

Bulletin Cœur & Vélo

Octobre – Novembre – Décembre 2023



L'homme a toujours eu besoin de se confronter à des choses qui le dépassent. C'est en sortant de sa zone de confort qu'on apprend.



Thomas PESQUET



SOMMAIRE

Sommaire	page 2
L'édito de Pierre LESCURE	page 3
Ballade en pays Altiligériens	page 4
ANNAD notre partenaire	page 5
Séjours à Millau	page 6
Semaine européenne à Plasencia	page 7
Semaine fédérale 2023	page 8
AG 2023 Ile d'Oléron	page 9
Peut-on débrider un VAE	page 11
Ils nous soutiennent (Bernard HINAULT)	page 13
Fédération des Usagers de la Bicyclette	page 14
La fonderie ROGER	page 15
Le cyclisme en BD	page 16
Ils nous soutiennent (Abdelatif BENAZZI)	page 18
Séjours 2024 (St. Jean-du-Gard)	page 19
Séjours 2024 (Decize)	page 20
Séjours 2024 (Les Monts d'Arrée)	page 21
Séjours 2024 (Mézières en Brenne)	page 22
L'Accident Vasculaire Cérébral	page 23
Ils nous soutiennent (Eric FOTTORINO)	page 25
Les clubs amis	page 26
Les nouveaux adhérents	page 28
CoReg Bourgogne Franche-Comté	page 30
DUBOUILLON	page 33
Notre partenaire EUROGERM	page 35
Art & Cyclisme : Miki de GOODABOOM	page 36
Info Santé : le nouveau président de la FFC	page 37
La véritable histoire du Paris-Brest	page 38
Ils nous soutiennent (Les vainqueurs des Grands Tours)	page 39
A bientôt	page 40

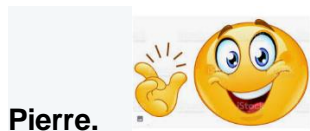
Quand vient la fin de l'été

Rouge, orange, jaune, la végétation se pare de ses plus belles couleurs en automne., les jours raccourcissent et les températures baissent doucement. Nous voilà véritablement entré dans l'automne. Les beaux jours sont finis, les terrasses tirent le rideau et les jupettes laissent place à des jupes plus longues qui éloignent notre regard parfois malicieux.

Alors nous voilà pris de mélancolie en repensant à tous ces moments où nous n'avons pas encore à chercher nos cuissards longs pour ne pas avoir trop froid aux jambes, que nous envisageons de rouler une dernière fois avec un cuissard et maillot à manche courte, celui qui était notre préféré de l'été, mais rappelez-vous que l'automne, c'est le moment idéal pour renforcer ses défenses immunitaires avant l'hiver.

Et si l'on faisait comme nos bons français, vous savez ! ceux qui râlent souvent, nous pourrions dire que l'été était pénible, il faisait souvent trop chaud et que l'hiver nous ne supportons plus le froid. Mais prenons l'automne. Voilà bien une saison presque parfaite pour arrêter de râler et continuer à rouler et prendre du plaisir. En tant que cycliste, pas besoin de sortir les vêtements d'hiver qui nous enveloppent et nous donnent des formes qui élargissent notre silhouette. Un petit coupe-vent suffit à braver les températures plus ou moins douces.

Il y en a même un qui a fait une chanson en appelant cette saison l'été indien, c'est pour dire. Et si l'automne n'était pas en réalité la saison préférée des cyclistes, qu'en pensez-vous ?



Ballade en pays *Atiligériens

Ce jeudi 29 juin, Pierre SIRET du club ami de Vals près le Puy et néanmoins Cyclo Cardiaque émérite, organisait une sortie dans le cadre de L'ACC.

Le lieu de départ, Paulhaguet, se situe à environ 90 km de Clermont-Ferrand et à 40km du Puy en Velay. Certains costauds, invités de Pierre, ont snobé la voiture et vont faire le parcours programmé, plus l'aller-retour du Puy à vélo. « Chapeau ! ».

C'est donc une petite troupe de 14 cyclistes, également réparti entre les clubs du Puy (43) et d'Aulnat (63) qui se retrouvent pour une ballade qui n'est pas à l'abri d'une belle réussite ? Nous y dénombrons 4 féminines et 5 ACCistes.

Le soleil est de la partie, un peu trop parfois. Et c'est parti pour 52 km et 700 m de dénivelé prévu, qui vont se transformer en 900 m. Etrange différence qui va ruiner certains mollets ; mais quand on aime ...



Pays de Paulhaguet



Les petites routes champêtres nous laissent admirer de beaux sites et paysages. L'état des descentes sur routes forestières mériteraient toutefois quelques attentions de la DDEA 43 (ex-DDE).

Midi ; nous voilà à Champagnac le Vieux à mi-parcours ; un agréable restaurant en bordure d'un petit lac nous réserve un repas simple mais suffisamment copieux et bon. Le président du club de Vals offre l'apéro. Merci Christian nous avons apprécié.



Ambiance traditionnelle faite de convivialité et de bonne humeur, comme toujours. Le retour sera moins hard l'essentiel du dénivelé s'étant fait à l'aller.

Parti ensemble nous revenons ensemble et nous prenons rendez-vous pour 2024 en pays volcanique.

Paulette & Bernard TAILLADE

* **Atiligériens** : habitants de la Haute-Loire

ANNAD

A
PARTIR
DE
3,4KG

APPORTEZ UNE ASSISTANCE ÉLECTRIQUE À VOTRE VÉLO



L'allié incontournable pour continuer votre pratique cycliste



Modulez votre kit en fonction de vos besoins



Montez-le vous même en moins d'une heure



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

RETROUVEZ PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SITE : WWW.ANNAD.FR

& PAR TÉLÉPHONE AU : 09.80.37.11.62

-10% SUR LE SITE AVEC LE CODE :
COEURETVELO2023

Séjour à Millau du 19 au 24 juin 2023

Tout nouveaux adhérents, nous avons participé à ce séjour de l'amicale des cyclos cardiaques. Impressionnant le paysage des Causses déjà en arrivant à Millau. Nous avons été accueillis chaleureusement par Bernard et Georges organisateurs aveyronnais du séjour et invité par Pierre à rédiger l'article.

Les circuits variaient de 50 kms à 60, 80 voire 100 kms avec de forts dénivelés dans cette région de l'Aveyron en Occitanie. Vive le VAE pour quelques un(e)s ! vélo qui permet de grimper et d'admirer les panoramas sans galère.

Nous avons randonné par temps ensoleillé à travers de magnifiques paysages :

Pour commencer le long de la Dourbie qui prend sa source dans le massif de l'Aigoual et se jette dans le Tarn à l'issue d'un cours de 72 kms. Nous nous sommes arrêtés regarder l'ancien moulin à farine et à huile : le moulin de Corp et au village perché de Cantobre, puis ensuite Nant, La Couvertoirade et La Cavalerie.

Nous avons visité une cave à Roquefort où les fromages sont affinés sans aucune technologie industrielle, dans des grottes uniques qui sont ventilées par les fissures naturelles (les fleurines). Le circuit nous a ensuite conduit à St Jean d'Alcas et Ste Eulalie de Cernon, villages médiévaux et sites templiers hospitaliers.

Le Larzac est classé sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco en tant que paysage culturel vivant de l'agropastoralisme méditerranéen. Lors de la traversée d'une partie de la cause du Larzac, notre ami de St. Jean du Gard nous a fait connaître les lavognes : mares construites pour abreuver les brebis. Des dalles calcaires inclinées à l'extrémité de la lavogne rendent possible l'accès des troupeaux. Les lavognes sont étanchées par de l'argile.

Le jeudi, juste ce jour un peu pluvieux, nous sommes allés sur le plateau du Lévézou faire le tour du lac de Pareloup. Nous étions ravis de rencontrer un énorme troupeau de brebis qui donnent le lait pour fabriquer le roquefort. Elles nous ont donné un concert de bêlement.

Le circuit de Peyre – St Rome du Tarn nous a fait rouler sous le viaduc à haubans de Millau construit en 2004 et long de 2,460 kms. Nous avons pu prendre de superbes photos vues d'en bas et du village de Peyre où la plupart des maisons sont troglodytiques.

Les non pédalants ont été accompagnés par Georges qui les a conduits sur les sites touristiques, nous rejoignaient sur les parcours et aux pique-niques le midi.

L'hébergement au camping les Rivages était bien agréable. Le dîner en commun avait lieu au restaurant du camping, accompagné de chanteurs. Nous avons apprécié la salade aveyronnaise, les farçous aveyronnais, l'aligot et l'ensemble des repas servis par d'aimables serveuses et serveurs.

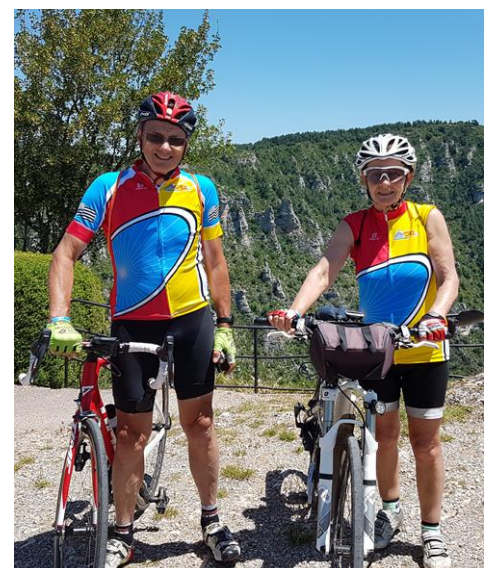
Les amis cyclos cardiaques nous ont bien intégrés au groupe à chaque moment. Nous avons été admiratifs de leur bonne humeur, leur humour et leur enthousiasme de randonner à vélo quelque soit l'âge. Nous les sentions heureux de participer à ce séjour. Chapeau ! aux plus âgé(e)s. Voilà une semaine de vacances conviviales !

Que des bienfaits pour le coeur.

Seule difficulté pour Annie : les grandes descentes vers Millau.

Il faut que je vérifie l'état des plaquettes de freins 😊

Venant de Bretagne nous avons prolongé notre séjour dans les Cévennes que nous voulions aussi découvrir.



Guy et Annie

Semaine Européenne : du 1^{er} au 8 juillet 2023 à Plasencia (Espagne)

Du 1^{er} au 8 juillet 2023, lors de la 17^{ème} Semaine Européenne de Cyclotourisme de l'UECT, les cyclotouristes de toute l'Europe avaient rendez-vous à Plasencia, ville de 41 000 habitants (altitude 408 m) située au sud-ouest de l'Espagne, en Estrémadure et au nord de la province de Cáceres ; la frontière portugaise n'est distante que de 90 km et Madrid de 250 km.

« *L'amicale des cyclos cardiaques était bien représentée à ce rendez-vous en Espagne !* »



Sylvie et Patrice MONNIER



Aqueduc de Plasencia



Muraille de Plasencia

Semaine Fédérale de Pont-à-Mousson

Cette 84^{ième} Semaine Fédérale qui s'est déroulée du 23 au 30 juillet nous aura laissé une impression assez mitigée.

Nous avons apprécié la bonne organisation générale et l'accueil chaleureux de tous les bénévoles mobilisés pour la circonstance. Nous n'avons pas souffert de la canicule car la pluie qui s'est invitée un jour sur deux a largement rafraîchi l'atmosphère et nous a contraints à enfiler les impers et nettoyer les vélos à l'arrivée.

Habitué à la verdure des prairies et aux ruisseaux et rivières du Massif Central, j'ai trouvé un peu déprimant de rouler au milieu de ces champs de blé dénudés après la moisson et de quelques parcelles de maïs ou de tournesols assoiffés. Par contre, les retours des circuits sur Pont-à-Mousson, au nord comme au sud, par les belles pistes cyclables longeant la Moselle étaient très plaisants.

La grosse déception est venue de la traversée des villages, déserts et franchement moches, où personne, y compris au niveau des points d'accueil, n'avait eu le souci de mettre en place la moindre banderole, affiche ou décoration pour souhaiter la bienvenue aux cyclotouristes. Une véritable honte lorsqu'on pense aux efforts déployés à l'occasion de Semaines Fédérales récentes. Je ne cite pas de noms pour ne vexer personne.

Avec 5 400 participants annoncés, la fréquentation de l'évènement est en net recul (on a connu dans le passé des semaines qui ont rassemblé entre 10 000 et 15 000 participants) ce qui conduit à s'interroger sur sa pérennité à moyen terme. Le nombre d'exposants présents au village fédéral était également en régression ; la baisse de clientèle a impacté leurs recettes sauf pour les vendeurs de vélos électriques qui ont fait florès.

Nous avons recensé 25 membres de l'Amicale passés à notre stand. La plupart, accompagnés de quelques sympathisants, étaient présents à l'apéritif organisé le jeudi soir.

Ce grand rassemblement national permet surtout de lier connaissance et d'échanger avec les structures fédérales partenaires (FFVélo, COREG, CODEP, clubs). Ces relations sont essentielles pour le développement de l'A.C.C.

« Accessoirement nous avons enregistré 4 nouvelles adhésions » 🙌😊

Georges LONGY







Après les grandes marées, les moustiques repartent à l'attaque au centre Azurera sur l'île d'Oléron
Les cyclos cardiaques dévalisent les pharmacies de l'île



Rdvs en septembre 2024 pour notre semaine avec AG

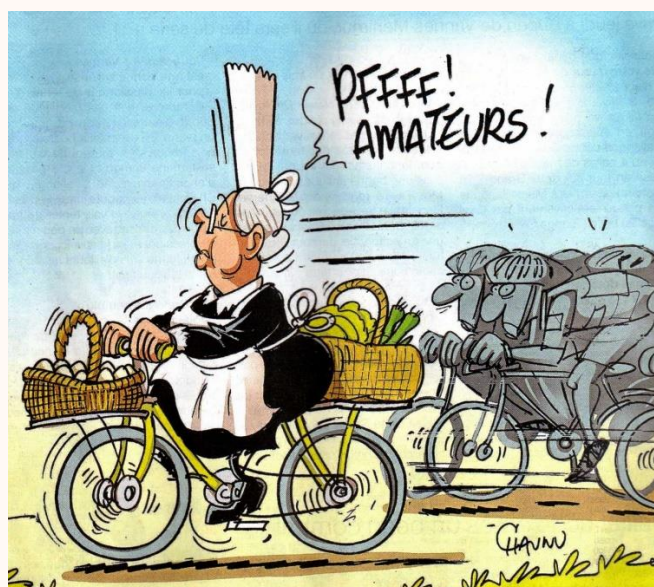




Peut-on débrider un VAE : bonne ou mauvaise idée ?

Le vélo électrique est toujours plus présent dans nos rues et de plus en plus de cyclistes en font leur moyen de transport de prédilection. Pédaler en souplesse et se sentir avancer à vive allure sans fatiguer peut même être grisant et, quand on prend l'habitude de se déplacer avec son engin, la tentation de raccourcir le temps de trajet existe. D'autant plus qu'un vélo électrique est équipé d'un moteur puissant.

Mais, quel que soit le niveau de cette puissance, différent d'un modèle à l'autre, il est impossible de dépasser une vitesse de pointe de 25 km/heure. Une limite fixée par la loi, qui n'est pas une limite technique. Techniquement parlant, il est possible de rouler plus vite. Comment, avec quelles conséquences, c'est ce que l'on vous explique.



Débrider un vélo électrique, ça veut dire quoi ?

L'assistance électrique repose sur un moteur et une batterie. La batterie donne un certain niveau d'autonomie à ce moteur que vous décidez de déclencher ou pas sur l'écran de commande de votre VAE.

Et, comme évoqué en introduction, en dépit de la puissance du moteur, vous ne dépasserez pas 25 km/heure en vitesse de pointe. Car votre moteur est équipé d'un mécanisme, appelé bride, qui se déclenche lorsque cette vitesse est atteinte. Sans cette bride, le moteur continuerait à donner de sa puissance et vous permettrait de dépasser les 25 km/heure.

Débrider un vélo électrique, cela signifie retirer cette bride et libérer la puissance du moteur qui, quand il donnera sa pleine mesure, vous permettra d'atteindre une vitesse supérieure. Selon les modèles, il est possible de rouler au-delà des 50 km/heure, voire plus.

Débrider son vélo électrique, pour quoi faire ?

L'intérêt de débrider un VAE est a priori assez simple. En substance, débrider son vélo électrique, c'est se donner la possibilité de rouler plus vite, de profiter à plein du potentiel de son VAE. Ceux qui le font vous diront par exemple pour se justifier qu'ils se déplacent quasi-exclusivement en VAE et ont besoin d'optimiser leur temps.

En soi, débrider un VAE n'est, de prime abord, pas très compliqué. Il suffit soit de modifier les données du contrôleur qui gère l'assistance électrique, soit de démonter la bride au niveau du moteur. Selon le type de moteur, central ou sur roue arrière, et selon la marque, une des deux opérations sera plus simple. Il peut arriver que certains moteurs soient difficiles, voire impossibles à débrider, mais cela reste rare.

Cependant, si sur le papier ces opérations paraissent faciles, elles demandent un minimum de compétences. Être capable d'entrer dans les paramètres du contrôleur, ou bien maîtriser les bases de la mécanique pour retirer la bride, tout le monde ne sait pas le faire, loin de là.

Débrider un vélo électrique : mauvaise idée

Vous pourriez trouver étrange de commencer par vous expliquer à quoi sert de débrider un VAE et comment procéder pour, au final, vous dire que mieux vaut ne pas le faire. Ce n'est pourtant qu'un constat.

Débrider un VAE est faisable, certains n'hésitent pas à franchir le pas et on ne peut pas les en empêcher. Mais mieux vaut savoir à quoi on s'expose. La loi autorise une vitesse maximale de 25 km/heure en VAE et tout repose sur cette base.

Ainsi, si vous entrez en collision avec un piéton et que vous le blessez alors que vous roulez au-delà de la vitesse autorisée, non seulement les torts seront pour vous et vous écoperez d'une forte amende, mais vous ne vous pourrez pas compter sur votre assurance pour vous indemniser. Idem si vous chutez tout seul. Si vous vous blessez, si votre VAE est endommagé, tous les frais seront pour vous et cela pourra atteindre des fortes sommes.

Il faut aussi savoir qu'un moteur débridé se détériore plus vite qu'un moteur bridé, que vous devrez augmenter la fréquence de recharge de la batterie. Et si, théoriquement, vous êtes encore sous garantie et que vous subissez une panne, la garantie ne s'appliquera pas et les frais de réparation seront pour vous.



MONSIEUR Bernard HINAULT : un palmarès fabuleux



Championnats

-  Champion du monde sur route 1980
-  Champion de France sur route 1978
-  Champion de France de poursuite 1975, 1976

10 grands tours

-  5 Tours de France 1978, 1979, 1981, 1982 et 1985
-  3 Tours d'Italie 1980, 1982 et 1985
-  2 Tours d'Espagne 1978 et 1983

7 classements distinctifs sur un grand tour

-  Vainqueur par points du Tour de France 1979
-  Meilleur grimpeur du Tour de France 1986
-  Classement du combiné du Tour de France 1981 et 1982
-  Prix de la combativité du Tour de France 1981, 1984 et 1986

41 étapes individuelles + 2 CLM par équipe

- Tour de France (28 étapes, 1 CLM par équipe)
- Tour d'Italie (6 étapes, 1 CLM par équipe)
- Tour d'Espagne (7 étapes)

9 classiques

- Liège-Bastogne-Liège 1977 et 1980
- Tour de Lombardie 1979 et 1984
- Paris-Roubaix 1981
- Gand-Wevelgem 1977
- Flèche wallonne 1979 et 1983
- Amstel Gold Race 1981

Courses par étapes

- Critérium du Dauphiné libéré 1977, 1979 et 1981
- Tour de Romandie 1980

Ambassadeur de Courir pour la Paix à Chailly sur Armançon depuis 2005

Photos cplp

« *Quel immense honneur pour notre Amicale de recevoir le soutien d'un champion d'exception !* »

FUB : Fédération des Usagers de la Bicyclette

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES USAGERS DE LA BICYCLETTE

La Fédération Française des Usagers de la Bicyclette (FUB) est un réseau associatif dynamique, présent sur tout le territoire français **au travers de ses 468 associations membres.**

La FUB agit pour **apporter des réponses concrètes aux préoccupations quotidiennes des cyclistes** et promouvoir l'usage du vélo comme mode de déplacement quotidien, par la mise en réseau des associations locales, la concertation avec les pouvoirs publics, et des campagnes de communication grand public.



AGRÉABLE OU STRESSANT,
DÉCOUVREZ LES IMPRESSIONS DE CYCLISTES SUR
LEUR QUOTIDIEN À VÉLO !



FAVORISER LA MISE EN PLACE
DE PLANS VÉLO PARTOUT EN
FRANCE



FUB (Fédération française des Usagers de la Bicyclette)
12, rue Finkmatt - 67000 STRASBOURG - tél : +33 (0)3 88 75 71 90

L'accueil téléphonique est ouvert du lundi au vendredi, le matin, de 9h30 à 12h30.

Vous pouvez prendre directement contact avec les associations et structures membres de notre fédération, notamment pour toutes les questions concernant le territoire sur lequel vous résidez et vous vous déplacez à vélo. Vous trouverez leurs coordonnées à ce lien : <https://www.fub.fr/membres>

Vous trouverez les adresses mails de l'ensemble de nos salarié.es ainsi que les missions dont ils ont la charge à ce lien : <https://www.fub.fr/fub/propos/equipe>

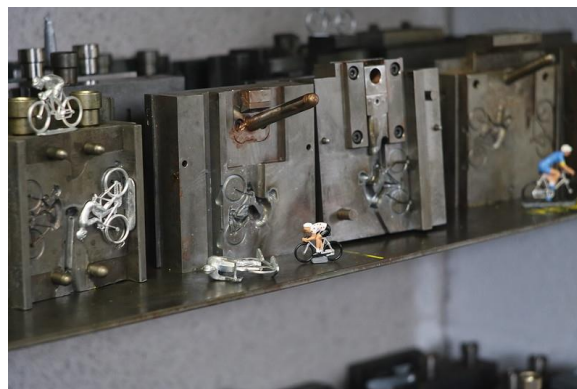
Découvrez l'usine des derniers petits cyclistes en plomb

Des générations de petits garçons tentaient de reconstituer l'étape du jour du Tour de France cycliste à l'aide de billes et de petits vélos. Ces figurines représentant les coureurs ont connu un succès phénoménal entre les années 1950 et 1970. Une entreprise fabrique encore ces objets, pour le plus grand bonheur des collectionneurs.

Si aujourd'hui la fonderie Roger s'est spécialisée dans la fabrication sous pression de pièces en Zamak (un alliage de zinc, d'aluminium et de magnésium) pour l'industrie, l'entreprise fondée dans les années 1930 à Paris et aujourd'hui basée à Égreville, en Seine-et-Marne, continue encore de produire des petits cyclistes en métal.

Les membres de l'**Amicale des cyclos cardiaques** ont accès à un tarif préférentiel de 7.50 EUR pour le modèle « R » qui est le plus emblématique et le plus vendu de la société (au lieu des 8.80 du tarif actuel, soit une remise de 15%) valable dans les 6 prochains mois.

Plus d'infos : <https://www.miniatures-pr.com/>



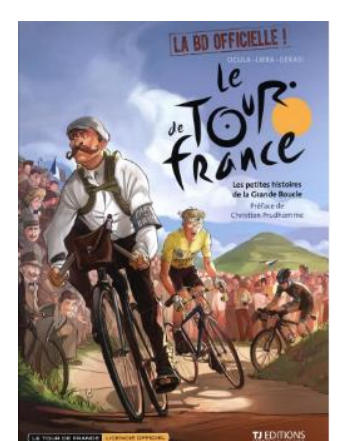
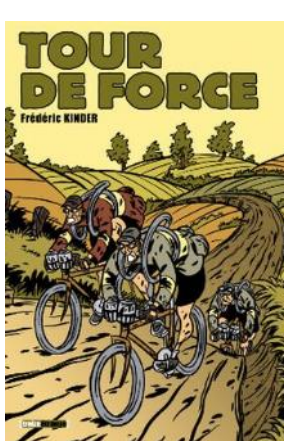
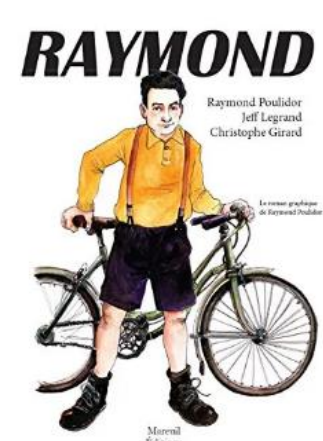
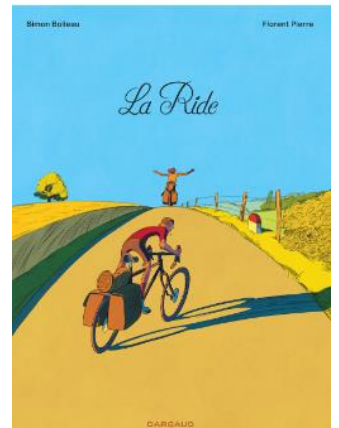
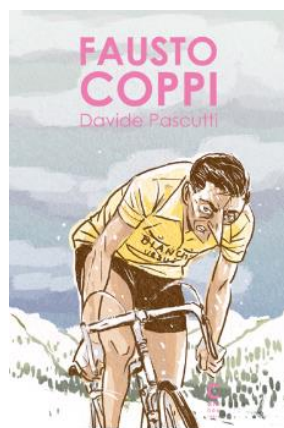
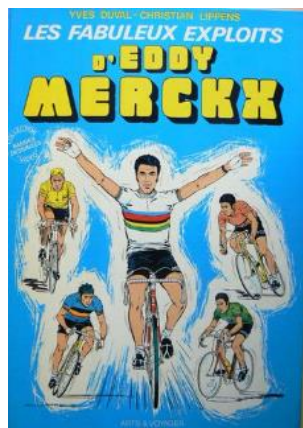
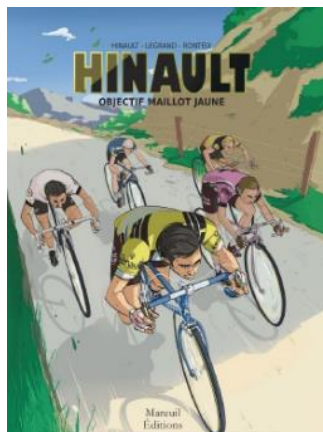
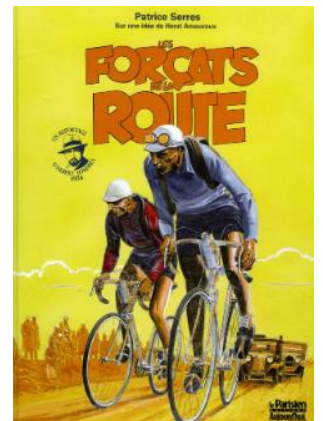
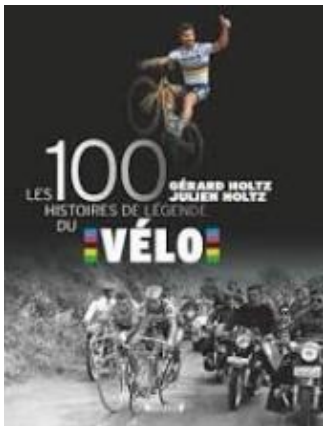
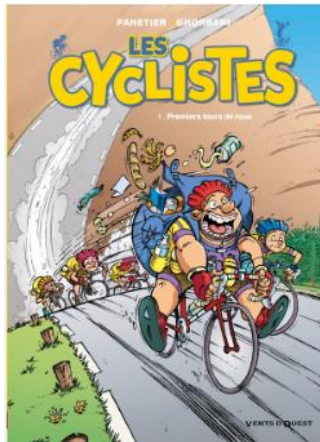
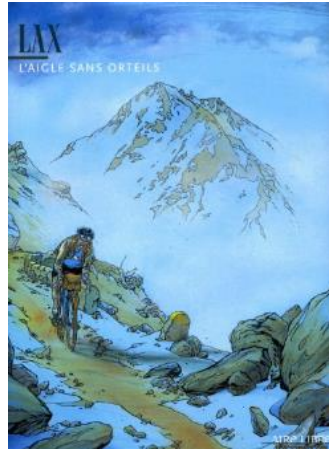
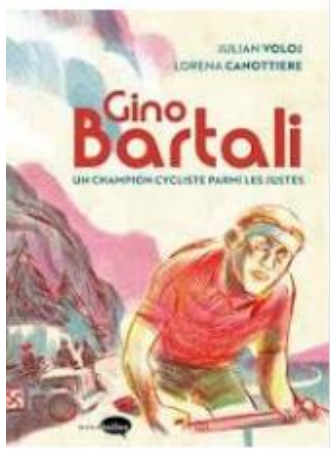
« Faites vous plaisir avant les fêtes : pour vous , vos enfants et petits enfants »

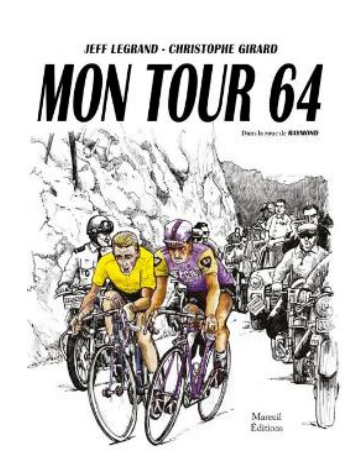
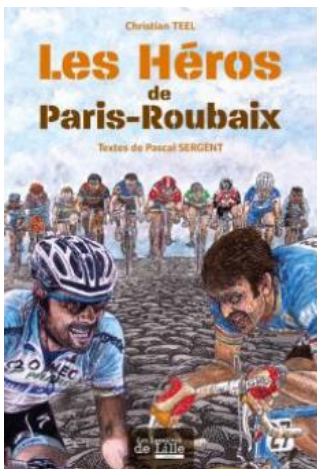
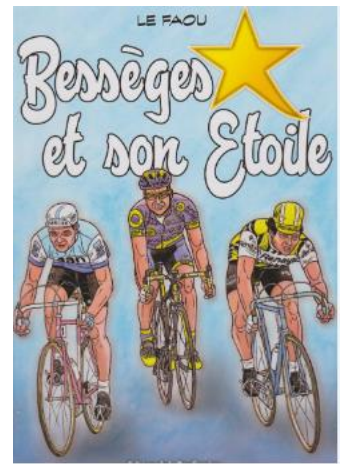
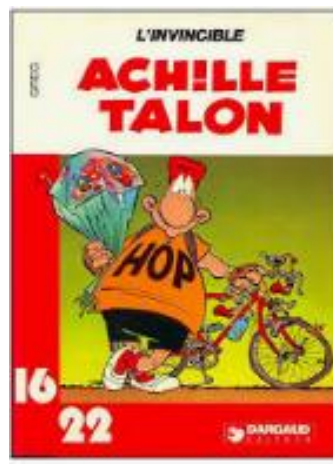
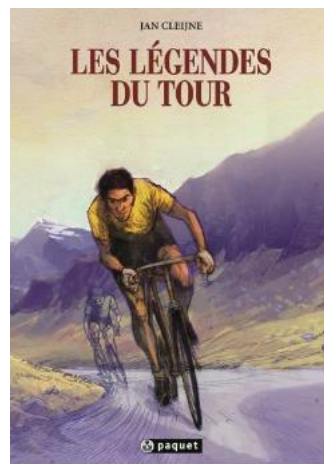
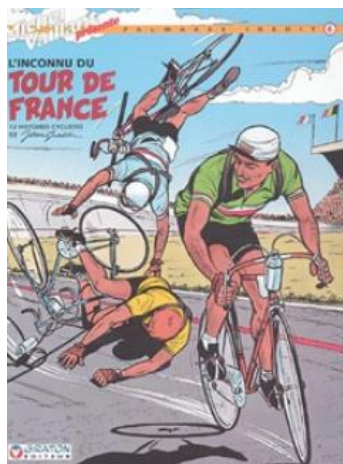
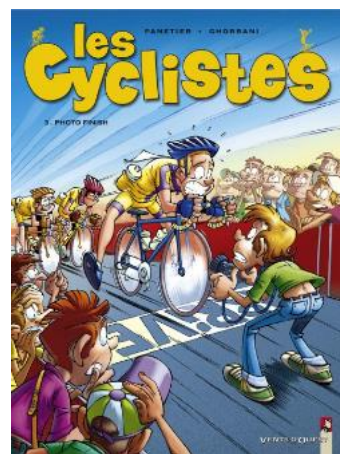
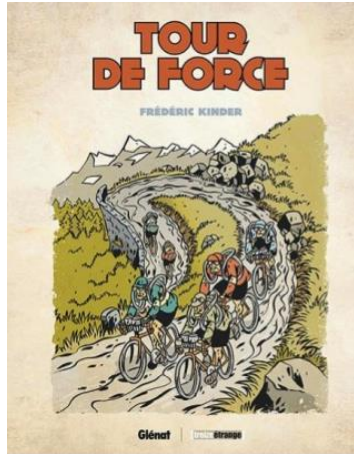
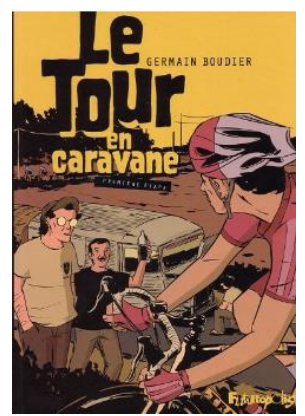
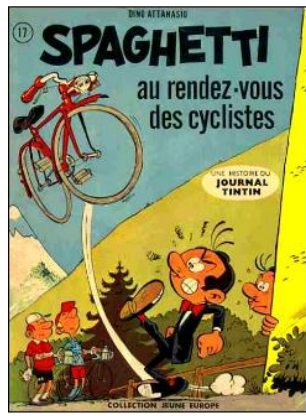
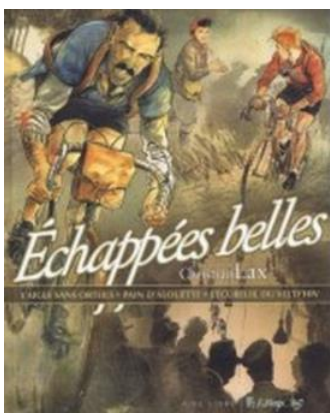
Fonderie ROGER - 51, Rue de la Poterne - 77620 EGREVILLE - www.fonderieroger.fr
Standard : Tél.: 01 64 45 52 05 - info@fonderieroger.fr / Commercial : 01 64 45 52 07 - commercial@fonderieroger.fr





Le cyclisme en BD





Abdelatif BENZAZZI

Abdelatif BENZAZZI, le géant de l'Atlas devenu le roi des coqs français. Un joueur dont le talent est aussi grand que sa taille. Jeune marocain, il débute le rugby dans le club de sa ville natale de Oujda. Rapidement sélectionné en équipe junior marocaine, il se fait détecter par des clubs français lors d'une tournée en Europe en 1985. Recruté par Cahors puis rapidement par Agen suite à des débuts tonitruants, Abdel gravira rapidement les échelons pour accéder au plus haut niveau et devenir capitaine de l'équipe de France. Premier joueur de l'histoire à cumuler une sélection nationale dans son pays d'origine au Maroc et à jouer en équipe de France. Monument du rugby français, joueur emblématique. Admiratif de Nelson MANDELA, il aura à cœur de mettre sa notoriété au service d'une noble cause, l'insertion et le développement personnel des enfants à travers le sport.



Son palmarès :

- 1 sélection en équipe du Maroc en 1990
- 78 sélections en équipe de France entre 1990 et 2001
- 9 essais (45 points)
- Tournois des cinq/six nations disputés : 1991, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 2000, 2001
- Grand chelem : 1997 en tant que capitaine
- Vainqueur du tournoi des cinq nations : 1993
- Vainqueur de la coupe Latine : 1997

En coupe du monde, avec l'équipe de France :

- 1999 : vice-champion du monde, 6 sélections (Canada, Namibie, Fidji, Argentine, Nouvelle-Zélande, Australie)
- 1995 : 3^e de la coupe du monde 6 sélections (Tonga, Côte d'Ivoire, Écosse, Irlande, Afrique du Sud, Angleterre), 1 essai
- 1991 : 3 sélections (Roumanie, Fidji, Canada)

Un immense plaisir pour notre amicale de recevoir le soutien de ce grand monsieur.



SEJOURS 2024

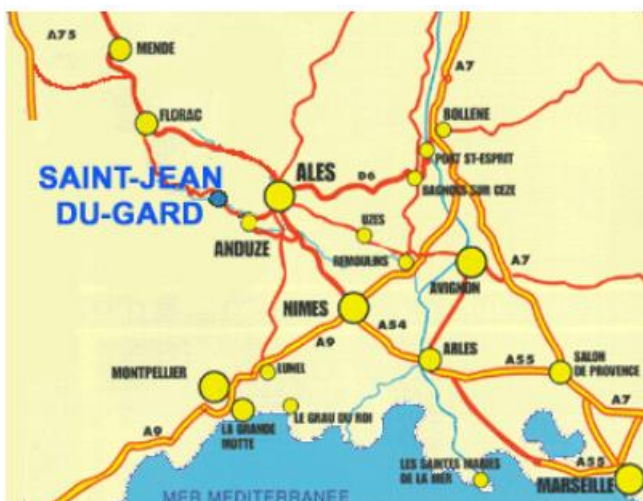


St. Jean-du-Gard du 12 au 17 mai 2024



Petite capitale du pays camisard et bourg renommé qui s'étire le long du Gardon, Saint-Jean-du-Gard est au carrefour de l'histoire et des chemins de randonnée. Gardez vos sens en éveil, la culture cévenole s'exprime ici de partout. Architecture, musées, évènements, produits du terroir, artisanats, sentiers et paysages d'exception.

C'est sur haut-lieu pittoresque de la vallée des Gardons que Martine et Christian VIGOUROUX accompagnés de Babeth et Bernard SCHAEFFNER nous embarquent **du 12 au 17 mai 2024** pour un séjour entre art de vivre et authenticité !



Plus d'informations sur le séjour dans le prochain Cœur & Vélo 157 et sur notre site



Decize du 16 au 20 juin 2024



Decize, ce chef-lieu de canton de la Nièvre. Ville touristique située à seulement 30 kilomètres de Nevers et de Moulins, la bourgade, est célèbre pour son tourisme fluvial, son patrimoine historique. Decize, au fil de l'eau, au confluent de la Loire et de l'Aron

Au confluent de la Loire et de l'Aron, Decize est abreuvée par le bras mort de la vieille-Loire. Avec sa capacité d'accueil de près de 100 bateaux, le port de plaisance, labellisé « Pavillon bleu » est un endroit idéal pour le tourisme de navigation.

Pour ceux qui n'ont pas le pied marin ou les amoureux des belles pierres, Decize, réserve quelques belles opportunités de découverte de son histoire. Ainsi vous pourrez y admirer une porte à pont-levis et des tours datant de XII^{ème} siècle. Derniers témoins de pierre de l'enceinte fortifiée construite en 1194, par l'évêque de Nevers, les tours orphelines de leur château s'élèvent majestueuses tout près des anciens fossés. La promenade des Halles fière de ses allées de platanes et de tilleuls plantés à partir de 1771 demeure incontournable de votre balade en Nièvre, tourisme vert, naturel au possible.

Notre ami Dany MARY nous invite **du 16 au 20 juin** pour un séjour dans la ville où il réside.



informations sur le séjour dans le prochain Cœur & Vélo 157 et sur notre site.

Les Monts d'Arrée du 1^{er} juillet du 6 juillet 2024



Quel surprenant paysage que celui des Monts d'Arrée ! Au cœur de la Bretagne, vous serez charmés par cette région sauvage et préservée dont le plus haut sommet, le Roc 'h Ruz, culmine à 385 mètres de haut. A deux pas, enclos paroissiaux, retables sculptés et jolies chapelles valent la visite.

Au sein du Parc Naturel Régional d'Armorique, un massif montagneux sépare le Finistère en deux. Ce sont les Monts d'Arrée. Un paysage impressionnant, presque irréel, où bruyères, ajoncs et crêtes rocheuses se mélangent à perte de vue. Vous serez conquis par les impressionnants points de vue qu'offrent les monts sur toute la région environnante. Danielle et Joël GRANDJEAN nous donnent rendez-vous **début juillet** pour un séjour époustouflant.



informations sur le séjour dans le prochain Cœur & Vélo 157 et sur notre site

Mézières en Brenne :

Rencontre nationale de l'amicale du 21 au 28 septembre avec notre AG 2024

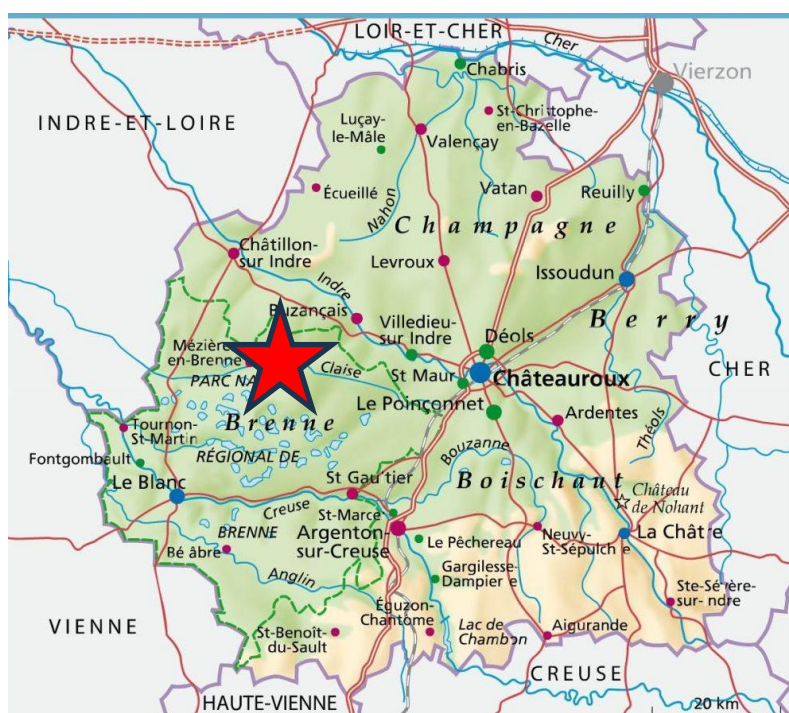


Dans le département de l'Indre, coincée entre le Berry, le Limousin, le Poitou et la Touraine, la Brenne est le pays des mille étangs. Elle offre plusieurs avantages. En premier lieu, à une trentaine de kilomètres à l'ouest de Châteauroux, elle est située au centre de la France. C'est une région plate où on ne s'épuise pas et où on ne se ruine pas le moral à escalader de vilaines bosses. Les routes du Parc Naturel Régional de La Brenne sont certes étroites mais en bon état et très peu fréquentées.

Les circuits vélo et les balades à pied vous conduiront à la découverte d'une flore et d'une faune très typiques. Vous retrouverez les traces de la marquise de MONTESPAN, de George SAND et de Claude MONET. Et peut-être, dans un grand élan mystique, vous souhaiterez prolonger votre séjour par une retraite spirituelle à l'abbaye bénédictine de Fontgombault.

Avant nous, la base de loisirs de Bellebouche aura accueilli des équipes olympiques et paralympiques venues disputer les épreuves programmées à Châteauroux (tir olympique) et aura donc subi une remise à niveau pour l'occasion.

C'est à nouveau notre ami Georges LONGY qui sera l'homme-orchestre de notre grand rendez-vous annuel.



informations sur le séjour dans le prochain Cœur & Vélo 157 et sur notre site.

L'Accident Vasculaire Cérébral

Pourquoi pourrait-on avoir cinq millions de morts d'ici 2030 ?

A mesure que la population mondiale augmente, le nombre de personnes qui décèdent des suites d'un AVC croît également de manière spectaculaire, révèle une vaste étude de dimension internationale. Pourtant, les attaques cérébrales sont en grande partie évitables, rappellent les chercheurs.

- En partenariat avec Destination Santé –



Photo Adobe Stock

2 millions de décès des suites d'un AVC en 1990, 3 millions en 2019... 5 millions en 2030 ? C'est la projection peu réjouissante récemment publiée dans « **Neurology** », la revue médicale de l'Académie américaine de neurologie. Photo Adobe Stock

Les chercheurs chinois à l'origine de l'étude se sont tout particulièrement intéressés à l'AVC ischémique, le plus fréquent des AVC. Il se traduit par l'obstruction d'une artère cérébrale, qui bloque la circulation sanguine dans le cerveau et peut entraîner de lourdes conséquences, dont le décès.

2 millions de décès des suites d'un AVC en 1990, 3 millions en 2019... 5 millions en 2030 ? C'est la projection peu réjouissante récemment publiée dans « **Neurology** », la revue médicale de l'Académie américaine de neurologie.

Elle est tirée d'une étude basée sur l'analyse de données du « **Global Health Data Exchange** », une banque de données de santé mondiale, recueillies entre 1990 et 2019.

Les chercheurs chinois à l'origine de l'étude se sont tout particulièrement intéressés à l'AVC ischémique, le plus fréquent des AVC. Il se traduit par l'obstruction d'une artère cérébrale, qui bloque la circulation sanguine dans le cerveau et peut entraîner de lourdes conséquences, dont le décès.

Ses symptômes, qui doivent conduire à appeler les secours sans attendre : difficulté à s'exprimer, paralysie faciale avec bouche de travers, perte de force d'un bras ou d'une jambe, anomalie brutale de la vision.

Ce type d'AVC augmente donc de manière régulière et continue depuis trois décennies. Cela s'explique par l'augmentation et le vieillissement de la population mondiale, mais aussi par la combinaison de facteurs liés au mode de vie, indiquent les auteurs.

Au total, les chercheurs ont relevé sept facteurs de risques majeurs, qui contribuent à l'augmentation des AVC ischémiques : le tabagisme, une alimentation riche en sodium, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le dysfonctionnement rénal, l'hyperglycémie et un IMC élevé.



Photo Adobe Stock

Facteurs de risques évitables

Au total, les chercheurs ont relevé sept facteurs de risques majeurs, qui contribuent à l'augmentation des AVC ischémiques : le tabagisme, une alimentation riche en sodium, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le dysfonctionnement rénal, l'hyperglycémie et un IMC élevé.

Pour diminuer le risque de subir un AVC (en France, 28% des personnes concernées décèdent dans l'année qui suit l'attaque cérébrale), mieux vaut donc agir en amont. Arrêter de fumer, modifier son alimentation, pratiquer une activité physique... font partie des habitudes à adopter, si ce n'est pas déjà le cas.

Il est également conseillé de faire surveiller régulièrement son taux de cholestérol et sa tension (6 millions de Français sont hypertendus sans le savoir). Et de prendre au sérieux les symptômes de l'AIT (**A**ccident **I**schémique **T**ransitoire) qui ressemblent à ceux de l'AVC mais ne causent pas de dommage.

Après un AIT, près d'une victime sur cinq développe un véritable AVC dans les trois mois suivants.

Article du Bien Public du 13 juin 2023 :

AVC

- ❑ Apparition soudaine
- ❑ Symptômes neurologiques focaux
- ❑ Interruption de l'approvisionnement sanguin d'une partie du cerveau
- ❑ OMS >24 heures
- ❑ Cas-type >1 heure
- ❑ Lésions permanentes

AIT

- ❑ Apparition soudaine
- ❑ Symptômes neurologiques focaux
- ❑ Interruption transitoire de l'approvisionnement sanguin et ischémie focale
- ❑ OMS <24 heures
- ❑ Cas-type <1 heure
- ❑ Aucune lésion permanente du cerveau



L'AVC
3 signes
doivent vous alerter

- Une faiblesse d'un côté du corps
- Une déformation de la bouche
- Des difficultés à parler

AVC **AVC 15**

Eric FOTTORINO : grand journaliste et cycliste

Éric FOTTORINO est né le 26 août 1960 à Nice, licencié en droit et diplômé en sciences politiques, il entre en 1986 au journal Le Monde, où il mène l'essentiel de sa carrière jusqu'en décembre 2010.

Entre 1992 et 1995, Éric FOTTORINO a été maître de conférences à l'Institut d'études politiques de Paris. Chroniqueur, essayiste (Le Festin de la terre, 1988, Prix du meilleur livre d'économie, La France en friches, 1989), il a publié une dizaine de romans.

« *Cœur d'Afrique* » (1998, prix Amerigo Vespucci), « *Nordeste* » (1999), « *Un territoire fragile* » (2000, prix Europe 1 et prix des Bibliothécaires), « *Caresse de rouge* » (2004, prix François MAURIAC) ou « *Baisers de cinéma* » (2007, prix Femina). En 2012, dans « *Mon tour du Monde* », il raconte ses trente ans de journalisme. L'ancien directeur du Monde, lance en avril 2014 le 1 un hebdomadaire d'idées qui traite chaque semaine une grande question d'actualité à travers les regards d'écrivains, de chercheurs, de philosophes ou d'anthropologues, et aussi d'artistes, poètes, illustrateurs et d'experts.

Passionné de cyclisme, sport qu'il pratiqua en amateur entre 1975 et 1980, il a participé au Grand Prix du Midi libre 2001, une épreuve cycliste de moyenne montagne (alors organisée par le groupe Le Monde), expérience qu'il relate dans ses livres *Je pars demain* (Prix Louis NUCERA) et *Petit éloge de la bicyclette*.

Éric FOTTORINO a publié plusieurs ouvrages consacrés à la Petite reine, comme *La France vue du Tour* (Prix Antoine-BLONDIN avec Jacques AUGENDRE) et *Petit éloge du Tour de France* (Folio).

En 2013, pour le 100^e Tour de France, FOTTORINO constitue l'équipe tour de Fête tour de Fête, effectuant toutes les étapes de la grande boucle un jour avant les professionnels.

En 2015 et 2016, il rejoint durant l'été les commentateurs du Tour de France sur France 2, succédant à Jean-Paul OLIVIER, parti à la retraite. Il est aux côtés de Thierry ADAM et Laurent JALABERT pour mettre en perspective historique les exploits des coureurs et valoriser le patrimoine touristique et naturel des régions parcourues par le Tour de France. Il intervient aussi dans l'émission Vélo Club de Gérard HOLTZ après l'étape du jour. Éric FOTTORINO, qui a préféré se consacrer à d'autres activités, est remplacé depuis 2017 par Franck FERRAND.



Un grand merci à Monsieur FOTTORINO pour le soutien qu'il apporte à notre amicale.

Michel BRIERE délégué régional Normandie ajoute le 30 juin le club ami AS Andaine Cyclotourisme, la convention est signée par Claude ROBILLARD.



La région Centre Val de Loire à une nouvelle convention club ami : Yvon LABAYE Président du Club étape Solognote.



Situation depuis la mise en place des conventions amis, COREG – CODEP – CLUB :

- L'ensemble des COREGS sont signataires de notre convention
- 56 CODEPS ont signés notre convention.

Liste des 40 CODEPS à contacter :

01 L'Ain 	02 l'Aisne 	03 L'Allier 	05 Hautes Alpes 	06 Alpes Maritimes 	08 Ardennes
13 Bouches du Rhône 	16 Charente 	17 Charente Maritime 	19 Corrèze 	20 Corse du Sud et Haute Corse 	
22 Côtes d'Armor 	23 Creuse 	29 Finistère 	40 Les Landes 	46 Lot 	47 Lot et Garonne
50 Manche 	51 Marne 	52 Haute Marne 	54 Meurthe&Moselle 	55 Meuse 	57 Moselle
59 Nord 	60 Oise 	69 Rhône 	75 Paris 	76 Seine Maritime 	77 Seine&Marne
78 Yvelines 	83 Var 	84 Vaucluse 	87 Haute Vienne 	88 Vosges 	91 Essonne
92 Hauts de Seine 	93 Seine St. Denis 	94 Val de Marne 	95 Val d'Oise 		

128 Clubs sont signataires de notre convention :

<p>Auvergne Rhône Alpes</p>  <p>11 clubs</p>	<p>Bretagne</p>  <p>5 clubs</p>	<p>Hauts de France</p>  <p>6 clubs</p>	<p>Normandie</p>  <p>12 clubs</p>
<p>Occitanie</p>  <p>20 clubs</p>	<p>PACA</p>  <p>1 club</p>	<p>Bourgogne Franche-Comté</p>  <p>23 clubs</p>	<p>Grand Est</p>  <p>7 clubs</p>
<p>Nouvelle Aquitaine</p>  <p>4 clubs</p>	<p>Pays de la Loire</p>  <p>17 clubs</p>	<p>Centre Val de Loire</p>  <p>20 clubs</p>	<p>Corse</p>  <p>0 club</p>
<p>Ile de France</p>  <p>1 club</p>	 <p>1 club</p>		



VELO EN FANCE

Site de la FFCT pour découvrir des parcours des itinéraires ou des bons plans touristiques pour les cyclos.





	<p>DEUX-SEVRES</p> 	<p>Jean-Claude COULON (membre actif) 12 rue de la Chauvinière 79230 Fors tél : 06 75 62 48 60 - jean-claudecoulon18@orange.fr</p> <p>Christine COULON (membre bienfaitrice)</p>	
	<p>NIEVRE</p> 	<p>Marie-Paul COZAR (membre bienfaitrice), épouse de Ricardo membre actif 20 avenue Pierre BEREGOVY 58000 Nevers tél : 06 83 20 76 56</p>	
	<p>LOZERE</p> 	<p>Francis VALADIER (membre actif) 11 impasse François RABELAIS 48000 Mende tél : 06 30 90 42 64 - valadierfrancis@orange.fr</p>	
	<p>ILLE ET VILAINE</p> 	<p>Maurice ROUILLE (membre actif) 22 impasse du Moulinet 35590 Saint Gilles tél : 06 77 97 86 99 - maurice.rouille@wanadoo.fr</p> <p>Hélène ROUILLE (membre bienfaitrice)</p>	
	<p>ILLE ET VILAINE</p> 	<p>Cario DOMINIQUE (membre actif) 41 bis rue Bahurel 35600 Redon tél : 06 07 38 96 03 - georgescario@orange.fr</p> <p>Georges CARIO : (membre bienfaiteur)</p>	

Statistiques de la représentation ACC par région

Dynamique 2023 :

- 24 arrêts de la pratique du cyclisme
- 3 décès
- 45 nouveaux => 9,5 % de croissance

Source INED 2023

Source ACC Bernard TAILLADE

Nos Régions	Population par région seniors 60 à 75 ans et +		Les adhérents dans nos régions			
	60 – 75 ans et plus	% par région	Actif	Bienfaiteur	Total	% par région
Auvergne-Rhône-Alpes	2173799	12 %	34	14	48	15,4%
Bourgogne-Franche-Comté	862829	4,7 %	40	13	53	17%
Bretagne	1028742	5,5 %	23	17	40	12,9%
Centre-Val-de-Loire	770957	4,2%	10	3	13	4,2%
Corse	108814	0,5 %	0	0	0	0%
Grand Est	1557623	9%	14	4	18	5,8%
Hauts-de-France	1523339	9%	7	1	8	2,6%
Île-de-France	2594148	14 %	17	2	19	6,1%
Normandie	974347	5%	17	11	28	9%
Nouvelle-Aquitaine	1930904	10,5%	12	10	22	7%
Occitanie	1797066	10%	16	9	25	8%
Pays de la Loire	1083675	5,7%	12	8	20	6,5%
Provence-Alpes-Côte d'Azur	1552087	9 %	10	7	17	5,5%
France métropolitaine	184166080	100%	212	99	311	100 %

6 régions sont en retrait vis-à-vis du pourcentage de la population des 60 à 75 ans et + dans leurs secteurs.

Ce ne sont que des statistiques, mais ça démontre aussi, avec le dynamisme de notre amicale, que nous sommes sur le bon chemin pour les années futures et avec un petit coup de pouce des 6 régions que nous pourrions aider beaucoup plus de cyclos atteints de maladie cardiaque et qui ne connaissent pas encore notre Amicale.

Que pensez-vous de ces résultats ? Votre avis et votre retour compte beaucoup pour nous !





Le Coreg Bourgogne Franche-Comté

La région Bourgogne-Franche-Comté offre toutes les opportunités pour un tourisme à vélo riche en découvertes, quel que soit le niveau de pratique de chacun. Le faire savoir et disposer des forces vives qui en assureront le développement sont les défis des prochaines années.

Un équilibre à consolider : la région, parsemée de sites historiques, est un assemblage de reliefs variés, depuis les plaines, les coteaux viticoles de renom jusqu'aux monts du Jura. Elle est quadrillée d'itinéraires bâtis pour le plaisir du cyclotouriste : l'Euro Vélo 6 y est accueillie pour une large partie de son parcours français, de Bâle à Nevers. La Voie bleue « Moselle-Saône » mène à Lyon. La Grande Traversée du Jura, versions VTT et route, donne d'autres émotions. Et il reste encore, au-delà de la norme commune des six sites BCN-BPF de chaque département, quatorze Randonnées permanentes labellisées proposées par différentes structures et près de 250 circuits disponibles sur le site veloenfrance.fr. Cette collection attend les amateurs et est à même de satisfaire toutes les tentations.

Avec la fédération, sans réserve : Chacun se mobilise sur les axes fédéraux, en vue de développer l'engouement pour le vélo. Tandis que la Cyclo montagnarde du Jura rassemblait à Lons-le-Saunier, en juin 2022, et que celle du Morvan récidivera en 2023, Nevers a accueilli le congrès fédéral en décembre 2021. Le département de Saône-et-Loire a organisé un rassemblement féminin à Mâcon en septembre 2022. Le Doubs et la Haute-Saône mettent ensemble l'accent sur la démarche « Slow-up ». Ces journées de découverte, souvent ludiques, et sans contraintes, trouvent de plus en plus leur public et les deux comités départementaux ont participé à l'édition 2022, avec leurs offices de tourisme respectifs.



Manon et Jonas, représentants de la France au Concours européen d'éducation routière, en septembre 2022 en Croatie, sont inscrits au club de Cerre-lès-Noroy (Haute-Saône), club présenté dans le numéro de novembre de la revue, alors que des jeunes de la région se retrouvent régulièrement en tête de classement dans les concours et critériums nationaux.

Cinq bases VTT officielles existent en région Bourgogne-Franche-Comté, inégalement réparties toutefois : quatre en Haute-Saône et une dans la Nièvre. Sans oublier les quatre « Territoires vélo » que sont Belfort, Bourbon-Lancy, la communauté de communes du Mâconnais-Tournaigeois et Vesoul.

Implantée à un carrefour national et européen, au contact direct des régions parisienne et lyonnaise, la Bourgogne-Franche-Comté a un potentiel cyclo touristique à faire valoir. Elle mérite d'être mieux connue et chacun s'y emploie, dans la mesure de ses moyens, avec la volonté de dépasser quelques écueils.



Des disparités contrôlées : si les projets sont bien définis, la prise d'initiatives qui permettrait de les concrétiser est quelque peu bridée. Le renouvellement insuffisant des générations cyclotouristes, amplifié par une stagnation en 2021 et 2022 due à l'effet Covid, a produit des effets dommageables.

Une action volontariste pour recruter de nouvelles pratiquantes a été commencée en 2019, avec la prise en charge des nouvelles licences féminines, dans la perspective de « Toutes à vélo – Toulouse 2021 ». L'opération renouvelée en 2020, 2021 puis 2022, a connu le succès, puisque leur effectif s'est accru de 186 sur trois ans.

La tendance reste dynamique dans les communes importantes mais les secteurs à faible densité de population sont à la peine. Le comité départemental de la Côte-d'Or, qui comprend l'agglomération de Dijon, capitale régionale, continue à bien se développer avec 41 clubs et près de 1 400 licenciés, soit plus de 30 % de la région. Ce même CoDep est bien engagé dans le Plan départemental des espaces, sites et itinéraires (PDESI), avec la signature d'une convention portant sur l'aide aux jeunes défavorisés. Il soutient aussi, et contrôle, le balisage de circuits VTT inscrits ou à inscrire au PDESI. La Bourgogne- Franche-Comté est composée d'une forte proportion de territoires ruraux.



Les clubs y sont dispersés, ce qui accentue la difficulté à rassembler lors des organisations proposées mais n'a pas interdit l'arrivée, il faut le souligner, de deux nouveaux clubs dans l'Yonne et une progression de 16 % des licenciés. L'une des conséquences visibles est le déficit d'engagement dans des formations d'initiateurs et de moniteurs puisque les actions de promotion mises en place ont une faible résonance. Le manque d'encadrants nuit au développement des randonnées et séjours, donc à l'attractivité de la région : par exemple, la Saône-et-Loire a organisé quatre séjours nationaux spécifiquement dédiés aux camping-caristes de 2013 à 2017. Malheureusement, le manque de vocations n'a pas permis de prolonger l'entreprise.

Les nouveaux tremplins : le comité régional ne reste pas figé sur des constats. Le contexte actuel ne facilitant pas les déplacements, toutes les opportunités possibles de tourisme à vélo en local devront être privilégiées. Des actions, menées en liaison avec les offices de tourisme, visent à promouvoir les opportunités, afin de susciter l'intérêt et de développer l'attrait pour le cyclotourisme.



Une autre intention est de s'appuyer sur les sites BCN-BPF et les Randonnées permanentes. Elle sera accompagnée d'actions destinées à favoriser les rassemblements inter-comités départementaux couvrant les huit comités départementaux, ainsi que de projets de séjours pour cette fin d'olympiade. Par ailleurs la parité visée dans nos structures, s'appuyant sur les nouvelles recrues, devrait être une opportunité pour faire entrer un maximum de féminines dans les bureaux des clubs, s'orientant ainsi vers des activités plus touristiques et peut-être moins sportives pour le bénéfice d'un maximum de licenciés.



La carte d'identité :

Le COmité REgional Bourgogne-Franche-Comté couvre huit départements

- La région, située dans le quart nord-est de la France occupe une superficie de près de 48 000 km².
- Le comité régional réunit 134 clubs, dont huit dépassent les 100 adhérents et deux s'approchent de cette limite.
- En 2022, le nombre de licenciés(es) est relativement stable (4 379), avec un effectif féminin en légère croissance, de 1,35 %, et masculin en recul de 0,23 %.
- Les Écoles Françaises de Vélo sont au nombre de dix, concentrées sur cinq départements : trois en Saône-et-Loire et en Haute-Saône, deux dans la Nièvre, deux en Côte-d'Or et une dans le Doubs.

Le CoReg BFC soutient l'Amicale des Cyclos Cardiaques qui est une confrérie de la fédération française de cyclotourisme : à ce jour les 8 CoDeps sont signataires de la convention CoDep ami, et la convention club ami est signée par 23 clubs.



Jean-Claude GIROUD
Président
+33 (0) 6 27 59 80 90
Bourgognefranche-comte-presidence@ffvelo.fr
<https://bourgognefranche-comte.ffvelo.fr>

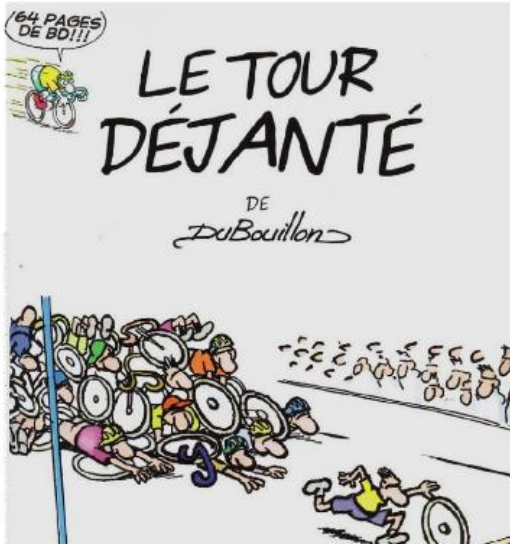




DUBOILLON



Il y a bien des manières de faire du sport, DuBouillon a choisi de pratiquer le crayon à dessin, discipline exigeante requérant un entraînement régulier des doigts et du coude (celui-ci pouvant également être levé selon son inspiration). Etant partageur le dessinateur qui sévit notamment au journal Le Progrès aime rendre hommage aux autres sports – ici c'est au vélo et à son grand RDV annuel, Le Tour de France.



La course selon DuBouillon est joliment décalée, pleine de détours désopilants et truculents



EUROGERM
soutient les Cyclos Cardiaques



Miki de GOODABOOM : artiste peintre française

Née dans les Pyrénées française ; « *Le cyclisme et le Tour de France jouent un rôle particulier dans la partie de mon œuvre consacrée au sport en peinture !* ».

Je n'oublierai jamais les heures passées avec mes parents sur les cols des Pyrénées française quand j'étais petite et que nous étions là, attendant les coureurs. C'était toujours une fête unique ! Au petit matin, nous partions pour le Col du Tourmalet pour s'assurer l'une des meilleures places sur le bord de la route.

Sur place, la plupart du temps se passait à attendre, à manger, à boire, à plaisanter, en faisant toujours très attention de ne jamais perdre de vue le territoire acquis.

Puis, tout d'un coup, les coureurs passaient, ça ne durait que 10 minutes, et tout était fini !

Ma mère m'a dit qu'enfant-je parle des années 30-elle allait déjà au Tour de France avec ces parents. Ils prenaient le train jusqu'à la gare la plus proche de l'arrivée, puis continuaient le parcours à pied sur la route du col. C'est de l'engagement, n'est-ce pas ? Une fois, ils ont pris un pique-nique en bas du ruisseau quand quelqu'un a crié ils arrivent. Toute la famille a tout laissé tomber et a couru vers le haut, mais l'effort était si grand que ma grand-mère a perdu connaissance, et toute la famille a manqué le passage des cyclistes !

Vous pouvez certainement imaginer la frustration après tous ces efforts !

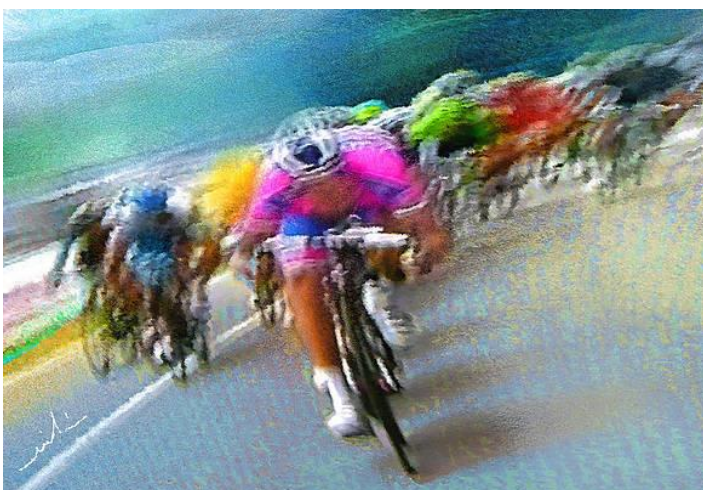
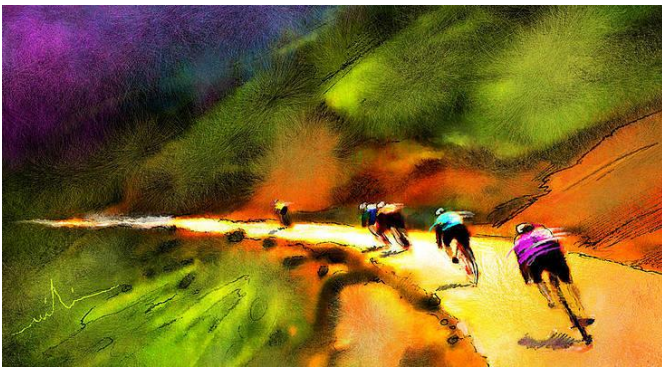
Après cette longue histoire de famille personnelle, rien n'est plus évident pour moi que de peindre le cyclisme.

De plus, lors du Tour de France, tout bouge beaucoup j'aime peindre le mouvement, et les cyclistes portent des belles tenues colorées ce qui stimule ma création artistique.

J'ai autorisé Pierre à publier pour votre bulletin Cœur & Vélo 156 ce document, j'espère que mes toiles feront battre vos cœurs.

Vous pouvez découvrir ma galerie : mikidegoodaboom.fr ou <https://mikidegoodaboom.fr>









Le nouveau président de la Fédération de cardiologie : le Pr. Gérard HELFT

L'Assemblée Générale de la Fédération Française de Cardiologie (FFC) s'est tenue le 16 juin 2023 pour élire un nouveau Conseil d'Administration.

Le Professeur Gérard HELFT a ainsi été élu Président de la FFC pour un mandat de quatre ans.

Il succède au Professeur Alain FURBER.

« C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'aborde, avec notre nouveau conseil d'administration, ce mandat de Président de la Fédération Française de Cardiologie, et je mesure la responsabilité que cela représente tant l'enjeu de santé publique est majeur. Les maladies cardiovasculaires sont l'affaire de tous : elles sont responsables de 400 décès par jour et demeurent la première cause de mortalité chez les femmes – les hospitalisations pour infarctus du myocarde augmentent de 5% par an chez les femmes de 45 à 54 ans. Je veux rappeler que rien n'est définitif si chacun en prend conscience et améliore son hygiène de vie. Aujourd'hui, la majorité des adultes ne fait pas assez d'activité physique quotidienne pour être en bonne santé, et cette mauvaise habitude s'installe dès le plus jeune âge. La prévention est notre meilleure arme pour protéger le capital santé de nos enfants et celui des adultes qu'ils deviendront ; elle est notre cheval de bataille depuis près de 60 ans.

Pour les années à venir, j'ai à cœur de poursuivre nos missions avec autant d'exemplarité que mon prédécesseur le Pr Alain FURBER, que je remercie chaleureusement. Je m'engage à intensifier ces combats déterminants pour nous tous. »



Pr. Gérard HELFT, Président de la Fédération Française de Cardiologie





La véritable histoire du Paris-Brest



Son créateur n'habitait ni Paris ni Brest mais Maisons-Laffitte, dans les Yvelines.

En 1910, Louis DURAND pâtissier à Maisons-Laffitte, regarde passer la légendaire course cycliste Paris-Brest qui file comme une flèche sur l'avenue de Longueuil. Il lui vint alors une idée étonnante, pourquoi ne pas créer un gâteau qui évoquerait une roue de vélo ?

Aussitôt pensé, aussitôt réalisé, en hommage à ces coureurs, il crée donc sa « roue » ; un boyau de pâte à choux, gonflé avec de la pâte à la crème pralinée et parsemée d'amandes effilées, le tout cuit au four.

Et le succès est au rendez-vous. On se régale avec sa création et cent treize ans plus tard, on fait toujours la queue devant la pâtisserie où fut créé ce génial gâteau si roboratif et pourtant si subtil dans le mélange des saveurs.

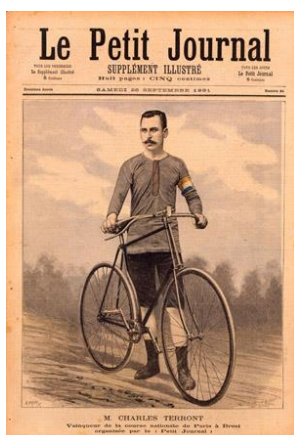
La Pâtisserie DURANT est une affaire de famille ; fils, petit-fils et maintenant arrière-petit-fils ont maintenu la tradition. Stéphane LEVEQUE, son arrière-petit-fils, avoue juste une transgression qui ne nuit pas à la fidélité de la recette d'origine.

« Notre crème est allégée en beurre, nous en mettons un minimum et elle est plus légère qu'autrefois. nous avons notre propre pralin, une crème pralinée que nous travaillons à notre façon ».

Évidemment, impossible de lui faire avouer le secret de sa recette, mais Louis Durand n'ayant pas déposé de brevet, son gâteau fut maintes fois revisité, imité, accommodé, vampirisé même, mais jamais égalé. La tradition est une richesse.

Et c'est bon, très bon, trop bon ! Il suffit de se rendre à Maisons-Laffitte pour en dresser un constat gourmand.



Pâtisserie DURAND & fils : 9, avenue de Longueuil - 78600 Maisons Laffitte



13 Tours de France – 8 Giro – 4 Vuelta = 25 Grands Tours



Eddy MERCKX
11 grands tours

-  [Tour de France 1969, 1970, 1971, 1972, 1974](#)
-  [Tour d'Italie 1968, 1970, 1972, 1973, 1974](#)
-  [Tour d'Espagne 1973](#)



N° 144

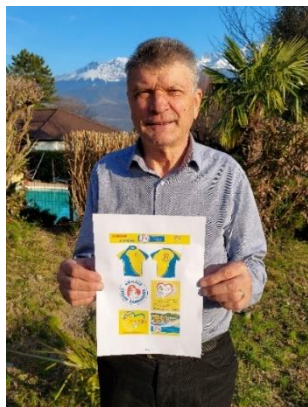


Bernard HINAULT
10 grands tours

-  [Tour de France 1978, 1979, 1981, 1982, 1985](#)
-  [Tour d'Italie 1980, 1982, 1985](#)
-  [Tour d'Espagne 1978, 1983](#)



N° 156



Bernard THEVENET
2 grands tours

-  [Tour de France 1975, 1977](#)

Correspondant de notre amicale pour le département de l'Isère



N° 150



Joop ZOETEMELK
2 grands tours

-  [Tour de France 1980](#)
-  [Tour d'Espagne 1979](#)

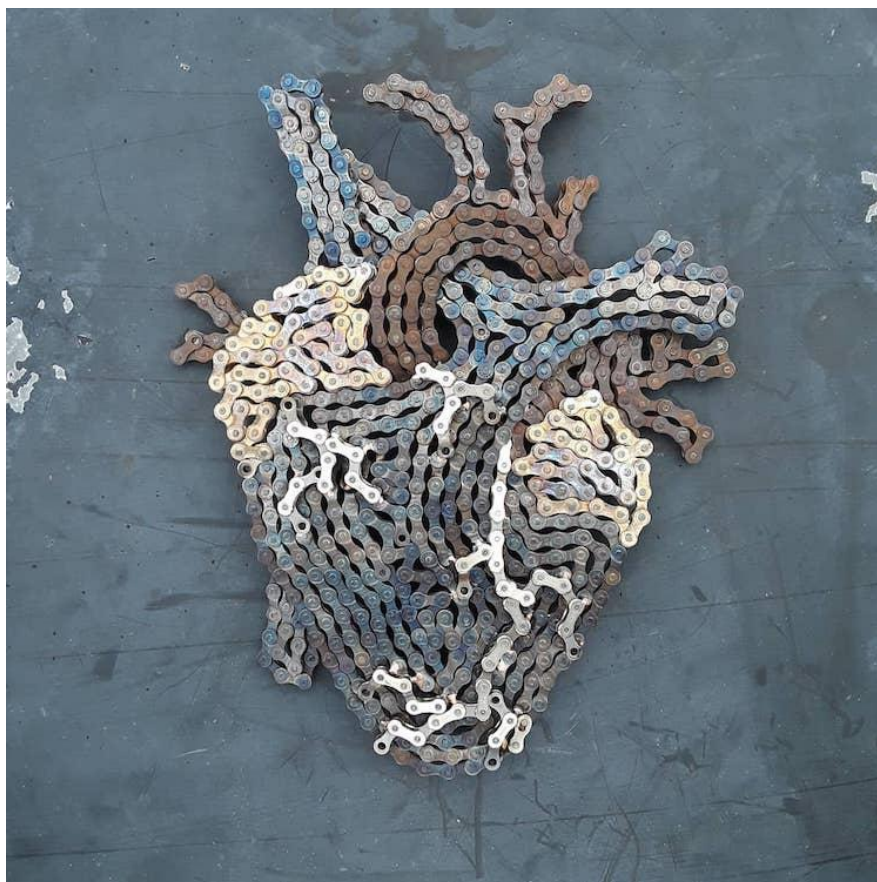


N°146

Les sculptures de pignons et de chaînes de vélos de Drew EVANS

Drew Evans est un artiste de l'Iowa qui réalise des sculptures de pignons et de chaînes de vélos inspirées par la nature.

Un expert de la soudure depuis 2008 qui recycle les pièces usagées de bicyclettes en œuvres d'art, conjuguant ainsi son amour pour le cyclisme, le durable et la nature.



 <p>Rassurer Témoigner Prévenir</p> <p>www.cyclocardiaques.org</p>	<p>Cœur & Vélo</p>
 <p>Webmaster Christian ROBIN webmaster@cyclocardiaques.org</p>	 <p>Rédacteur : Pierre LESCURE pierrelescure@hotmail.com</p>
<p>Lettre aux adhérents</p>	 <p>www.cyclocardiaques.org</p>
<p>Rédacteur : Joël GRANDJEAN joel.grandjean2@gmail.com</p>	 

