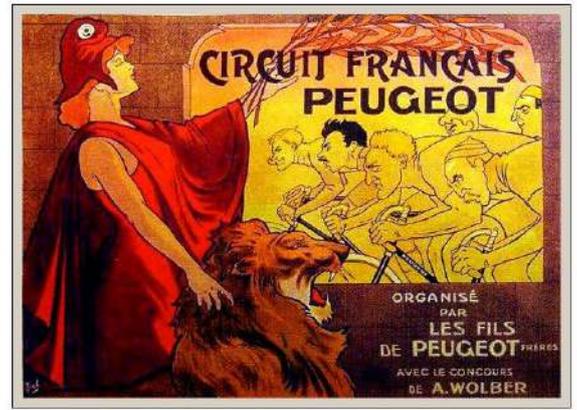
On trouvera ce lion couard, d'abord tourné vers la gauche, puis vers la droite, sur le tube de direction des Cycles PEUGEOT jusqu'en 1920.



En 1905 et 1907, c'est MICH (Michel LIEBAUX) peu inspiré, qui réalisera deux affiches au format horizontal pour Cycles PEUGEOT.



En 1910, Walter THOR dessinera une seconde affiche très élégante où le vélo sera presque entièrement caché, la marque se suffisant alors à elle-même.



En 1911, c'est à nouveau MICH qui, cette fois-ci affirmera son talent de caricaturiste, avec l'affiche du "Circuit Français PEUGEOT", une course unique en 16 étapes réservée aux indépendants.

1913 : les Cycles PEUGEOT fabriquaient 70 000 vélos par an.

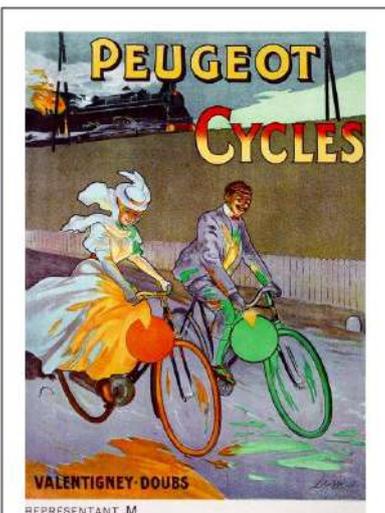
Pour la première fois apparaîtra, en 1920, le logo du " lion sur un rocher " dessiné d'après un bronze de Maurice Roger MARX.



Il symbolisera la marque pendant plus de 60 ans :



Au cours de cette décennie, le peintre et graveur Alméry LOBEL-RICHE réalisera deux jolies affiches aujourd'hui très recherchées.

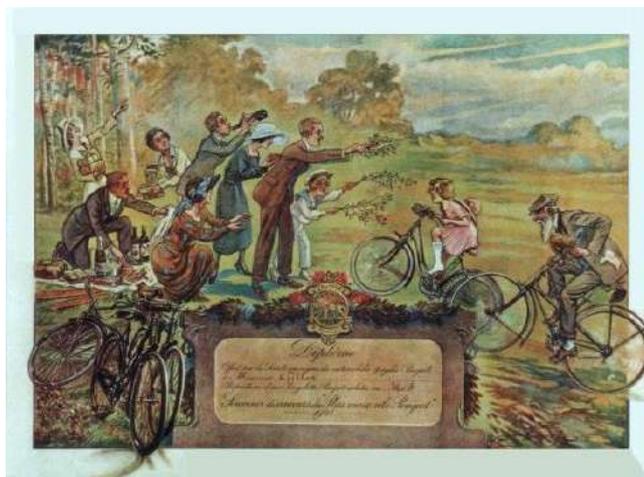
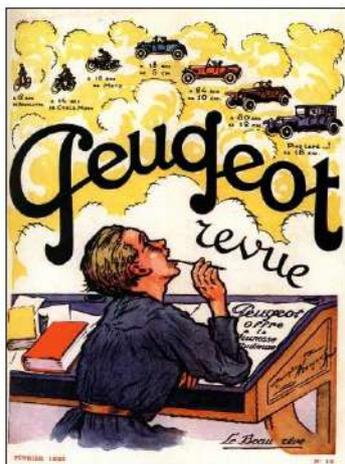


Sur cette œuvre de Jean CARLU, datant de 1923, une femme portera haut un vélo de la marque PEUGEOT pour montrer sa légèreté.

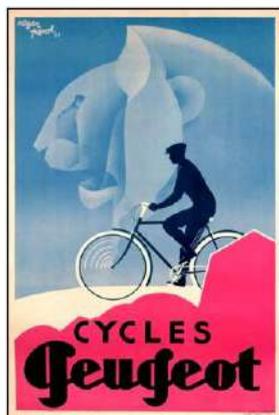
Dans sa revue de février 1925, avec un superbe dessin d'un enfant rêveur croqué par Maurice NEUMONT, la marque PEUGEOT exposera sa stratégie commerciale : « **Accompagner les français dès l'âge de 14 ans avec leur première bicyclette et jusqu'à leur mort !** ».

Le 31 août 1926, la société PEUGEOT étant endettée, les Cycles, sa filiale la plus rentable, sera juridiquement séparée des automobiles.

Ce diplôme, également dessiné par Maurice NEUMONT en 1921, sera le dernier document où on pourra encore lire Société Anonyme des Automobiles & Cycles PEUGEOT.

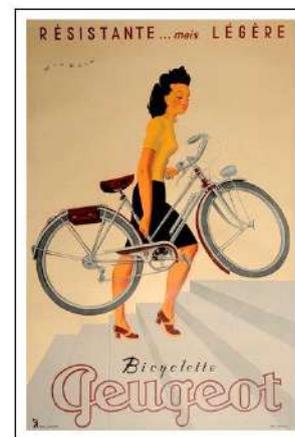


Début des années 30, le lion PEUGEOT fera une réapparition dans ces affiches de G. FAVRE et Roger PEROT.



En 1935, DAM (Georges DAMOUR) et les Etablissements L. DAMOUR réaliseront plusieurs affiches dont celle-ci qui n'est pas sans rappeler Georges BRAQUE, Marcel Duchamp et le cubisme.

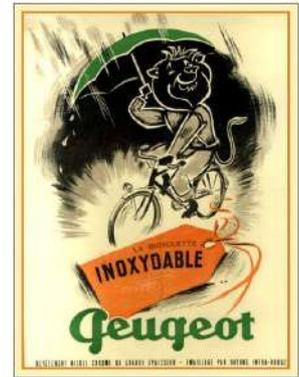
De 1934 à 1938, ces publicités où prédominaient trois couleurs, le bleu, le blanc et le rouge devaient ne laisser aucun doute aux français sur le pays d'origine de la marque Cycles PEUGEOT.



(Affiches de 1934 par J. BAZAINE, de 1936 par R. LOURDIN, et de 1938 par R. LOUIS)

1939 : la production des Cycles PEUGEOT atteignait les 100 000 bicyclettes par an.

En 1946, la bicyclette se fera encore plus légère et c'est le célèbre affichiste André WILQUIN qui illustrera cette nouvelle qualité des Cycles PEUGEOT.



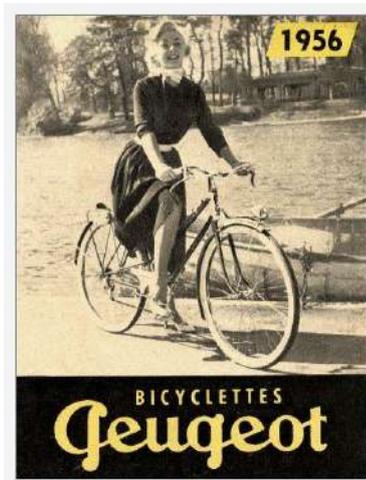
Cette année-là, le groupe PEUGEOT créera la Compagnie des Transmissions Mécaniques **SEDIS** en regroupant les productions des manufactures de Darbilly (Seine), Verjoux aux Verrières de Joux (Doubs) et St. Siméon de Bressieux (Isère).

SEDIS deviendra rapidement le premier producteur mondial de chaînes de bicyclette. En 1949, le lion reviendra sur des affiches de l'agence J.BAZAINE pour inciter les français à utiliser leurs bicyclettes pour leurs loisirs et par tous les temps.

Cette année là, un vélo PEUGEOT (beaucoup plus ancien) entrera dans l'histoire du cinéma grâce à Jacques TATI et à son film " **Jour de Fête** ".



En 1952, l'agence de Publicité BAZAINE fera suivre aux Cycles PEUGEOT la mode venue d'Amérique de la Pin-Up.



Dans la seconde moitié du XX^{ième} Siècle, la photographie s'imposera chez les publicitaires et les affiches perdront beaucoup de leur charme.

1960 : la production passera à 128 00 vélos par an.

Peugeot

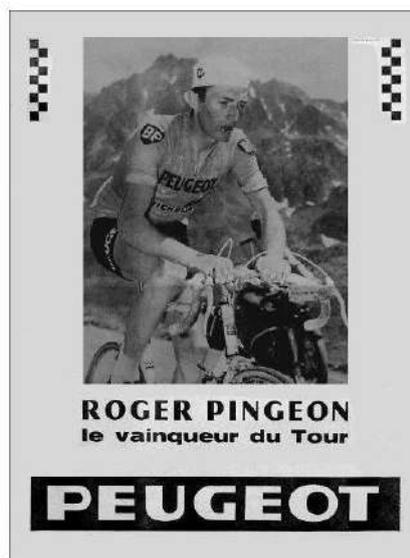
C'est en 1962 que l'ancienne police de la marque sera abandonnée marquant ainsi la fin d'un style et d'une époque.

En 1963, le maillot blanc à damier fera son apparition dans les pelotons, cette astuce vestimentaire trouvée par Gaston PLAUD, Directeur Technique de l'équipe Cycles PEUGEOT, qui allait rendre ses coureurs bien visibles à la télévision alors en noir et blanc.

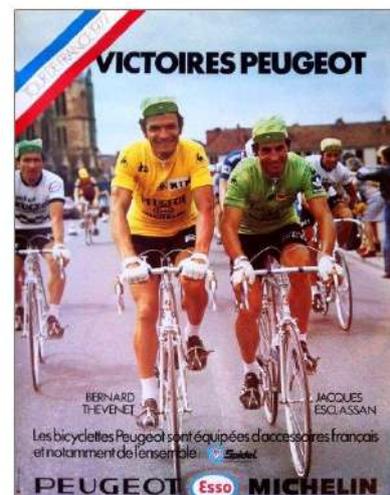
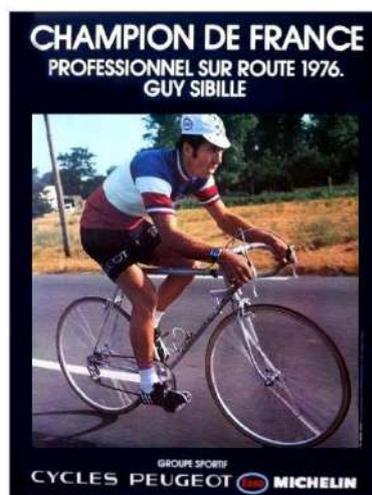
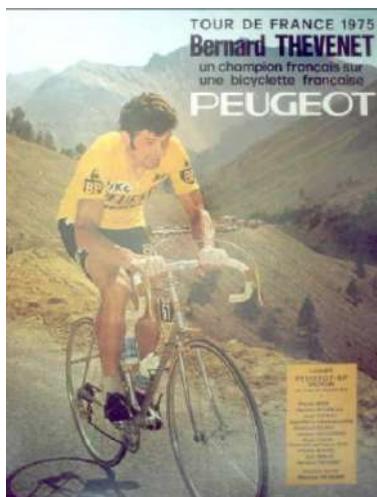
Il sera porté par les plus grands noms du cyclisme et deviendra vite culte. Le rythme s'accélérera pour la production des vélos désormais assemblés sur des chaînes tractées.

1964 : 213 000 bicyclettes seront fabriquées à Beaulieu Valentigney.

1967 sera, pour l'équipe des Cycles PEUGEOT, l'année du rire et des larmes avec la victoire de Roger PINGEON au Tour de France mais aussi la mort de Tom SIMPSON dans l'ascension du Mont Ventoux.



1971 : 480 000 bicyclettes sortiront des chaînes de montages de Cycles PEUGEOT.



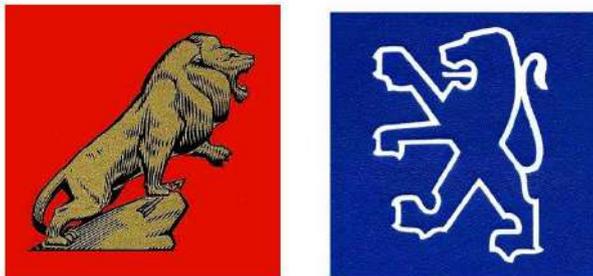
Les exploits sportifs des coureurs de l'équipe Peugeot seront à nouveau sur toutes les affiches dans les années 70.

Bernard THEVENET entrera lui aussi, dans l'histoire en gagnant les éditions de 1975 et 1977 du Tour de France.

1980 : Année record (jamais égalée) pour l'usine de Valentigney avec 850 000 vélos.

A partir de cette date, ce fut le commencement de la fin, en 1982, l'entreprise familiale des Cycles PEUGEOT sera absorbée par la Société Anonyme PEUGEOT.

Elle abandonnera alors le logo du " Lion sur un rocher " pour adopter celui des usines automobiles du Groupe PSA.



Pour les automobiles Peugeot, ce n'est qu'en 1948 que le lion se dressant sur ses pattes arrières, avait fait sa première apparition sur le capot de la 203.



Une brève évocation des armoiries de la Franche-Comté car il faudra ensuite attendre 1976 et la création de la holding PSA Peugeot-Citroën pour voir à nouveau, et jusqu'en 2021, le lion debout sur les carrosseries des automobiles.

En 1984, l'usine de Beaulieu Valentigney sera partagée en 3 divisions indépendantes : Bicyclettes, Motorisés (cyclomoteurs et scooters) et Pièces automobiles.

Les affiches changeront de style, les publicitaires redonneront la vedette au vélo en s'essayant à l'humour avec plus ou moins de réussite.



Pascal SIMON en 1985 reprendra l'attitude de l'affiche de Jean CARLU pour faire la promotion du premier vélo en fibre de carbone de la marque. Ce sera la dernière apparition du maillot à damiers devenu mythique.

1986 : la dernière année où l'usine de Beaulieu Valentigney fabriquera encore 640000 vélos.

En 1986 et 1987, en association avec Pechiney Process, les services techniques mettront au point deux vélos de route, Comète et Cosmic, dotés de cadres en tubes d'aluminium assemblés par déformation du métal (sans collage) dans des douilles en aluminium.
Ce sera les deux derniers vélos conçus et fabriqués à Beaulieu Valentigney.



La célèbre marque se fera alors de plus en plus discrète au sein du peloton professionnel et sur les maillots des coureurs du Tour de France.
PEUGEOT Cycles se retirera définitivement du cyclisme professionnel à la fin de l'année 1989.



En 1992, en toute discrétion l'usine de Romilly sur Seine sera vendue à un fabricant de cycles du pays Basque Espagnol : Beistegui Hermanos, plus connu sous la marque BH, et elle sera rebaptisée **CYCLEUROPE**.

En 1996, 4 ans plus tard, BH revendra CYCLEUROPE au groupe suédois MONARK. Puis en 1999, l'usine sera à nouveau cédée à un autre groupe suédois GRIMALDI. En 2004, elle perdra la licence d'exploitation de la marque PEUGEOT.

L'aventure des Cycles Peugeot à Beaulieu-Valentigney aura duré à peine un peu plus de 100 ans.

L'usine de Beaulieu-Valentigney sera partiellement vendue et dédiée à la fabrication de composants pour l'industrie automobile : pots d'échappement, tubes de poussée, sièges et colonnes de direction et ses bâtiments les plus emblématiques seront démolis en juin 2013 laissant ainsi à d'autres le soin de veiller sur le marché de plus en plus florissant de la bicyclette.

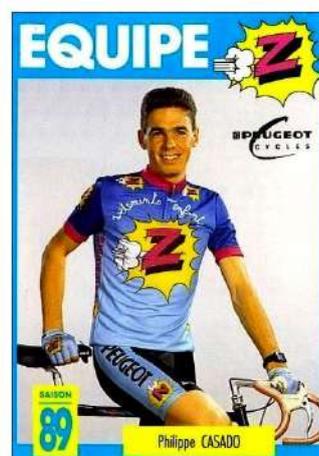


En 2021, selon l'Union Sport&Cycle, 2,7 millions de vélos se sont vendus en France, contre 1,65 million d'automobiles.

En 2023, seulement 645 000 vélos ont été fabriqués en France.



En 1987, changement de logo, les outillages et les chaînes de montage seront définitivement délocalisés dans une ancienne usine de réfrigérateurs, à Romilly sur Seine, dans l'Aube. Cycles PEUGEOT deviendra alors PEUGEOT Cycles.



Sophie JOVILLARD



Sophie Jovillard

Journaliste et animatrice télévision, elle est également conférencière pour Voyages d'exception.

Sophie JOVILLARD est née à Lyon en 1973, elle a commencé sa carrière à TLM (Télé Lyon Métropole) en 1995. Après un passage par France 3 Rhône-Alpes Auvergne, elle rejoint en 1999 France 3 Bourgogne Franche-Comté, où elle anime et produit un magazine consacré à la découverte territoriale : « **La route du lapin** ».

À partir de 2002, sur France 3 Méditerranée elle est l'animatrice et la productrice artistique de nombreuses émissions : le magazine du littoral méditerranéen : « **La belle bleue** » et de l'émission documentaire « **Les grands moments de la télé** ». En 2006, elle coproduit et anime le magazine « **Une nuit en ville** », où elle arpente les rues d'une ville la nuit en compagnie d'un artiste. Depuis décembre 2006, elle présente aussi le magazine « **Echappées Belles** » sur France 5 et intègre de 2015 à 2017 la bande de « **La Quotidienne** » pour partager les bons plans voyages et week-end.

Sophie a également beaucoup travaillé pour France 2, notamment aux côtés de Stephan BERN dans l'émission « **Le monument préféré des français** », mais aussi pour le programme « **Paris en plus grand, seriez-vous un expert ?** » avec Julien COURBET, ainsi que pour le « **Téléthon et le Sidaction** », pour lesquels elle s'implique tous les ans. Elle est l'auteur de différents ouvrages tels que « **Les Carnets de Sophie en France** » sorti en 2014.

Télévision, écriture, presse, Sophie touche aussi à la radio en 2016 sur Europe 1 où elle propose des chroniques « **Patrimoine** » et sur RTL où elle rejoint ponctuellement « **La curiosité est un vilain défaut** ».

Amoureuse du voyage, elle se décrit d'ailleurs comme une "agent de voyages" à sa manière puisqu'elle incite son public à découvrir de nouvelles destinations. Sa collaboration avec l'agence Voyages d'exception était donc tout à fait naturelle.

Sophie a participé à la croisière « **Mékong - Echappées Belles** » avec l'agence **Voyages d'exception** durant laquelle elle a partagé ses nombreuses et riches expériences de voyages.

L'Amicale accueille avec un grand plaisir le soutien de cette grande journaliste, avec elle l'échappée sera encore plus belle.

ANNAD

ÉQUIPEZ VOTRE VÉLO D'UNE ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

À
PARTIR DE
3.4 KG



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.

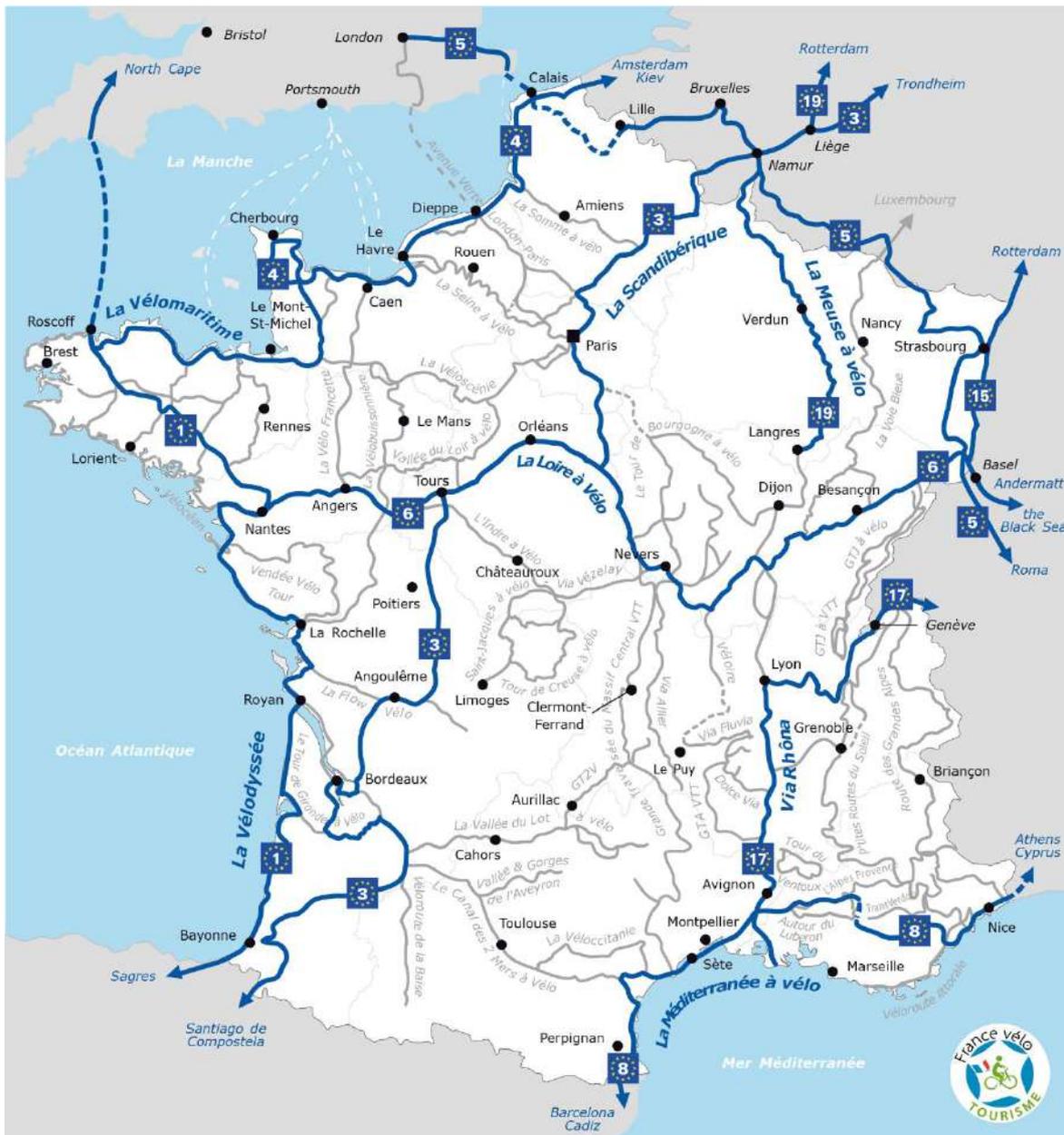


*RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DES COMMENTAIRES DE NOS CLIENTS SUR LA PAGE GOOGLE ENTREPRISE

Les 10 Euro Vélo qui traversent la France

Euro Vélo est une initiative pour créer un réseau de 17 Vélo Routes longues distances, ou "Euro Vélo routes", sillonnant les régions européennes. Une fois achevé, le réseau totalisera près de 90.000km. On compte 10 Euro Vélo en France, soit près de 9000 km à découvrir !

Réseau d'itinéraires Vélo Route en Europe



Qu'est-ce qu'un parcours "Euro Vélo" ?

Une vélo route traverse plusieurs pays Européens, d'une longueur minimum de 1.000km avec une signalétique spécifique pour chacune.

Contact presse France Vélo Tourisme :

Florent TIJOU – tél : 02 53 35 38 35 – florent.tijou@francevelotourisme.com



TRANCHE DE VIE

Je vais vous parler de ma vie, cet exercice est difficile, je vais le tenter. J'ai pratiqué plusieurs sports différents, jeune je voulais être coureur cycliste, la faute de Jacques ANQUETIL et de mon copain d'école primaire Gérard MONEYRON mais le problème ; ma maman ne voulait pas par peur de l'accident (son frère s'est tué à vélo) au lieu du vélo j'ai été inscrit dans un club d'athlétisme.



J'ai bien aimé surtout que nous courrions des grandes courses avec des champions qui n'étaient pas de notre niveau, mon jour de gloire est d'avoir gagné un 400m sur la piste Olympique du stade de Colombes. En parallèle je jouais au Handball au lycée et le soir c'était entraînement d'athlét., mais je n'avais pas oublié le vélo et avec la complicité de mon père, j'ai pu m'inscrire dans le club de mon copain Gérard et ensemble nous faisons surtout du Contre La Montre.

Comme il fallait faire à cette époque le service militaire, là je me suis retrouvé infirmier militaire moi qui avait une horreur de ce milieu et bien la thérapie était la bonne.

Retour dans le civil avec le mariage, les enfants : le choix du roi, une fille et un garçon et le travail.

*Avec une belle équipe nous avons créé le concept de la première jardinerie en France dans les Yvelines à Plaisir St. Apolline sur la RN12 « **Florélites Clause** »*

Ça s'est enchaîné par la suite, je faisais l'ouverture 5 ans après sur d'autres RN, RN20, RN1, RN7, centre Alma Rennes, Caen, Avignon. Avec une dernière destination Dinard-St. Malo pour le bonheur de ma Bretonne d'épouse.

Lorsque j'étais à Avignon, une nouvelle expérience, celle d'éducateur canin et homme d'attaque au club cynophile de Saze dont j'ai été le président ? C'est là que j'ai fait connaissance avec les Bergers Malinois, des merveilleux chiens avec un crâne large pour contenir un cerveau rempli d'intelligence et depuis 1983 j'ai toujours des Malinois.

Suite au changement d'enseigne, j'ai préféré partir de la Holding Clause qui avait été reprise par le groupe Limagrain, j'ai donc changé complètement et travaillé pour un grand groupe de presse parisien, responsable pour la région Ouest avec beaucoup de kilomètres parcourus en voiture et beaucoup de tabac !

*Et le 15 août 2006, après avoir travaillé le jour et la nuit pour Wanadoo tour, je coupe ma haie, au cours du repas avec ma mère, je ressens une douleur dans la poitrine ainsi que dans les deux bras, « **ce n'est grave c'est le coupe haie** ». Mais non, Infarctus et pose de 5 stents.*

*A la sortie de l'hôpital, direction le centre de rééducation de Dinard-Saint-Malo où je retrouve à la sortie du centre un vieux copain : mon vélo, un Helyett spécial. J'attends quelques années avant de m'engager dans le club de Pleurtuit en 2010 avec une licence FFCT, sur leur site, je découvre l'Amicale des Cyclos Cardiaques et sans hésiter j'adhère en 2012. Le premier contact de cette assos fut Josiane qui m'invita à les rejoindre lors d'un séjour sur une journée pour faire connaissance : « **bien vu !** ».*

J'ai fait une brève apparition lors de l'AG 2013 car j'avais aussi l'AG du club Cœur et Santé de Dinard.

En 2015 j'ai organisé un séjour en Bretagne à St. Lunaire et c'est là que vous m'avez sollicité pour entrer au bureau en 2015 en tant que trésorier de l'Association.

2016, je suis élu à la présidence qui constitua un grand honneur pour moi, j'ai toujours désiré en être digne, nous avons modifié les statuts à deux reprises, avec cette équipe qui m'entoure nous avons fait faire à cette belle association un bon en avant.

*Je vous suis reconnaissant de votre attachement et nous fêterons en 2025 les 30 ans de l'Amicale, « **Place à la fête !** ».*

« Merci ! » Joël GRANDJEAN Président de l'Association des Cyclos Cardiaques

Gianni BUGNO : « La mia vita in equilibrio » (Ma vie en équilibre)



Gianni BUGNO, né le 14 février 1964 à Brugg en Suisse, est un coureur cycliste italien, il sera Professionnel de 1985 à 1998.

En treize saisons, l'Italien aux yeux de huskies a suscité les plus folles espérances et les plus grands enthousiasmes. Tout un pays a cru qu'il serait le premier à mettre fin à l'interminable série d'insuccès italiens dans le Tour de France. En vain, Gianni, deux fois présent sur le podium aux Champs-Élysées (2^{ème} en 1991 et 3^{ème} en 1992), a buté à chaque fois sur Miguel INDURAIN.

Il a remporté de nombreuses courses prestigieuses au cours de sa carrière, notamment le Tour d'Italie en et Milan-San Remo en 1990, le Championnat du monde sur route en 1991 et 1992 ; il ajoute en 1991 la Classique San Sebastian et le redoutable Tour des Flandres en 1994.

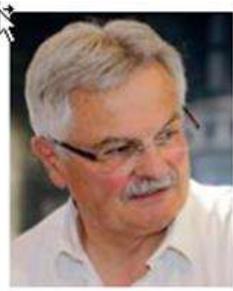
Il est un des rares coureurs à avoir gagné des étapes sur les 3 grands tours : 4 sur la Grande Boucle, 9 sur le Giro et 2 sur la Vuelta.

Gianni BUGNO est issu d'une famille de cyclistes, son père Giacomo BUGNO était également un coureur professionnel dans les années 50. Gianni a donc grandi dans un environnement où le vélo faisait partie intégrante de la vie quotidienne. Son frère aîné, Bruno BUGNO a également été un coureur cycliste professionnel dans les années 80. La passion pour le cyclisme a donc été transmise de génération en génération dans la famille BUGNO et c'est sans surprise que Gianni BUGNO a suivi les traces de son père et de son frère en devenant l'un des meilleurs coureurs cyclistes de sa génération

Après sa carrière, en mai 2010, Gianni BUGNO devient président de l'Association Internationale des coureurs (CPA). Une section féminine est créée sous son égide en 2017, après quatre mandats de trois ans à la tête de ce syndicat de coureurs, il décide de se retirer. Il se consacre à son autre passion, le pilotage d'hélicoptère, afin de transporter les invités de prestige sur les courses cyclistes.

Aujourd'hui Gianni apporte son soutien à notre amicale et nous tenons à le remercier.





Tilt Test : Pierre LESCURE l'a expérimenté pour vous

Tilt Test aussi appelé test d'inclinaison (tilting en anglais), le **Tilt Test** est utilisé dans le diagnostic des syncopes et des malaises syncopaux. Il permet de suivre l'évolution de votre fréquence cardiaque, du rythme de votre cœur et de votre tension.

Ce test a été réalisé sur moi le 26 juillet à l'hôpital du bocage à Dijon suite à mon accident cycliste du 9 juillet.

Que faire le jour de l'examen ? Le matin de l'examen, vous pouvez déjeuner normalement jusqu'à 9h, ensuite vous ne mangez ni vous ne buvez plus, jusqu'à ce que le test soit réalisé.

L'installation : vous êtes installés sur une table d'examen, des électrodes autocollantes seront appliquées sur votre thorax pour permettre la surveillance de votre électrocardiogramme durant le test. Un brassard de tensiomètre est placé à votre bras pour suivre votre tension artérielle. Une perfusion est ensuite posée, des sangles (ceintures de sécurité) sont ensuite placées au niveau du thorax et des genoux afin d'éviter une chute si un malaise se produit.



Comment se déroule l'examen ? La pièce est dans la pénombre, sans stimulation extérieure, vous ne parlez pas. L'examen débute par la mise à la verticale de la table d'examen et vous restez dans cette position durant 45 minutes. Il vous est demandé de rester le plus calme possible et de ne pas bouger les jambes. Durant toute cette période votre tension artérielle, votre rythme et votre fréquence cardiaque sont continuellement surveillés. Il est tout à fait possible que vous ne ressentiez rien, toutefois si vous ressentez des nausées, une sensation de tête vide, la vue qui se brouille ou l'impression que vous allez avoir un malaise, il est impératif de le signaler.

L'examen se termine : soit au terme des 45 minutes si rien ne se passe ou alors plus tôt si un malaise s'est produit.

Pierre LESCURE, Rédacteur C&V et chargé de communication de l'Amicale





LES CLUBS AMIS



15 clubs amis



8 clubs amis



27 clubs amis



30 clubs amis



11 clubs amis



9 clubs amis



1 club ami



13 clubs amis



53 clubs amis



2 clubs amis



28 clubs amis



5 clubs amis



1 club ami



confrérie amie

Soit un total de 204 clubs amis, l'idée de notre président Joël Grandjean a fait son chemin avec succès avec plus ou moins de réussite selon les régions.

Aujourd'hui nous sommes convaincus du bienfondé de cette démarche, mais nous pouvons faire beaucoup mieux.

Combien de nos adhérents à l'amicale n'ont pas fait la démarche dans leurs clubs pour venir rejoindre la grande famille des clubs amis des cyclos cardiaques. « **Oui, c'est encore le moment de le faire !!!!** »

Aujourd'hui l'ensemble des CoRegs sont signataires de notre convention, c'est une avancée majeure pour la reconnaissance de notre Amicale confrérie de FF Vélo.

Pour rappel, nous ne délivrons pas de licence, chacun est libre de choisir le club qui est le plus approprié pour poursuivre la pratique du cyclisme qui lui convient.

Nous demandons juste une cotisation annuelle qui aujourd'hui est de vingt €uros.

Additionner les clubs amis oui, mais ensemble essayons d'aller plus loin en 2025 !

Devenir club ami oui c'est excellent pour bien faire connaître notre amicale aux licenciés FF Vélo, il serait même judicieux de savoir si dans un nouveau club ami un de leur licencié est confronté à un souci cardiaque et lui proposer de venir rejoindre notre Amicale tout en restant fidèle à son club. Cette nouvelle disposition serait à même de donner plus de poids à notre démarche et de raison de venir rejoindre la famille des clubs amis de l'Amicale des cyclos cardiaques.





	<p>RHONE</p> 	<p>Michel RASTAGNIAT (Membre actif) 14 route de Bordeaux 69670 Vaugrenay</p> <p>tél : 06 36 77 47 53 - rastagniatmichel@hotmail.fr</p> <p><i>Michel RASTAGNIAT à fait connaissance de l'amicale suite à un article qui était dans la revue « Le Cycle »</i></p>
---	---	---

	<p>AUBE</p> 	<p>Gilberte ROZOY (Membre active) 7 bis rue Roger Salengro 10350 Marigny le Chatel</p> <p>tél : 06 50 87 73 39 - patrickrozoy@hotmail.fr</p>
---	--	--

	<p>AUBE</p> 	<p>Patrick ROZOY (Membre actif) 7 bis rue Roger Salengro 10350 Marigny le Chatel</p> <p>tél : 06 50 87 73 39 - patrickrozoy@hotmail.fr</p> <p><i>Patrick et Gilberte connaissent Jacques HANSSENS notre délégué régional Champagne Ardennes depuis de nombreuses années</i></p>
--	---	---

	<p>MORBIHAN</p> 	<p>Albert Le CHENADEC 5 rue René Manic " Les Villageoise " 56700 Hennebont</p> <p>Tél : 06 95 60 94 27 - lechenadec.albert@orange.fr</p> <p><i>Albert à fait la connaissance de l'Amicale avec Rémy COQUELIN notre correspondant pour le Morbihan qui roulait avec le maillot de l'Amicale (une belle rencontre)</i></p>
---	--	--

	<p>COTE D'OR</p> 	<p>Gérard VIGOT 11 place des planes 21700 Corgoloin</p> <p>tél : 07 70 02 46 77 - gerard.vigot@orange.fr</p> <p><i>Club ami de l'amicale : Les pierres qui roulent de Comblanchien</i></p>
---	---	---

		<p> DANS NOS COEURS</p> <p><i>Nous apprenons avec tristesse le décès de Francis BOULAS, Président du CoReg des Hauts de France, il était adhérent de l'amicale depuis le début de l'année. Nous présentons toute nos condoléances à sa famille et à ses proches, aux cyclotouristes des Hauts de France et aux adhérents FF Vélo.</i></p>
---	---	--



Le CoReg Normandie : 5523 licencié(e)s et 141 clubs



CALVADOS (14)
923 licencié(e)s et 32 clubs

EURE (27)
1260 licencié(e)s et 28 clubs



MANCHE (50)
926 licencié(e)s et 19 clubs



ORNE (61)
1044 licencié(e)s et 21 clubs



Seine Maritime (76) : 1370 licencié(e)s et 41 clubs

Le Comité Régional de Cyclotourisme de Normandie est une association loi 1901 ayant pour but de promouvoir la pratique du Cyclotourisme, Route et VTT dans la région de Normandie. Son siège social est fixé à l'adresse du président en fonction.

Il représente la **Fédération Française de Cyclotourisme** et rassemble tous les groupements affiliés à la FF Vélo dont le siège social se trouve dans son ressort territorial à savoir les départements du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine Maritime.

Le comité régional est composé de 8 membres élus :

Dominique ROUSSEL : Président, Chantal GAUMER : Secrétaire, Eric REPEL : Trésorier et Webmaster, Laurent VARIN : délégué à la formation, Romuald MAHIEU : délégué jeunes, Philippe HAUREE délégué à la sécurité, Michel LINDET : délégué au tourisme, Claude ROBILLARD : membre et d'un chargé de mission Patrice LEGAL délégué sur les longues distances.



Véloroutes et Circuits Incontournables



Le réseau des 1 600 km de véloroutes de Normandie, dont plus de 700 km sont aménagés en voie verte, vous propose de grands itinéraires thématiques vous invitant à mêler vélo, patrimoine et gastronomie. Le temps d'une journée, d'un week-end ou d'un séjour en famille ou entre amis, empruntez ces itinéraires balisés et sécurisés selon vos envies. Conjuguez activité de plein air et découverte de sites incontournables : le Mont-Saint-Michel, les plages du débarquement, la tapisserie de Bayeux, en passant, entre autres, par les villes de Giverny, Dieppe, Cherbourg, Bagnoles-de-l'Orne et Alençon. Découvrez dès à présent la Normandie à vélo ! : www.normandie-tourisme.fr/velo

Les 3 objectifs du comité régional pour l'olympiade 2021-2024 :

La formation : Créer une équipe de formateurs autour de son délégué régional à la formation : Laurent. L'objectif a été atteint. 2 instructeurs fédéraux, 4 moniteurs fédéraux, 2 initiateurs fédéraux ont étoffé cette équipe. Un stage de moniteur avec 8 personnes a eu lieu et chaque année 1 stage initiateur fédéral (8 à 12 personnes) et 1 stage jeune éducateur fédéral (10 à 16 jeunes); Ce sont des jeunes de 15 à 17 ans qui reçoivent la formation initiateur, qui rendent compte chaque année de leurs actions dans leur club ou École Française de vélo et qui, à leur 18 ans, deviennent initiateur fédéral.

Les jeunes : Créer une équipe autour du délégué régional jeunes Romuald. L'olympiade a mal démarré car le délégué régional jeunes élu a quitté la région, le président du CoReg a assuré la fonction la 2ème année et Romuald est élu depuis 2 ans. Néanmoins nous avons réalisé tous les ans le critérium régional du jeune cyclotouriste route et VTT, ainsi que le concours régional d'éducation routière et avons accompagné nos jeunes sélectionnés aux critériums nationaux. Nous avons aussi réalisé 2 séjours jeunes d'une semaine route et VTT un en 2023 à Naussac en Lozère 79 jeunes et adultes et un autre en 2024 à Bagnoles de l'Orne 81 jeunes et adultes. La création d'une équipe autour de Romuald est l'objectif de cette fin d'olympiade.

La communication : Le développement de l'informatique nécessitait une formation des cyclos, nous avons mis en place une formation pour que les cyclos maîtrisent les outils informatique fédéraux : Espace licencié, guides manifestations, espace fédéral, espace boutique, nous avons comme objectif 6 formations par an, soit 24 pour l'olympiade, nous ne sommes intervenus que 4 fois par manque de demande des clubs. Nous avons édité un guide papier des manifestations en 2021 et nous en avons réédité un en 2024 et un autre est prévu pour 2025. (sortie pour l'assemblée générale électorale du CoReg le 23 novembre).

Nous avons développé les manifestations longues distances, une première au départ de Poses (27) en juin 2023 avec 43 participant(e)s et une autre au départ de Saint Georges des Groseillers (61) en mai-juin 2024 avec 72 participant(e) et une nouvelle en 2025 au départ de Dieppe (76). C'est 8 jours de vélo, non stop sur des distances de 200km à 2222 km à réaliser.



Le CoReg Normandie et son histoire avec notre Amicale



Convention CoReg Ami : validée

Convention CoDep ami : validée avec 3 CoDeps - Calvados – Eure – Orne.

Reste les 2 CoDeps : 50 et 76



Convention Clubs Amis : 13 clubs

	Team Joly (14) Association Cycliste Hérouvillais (14) Cyclo club Mezidon Canon (14) USO Mondeville (14) - Cyclos Ducéen (50) Stade Valériquais cyclotourisme (76) La roue libre Saint Sauveuraize (50)	Les Cyclos de Messei (61) Cyclotouriste Alençonnais [CTA] (61) Cabourg cyclo club (14) Vélo Club Lexovien (14) Club Cyclo de la Ferrière aux Etangs (61) AS Andaine Cyclotourisme (61)
--	--	---

Les représentants de l'amicale en Normandie

Normandie						
Normandie Michel Briere	Eure Georges BRIERE	Manche Régine	Calvados Michel Joly	Seine Maritime Henri Aubin	Orne Michel Brière	

Nombre d'adhérents de l'amicale en Normandie

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

Un musée peut en cacher un autre (suite de C&V 159)

J'ai bien reçu le dernier numéro de votre revue (C&V 159) et vous remercie de cet envoi. Je me suis particulièrement intéressée à la liste des musées consacrés au vélo et je suis très étonnée de ne pas y voir figurer le Musée comtadin du cycle de Pernes-les-Fontaines (Vaucluse). Ce musée, géré par des cyclotouristes, est hébergé dans un ancien hôtel particulier mis à disposition par la commune de Pernes.

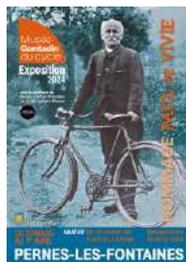
Pour information, le musée de Saint-Etienne s'appelle officiellement Musée d'Art et d'Industrie et non Musée du cycle. Il comporte trois départements : cycles bien sûr mais également armes et rubannerie.

Bien cordialement



Martine CANO, Présidente fédérale, Présidente de la commission Culture et Patrimoine

Le Musée Comtadin du Cycle est né uniquement de la volonté de trois cyclos épris de belles bicyclettes et férus de mécanique. En 2006, Claude BARSOTTI, Franck BAILLY et Guy CLAVERIE, avec l'aide précieuse de Pierre GABERT, maire de 1998 à 2020, créaient l'association qui gère le musée et dont ils sont toujours les animateurs. D'autres amoureux et fervents de la petite reine vinrent leur apporter leur savoir-faire, leurs compétences et leur disponibilité pour restaurer, rénover, rechercher de vieux clous et leur donner une deuxième vie.



Donnons des Elles au Vélo

Nous étions 8 adhérents de l'amicale le jeudi 4 juillet, mais 4 avec notre tenue pour accompagner les filles du groupe « **Donnons des Elles au Vélo** » sur le circuit de 25,3km du Contre La Montre de la 7^{ème} étape du Tour de France entre Nuits St. Georges et Gevrey Chambertin remportée le lendemain par Remco EVENEPOEL dans les belles vignes de Bourgogne. Le Belge s'impose devant Tadej POGACAR, Primož ROGLIC et Jonas VINGEGAARD à l'issue d'une grosse explication entre les favoris. Une superbe matinée pour nous avec un accueil exceptionnel de la mairie de Nuits St. Georges, avec café, croissants, jus de fruits et quelques gouttes de pluie . Merci Jean-Claude, Alain, Gilles, Marcel, Dominique, Claude et Bernard.





Les maladies cardiovasculaires chez la femme

Maladies cardiovasculaires, les femmes minimisent trop leurs symptômes, elles sont devenues la première cause de décès chez les femmes de tout âge, devant le cancer du sein. Mais les symptômes des maladies cardiovasculaires et notamment de l'infarctus, sont trop souvent négligés par les femmes. La Fédération française de cardiologie se mobilise, en lançant une campagne médiatique.



Agir pour le Cœur des Femmes

Sarah MIQUEY PALLANDRE journaliste - 27 mai 2024 – Le Progrès.

En moyenne, les femmes mettent une demi-heure de plus que les hommes à appeler les secours lorsqu'elles ressentent une violente douleur thoracique.

« **C'est rien, ça va passer !** », il y a sept ans, Jacqueline HUSSON, alors âgée de 63 ans, ressent une douleur à la poitrine, entre les seins, mais ne s'en soucie guère. « **Je revenais du sport, on avait fait des haltères, pour moi ça ne pouvait être qu'une douleur musculaire, sans conséquence !** ». Le lendemain, le mal s'estompé, mais le moindre effort reste difficile. Et ce n'est finalement que quatre ou cinq jours après, sur les conseils d'une amie, que cette habitante des Hauts-de-France consulte un médecin. Lequel l'oriente immédiatement aux urgences : Jacqueline a fait un infarctus.

75 000 femmes meurent chaque année en France de maladies cardiovasculaires, les maladies cardiovasculaires, et notamment l'infarctus du myocarde, représentent aujourd'hui la première cause de décès chez les femmes, devant le cancer du sein. Chaque année, elles tuent 75 000 d'entre elles en France. Pourtant, trop souvent, celles-ci minimisent leurs symptômes et retardent leur prise en charge médicale.

Les femmes appellent les secours moins vite que les hommes, les études montrent qu'en cas de douleur thoracique, les hommes réagissent plus rapidement ; en moyenne, ils appellent les secours au bout d'une heure et demie, les femmes au bout de deux heures. Il faut combler ce retard qui peut changer le pronostic », exhorte le Pr. Gérard HELFT, cardiologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière et président de la Fédération française de cardiologie.

Et pour cela, il faut informer. Car des préjugés persistent ; non, les maladies cardiovasculaires ne sont pas l'apanage des hommes. Oui, les symptômes de l'infarctus sont les mêmes, quel que soit le sexe ; « **Une douleur au milieu de la poitrine, généralement oppressive, qui apparaît le plus souvent au repos, peut aussi parfois ressembler à une brûlure, irradier vers le cou, la mâchoire, l'épaule et le bras, surtout à gauche** », détaille le professeur.

Cette douleur peut aussi être accompagnée d'autres signes, tels que des nausées, des sueurs, des palpitations ; si elle dure plus de vingt minutes, ne prenez pas votre voiture pour aller aux urgences, appelez le 15 qui vous dira quoi faire.

Les femmes vont peu en réadaptation cardiaque, elles priorisent leurs obligations familiales et professionnelles au détriment de leur santé.

Le suivi médical trop souvent négligé par les femmes ; « *Après un infarctus du myocarde, un séjour en centre hospitalier de réadaptation cardiaque est par ailleurs déterminant pour mieux récupérer. C'est un temps où la personne va apprendre à vivre avec ce qui lui est arrivé, mettre en place des comportements sains, reprendre en toute sécurité une activité physique* », explique le Dr. Anne-Laure LAPRERIE, cardiologue au CHU de Nantes. « *Or, là encore, on constate que les femmes y vont peu ; elles priorisent leurs obligations familiales et professionnelles au détriment de leur santé, c'est culturel* ».

Jacqueline, elle, a passé deux mois en centre de rééducation : « *On y fait du sport, de la diététique. Une psychologue vous aide. J'ai réappris à avoir confiance en moi, compris que je pouvais encore faire plein de choses dans la vie. Je suis sortie regonflée à bloc* ».

« *La prochaine fois, j'appelle tout de suite le 15 !* » depuis, la septuagénaire s'est inscrite dans le club Cœur et Santé de sa ville, Amiens, où elle pratique régulièrement la marche. Il existe 263 clubs de ce type en France. Créés par la Fédération française de cardiologie, ils proposent des activités sportives adaptées aux victimes d'accidents cardiovasculaires, et accessibles via une simple cotisation.

Jacqueline devra poursuivre son traitement à vie. Sept cachets par jour, deux rendez-vous chez le cardiologue par an. Mais à part ça, elle mène aujourd'hui une vie normale : « *Je fais la fête comme tout le monde* », raconte-t-elle. « *Sauf que je suis consciente des risques, et je vous assure, si un jour j'ai à nouveau mal à la poitrine, j'appelle tout de suite le 15 !* »

Des facteurs de risques spécifiques aux femmes, l'hypertension artérielle, le tabagisme, le diabète, et l'excès de mauvais cholestérol constituent les quatre principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Ceux-là sont propres aux hommes comme aux femmes.

« *Toutefois, chez la femme, le poids de ces facteurs de risque est plus important* », souligne le Dr. Anne-Laure LAPRERIE. « *C'est-à-dire qu'à tabagisme égal, une femme a 25 % de plus de risque d'être victime d'une maladie cardiovasculaire. De la même façon, le diabète multiplie par cinq le risque de mortalité cardiovasculaire chez la femme, contre trois chez l'homme* ».

Et en plus, il existe des facteurs spécifiques aux femmes, liés aux hormones : car les œstrogènes - hormones sexuelles féminines - protègent le système cardiovasculaire, elles ont un effet positif sur le sucre et les graisses dans le sang, préservent les vaisseaux sanguins. Sauf qu'à la ménopause, les femmes perdent cette protection. Certaines pilules œstroprogestatives, ainsi que la grossesse, période de transition hormonale, accroissent aussi les risques.

La prévention réduit grandement les risques, d'où l'importance de s'informer.



<https://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com>

Stein VAN OOSTEREN, un vélosophe dans la cyclosphère

Le militant cycliste Stein VAN OOSTEREN s'est associé à l'illustrateur CLOD pour réaliser un recueil qui recense " **50 bonnes raisons de faire du vélo** " ; sous-titre : " **Laissez-vous transporter !** ". Un florilège sur papier où chaque raison, rédigée à la manière d'un poème japonais, est accompagnée d'une illustration, bourrée de références à la pop culture. Même si vous êtes déjà convaincu de l'intérêt de prendre votre vélo pour vous déplacer, ce livre est une source d'inspiration authentique, mi poétique, mi militante, pour retrouver les joies simples d'enfourcher sa bicyclette et prendre la route.

Des livres pour réenchanter la pratique du vélo ; quand on voit le livre, on se dit qu'on peut le faire en une heure, ce sont des dessins en face de courts textes. Mais c'est très compliqué de faire court, « **il faut être percutant et faire rêver tout en disant quelque chose !** » souligne Stein VAN OOSTEREN. Stein est un militant bien connu de la cyclosphère.



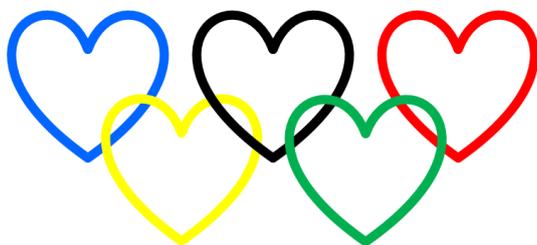
Il y a des milliers de sortes de vélo dont l'un correspond forcément à votre style, si vous kiffez Easy Rider, pas facile de recréer l'innocence d'un dessin d'enfant.

" **A vélo, on peut faire le tour du monde ! Chers amis cyclotouristes Laissez-vous transporter avec ces 2 petits livres très sympathiques** ».

« **50 bonnes raisons de faire du vélo** » par CLOD et Stein VAN OOSTEREN, 116 pages de bonheur à bicyclette, aux Éditions Makisapa.

Rédigé en plusieurs chapitres courts avec un humour redoutable et grâce à une expérience du cyclisme à toute épreuve, Stein VAN OOSTEREN dresse notamment dans son essai « **Pourquoi pas le vélo ?** » avec une liste impressionnante de 185 arguments en faveur du vélo





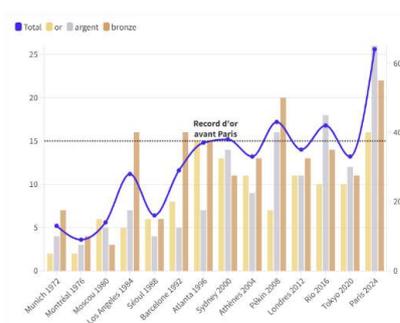
Les sublimes JO de Paris 2024



Les 16 médailles d'or Française des JO Paris 2024 :



	Or	Argent	Bronze	Total
1 États-Unis	40	44	43	127
2 Chine	40	27	24	91
3 Japon	20	12	13	45
4 Australie	18	19	16	53
5 France	16	26	22	64
6 Pays-Bas	15	7	12	34
7 Grande Bretagne	14	22	29	65
8 Corée du Sud	13	9	10	32
9 Italie	12	13	15	40
10 Allemagne	12	13	8	33



Les Jeux Paralympiques de Paris du 28 août au 8 septembre 2024

XVIIe Paralympiade - 184 nations - 23 disciplines – 549 épreuves - 11 jours de compétition

Les Jeux Paralympiques de Paris 2024 se tiendront du **28 août au 8 septembre 2024**, durant douze jours de fête pendant lesquels le monde entier célébrera les performances hors normes d'athlètes d'exception. Les Jeux, c'est du sport, mais tellement plus encore. Une combinaison de rendez-vous culturels, de programmation artistique, et de performances diverses qui créent une expérience unique en son genre. Les Jeux, c'est un festival populaire et multiculturel qui s'adresse au monde entier.

C'est une aventure qui va embarquer la France entière pour une expérience inédite.



Quand Nico LANGEHEGERMANN change de cadre



Quand l'art et le cyclisme fusionnent avec l'artiste Nico LANGEHEGERMANN

Né le 2 mai 1946, l'artiste a en effet pratiqué le cyclisme durant une longue période dans les années 60. Il brille chez les amateurs ou il remporte en 1967 le titre de champion du Luxembourg ce qui lui ouvre les portes du Tour de l'Avenir. Au niveau des techniques employées pour ces toiles, Nico utilise surtout les encres, de l'acrylique avec la pratique du air brush pour le fond des toiles, parfois le pistolet et le pinceau pour le reste. Pour ce qui est de la pratique du cyclisme, les années qui passent ne semble pas arrêter notre artiste cycliste, il fait encore pas mal de kilomètres avec un groupe d'anciens passionnés : « Le Gruppetto ».





NOS OUTILS DE COMMUNICATION

<p>Webmaster : Christian Robin</p>  <p>webmaster@cyclocardiaques.org</p> <p>Christian Robin</p>  <p>www.cyclocardiaques.org</p>	<p>Rédacteur : Joël Grandjean Président de l'ACC</p>  <p>joel.grandjean2@gmail.com</p> <p>Rédacteur : Pierre Lescure Communication et rédaction cœur & vélo</p>  <p>pierreslscure@hotmail.com</p>
---	---

 **LETTRE AUX ADHERENTS**

