

N° 157

Bulletin Cœur & Vélo  
Janvier – Février – Mars 2024



*L'optimiste proclame que nous vivons dans  
le meilleur de tous les mondes possibles, et  
le pessimiste craint que ce ne soit vrai.*



James BRANCH CABELL, écrivain américain  
(1879-1958)



## SOMMAIRE

Sommaire	page 2
L'édito de Joël	page 3
Bernard passe le relais à Sylvain	page 4
Bulletin d'adhésion 2024	page 5
Le comité directeur	page 6
Les séjours 2024 : Les Cévennes Méridionales	page 7
Les séjours 2024 : Decize	page 9
Les séjours 2024 : Grand Ouest 2024	page 11
Les séjours 2024 : Assemblée Générale de l'ACC	page 13
ANNAD notre partenaire	page 15
Ils nous soutiennent (Denis BROGNART)	page 16
La selle PROUST	page 17
Les marques en affiches	page 19
Les sportifs et le cholestérol (Frédéric CHAGUE)	page 22
Père et fille, un récit de voyage	page 24
Les clubs amis	page 26
Les nouveaux adhérents	page 28
Dans nos cœurs (Jean MEVEL)	page 29
Les parcours du cœur 2024	page 29
Ils nous soutiennent (Axel LAURANCE)	page 30
COREG : Les Hauts de France	page 31
Cela n'arrive pas qu'aux autres	page 34
Rendez-vous : les 3V	page 35
L'amicale dans nos régions	page 36
Ils nous soutiennent (Jean-Paul OLLIVIER)	page 39
A bientôt avec Gordon SEWARD	page 40



## Edito 2024, le mot du président

**Chers Amis,**

**E**n ce début d'année je suis heureux de vous présenter, selon la tradition, mes meilleurs vœux pour la nouvelle année. Je souhaite qu'elle vous apporte ainsi qu'à tous les vôtres beaucoup de joies et de satisfactions. Et que ceux qui rencontreront des épreuves trouvent le réconfort, en particulier dans l'amitié et la solidarité de la grande famille des Cyclos Cardiaques.

**U**ne trajectoire absolument exceptionnelle pour une Association dirigée par des Bénévoles je peux le dire avec des qualités humaines très rares.

**J**e suis très fier et très heureux d'être le Président de cette Association, finalement ce qui aujourd'hui me motive encore plus c'est de pouvoir réunir toutes ces personnes dans le même élan Familial de Solidarité et de Convivialité.

**N**ous avons devant nous une chance exceptionnelle, car nous avons tous les atouts pour pérenniser notre Association encore faut-il les rassembler, et je crois que c'est maintenant que la partie commence, ce qui veut dire que nous devons tous travailler ensemble.

**E**n espérant que les plus jeune soit aussi présents pour nous soutenir et apporter du sang neuf à notre Association.

**A**lors pour ceux qui ont la chance de vieillir avec notre association nous mettrons tous les atouts pour qu'ils ce sente bien parmi nous.

**S**outenir les adhérents est également au centre de nos préoccupations, pour que notre soutien ne s'inverse pas un jour sous le poids de l'isolement

**A**mis et membres du Conseil d'Administration, prenez conscience de votre engagement et surtout du rôle que vous devez tenir tout au long de l'année, en mettant vos compétences et votre amitié au service des autres, comme l'ont fait les précédents membres du conseil d'administration.

**A**vec tout mon espoir d'une collaboration aussi efficace qu'amicale et surtout conviviale.

**I**l y a des Associations plus importantes que la nôtre, depuis longtemps on a dit que le but final était de grossir, ce n'est plus vrai aujourd'hui, il faut être rapide, Inventeur et être précurseur.

**J**'oubliais, vous allez encore devoir me supporter comme Président encore quelques années du moins je l'espère !

**A**u nom de l'Amicale Cyclos Cardiaques et de son Conseil, je vous redis nos meilleurs vœux pour la nouvelle année en vous assurant de nos sentiments chaleureux et dévoués.

**Joël GRANDJEAN**  
Président de l'amicale



## Les clés d'une mission bénévole réussie

C'est ce qu'on appelle un personnage. Solide Auvergnat avec une forte personnalité, attachante, par ailleurs, d'une grande franchise, avec un franc parler. Ce "personnage" est accompagné de Paulette qui avale les bosses sur son vélo blanc avec beaucoup d'aisance, elle aurait certainement fait une belle carrière dans le cyclisme.

Vous l'avez bien sur reconnu, inutile de vous le présenter il s'agit de notre ami :

### Bernard TAILLADE

- Il adhère à l'amicale en 2000 suite à un problème coronarien et la pose de 2 stents.
- Quand vous lirez ces quelques lignes notre ami aura eu 81 ans le 4 octobre 2023.
- Délégué de sa région depuis 2000 à la demande de Pierre Poisson .
- Bernard n'est pas resté inactif au sein de notre Amicale :
- 7 séjours organisés au gîte FFCT des 4 vents
- 2 Assemblées générales de notre Amicale
- 2006 à Parent l'année où je découvre la famille des cyclos cardiaques
- 2018 à Eygurande avec l'aide efficace et précieuse de Georges LONGY
- Depuis 2016 il a la charge de la gestion des adhésions de notre Amicale
- Président du club cyclo d'Aulnat pendant 8 ans
- Il aura bouclé 3 tour de France FFCT 2004 et 2008
- En 2012 pour ses 70 ans il boucle son 3<sup>ème</sup> TdF.

C'était déjà annoncé, mais c'est toujours un moment très spécial que celui du passage de témoin de la mission de la gestion des adhésions, c'est maintenant **Sylvain GLUSSOT**, Bourguignon qui a bien voulu reprendre le relais de cette charge très importante pour notre l'Amicale des cyclos cardiaques un grand merci à lui.

« Merci beaucoup Bernard et Rdvs en 2024 sur les séjours de notre Amicale ! »



Bernard



Sylvain

**Profitez de ce passage de témoin pour envoyer les 20€ de votre renouvellement à l'Amicale pour l'adhésion 2024 à Sylvain.**

Toutes les informations : adresse-téléphone-virement sur la page 5 de ce Cœur & Vélo.

**Nous comptons sur votre réactivité.**





Amicale Cyclos Cardiaques



## BULLETIN DE VERSEMENT

### MEMBRE ACTIF ET/OU AMI-BIENFAITEUR

Seuls les membres actifs ou sympathisant ou ami ayant effectué ce versement annuel pourront recevoir Cœur et Vélo et participer aux activités de l'association.


<b>Membre actif</b> <u>Je suis cardiaque et je souhaite adhérer en tant que membre ACTIF</u>		<b>Cotisation Minimum</b>  <b>20 €</b>	<b>Versement</b>  <hr/>
NOM _____ PRENOM _____ ADRESSE _____ CP _____ VILLE _____ Date de naissance ____ / ____ / ____ Mail : _____ @ _____ Téléphone : _____ Problème cardiaque (confidentiel) _____			
Licencié : <input type="radio"/> FFVelo <input type="radio"/> UFOLEP <input type="radio"/> FFC <input type="radio"/> Autre ..... <input type="radio"/> Non licencié			
PHOTOGRAPHIE OBLIGATOIRE (Papier ou numérique) 			

<b>AMI/BIENFAITEUR/Conjoint d'un membre</b> Je m'associe à l'action de l'Amicale et verse ma participation <b>obligatoire</b> pour participer aux activités.		<b>Versement Minimum</b>  <b>20 €</b>	<b>Versement</b>  <hr/>
NOM _____ PRENOM _____ ADRESSE _____ CP _____ VILLE _____ Date de naissance ____ / ____ / ____ Mail : _____ @ _____ Téléphone : _____			
Licencié : <input type="radio"/> FFVelo <input type="radio"/> UFOLEP <input type="radio"/> FFC <input type="radio"/> Autre ..... <input type="radio"/> Non licencié			
 Ce versement peut être éligible à une réduction d'impôts de 66 % sur la somme acquittée.			

<b>TOTAL</b>	
--------------	--

Envoyer ce bulletin par courrier ou courriel au bénévole chargé de l'adhésion

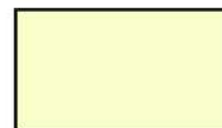
Sylvain GLUSSOT 30 rue des vignes 21800 - QUETIGNY [s.glussot@orange.fr](mailto:s.glussot@orange.fr) + PHOTO  
Tél : 06 45 14 06 17

Effectuer le paiement à l'ordre de Par chèque ou par virement bancaire Merci de préciser l'objet de votre virement pour faciliter les opérations de pointage 	<b>AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES - VERSEMENTS</b> <b>Attention CRCA à différencier des séjours - SVP</b> <table border="1"> <tr> <td>Banque</td> <td>Guichet</td> <td>Numéro de compte</td> <td>Clé</td> </tr> <tr> <td>RIB FRANCE</td> <td>16606 00001</td> <td>84888366112</td> <td>49</td> </tr> <tr> <td>IBAN ETRANGER</td> <td>FR76 1660 6000 0184 8883 6611 219</td> <td>BIC</td> <td>AGRIFRPP866</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Domiciliation</td> <td colspan="2">Nom et adresse du titulaire</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ALENCON CLEMENCEA(00001)</td> <td colspan="2">ASSOC. AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Tél : 0233815434</td> <td colspan="2">LIEU DIT LAUNAY BRIAND 35730 PLEURTUIT</td> </tr> </table>	Banque	Guichet	Numéro de compte	Clé	RIB FRANCE	16606 00001	84888366112	49	IBAN ETRANGER	FR76 1660 6000 0184 8883 6611 219	BIC	AGRIFRPP866	Domiciliation		Nom et adresse du titulaire		ALENCON CLEMENCEA(00001)		ASSOC. AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES		Tél : 0233815434		LIEU DIT LAUNAY BRIAND 35730 PLEURTUIT	
Banque	Guichet	Numéro de compte	Clé																						
RIB FRANCE	16606 00001	84888366112	49																						
IBAN ETRANGER	FR76 1660 6000 0184 8883 6611 219	BIC	AGRIFRPP866																						
Domiciliation		Nom et adresse du titulaire																							
ALENCON CLEMENCEA(00001)		ASSOC. AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES																							
Tél : 0233815434		LIEU DIT LAUNAY BRIAND 35730 PLEURTUIT																							

Je certifie sur l'honneur l'exactitude des déclarations ci-dessus pour mon inscription en tant que membre actif

A ..... LE .... / ... / 202

SIGNATURE



Merci et bienvenue à l'A.C.C.





## LE COMITE DIRECTEUR

### **Président : Joël Grandjean**

Launay Briand, 35730 Pleurtuit – tél : 06 67 21 22 00 - [joel.grandjean2@gmail.com](mailto:joel.grandjean2@gmail.com)

### **Vice-Président : Bernard Schaeffner**

8 rue Coupo Santo, 32200 Saint Nazaire – tél : 06 42 30 88 10 - [schaeber@orange.fr](mailto:schaeber@orange.fr)

### **Secrétaire : Georges Longy**

10 rue Jean de la Fontaine, 87220 Feytiat - tél: 06 79 06 59 50 - [georges.longy@orange.fr](mailto:georges.longy@orange.fr)

### **Secrétaire Adjoint et distribution mail C&V Coreg et Codep Nord de la Loire:**

**Dany Mary** - 4 rue Henri Dunan, 58300 Decize – tél : 06 27 23 31 50 - [lili.mary@wanadoo.fr](mailto:lili.mary@wanadoo.fr)

### **Trésorier et veille juridique réglementaire : Jean-Bernard Lallier**

164 rue de Lancrel, 61000 Alençon - tél : 06 38 61 70 85 - [jblallier@wanadoo.fr](mailto:jblallier@wanadoo.fr)

### **Trésorier Adjoint : Michel Brière**

27 route du Mesnil, 61100 La Lande Patry – tél : 06 23 45 10 24 - [michel.briere73@sfr.fr](mailto:michel.briere73@sfr.fr)

### **Gestion des adhésions : Sylvain Glussot**

30 rue des vignes, 21800 Quetigny, tél : 06 45 14 06 17 - [s.glussot@orange.fr](mailto:s.glussot@orange.fr)

### **Gestion des équipements et Webmaster adjoint : Daniel Buzon**

20 rue du lieutenant André, 71100 Chalon-sur-Saône – tél : 06 72 32 81 10 - [buzdan@wanadoo.fr](mailto:buzdan@wanadoo.fr)

### **Référent en communication interne : Raymond Thomé**

Le Maci plein soleil, 24 rue Gaspart Rowe B4 - 03000 Moulin - tél : 06 36 49 80 26 - [raymondthome@outlook.fr](mailto:raymondthome@outlook.fr)

### **Gestion distribution mail cœur & vélo Coreg, Codep régions sud de la Loire et distribution C&V dématérialisé nos délégués et correspondants de France :**

**Bernard Delmas** 23 rue de La, : 12450 Luc - tél : 06 84 11 89 69 - [bernarddelmas@orange.fr](mailto:bernarddelmas@orange.fr)

### **Webmaster de notre Amicale : Christian Robin**

16 rue Albert Camus, 28110 Lucé, tél : 06 07 77 26 94 - [crobin16@gmail.com](mailto:crobin16@gmail.com)

### **Rédacteur C&V et communication générale de l'Amicale : Pierre Lescure**

6 rue des Jacobins, 21490 Norges la Ville, tél : 06 29 87 96 34 - [pierrelescure@hotmail.com](mailto:pierrelescure@hotmail.com)



Joël



Bernard



Georges



Dany



Jean-Bernard



Michel



Sylvain



Daniel



Raymond



Bernard



Christian



Pierre



SEJOURS 2024

## Les Cévennes Méridionales du 12 au 17 mai 2024



### Camping Les Sources route de Mialet 30270 St Jean du Gard

Les curiosités que nous proposons à découvrir dans nos randonnées : le petit train à vapeur des Cévennes, la bambouseraie d'Anduze, le musée du désert, la maison rouge : le musée des vallées cévenoles.

#### Au programme :

- Les journées randonnées vélo avec visites au cours des parcours,
- Des circuits pédestres avec visites seront proposés au non cyclo (les tarifs ci-dessous ne comprennent pas les différentes visites,)
- Les tarifs ci-dessous sont donnés à titre indicatif
- Faites votre choix, 5 formules d'hébergement-vous sont proposés

#### FORMULE 1

Pension complète en bungalow 4 personnes  
5 nuitées, 5 petits déjeuners, 5 pique niques, 5 dîners 365€ / personne

#### FORMULE 2

Pension complète en bungalow 2 personnes  
5 nuitées, 5 petits déjeuners, 5 pique niques, 5 dîners 465€ / personne

#### FORMULE 3

Séjour camping-car  
5 dîners par personne 190€ / personne

#### FORMULE 4

Séjour camping-car  
5 petits déjeuners, 5 pique niques, 5 dîners 310€ / personne

**FORMULE 5** (réservé aux célibataires)

Pension complète

5 nuitées, 5 petits déjeuners, 5 pique niques, 5 dîners 365€ / personne

La taxe de séjour est comprise dans le tarif, le ménage des gîtes n'est pas prévu dans le tarif, une caution de 200€ sera demandée à la remise des clés et rendue à l'état des lieux en fin de séjour. Pas de draps, ni de linge de toilette dans les mobil-home. Des draps jetables sont à la vente : 15€ les draps doubles, 12€ les draps simples.

Informations : Martine et Christian Vigouroux : tél :06 81 59 66 10 - [martine.vigouroux32@orange.fr](mailto:martine.vigouroux32@orange.fr)

Nombre d'inscriptions limitées à 25 personnes en logement et 20 personnes en camping-car.

**BULLETIN DE RESERVATION**

NOM :

Prénom :

Accompagné de :

Adresse :

Tél fixe :

Mobile :

Mail :

Handicap mobilité : oui  non

Formule choisie : 1 2 3 4 5

Acompte de 100€ par personne et 200€ par couple à la réservation, le solde sera demandé fin mars.  
Chèque de réservation à l'ordre de l'[ACC](#) à faire parvenir avec ce bulletin d'inscription à :

**Martine et Christian VIGOUROUX, 83 impasse des mimosas, 30270 Saint Jean du Gard**

Virement en précisant le nom du séjour :

**Crédit mutuel de Bretagne IBAN FR76 1558 9351 1802 3146 7**

**Chèque de réservation : 834 017 BIC CMBFR2BXXX**

**ASSURANCE ANNULATION (à remplir obligatoirement avec le bulletin de réservation)**

NOM :

Prénom :

Adresse :

Je souscris à "ASSURANCE ANNULATION" fixée à 4% du prix du séjour : OUI  NON

- Seule les personnes ayant souscrits "ASSURANCE ANNULATION" pourront bénéficier au remboursement des frais engagés

- Les personnes n'ayant pas souscrits "ASSURANCE ANNULATION" seront redevables de la totalité du cout de séjour facturé à l'AMICALE

- Le Contrat d'ASSURANCE est en lecture sur notre site

Certifie avoir pris connaissance du contrat :

Fait à

Signature obligatoire :





SEJOURS 2024

DECIZE du 16 juin au 20 juin 2024



## Bulletin de réservation

Nom :	Prénom
Accompagné de : Nom	Prénom
Adresse :	
Code Postal	Ville
Tél dom :	Mobile :
E-mail :	
Demande mon inscription au séjour intitulé : Decize « en Loire assise »	
Se déroulant du :	16 juin 2024 au 20 juin 2024
<u>Les logements sont : avec une salle de bain individuelle pour couples et célibataires</u>	
Je souhaite un gîte pour couple (2 personnes) en pension complète draps non fournis <input type="checkbox"/>	
Je souhaite un gîte pour célibataires en pension complète avec chambre lit double et chambre 2 lits de 90 superposés (2 ou 3 personnes) draps non fournis <input type="checkbox"/>	
Je souhaite une chambre à l'hôtel pour couple en pension complète <input type="checkbox"/>	
Je souhaite une chambre d'hôtel pour célibataire en pension complète <input type="checkbox"/>	
Je souhaite un emplacement pour camping avec dîner commun <input type="checkbox"/>	

Signature :

Coût du séjour couple par personne et par jour en pension complète : 82 €

Location draps uniquement pour les gites (5 €/personne) [Oui] ou [Non] (rayer la mention inutile)

Coût par chambre seule célibataire par jour en pension complète : 72 €

Camping 18€ jour par emplacement (limité à 5) – dîner en commun 19€

Panier repas possible pour camping car à réserver à l'inscription 12 €

**Mode de règlement : Acompte de 150 € et par personne en logement**

**Acompte 50 € par camping car ou caravane**

**Chèque : à l'ordre de l'ACC à faire parvenir à :**

**Dany MARY - 4 rue Henri Dunant 58300 DECIZE**

**Virement : en précisant le nom du séjour**

Crédit mutuel de Bretagne IBAN FR76 1558 9351 1802 3146 7834 017 BIC CMBFR2BXXX

## Assurance Annulation

**A remplir obligatoirement avec le Bulletin d'Inscription**

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal :

Ville :

1. Assurance Annulation Contrat MAIF

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 au remboursement des frais engagés.**

**\*Les personnes n'ayant pas souscrites l'assurance seront redevable de la totalité du coût du séjour qui est facturé à l'Amicale.**

**\*Le contrat assurance est joint en annexe**

Certifie avoir pris connaissance du contrat

Fait à :

Le :

Signature obligatoire du souscripteur





SEJOURS 2024

Grand Ouest du 1<sup>er</sup> au 6 juillet 2024



## Bulletin de réservation

Nom :	Prénom
Accompagné de : Nom	Prénom

Adresse :

Code Postal	Ville
Tél dom :	Mobile :
E-mail :	
Demande mon inscription au séjour intitulé :	
Se déroulant du :	au :

**Les logements sont : avec une salle de bain individuel pour couples et célibataires**

Je souhaite une chambre pour couple en pension complète	<input type="checkbox"/>
Je souhaite une chambre pour célibataire en pension complète	<input type="checkbox"/>
Je souhaite un emplacement pour camping avec diner commun	<input type="checkbox"/>

Signature :

<b>Cout du séjour couple par personne et par jour en pension complète 69 €</b>
<b>Cout pour chambre seul célibataire et par jour en pension complète 81 €</b>
<b>Camping 10 € jour par emplacement (5 emplacements) diné commun 18 €</b>
<b>Panier repas pour possible pour camping car à réserver à l'inscription 12 €</b> <input type="checkbox"/>
<b><u>Mode de règlement : Acompte de 150 € et par personne en logement</u></b>
<b><u>Acompte 150 € par camping</u></b>
<b>Chèque : à l'ordre de l'ACC à faire parvenir à :</b>
<b>Joël Grandjean Launay Briand 35730 Pleurtuit</b>
<b>Par Virement : en précisant le nom du séjour</b>
Crédit mutuel de Bretagne IBAN FR76 1558 9351 1802 3146 7834 017 BIC CMBFR2BXXX

## Assurance Annulation

### A remplir obligatoirement avec le Bulletin d'Inscription

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal :

Ville :

1. Assurance Annulation Contrat MAIF

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

Je ne souscris pas la garantie « Assurance annulation proposée »

**\* En ce qui concerne l'assurance annulation, seules les personnes ayant souscrit l'assurance pourront bénéficier au remboursement des frais engagés dans le respect des conditions imposés par l'assurance.**

**\*A l'inverse, les personnes n'ayant pas souscrits l'assurance seront redevable de la totalité du cout du séjour qui est facturé à l'Amicale.**

**\*Le contrat assurance est joint en annexe.**

Certifie avoir pris connaissance du contrat d'assurance annulation proposé.

Fait à :

Le :

Signature obligatoire du souscripteur précédé de la mention « Lu et Approuvé »





SEJOURS 2024

Assemblée Générale de l'ACC du 21 au 28 septembre 2024



## Bulletin de réservation

Nom :	Prénom
Accompagné de : Nom	Prénom

Adresse :
-----------

Code Postal	Ville
Tél dom :	Mobile :
E-mail :	
Demande mon inscription au séjour intitulé : <b>Rencontre Nationale</b>	
Se déroulant du : 21 septembre 2024 au : 28 septembre 2024	
Séjour Partiel du :	

**Les hébergements 2 lits individuels, sanitaire complet privatif dans chaque chambre, coin cuisine, salon équipé.**

Je souhaite une chambre pour couple en pension complète	<input type="checkbox"/>
Je souhaite une chambre pour célibataire en pension complète	<input type="checkbox"/>
Je souhaite un emplacement pour camping avec diner en commun	<input type="checkbox"/>

Séjour couple par personne et par jour en pension complète <b>59€ (environ)</b>
Logement célibataire à partager par jour en pension complète <b>59€ (environ)</b>
Camping <b>18 €</b> jour par emplacement avec électricité, dîné commun <b>18 €</b>
<b>Option : chambre individuelle 10 € (par personne et par jour)</b> <input type="checkbox"/>
<b><u>Acompte de réservation : 150 € et par personne en pension complète</u></b>
<b><u>Acompte de réservation : emplacement camping : 150 € pour le camping</u></b>
<b>Chèque : à l'ordre de l'ACC à faire parvenir à :</b>
<b>Joël Grandjean Launay Briand 35730 Pleurtuit</b>
<b>Virement : en précisant le nom du séjour</b>
Crédit mutuel de Bretagne IBAN FR76 1558 9351 1802 3146 7834 017 BIC CMBRFR2BXXX

## Assurance Annulation

### A remplir obligatoirement avec le Bulletin d'Inscription

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal :

Ville :

1. Assurance Annulation Contrat MAIF

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

Je ne souscris pas la garantie « Assurance annulation proposée »

**\* En ce qui concerne l'assurance annulation, seules les personnes ayant souscrit l'assurance pourront bénéficier au remboursement des frais engagés.**

**\*A l'inverse, les personnes n'ayant pas souscrits l'assurance seront redevable de la totalité du cout du séjour qui est facturé à l'Amicale.**

**\*Le contrat assurance est joint en annexe.**

Certifie avoir pris connaissance du contrat d'assurance annulation proposé.

Fait à :

Le :

Signature obligatoire du souscripteur précédé de la mention « Lu et Approuvé »



# ANNAD

À  
PARTIR DE  
3.4 KG

## ÉQUIPEZ VOTRE VÉLO D'UNE ASSISTANCE ÉLECTRIQUE



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](http://WWW.ANNAD.FR)

& PAR TÉLÉPHONE AU : 09.80.37.11.62

-10% SUR LE SITE AVEC LE CODE :  
CEV2024

## Denis BROGNIART :

Né à Dijon en 1967, **Denis BROGNIART** a toujours voulu devenir journaliste sportif, pour réaliser ce rêve, il intègre l'Institut pratique de journaliste à Paris.

Son premier stage sera chez TF1, au service des sports dirigé alors par Roger ZABEL.

C'est à la radio qui fera ses premiers pas et en 1990 il rentre à Radio France Normandie avant de rejoindre le service des sports d'Europe1.

En 1993 il passe de la radio à la télévision en travaillant pour Eurosport puis pour le service des sports de TF1 en 1999.

C'est avec Koh-Lanta qui devient l'un des animateurs phares de la chaîne. D'abord voix-off du programme lors de la première saison présentée par Hubert AURIOL en 2001, il prend les commandes de l'émission dès la deuxième saison en 2002 il reste encore aujourd'hui le présentateur du célèbre jeu d'aventuriers.

Depuis 2012 il présente aussi sur TF1 le magazine Auto-Moto, lors des grands événements sportifs diffusés sur la Chaîne il sera le commentateur envoyé à l'Euro de football 2008- 2012 et 2016 et à la coupe du monde 2010 et 2014.

TF1 lui confie les commandes de Téléfoot et de l'émission le Mag, Télé rugby et le Mag

Il est parrain de l'association : « **Dunes d'Espoir** », qui permet à de jeunes handicapés moteurs de participer à des courses (marathons, raids, trails, etc.). Il est également parrain de l'[Association européenne contre les leucodystrophies](#) .



**Un beau soutien pour notre amicale, merci beaucoup Denis BROGNIART.**





## Dans le Morbihan, il a inventé une selle de vélo d'un nouveau genre

Installé à Bignan (Morbihan), l'ancien cycliste professionnel Daniel PROUST a mis au point une selle mobile, sans bec, qui protège évite les pathologies des cyclistes.



L'invention de Daniel Proust a permis à des milliers de cyclistes de reprendre le vélo.  
**Par Riwan MARHIC Publié le 11 octobre 2023 La Gazette du Centre Morbihan**

Un squelette, une dizaine de vélos, des centaines de selles, le garage de Daniel PROUST, à Bignan (Morbihan), témoigne de ses décennies de recherche.

Champion de France du contre-la-montre par équipe en 1968, meilleur amateur de France en 1969, le futur ingénieur abandonne ses études pour devenir cycliste professionnel. Mais un problème d'assise entrave la circulation sanguine dans sa jambe.

Il met fin à sa carrière prometteuse, et se reconvertit dans la vente de prothèses orthopédiques. « La pratique intensive pose de sérieux problèmes de santé, notamment aux parties génitales qui sont comprimées, mais tout cela était tabou à l'époque », rembobine l'entrepreneur de 76 ans.

**« J'ai compris que l'assise sur le vélo est contre nature. »**

La cause de ce « mal du cycliste » ? La partie affinée de la selle, le bec, qui provoque stérilité, prostatite, névralgie, endorfibrose, bursite, hypertrophie des lèvres...

Le natif de Suresnes réfléchit à comment s'en passer. « Quand on pédale, on mobilise cinq muscles, qui provoquent un mouvement de culbuto. Gauche, droite, gauche, droite... C'est ça qui fait qu'on glisse vers l'avant. Et le bec ne sert qu'à empêcher qu'on glisse en avant. »

Mobile, la selle Proust se passe de bec. L'équilibre est réparti entre les points d'appui fessiers, le guidon et les pédales.

Le bricoleur imagine alors la selle Proust, qu'il brevète et commercialise en 1996. « **Ce n'est pas vraiment une selle, c'est un appui fessier** », sourit-il. Son secret ? Une assise mobile, qui s'incline de chaque côté pour accompagner les coups de pédale. En encaissant elle-même le mouvement de balancier, « **C'est la selle qui travaille.** », plus besoin de bec.

### « Le bienfaiteur de la fougoue »

L'inventeur remporte plusieurs prix, aux salons des inventions de Genève, de Vannes... Des médecins et gynécologues recommandent sa selle à leurs patients, et les courriers de cyclistes atteints de pathologies qui peuvent à nouveau pédaler affluent. « **On a un public large, principalement de plus de 50 ans et féminin. Des clients me surnomment le bienfaiteur de la fougoue** », rigole celui qui vend environ 600 selles par an.

Parmi ses huit modèles de 190 à 250 €, des selles pour l'aquabike, les vélos électriques, les gens corpulents, et bien sûr la performance. En 2023, Mickaël GUICHARD, coureur chez Morbihan Fybolia, a dû être opéré du périnée. Et il a pu regagner en compétition dès la même année, sur selle PROUST.

### 25 000 selles vendues à La Poste

Pourtant, l'affaire était mal partie, après une liquidation judiciaire à la fin des années 1990. Mais Daniel Proust s'est relancé au début des années 2000. Après s'être installé à Bignan, il trouve un fabricant taiwanais capable de produire son modèle. De quoi signer un contrat avec La Poste en 2004, qui lui achète 25 000 selles pour préserver la santé des facteurs.

Tout cela a un coût.

« **J'ai dépensé 180 000 € pour protéger mon brevet, et beaucoup de gens ont essayé de se l'approprier, notamment les Italiens qui dominent le marché des selles** ».

Aujourd'hui sans salariés, son entreprise Iso-Selle tourne bien, mais n'atteint pas la dimension à laquelle elle pourrait prétendre. « Il me faudrait un million d'euros de marketing par an, pendant cinq ans », calcule Daniel PROUST. Mais qu'importent les chiffres. Ce qui compte pour lui, « **C'est de permettre à tout le monde de remonter à vélo.** »



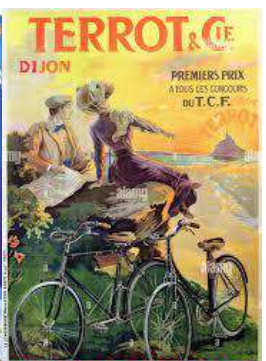
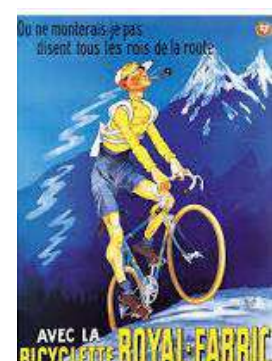
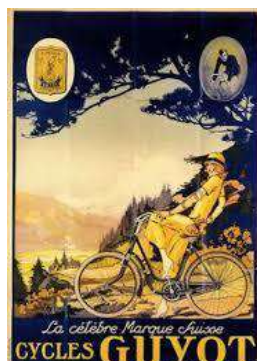
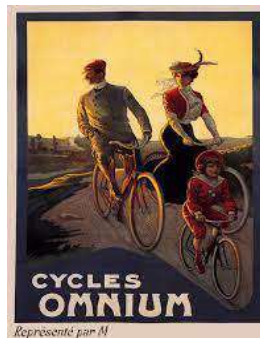
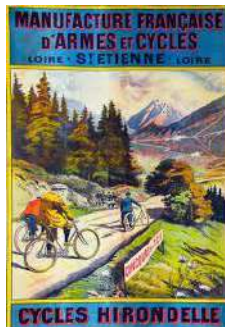
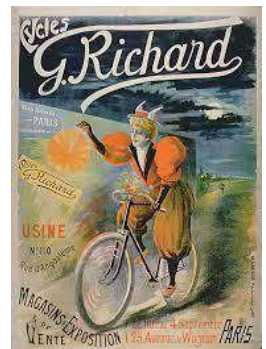
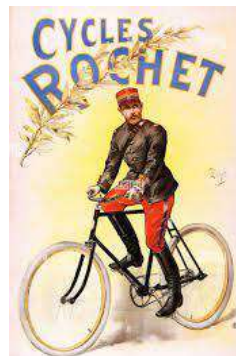
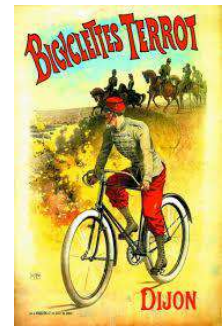
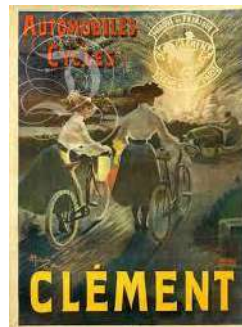
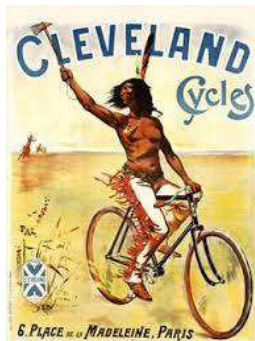
**Remise exceptionnelle pour les cyclos cardiaques à jour de cotisation 2024**

Bel air, Bignan, Morbihan tél : 06 16 66 82 15 - [proust.daniel@orange.fr](mailto:proust.daniel@orange.fr) - <https://www.selle-proust.fr>

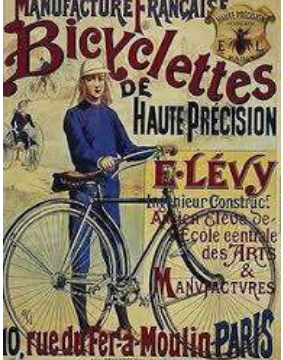
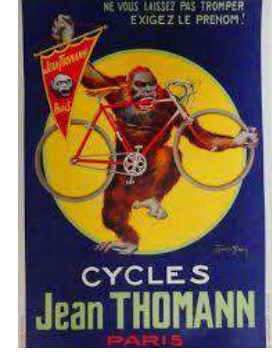
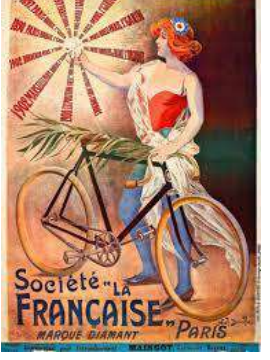
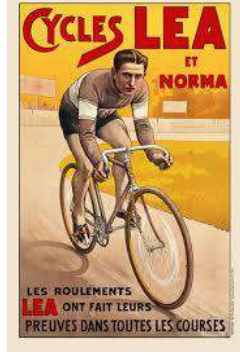
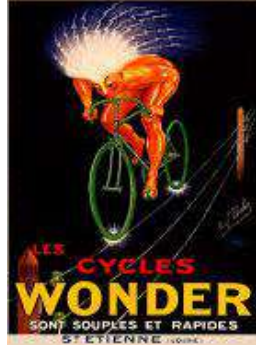
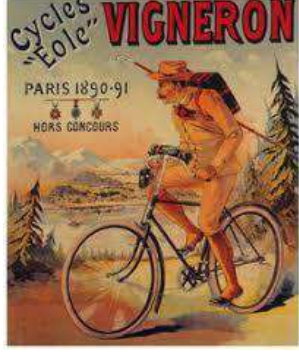
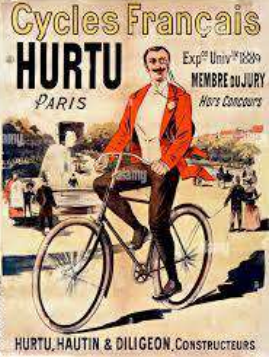
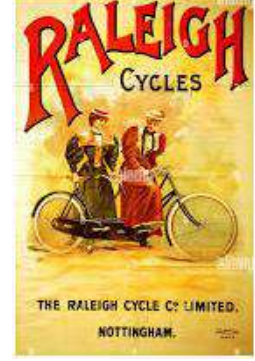
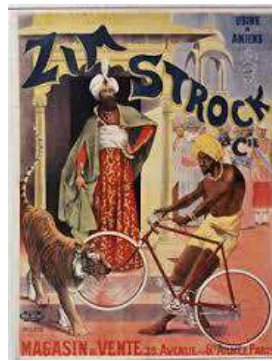
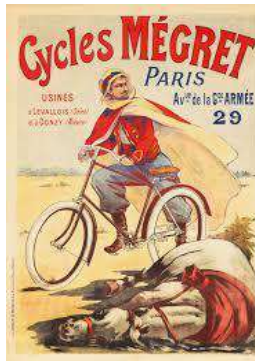
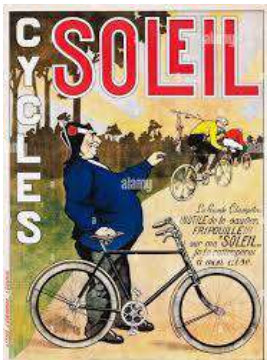




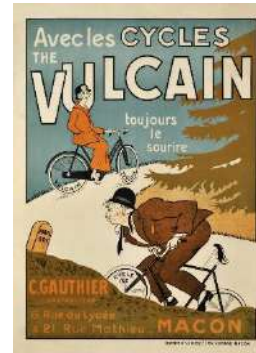
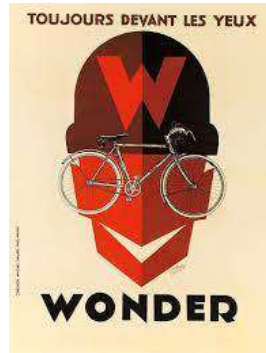
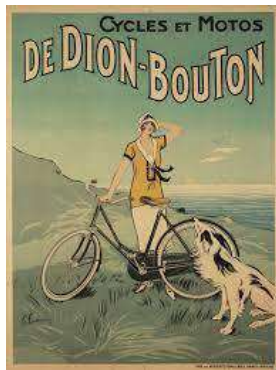
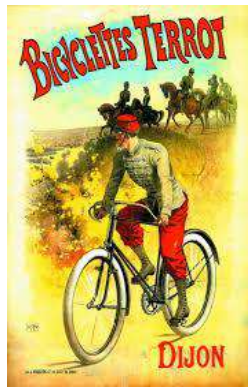
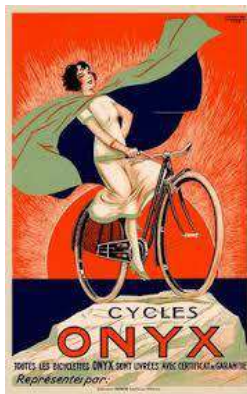
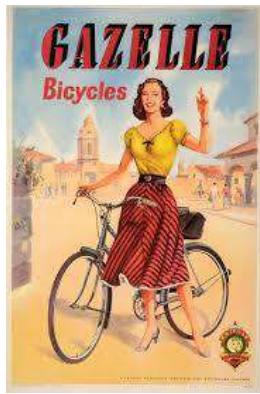
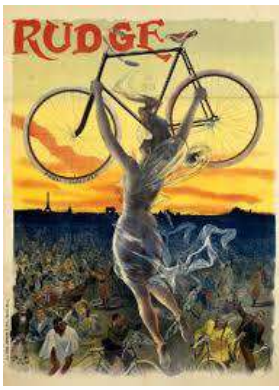
Les marques en affiches













## Le sportif et les traitements « contre le cholestérol »

Les traitements faisant baisser le taux de cholestérol ont mauvaise presse dans la population générale ; certains patients n'osent pas en prendre, craignant l'apparition de douleurs musculaires, d'autres interrompent leur traitement du fait de ces douleurs ou de crainte d'en ressentir. Ces réticences sont également présentes chez le sportif, chez qui s'ajoute l'appréhension d'une fonte musculaire voire tout du moins d'une baisse des performances. Ces craintes sont alimentées par la diffusion de points de vue basés sur des analyses pseudo-scientifiques, malheureusement parfois signées par des personnes disposant de titres « impressionnants ». Les médias en profitent car les messages critiquant ces traitements bénéficient d'un très bon accueil de la population ; de même, certaines sociétés commercialisant des produits à l'efficacité et à l'innocuité nulles ou non prouvées essaient de tirer profit de ces propos alarmants voire dénigrants.

Bien sûr, la prise de « médicaments du cholestérol » et tout particulièrement de la classe des statines peut déclencher des douleurs musculaires et notamment des crampes. Lors des études avant mise sur le marché, les patients sont tirés au sort pour déterminer qui va prendre le médicament et qui va prendre la gélule ne contenant pas le médicament (ce qu'on appelle le placebo) ; le patient et le prescripteur ne savent pas qui prend quoi, c'est ce qu'on appelle le double-aveugle. Dans ces études, un certain pourcentage de patients prenant le médicament va déclarer des signes musculaires gênants ; fait notable, la moitié de ce pourcentage environ est retrouvée dans le groupe placebo, c'est ce qu'on appelle l'effet « nocebo ».

Et pourtant, ces statines sont efficaces pour faire diminuer non seulement le taux sanguin de cholestérol mais également le risque d'évènements cardio et cérébro-vasculaires, notamment en ce qui concerne les récidives. L'infarctus du myocarde résulte souvent de la rupture d'une « plaque de cholestérol », laquelle peut être favorisée lors de l'exercice ; ces médicaments vont limiter le risque de rupture de cette plaque. Malheureusement, l'arrêt de ces médicaments est associé à une recrudescence de ces évènements aigus.

Et chez le sportif, qu'en est-il ? Nous allons essayer de répondre à différentes questions que souvent posent les sportifs à leur médecin.

### La pratique sportive peut-elle remplacer la statine ?

L'exercice physique, notamment lors des efforts en endurance entraîne on le sait de multiples effets sur la santé, notamment en ce qui concerne le pôle cardiovasculaire. On sait depuis plusieurs années que les athlètes vivent plus longtemps, ceci a été documenté dans plusieurs cohortes comme les participants aux jeux olympiques ou encore chez les coureurs du Tour de France. Parmi les mécanismes des bénéfices, on retrouve notamment un effet favorable sur les graisses de l'organisme – les lipides, (fractions du cholestérol, triglycérides etc.) ; globalement, l'exercice va orienter leur répartition en faveur de molécules ne se déposant pas dans les artères et ne favorisant pas la formation de caillots. L'exercice induit exactement l'effet inverse de celui du tabagisme sur cette répartition des graisses ; de plus, la pratique régulière de l'exercice va limiter le risque de rupture des plaques de cholestérol, notamment à l'effort. L'effet biologique de l'exercice favorable est indiscutable, mais ne permet cependant pas à lui seul d'atteindre les valeurs cibles de cholestérol lorsque le patient est à haut-risque comme après un infarctus ; cependant, l'action va s'additionner à celle des traitements médicamenteux, permettant parfois d'en diminuer la posologie.

### La pratique sportive sous statines est-elle dangereuse ?

Des cas exceptionnels d'accidents musculaires graves lors de la pratique sportive sous statines ont été décrits ; très souvent, la personne et le type d'exercice réunissaient les conditions d'un sur risque. Fait indiscutable, la réalisation d'un effort inhabituel chez un patient sous statines va considérablement augmenter le risque de problèmes musculaires, notamment de douleurs. Nous en profitons pour rappeler l'impact positif de la pratique régulière et progressif ainsi que la nécessité d'être bien hydrater avant, pendant et après l'effort.

## La performance est-elle négativement impactée par de tels traitements ?

Certains sportifs craignent que leur performance soit diminuée sous traitement par les statines. Effectivement, certaines études chez l'animal sont en faveur d'un tel effet. Cependant, chez l'homme, il a été démontré que la performance aérobie (la « VO2 Max ») n'était pas altérée par ces médicaments. Il a également été démontré que la prise de statines n'empêchait pas les bénéfices de l'entraînement ; ceci a été notamment étudié chez des patients lors de l'incontournable prise en charge par réadaptation au décours d'un infarctus.

## Existe-t-il des alternatives thérapeutiques ?

Plus que des alternatives, commençons par les facteurs d'aide au traitement que sont l'exercice physique et l'alimentation. Tout d'abord, rappelons ici les bénéfices de l'activité physique sur la santé en général avec action démontrée contre l'ostéoporose, effets favorables dans la prévention et la prise en charge de certains cancers, prévention de la démence, des accidents cardio-cérébro-vasculaires (infarctus, accident vasculaires cérébraux) et de leurs facteurs de risque dont le stress, l'isolement sociale, l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle et le cholestérol ; non seulement la longévité est accrue mais également la qualité de vie . Une alimentation « saine » est également bénéfique en augmentant l'apport de fruits et légumes ainsi qu'en privilégiant les graisses végétales (hors l'huile de palme) et celles de poisson, de volailles plus que celles de mammifères (mis à part le lapin). La recherche scientifique a étudié l'efficacité de certains traitements dont certains ne s'accompagnaient pas de bénéfices objectifs sur la santé ; par exemple, on ne retrouvait pas de réduction du risque de récurrence ni de décès après infarctus, ceci malgré une efficacité sur le taux de cholestérol ; d'autres produits, commercialisés en dehors du circuit du médicament, n'ont aucune efficacité clinique significative prouvée malgré une certaine voire discutable efficacité biologique. Par contre, depuis quelques années, d'autres molécules sont disponibles, séduisantes de par leur absence d'effets musculaires. Cependant, leur efficacité est démontrée non pas en tant que traitement de substitution mais en tant que traitement associé aux statines, lesquelles doivent donc être poursuivies de façon concomitante. De plus, la dernière classe médicamenteuse est uniquement disponible par voie injectable (2 injections par mois) et coûteuse (plusieurs centaines d'euros par mois), ne donnant droit au remboursement que selon des critères exigeants.

En conclusion, il est désormais prouvé que certains médicaments faisant diminuer le taux de cholestérol - dont les statines, ont de multiples effets bénéfiques sur différents aspects de la santé ; la prise de ces médicaments doit s'accompagner d'une bonne hygiène de vie, notamment l'alimentation et... l'exercice physique progressif, adapté et régulier. En cas de symptômes musculaires liés au traitement, il est conseillé au sportif de ne pas s'engager dans des efforts inhabituels et au médecin de changer la molécule prescrite voire de l'associer à un produit limitant l'absorption de cholestérol (ce qui permet souvent de diminuer la dose de statine). Dans certains cas, comme après un infarctus, il est possible d'associer des médicaments injectables. Comme la population générale, les sportifs ne doivent pas se priver de la protection que peut leur procurer certains médicaments, notamment à l'effort.

*Conflits d'intérêts : L'auteur déclare avoir reçu de la part des sociétés Amgen, Organon, Pfizer et Novartis un soutien financier pour participer à certains congrès médicaux.*



**Frédéric CHAGUE** Cardiologue du sport.

**Président du Réseau de Prise en Charge et Prévention des Infarctus en Côte-d'Or.**

## Un père et une fille pour un cœur de 2162km



Après avoir passé 16 jours à dessiner un énorme cœur en France, Frédéric et Mathilde de LANOUELLE ont remporté le record du monde Guinness et récolté 26 000 € pour des œuvres caritatives.

Le Guinness World Records a confirmé que le cœur géant dessiné par Frédéric et Mathilde de LANOUELLE a battu le record du « plus grand dessin GPS au monde à vélo (équipe) ».

En août, le père et la fille sont partis en tandem de Lyon et ont commencé un voyage épique à travers leur pays d'origine. Seize jours plus tard, après avoir enregistré 117 heures et 25 minutes de déplacement, le duo a complété la boucle en forme de cœur de 2 162 km à leur retour à Lyon.

Dans son article **STRAVA** documentant la randonnée, Frédéric a écrit :

**« Un voyage exigeant mais très enrichissant ; je suis vraiment fière de ma fille ! »**

Une aventure de passage à l'âge adulte, s'adressant au Guinness World Records, Frédéric a déclaré :

**« Quand j'ai vu le record précédent d'un dinosaure de 1 025 km, j'ai immédiatement suggéré à ma fille de l'essayer avec moi. »**

Bien sûr, un trajet de cette envergure nécessitait une certaine préparation. Le duo avait déjà effectué un trajet en tandem de 600 km, mais avant de s'attaquer au parcours de 2 162 km, ils se sont entraînés ensemble pendant trois mois. Ils partent à l'occasion des 16 ans de Mathilde, Frédéric veut emmener chacune de ses quatre filles à l'aventure à 16 ans :

**« J'ai emmené ma fille aînée participer au Marathon des Sables ; une course de 250 km dans le Sahara au Maroc, complètement autonome ; elle a adoré ! Pour Mathilde, ma deuxième fille, je cherchais une autre aventure unique. »**

Frédéric dit que les aventures qu'il a avec ses filles renforcent sa relation avec chacune d'elles et leur donnent quelques leçons de vie importantes :

**« Je suis évidemment très proche d'eux, mais ces expériences continuent de renforcer notre lien. L'objectif était de leur initier aux valeurs de dépassement de soi, d'aventure et de nature. »**

Effectivement, ce voyage a eu sa juste part d'aventure:



« **Le sixième jour, nous avons eu un problème technique majeur** », explique Frédéric. « **Nous avons cassé la chaîne, l'engrenage du dérailleur et une partie du cadre s'est fissurée. Nous pensions que tout était fini ; mais les gens autour de nous se sont mobilisés de manière extraordinaire et nous avons réussi à tout réparer en une journée ; nous avons même fait souder le cadre !** »



Les photos sont de Frédéric de LANOUELLE;

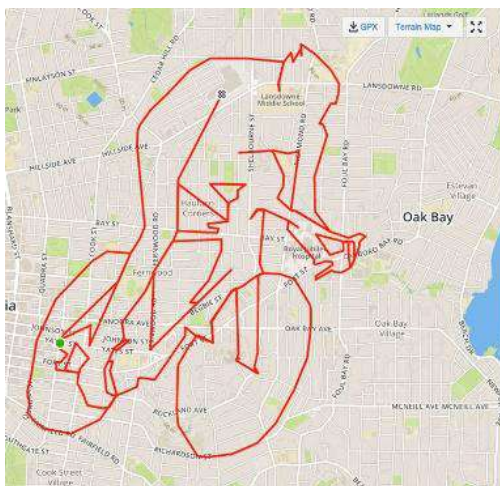
Frédéric explique les raisons pour lesquels il a entrepris ce projet :

« **J'avais dessiné ce cœur il y a longtemps et je voulais le faire à vélo et pour une bonne cause.** »

Ils ont choisi l'association Mécénat Chirurgie Cardiaque qui, comme l'écrit Frédéric sur **STRAVA** « sauve des enfants atteints de malformations cardiaques qui vivent dans des pays où l'opération est impossible faute de moyens ».

Le couple dis-le « un sentiment assez étrange » d'avoir un record du monde dans le sac, mais même ainsi, ils sont impatients de voir quelles autres opportunités se présentent.

Les artistes de STRAVA :







# LES CLUBS AMIS

**Gérard LECOUREUIL**, délégué régional pour la région des Pays de Loire ajoute **10 nouveaux clubs amis** ; le Club Cyclo de Fyé72 avec la signature de son président **Gérard COSME**, celui du VCC Somloire avec son président **André JADEAU** et l'Athletic Club Longuéen cyclo-marche avec la présidente **Anne-Marie FRANCOIS**. Le Cyclo des Avaloirs avec président **Sylvain BLIN** ; les Randonneurs Cyclo Ernéens président **Roland BARRAIS**. Le club cyclotouriste Louvernéen du président **Patrick LECAUDEY** ; le Cyclo Club Château-Gontier du président **Michel RICARD**. Le Cyclo Club Croannais du président **Serge ROUGER**. Les rayons Vaigeois du président **Philippe TERRIER** et la Pédale Horpéenne du président **Michael LUNEL**.



Quand les Amazones d'Ales rencontrent **Martine et Christian VIGOUROUX**, c'est une signature club ami que le président **Patrick ETIENNE** signe des deux mains. Rien n'arrête nos amis **Christian et Martine**, une nouvelle convention est signée par **Christian AUJOULAS**, président du Club Cyclo de Bagnol sur Sèze. Et **Jean-Michel DECAUDIN** président du groupe des Cyclos Nimois



Ça bouge dans la Drôme avec une nouvelle convention que nous apporte **Bernard SCHAEFFNER** avec la signature du président **Jean-Luc FARGIER** du Club de Puy -Saint Marti.





**Christian PERE** président du Codep 77 riche de 45 clubs est signataire de notre convention Codep Ami .



Une nouvelle convention club ami nous arrive de la part de **Francis RIBAUT** avec le cyclo club Mevennais de Saint-Méen-le-Grand avec la signature de la secrétaire du club **Annie CHOUAN**.



SAINT-MÉEN-LE-GRAND



Suite à notre AG d'Oléron, **Jean Pierre GOETHALS**, délégué de l'Amicale de cette grande région à fait signer le coprésident du Codep 17 : **André LABETOUILLE** ; cette signature est la 58<sup>ème</sup> convention Codep Ami.



Notre président **Joël** nous l'avait annoncé le club du président **Noël BELY** les cyclos club Dompierrois rentre dans la famille des clubs amis de notre Amicale.



**Alain MALANDAIN**, notre correspondant du département de la Somme à la plaisir de nous annoncer la signature club ami de **Françoise GRANGER** présidente du UCVT Voupaix.







		<p><b>Michel MOURIC</b> (Membre actif)  <b>40 rue Victor Hugo</b>  <b>35135 Chantepie</b>  <b>tél : 06 08 61 92 60</b>  <a href="mailto:michel.mouric@wanadoo.fr">michel.mouric@wanadoo.fr</a></p>	
		<b>Anny MOURIC</b> (Membre bienfaitrice)	


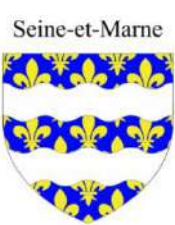
		<p><b>Marine ADIN</b> (Membre Actif)  <b>9 rue du moulin</b>  <b>10350 St. Flavy</b>  <b>tél : 06 08 31 10 55</b>  <a href="mailto:jacques.hanssens@wanadoo.fr">jacques.hanssens@wanadoo.fr</a></p>
--	--	---

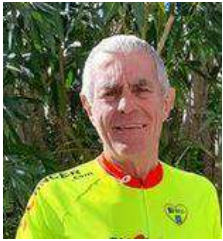

		<p><b>Éric DEISS</b> (Membre actif)  <b>12 rue Salvador</b>  <b>Allende 54110 Varangéville</b>  <b>tél : 06 09 92 56 99</b>  <a href="mailto:vintage.velo.tour.@gmail.com">vintage.velo.tour.@gmail.com</a></p>
--	--	---

		<p><b>Didier TROTTIER</b> (Membre actif)  <b>532 route des chapelles</b>  <b>74410 Saint Jorioz</b>  <b>tél : 06 89 63 68 39 - <a href="mailto:didier.trottier@hotmail.com">didier.trottier@hotmail.com</a></b></p>	
		<b>Anne-Marie TROTTIER</b> (membre bienfaitrice)	

		<p><b>Violaine Le Gal</b> (Membre bienfaitrice)  <b>7 impasse des grands sablés</b>  <b>56270 Ploemeur</b>  <b>tél : 06 72 87 70 10 - <a href="mailto:Jackolq@free.fr">Jackolq@free.fr</a></b></p>
--	--	--

		<p><b>Alain LEDUNOIS</b> (Membre actif)  <b>1 résidence les acacias</b>  <b>72600 Saint Longis</b>  <b>tél : 06 17 12 33 37 - <a href="mailto:alain.ledunois@wanadoo.fr">alain.ledunois@wanadoo.fr</a></b></p>
--	--	--

		<p><b>Christian PERE</b> (Membre actif)  <b>27 rue Lucien DUQUESNE</b>  <b>77124 Penchard</b></p> <p>tél : 06 08 96 94 98</p> <p><a href="mailto:pere.christian@wanadoo.fr">pere.christian@wanadoo.fr</a> - <a href="mailto:departement77-president@ffvelo.fr">departement77-president@ffvelo.fr</a></p> <p>Christian est le président du codep 77, il sera le correspondant de l'amicale pour ce département.</p>
--	--	--

		<p><b>Maurice BOBICHON</b> (Membre bienfaiteur)  <b>1 ter rue de l'abbé Moutier</b>  <b>26200 Montélimar</b></p> <p>tél : 06 07 69 24 53 - <a href="mailto:mbcyclocancer@gmail.com">mbcyclocancer@gmail.com</a></p>
---	---	---



Notre ami Jean MEVEL nous a quitté :

Départ qui provoque le chagrin de toutes celles et ceux qui l'ont côtoyé, sa personne était connue et appréciée de nous tous.

Jean avait rejoint notre association en 2000, il avait œuvré au sein du Comité Directeur de notre Amicale et dans l'organisation de séjours comme l'an passé à Trégunc. Sa grande et élégante silhouette nous manque déjà.

Il laisse derrière lui Danielle vers qui nos pensées vont et peut-être assurée que nous serons toujours présents pour elle.

Au nom de notre Amicale, nous adressons à Danielle et sa famille nos condoléances.

Joël GRANDJEAN



## Les parcours du Cœur 2024 près de chez vous



**Nous avons tous rendez-vous en 2024 dans nos régions pour participer à cette belle organisation en faveur de la Fédération Française de Cardiologie.**



## Axel LAURANCE : notre nouveau champion du monde espoir

**Axel LAURANCE**, né le 13 avril 2001, est le fils de Franck LAURANCE, cycliste professionnel en 1995 et 1996, et de Manuella Le CAVIL, trois fois championne de Bretagne de cyclisme. Baigné dans ce milieu, il commence le vélo par le BMX, puis passe au cyclisme sur route, sur piste et au cyclo-cross.

Entre 2017 et 2019, il fait de bons résultats sur route et en cyclo-cross. Toujours en 2019, il devient champion de Bretagne sur route et se voit sélectionné en équipe de France pour les championnats du monde.

En 2020, il rejoint le Vélo Club du Pays de Loudéac. Stagiaire de B&B Hotels – Vital Concept, il passe professionnel en 2022.

Il crée la surprise en août 2022 en terminant 2<sup>e</sup> au sprint de la Bretagne Classic (ex Grand Prix de Plouay), épreuve du World Tour, seulement battu par un certain Wout Van AERT, Axel remporte un mois plus tard sa première victoire professionnelle en battant au sprint sur la quatrième étape du Tour de Croatie.

Fin 2022, l'équipe B&B disparaît. Axel s'engage alors avec l'équipe Alpecin – Deceuninck, dans l'équipe réserve avec la perspective de rejoindre l'équipe première aux côtés d'un certain Mathieu Van der POEL.

Le 12 août 2023, Axel devient champion du monde de cyclisme sur route U23 à Glasgow, après une échappée solitaire de 27 km.

Fidèle à son club formateur, l'AC Lanester Formation, l'amicale lui souhaite une excellente saison 2024.



**Axel** en compagnie de **Rémy COQUELIN**, correspondant départemental des cyclos cardiaques pour le département du Morbihan.



## Le COREG : Les Hauts de France



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME



La région **Hauts-de-France** est l'une des 13 régions françaises métropolitaines.

C'est la région la plus au nord de la France, ses côtes bordent La Manche ; elle résulte de la fusion des régions Nord-Pas de Calais et de la Picardie.

Sa superficie est de 31806 km<sup>2</sup>, sa population de 6023336 habitants, pour une densité de 189 habitants/km<sup>2</sup>.

Le chef-lieu de la région Hauts-de-France est Lille.

La région Hauts-de-France est constituée des 5 départements suivants : l'Aisne, le Nord, l'Oise, le Pas-de-Calais et la Somme.

Sous l'impulsion de la Région, de nombreux acteurs du territoire se mobilisent pour créer un véritable pôle régional d'innovation touristique. Une dynamique collective, entamée en 2020, pour la création d'un accélérateur d'innovation touristique, levier de l'attractivité régionale, notamment en collaboration avec France Tourisme Lab pour vous faire vivre de plus belles expériences encore.

Les Hauts-de-France sont un territoire à forte attractivité touristique. Ses plages qui s'étendent à perte de vue, ses forêts domaniales, ses parcs naturels régionaux... sont autant d'atouts qui attirent les habitants de la région mais aussi ceux venus d'ailleurs. Pour aller plus loin et construire le tourisme de demain, de nombreux acteurs, sous l'impulsion de la Région, souhaitent mettre sur pied un véritable écosystème qui permettra l'accélération des projets, pour certains existants déjà, l'expérimentation de nouvelles initiatives, dans le cadre d'un pôle régional d'innovation touristique.

Elle est traversée par « la Vélomaritime Eurovélo4 », la « Traversée Verte Londres-Paris », la « Vélo route des Flandres », la « V30, Vélo route de la Somme » et une liaison avec « l'EuroVélo3 la Scandibérique ». Au-delà de la norme commune des six sites BCN-BPF de chaque département, 33 Randonnées permanentes labellisées proposées par différentes structures permettent de découvrir toutes les facettes de la région, avec les quelque 52 circuits disponibles sur le site [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr), ainsi que les nombreuses autres Voies Vertes sillonnant la région.

A signaler la mise en œuvre dans le Nord de deux réseaux points-nœuds vélo, vaste maillage de 2033 km de voiries dédiées au cyclotourisme : unique en France.

Nous avons un Territoire Vélo à Aire sur la Lys (62) et une Base VVT à Ferrière-la-Grande (59)

Le Comité Régional est composé de seulement 4 élus, 3 autres cyclos apportant leur concours pour des missions spécifiques.

Les commissions les plus actives sont « les Jeunes et la Famille », les « Féminines »

Fin 2022, nous étions 6.219 licenciés dont 1053 féminines, réparties parmi 200 clubs. Dont six clubs de plus de 100 adhérents.

La proximité de la Belgique permet des échanges avec les clubs les plus au Nord, ce qui occasionne des rassemblements de quelque mille participants à la « Chicorée Classique », « Chicon Bike Tour », la rando des « Renards des Sables », la rando des « Quatre jours ».

Nous n'oublions pas le prestigieux « Paris-Roubaix Cyclotouriste » versions route et VTT.

La commission Féminines propose un week-end au féminin chaque année. Pour 2024 le groupe du CoReg seront 40 à destination de Paris en mode tourisme, également une équipe de 16 cyclos en partance du Pas-de-Calais, ainsi qu'une dizaine de cyclotes de la Somme.

Le Nord, la Somme et le Pas-de-Calais organisent également chaque année un week-end destiné aux féminines.



Parmi les 778 jeunes (-18ans) 654 intègrent les 21 Ecoles Françaises de Vélo. Le contingent le plus important est parmi les 8 EFV du Pas-de-Calais, boosté par le « Savoir Rouler à Vélo ».

Malgré de faible participation aux critères départementaux et régionaux, comme aux concours d'éducation routière, nous maintenons une présence lors des nationaux. Un renouveau du critérium régional VTT dans la Somme porté par trois EFV.

Le Pas-de-Calais organise chaque année son séjour jeunes dans la région et tous les trois ans nous nous éloignons vers d'autres paysages montagneux.

Proposé par la commission jeunes et famille, un « Séjour Sportif et Découvertes » à destination des jeunes à lieu aux vacances de la Toussaint. Cette année 7 EFV se sont rassemblées à Albert (80) à la découverte des nombreux sites de la bataille de la Somme 1916.



Six de nos ados, dont une fille, ont participé avec succès au Paris-Brest-Paris des Jeunes. Et nous avons obtenu une troisième place au Critérium National du Jeune Cyclotouriste route. de même qu'au Au Concours National d'Education Routière.





## Les 5 Codeps de la région



**Francis BOULAS**  
Président

+ 33 (0)6 79 76 24 60  
[hautsdefrance-presidence@ffvelo.fr](mailto:hautsdefrance-presidence@ffvelo.fr)  
[hautsdefrance.ffvelo.fr](http://hautsdefrance.ffvelo.fr)

Le coreg régional des Hauts- de- France son histoire avec l'Amicale des cyclos cardiaques.



Convention Coreg ami : validée

Convention Codep ami : avec le Pas de Calais et L'Oise.

Convention clubs amis : 7 clubs.

	Montigny Cyclotourisme (59) Englebelmer VTT (80) Randonneurs Picard (80) Cyclo-Club Chaulmois (80) Cyclo du Val de Somme (80) UC du littoral nord Dunkerque (59)	UCVT Voulpaix (02)

## L'Amicale dans les hauts de France

Hauts de France		L'Amicale recherche des correspondants pour 1 département			
Hauts de France Gérard CARON	Aisne Alain SAUTILLET	Nord Denis BOITELLE	Oise	Pas de Calais Gérard CARON	Somme Alain MALANDIAN

Nous avons le plaisir d'enregistrer en qualité de membre actif  
 le président du COREG des Hauts de France  
**Francis Boulas.**





## L'accident cardio-vasculaire, ça n'arrive pas qu'aux autres ...



Tanguy Turgis



Jimmy Turgis



Sonny Colbrelli



Wesley Kreder



N. van Hooydonck



Jarno Mobach

**Tanguy TURGIS** : septembre 2018 malformation cardiaque

**Jimmy TURGIS** : février 2020 malformation cardiaque

**Sonny COLBRELLI** : victime d'un malaise cardiaque en mars 2022 . arrêt de sa carrière.

**Wesley KREDER** : victime crise cardiaque en septembre 2023 « je suis tellement heureux de vivre »

**Nathan van HOOYDONCK** : anomalie cardiaque septembre 2023 s'est vu poser un défibrillateur.

**Jarno MOBACH** : arythmie cardiaque en septembre 2023



**A toutes fins utiles, donc, en espérant qu'elles ne vous concerneront jamais !**

Puisque notre Amicale a pour devise : **Prévenir, Rassurer, Témoigner**, je me permets de vous décrire mon parcours « cardiaque » qui peut être utile à certains d'entre nous .

**J'ai eu en 2015 un infarctus (25%d'atrophie) suite à l'événement suivant** : au cours d'une promenade anodine, sans effort notable, je fus pris d'une panne de jambe soudaine, sans douleur, et continuais, circonspect, ma progression . Après une bonne heure de route, sans amélioration, je me décidais à rentrer puis à appeler mon médecin . Il me préconisait le recours au 15 et 4 h après les premiers symptômes, j'atterris à l'hôpital où les reproches du cardiologue se justifient par le diagnostic : infarctus . Corono, coronaire bouchée, pose de 2 stents .

**En 2023, au 4<sup>ème</sup> jour du séjour à Oléron**, après 300 km parcourus sans inquiétude, je ressentais à l'issue de la sortie des douleurs sous les aisselles, le dos, le bras gauche, qui s'estompaient dans la nuit . Pour ne pas être hospitalisé loin de mon domicile, je me décidais à regagner la Bretagne et de chez moi, faisais appel au 15 qui m'envoyait une équipe . Hospitalisation, examens...et une prise de sang décelait une souffrance cardiaque ; une corono précisait une « occlusion récente de la premières marginale » qui nécessitait la pose d'un stent . Pas de panne de jambe cette fois mais des douleurs .

**Voilà donc deux situations aux diagnostics semblables mais aux signes annonciateurs différents .**

Pas de règle bien précise pour ce genre de pathologie mais dans les deux cas, écoute de son corps et rapidité des soins me semblent indispensables .



**Bernard KAUFELER**







## 3V : Vélo, Volonté, Victoire pour les blessés et les victimes d'handicap

Pendant 24 heures, des cyclistes valides et non valides ont parcouru en 2023, 38 508km au profit des blessés de guerre et des personnes en situation de handicap.

C'est organisé sur la base aérienne 702 située à AVORD à proximité de BOURGES par un groupe de militaires de cette base (en dehors de leurs services respectifs). Cette idée a été lancée en 2017 par l'adjudant Frédéric de la 4<sup>e</sup> compagnie opérationnelle du génie de l'Air (COGA), père d'un enfant atteint de handicap, qui cherchait un moyen de pratiquer une activité avec son fils tout en sensibilisant aux problématiques des blessés des armées et du handicap. Avec le soutien de son régiment, il a organisé les « 24 heures de vélo de la COGA ». À sa reprise du soutien par la BA 702 et la création de l'association AMICOM, qui apporte sa structure juridique, l'événement a été rebaptisé dès sa deuxième édition par son nom définitif, la **3V : Vélo, Volonté, Victoire**.

L'objectif de cette manifestation caritative est la sensibilisation à la condition des blessés des armées ainsi qu'au handicap, la promotion de l'accessibilité au sport par les valides et invalides à travers des activités communes ainsi que la collecte de fonds pour soutenir trois associations, à savoir la Fondation des œuvres sociales de l'Air (FOSA), Terre Fraternité et Entraide Marine.



**Martine et Pierre MARMELAT** nous propose d'être avec eux en 2024, cela pourrait être une excellente vitrine pour notre Amicale « **A condition que je ne sois pas le seul à montrer le maillot de L'ACC !** »

Tout est gratuit (inscription, ravitaillements solides et liquides, possibilité de couchage, massage, concert de musique et diverses activités pour les enfants) dans le sens gratuit il faut comprendre que rien n'a de tarif, on donne ce que l'on veut dans des boîtes disposées sur les divers stands. L'argent récolté sert à aider les familles des blessés et aussi à donner un coup de pouce à une ou plusieurs associations (locales ou non) définies à l'avance et régulièrement à aider une famille d'enfant porteur d'une maladie rare à pouvoir recevoir des soins à l'étranger car il n'existe rien sur notre territoire. L'ambiance y est exceptionnelle, pas de prise de tête, tous les bénévoles sont d'une extrême gentillesse et font tout pour que chaque participant se sente bien. Cette année c'était ma seconde participation et j'ai hâte d'être à l'année prochaine.


La date est généralement sur la première quinzaine de juin avec les inscriptions qui débutent en avril. Par contre il est IMPERATIF de s'inscrire pour pouvoir pénétrer sur la base (on ne rigole pas avec l'armée) Le nombre d'inscriptions est arbitrairement fixé à 1000 participants (cyclistes et accompagnants) en 2 ans ce nombre n'a jamais été atteint, on est à chaque fois environ 800.

« Si vous avez des questions ? » : [p.marmelat@laposte.net](mailto:p.marmelat@laposte.net)





### Auvergne Rhônes Alpes

<b>Auvergne</b>  <b>Bernard TAILLADE</b>	<b>Rhône Alpes</b> 	<b>Ain</b> 	<b>Allier</b>  <b>Raymond THOME</b>	<b>Ardèche</b>  <b>Bernard SCHAEFFNER</b>	<b>Cantal</b> 	<b>Drôme</b>  <b>Bernard SCHAEFFNER</b>
<b>Isère</b>  <b>Bernard THEVENET</b>	<b>Loire</b>  <b>Raymond THOME</b>	<b>Haute-Loire</b>  <b>André LIOTIER</b>	<b>Puy de Dôme</b>  <b>Bernard TAILLADE</b>	<b>Haute Savoie</b>  <b>Michel CURVILLIER</b>	<b>Savoie</b> 	<p><i>L'Amicale recherche des correspondants pour ces 4 départements</i></p>

### Bourgogne Franche-Comté

<b>BFC Côte d'Or</b>  <b>Pierre LESCURE</b>	<b>Doubs</b>  <b>Léandre PFUNDSTEIN</b>	<b>Jura</b>  <b>Daniel BOUSSON</b>	<b>Nièvre</b>  <b>Dany MARY</b>	<b>Haute Saône</b>  <b>Jean-Michel TRIMAILLE</b>	<b>Saône&amp;Loire</b>  <b>Daniel BUZON</b>	<b>Yonne</b>  <b>JEAN-René SICOLO</b>	<b>T. de Belfort</b>  <b>Hervé SIMONIN</b>
--	--	---	--	---	--	--	---

### Bretagne

<b>Bretagne</b>  <b>Joël GRANDJEAN</b>	<b>Il et Vilaine</b>  <b>Bernard KAUFELER</b>	<b>Finistère</b> 	<b>Côte d'Armor</b> 	<b>Morbihan</b>  <b>Rémy COQUELIN</b>
<p><i>L'Amicale recherche son correspondant pour les Côtes d'Armor et le Finistère</i></p>				

### Centre Val de Loire

<b>Centre Val de Loire</b>  <b>Christian ROBIN</b>	<b>Indre et Loire</b>  <b>Marie-José DUBOEL</b>	<b>Cher</b>  <b>Louis Marie PAULIN</b>	<b>Eure et Loir</b>  <b>Christian ROBIN</b>	<b>Indre</b> 	<b>Loir et Cher</b> 	<b>Loiret</b>  <b>Jean-Claude SPRONI</b>
<p><i>C. ROBIN recherche son correspondant pour l'Indre et le Loir et Cher</i></p>						



## Hauts de France

<b>Hauts de France</b>  <b>Gérard CARON</b>	<b>Aisne</b>  <b>Alain SAUTILLET</b>	<b>Nord</b>  <b>Denis BOUTEILLE</b>	<b>Oise</b> <p style="color: red; text-align: center;">L'Amicale recherche des correspondants pour ce département</p>	<b>Pas de CALAIS</b>  <b>Gérard CARON</b>	<b>Somme</b>  <b>Alain MALANDIAN</b>
--	---	--	--	--	---

## Grand Est

<b>Champagne Ardennes</b>  <b>Jacques HANSENS</b>	<b>Vosges</b>  <b>Bernard HAUSSER</b>	<b>Alsace Lorraine</b>  <b>Bernard HAUSSER</b>	<b>Aube</b>  <b>Jacques HANSENS</b>	<b>Haute Marne</b>  <b>André LAVIE</b>
<b>Marne</b> 	<b>Meurthe &amp; Moselle</b> 	<b>Meuse</b> 	<b>Moselle</b> 	<b>Ardennes</b> 







L'Amicale recherche des correspondants pour ces 5 départements

## Ile de France

<b>Ile de France</b>  <b>Robert RENARD</b>	<b>Seine et Marne</b>  <b>Christian PERE</b>	<b>Seine</b> 	<b>Essonne</b> 	<b>Hauts de Seine</b> 	<b>Seine St.Denis</b> 	<b>Val de marne</b> 	<b>Val d'Oise</b> 	<b>Yvelines</b> 
---	---	---	---	--	---	--	--	--

L'Amicale recherche des correspondants pour ces 7 départements


## Normandie

<b>Normandie</b>  <b>Michel BRIERE</b>	<b>Eure</b>  <b>Georges BRIERE</b>	<b>Manche</b>  <b>Régine GRANDIN</b>	<b>Calvados</b>  <b>Michel JOLY</b>	<b>Seine Maritime</b>  <b>Henri AUBIN</b>	<b>Orne</b>  <b>Michel BRIERE</b>
---	---	---	--	--	--


## Pays de Loire

<b>Pays de Loire</b>  <b>Gérard LECUREIL</b>	<b>Loire Atlantique</b>  <b>François PAVIA</b>	 <b>Rémy TRICHET</b>	<b>Sarthe</b>  <b>Patrick RENOU</b>	<b>Mayenne</b>  <p style="color: red; text-align: center;">L'Amicale recherche des correspondants pour la Mayenne</p>	<b>Maine et Loire</b>  <b>Gérard LECUREIL</b>
---	---	--	---	--	--

## Provence – Côte d'Azur

<b>PACA</b>	<b>Vaucluse</b>	<b>Alpes de Haute Provence</b>	<b>Hautes Alpes</b>	<b>Alpes Maritimes</b>	<b>Bouches du Rhône</b>	<b>Var</b>
 <b>François MANENT</b>	 <b>Georges BAYLE</b>					
<b>L'amicale recherche des correspondants pour ces 5 départements</b>						

## Occitanie

<b>Languedoc Rousillon</b>	<b>Midi Pyrénées</b>	<b>Aveyron</b>	<b>Tarn</b>	<b>Haute GARONNE</b>	<b>Gard</b>	<b>Gers</b>	<b>Ariège</b>
 <b>Bernard SCHAEFFNER</b>	 <b>Bernard DELMAS</b>	 <b>Bernard DELMAS</b>	 <b>François NEGRE</b>	 <b>Gérard ROOU</b>	 <b>Christian VIGOUROUX</b>		
<b>Hérault</b>	<b>Lot</b>	<b>Lozère</b>	<b>Hautes Pyrénées</b>	<b>Pyrénées Orientales</b>	<b>Aude</b>	<b>Tarn&amp;Garonne</b>	
							
<b>L'Amicale recherches des correspondants dans ces départements</b>							

## Nouvelle Aquitaine

<b>Limousin</b>	<b>Aquitaine</b>	<b>Dordogne</b>	<b>Gironde</b>	<b>Corrèze</b>	<b>Creuse</b>	<b>Charente</b>
 <b>Georges LONGY</b>	 <b>Jean-Pierre GOETHALS</b>	 <b>Jean-Pierre GOETHALS</b>	 <b>Yves SONTAG</b>	 <b>Georges LONGY</b>		
<b>Landes</b>	<b>Lot&amp;Garonne</b>	<b>Pyrénées Atlantique</b>	<b>Deux Sèvres</b>	<b>Vienne</b>	<b>Haute-Vienne</b>	<b>Charente Maritime</b>
						
<b>L'Amicale recherche des correspondants pour ces 9 départements</b>						

***Vous êtes cyclocardiaux, vous aimeriez venir renforcer nos équipes dans votre région ?***

***C'est très facile !***

***Retrouvez toutes les informations nécessaires pour prendre contact avec nous sur***

**[www.cyclocardiaux.org](http://www.cyclocardiaux.org)**



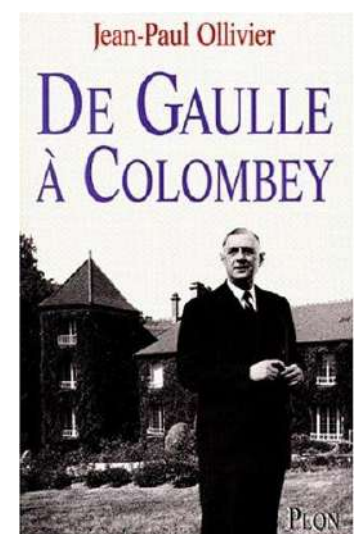
## Jean-Paul OLLIVIER : la mémoire du cyclisme et du Tour de France

Entré à l'ORTF en 1964 comme grand reporter, il rejoint le service des sports d'Antenne 2 en 1975. Il participe au lancement de *Stade 2*, le 28 décembre 1975, aux côtés de Robert CHAPATTE, Léon ZITRONE, Roger COUDERC et Thierry ROLAND.

Il commente le Tour de France sur France 2 où il a notamment été reporter sur une moto durant les étapes du Tour dans les années 1980 et 1990, avant d'entrer dans la cabine des commentateurs en 2001 où il est l'historien du tour. Il occupe cette place jusqu'en 2014 et est surnommé « **Paulo la science** », notamment grâce à ses connaissances sur le cyclisme et particulièrement sur le Tour de France, où il présente le magazine télévisé « **Miroir du Tour** » en préambule de la retransmission en direct.

Il est auteur d'une cinquantaine d'ouvrages à caractère historique sur le cyclisme, mais aussi sur des sujets comme le football, les marins et la Bretagne. Il est également membre de l'institut Charles de GAULLE et a publié plusieurs ouvrages sur l'ancien président français Charles de GAULLE.

Avec sa truculence, son sens du détail savoureux, sa mémoire infailible mais aussi sa tendresse pour les gens, c'est toute une époque que nous évoque le parcours de ce grand journaliste.



L'Amicale des Cyclos Cardiaques est particulièrement fière de recevoir le soutien de Jean-Paul OLLIVIER.

## Gordon SEWARD : un peintre intuitif aux sens éveillés

Constamment sur le qui-vive pour déployer son énergie créatrice, Gordon SEWARD, tel un félin, se repère par tous ses sens et pas uniquement par le regard. Au-delà de la réflexion, l'intuition est primordiale. Lorsqu'il peint en extérieur, Gordon SEWARD peut travailler sur de grandes toiles. Il cherche à saisir les parfums, les oiseaux, les vibrations, le mouvement de la nature, la luminosité changeante ou les fleurs qui s'agitent.

Gordon SEWARD aime peindre la joie et la nature ; c'est sa mission d'artiste.  
**" Un art basé sur la joie et l'humilité me semble aujourd'hui plus révolutionnaire et nécessaire que jamais ! " G.S.** <https://www.gordonseward.fr>

Publication avec l'autorisation de l'artiste



Le Voyage d'Edouard (huile et éléments/toile :146x114 cm)

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

