

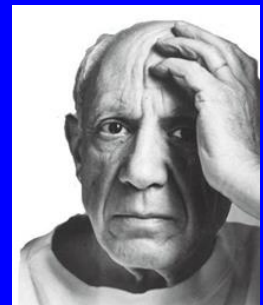
N° 153

Bulletin Cœur & Vélo
Janvier - Février – Mars 2023



La peinture n'est pas faite pour décorer les appartements, c'est un instrument de guerre, offensif et défensif, contre l'ennemi.
Guernica : 1937

Pablo PICASSO





SOMMAIRE

Sommaire	page 2
L'édito de Joël GRANDJEAN	page 3
L'ACC : qui sommes-nous ?	page 4
Adhésions 2023	page 5
Communiqué de presse	page 6
La photo du sommet	page 6
Les séjours : Les Journées du Grand Ouest 2023	page 7
Les séjours : MILAU 2023	page 8
Les séjours : Séjour vent d'ouest	page 9
Communiqué de presse : Cabourg Cyclo Club	page 10
AG 2023	page 11
Dans la presse : Le Professeur COTTIN	page 13
Récit de voyage : la belle ballade de M et JB LALLIER	page 16
Journée rencontre en île de France	page 18
Info régions : Rencontre entre Normands et Bretons	page 19
Ils nous soutiennent (Quentin FILLON MAILLET)	page 20
Tranche de vie : Gérald PETTINI	page 21
Dans la presse : marche et vélo	page 23
Le Téléthon à Norges-la-Ville	page 25
Ils nous soutiennent (Jacky ICKX)	page 26
Les clubs amis	page 27
Les nouveaux adhérents	page 29
Le Coreg Corse	page 31
Info santé : les avocats	page 32
Vies des amicalistes : Gérald PRIAN	page 33
Art&Culture : Pauline SAINT-LAURENT	page 34
Ils nous soutiennent (André DARRIGADE)	page 36
ANNAD : notre partenaire	page 37
Document : pédaler, oui mais pour aller où ?	page 38
A bientôt	page 40

Le plaisir d'être bénévole

« *Il suffit de si peu de choses pour que tout se mette à bouger. Un rien, un regard, un sourire, une main tendue* ».



Le fait associatif est aujourd'hui incontournable, innovant dans la diversité des domaines qu'il recouvre. Je parle d'association uniquement composée de fonds privés, collectés par l'action de chacun.

L'association doit être avant tout un lieu où l'on se sent à l'aise. Un lieu convivial et chaleureux où chacun a la possibilité à tout moment de pouvoir s'exprimer et d'être entendu. L'association doit être l'expression de la démocratie, l'association permet à chacun d'agir.

Le bénévolat constitue un réel aiguillon pour la société grâce au lien social qu'il suscite.

« **Le bénévolat n'est pas un produit mais un don !** »

Qu'est-ce que le don ? À mon sens, tel que je le ressens pour aller à l'essentiel, le don est au cœur des relations sociales, il est à la fois contrainte et liberté. C'est cette liberté qui fait la valeur du don ainsi que l'équilibre à conquérir entre l'obligation de donner, la liberté de donner, l'intérêt pour soi, et l'intérêt pour autrui. Donner, c'est vivre l'expérience d'une appartenance communautaire qui, loin de limiter la personnalité de chacun, lui donne toute sa dimension. La place du bénévole est prépondérante, comme disait Platon : «Ce sont les hommes, non les pierres qui font les cités». La « bénévole attitude » voilà la bonne question ? Quand on adhère à une association, entre autre l'ACC, l'idée qu'il faut avoir en tête c'est que les personnes que nous sommes appelées à rencontrer dans cette association sont toutes animées par le même motif : « l'objet de l'association ». Ce lien doit faire l'unité, il est nécessaire de bien le connaître avant de s'engager. Bien connaître également les statuts de l'association, ainsi que son règlement intérieur.

Certes il y a une organisation interne obligatoire, Président, bureaux, etc., mais cette hiérarchie ne doit pas être pesante. Les membres de ces instances sont des Bénévoles avec un devoir en plus (celui de vous faire partager les orientations et les décisions après chacune de leur réunion). Ce ne sont que des membres actifs que vous avez élus lors des assemblées générales. Une association ne doit pas prendre votre temps, c'est nous bénévoles qui lui en donnons. Dès l'instant que vous inversez, il faut tirer la sonnette d'alarme.

L'association doit être un lieu de détente et non de contrainte. Dans notre association nous essayons les uns et les autres d'apporter en permanence cette convivialité indispensable, tout en étant responsabilisé dans l'action. Par le vécu de chaque bénévole, plus l'expérience acquise de chacun mise en commun, nous dégageons une volonté qui procure une force extraordinaire à l'association pour **l'accomplissement de son but.**

Par ma voix l'association vous souhaite le meilleur pour 2023 « **Bonne Année !** »

Joël GRANDJEAN, Président de l'amicale.



L'ACC, qui sommes-nous ? Une Association Loi de 1901

Les cyclos cardiaques sur les routes de France portent leur message sur les bienfaits d'une activité pour la santé du cœur.

L'**Amicale des Cyclos Cardiaques (ACC)** a été créée en 1995, à l'initiative d'une poignée de cyclotouristes qui venaient de subir une « panne de cœur » et s'interrogeaient sur la poursuite de leur activité cycliste.

Elle est animée exclusivement par des bénévoles issus de ses adhérents.

Elle agit sous le double parrainage de la **Fédération Française de Cyclotourisme** et de la **Fédération Française de Cardiologie**.

Nous ne délivrons pas de licence, juste une adhésion annuelle de 20€.

Nous visons 3 objectifs :

- **RASSURER** ceux qui sont atteints d'une maladie cardiaque. Sauf cas exceptionnel, l'activité physique n'est pas dangereuse pour eux. Elle permet de rendre leur cœur plus performant, de le protéger plus longtemps et de prévenir un nouvel accident cardiaque. Il est cependant nécessaire de consulter un cardiologue avant de se lancer dans une pratique sportive. En fonction des résultats des examens (échographie, électrocardiogramme, épreuve d'effort) il pourra préconiser les activités physiques les plus adaptées au patient, la durée et l'intensité des sessions.
- **TÉMOIGNER** à partir de nos propres expériences des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique régulière et raisonnable d'une activité physique en général, du cyclotourisme en particulier ou de la marche que nous proposons aussi lors de nos séjours. Notre but est de faire tomber les doutes que peuvent avoir les nouveaux adhérents qui à notre contact retrouvent confiance en eux. Notre membre le plus emblématique, ponté à 47 ans, est toujours sur son vélo aujourd'hui à 89 ans. C'est ce message que nous portons ; une activité physique régulière et raisonnée est le meilleur des médicaments.
- **PRÉVENIR** les biens portants et ceux qui pratiquent le sport d'une manière intensive qu'ils ne sont pas à l'abri d'un accident cardiovasculaire en les informant des facteurs de risques qui sont clairement identifiés (âge, forte chaleur, grand froid, pic de pollution) et des symptômes d'alerte.

Informé avec nos conventions : « Clubs amis – Codeps amis – Coregs amis » avec **Cœur & Vélo** : notre bulletin trimestriel distribué par courrier à nos adhérents et par internet aux signataires de notre convention



ADHESION OU RENOUELEMENT



Avec l'amicale c'est très facile : www.cyclocardiaques.org , rubrique adhésion ou Cœur & Vélo 152 page 34

2 options :

- 1- Membre actif, si vous êtes cardiaque : 20 €
- 2- Membre Ami- bienfaiteur : 20 €

Adresse du responsable des adhésions : Bernard TAILLADE, 6 rue des Acacias, 63510 MALINDRAT



Site internet de L'amicale : <http://www.cyclocardiaques.org/>



La gestion de notre site est assuré par notre ami Christian Robin résident en région Val-de-Loire dép. 28. Il est extrêmement réactif, est souvent à l'origine de nombreuses propositions pour faire vivre de la meilleure façon notre outil de communication très important pour l'amicale.

En cliquant sur les onglets, vous trouverez facilement le document que vous cherchez. Adhésions, les séjours, les documents inscriptions, les membres du bureau directeur, vos délégués régionaux, rien ne manque, il suffit de fouiller et si vous avez perdu votre code pour visiter l'espace adhérents, un mail ou un coup fil à Christian, c'est simple et vous pourrez voyager pour revivre nos AG en photos et bien d'autres bons moments.

« Comme nos 600000 visiteurs, ayez le réflexe : www.cyclocardiaques.org »



Communiqué de presse de décembre 1993

"LE CŒUR ET LE VÉLO" : Un nouveau groupement de cyclotouristes est né !

Encore un ? Belle nouvelle... !

Oui, mais celui-ci n'est pas comme les autres, il n'est pas ouvert à tous les cyclos, il ne vous propose pas d'avantage mirifique car il est fils de la Souffrance et de l'Espoir.

Quelques cyclotouristes de la FFCT frappés par les maladies cardio-vasculaires (infarctus, angine de poitrine ou autres), ont mesuré, en vivant ces moments difficiles, l'ampleur de l'effondrement moral qui en résulte. Ils ont, aussi, pris conscience de la valeur, irremplaçable, des encouragements donnés par ceux qui ont vécu les mêmes drames et les mêmes angoisses.

C'est pour apporter ce réconfort avec plus d'efficacité que ces "Cyclos Cardiaques" se rassemblent en une amicale.

Liés par les épreuves qu'ils ont traversées et qui, seules, les qualifient pour cette tâche, les cyclos de l'A.C.C. essayent d'alléger, par leur exemple, l'inquiétude et le désarroi qui escortent, trop souvent, ces maladies.

Si donc, il n'y a rien à "prendre", dans cette amicale, il y a beaucoup à donner sous un faible volume : quelques lettres et quelques coups de téléphone (par an !). Une petite visite, par-ci, par-là, pour être à l'écoute de l'Autre et de sa peine.

Car, "A.C.C.", ça peut, aussi, se prononcer Amitié.

Faites-nous connaître des cyclos de votre entourage accablés par une affection cardio-vasculaire. Et vous, nos compagnons de misère guéris, venez nous rejoindre !

Christian Saint-FAUST



Pierre Bellan, Michel Dautresme, Christian Saint-Faust et Jean Delrue lors de la première rencontre à Beaugency en 1995



- Dis-moi, que dois-je faire pour adhérer à ton Amicale ?
- Un infarctus !



LA PHOTO DU SOMMET

Le mercredi 21 septembre, 4 cyclo cardiaques ont grimpé le Ventoux avec des vélos sans assistance.



En partant de la gauche : Gilles RICHARD, Hubert DODART, Jean-Pierre GUILLEMAUD et Jean-Claude LAVANCHY.

Envoyez-nous vos photos au sommet de vos escalades, nous les publierons à condition que vous portiez le maillot de l'Amicale.



LES SEJOURS 2023



BULLETIN D'INSCRIPTION Journées du Grand Ouest 2023

A Madré en Mayenne du lundi 22/05/2023 au vendredi 26/05/2023

Nom : _____ Prénom : _____ Accompagné de : _____

Adresse : _____ Ville _____ CP : _____

Tél : _____ Port : _____ Courriel _____

Réservation : Attention le nombre de places est limité à 40 personnes en hébergement et à 6 camping-cars

Acompte de 150€ par personne en hébergement et 60€ par personne pour celles qui sont en Camping :

Chèque de réservation à l'ordre de L'A.C.C

Prix pour 2023 à titre indicatif 264€ en pension complète

112€ en camping avec électricité et accès aux douches et toilettes

tout est compris visite de l'écomusée et soirée théâtre

Les Hébergements :

Cocher votre choix : chambre 2 pers. chambre seul supplément de 18€ Camping-car

A adresser votre chèque de réservation à BRIERE Michel 27 route du Mesnil 61100 LA LANDE PATRY

tél : 02 33 65 62 50 ou 06 23 45 10 24 - michel.briere73@sfr.fr



LES SEJOURS 2023

Séjour A.C.C. en Aveyron à Millau Du 19 au 24 Juin 2023

Nom : Prénom :
Pédalant : Non pédalant :

Accompagné de : Nom : Prénom :
Pédalant : Non pédalant :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. dom. : Mobile :

E-mail :

Demande mon inscription au séjour intitulé :

Se déroulant du : au : Partiel : du au

Je souhaite une chambre en pension complète
Individuelle avec supplément Chambre double pour couple Twin à partager

Déjeûner & dîner de table fournis Prix par personne : 65,00€ par jour environ

Je souhaite un emplacement au camping avec dîner en commun

Emplacement camping car tente Caravane

Prix par personne : 35,00€ par jour environ

Acceptez-vous que paraissent vos coordonnées sur une liste distribuée aux participants
OUI/Non

Je certifie exacts les renseignements fournis et je consens que les données communiquées soient utilisées dans le cadre du traitement de mon inscription.

À Le :

Signature obligatoire :

Mode de règlement :

Chèque d'acompte à l'ordre de : Amicale des cyclos cardiaques

Faire parvenir à : Bernard DEMAS, 23 Route de Lax - 12450 LUC

Réservation :

- En gîte : 150 € par personne
- En camping : 150 € par Camping-car/ Caravane/ Tente

Bulletin À joindre obligatoirement
BULLETIN ASSURANCE
Avec le Bulletin D'Inscription page Précédente

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : Email :

1- ASSURANCE ANNULATION* - Contrat : MAP

Je souscris à la garantie " Assurance annulation " fixée à 4 % du prix du séjour

Je ne souscris pas la garantie " Assurance annulation " proposée.

* Seule les personnes ayant souscrit l'assurance pourront bénéficier du remboursement des frais engagés

Fait à Le :

Signature obligatoire du souscripteur





LES SEJOURS 2023



Séjour vent d'Ouest
du 1er au 7 juin 2022

VOUS
N'AVIEZ
JAMAIS VU
LA MER
CÔTE D'ÉMERAUDE

La douceur de vivre de la côte d'émeraude

Notre lieu de séjour



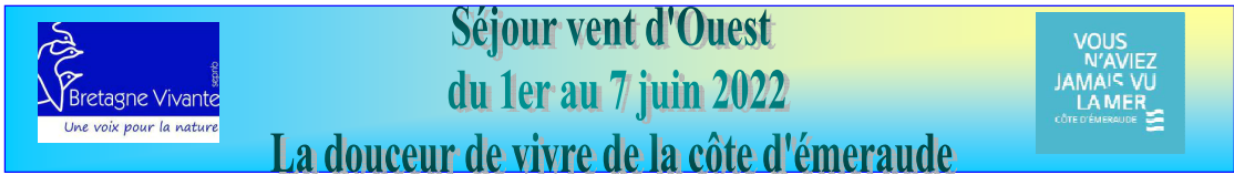
Hébergement pension complète

- Hébergement chambre individuelle
- Petit déjeuner (pain, viennoiserie, café, thé, jus de fruit)
- Pique-nique (sandwich, fromage, fruit, chips, eau)
- Dîner (entrée, plat, dessert)
- Soit 46 € jour en pension complète par personne
- Location de draps 10 € le lit pour le séjour.
- **Linge de toilette non compris (possibilité de louer sur place)**

Camping-car et caravane

- Emplacement pour couple ou seul avec électricité 26,30 € jour
- Dîner en commun 19 € personne
- **Possibilité de réserver le pique-nique à 8 € personne**
 - Au programme :
- Dimanche nous participerons à la rando des parcours du Cœur avec les clubs cyclos et marches de la région (Cyclo et Marche) les parcours du Cœur partiront du camping,
- Nous aurons un dîner galette complète dans le séjour.
-
- Mardi soir nous aurons un dîner. Produits de la mer dans l'ambiance musicale d'un groupe de chants marins (avec un petit supplément pour ce dîner) possibilité de menu de substitution.

Retrouver les détails de notre séjour sur notre site www.cyclocardiaques.org



Nom : Prénom : Pédalant : Non pédalant :

Accompagné de : Nom : Prénom Pédalant : Non pédalant :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. dom. : Mobile :

E-mail :

demande mon inscription au séjour intitulé :

se déroulant du : au : **partiel** : du au

Je souhaite une chambre en pension complète

Chambre **individuelle** pour couple

Twin **personne seule** à partager avec:

Je souhaite un emplacement au camping avec diner en commun

Emplacement camping car tente Caravane

Acceptez-vous que paraissent vos coordonnées sur une liste distribuée aux participants ? Oui Non

Je certifie exacts les renseignements fournis et je consens que les données communiquées soient utilisées dans le cadre du traitement de mon inscription.

À Le :

Signature obligatoire :

Mode de règlement :

Chèque d'acompte à l'ordre de : **Amicale des cyclos cardiaques**

Par virement – Crédit Mutuel de Bretagne IBAN FR76 1558 9351 1802 3146 7834 017 . Code BIC CMBRFR2BXXX en précisant le séjour

Faire parvenir à : **Amicale des cyclos cardiaques Launay Briand 35730 PLEURTUIT**

Réservation couple 200 € personne seule 150 €

120 € par Camping-car/ Caravane/Tente



Cabourg Cyclo Club
ACCUEIL LE CLUB ACTUALITÉS LA GUILLAUME MARTIN

LA RANDONNÉE LA GUILLAUME MARTIN

ACTUALITÉS

Ce dimanche 25 septembre 2022 le CCC a organisé La Randonnée Guillaume MARTIN Départ du club House ,CABOURG 1901 avenue de la Divette à Cabourg 59 courageux , ont bravé la pluie matinale , pour s'élancer sur les différents parcours (40 , 80 ou 120 kms) , récompensés par la percée du soleil vers 10 h du matin , et fin d'épreuve sur le sec...avec remise de coupes

On remercie tous les cyclistes qui ont participé à cette randonnée , et particulièrement le club le plus représenté de **VILLABE (91)**

Nous remercions aussi la présence de **Michel Joly** , correspondant du calvados des cyclos cardiaques et président du Team Joly Sport à Ifs , qui nous a fait le plaisir d'exposer son stand sur la prévention de l'accident cardio-vasculaire.

Et bien sur un **grand merci à tous les bénévoles** qui ont permis cette animation ...



Hébergement et restauration Club ★★★ Île d'Oléron

Venez profiter de la lumineuse île d'Oléron en **pension complète**. Notre **club*** île d'Oléron en Charente-Maritime**



vous propose 1 formule d'**hébergement**, qui ont leurs avantages ! En **pension complète**, vous serez confortablement installés dans l'une des 93 chambres réparties dans 29 pavillons de plain-pied avec terrasse et mobilier de jardin. Notre club est implanté en lisière de forêt. Le site bénéficie d'une agréable végétation, vous êtes ainsi protégés des heures les plus chaudes de la journée par les pins maritimes et les chênes verts.

Notre salle de restaurant, très lumineuse, vous propose le petit déjeuner, déjeuner et dîner en buffet. La cuisson du plat principal est saine et savoureuse. Notre chef dépaysera aussi vos papilles ! Les spécialités régionales sont proposées lors de repas à thème, de dégustations (en supplément) d'huîtres, d'assiette de fruits de mer et selon la météo, d'éclades de moules (plat typique des pêcheurs de l'île d'Oléron). Les tout-petits bénéficient de repas adaptés (moulinés), pour faciliter la vie de leurs parents.

Camping nature et calme Azurera l'île d'Oléron proche de l'océan Atlantique !

À un 1/4 d'heure de l'océan en vélo, notre **camping*** île d'Oléron en Charente-Maritime** est idéalement situé pour les **familles** et les amoureux de nature et de tranquillité. Nos emplacements de **camping** accueillent votre tribu dans le calme d'une belle forêt de pin.

L'exceptionnelle douceur du microclimat de l'île d'Oléron permet de profiter du grand air et de la belle lumière de l'île.

À pied, en bateau et bien sûr... en **vélo**, vous vivrez des vacances hautes en couleurs ! Bleues comme le ciel et l'océan Atlantique. Vertes comme les pins maritimes. Jaunes comme les mimosas. Multicolores, vives et gaies, comme celles des petits bateaux de pêche, des cabanes ostréicoles et



ateliers d'artistes.

Profitez des **activités** et animations proposées toute la journée et en soirée pour les petits et les grands par l'équipe d'animation de notre **camping 3 étoiles île d'Oléron**, situé à proximité : aquagym au bord de la **piscine** chauffée, tournois sportifs, **balades à pied ou à vélo** dans les villages de pêcheurs de l'île d'Oléron... Quand la lune se lève, on se retrouve pour rire, danser, chanter ou jouer tous ensemble. Les vacances entre amis à l'île d'Oléron permettent de se reconnecter, avec soi et les autres.

La restauration

Restauration des îles

Salle climatisée et insonorisée.
Petit déjeuner, déjeuner et dîner en buffets.
Plat principal en buffet.



Pour une découverte des spécialités régionales durant vos vacances : menus à thèmes, dégustation d'huîtres, tapas



Confort

Parking privé, sécurisé et fermé le soir.
Prêt de matériel sportif, de sèche cheveux, de fer à repasser, de livres et de jeux.
Lits faits à l'arrivée.
Linge de toilette inclus.
Ménage fin de séjour inclus.

Excursions diverses sur les sentiers de l'île avec guide € Sur Oléron en demi-journée : (au départ du village)

Le port des salines et la maison paysanne à Grand Village.
Le petit train touristique à travers la forêt de Saint-Trojan-les-Bains
La citadelle Vauban en petit train au Château d'Oléron
Le marais aux oiseaux à Dolus d'Oléron
Le site ostréicole de Fort Royer à Boyardville
Le port de La Cotinière
Le phare de Chassiron à Saint Denis d'Oléron.



Balades à vélos

160 km d'itinéraires cyclables à travers les marais, les forêts et en bord de mer, accessibles à toute la famille.
Nombreux itinéraires conseillés aux cyclistes hors Île.
Parc à vélos. Vente de carte de pistes cyclables. Location de vélos au village vacances



Animations festives variées

En soirée : spectacles, cabaret, café-théâtre, pièce de théâtre, karaoké, discothèque, sorties nocturnes, jeux de société.
Salle d'animation climatisée.

Bulletin d'inscription sur notre site www.cyclocardiaques.org



Le professeur COTTIN : L'atout cœur du CHU de Dijon

Depuis la transplantation cardiaque effectuée en Afrique du Sud en 1967, véritable révolution dans l'histoire de la chirurgie, la cardiologie a effectué d'énormes progrès et les chercheurs trouvent des stratégies pour faire durer plus longtemps les cœurs défaillants. Evolution également dans les profils de patients : le candidat n'est plus forcément le sexagénaire rougeaud et rondouillard... Le professeur Yves COTTIN et le docteur Frédéric CHAGUE font le point sur l'activité cardio au sein du CHU de Dijon.

Dijon l'Hebdo : Le 29 septembre dernier était consacré à la journée mondiale du cœur. Il ne se passe aujourd'hui quasiment plus une journée qui ne soit pas dédiée à une cause. Quel regard portez-vous sur ces événements qui s'enchaînent ?

Professeur Yves Cottin : « Il ne faut surtout banaliser ces moments-là. Ils sont importants car ce sont des temps forts propices à la réflexion, aux échanges mais aussi aux bilans. C'est essentiel de se poser de temps à autres sur des grandes causes. Cette journée de sensibilisation a été créée pour informer le monde entier que les maladies cardiovasculaires, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont les premières causes de décès dans le monde, avant le cancer. Ces maladies tuent maintenant plus que jamais. Le focus, cette année, a été porté sur l'activité physique chez les jeunes et sur l'importance de la prévention »

DLH : Quelle type d'activité physique recommandez-vous ?

Pr. COTTIN : « L'activité physique et toutes les activités d'endurance sont bonnes pour la prévention cardio-vasculaire. Ce n'est plus à démontrer. On parle bien d'activité physique, pas de sport. Quelqu'un qui va marcher, monter des escaliers régulièrement, s'inscrit dans ce cadre.

Concernant les patients qui ont des pathologies cardio-vasculaires, nous avons des centres de rééducation qui vont évaluer les bonnes activités, et surtout leur niveau. C'est à dire le nombre de battements par minute qu'il convient de ne pas dépasser pour évoluer en toute sécurité. D'énormes progrès ont été réalisés grâce aux outils connectés. Une montre, même bon marché, permet de visualiser les limites de ses performances.

Le message est clair et fondamental : l'activité physique, même chez les malades les plus sévères, est toujours bénéfique en terme de risque et de réduction du risque cardio-vasculaire ».

DLH : Qu'est-ce que vous entendez par endurance ?

Pr. COTTIN : « C'est tout simplement un effort qu'on répète sur la durée. On parle souvent des fameux 10 000 pas qu'il convient d'effectuer quotidiennement. Faire plus n'est pas contre-indiqué. C'est une première base sur laquelle il faut s'appuyer. Et pour tirer un vrai bénéfice d'une activité soutenue, il faut la renouveler au minimum trois fois par semaine ».

Dr. CHAGUE : « Pour ceux qui culpabilisent de ne pas faire au moins une demi-heure, on peut affirmer que même un quart d'heure, c'est mieux que rien. Et pour ceux qui affirment ne pas avoir le temps de disposer de trente minutes pour une activité physique, je leur dis que trois fois dix minutes, c'est beaucoup mieux que rien. On sait qu'en faisant bouger les gens, on va améliorer leur profil métabolique et faire baisser leur pression artérielle ».

DLH : Qu'est-ce qui est préférable : la marche ou plutôt le vélo ?

Pr. COTTIN : « Peu importe. L'essentiel, c'est une activité qui plaise au patient. Il ne faut pas la prendre comme une contrainte mais un loisir. La marche, le vélo (pas le VTT), la natation sont des pratiques excellentes qui n'engagent pas une forte sollicitation cardiaque ».

DLH : Est-ce que vous pouvez rappeler ce que sont les maladies cardio-vasculaires ?

Pr. COTTIN : « Ce sont toutes les atteintes du myocarde. La plus connue, c'est bien entendu l'infarctus du myocarde. Il existe aussi les cardiopathies hypertrophiques, les cardiopathies métaboliques liées au diabète, les cardiopathies valvulaires... et on englobe aussi tout ce qui est à risque vasculaire comme l'artériopathie des membres inférieurs ou les accidents vasculaires cérébraux ».

DLH : Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

Pr. COTTIN : « L'insuffisance cardiaque, c'est très simple à comprendre : c'est quand la pompe ne réussit pas à compenser les besoins. C'est comme votre voiture qui n'a pas assez de puissance pour vous conduire là où vous le souhaitez. Les signes principaux, avec la prise de poids, sont l'essoufflement, les jambes qui gonflent, la position assise nécessaire pour respirer la nuit. Le diagnostic repose sur un dosage sanguin (le BNP) et une échographie. Est-ce que c'est le muscle, les valves... ? Si on constate un essoufflement, il faut déjà confirmer que cela vient bien du cœur et pas d'une pathologie pulmonaire, d'une anémie car les causes peuvent être multiples ».

Dr. Chagué : « La campagne de lutte contre l'insuffisance cardiaque met en avant le sigle EPOF : Essoufflement, Poids, Œdème, Fatigue. Ces signes peuvent être relativement précoces et il ne faut pas hésiter à consulter au plus vite son médecin traitant qui orientera ou non vers un cardiologue pour des examens complémentaires : examens sanguins, électrocardiogramme, échographie cardiaque, voire coronographie, c'est à dire radiographie des artères du cœur ».

DLH : Et le tabac est toujours dans le viseur ?

Dr. CHAGUE : « Plus que jamais. Il est normal que l'on parle beaucoup du tabac car il est, avec l'inactivité physique, un risque grave sur lequel on peut travailler efficacement. Ce sont les facteurs de risques qu'on qualifie de modifiables. Arrêter de fumer est immédiatement bénéfique pour le cœur ».

DLH : L'insuffisance cardiaque est-elle synonyme de vieillissement ?

Dr. CHAGUE : Non pas du tout. Cette maladie touche aussi des enfants, des femmes enceintes et des adultes de moins de 55 ans. L'étiologie des insuffisances cardiaques peut révéler des maladies bien spécifiques comme l'amylose qui se caractérise par un dépôt au niveau du muscle qui fait durcir la paroi. Et là encore, nous avons des traitements spécifiques ».

DLH : Comment peut-on situer le service cardiologie du CHU de Dijon par rapport aux autres établissements hospitaliers français ?

Pr. COTTIN : « On reste parmi les meilleurs que ce soit dans le domaine du soin, de la recherche, et de l'enseignement. On peut affirmer que c'est au CHU de Dijon que nous trouvons aujourd'hui l'un des meilleurs services de cardiologie, l'un des plus réputés de France pour le traitement de l'infarctus. Il est important de souligner les évolutions techniques à plein de niveaux. Prenons le diagnostic. Nous avons des échographies de plus en plus performantes, l'écho d'effort, l'IRM cardiaque, également, qui est un outil majeur mais aussi tous les nouveaux outils comme le score calcique qui nous permet de mesurer les atteintes aux coronaires sans avoir recours aux coronarographies.

En terme thérapeutique, nous avons eu des percées formidables là aussi. Par exemple, dans le traitement hypercholestérolémie familiale : on peut identifier des gens qui produisent du mauvais cholestérol et les traiter de façon très spécifique avec des nouvelles thérapeutiques qui font diminuer les taux de façon très importante. Plus on aura une exposition sur le long terme au cholestérol, plus on va développer des plaques.

Nous sommes donc là sur des traitements préventifs. On a eu aussi des évolutions majeures en terme de prise en charge structurelle. La majorité des valves aortiques ne sont plus opérées. Cela se fait par les voies naturelles. Des évolutions, il y en a aussi dans les stratégies d'ablation pour tout ce qui relève des troubles du rythme. Et il est important de souligner qu'au CHU, on a accompagné tous ces progrès techniques et technologiques de ces dernières années. Nous les maîtrisons parfaitement. Nous faisons également de plus en plus d'enquêtes génétiques et nous sommes toujours très bien placés dans la rééducation cardiovasculaire ».

DLH : Et votre activité ne se concentre pas uniquement au sein du CHU ?

Pr. COTTIN : « Nous avons organisé la présence cardiologique sur l'ensemble du territoire. Nous sommes nombreux à nous rendre une journée par semaine à Saulieu, à Langres, à Chaumont... A Semur-en-Auxois, nous avons ouvert un coro-scanner et un IRM cardiaque. Plusieurs fois par semaine, un cardiologue du CHU y est présent pour assurer des consultations pour aider nos collègues cardiologues de Semur et maintenir une activité de proximité indispensable.

Nous proposons également beaucoup de formations. Par exemple, nous avons formé tous les collaborateurs de la Banque Rhône-Alpes aux gestes qui sauvent. Grâce aux dons, nous avons équipé de nombreux sites sur la région avec des défibrillateurs et nous mettons un point d'honneur à entretenir une relation très active avec les associations de patients. Et puis nous rayonnons également sur le plan international, nous venons de terminer une formation de collègues de Côte d'Ivoire ».

Propos recueillis par Jean-Louis PIERRE, Directeur de la publication et Editeur.

Jean-Louis est aussi adhérent de l'amicale des cyclos cardiaques

DIJON
l'Hebdo



Centre Hospitalier Universitaire **Dijon**

Le belle ballade de Marie-Claude et Jean-Bernard LALLIER

Depuis plus de 20 ans, année de la Méridienne (Voir le site de la Fédération Française de Vélo – Randonnées permanentes – Méridienne.), nous partons randonner pendant nos vacances d'été sur les routes de France. Cette année encore, nous n'avons pas failli à nos habitudes.

Marie Claude avait programmé un voyage entre Alençon et Buis les Baronniees avec un passage dans la Bourgogne, la descente de la voie Bleue sur la Saône et ensuite la descente du Rhône par la via Rhona. Que des descentes vers le sud...

La randonnée à vélo nous permet de bien faire le break dans la vie de tous les jours, de rouler ensemble et à notre rythme pendant 3 à 4 semaines. Nous pouvons également visiter les magnifiques régions françaises que nous traversons. La rencontre avec des cyclos ou des habitants sur le bord des routes sont autant d'occasions d'engager la discussion au fil du voyage.

Ce 29 août 2022, notre voyage a débuté à la gare de Tours qu'il est facile de rallier depuis Alençon. Ensuite, nous nous sommes partis pour 3 à 4 semaines non-stop de vélo. Notre vie de tous les jours devient relativement simple : suivre le fléchage des voies vertes et le parcours initialement prévu, acheter le pique-nique du midi, valider notre étape du soir par un coup de fil au camping ou à l'hôtelier, réserver notre repas du soir qui est toujours pris au restaurant. Voilà le train-train du randonneur et bien sûr, Il ne faut pas oublier les visites touristiques sur le parcours. Car nous sommes des cyclos contemplatifs !!

Les habitudes du voyage, c'est également au début la contrainte du rangement des sacoches... Chaque chose a sa place : Les vêtements dans la sacoche arrière droite, les vêtements de pluie dans la sacoche arrière gauche plus les couchages, etc.... Depuis 20 ans, nous voyageons chacun avec 4 sacoches Chapak pleines et étanches plus une sacoche de guidon. Nous avons renoncé à peser l'ensemble sur route pour préserver notre moral à l'approche des côtes...

La première journée a été très sportive car Marie Claude avait prévu 95 kms de parcours entre midi et 20 heures. L'occasion pour nous de remonter la très belle Vallée du Cher et d'apercevoir sur le chemin le magnifique château de Chenonceaux. Nous avons pu constater également que nous avons conservé un bon fonds sportif nous permettant d'entreprendre ce parcours, et d'enchaîner les étapes durant 3 à 4 semaines : 50 à 60 kms chaque jour sauf les jours de lessive...

Le périple dans la région Centre est très facile. En effet, nous utilisons généralement les voies vertes sur le bord des canaux ou des fleuves. Après notre étape à Nevers, nous avons poursuivi le périple par le canal du Nivernais jusqu'à St Honoré les Bains. Ensuite, le voyage s'est durci avec la traversée du Morvan et l'arrivée à Autun où les vestiges romains ont retenu notre attention. Nous avons prévu traverser la région des ancêtres de Marie Claude et nous avons fait un pèlerinage à Molinot et Santosse avant de poursuivre vers la Bourgogne.

Après notre étape à Nolay, les paysages se sont ouverts : Nous étions en Bourgogne et de nombreux vendangeurs étaient bien occupés dans les vignes. Ainsi, des Hautes Côtes de Beaune, nous sommes passés à Maranges, Santenay aux noms bien évocateurs. Par le canal du Centre nous avons regagné Chalon-sur-Saône.

De Chalon-sur-Saône à Lyon, nous avons emprunté la Voie Bleue qui relie Luxembourg et Lyon.

La voie verte est très agréable sur le département de La Saône et Loire. Dans un environnement calme et reposant, nous suivons le cours du fleuve. De chaque côté les prairies d'élevage sont présentes. Après Macon, le parcours traverse la Saône et passe dans le département de l'Ain. Il devient alors plus délicat et moins agréable de rouler. La voie verte devient incertaine surtout pour des vélos chargés : la voie caillouteuse et non goudronnée ne facilite pas le voyage. Cela s'améliore à l'approche de Lyon. C'est ainsi que nous arrivons bon an mal an à la confluence de la Saône et du Rhône à Lyon.

A Lyon, nous n'avons pas prévu d'étape et de visites. De plus nous avons été prévenus qu'il est très difficile de garer son vélo en toute sécurité : le vol de vélo, c'est la crainte du randonneur !!

Après un saut de puce en train de Lyon La Part-Dieu à Vienne pour éviter la zone industrielle au Sud de Lyon, nous avons donc emprunté la Via Rhona. Nous n'avons pas vraiment apprécié car cette voie évite les villages et donc les rencontres en tout genre. C'est une « autoroute pour vélos » dans la vallée du Rhône qui nous fait cependant descendre en toute sécurité au milieu des axes importants de circulations (autoroutes, voies ferrées, etc.). Le chemin circule au milieu des vignobles réputés – Côtes Rôties, Condrieu. Nous avons pu apprécier des villes comme Vienne pour ses vestiges gallo-romains et Tain l'Hermitage pour son Chocolat. A Valence, après la visite de la ville, nous avons été hébergés dans un vélo gîte accueillant et bien connu de Danièle et Jean-François.

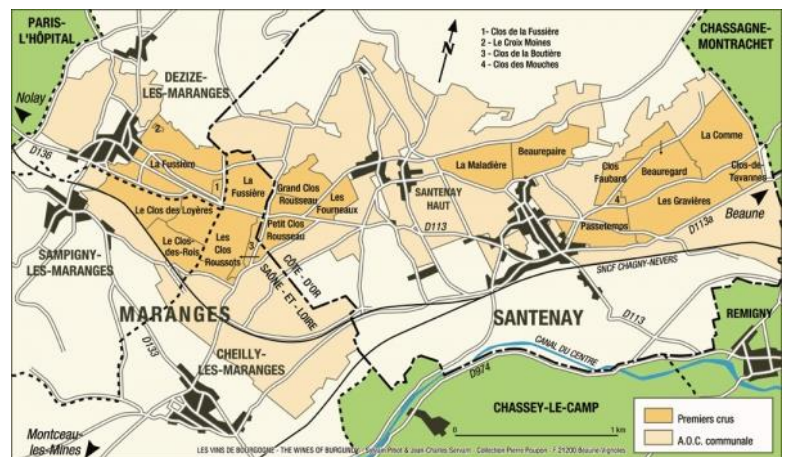
Nous avons ensuite quitté la vallée du Rhône pour nous rapprocher de Buis les Baronnies. Le passage dans la Drôme est toujours agréable car nous y retrouvons les petites routes secondaires que nous aimons bien. Dommage qu'il soit difficile de rapporter des bouteilles de Rasteau ou de Rouaix dans nos sacoches !!! Avec une journée-étape à Vaison la Romaine, nous avons pris le temps de visiter tous les sites merveilleux de la ville.

Nous étions le 17 septembre 2022, et il était temps d'arriver à Buis les Baronnies pour passer une très bonne semaine de retrouvailles après 900 kms parcourus.

Nous sommes rentrés ensuite en Normandie par le train en passant au préalable par Sisteron et le changement de gare à Paris s'est réalisé à vélo. Merci à Maurice et Françoise qui ont facilité le retour en prenant la plus grande partie de nos sacoches.

Encore des bons souvenirs de ballade partager avec les amis et une prochaine ballade à préparer pour l'an prochain....

Marie-Claude et Jean- Bernard LALLIER



Ile de France : Journée rencontre du 6 octobre 2022

Organisation : Jacqueline et Robert RENARD

Participants : Evelyne et Gérard SCHRUOFFENEGER, Claude BOUCHET, François BRUNEAU, Jean-Claude QUILLET et deux invités, Rayjane et Guy PIOT

Ce jeudi, la température est fraîche, mais le soleil brille. Sur le parking du château de Thoiry nous attendons les copains. Jacqueline a confectionné le traditionnel gâteau et préparé thé et café. Le parc du château de la réserve africaine est en effervescence, en effet, le « Safari lumières sauvages » est en cours de montage. C'est une promenade nocturne, parmi des animaux factices lumineux et représentés dans leur milieu naturel, à découvrir, c'est un spectacle féerique.

Bref, compte tenu du faible kilométrage prévu, nous partons à 10 heures. En chemin, à l'approche de Boissy sans Avoir (village où repose la comédienne Romy Schneider), nous longeons une plantation « d'herbe à éléphants », culture innovante, rustique, écologique paraît-il peu gourmande en eau destinée au paillage, combustible, litière, isolation....

Longeant la lisière de la forêt de Rambouillet, nous atteignons par une route étroite et fortement descendante le centre de Montfort l'Amaury. Profitant de l'arrêt, Claude nous commente rapidement l'histoire de cette ville touristique, et classée au Brevet des Provinces Françaises. Nous empruntons pour sortir de Montfort ce que nous appelons un « diverticule » avec grimpe, qui sera la seule fantaisie de parcours. Après concertation, nous reprenons le bon chemin nous menant aux Mesnuls, son château, ses pavés et son allée de tilleuls. Traversant le vieux village, une rue cabossée, montante et malaisée, nous atteignons le plateau pour rejoindre les Bréviaires et le restaurant « Chez Anje », attendus par Jean-Claude, son amie, et François venu à vélo de Paris, les trains n'acceptant plus nos machines à certaines heures. (pas de commentaire).

Dans la bonne humeur habituelle, nous déjeunons, et repartons après la photo d'usage prise par la charmante patronne de cet établissement. Cette fois-ci, à nous les routes traversantes de la forêt de Rambouillet, fermées aux engins motorisés. Nous longeons les « Etangs de Hollande », et pour atteindre le « carrefour de Bourdonné », la route forestière déshabillée récemment de son revêtement nous secoue copieusement, des trous, de la caillasse, bref, un plaisir, (les gros pneus sont appréciés).

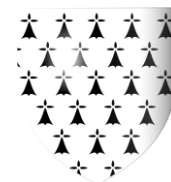
La forêt traversée, à Garancières, après une hésitation, la bonne route nous ramènera à notre point de départ par Flexanville.

Jacqueline ressort le reste de son gâteau, les boissons rafraichissantes (sans alcool) et nous nous séparons. François, le courageux, reprends sa bicyclette pour rentrer.

Merci à tous les participants, merci à ceux qui ce sont excusés. Voilà encore une bonne journée passée entre amis à pédaler par ces routes campagnardes et agricoles de l'île de France Ouest.

Robert RENARD





Journée de rencontre entre Normands et Bretons

Jeudi 6 octobre 2022, Normands et Bretons avaient prévu de se rencontrer à Ducey dans la Manche, pour une journée conviviale de réconciliation « entre les deux régions voisines, mais rivales de vieille date pour le Mont St. Michel ». Bien entendu il n'en était rien et si les Bretons étaient les plus nombreux, rien ne dit qu'ils étaient les plus forts.

Face au magnifique château du 17^{ème} siècle fait de briques et de granit.

L'accueil fut digne des rencontres de l'ACC, café, thé, gâteaux maison, jus de fruits, merci à Paulette, Madeleine et Régine et autres responsables pour ces délices.

Le soleil, en prime s'invita à la fête. Vers 10h 16 cyclos et 3 marcheurs prirent la route, de la campagne Normande pour les uns, du Mont Saint Michel pour les autres.

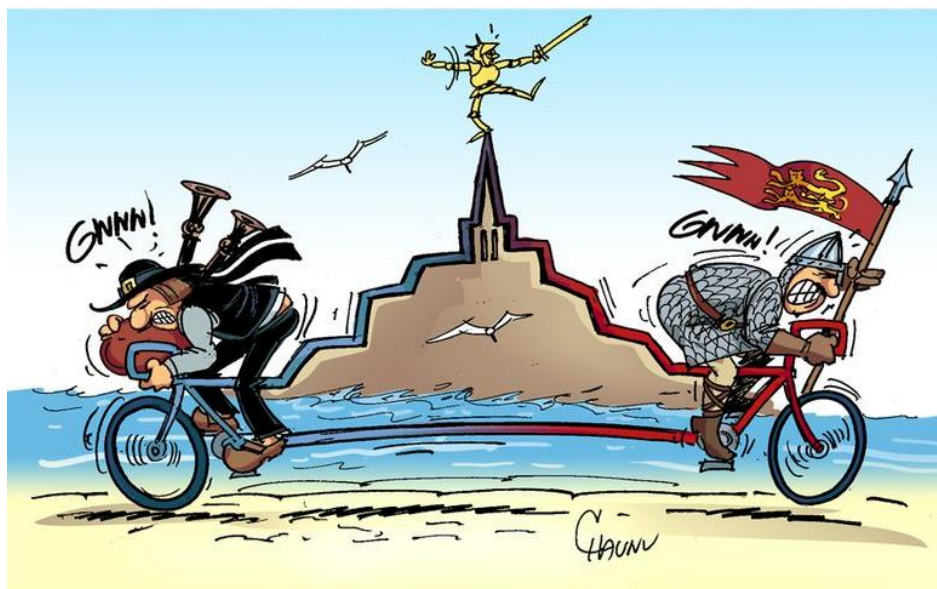
Le périple cycliste nous fit passer devant une des usines Louis Vuitton à Juilley, spécialisée dans la fabrication de maroquinerie sacs etc ..., « pas question d'achat pour ces dames la journée est consacrée à la rando et les maris avaient oubliés la carte bleue ». Empruntant les petites routes vallonnées du bocage, nous nous sommes arrêtés devant un moulin à aubes de toute beauté qui valait le détour à lui tout seul. Antrain sous Couesnon Pontorson par la voie verte et bientôt le Mont se détachait au loin, majestueux sous le soleil automnal.

Le restaurant « L' Antre Terre et Baie » calma les appétits les plus féroces avec un menu à faire rougir de honte le médiocre aubergiste de notre précédent séjour. Le retour fut des plus tranquilles sur la voie verte, sans Danielle hélas « fracture de l'humérus » à qui nous souhaitons un prompt rétablissement. Un détour par le cimetière Allemand de Huisne sur Mer, ossuaire rassemblant les corps des soldats de la seconde guerre mondiale du grand ouest, nous rappelait que « le plus jamais ça » n'était que de vaines paroles.

70km au compteur et ce fut le retour à Ducey où nous attendaient de fraîches, mais très nerveuses bouteilles de poiré « merci Michel » et un goûter.

Merci aux gentils organisateurs particulièrement Paulette et Roland qui nous ont fait découvrir « leur terrain ».

Bernard KAUFELER



Vivement d'autres rencontres du même tonneau

Quentin FILLON MAILLET : Biathlète Français

Quentin Fillon Maillet, né le 16 août 1992 à Champagnole dans le Jura, biathlète français. Issu d'une famille de skieurs, il est le premier athlète de son pays à gagner cinq médailles dans les mêmes Jeux olympiques d'hiver, à Pékin en 2022. Le 12 mars 2022, il devient le quatrième biathlète français après Patrice Bailly-Salins, Raphaël Poirée et Martin Fourcade à remporter le classement général de la Coupe du monde.

Il signe la première victoire de sa carrière en Coupe du monde le 27 janvier 2019 à l'arrivée de la mass-start d'Antholz-Anterselva, avant de remporter ses premières médailles individuelles aux championnats du monde à Östersund 2019, en se classant troisième du sprint et de la poursuite. Aux championnats du monde 2020 à Antholz-Anterselva, il gagne deux nouvelles médailles d'argent sur le sprint et la mass-start, ainsi qu'une médaille d'or avec le relais hommes.

La saison 2021-2022 est la meilleure de sa carrière avec notamment dix victoires individuelles (dont six en poursuite) remportées au cours de l'hiver. Aux Jeux de Pékin 2022, il gagne cinq médailles en six courses, dont l'or sur l'individuel et la poursuite, ainsi que l'argent en relais mixte, en sprint et en relais hommes. Ses résultats olympiques sont dans la lignée de la Coupe du monde régulière qu'il domine largement. Il décroche ainsi les deux petits globes de cristal du sprint et de la poursuite, manque de peu celui de la mass-start, et surtout s'adjuge **le gros globe de cristal du classement général**, dont il sécurise le gain à une étape de la fin de la saison, à Otepää.

Ce grand champion exceptionnel apporte son soutien à l'Amicale, nous lui souhaitons une très belle saison 2022-2023.





Bonjour à tous, je suis membre de l'amicale des cyclos cardiaques depuis octobre 2008 et le plus jeune membre actif durant un long moment.

Avant d'avoir un problème cardiaque, j'ai vécu une vie où le vélo a été présent dans mon existence dès mon plus jeune âge, vu que mon papa qui avait été coureur cycliste amateur durant sa jeunesse sur route puis au cours de sa carrière militaire chez les Sapeur-Pompiers de Paris, où il roulera sur piste, et gagna le titre de champion de France militaire en 1965 à Bordeaux.

Tout au long de ma vie, j'ai essayé de pratiquer un sport, comme le judo, sport que j'ai arrêté à un bon niveau, le vélo que je pratiquais avec mon papa, ainsi que le VTT, mais c'est le rugby qui m'a apporté le plus, comme de la discipline, le respect et l'engagement.

J'ai eu un cursus scolaire, un peu particulier, je ne courais pas particulièrement après les études, en effet, c'est plutôt les études qui me couraient après, en fait, j'ai commencé à aimer l'école à l'âge de 16 ans (il était temps), quand je suis rentré en CFA pour apprendre le métier de mécanicien puis le métier de dépanneur remorqueur véhicule léger et poids lourd d'où je sortirai diplômé en poche avec en prime mon permis poids lourd, ce qui m'a permis de trouver un premier emploi dans la vie active.

Les 10 premières années de ma vie professionnelle, j'étais conducteur routier, métier que j'ai appris en tant qu'autodidacte, 4 ans comme artisan puis 6 ans comme salarié, un métier dur dans lequel il faut être motivé et endurant.

Issu de l'Île de France, en 2003, je décide de venir m'installer en Normandie dans la région du Bessin, région que je connais depuis l'âge de 4 ans et ce dans l'espoir d'un nouveau départ et surtout d'une vie plus calme.

2005, année marquante dans mon existence, installé depuis 2 ans en Normandie dans une maison en bord de mer et à un poste de conducteur routier dans une grosse entreprise de transport de la région. En avril, je suis pris d'une fatigue importante, après quelques semaines un peu compliquées à devoir gérer mon travail de nuit et quelques complications d'ordres personnel le jour, un manque de sommeil important, un manque d'hygiène de vie, un surpoids important et pour combler le tout, un tabagisme important, je me vois un soir, ne pas pouvoir être en mesure de partir travailler. Après consultation de mon médecin, il me trouve de l'hypertension et m'arrête pour surmenage, mais le problème ne s'arrête pas là. Début juin, en visite au salon aéronautique du Bourget, je ressens une douleur dans la poitrine, je consulte à nouveau mon médecin, qui mets cela sur le compte de ma fatigue, mais le problème était ailleurs, au cours des semaines qui ont suivies à chaque fois que je faisais un effort, j'avais la même douleur. Puis arriva le mercredi 27 juillet 2005 au matin, au cours d'un décrochage de remorque après une nuit de travail plutôt longue, je suis pris d'une douleur dans la poitrine qui me mettra à terre un long moment, ne sachant pas ce que j'étais en train de vivre, après la crise, je me suis couché et le soir reprenant la route pour rentrer en Normandie, les douleurs se sont répétées. Ce n'est que le lendemain sur ordre de mon médecin, que je me suis rendu au CHU pour normalement effectué un électrocardiogramme, mais l'interne en cardiologie après m'avoir ausculté et m'avoir fait passer des examens au urgences, m'a appris que j'avais fait un infarctus du myocarde, à ce moment-là, ma prise de conscience a été totale. Monté en soins intensifs, opéré le lendemain, je suis sorti du CHU, quelques jours plus tard, avec l'impossibilité de continuer mon métier de conducteur routier et avec l'arrêt du tabac en prime (une excellente chose).

Puis arriva le moment, de ma rééducation cardiologique au centre Williams HARVEY dans la Manche, que certains normands et normandes connaissent, c'est là, que pour la première fois, on me parla de l'A.C.C. et que l'on me conseilla de me remettre à la pratique du vélo de façon raisonnable, pratique que j'ai commencé dès ma sortie de rééducation étant donné que je prenais livraison de mon vélo tout neuf, le jour de mon retour à la maison, un excellent moment pour moi, après ces événements, cela était bon de pouvoir faire des sorties, pédaler et de se laisser porter.

Dans les mois qui ont suivi, j'ai dû faire un reclassement professionnel ; là, je me suis découvert des facultés que je ne me connaissais pas (Rires).

Dans les mois et les années qui ont suivis, j'ai validé 3 formations et occupé différents postes dans le secteur de la logistique et de l'informatique en intérim et en CDI.

En 2008, après avoir lu un article sur l'A.C.C dans le magazine LE CYCLE, j'ai consulté le site internet de l'association et j'ai contacté le délégué régional de basse Normandie, Michel BRIERE qui m'invita à participer à une sortie, ce jour-là, je fis connaissance de Michel, de Régine et de Philippe GRANDIN, ainsi que de Jacqueline et Francis RIBAUT, une journée mémorable pour moi, le lendemain, je signais mon adhésion à l'A.C.C..

Par la suite, j'ai participé à des rencontres régionales, au parcours du cœur, puis en 2011, je participai à ma première assemblée générale à Saint Georges de Didonne, séjour qui sera écourté pour moi après une chute qui me value une fracture du poignet droit, dont beaucoup d'entre vous, se souviennent.



2008



2019

Depuis ma pratique du vélo a bien évolué, avec la reprise du VTT depuis 5 ans avec l'accord de mon cardiologue, avec la diététique, car avec mon petit gabarit, perdre du poids n'était pas négligeable (- 30 kg ! Un grand bravo de toute l'amicale).

Voilà pour une petite tranche de vie, Même si je reste un des plus jeunes membres, c'est toujours un plaisir de vous retrouver chaque année et je vous souhaite santé et bien-être.

Bien amicalement Karine et Gérald PETTINI.





Marche, vélo : les gains sanitaires et économiques du développement des transports actifs en France

Publié le 30 août 2022, 20:50, mis à jour le 4 septembre 2022

À la faveur de la crise énergétique que nous traversons depuis le printemps 2022, le débat sur les transports actifs (marche et vélo) a été ravivé. Un débat très souvent abordé sous l'angle climat-énergie... Il est vrai que les transports constituent le premier poste d'émissions de gaz à effet de serre (GES) en France et que le développement de l'usage du vélo pour les trajets de courtes distances permettrait de réduire à la fois les émissions de GES et la dépendance énergétique de la France.

Pour autant, ce cadrage du débat occulte un argument fort en faveur des transports actifs : leurs bénéfices pour la santé.

En effet, en induisant un certain niveau d'activité physique, les transports actifs – principalement le vélo (avec ou sans assistance électrique) et la marche – permettent d'éviter un grand nombre de maladies chroniques. Il a ainsi été établi que l'absence d'activité physique régulière augmente l'occurrence de maladies graves comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le cancer du sein ou du colon et la démence. Une manière simple de pratiquer une activité physique régulière consiste à se déplacer à pied ou à vélo, et plusieurs méta-analyses d'études épidémiologiques ont montré que ces modes de déplacement réduisent la fréquence de ces maladies. Ce qui génère des réductions des dépenses de santé : on estime ainsi qu'un cas de diabète prévenu évite annuellement à la collectivité près de 36 000 euros de dépenses médicales.

Un effet bénéfique calculé

Au-delà de ces pathologies, la marche et le vélo ont été également associés à une réduction du risque de décès. Une autre méta-analyse a ainsi mis en évidence que la pratique hebdomadaire d'1h40 de vélo réduisait le risque de décès (toutes causes confondues) de 10 %, et que la pratique de 2h50 de marche hebdomadaire réduisait ce risque de 9 %. À l'échelle d'une population, ces effets protecteurs sont substantiels.

À titre d'exemple, il est estimé que les niveaux de pratique actuels du vélo aux Pays-Bas engendreraient un gain d'espérance de vie de 6 mois. À proprement parler, le décès n'engendre pas ou peu de coûts médicaux. Toutefois, les pouvoirs publics ont fixé la « valeur » d'un décès évité et celle d'une année de vie sauvée, ce qui représente la somme qu'une société est prête à dépenser pour sauver une vie ou une année de vie moyenne. Sur cette base, le vélo engendrerait annuellement aux Pays-Bas des bénéfices estimés à 19 milliards d'euros, soit, pour donner un ordre de grandeur, plus de 3 % du PIB du pays.

L'exemple des Pays-Bas l'illustre de manière édifiante : en matière de transports, ce qui est bon pour le climat l'est aussi pour la santé.

Dès lors, documenter de manière rigoureuse les bénéfices sanitaires de politiques de décarbonation peut jouer un rôle très important pour renforcer l'engagement et l'adhésion de la population et des autorités locales ou nationales aux mesures de réduction des GES.

[Plus de 80 000 lecteurs font confiance à la newsletter de The Conversation pour mieux comprendre les grands enjeux du monde. Abonnez-vous aujourd'hui]

Une évaluation inédite

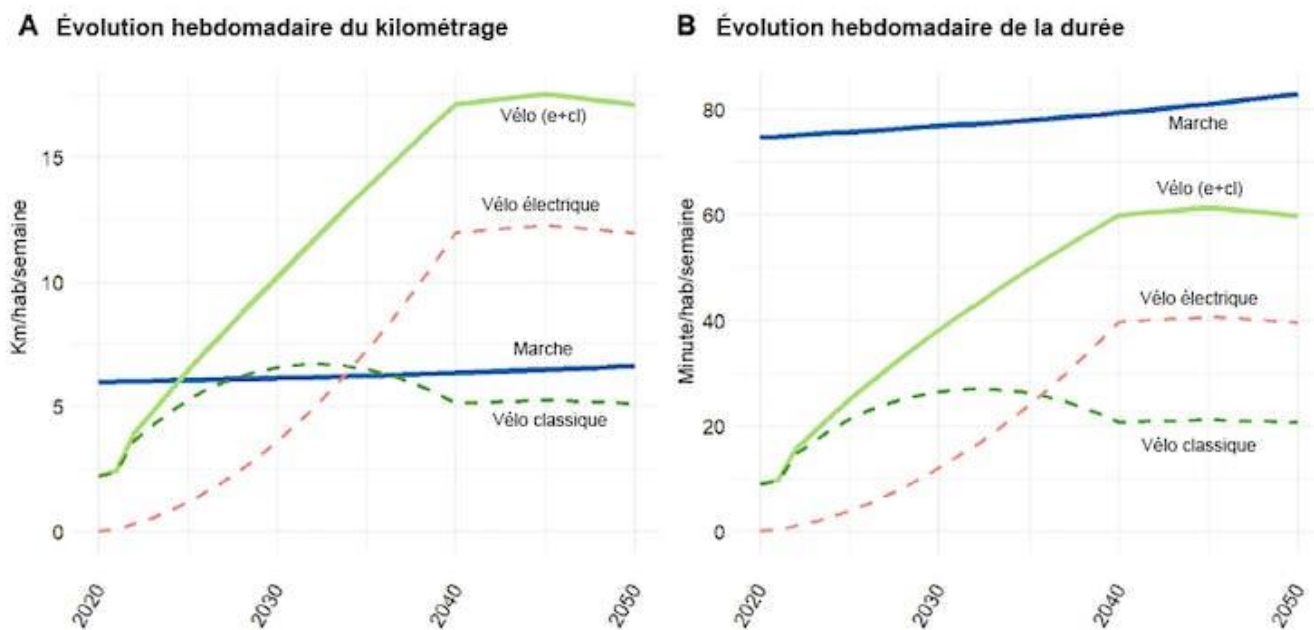
C'est à cet exercice que nous nous sommes essayés dans un article scientifique récent. En utilisant la méthode de l'évaluation quantitative d'impact sanitaire, nous avons cherché à évaluer les bénéfices pour la santé liés aux transports actifs dans un scénario de transition bas-carbone : celui décrit en 2021 par l'association négaWatt.

Comme d'autres scénarios (ceux de RTE ou de l'ADEME par exemple), le scénario négaWatt vise à identifier une trajectoire cohérente de transition vers la neutralité carbone pour la France métropolitaine à l'horizon 2050, et ce avec un haut niveau de détails pour les principaux déterminants de la consommation énergétique

dans une diversité de secteurs (km-passagers pour le secteur des transports, surfaces habitables chauffées dans le secteur du bâtiment, etc.).

Dans le scénario négaWatt, la décarbonation des transports passe, entre autres, par un essor des transports actifs. Ainsi, ce scénario projette à l'échelle nationale, sur la période 2020-2050, une hausse modérée de la marche (+10 %) et une hausse forte du vélo (augmentation d'un facteur 7), principalement portée par le vélo à assistance électrique.

Si cette augmentation de l'usage du vélo semble importante, il faut garder en tête que la France part d'un niveau bas en 2020, et que cette augmentation se traduit au final, par environ 1h de pratique hebdomadaire du vélo par personne en moyenne en 2050, ce qui reste en deçà du niveau actuel d'utilisation du vélo aux Pays-Bas, et proche du niveau actuel au Danemark.



Évolution hebdomadaire du kilométrage (A) et de la durée (B) de la marche et du vélo. Le calcul de la durée se base sur une vitesse moyenne de 4,8 km/h (marche), 14,9 km/h (vélo) et 18,1 km/h (vélo électrique). Scénario négaWatt, France 2020-2050. K. Jean, Ph. Quirion, Negawatt, Author provided

Estimation des gains en termes de vies sauvées et de milliards d'euros

En distribuant ces hausses de la marche, du vélo et du VAE entre les groupes d'âge constituant la population, et en appliquant les réductions de mortalité correspondant à ces niveaux, nous avons pu estimer le nombre de décès évités comparativement à un scénario sans hausse des transports actifs (niveaux de 2021 maintenus constants).

Nous avons ainsi pu mettre en évidence que les gains pour la santé de ce scénario pourraient être considérables, et ce dans un futur proche : dès 2025, cette hausse des transports actifs se traduirait par environ 3 000 décès évités annuellement.

En utilisant les valeurs recommandées au niveau national pour l'évaluation d'impact socio-économique des investissements publics (une année de vie sauvée est évaluée à 139 000 euros en 2020), la monétarisation de ces bénéfices s'élève à environ 10 milliards d'euros par an.

Sur le plus long terme, à l'horizon 2050, ces gains s'élèveraient à environ 10 000 décès évités par an, un gain d'espérance de vie de l'ordre de trois mois en moyenne pour l'ensemble de la population, et près de 40 milliards d'euros de bénéfices.

À ce stade, les éléments de comparaison s'avèrent importants pour appréhender le niveau de bénéfices. À titre d'exemple, on estime qu'une politique de santé publique ambitieuse qui permettrait de réduire la consommation d'alcool de 20 % éviterait ~7 000 décès par an, soit le nombre de décès évités grâce à l'activité physique induite par les transports actifs dès 2030 dans le scénario négaWatt.

Concernant les bénéfices monétarisés associés (10 milliards d'euros par an dès 2025), ils peuvent être mis en regard des investissements publics pour la promotion des transports actifs... même si la comparaison ne va pas à la faveur de ces derniers : en effet, le plan vélo gouvernemental annoncé en 2018 représentait 450 millions d'euros sur 7 ans, soit moins 65 millions d'euros par an... Une goutte d'eau en comparaison des aides d'État sur les carburants, qui ont représenté plus de 2 milliards d'euros d'aide publique d'avril à août 2022.

De véritables co-bénéfices santé-climat

Cette étude permet d'illustrer qu'un scénario réaliste de transition vers la neutralité carbone qui articule, dans le cas du scénario négaWatt, sobriété, efficacité énergétique et énergies renouvelables, permet de générer des bénéfices qui dépassent la seule réduction des émissions de GES.

Ces co-bénéfices pour la santé des actions climatiques vont par ailleurs bien au-delà de l'activité physique induite par les transports actifs : il en est de même pour l'amélioration de la qualité de l'air résultant de la réduction de la combustion des énergies fossiles, ou encore de l'amélioration du confort thermique des logements.

L'évaluation systématique de ces bénéfices pour la santé constitue ainsi un exercice qui pourrait aider à identifier les trajectoires les plus désirables, ici en se basant sur le critère sanitaire, parmi des scénarios visant la neutralité carbone par des choix techniques et sociétaux contrastés.

Enfin, cette étude permet une nouvelle fois de souligner la pertinence de promouvoir les mobilités actives, que ce soit au vu de leurs bénéfices sanitaires ou des bénéfices économiques associés, qui dépassent généralement de très loin les sommes investies. Si ce constat fait consensus depuis de nombreuses années dans les études médico-économiques, force est de constater qu'il ne s'est pas traduit – ou seulement très récemment – au niveau des politiques publiques...

En 2019, il était ainsi estimé que seuls 2,7 % des trajets des Français étaient effectués en vélo... soit le même chiffre, à la décimale près, qu'en 2008. En d'autres termes, les politiques publiques de promotion du vélo sont passées à côté d'une décennie de bénéfices potentiels pour les objectifs climatiques de la France et pour la santé de sa population.

Il n'en devient que plus urgent de reconnaître à leur juste valeur les bénéfices des transports actifs et de leur attribuer les investissements qu'ils méritent.

Les auteurs :

Kévin JEAN : maître de conférences en épidémiologie, Conservatoire National des Arts et Métiers (CNAM)

Philippe QUIRION : directeur de recherche, économie, Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS)



L'association SCODjon –Amicale des cyclos cardiaques a fait des étincelles le 3 novembre pour le Téléthon de la commune de Norges-la-Ville. Plus de 90 cyclistes, 3 en Gravel, 45 en VTT et autant en vélo de route ont roulé pour les malades, la récolte de fonds dans le cadre du TELETHON est synonyme d'espoir, celui d'avoir accès, un jour, à un traitement. Alors il ne faut rien lâcher.

Merci à tous pour votre participation.



Jacky ICKX : ce grand champion nous apporte son soutien

Jacky Ickx né à Bruxelles le 1^{er} janvier 1945, pilote automobile belge, ayant notamment couru avec succès en Formule 1, en endurance et en rallye-raid.

Il possède un des plus riches palmarès en sport automobile après une carrière des plus éclectiques. Surnommé « **Monsieur Le Mans** » en raison de ses six victoires aux 24 Heures du Mans, Ickx est renommé tant par son comportement de *gentleman* que par son palmarès.

En F1 : deux fois vice-champion du monde (1969 et 1970) avec 8 victoires en Grand Prix

1968 : le Grand Prix de France

1969 : les Grand Prix d'Allemagne et du Canada

1970 : les Grand Prix d'Autriche, du Canada et du Mexique

1971 : le Grand Prix des Pays-Bas

1972 : le Grand Prix d'Allemagne

Vainqueur des 24H du Mans en 1969, 1975, 1976, 1977, 1981, 1982

Vainqueur du Rallye Paris-Dakar en 1983 avec comme co-pilote l'acteur Claude BRASSEUR





LES CLUBS AMIS

Robert RENARD notre délégué île de France à le plaisir de nous annoncer la signature de notre convention club ami avec son club Abeille cyclotourisme de Rueil Malmaison le 3 octobre et sa présidente **Edwige BRIAND**, une première pour cette région qui nous fait vraiment Plaisir.



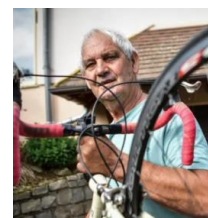
Le 14 Octobre notre président **Joël GRANDJEAN** a signé avec et le président du Codep 35 : **Yves LENOEL** la convention Codep ami de l'amicale.



departement35-
presidence@ffvelo.fr
06.43.40.96.82



Le 18 octobre notre ami **Dany MARY** apporte sa contribution à l'Amicale en faisant signer la convention club ami avec la jeune Garde sportive Nivernaise présidée par **Yves MALTHET**.








Le 23 octobre Pierre apporte sa contribution en faisant signer la convention club ami avec l'AS Héry vélo pour tous club présidé par **Jean-Claude LAVANCHY** adhérent de l'amicale des cyclos cardiaques



Le 30 octobre **Christian ROBIN**, apporte sa contribution en faisant signer la convention, club ami la première de sa région, centre Val de Loire avec le club de l'union sportive Vendôme et son président **Charlie LECOUTEUX**.



 		Christian Robin délégué régional de L'Amicale région centre Val de Loire recherche des correspondants pour 4 départements de sa région.				
 <p>Région C-VL Christian ROBIN</p>	 <p>Indre-et-Loire Marie-José DUBOEL</p>	 <p>Cher Louis Marie PAULIN</p>	<p>Eure-et-Loire</p>	<p>Indre</p>	<p>Loir et Cher</p>	<p>Loiret</p>

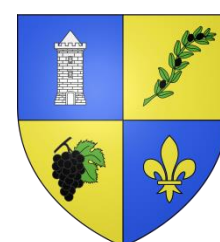
L'amicale à maintenant un correspondant pour le département du Cher.

Suite à l'invitation de l'Amicale à l'AG des Pays de la Loire **Gérard LECUREUIL**, notre délégué régional apporte sa contribution en signant la convention club ami avec **Bernard MIGOT** président du club les randonneurs cyclistes du loir.

Gérard fait coup double en ajoutant le 22 novembre le Codep de Mayenne avec la signature de notre convention avec son président **Christian BULLOT**.



Christian et Martine VIGOUROUX était à l'AG du COREG Occitanie dimanche 27 novembre, deux nouveaux clubs de l'Hérault ont signé la convention club ami. Assas Cyclisme Evasion et Cyclo Club Gangeois.



Point des conventions signées avec notre amicale fin 2022

73 Clubs amis : 50 Codeps amis 12 Coregs amis.



LES NOUVEAUX ADHERENTS



		<p>Jean-Paul GAUBOUT (Membre actif) 1 A allée des Théon, 17920 Breuillet tél : 05 46 39 06 79 - jeanpaulgaubout@sfr.fr</p>	
		<p>Alain FORNET (Ami bienfaiteur) 8 rue Henri Petit 47800 Saint Pardoux Isaac tél : 06 30 40 37 60 - josfor19@gmail.com</p>	
		<p>Ricardo COZAR 20 avenue Pierre Bérégovoy Bat 2 58000 Nevers tél : 03 86 58 42 07 - port : 06 83 20 76 56 - mpr.cozar@gmail.com</p>	
		<p>Marie-Christine ROBIN épouse de notre Webmaster Christian, adhère à l'Amicale en qualité d'Amie Bienfaitrice</p> <p>Marie-Christine ROBIN 16 rue Albert Camus 28110 Luce tél : 02 37 34 92 93 - mchristine.robin@gmail.com</p>	
		<p>Marie-Hélène DUPORT adhère à l'amicale en qualité d'Amie Bienfaitrice</p> <p>71 chemin de l'Aublaine 49140 Rives-du-Loir-en-Anjou tél : 06 86 79 35 22 - marieheleneduport47@gmail.com</p>	
		<p>Louis-Marie PAULIN, Président du Codep du Cher (Membre actif)</p> <p>32 chemin Tortiot, 18000 Bourges tél : 02 48 21 22 93 - port : 06 80 05 65 89 departement18-presidence@ffvelo.fr</p> <p>Louis-Marie sera le correspondant de l'amicale pour le département du Cher</p>	



Véronique PERNOT, épouse de Jérôme déjà membre ami bienfaiteur, adhère à l'amicale en qualité d' Amie Bienfaitrice

**4 rue de la gare
21420 Echevronnes
tél : 06 75 01 46 25**



Claude VINCENT était déjà membre bienfaiteur de l'Amicale, suite à la pause d'un stent, il rentre maintenant dans le cercle des membres actifs.

Il collabore à la finalisation du bulletin Cœur&Vélo en mettant en forme les 40 pages que je prépare, il est force de proposition et d'amélioration avant la distribution.

Il est le maître d'œuvre pour le SCODijon de la cyclosportive : « Courir Pour La Paix »

Claude VINCENT
7 allée Jean Monnet, 21240 Talant
tél : 06 07 55 42 64 - vincentclaudio14@neuf.fr



Kyoji KOBAYASHI (Membre bienfaiteur)

**22 quai St. Laurent
45000 Orléans**



Bernard POINT (Membre actif)

**2 cours Guy Mocquet
84860 Caderousse**

tél : 04 90 51 91 26 - ninebp@aol.com



Une première à L'Amicale : l'entente Provençale Manosque Cyclo adhère en qualité de club Ami Bienfaiteur.

Un grand merci au président **Georges FAUCOUNEAU** et à l'ensemble des licenciés de ce club.

114Bd du temps perdu, 04100 Manosque

tél : 06 72 21 32 20 - epmcyκλο04@gmail.com





Présentation du Coreg Corse : son activité principale et les séjours

Le développement de la FFCT en Corse, presque confidentiel, n'a jamais été notable et le nombre de clubs affiliés s'est toujours compté sur les doigts d'une seule main.

Nombreux ont été les séjours organisés aussi bien par la Commission Tourisme FFCT que par les différents Codep continentaux, mais la graine n'a germé.

Même deux étapes du Tour cyclo FFCT n'ont suscité aucune création. Contrastant avec ce tableau un peu sombre, la fréquentation des séjours cyclos est toujours au top et particulièrement les organisations du Coreg Corse itinérantes ou en étoiles.

Normal direz-vous, tout organisateur se dépense sans compter pour faire découvrir et apprécier son territoire.

Terre de contrastes, véritable montagne dans la mer, baptisée « Kallisté » la plus belle par les Grecs, la Corse séduit par la splendeur de ses paysages sauvages et variés. Les cyclotouristes apprécient les charmes de l'île de beauté avec des parcours « mare y monti » qui font passer par les petites routes de la Corse profonde avec étapes à Propriano, Porto-Vecchio, Corte, Piedicroce, Saint Florent, le Cap Corse, Algajola, Porto et Ajaccio.

Charmes inépuisables qui poussent tel cyclo assidu à participer à son vingt troisième tour de Corse ! Tour agrémenté d'escapades maritimes avec la visite des grottes marines de Bonifacio, des îles Lavezzi et de la réserve naturelle de Scandola.

Les non-pédalant bénéficient de véhicules de location et participent pleinement à l'ambiance de convivialité.

L'atout principal des organisations du Coreg Corse, c'est la Corse avec les Corses. A titre d'exemple une année un vol de 7 vélos a eu lieu dans le garage de l'hôtel de la 2^{ème} étape, le tour a continué avec location de véhicules pour les victimes jusqu'à la 4^{ème} étape où les attendaient les 7 vélos carbonés avec pédales assorties à leurs chaussures, loués à un vélociste de Bastia et transportés à Zicavo par un ami d'Ajaccio !

Tour de Corse et tour de Force... ! Après plusieurs mois de bataille juridique le Coreg l'emporte sur l'assurance de l'hôtel et obtient l'indemnisation intégrale des victimes du vol.

Une règle fondamentale de la FFCT y est toujours appliquée : on part ensemble et on arrive ensemble.

Francis PIETRA : président du COREG Corse pour la FFCT - tél : 06 60 81 82 26



2 avocats par semaine : « C'est bon pour la santé cardiovasculaire ! »

Pour réduire votre risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie coronaire, des chercheurs américains vous recommandent de manger 2 avocats par semaine.

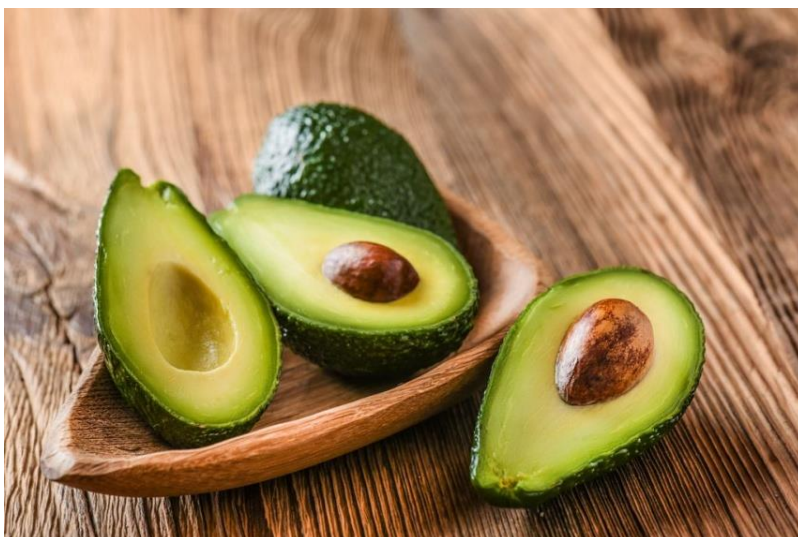
Les avocats sont bons pour notre cœur et nos artères. Remplacer aussi souvent que possible le beurre, la margarine, le yaourt, la charcuterie et/ou le fromage par la même quantité d'avocat est associée à un risque moins important de maladie des artères coronaires (d'environ 21 % par rapport aux personnes qui ne mangent jamais d'avocats) et d'accident vasculaire cérébral (d'environ 16 %). C'est la conclusion d'une large étude menée par une équipe de recherche américaine et publiée dans le Journal of the American Heart Association. Elle a été réalisée aux États-Unis pendant une trentaine d'années auprès de 68 780 femmes âgées de 30 à 55 ans, et de 41 700 hommes âgés de 40 à 75 ans. <https://lnkd.in/eXCFCx2A> Les avocats sont excellents pour la santé : riches en "bonnes" matières grasses (des acides gras mono-insaturés), en vitamines (vitamine K, vitamine B9, provitamines A...) et en fibres (avec environ 6,7 g de fibres pour 100 g d'avocat), ils contiennent également des taux intéressants de phytostérols, des substances qui sont connues pour combattre l'hypercholestérolémie. <https://www.topsante.com/.../deux-avocats-par-semaine-c...>

Les avocats sont excellents pour la santé : riches en "bonnes" matières grasses (des acides gras mono-insaturés), en vitamines (vitamine K, vitamine B9, provitamines A...) et en fibres (avec environ 6,7 g de fibres pour 100 g d'avocat), ces fruits contiennent également des taux intéressants de phytostérols, des substances qui sont connues pour combattre l'hypercholestérolémie.

Cardiologue, professeur des universités en médecine vasculaire à l'Université de Lille. Elle a cofondé avec Thierry Drilhon, la fondation Agir pour le cœur des femmes



Pr Claire Mounier-Vehier



MAINTIEN LE CŒUR EN BONNE SANTÉ	ANTI INFLAMMATOIRE	A B A I S S E LE TAUX DE CHOLESTÉROL	FIBRES POTASSIUM VITAMINE E VITAMINES B ACIDE FOLIQUÉ
RÉGULE LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG	LES INCROYABLES VERTUS DE L'AVOCAT		RICHE EN ANTIOXYDANTS
LIMITE LA PRESSION SANGUINE	 <small>LE MONDE S'ÉVEILLE GRÂCE À VOUS TOUS</small>		CONTRIBUE À LA BONNE SANTÉ DES Y E U X
GUÉRIT LA MAUVAISE HALEINE	FACILITE LA BONNE ABSORPTION DES NUTRIMENTS	PROPRIÉTÉS ANTI-ÂGE	EXCELLENT POUR TOUT PROBLÈME DE PEAU



Des nouvelles de Gérald PRIAN : amicaliste et fan de cyclisme

Suite à une affection neurologique, il est moins présent et à du raccrocher ses vélos au garage, tout en gardant la guitare à proximité

Au fil du temps, passionné de vélo depuis sa jeunesse, il a collectionné les plaques de vélo, les cartes ptales de cyclisme et d'autres objets, entre autres des dizaines de salières et poivrières en bois.



Pendant des années on a parcouru les petites routes du Beaujolais qu'il connaissait par cœur et qu'il chérissait autant que Marie-France son épouse Caladoise.

Homme de rites, il n'a jamais manqué le rallye du Beaujolais le premier dimanche d'octobre, ni en juillet les arrivées du Tour de France à l'Alpe d'Huez. Le grand Eddy Merckx n'a sans doute pas oublié, que suite à une de ses rares défaillances il s'était écroulé dans les bras de Gérald présent sur la ligne d'arrivée.

Mais que de bons moments passés ensemble! Si Gérald aujourd'hui avec cette affection qui le frappe n'arrive pas à ce souvenir ces amis, Henri CURTILLET, Daniel SOUZY et Daniel BUZON témoignent des moments inoubliables de la vie passée avec lui.



Pauline SAINT-LAURENT : le cyclisme par la peinture

Pauline Saint-Laurent est une artiste québécoise en pleine éclosion qui porte un regard sur le cyclisme au travers de ses toiles. Elle vient d'ailleurs de finir une toile pour le vainqueur du Tour de Québec. Nous lui avons posé quelques questions.

Publié le 28/07/2012 - par Yannick OVEN - VeloDeRoute

VeloDeRoute : Pauline Saint-Laurent, c'est qui ?

Je fais de la suppléance dans les cours d'art plastique et j'ai déjà donné des cours de peinture scénique, d'accessoires, de dessins, de fabrication de costumes...

VeloDeRoute : Quand vous est venue la passion pour la peinture ?

J'ai toujours été dans le domaine des arts et autodidacte. Grâce à mon métier de peintre décoratrice j'ai développé mon coup de pinceau et j'avais un plaisir de réaliser ce que le client désirait. Je m'ajustais à la demande (reproduction d'un Michael Ange, BD, paysage impressionniste, faux-finis sur les meubles, colonnes, etc...). Mais pour ce qui est de faire mes propres toiles, c'est depuis que je me suis installée à Charlevoix en 2003 et là je fais ce que je veux (rire) !

VeloDeRoute : Et celle du cyclisme ?

Le cyclisme, c'est au printemps 2006 que je me suis mis sur le pinceau, car ici il y a plusieurs événements cyclistes dont un pour une fondation pour venir en aide aux gens ayant le cancer. Et je me suis liée à eux (avec mes toiles) pour amasser des fonds.

En 2009 j'ai fait deux expositions avec ma série de toiles VÉLOMANIA. Et je viens d'exposer dans la ville de Québec, étant l'artiste qui a remis une toile au vainqueur lors du grand événement **TOUR DE QUÉBEC 2012** ayant eu lieu du 25 au 29 juillet 2012.



VeloDeRoute : Pratiquante ?

Pour l'instant je suis comme le cordonnier mal chaussé (rire). Mais je marche beaucoup, de 5 à 10 kilomètres par jour ! Petite anecdote, de par mon métier de peintre décoratrice, les gens me demandent souvent "*cela doit être beau chez vous ?*" ...hahaha...et bien les murs sont blancs ! J'ai assez de mouvements dans ma tête si bien qu'il me faut un environnement ressemblant à celui d'une page blanche.

VeloDeRoute : Pourquoi le cyclisme en particulier ?

J'ai bien réfléchi, il n'y a qu'un mot la PASSION ! C'est là que je fais le lien entre ma passion pour la peinture et le cyclisme. Nous devons être passionné, avoir de l'énergie, de la concentration, de la discipline, la persévérance. Et plus tu en fais et plus cela devient VITAL, on ne peut plus s'en passer! Bien sûr j'adore le mouvement et surtout la mode vestimentaire qui est très colorée, ce qui est intéressant pour l'artiste.

VeloDeRoute : Quelles sont vos inspirations ?

La VIE ! Mon déclencheur est toujours dans le senti, donc le sport, l'actualité, l'histoire, la mythologie, la musique, un mot, un sentiment, la sensibilisation face à l'environnement, à la différence.

VeloDeRoute : D'autres sports vous inspirent et/ou vous attirent ?

Tous les sports m'intéressent, ma prochaine série sera sûrement un sport en lien avec l'eau, je porte le nom d'un fleuve il ne faut pas l'oublier (rire) ! La compétition de voile en France, le Kite Surf...bien sûr le triathlon..., il me faudrait plusieurs mains pour faire tout ce que je veux.

VeloDeRoute : Quel est votre rêve ?

Mon rêve serait d'être invité pour le Tour de France pendant tout le long de la compétition et de vivre dans un château (rire), en tant qu'artiste et de donner en main propre mes toiles aux vainqueurs !



Toiles de Pauline en galerie.

Suivez l'actualité de **VeloDeRoute** sur [Facebook](#) et [Twitter](#) !



André DARRIGADE : « Le Lévrier des Landes »

André DARRIGADE, né le 24 avril 1929 à Narrosse près de Dax dans les Landes, un très grand coureur cycliste français. Surnommé « Le Lévrier des Landes », il est encore aujourd'hui considéré comme l'un des plus grands routiers-sprinteurs de tous les temps.



Professionnel de 1951 à 1966, il est notamment champion de France sur route en 1955 et champion du monde sur route en 1959. Il construit sa légende sur les routes du Tour de France en remportant 22 étapes dont 5 lors des premières étapes, en portant le maillot jaune pendant 19 étapes, et en s'adjugeant le classement par points du Tour de France en 1959 et 1961 ainsi que le premier Prix de la combativité en 1956. Il remporte également une étape du Tour d'Italie et le Tour de Lombardie en 1956.



André DARRIGADE aux côtés de Jean GRACZYK et Jacques ANQUETIL

avec Fausto Coppi

Quel bonheur pour l'Amicale de recevoir le soutien de ce grand champion, un beau retour sur des belles années du cyclisme, un retour en enfance, nous écoutons la radio. Un immense plaisir pour moi de vous offrir, suite à mes démarches avec son fils, ces magnifiques photos.



**TRANSFORMEZ VOTRE VÉLO
EN VÉLO ÉLECTRIQUE EN
MOINS D'UNE HEURE**

ANNAD

ET VOTRE VÉLO DEVIENT ÉLECTRIQUE !



**Des kits VAE sur-mesures et
homologués code de la route :**

- Moteurs (250 wt)
- Batteries (250 à 720wt/h)
- Ecrans de contrôle

Chez Annad, partenaire de l'association Cardiac des Monts, nous soutenons le sport santé, parce que nous croyons que faire du vélo devrait rester un plaisir et non un risque pour votre cœur. Notre système d'électrification vous accompagne dans toutes vos sorties et vos projets. Nos kits VAE garantis 2 ans peuvent être montés par vous-mêmes ou par l'un de nos 60 revendeurs en France.

**-10% SUR LE SITE AVEC LE CODE :
COEURETVELO2023**



ANNAD.FR



09.80.37.11.62



Pédaler, oui mais pour aller où ?



Il est toujours intéressant de nous demander ce qui nous motive dans la vie, après quoi nous courons et, en l'occurrence, pourquoi nous pédalons. « Baisse la tête, tu auras l'air d'un coureur ! » ne sera donc pas notre devise. Mais à la question de savoir pourquoi nous pédalons, il y a plusieurs réponses possibles. Essentiellement en fonction de notre profil. Quel cycliste ou cyclotouriste sommes-nous ? Nous proposons ici une typologie pour ensuite la mettre en relation avec des objectifs « Santé » de façon que chacun, quelle que soit sa motivation, tire le meilleur profit de sa pratique cycliste.

Par Daniel JACOB, professeur agrégé, instructeur fédéral Doc du Sport le 18 août 2022

Typologie des cyclos

Même s'il est difficile d'accepter d'être mis dans des cases, peut-être allons-nous nous reconnaître, plus ou moins, dans un (ou deux) de ces profils :

- Pour certains, le vélo est avant tout un moyen d'élargir son rayon d'action, de se promener, de faire des rencontres, de voir du pays à allure raisonnable. Ils se disent volontiers « **cyclostouristes** »
- D'autres aiment avant tout dépenser leur trop-plein d'énergie et recherchent leurs limites : « se faire les pancartes » avec les copains le dimanche et de temps en temps une cyclosportive. Nous les qualifierons de « **cycloportifs** »
- Un autre type de pratiquants prend plaisir à jouer les casse-cou. Ils apprécient particulièrement le VTT pour toutes les possibilités qu'il offre de se faire des décharges d'adrénaline en prenant des risques mesurés. Pour nous, ils seront les « **cyclos-tous risques** »
- Enfin, nous avons identifié des « **cyclo-santé** », pour lesquels le vélo est pratiqué au bénéfice du capital santé. Leur pratique du vélo est le moyen privilégié de se maintenir ou de retrouver la forme

Des objectifs Santé quel que soit le profil

Autant, pour les « cyclo-santé » les objectifs « forme » sont clairement définissables, autant pour les autres profils il convient de clarifier les enjeux et donc les modalités souhaitables.

Quel que soit le profil, il faut s'entraîner

Il est très important d'accepter l'idée de devoir entraîner notre organisme. Même notre cyclotouriste va devoir solliciter ses différentes filières pour augmenter son rayon d'action et être disponible pour apprécier

l'environnement qu'il projette d'explorer. Nous employons le concept d'entraînement au sens large. S'entraîner n'est pas réservé à des sportifs qui se préparent pour une compétition. Prendre l'air ne suffit pas. En termes de santé, cela correspond tout au plus à éviter de tomber dans la sédentarité. Soyons un peu plus ambitieux ! Un objectif, pour être motivant, doit être exceptionnel.

Il y aurait donc, d'un côté, ces « sorties-cibles » correspondant à ces objectifs que nous nous sommes fixés mais, en amont, un nombre important de sorties « entraînements » qui vont nous y préparer et nous permettre de réussir, dans les meilleures conditions. C'est un peu comme un puzzle dont on fabriquerait les différentes pièces tout au long de la saison pour le mettre en place et ne l'agencer que le jour J.

Se fixer un objectif : point d'ancrage indispensable

Se fixer un (ou plusieurs) objectif(s) est essentiel pour tenir la distance à long terme. Un objectif représente ce point d'ancrage motivationnel indispensable sur lequel vont « s'accrocher » toutes les sorties préparatoires. Le sportif, quel que soit son profil, doit savoir pourquoi il sort et accepte de se faire plus ou moins violence. Il faut de bonnes raisons pour sortir de son confort et aller s'entraîner.

Pour aller peaufiner une des pièces du puzzle : un « **cyclotouriste** » qui a comme objectif d'explorer l'Ardèche en cyclo-camping, un cyclo-sportif se programmera, par exemple, quelques séances courtes mais « toniques » pour améliorer sa cylindrée et ainsi ne pas être en grande difficulté lors de l'ascension des premiers cols.

Un « **cyclo-sportif** » se préparant pour 2 ou 3 cyclos montagnards aura à cœur d'optimiser progressivement ses ressources et gagnera à prévoir, entre autres, une ou 2 séances d' Interval Training ou de fractionné par semaine en marge des traditionnelles séances longues.

Un « **cyclo-tous risques** » prévoyant de s'inscrire au Maxi Raid des Roc'h des Monts d'Arrée devra s'y préparer sérieusement. Se faire régulièrement des sorties techniques pour améliorer le pilotage en terrain rocaillieux et varié, mais aussi quelques sorties longues pour gagner en puissance et en endurance. Bref, intégrer la logique d'un entraînement « polarisé », c'est-à-dire à chaque entraînement son thème et non à chaque fois des sorties polyvalentes.

Notre « **cyclo-santé** », quant à lui saura se décentrer de la pratique exclusive du pédalage. Il n'y a pas que le vélo dans la vie ! Les différentes pièces de son puzzle pourront être de la marche, de la gymnastique et, pourquoi pas, de la natation. Sans oublier une attention particulière à sa nutrition. Attention qui devrait d'ailleurs concerner l'ensemble des cyclos.

Bref, tout un programme dans lequel le vélo trouvera sa juste place.

Nous voyons tout l'intérêt de se fixer chaque année quelques objectifs pour entretenir sa motivation à bouger. Notre capital santé nous en saura gré. Ces objectifs, très différents selon nos profils, animeront nos sorties en ce sens que nous saurons pourquoi nous nous contraindre à quitter momentanément nos sièges et nos écrans pour bousculer nos organismes tentés par l'inactivité ou la sédentarité. Nous entraîner pour atteindre nos objectifs. Toute une alternance de contraintes et de plaisirs (merci aux endorphines) pour cette satisfaction comme point d'orgue : réussir à atteindre l'objectif de notre saison !





A BIENTOT

Le vélo à la « Belle Époque »

Dans un premier temps, réservée à la bourgeoisie, la pratique du « vélocipède » s'est largement répandue à partir des années 1890 : on compte en effet alors plus de 1,5 millions de bicyclettes en France. Connaissant alors sa « belle époque », le vélo est cependant encore pour quelque temps considéré comme un loisir poli, élégant voire mondain. En promenade au bois ou à la mer, ses usagers sont bien mis et aisés. Réalisée entre 1895 et 1898, la série de lithographies étudiée ici semble confirmer et diffuser une telle représentation, qui renvoie aux amateurs déclarés ou potentiels l'image d'une activité paisible, plaisante et distinguée.



Le vélo sous toutes ses formes : publication Août 2011, auteur Alexandre SUMPFF



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

