

N° 162

Bulletin Cœur & Vélo

Avril-Mai-Juin 2025



www.cyclocardiaques.org

L'attention est la forme
la plus rare et la plus pure
de la générosité.

Simone Weil





SOMMAIRE

L'édito de Sylvain GLUSSOT	page 3
Séjour 2025 au Cap Mauriana (Jura)	page 4
Communiqué de Presse : 35 vélos	page 4
Séjour 2025 à Amboise (Val de Loire)	page 5
Adhésion ou renouvellement	page 5
AG des 30 ans	page 6
L'ACC sur Strava	page 8
Tranche de vie : Bastien DELESALLE, un nomade à vélo	page 9
Lydie CHENOT, nouvelle présidente de la FFCT	page 10
L'origine du jeu de 52 cartes	page 11
Vélo Rétro : Paris-Roubaix 1896	page 12
Ils nous soutiennent : Warren BARGUIL	page 15
Observatoire sécurité routière	page 16
Art & Cyclisme : Didier GEORGES, aquarelliste	page 17
Intelligence Artificielle : ChatGPT	page 20
L'Amicale dans les AG	page 22
Le Vendée Globe	page 23
Un club ami : Les Chantalistes de Dijon	page 24
Les clubs amis	page 25
Ils nous soutiennent : Julien BERNARD	page 27
Info Région : la force d'une banderole	page 28
Les nouveaux adhérents	page 29
Info Santé : Agir pour le cœur des femmes	page 31
L'Amicale en chiffres	page 32
Info : France vélo Tourisme	page 35
Dans La convention boutiques vélo amies	page 36
Club des cardiologues du sport	page 36
Dans nos Cœurs	page 37
Info Santé : pour un coeur en pleine forme	page 38
Info Sécurité : les nouvelles règles de l'éclairage	page 39
A bientôt avec Lisa TAKAHASHI	page 40



L'Edito de Sylvain GLUSSOT

Adhérent à l'amicale des Cyclos Cardiaques depuis 2017 que j'ai découverte sur internet :

2019, mon premier séjour à Séverac L'Eglise sous l'égide de B. DEMAS et G. LONGY qui me reste un très bon souvenir

2020, ma première AG. On me demande si je veux intégrer le comité directeur de l'amicale, après réflexion j'accepte.

2023, lors de l'assemblée générale d'Oléron, je succède à Bernard TAILLADE à la gestion des adhésions ; dur de succéder à Bernard.

2024, Assemblée générale de Mézières en Brenne (que d'eau) je dois réaliser les cartes aux adhérents présents ; malgré les nombreux conseils transmis par Bernard, le résultat n'est pas top, je me dois d'être plus performant pour la prochaine assemblée.

En 2012, je suis opéré et trois pontages ont été réalisés, un mois après l'opération, à la fin de l'entretien, le chirurgien me dit : « *j'espère ne plus vous revoir, modifier votre mode de vie, faites du sport* », quel sport ? « *du vélo !* ». Ok, je vais y penser.

En 2013, lors de la cessation de mon activité professionnelle, je décidais d'acheter un vélo musculaire. N'étant ni cycliste, ni sportif, j'ai suivi les conseils du vélociste qui avait été très attentionné à mon égard. Et là fut le début de l'aventure. Les conseils reçus lors de ma rééducation, concernant la maîtrise du rythme cardiaque et de l'intensité de l'effort m'ont été très utiles. Les sorties vélo font parties de ma vie, en club ou seul (je sais ce n'est pas conseillé , mais mon épouse me suit grâce à une application enregistrée).

En 2018, j'ai décidé de changer de monture, continuant toujours de rouler et à participer à quelques rassemblements de l'amicale ou de club.

A l'automne 2024, j'ai eu envie de changer de monture, le vélo ayant 68000 kms. La question que je me suis posée : musculaire ou VAE, assistance sur roue AR ou moteur moyeu? Après avoir consulté de nombreux forums, et sites ; mais aussi lors des rassemblements de l'amicale j'ai observé les différents VAE ; mais aussi demandé à leurs propriétaires, le ressenti de chacun suivant la transmission employée. De plus, en étant cardiaque, même en forme et l'âge avançant ; ne faut-il pas anticiper ? Lorsque je sortais seul ou en groupe, devant un dénivelé plus important je devenais plus anxieux de peur d'être en sur régime et je m'apercevais qu'à cet instant le plaisir n'était plus aussi important qu'avant. Donc mi- octobre je décidais de franchir le cap et la proposition commerciale qui m'a été faite étant très alléchante avec la bonne reprise de mon vélo.

Depuis que je suis en possession de ce VAE, j'ai effectué un peu plus de 3000 kms, mais ce n'est pas pour autant que ma moyenne horaire a augmenté. Je fais des parcours identiques en kms, avec peut-être plus de dénivelé. L'utilisation de l'assistance me permet de faire des efforts et de soulager quand il y a une demande d'intensité dans les forts pourcentages. L'effort est moindre et me permet plus d'intensité dans les secteurs moins pentus.

Le vélo VAE, en ce qui me concerne ; permet de rester actif, prendre du plaisir au quotidien et s'avère aussi bénéfique qu'un vélo musculaire. Il faut bien se connaître. Le système d'assistance peut être ajusté à la condition physique et à l'intensité, à la capacité du cycliste.

Le vélo, en général, est un exercice essentiel pour la santé cardiaque mais " AVANT DE COMMENCER, IL FAUT CONSULTER " son médecin traitant et/ou son cardiologue. Ensuite pratiquer avec le plus de régularité possible en respectant ses propres critères.

A tous les lecteurs de Cœur et Vélo, Cyclos Cardiaques ou non, je vous souhaite à tous de belles sorties et de prendre beaucoup de plaisir dans votre passion favorite ; quel que soit le mode de déplacement.

Sylvain GLUSSOT



Vélo Scott addict eRide20 avec batterie additionnelle



Cap MAURIANA (Jura) du 5 au 9 mai 2025

Accueil le lundi 5 après-midi à partir de 16h00



Cyrille Combe
 Responsable hébergement

☎ 07 85 65 50 53
 ✉ ccombee@js-formation.fr
 📍 5 Route de la Grange au Gui
 39260 Moirans-en-Montagne
 🌐 www.capmauriana.fr



Justine Degrace
 Collaboratrice hébergement

☎ 06 02 10 82 02
 ✉ jdegrece@js-formation.fr
 📍 5 Route de la Grange au Gui
 39260 Moirans-en-Montagne
 🌐 www.js-formation.com/hbergement.fr

Wifi dans tout l'établissement.

Linge de bain et de lit fournis, important bien mettre les protections oreiller et couette !!!

Local vélo disponible mais branchement des batteries sur une rallonge pas de prise dans le local.

Pour les batteries qui s'enlèvent chargement dans vos chambres.

Camping cariste stationnement sur le parking mais pas de point électricité.

Les circuits vélo fleurissent avec 1000m de dénivelé avec possibilité de réduire les distances.

Les départs sont tous de Cap MAURIANA réalisés avec Joël REMY président du club Jura sud Bike.

Vous allez recevoir un mail avec le lien OpenRunner pour imprimer ou enregistrer les circuits

Pour les marcheuses vous serez accompagnées par des membres du club du Renouveau de Moirans en montagne présidé par Mr. Bruno Di PAOLO marcheur cardiaque avec un triple pontage.

à bientôt Pierre



35 vélos offerts qui faciliteront la vie d'Ukrainiens de Haute-Saône

L'initiative est celle du comité départemental de la fédération française de vélo. Jean-Michel Trimaille, le président, a rassemblé une trentaine de vélos destinés aux déplacés ukrainiens. Stockés dans un local prêté par l'Agglo, les vélos ont été remis en état, un à un, par le président, aidé par des bénévoles, et Clément, du Camion à vélo.

En septembre dernier, à Vesoul, à l'occasion de la remise d'une dizaine de vélos à des déplacés ukrainiens, nous avions transmis l'attente du comité départemental de la fédération française de vélo, initiateur de l'opération. « Il y a encore besoin de dix à vingt vélos en état acceptable et d'autant de casques », communiquait alors son président, Jean-Michel Trimaille. L'appel a été lu et dès octobre, les offres ont afflué : une cinquantaine de vélos sont arrivés au président, devenu perplexe face à l'absence de solution de stockage.

Dans un local mis à disposition par Vesoul Agglo, aidé par Aurélie Henry et son fils Lorick, cyclotouristes à l'ASL Cerre-lès-Noroy, et en partenariat avec Clément, du Camion à vélo, qui a mis à leur disposition un stock



Samedi après-midi, en présence de Vitaliy Novyk, président d'Ukraine 70, 35 vélos ont été offerts par Jean-Michel Trimaille et Édith Bonnet, bénévole à Ukraine 70.

de pièces, les altruistes bénévoles ont repris un à un les vélos offerts. « Pour certains un gonflage suffisait, sur d'autres, il était nécessaire de remplacer la chaîne, les câbles ou les patins, voire chambres à air et pneus », rapporte Jean-Michel Trimaille. Ukraine 70 a pris en charge le coût des pièces.

Encore une trentaine de vélos à remettre en état

« Ce ne sont pas des vélos neufs, mais tous sont en bon état », soulignait Jean-Michel Trimaille, samedi 21 décembre, en distribuant 35 vélos, cinq pour enfants et 30 pour adultes, à des familles ukrainiennes ve-

nues de Gy, Luxeuil, Saint-Loup, Lure ou Vesoul.

À quelques jours de Noël, Édith Bonnet, d'Ukraine 70, se réjouit de cette dotation. « Tous les besoins ne seront pas satisfaits aujourd'hui, Jean-Michel a encore une trentaine de vélos à remettre en état et une autre distribution suivra », précise la bénévole. Pour Jean-Michel Trimaille, le besoin immédiat porte sur les casques indispensables aux bénéficiaires. L'instructeur à la fédération française de vélo ne transigeant pas sur la sécurité.

Yehor, 11 ans, trouve à sa taille le VTT junior qu'il essaie. Ainsi, après les vacances, les trajets

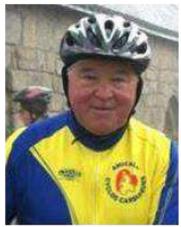
vers son collège luxovien deviendront plus courts. Aubaine que ce nouveau vélo que sa camarade Marria adopte après quelques tours sur le parking. Une roue de son précédent vélo ayant été volée !

Arrivé depuis peu en France, Pavlo apprend le français au Greta de Lure. Il s'y rendra désormais à vélo. « Je l'utiliserai aussi pour ma santé », sourit l'homme. « Nous sommes très sensibles à l'esprit de solidarité manifesté par Édith et Jean-Michel et leurs collègues », apprécie Vitaliy Novyk, le président d'Ukraine 70.

Pour proposer vélos et casques :
 06 73 64 78 31.

Publication Est-Republicain du 23 décembre 2024

Une action remarquable menée par Jean-Michel TRIMAILLE correspondant de l'amicale pour le dépt. 70.



Séjour Grand Ouest : Amboise 2025 du lundi 2 au 6 juin

Bulletin de réservation des séjours Grand Ouest 2025 pour les retardataires

Séjour complet

Région Val de Loire

Au cœur des vignobles et châteaux, un voyage entre Terroir et Histoire

Bienvenue dans le Val de Loire, berceau de la viticulture française et terre de châteaux. Laissez-vous séduire par les vignobles, les caves séculaires et les dégustations de vins qui font de cette région un paradis pour les amateurs d'œnotourisme.

Organisation : Christian Robin - tél : 06 07 77 26 94 - crobin16@gmail.com



Avez-vous connaissance des dates de validité de votre adhésion ?

J'ai pensé très utile de faire un petit rappel sur le sujet.

Pourquoi ? Car vous avez oublié votre renouvellement et nous devons faire des relances.



Nos assemblées générales sont toujours en septembre, donc pour clôturer notre bilan annuel, notre trésorier Jean-Bernard a besoin de connaître toute les ressources de notre amicale.

Alors maintenant n'attendez plus pour votre renouvellement dès le 1^{er} septembre !

C'est le bon moment de faire votre virement.

Merci à tous.

Pour mémoire votre nouvelle adhésion est valable jusqu'au dernier jour du mois d'août de l'année en cours et votre renouvellement commence le 1^{er} septembre car nous ne sommes pas en année civile.





AG DES 30 ANS

<https://naussac.com/fr/page/hotel-camping-lozere-langogne.10897.html>

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

Du 13 au 20 septembre 2025

DOMAINE HÔTELIER ★ ★ ★
AU BORD DU LAC DE NAUSSAC
HÉBERGEMENTS, RESTAURANT & ACTIVITÉS EN PLEINE NATURE.



Il y a 50 ans, en 1975, Bernard THEVENET gagnait son 1^{er} Tour de France

Bernard, sera présent lors des 30 ans de nos journées nationales



Le domaine est spécialisé dans l'accueil de Séjours Cyclo dans un cadre exceptionnel :



- 850km de circuits cyclo en format PDF et GPX - 24 circuits clé en main - 30 à 150km/jour - 250 à 1850m de dénivelé
- Etablissement directement au bord du Lac de Naussac
- Grand local vélo Sécurisé,
- Grande salle de réunion pour vos briefings et débriefings
- Salle de réunion qui peut aussi servir de salle de sport, d'échauffement, et d'étirements
- Repas cuisinés maison adaptés aux sportifs, cuisine généreuse avec produits du terroir et compléments pâtes
- Petit-déjeuner en buffet à volonté (sucré, salé) avec horaires souples
- Pot d'accueil à l'arrivée
- Local buanderie
- Formule hôtelière (draps, serviette et ménage compris)
- Circuits pédestres pour les non-pédalant

Notre camping en terrasses en bord de plage sur les balcons du Grand Lac de Naussac vous offre de très grands emplacements : de l'espace, de la quiétude, et une vue panoramique exceptionnelle.

Au programme : des nuits fraîches toute l'année, du calme paisible dès l'aube, des couchers de soleil stupéfiants sur l'eau depuis votre chaise longue & une atmosphère familiale et conviviale ! Au cœur d'un camping*** dans le Sud de la France, en Occitanie ou Languedoc Roussillon notre domaine accueille votre tente, van, camping-car et/ou caravane.



Notre AG aura lieu le mercredi après-midi suivi d'un dîner festif avec un petit +



Bulletin de réservation pour un séjour d'exception !



HÉBERGEMENTS
HÔTELIERS



CAMPING
PANORAMIQUE



CADRE EXCEPTIONNEL
EN PLEINE NATURE



AU BORD DU
LAC DE NAUSSAC



RESTAURANT
& BAR



ACTIVITÉS & SPORT
AU GRAND AIR

<https://naussac.com/fr/page/hotel-camping-lozere-langogne.10897.html>

Bulletin de réservation

Nom :	Prénom :
Accompagné de :	Prénom :
Adresse :	
tél :	mail :

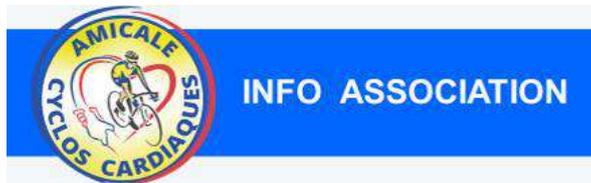
Demande mon inscription aux journées des Cyclos Cardiaques du Samedi 13 au samedi 20 septembre 2025 : 8jours / 7nuits	
Partiel du :	au
Chambre hôtelière pour couple en pension complète 73€/jour/personne environ	
Chambre Twin pour les célibataires pension complète 73 €/jour/personne environ	
Emplacement pour camping car électricité : 23 €/jour	
Dîner en commun camping-car 24 €/personne	
Pour les campeurs possibles du buffet froid du midi	12€/personne
Pour les campeurs possibles des petits déjeuners au tarif de 11 €/personne	
Réservation d'un logement : 150€/personne	
Réservation campeurs : 150€/équipage	

Chèque de réservation à l'ordre de l'ACC faire parvenir à : schafer@orange.fr
Bernard SCHAEFFNER, 8 rue Coupo Santo, 30200 Saint-Nazaire - tél : 06 42 30 8810

Ou par virement en précisant le nom du séjour :

CMB IBAN FR76 1558 9351 1802 3146 7834 017 BIC CMBFR2BXXX

Signature :



Si vous êtes Cardiaque et Cycliste, ne pédalez plus tout seul ! Bienvenue au club sur Strava de l'Amicale des Cyclos Cardiaques !

Comme vous le savez, notre confrérie constituée entre-autres de la Fédération Française de Cyclotourisme et le concours de la Fédération Française de Cardiologie fonctionne avec de nombreux adhérents et bienfaiteurs tous bénévoles.

Bien sûr, nous nous rencontrons, nous roulons ensemble durant nos séjours, oui mais, le reste de l'année ? Alors, c'est en partant de ce constat, qu'un beau matin de décembre pluvieux le Team Communication de l'Amicale, en concertation a pris une sage décision.

Comment pourrions-nous, voir comment nous roulons, combien de kilomètres nous parcourons nous et et y aurait-il des rois de la montagne ?

Pour ma part, cela fait des années que je suis sur ce réseau de sportif et je roule à 20km/h de moyenne, comme quoi ! Oui mais, comment partagez avec vous et vous inviter à nous rejoindre ?

La solution : le club de l'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES sur Strava !



Un réseau, où nous, adhérents et bienfaiteurs, on se retrouve. Un réseau, où vous, amis cyclistes et cardiaques, on vous invite à vous abonner, d'autant plus que c'est gratuit.

A noter que, notre club sur Strava, ne soigne pas, ne décerne pas de médailles, ne fabrique pas des champions, ne parle pas de vous et de votre pathologie, mais il a la modestie.

Des cyclistes cardiaques, de tous âges qui y déposent leurs activités et sorties. Alors parce que Club, Cohésion et Confort, ça s'écrit avec un C comme Cardiaque, Bienvenue au Club de l'A.C.C. sur Strava !

Éric nouveau correspondant de l'amicale concepteur du groupe Strava de l'Amicale.

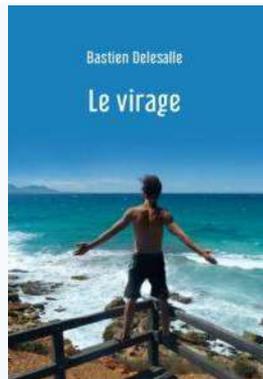
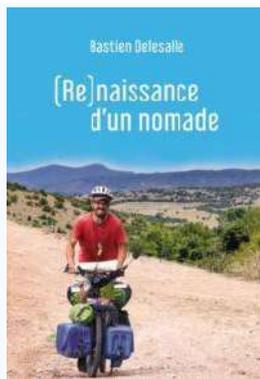
Mise en place début décembre 2024 : au 10 mars 2025, 59 adhésions à notre groupe.



Bastien DELESALLE : un nomade à vélo

Bastien DELESALLE a décidé de vivre son rêve d'adolescent : voyager. Victime d'un grave accident de voiture en Australie, c'est à vélo qu'il sillonne les routes d'Europe depuis onze ans. Chaque tournant de route raconte une histoire, chaque kilomètre des moments de partage et des galères.

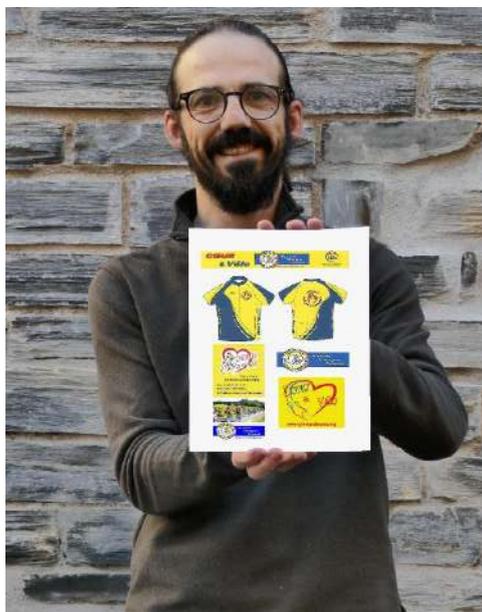
Cette vie de nomade à vélo, Bastien DELESALLE l'a choisi. " **Le jour où je commencerai à survivre, il sera temps pour moi d'arrêter** ». Voilà treize ans que ce baroudeur de 40 ans a choisi une vie différente. Avec uniquement le strict nécessaire : une tente et de quoi s'habiller, se laver, se nourrir et écrire, Bastien a publié trois ouvrages qui évoquent son parcours et ses péripéties.



Il part à l'autre bout du monde, en Australie, mais rapidement, Bastien est victime d'un grave accident de voiture, rapatrié en France, il se reconstruit peu à peu, notamment grâce au vélo. Ses envies de liberté et d'ailleurs sont toujours présentes. Finalement, il repart et il est d'ailleurs toujours sur la route depuis 11 ans durant lesquels il a déjà parcourue 71000 km à travers 50 pays en Europe.

L'appel de la route : un mode de vie au coût très faible. " **J'ai commencé à vivre sur mes économies de la décennie précédente. Puis j'ai fait des petits boulots. Mes livres ont pris le relais, pas encore suffisamment, mais j'aspire à ce que ça le devienne. Ils reçoivent un bon accueil** ». Bastien donne des conférences un peu partout en France sur sa vie de nomade. « **Quant à 2025, rien est défini, tout est possible. J'aime répondre aux sollicitations et aller à la rencontre de mes lecteurs. On verra bien où le vélo me mène. Je reste maître de mon destin !** ».

Ses ouvrages sont disponibles sur son site internet : <https://bastiendelesalle.com>



« Avec cette photo de l'amicale des cyclos cardiaques dans les mains, j'apporte mon soutien à cette association de cyclotouristes malade du cœur mais toujours prête à faire battre nos cœurs ! »

Lydie CHENOT, nouvelle présidente de la FFCT



Lydie CHENOT est une passionnée de vélo et forte d'une expérience importante dans le domaine du cyclotourisme. Elle prend aujourd'hui la relève avec une ambition claire :

Promouvoir un cyclotourisme accessible, sécurisé et respectueux de l'environnement, avec un cadre accueillant pour tous dans les clubs.

Ses priorités :

- Renforcer la sécurité des cyclotouristes sur les routes
- Encourager la pratique auprès des jeunes et de tous les publics
- Agir avec les acteurs locaux pour développer des infrastructures adaptées

Son engagement et sa vision s'inscrivent dans la continuité des valeurs de notre Fédération : convivialité, découverte, et plaisir du vélo.

Restez connectés pour découvrir les prochaines initiatives et les grands projets à venir. Ensemble, continuons à faire du cyclotourisme une expérience unique et fédératrice !

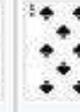
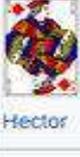
Lydie CHENOT est également depuis novembre 2024 présidente du club des cyclos de Bischofsheim à Bischofsheim dans le Bas-Rhin. Notre délégué régional Bernard HAUSSER est chargé de lui faire signer notre convention club ami afin qu'il puisse ensuite poursuivre le développement de l'Amicale dans cette belle région.

Bienvenue Madame la présidente !

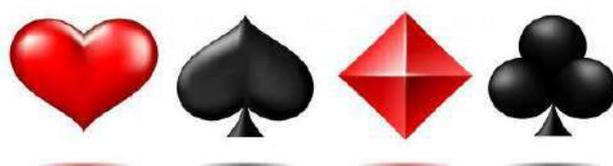
L'origine du jeu de 52 cartes

Les jeux de 52 cartes sont basés sur le calendrier grégorien : il y a 4 couleurs pour les quatre saisons de l'année, 12 figures pour les 12 mois, 52 cartes pour les 52 semaines et la somme de tous les points d'un jeu de 52 cartes plus le joker est de 365 pour les 365 jours de l'année.

Le total de chaque couleur donne 91 points (les valets, dames et rois valant respectivement 11, 12 et 13 points), ce qui donne en multipliant par quatre : 364 points, auquel on ajoute un point de joker. Un jeu classique est livré avec 2 jokers, ce qui donne alors un total de 366 pour les années bissextiles.

	As	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Valet	Dame	Roi
Piques											 Ogier	 Pallas	 David
Carreaux											 Hector	 Rachel	 César
Cœurs											 Lahire	 Judith	 Charles / Charles
Tréfles											 Lancelot	 Argine	 Alexandre

Un autre point intéressant concerne les figures, elles sont au nombre de 12 et représentent chacune un personnage historique ou biblique.



Paris Roubaix 1896 : La reine des Classiques dans le rétroviseur



La 1^{re} édition de la course cycliste Paris-Roubaix a eu lieu le 19 avril 1896 et a été remportée par un Allemand : Josef FISCHER. L'épreuve comptait 280km et le vainqueur la termina en 9h17 soit 30,162 km/h de moyenne. Au départ, 51 coureurs s'étaient engagés, parmi eux 45 professionnels dont le régional et futur double vainqueur Maurice GARIN ainsi que 6 coureurs amateurs.



1926  Julien DELBECQUE



1931  Gaston REBRY



1939  Emile MASSON



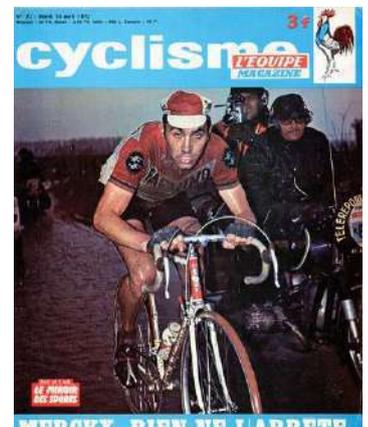
1954  Raymond IMPANIS



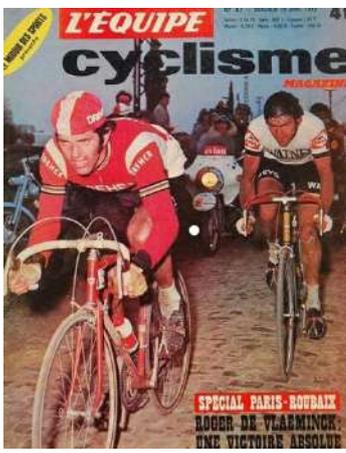
1956  Louison BOBET



1961  RIK VAN LOOY



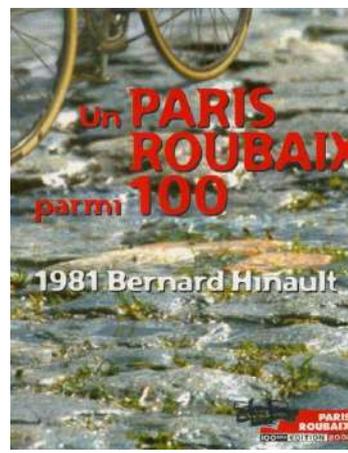
1970  Eddy MERCKX



1972 Roger De VLAEMINCK



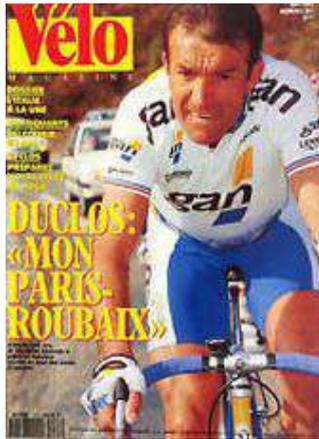
1978 Francesco MOSER



1981 Bernard HINAULT



1991 Marc MADIOT



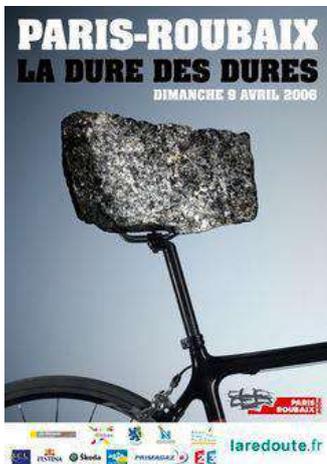
1992 G. DUCLOS-LASSALLE



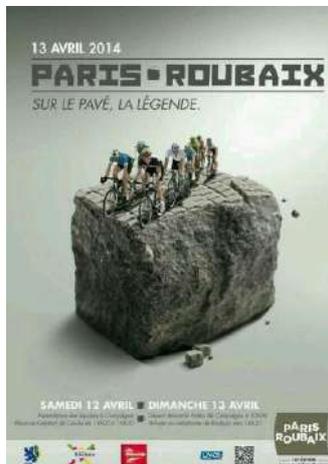
1996 Johan MUSEEUW



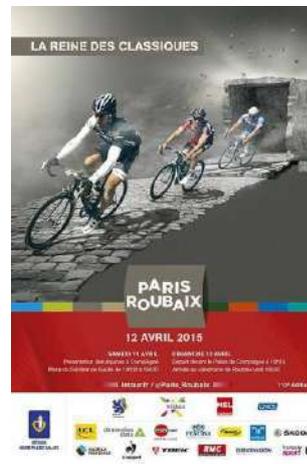
2003 P. VAN PETEGEM



2006 F. CANCELLARA



2014 Niki TERPSTRA



2015 John DEGENKOLB



2016 Mathew HAYMAN



Roger De VLAEMINCK :
1972 - 1974 - 1975 - 1977

2 coureurs gagnent 4 fois
l'enfer du Nord



Tom BOONEN :
2005 - 2008 - 2009 - 2012



2018 🇸🇰 Peter SAGAN



2019 🇧🇪 Philippe GILBERT



La 118^e édition de Paris-Roubaix devait avoir lieu le 12 avril 2020. En raison de la pandémie de la Covid-19, elle est initialement reportée au 25 octobre 2020 puis annulée.



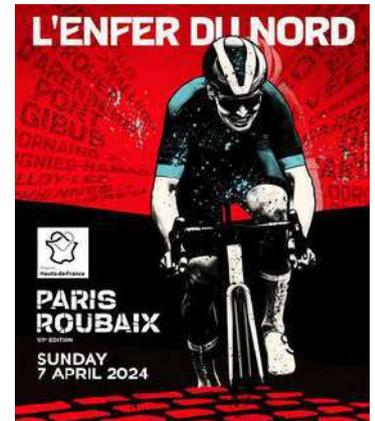
2021 🇮🇹 Sonny COLBRELLI



2022 🇳🇱 D. Van BAARLE



2023 et 2024 🇳🇱 Mathieu Van Der POEL



Paris Roubaix 2025, le dimanche 13 avril, la succession de Mathieu est ouverte :



Dans l'histoire de Paris-Roubaix, la classique a connu trois interruptions, entre les 2 guerres de 1915 à 1918 et de 1940 à 1942 ainsi qu'en 2020 pour la Covid.

Dossier réalisé avec la collaboration de Pascal SERGENT, né le 21 mars 1958 à Roubaix, grand spécialiste de l'histoire du cyclisme, auteur d'une cinquantaine d'ouvrages sur ce thème.



Warren BARGUIL, breton, cycliste professionnel et grimpeur puncheur

Warren BARGUIL, né le 28 octobre 1991 à Hennebont (Morbihan) est coureur cycliste professionnel depuis 2013. Vainqueur du Tour de l'Avenir 2012, il a remporté deux étapes du Tour d'Espagne 2013 ainsi que deux étapes et le maillot à pois du Tour de France 2017. En 2019 il remporte le championnat de France sur route .

Dès ses débuts dans les catégories de jeunes, BARGUIL montre des dispositions de grimpeur-puncheur, ce qu'il garde une fois sa carrière professionnelle lancée, Il est en revanche moins performant dans les sprints, bien qu'il en ait déjà gagné quelques-uns, et dans les contre-la-montre.

Dans un entretien à Ouest-France en février 2021, Warren BARGUIL déclare être satisfait de la décision de l'UCI d'interdire les corticoïdes en 2022, mais aimerait que les instances se penchent également sur les cétones, autorisées mais dont les effets secondaires sont inconnus. Il explique également son refus du dopage et le respect de sa "ligne de conduite".

À l'intersaison 2021-2022, Warren BARGUIL prend la décision de délaisséer les classements généraux et de se consacrer aux classiques et autres courses d'un jour.

Depuis son arrivée dans le cyclisme professionnel, il compte 10 participations au Tour de France, une au Giro et 4 à la Vuelta. Depuis la saison 2024, il court sous le maillot de l'équipe hollandaise **dsm-firmenich postNL** qui est devenue **Picnic-postNL**.



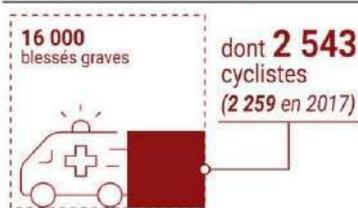
L'amicale a le grand plaisir de recevoir le soutien de Warren.

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

VIVRE, ENSEMBLE.

Quatre fois plus de risques d'être tué à vélo qu'au volant

Le risque d'être tué pour un cycliste

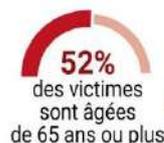
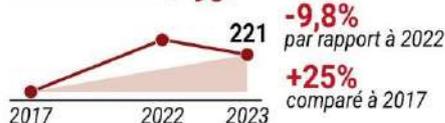


Sur les 3 398 personnes décédées sur la route (en 2023)

221 l'ont été à vélo (dont 29 sur VAE*) *Vélo à assistance électrique

Dont
En milieu rural 124

En agglomération 95



Source : Observatoire national interministériel de la sécurité routière (ONISR 2024)

SO INFOGRAPHIE

Quatre axes au cœur de l'action

Chaque territoire, à sa mesure, tous dans la même direction, contribue à construire la France à vélo 2030. Quatre grands axes se trouvent au cœur de l'action :

- **Contribuer activement à l'équilibre des territoires par l'aménagement d'un maillage cyclable** les reliant entre eux et d'une planification favorable à la réalisation du réseau national.
- **Éduquer pour l'avenir** et faire du vélo un outil de mobilité à part entière, une réponse au défi climatique, un outil au service d'une société inclusive et en bonne santé.
- **Faire de la France la première destination mondiale pour le tourisme à vélo**, vecteur de retombées économiques considérables
- **Fédérer les acteurs nationaux pour porter la France au rang des grandes nations cyclables** et participer à une ambition européenne pour le vélo.

Témoignage



Sur le réseau internet LinkedIn, et via Vintage Vélo Tour, Éric est entré en contact avec les cardiologues et autres acteurs dans ce métier...pour présenter notre amicale et offrir par la même occasion notre magazine Cœur et Vélo...

Bonjour Eric. Je vous remercie pour votre message et j'ai eu le plaisir de lire avec attention le dernier numéro coeur et vélo. Je vois que l'activité y est riche et c'est une super initiative qui rassemble beaucoup de passionnés du vélo et de patients ayant subi un accident cardiologique. C'est vraiment super ce que vous faites. C'est d'ailleurs vous avez des brochures à m'envoyer, cela me permettrait de le partager auprès de mes patients susceptibles d'être intéressé. Je vous souhaite une bonne soirée. Bien à vous. Grégoire CAUCHOIS



Grégoire CAUCHOIS, est Médecin Cardiologue à la Clinique Mathilde de Rouen.



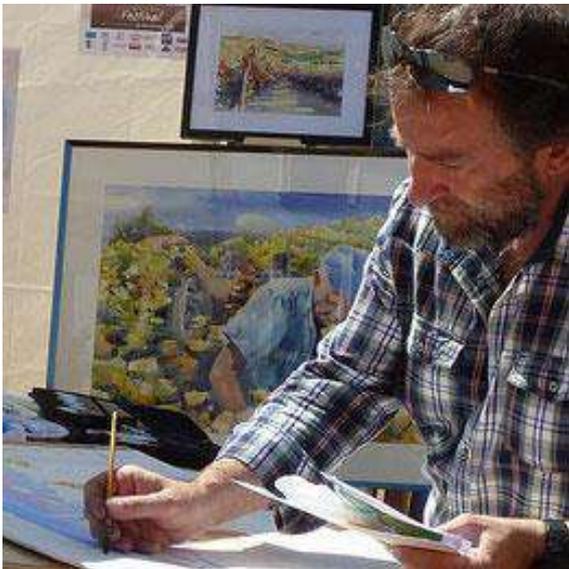
Didier GEORGES, l'aquarelliste

« Ce n'est jamais très évident de parler de soi mais tout ce que je peux dire est que je suis dans le milieu artistique depuis ma plus tendre enfance. J'ai eu la chance d'avoir un père qui enseignait le dessin et l'aquarelle ; il m'a transmis non seulement sa passion pour la peinture, et plus généralement, pour tous les modes d'expressions artistiques mais aussi le plaisir de transmettre à mon tour ».

Bienvenue dans mon atelier à l'Amicale des Cyclos Cardiaques :

ATELIER UN JOUR OU L'AUTRE - Cécile & Didier GEORGES

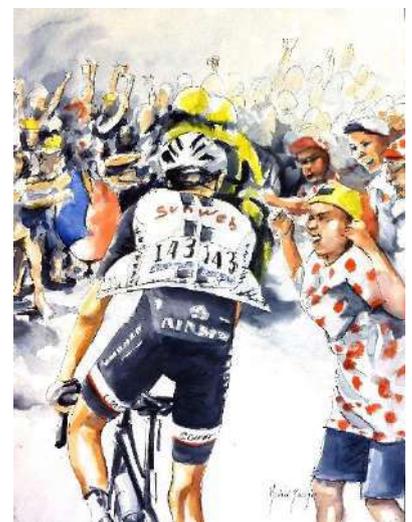
1712 route de Saint Cyr - 69870 LAMURE SUR AZERGUES Tél : 06 11 84 80 77 .



2017, R. BARDET à Serre Chevalier 2017



2017, W. BARGUIL dompte l'Izoard



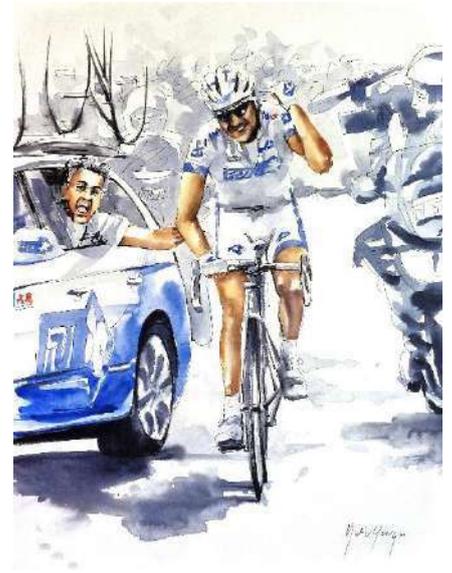
2017, Warren le goût de la victoire



Cochonou la caravane



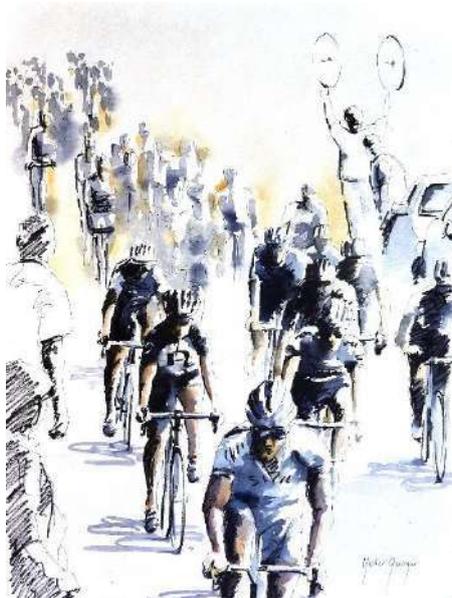
2015, S. DUMOULIN la bonne trajectoire



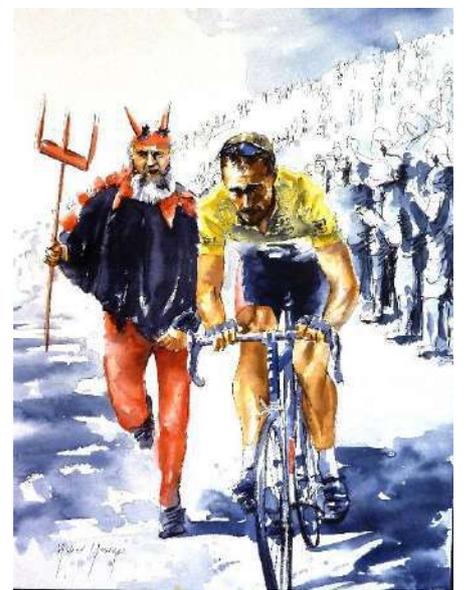
2012, Thibault PINOT et Marc MADIOT



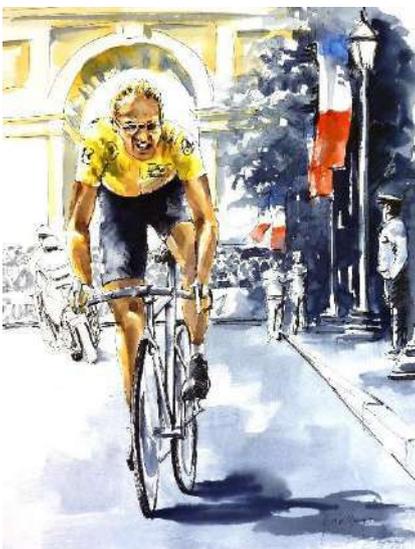
Entraînement avec mamie



Paris Roubaix 2011



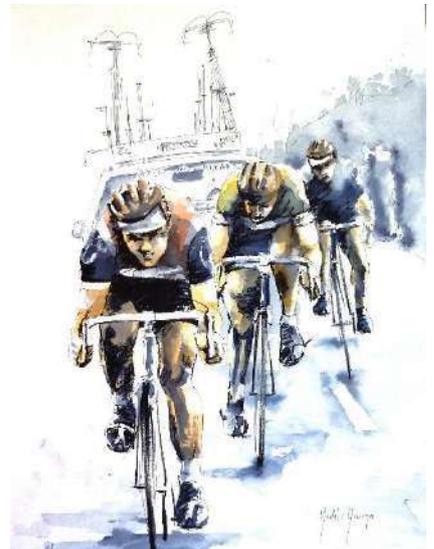
Rattrapé par « El Diablo »



Laurent pour 8 petites secondes 1989



1982, les casques à boudin



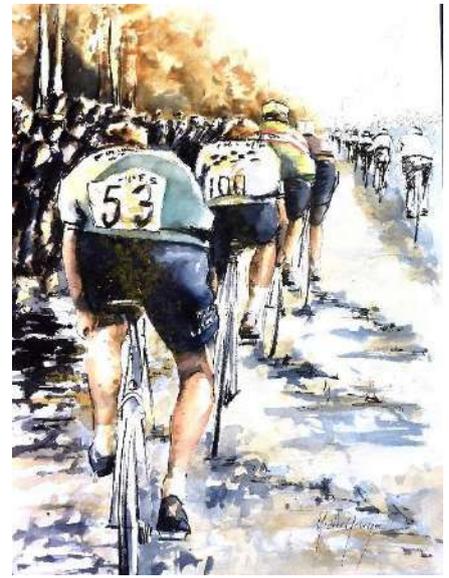
Echappée belle du trio 1989



Tour des Flandres



Paris-Roubaix



L'Enfer du Nord



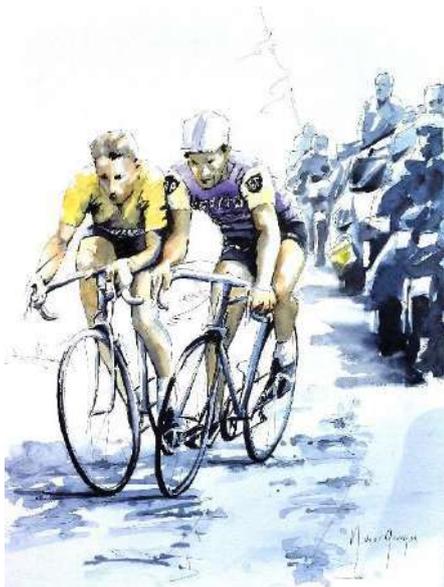
Maïte Jacques, 5 TdF



Le Tourmalet 1969



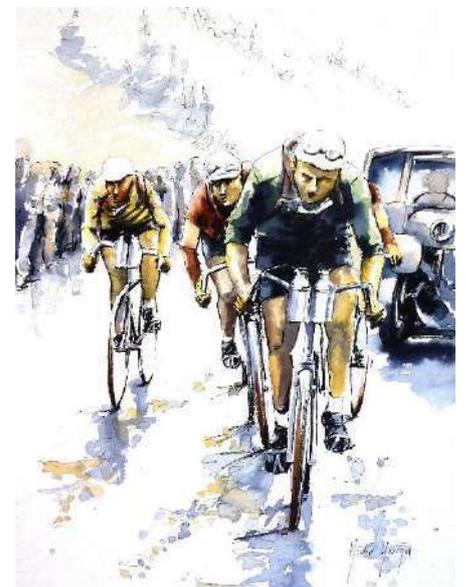
Les dessous du cyclisme



Puy de Dome 1964, le duel historique



Une autre époque



Les forcats de la route



L'Intelligence Artificielle (IA), tout ce qu'elle pourrait changer en mieux

Les exemples de tâches que ChatGPT peut effectuer pour une association :

Malgré quelques points faibles, **ChatGPT** reste un outil très puissant qui peut **rendre bien des services à une association**. Voici cinq exemples concrets pour nous aider à **comprendre leur logique**. Ensuite, à nous de vous en emparer et de les adapter.

1. Produire du contenu pour votre site internet



Celles et ceux qui l'ont déjà fait savent combien **rédigier le texte d'un site internet** peut être chronophage. Bonne nouvelle : Chat GPT peut vous aider dans cette tâche, et s'avère même particulièrement pertinent si vous lui donnez assez d'informations.

Par exemple, vous souhaitez que **ChatGPT** vous aide à rédiger la page "Qui sommes-nous ?" ou "À propos de l'association". Décrivez-lui qui vous êtes, le secteur dans lequel vous exercez, expliquez que vous souhaitez écrire du texte pour telle page de votre site internet, donnez votre objectif, le ton et la longueur du texte attendu, puis **laissez la magie opérer** !

Il est évidemment possible et très probable que le premier jet ne soit pas parfait. Dans ce cas, répondez dans le chat afin de **réorienter votre demande**. Vous pouvez répéter l'opération autant que nécessaire. Une fois satisfait de la réponse, vous n'avez plus qu'à copier-coller le texte, à le peaufiner et à l'ajouter à votre site.

2. Gagner du temps sur la rédaction de vos mails



Vous avez **un mail à écrire** et vous avez du mal à trouver les mots justes, vous avez tendance à faire des fautes d'orthographe ou vous ne trouvez simplement pas l'inspiration ; dans ce cas, **ChatGPT** peut s'avérer un allié précieux.

Une nouvelle fois, retenez que plus vous lui donnez de détails sur ce qui est attendu, meilleur sera votre résultat !

3. Animer les réseaux sociaux de votre association



La gestion des comptes d'une association sur les réseaux sociaux demande **du temps et une attention régulière**. Or, il est parfois difficile de trouver des bénévoles motivés par cette mission ; **ChatGPT** peut ici vous aider à plusieurs niveaux, notamment :

- Vous accompagnez dans la **construction d'un calendrier éditorial**,
- Vous proposez des **formats de publications** adaptées à chaque réseau social,
- Vous aidez à **rédiger directement vos publications**.

Ce ne sont là que quelques exemples, à vous de voir ce dont vous avez besoin et ce que **ChatGPT** peut vous apporter. Nous faisons confiance à votre imagination

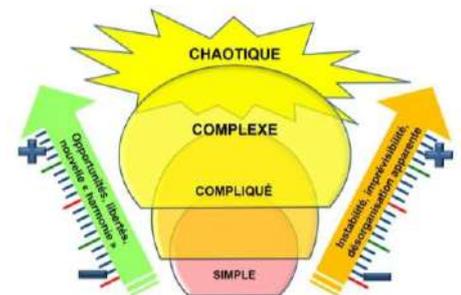
4. Trouver des idées fraîches pour mieux communiquer



Si l'intelligence artificielle derrière **ChatGPT** impressionne par la qualité de sa rédaction, celle-ci a d'autres cordes à son arc. Elle est notamment capable de vous aider à **trouver l'inspiration avec de nouvelles idées**, sur le sujet de votre choix.

Si un événement approche et que vous ne trouvez pas d'idée pour le remplir, vous pouvez lui donner les informations liées à votre événement et lui demander de **vous souffler quelques suggestions**.

5. Résumer des contenus complexes de manière simple



La compréhension de textes longs et complexes est l'une des principales forces de **ChatGPT**. Pour en **obtenir un résumé**, copiez coller le texte concerné en ajoutant l'instruction correspondante.

Pensez à bien préciser le type de résumé que vous souhaitez, éventuellement sa longueur, mais surtout le niveau de langue ou encore le ton que vous attendez.

Si besoin, **relancez-le pour recueillir des détails** sur un point qui ne serait pas encore clair, jusqu'à obtenir un résultat satisfaisant.

ChatGPT investit décidément tous les secteurs, même le cyclisme. Le célèbre agent conversationnel sera ainsi présent lors du Tour de France. Il aura pour mission de renforcer l'assistant « Marianne » afin de l'aider à répondre aux questionnements des internautes.



Concrètement, l'assistant combine la reconnaissance vocale, la machine learning et les fonctions génératives de l'IA pour emmagasiner un maximum d'informations sur la compétition reine. Les internautes pourront ainsi l'interroger à foison sur des sujets précis liés à la compétition. Formé à cet effet, le robot devrait réussir à éclairer leur lanterne.

Chatbot prononcé « **tchate-botte** » signifie **assistant virtuel**.

GPT (Generative Pretrained Transformer) signifie « Transformateurs Pré-entraînés Génératifs » est une technologie d'intelligence artificielle (IA) avancée développée par OpenAI, une organisation de recherche en IA.





L'Amicale dans les AG

AG du CODEP 12 - Aveyron	samedi 19 octobre	Bernard DELMAS
AG du CODEP 37 - Indre et Loire	samedi 26 octobre	Christian ROBIN et Marie-José DUBOEL
AG du CODEP 49 - Maine et Loire	samedi 26 octobre	Gérard LECUREUIL
AG du COREG - Centre Val de Loire	samedi 9 Novembre	Louis Marie PAULIN
AG du CODEP 53 - Mayenne	vendredi 15 novembre	Gérard LECUREUIL
AG du CODEP 85 - Vendée	samedi 16 novembre	Rémy TRICHET
AG du CODEP 28 - Eure et Loir	samedi 16 Novembre	Christian ROBIN
AG du CODEP 82 - Tarn-et-Garonne	samedi 16 novembre	Bernard DELMAS
AG du CODEP 18 - Cher	samedi 23 novembre	Louis Marie PAULIN
AG du CODEP 03 - Allier	samedi 23 Novembre	Raymond THOME
AG du COREG - Occitanie	samedi 23 novembre	Bernard DELMAS
AG du COREG - Normandie	samedi 23 novembre	Michel JOLY
AG du COREG - Pays de Loire	samedi 23 novembre	Gérard LECUREUIL
AG du CODEP 72 - Sarthe	samedi 30 novembre	Patrick RENO
AG de FF Vélo - Paris	samedi 7 décembre	Martial LE GAC et Robert RENARD
AG CODEP 14 - Calvados	samedi 14 décembre	Michel JOLY
AG CODEP 44 - Loire atlantique	samedi 14 décembre	Gérard LECUREUIL
AG CODEP 30 - Gard	samedi 25 Janvier	Martine et Christian VIGOUROUX
AG CODEP 11 - Aude	samedi 25 janvier	Bernard DELMAS
AG COREG - Bourgogne Franche Comté	Dimanche 2 février	Pierre LESCURE



- Christian ROBIN envisage de participer aux parcours du cœur de Yèvres (28),
- Pierre LESCURE organise le 24 mai à Asnières les Dijon (21)
- Le 27 Avril, Jacques HANSSENS sera présent à Troyes (10)

VENDEE GLOBE

LES SABLES D'OLONNE



Thomas Dictionmy 2^{ème} : 65j 18h 10 min 02 s
 #1 PAPREC



Charles DALIN 1^{er} : 64 j 19 h 22 min 49 s
 #2 MAPLE



Sébastien SIMON 3^{ème} : 67 j 12 h 25 min 37 s
 #3 AIR CARIBES



Sébastien BELLON 4^{ème} : 74 j 12 h 50 min 54 s
 #4 CHARTER



Yann VERRON 5^{ème} : 74 j 22 h 38 min 15 s
 #5 BOUYER



Sébastien LARRIER 6^{ème} : 75 j 7 h 49 min 41 s
 #6 HOLLAND



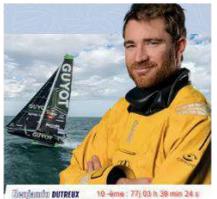
Vincent RIOUT 7^{ème} : 75 j 16 h 47 min 27 s
 #7 VULNERABIE



Sandrine METZGER 8^{ème} : 76 j 01 h 36 min 52 s
 #8 SAILING STAR LEE



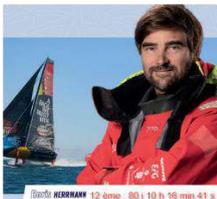
Jean GUICHARD 9^{ème} : 76 j 02 h 01 min 45 s
 #9 VOLNERABIE



Sébastien COUTREZ 10^{ème} : 77 j 03 h 39 min 24 s
 #10 GORRE ENVIRONNEMENT - METEOROLOGIE



Sébastien CHÉNIER 11^{ème} : 77 j 15 h 04 min 28 s
 #11 LOCATION VOYAGES



Raphaël HERRMANN 12^{ème} : 80 j 10 h 16 min 41 s
 #12 MATHIA GROUP



Sébastien DAVIES 13^{ème} : 80 j 22 h 13 min 38 s
 #13 HENRI COZE



Sébastien ATTANASIO 14^{ème} : 83 j 22 h 48 min 18 s
 #14 FORTYFOUR - GUY MATHIA



Sébastien SECOUR 15^{ème} : 84 j 20 h 31 min 48 s
 #15 GROUPE APICIL



Sébastien FERLIC 16^{ème} : 84 j 23 h 19 min 38 s
 #16 HANAUER - AIR OCEAN



Vincent LE ROUQUIER 17^{ème} : 84 j 23 h 35 min 29 s
 #17 LAURE



Sébastien DOUCA 18^{ème} : 84 j 23 h 55 min 40 s
 #18 HUGO



Sandrine HOCINE 19^{ème} : 85 j 11 h 28 min 36 s
 #19 HUGO



Jean LE CAM 20^{ème} : 85 j 15 h 51 min 02 s
 #20 FORTYFOUR - PHILIPPE THOMAS



Sébastien COLBRAN 21^{ème} : 85 j 16 h 04 min 33 s
 #21 HUGO



Sébastien PEVATO 22^{ème} : 85 j 20 h 32 min 01 s
 #22 FORTIS



Sébastien KOZICKI 23^{ème} : 89 j 20 h 16 min 26 s
 #23 HOLLAND



Sébastien SZABOTZ 24^{ème} : 90 j 07 h 34 min 41 s
 #24 HUGO



Sandrine DORLANGE 25^{ème} : 90 j 22 h 37 min 06 s
 #25 HUGO



Sébastien BRIC 26^{ème} : 91 j 03 h 03 min 42 s
 #26 FORTYFOUR - LAUREN DEBRAS



Sébastien HAESSEY 27^{ème} : 91 j 00 h 36 min 35 s
 #27 HUGO



Sébastien CODRIC 28^{ème} : 99 j 01 h 00 min 59 s
 #28 HUGO



Sébastien HITA 29^{ème} : 99 j 05 h 27 min 34 s
 #29 HUGO



Sébastien XU 30^{ème} : 99 j 19 h 6 min 15 s
 #30 HUGO



Sébastien COUZET 31^{ème} : 111 j 38 Min 38 s
 #31 HUGO



Sébastien ANKER 32^{ème} : 114 j 1h 58 Min 30 s
 #32 HUGO



Sébastien VAN WEIDENBERG Non classé
 #33 HUGO

Visite du jeudi 6 février à nos amis Chantalistes de Dijon



Chantalistes Sport et Culture
Section cyclotourisme
26 avenue Gustave Eiffel 21000 Dijon



« A vélo, tout est plus beau ! »

Le jeudi 6 février 2025, Chantal BROUSSE, responsable de la section Cyclotourisme Chantalistes SC, Hervé PETIT, délégué sécurité club et Antoinette FRANCESCHI ont accueilli Pierre LESCURE, délégué régional de l'Amicale des Cyclos Cardiaques, Sylvain GLUSSOT et Alain CAPELLI, membres de l'ACC, dans leurs locaux du 26 avenue Gustave Eiffel à Dijon, devant une bonne vingtaine d'adhérents. La section cyclo a signé une convention « club ami » en 2021.

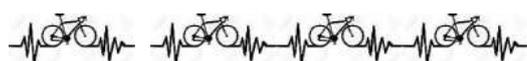
Pierre a présenté l'Amicale, association nationale forte de 352 adhérents, son comité directeur et son maillot distinctif. Il précise que tous les comités régionaux de cyclotourisme sont affiliés à l'ACC. La Bourgogne Franche-Comté est la mieux représentée au niveau national en terme de nombre d'adhérents. En ce qui concerne les comités départementaux tous n'ont pas encore rejoint l'Amicale. Un certain nombre de personnalités du sport, du journalisme, mais aussi de la culture et du spectacle soutiennent les actions de l'ACC.

Sylvain et Alain se sont exprimés sur la problématique de leur affection cardiaque. Grâce à beaucoup de volonté, à la réadaptation, ils ont pu découvrir, ou redécouvrir, le plaisir du cyclisme, notamment avec un vélo à assistance électrique qui aide beaucoup dans les côtes et lorsque le vent est de face. Ils peuvent mener une vie quasi normale. Il faut toutefois faire très attention. La prévention est un facteur important pour prévenir l'accident cardiaque ; ne pas faire d'excès (alimentation), attention aux boissons alcoolisées, proscrire le tabac, ne pas faire de randonnée lorsqu'il fait très froid ni lors des périodes de canicule. Il est important d'en parler à son médecin traitant, d'aller voir un cardiologue, réaliser un test d'effort.

Deux membres de la section cyclotourisme prennent le relais. Hervé, délégué sécurité club, précise que connaître les premiers gestes de secours peut être très salutaire dans tous les instants de la vie. Des formations PSC 1 (Prévention et Secours Civique de niveau 1) sont régulièrement proposées par la Protection Civile. Chantal, Responsable de la section, confirme que le certificat médical n'est plus obligatoire, sauf exception. Les licenciés doivent remplir en leur âme et conscience un questionnaire médical ; ainsi ils prennent leur responsabilité.

Cette intervention se termine avec les remerciements et les applaudissements des cyclotouristes présents pour Pierre, Sylvain et Alain.

Reportage : **Antoinette licenciée au club des Chantalistes et adhérente de l'Amicale**



Retour aux origines de nos conventions : CoReg, CoDep et clubs amis

C'est à l'initiative de **Joël GRANDJEAN**, président de notre amicale, que cette idée a fait son chemin ; Joël a souhaité rassembler au sein de notre association, de façon plus importante, nos amis de la FFCT. Effectivement, nous sommes une confrérie de cette grande fédération, encore faut-il trouver l'harmonie efficace qui marque notre singularité.

À la période de cette création, l'amicale ressentait le besoin d'élargir sa communication de façon à offrir la possibilité à des licenciés FF Vélo qui seraient cardiaques de venir rejoindre notre amicale sans quitter leur club d'origine tout en étant adhérent de notre Amicale.

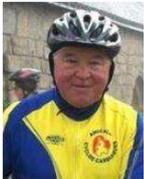
Le principe de notre association est similaire aux clubs FFCT, la principale différence est liée à notre pathologie cardiaque tout en conservant la pratique du vélo raisonnée.

Nous rencontrons souvent des cyclos qui nous disent à voix feutrées, qu'ils font partie de notre famille mais qu'ils ne sont pas prêts dans la tête à reconnaître franchement le besoin d'adhérer à une amicale qui elle annonce sans cachette la maladie dont nous souffrons.

Parfois il est trop tard et l'accident arrive, **alors chers CoReg, CoDep et clubs amis, avant de signer notre convention**, faites savoir autour de vous que notre Amicale est un des remèdes adaptés pour que les pulsations du moteur de la vie continuent de battre encore un peu plus longtemps.

Merci à tous « Le responsable communication de l'Amicale »

Jean-Marie PAULIN le président du CoDep 18 à envoyer a notre délégué régional centre Val de Loire **Christian ROBIN** la convention club ami qu'il a reçu de la part de **Guy LAINE**, le secrétaire des **Cyclos Marche Saint Amandois du département du cher**. Christian en pleine forme ajoute le club **Cyclo de Vatan** (dép. 36) présidé par **Danièle RAULT** ainsi que le **Club des Randonneurs Jouettois** que préside **Jean-Pierre CHAUVEAU**.



Bernard DELMAS, notre délégué région Occitanie nous apporte la convention club ami avec l'**Union Cyclotouriste Auscitaine** dans le Gers présidé par **Joël LIGER**.



Notre nouveau délégué régional Île-de-France **Martial LE GAC**, accompagné de **Robert RENARD**, ont mis à profit leur présence à l'AG FF Vélo pour faire signer notre convention au **CoDep 95**, présidé par **Alain PERRIN**.



Jacques HANSSENS, délégué région Champagne-Ardenne ajoute pour sa région le **Club Audax Espoir de Troyes** présidé par **Gérard PAILLARD** qui est également le président du CoDep de l'aube.



Michel JOLY, correspondant de l'amicale pour le Calvados nous apporte la convention club ami du **Cyclo Gonneville sur Honfleur – Cyclo Club de l'Odon celui de Côte de Nacre Cyclo- l'Amicale Barbery Cyclo et Egas Cyclo.**



Notre délégué pour la région des Pays de Loire **Gérard LECUREUIL** excelle dans l'adition des clubs amis et nous le remercions pour son dynamisme, mais il reste à la traîne avec les adhésions des nouveaux cyclos cardiaques ce qui reste la base du bon fonctionnement de notre amicale, c'est dommage, mais nous sommes convaincus qu'il fera le nécessaire pour que les Pays de Loire soit bientôt un exemple pour les autres régions. Aujourd'hui il ajoute à son palmarès les clubs des **Cyclotouristes Ferrierois** celui **l'amicale Talmont st Hilaire** celui de **Fay Sport Nature** du **VSFertois** des **Randonneurs du Vairais**, du **CHU Nantes cyclo** du club **cyclo vtt lucéen** du **vélo club treillères** le **Vélo Loisir Fontenay le Comte** le **Cyclo Sport de Quilly** celui **l'amicale cyclo vtt Bouguenais**. et **cyclo spay 72** ainsi que le **Rayon Florantais** du président **Thierry FOURAGNAN**.



Hervé SIMONIN, président de la **Denfert Cyclo** et correspondant départemental de l'amicale pour le département 90, apporte la contribution de son club avec la convention amie.



Martine et Christian VIGOUROUX étaient le 25 janvier à l'AG du CoDep 30, ils reviennent avec la signature de la convention club ami de **l'Avenir Cycliste Milhautois** du président **Alain LHERMET**.



Pierre LESCURE délégué pour la région Bourgogne Franche Comté comble un vide dans le département 71 suite à l'AG du CoReg BFC avec la convention Club ami de **l'Union Sportive Cyclotouriste Paray-le-Monial** présidé par **Jean Noël DUCRET**. Même combat pour de le département 70 avec **Vesoul VTT** convention signée par Jean-Michel **TRIMAILLE** notre correspondant pour le 70 et moi-même. Avec le club du président **Daniel BOUSSON les Cyclos Des Deux Forts à Salin les Bains**, Daniel correspondant de l'Amicale pour le département 39 finalise le projet de la région Bourgogne Franche-Comté d'avoir au minimum 1 club ami par département.



L'Amicale a contribué à la réussite du Téléthon à Norges la Ville avec la présence de Claude Vincent et Pierre Lescure.

Julien BERNARD, coureur Pro Bourguignon et coéquipier exemplaire

Julien BERNARD, né le 17 mars 1992 à Nevers, est un coureur cycliste français. Passé professionnel en 2016, il tient le rôle d'équipier modèle chez Trek Factory Racing ensuite Trek Segafredo et maintenant Lidl Trek ; 9 années de fidélité auprès de ses leaders, comme Fränk SCHLECK, Fabian CANCELLARA, Alberto CONTADOR, Vincenzo NIBALI, John DEGENKOLB, Mads PEDERSEN, Bauke MOLLEMA, Richie PORTE, Giulio CICCONE.

Julien est né et reste Bourguignon, s'il y a bien une route sur laquelle Julien BERNARD s'entraîne, c'est celle des Grands Crus de Bourgogne, en Côte-d'Or ; à domicile. « **C'est un endroit que je trouve magnifique** », sourit le coureur installé dans un village traversé par ce parcours, à vingt minutes de Dijon. « **Entre les vignes et les villages, cette route calme est vraiment agréable.** »

Ado, il a commencé à faire du vélo à Nevers, dans la Nièvre, où il a grandi. Enfant, il fait du foot pendant cinq ans mais s'en lasse. Lorsqu'il annonce à son père, Jean-François BERNARD, qu'il voulait se mettre au cyclisme, ce dernier n'était pas franchement emballé.

Après le lycée, il part à Dijon et rejoint le SCOD (Sprinter Club Olympique Dijonnais), où il découvre le haut niveau. En parallèle, il suit des études en STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives). « **Je voulais avoir au moins une licence** », indique le coureur au tempérament calme. « **Je voyais ça comme une sorte d'assurance. Car dans le sport, les blessures, les maladies qu'on décèle assez tardivement peuvent ruiner une carrière. Et on n'est jamais sûr que nos efforts portent leurs fruits.** »

A son actif, il compte 10 participations aux grands tours qu'il a toujours terminé : 4xTours de France, 4xVuelta, 2xGiro, vainqueur au Mont Faron au Tour des Alpes Maritimes 2020, troisième des championnats de France 2023 et second en 2024.



Contre la montre du TdF 2024 : Nuits st Georges - Gevrey Chambertin, il s'arrête 10 secondes pour embrasser son épouse Margot et son fils Charles ; moment unique inoubliable.

Le soutien de Julien nous va droit au cœur et nous lui souhaitons une belle saison 2025.

Eric DEISS, la force d'une banderole fait coup double

Il est arrivé en douceur à l'Amicale suite à la découverte d'une banderole à l'entrée du camping qui accueillait l'Amicale en 2023 sur l'île d'Oléron où il était écrit « **Cœur & Vélo** ». Cela attise alors sa curiosité, ayant déjà cumulé deux infarctus.

Le solide gaillard qui culmine à une altitude proche de 2 mètres pour une pesée qui frôle 0,100 tonne est un adepte de la petite reine qu'il pratique 6 mois de l'année à Oléron à la recherche d'un coin de l'île qu'il n'aurait pas encore déniché.

Cette rencontre ne pouvait pas mieux tomber, Joël l'invite à revenir nous voir et nous avons fait connaissance en fin d'après-midi de ce jeune homme qui avait vraiment envie de voir qui était cette équipe de cyclos portant fièrement un maillot jaune et bleu de notre Amicale.

Le contact était pris et nous n'allions pas tarder à recevoir de ces nouvelles par le site qu'il anime avec succès sur LinkedIn sous le nom de **VINTAGE VELO TOUR** : <https://www.linkedin.com/in/vintage-velo-tour-ba5bb9227/> qui aujourd'hui a pratiquement 13000 abonnés qui reçoivent chaque mardi des nouvelles.

Nous apprendrons rapidement qu'il est animé non seulement par le vélo mais aussi par les voitures, secteur où il a évolué durant toute sa carrière avant de prendre sa retraite dans plusieurs marques ce qui en dit long sur ces connaissances du milieu automobile.

Résidant 6 mois de l'année à Oléron et le reste du temps en Meurthe et Moselle, nous restons en contact et comme ce département n'était pas couvert par un correspondant, je lui suggère d'assurer cette mission pour l'Amicale. C'est encore un peu tôt, il a besoin de mieux nous connaître et dans un premier temps, par l'intermédiaire de Daniel BUZON nous lui offrons le maillot de l'Amicale en échange de la mise en avant de notre logo pour la communication qu'il distille chaque semaine sur Linked In.

Le courant passe plutôt bien et Éric avec le bulletin Cœur&Vélo apprécie nos actions et la philosophie de notre famille.

Les semaines passent et à l'aube de 2025, je reviens gentiment à la charge en renouvelant ma proposition, ayant auparavant échangé avec Joël sur cette idée pour avoir son accord.

Cette fois-ci c'est la bonne et nous allons faire d'une pierre deux coups, c'est officiel depuis le début décembre. Éric assure maintenant la promotion de notre Amicale dans le département 54 et le 17.

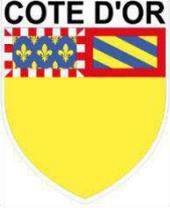
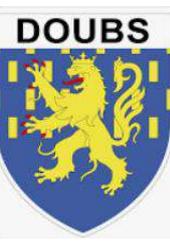
Éric est vraiment très content de venir renforcer notre équipe, ayant trouvé dans l'Amicale un accueil bienveillant de notre équipe qui lui apporte sécurité et réconfort pour son engagement.

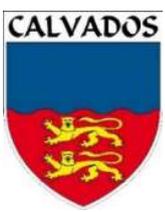
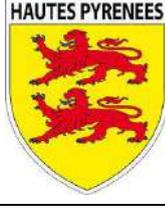
Ce coup de boost devrait réveiller ces 2 secteurs encore en sommeil aujourd'hui.



Nous souhaitons aujourd'hui à Éric de belles découvertes dans le monde du cyclotourisme, de façon à faire décoller notre amicale et faire battre nos cœurs.



		<p>Pascal GROSJEAN (Membre actif) 1 A rue Comblanchet, 21490 St. Julien tél. : 06 86 46 00 47 - pascal.grosjean3@orange.fr</p> <p>« J'ai connu l'amicale par Pierre Lescure, j'étais déjà adhérent, c'est un retour dans la famille des cyclos cardiaque, je suis licencié au club cyclo des randonneurs Dijonnais club ami de l'Amicale »</p>
		<p>Yannick BARBEREAU (Membre actif) 15 avenue des salicornes, 44350 Guérande tél. : 06 80 87 21 53 - yannick.barbereau@orange.fr</p> <p>« J'assiste très souvent aux présentations de Gérard LECUREUIL résidant à Angers et qui intervient lors des assemblées générales du Codep 44 et du CoReg des Pays de la Loire. Je suis trésorier du CoDep 44 depuis 2014 après avoir assuré la même fonction au club des cyclos randonneurs de La Baule de 2000 à 2014 »</p>
		<p>Marie-France MERCIER (Membre bienfaitrice) Epouse de Claude mon mari déjà membre actif de l'Amicale 11 rue Alfred Boucher, 10350 Marigny le Châte, tél : 06 37 00 52 47 – cmfmercier@orange.fr</p>
		<p>Jean-François GZEVASONI (Membre actif) 12 rue de Chevanney, 25870 Geneuille tél. : 06 82 55 30 84 ou 03 81 57 74 60 - jfg.gervasoni@gmail.com</p> <p>« Suite à un article dans la presse qui relate son accident cardiaque en VTT je fais le nécessaire pour prendre contact avec lui , ensuite Leandre notre correspondant pour le département du Doubs sera en contact avec lui. Voir la page 14 du bulletin Cœur & vélo numéro 161 »</p>
		<p>Danielle RAULT (Membre active) 4 rue du bois rosier, 36150 St. Florentin tél. : 06 45 48 55 69 – jyrault36@gmail.com</p> <p>« J'ai entrevu votre amicale lors d'une semaine fédérale. Ensuite, notre président de CoReg (Jean-Pierre JOUHAUD) m'avait transmis votre bulletin. J'ai également, lors de l'AG de mon club, parlé de votre amicale et nous avons décidé de devenir "club ami" en même temps »</p>
		<p>Christian BARJOLE (Membre actif) 7 rue du bois marnier, 44400 Rézé. tél. : 06 86 95 84 57 - chriscycle44@hotmail.fr</p> <p>« Je connaissais l'ACC depuis plusieurs années avec l'un de vos membres sur le club de Basse Goulaine 44 (membre décédé hélas !) C'est avec Gérard LECUREUIL que j'ai adhéré auprès de l'Amicale, celui-ci est venu à l'AG du CoDep 44 c'est à l'occasion de cette AG que j'ai pris la décision d'être adhérent à l'Amicale »</p>
		<p>Gérard LAGOUTTE : (Membre bienfaiteur) 1412 Chemin aux bœufs, 14123 lfs tél. : 02 31 82 46 14</p>

		Josiane PALFRAIS : (Membre bienfaitrice) 1876 rue de Bretteville,14123 lfs
		Françoise DUBOIS LECOMPTE (Membre bienfaitrice) 21 rue de Belfort,14910 Blonville sur mer tél. : 06 08 71 60 82 - dubfran@hotmail.com
		Hubert DIOUX (Membre bienfaiteur) 4 chemin aux bœufs, 14123 lfs tél. : 07 70 40 99 36 - hubert.dioux@orange.fr
		Yves MERCIER (Membre bienfaiteur) 4 chemin aux bœufs, 14123 lfs viliwi@orange.fr
		Georges Caumont (Membre bienfaiteur) 78 rue Piquegrue, 65300 Lannemezan tél. : 06 73 43 09 51 - georges.caumont@sfr.fr « J'ai connu l'amicale par la presse régionale et cyclotourisme »
		Chantal JAUNAY (Membre active) 19 rue général Leclerc, 14790 Verson tél. : 06 74 94 88 99 - michel.jaunay@wanadoo.fr « Nous connaissons Michel JOLY depuis une cinquantaine d'années et comme il est correspondant de l'Amicale pour notre département , nous en avons parlé ensemble »
		Didier RIVES (Membre bienfaiteur) 1520 route de Thury Harcourt, 14111 Louvigny. tél. :
		Olivier LEVY (Membre actif) 30 rue de Montmartre, 21000 Dijon tél. : 06 67 65 55 01 - ceaolevy@outlook.com « C'est avec Pierre et Sylvain que l'Amicale est venue à moi. Je suis actuellement le président du club ASPTT Dijon FFC et j'ai souvent l'occasion de les rencontrer »
		Catherine BOURDALE (Membre actif) 4 rue de Bretagne, 78450 Villepreux tél. : 06 45 90 33 42 – bourdale@free.fr <i>Suite à la conversation de Marie-Hélène DUPORT au sujet de votre Amicale, j'ai eu l'opportunité de faire connaissance d evotre association, puis j'ai pris contact avec Georges LONGY</i>



Agir pour le cœur des femmes

Vous reconnaissez-vous dans ce portrait : une matinée de télétravail devant l'ordinateur, quelques pas pour passer à table, une heure sur le canapé pour se détendre... retour sur l'ordi portable pour des réunions en visio, puis fin de journée à nouveau sédentaire sans sortir...

Vous cumulez un risque accru de cancer, d'hypertension, de diabète, de maladies cardiovasculaires ou de dépression au-delà de trois heures de sédentarité par jour.

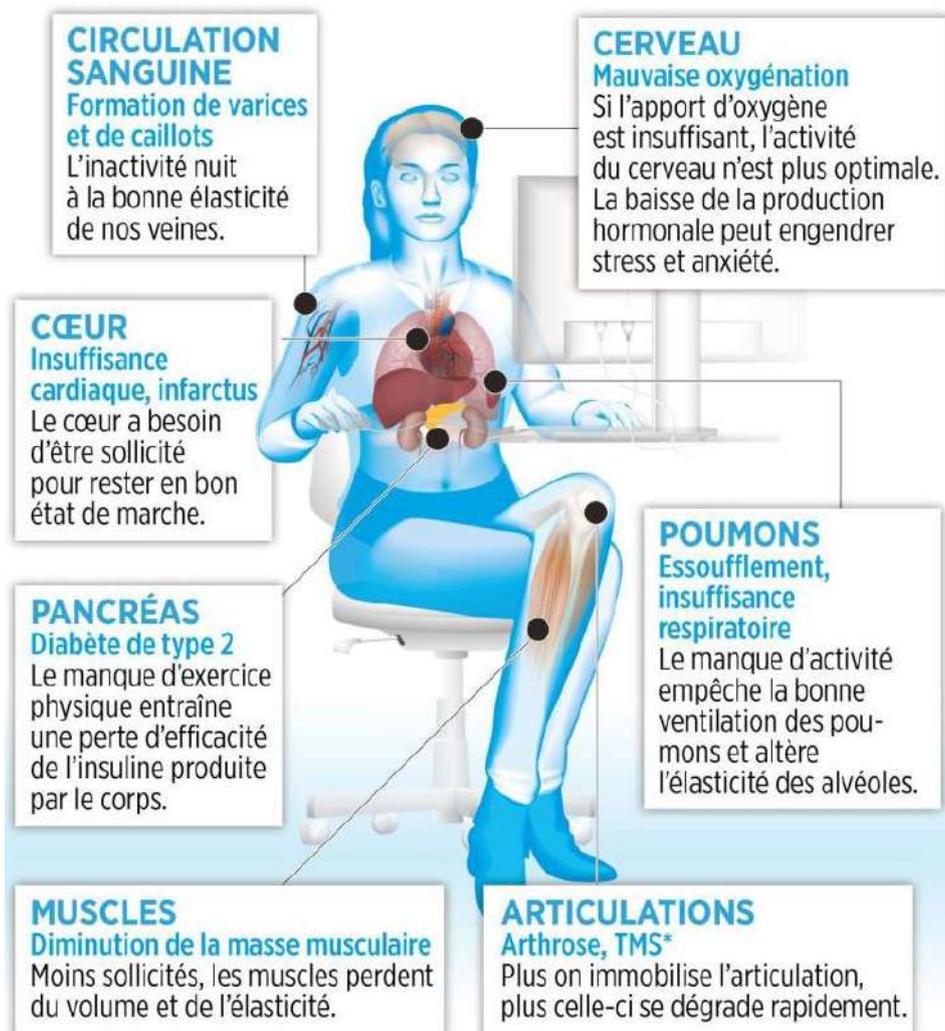
Et si vous êtes une femme, vous avez davantage de risque : d'après l'étude de l'ANSES (Agence Nationale pour la Sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'Environnement et du travail), 70 % des femmes sont en deçà de tous les niveaux d'activité identifiés pour être en bonne santé, contre 42 % des hommes.

La solution est simple : bouger régulièrement 🙋 C'est devenu une priorité de santé publique... 🙋 Chaque pas compte 🙋❤️

Claire MOUNIER-VEHIER - Thierry DRILHON - Erwan MARTIN - Clément DEVILLIERS - Le Parisien

#bouger – #sport – #santé – #santeautravail

Principaux risques liés à la sédentarité





L'Amicale en chiffres de 2024 ...vers l'horizon...2025

Auvergne					
	Allier (3)	Cantal (15)	Haute Loire (43)	Puy de Dôme (63)	Total
Club ami	4	0	1	1	6
Adhérent	3	0	2	7	12
Bienfaiteur	0	0	0	2	2
Codep ami	N	OUI	OUI	OUI	3

Rhône-Alpes									
	Ain (1)	Ardèche (7)	Drome (26)	Isère (38)	Loir (42)	Rhône (69)	Savoie (73)	Haute-Savoie (74)	Total
Club ami	0	0	6	2	0	1	0	0	9
Adhérent	1	0	7	1	1	2	1	2	15
Bienfaiteur	0	0	8	0	0	0	1	6	15
Codep ami	N	OUI	OUI	OUI	OUI	N	OUI	OUI	6

Bretagne					
	Côte d'Armor (22)	Finistère (29)	Ile et Vilaine (35)	Morbihan (56)	Total
Club ami	0	0	4	3	7
Adhérent	3	1	12	5	21
Bienfaiteur	0	2	11	3	16
Codep ami	OUI	N	OUI	OUI	3

Haut de France						
	Aisne (2)	Nord (59)	Oise (60)	Pas de Calais (62)	Somme (80)	Total
Club ami	1	2	0	0	6	9
Adhérent	1	4	0	2	1	8
Bienfaiteur	0	1	0	0	0	1
Codep ami	N	N	N	N	N	0

Normandie						
	Calvados (14)	Eure (27)	Manche (50)	Orne (61)	Seine-Maritime (76)	Total
Club ami	11	0	2	5	1	19
Adhérent	5	1	7	4	2	19
Bienfaiteur	6	0	5	3	0	14
Codep ami	OUI	OUI	N	OUI	N	3

Grand-Est Champagne Ardennes							
	Ardennes (8)	Aube (10)	Marne (51)	Haute-Marne (52)			Total
Club ami	0	7	0	1			8
Adhérent	0	7	1	1			9
Bienfaiteur	0	2		1			3
Codep ami	N	OUI	N	N			1

Grand-Est côté Alsace						
	Meurthe et Moselle (54)	Meuse (55)	Moselle (57)	Alsace (67- 68)	Vosges (88)	Total
Club ami	0	0	1	3	0	4
Adhérent	2	0	1	6	1	10
Bienfaiteur	0	0	0	1	0	1
Codep ami	N	N	N	OUI	N	1

Pays de Loire						
	Loire Atlantique (44)	Maine et Loire (49)	Mayenne (53)	Sarthe (72)	Vendée (85)	Total
Club ami	18	16	13	19	5	71
Adhérent	8	3	0	3	1	15
Bienfaiteur	5	3	0	0	1	9
Codep ami	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	5

Bourgogne Franche -Comté									
	Côte d'Or (21)	Doubs (25)	Jura (39)	Nièvre (58)	Haute-Saône (70)	Saône et Loire (71)	Yonne (89)	Territoire de Belfort (90)	Total
Club ami	10	2	0	14	1	1	2	1	31
Adhérent	26	3	1	6	3	2	4	1	46
Bienfaiteur	7	2	0	1	1	0	1	0	12
Codep ami	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	8

Centre Val de Loire							
	Cher (18)	Eure & Loir (28)	Indre (36)	Indre & Loire (37)	Loir et Cher (41)	Loiret (45)	Total
Club ami	16	8	1	1	3	3	32
Adhérent	2	3	1	6	0	2	14
Bienfaiteur	0	2	0	0	0	1	3
Codep ami	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	6

Ile de France									
	Paris (75)	Seine et Marne (77)	Yvelines (78)	Essonne (91)	Haut de Seine (92)	Seine st Denis (93)	Val de Marne (94)	Val d'Oise (95)	Total
Club ami	0	0	1	0	0	0	0	1	2
Adhérent	1	2	6	0	2	1	0	2	14
Bienfaiteur	0	0	2	0	0	0	0	0	2
Codep ami	N	OUI	N	OUI	N	N	N	N	2

Nouvelle Aquitaine										
	Charente (16)	Charente Maritime (17)	Dordogne (24)	Gironde (33)	Landes (40)	Lot et Garonne (47)	Pyrénées Atlantique (64)	Deux-Sèvres (79)	Vienne (86)	Total
Club ami	0	1	2	0	0	0	0	0	0	3
Adhérent	0	3	2	3	0	0	0	2	0	10
Bienfaiteur	0	1	3	0	0	0	0	2	0	6
Codep ami	N	OUI	OUI	OUI	N	N	OUI	OUI	OUI	6

Région Limousine				
	Corrèze (19)	Creuse (23)	Haute Vienne (87)	Total
Club ami	1	0	1	5
Adhérent	0	0	2	2
Bienfaiteur	0	0	1	1
Codep ami	N	N	OUI	0

Midi Pyrénées									
	Ariège (9)	Aveyron (12)	Haute Garonne (31)	Gers (32)	Lot (46)	Haute Pyrénées (65)	Tarn (81)	Tarn et Garonne (82)	Total
Club ami	0	2	0	1	0	1	1	3	8
Adhérent	0	2	0	0	0	2	1	2	7
Bienfaiteur	0	2	0	0	0	0	0	1	3
Codep ami	OUI	OUI	OUI	OUI	N	OUI	OUI	OUI	7

Occitanie						
	Aude (11)	Gard (30)	Hérault (34)	Lozère (48)	Pyrénées Orientales (66)	Total
Club ami	0	15	2	0	2	19
Adhérent	1	9	1	1	0	12
Bienfaiteur	1	4	1	0	0	6
Codep ami	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	5

Région Sud							
	Alpes de Haute Provence (4)	Hautes Alpes (5)	Alpes-Maritimes (6)	Bouches-du-Rhône (13)	Var (83)	Vaucluse (84)	Total
Club ami	1	0	0	0	0	1	2
Adhérent	4	1	1	0	1	4	11
Bienfaiteur	1	0	0	0	1	3	5
Codep ami	OUI	N	N	N	N	N	3

Guadeloupe et Réunion			
	Guadeloupe	Réunion	Total
Club ami	1	0	1
Adhérent	0	0	0
Bienfaiteur	0	0	0
Codep ami	OUI	N	1

Confrérie FF vélo		
	les 100 cols	Total
Club ami	1	1
Adhérent	0	0
Bienfaiteur	0	0
Codep ami	0	0

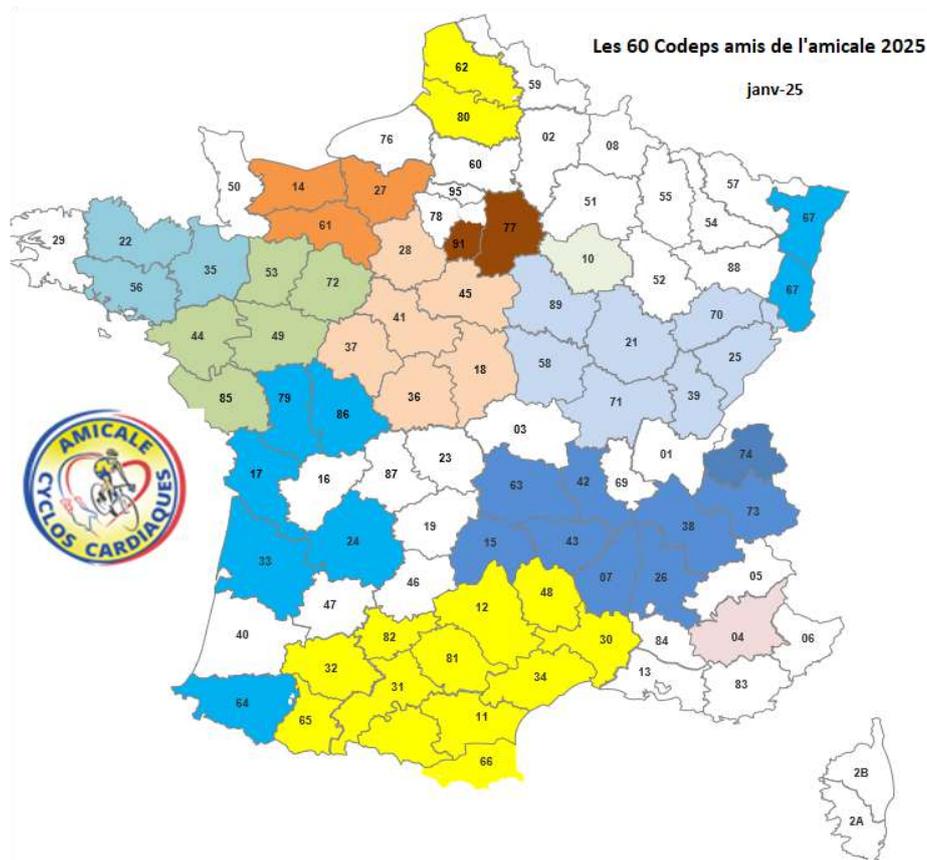
Actualisation générale début année 2025

Les clubs amis de l'amicale = 237

Les membres actifs = 226

Les membres bienfaiteurs = 99

CoDep amis = 60



Imaginez un moment 1 nouvel adhérent par club ami c'est aussi pour ça que cette convention a été créé par Joël Grandjean !! nous comptons sur vous.

France vélo Tourisme



Le vélotourisme a la cote

La France est la deuxième destination mondiale des adeptes des vacances à vélo. Le vélo tourisme progresse d'année en année grâce à un vaste réseau de pistes, mais doit encore lever quelques obstacles pour devenir numéro un sur le podium du deux-roues.

Un succès qui ne se dément pas. Avec plus de 20 millions de Français qui montent sur leur vélo pendant leurs vacances, le cyclotourisme a le vent en poupe.

La France est la deuxième destination mondiale du vélotourisme, derrière l'Allemagne, avec 9 millions de séjours cyclistes par an, selon le ministère de l'Économie. Et 20 % des cyclotouristes viennent de l'étranger pour découvrir les paysages français, à un rythme plus lent tout en pratiquant une activité physique.

Et il y a de quoi rouler : la France possède de plus de 20 000 kilomètres de pistes cyclables, dont certaines font partie des pistes EuroVélo qui traversent le continent européen.

Un boom après le Covid-19

L'activité a connu un boom juste après la pandémie de Covid-19. La pratique du vélo a progressé de + 37 % depuis 2019, selon le dernier rapport annuel de Vélo et Territoires,

une association qui recense et retrace les itinéraires cyclables en France. Si le vélo est pratiqué en toutes saisons, on observe un regain d'intérêt, avec 36 % des trajets sur les itinéraires Eurovélo enregistrés en été.

« Tout le monde est à son rythme »

« Depuis que je suis à la retraite, je pars tous les ans pour huit à neuf jours de voyage, seul, en n'emportant qu'une tente, un duvet et un matelas gonflable. Je parcours 600 km environ avec des étapes de 80 km, témoigne Jacques, 64 ans de Rombas (Moselle). Cette aventure est devenue pour moi un moment de liberté presque absolue ».

D'autres consacrent entièrement leurs vacances à pédaler. Jefferson, 28 ans, se souvient du trajet de 1 000 km qu'il a réalisé sur les berges de la Loire pour relier Dampierre-en-Burly (Loiret) et Nantes (Loire). « C'est un paysage magnifique, le chemin est balisé et beaucoup de cyclistes utilisent cette piste. Ce qui est bien, c'est que tout le monde est à son rythme et profite du trajet », raconte l'habitant de Tantonville (Meurthe-et-Moselle).

Et quand on aime le vélo, on prévoit des séjours plus longs que les vacances « classiques » : 170 % des touristes à vélo font des séjours de plus de quatre nuits, contre 50 % des

séjours des Français en général, selon un rapport publié en 2020 par l'Agence de la transition écologique (Ademe).

Partir à vélo nécessite toute une organisation. « J'ai choisi l'hôtel pour éviter de porter trop de charge, car si on choisit le camping il faut une autre logistique », témoigne Lise, 49 ans, de Chambéry (Savoie). « Le coût est très variable en fonction des régions et surtout du ciblage des hébergements et du type de restauration, mais c'est plutôt économique », raconte, de son côté, le Strasbourgeois (Alsace) Charles, 67 ans, qui voyage à vélo depuis treize ans.

Une aubaine économique

Les retombées économiques du vélotourisme ne sont pas négligeables. Elles s'élèvent à environ 4 milliards d'euros sur une année (4,2 milliards de retombées directes en 2019, selon Vélo et Territoires). Un touriste à vélo dépense en moyenne 68 euros par jour.

Si la pratique du vélo en France est possible grâce à un réseau important de voies et que l'activité se développe, les infrastructures françaises présentent un retard de « 15 à 20 ans, avec les pays nordiques », regrette toutefois, Denis Vitiel, chargé de la commission sécurité de la Fédération française de cyclotourisme. « Non pas parce qu'il manque des

aménagement, mais des aménagements corrects et conformes. Je pense aux carrefours hollandais [qui intègrent une piste cyclable] qu'on commence à découvrir mais qui existent depuis une vingtaine d'années » ailleurs.

Mais les acteurs du tourisme ont pris conscience des retombées positives de cette activité. Ainsi, six ministres ont signé, début juillet, un accord avec la filière du vélo pour promouvoir l'activité et le tourisme de deux-roues dans le pays. Tout est fait par les associations et acteurs du secteur pour faire de la France la première destination mondiale pour les cyclistes à l'horizon 2030.

● Dossier réalisé par Yara Zirba

En chiffres /

► 59 itinéraires nationaux à vélo en France, dont 10 Eurovélo

► Le schéma national des véloroutes prévoit le déploiement de 26 100 kilomètres de pistes cyclables en 2030. Il reste encore 4 570 kilomètres à réaliser pour y parvenir, selon l'association Vélo et Territoires.

► Les Français mettent de plus en plus leur vélo dans le train. Depuis 2019, la pratique est en hausse de + 53 % sur les intercity (derniers chiffres publiés entre 2019 et 2023), et + 69 % sur les TGV Inoui.



CONVENTIONS BOUTIQUES VELO AMIES

Venez découvrir sur www.cyclocardiaques.org la nouvelle convention de l'amicale

Éric DEISS correspondant de l'Amicale pour les départements 17 et 54 aura la charge de faire évoluer favorablement cette nouvelle convention en étant le relais pour communiquer avec Joël GRANDJEAN notre président, Jean-Bernard pour les besoins de facturation, avec Christian pour la mise en avant des nouvelles boutiques cycle amie sur notre site internet et Pierre pour le faire savoir sur notre bulletin Cœur & Vélo.

Nos délégués régionaux devront faire remonter **les accords des boutiques avec leurs logos à Éric** qui sera le contact afin de faciliter la mise en place de cette convention. C'est un levier très important à promouvoir dans nos départements pour la reconnaissance de notre Amicale dans des lieux où nous avons tous l'occasion de venir faire des achats pour nos vélos et prendre soin de notre santé.

Merci à tous

Votre contact : **Éric DEISS** - tél : 06 09 92 56 99 - vintage.velo.tour@gmail.com

4bis rue d'Alsace 88150 Thaon-les-Vosges tél : 03 29 39 93 10 www.cafevelo.echappeebleue.fr	ZAC de la Napré Route de Jeandelaincourt 54610 Nomeny tél : 03 83 31 17 29 https://www.luxebikes.fr/	1 avenue de Dallas 21000 Dijon tél : 07 66 02 23 15 www.materiel-velo.com	39 avenue Général Leclerc 10440 La Rivière De Corps tél : 07 68 34 24 33 latelier.velaube@gmail.com



Club des
Cardiologues
du Sport

<https://www.clubcardiosport.com/>



Club des
Cardiologues
du Sport

ACCUEIL

PRÉSENTATION

INFOS PRATIQUES

DOCUMENTATION

ÉVÉNEMENTS

LIENS

Je vous invite à découvrir le site du **Club des cardiologues du sport**, dans les membres titulaires, vous trouverez le cardiologue **Frédéric CHAGUE** qui est à mes côtés depuis des années sur les parcours du cœur que j'organise pour ma communauté de communes depuis 2017.

En cliquant sur la rubrique **LIENS** à droite de la bande d'accueil, vous avez les associations amies et quel plaisir de voir notre Amicale en bonne position dans cette rubrique, alors maintenant c'est le moment pour vous de cliquer à nouveau sur notre nom et vous verrez apparaître notre bulletin trimestriel. **Cœur & Vélo.**

Une très grande satisfaction pour la mission que nous portons tous ensemble pour faire battre nos cœurs.

Pierre, rédacteur de la revue Cœur & Vélo et communication générale de l'Amicale et délégué de l'Amicale pour la région Bourgogne Franche-Comté.



Je suis triste et désespéré.

Je dois aujourd'hui dire au revoir à **Germaine LE MENE, épouse de Petit-Louis**, membre Actif depuis plus de 20 ans.

Annoncer le départ de Germaine est très difficile et j'ai dû rassembler tout mon courage pour exprimer ce que je ressens.

Les mots ne suffisent pas pour expliquer à quel point je suis triste. Les moments que nous avons passés ensemble lors de nos séjours. Je me souviens, de tes sourires. Je les garde précieusement et te dis au revoir.

Louis, j'aimerais être près de toi pour tenter de partager ta peine et te donner tout le courage dont tu as besoin.

L'Amicale se joint à moi pour te présenter nos plus sincères condoléances.

Joël GRANDJEAN, Président de notre Amicale.



C'est avec tristesse que nous apprenons le décès de Germaine, ce couple emblématique qu'elle formait avec Louis, assistaient régulièrement aux séjours organisés par notre l'Amicale, avec une particularité pour l'organisation "des Séjour de l'Ouest", P'tit Louis avait pour habitude de nous offrir un sujet fabriqué de ses mains en thème avec la ville d'accueil et Germaine aimait commenter la mise en œuvre de la pièce adulée de nous tous. Nous n'oublierons pas et que P'tit Louis soit assuré de l'estime et du soutien de l'ensemble des membres de l'amicale pour affronter ce moment difficile.

Gérard LECUREUIL



C'est encore une mauvaise nouvelle que je vous annonce.

Gisèle, épouse de Jean-Pierre MARTZOLF, un des plus anciens adhérent de l'Amicale, a quitté ce monde, c'est une peine pour nous tous. Elle était bien connue de nous tous, pour animer nos soirées des talents de l'Amicale en chansons. Bon voyage Gisèle, nous aurons un souvenir ému de la dame en noir interprétant Edith Piaf.

Jean-Pierre, toute l'amicale partage ta peine, nous sommes de tout cœur avec toi.

Pour l'Amicale, **Joël**



Christine,

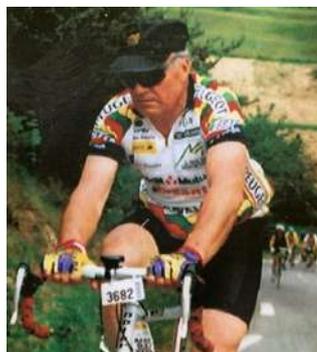
Nous avons appris le décès de ton ami Raymond BAYOL, ancien adhérent de l'Amicale avec une peine infinie.

Reçois ces quelques mots pour te dire que nous sommes à tes côtés dans cette épreuve.

Nous espérons que tu pourras trouver du réconfort auprès de tes amis et sache que nous sommes là pour toi.

Avec toute notre affection.

Joël



Jacky CHANTELOUVE nous a quitté mardi 4 mars dernier suite à une hémorragie cérébrale à 86 ans. Les amoureux de la petite reine se souviendront sans doute de ce grand sportif aux 200 victoires. En effet, **Jacky CHANTELOUVE**, issu d'un milieu modeste a commencé sa carrière cycliste à 14 ans sur un vélo très lourd. Ce qui ne l'a pas empêché de remporté de nombreuses courses et de se placer parmi les meilleurs cyclistes français. Il s'est très vite fait un nom dans le monde sportif et a côtoyé les plus grands comme Poulidor. A 35 ans, il arrête sa carrière cycliste mais pas le vélo pour devenir représentant dans la société Ricard.

Jacky CHANTELOUVE habitait Chazelles-sur-Lyon au lieu-dit La Tivillière avec son épouse Arlette GRANGE, fille du chapelier Marius GRANGE. Vélo, randonnées et moments familiaux ont ponctué la retraite de ce grand cycliste qui comptabilisait 1700 courses.



Nos conseils pour conserver un cœur en pleine forme



Bouger : l'organisation mondiale de la santé conseille au moins 150 à 300 minutes par semaine d'activité Vélo, Marche rapide, Jardinage ou 75 minutes d'activité soutenue : danse, sports de balle, course à pied et n'oubliez pas les escaliers plutôt que l'ascenseur.

Ne restez pas assis trop longtemps : faites des pauses toutes les 30 minutes pour vous lever ou marcher dès possible déplacez-vous pour voir vos amis plutôt que de passer un coup de fil ou un mail.

Adoptez le régime méditerranéen : limitez la viande rouge et la charcuterie, manger du poisson deux fois par semaine et des légumes tous les jours. Utilisez de l'huile d'olive pour cuisiner.

Évitez les sodas et les desserts : limitez les plats préparés et les aliments gras (viennoiseries, dessert et glace et les fritures. Diminuer le sel et la consommation d'alcool).

Surveillez votre poids et votre tour de taille : le cœur n'aime pas les kilos en trop, en particulier au niveau du ventre. Mesurez de temps en temps votre tour de taille avec un mètre ruban ; placez le zéro sur le nombril et tendez le autour du ventre sans le rentrer. Un tour de taille supérieur à 88 cm chez la femme et 102 cm chez l'homme augmente les risques cardiovasculaires.

Réduisez votre stress : il contribue au risque de développer une maladie cardiovasculaire. Pratiquez la cohérence cardiaque : inspirez 5 secondes et expirez 5 secondes soit 6 respirations minutes. Faire l'exercice pendant 5 minutes 3 fois par jour. Accordez-vous des moments de détente : lecture, musique, cinéma. Prenez le temps d'écouter les gens qui vous entourent.

Dormez au moins 6 heures par nuit : 7 heures c'est encore mieux. Pour améliorer votre sommeil essayez de vous coucher et de vous lever tous les jours à peu près aux mêmes heures.

Pour ceux qui fument, arrêtez le tabac : c'est très difficile mais la cigarette est la première cause de mortalité cardiovasculaire évitable. N'hésitez pas à vous faire aider par votre médecin traitant.



En respectant nos conseils, vous deviendrez centenaires ou presque !!!



Eclairage vélo : les nouvelles règles du code de la route

Un décret daté du 27 novembre 2024 vient préciser et mieux encadrer l'utilisation de l'éclairage à vélo. Fin des feux clignotants et légalisation des équipements lumineux : on fait le point sur les nouvelles règles du Code de la route.

En bref :

- Le décret n° 2024-1074 du 27 novembre 2024 modifie le Code de la route concernant l'éclairage des vélos.
- Les feux avant et arrière doivent désormais être fixes et non pas clignotants.
- La réglementation encadre désormais mieux les éclairages fixés directement à l'équipement du cycliste.

Le décret n° 2024-1074 du 27 novembre 2024 modifiant le Code de la route pour les EDPM et les cycles a été publié au Journal officiel. Un décret qui apporte plus de clarté à l'utilisation des éclairages, feux et lumières à vélo.

Première modification, il est désormais clairement interdit d'utiliser un éclairage clignotant à vélo, même à l'arrière. Jusqu'à présent, seul l'éclairage avant était obligatoirement fixe, le feu arrière pouvait clignoter. Ce n'est désormais plus le cas. Une mesure qui sera assurément bien accueillie en ville, car ces feux clignotants ont tendance à éblouir fortement le cycliste qui les suit.

En revanche, ce mode d'éclairage arrière est très utilisé sur route et offre une meilleure visibilité qu'une lumière fixe. Cela permet en outre de maximiser l'autonomie d'un éclairage. Mais le législateur n'en a certainement pas grand-chose à faire. À l'avant, la réglementation n'évolue pas. Le phare doit être une lumière fixe dont la couleur va du blanc au jaune.

Des éclairages sur l'équipement mieux encadrés

Le Code de la route encadre désormais mieux les éclairages supplémentaires tels que ceux fixés sur les casques, les sacs ou les vestes. Les feux-stops sont donc officiellement autorisés, même portés sur le cycliste. On en trouve par exemple sur des casques comme l'Abus HYP-E équipé de la technologie des Français d'Overade.

Il en va de même pour les clignotants servant à indiquer les changements de direction. Ces derniers peuvent être embarqués sur le cycliste également. Attention, ils ne peuvent en revanche pas venir compléter un dispositif déjà attaché au vélo. Les vélos avec des clignotants intégrés restent encore rares, nous avons croisé récemment l'Ellipse E2 ST.

Contrevenir à ces règles expose les cyclistes à une amende forfaitaire de 11 €. Une chose est sûre, mieux vaut ne pas négliger sa propre visibilité à vélo ; mieux vaut être trop visible, que pas assez.



Lisa TAKAHASHI : une artiste Anglo-Japonaise



Née à Londres, **Lisa TAKAHASHI** a étudié les Beaux-Arts à l'École d'Art et de Design de Bath et à l'Université de Middlesex. Ses linogravures colorées combinent les influences japonaises et anglaises dont elle a hérité. Elle utilise la technique de la gravure au repérage pour que les couleurs se superposent dans un jeu de transparence. Les images de cyclistes sont un de ses sujets favoris ; elles célèbrent la vitesse, la couleur et le mouvement, dans la lignée du mouvement futuriste et de la Grosvenor School. Le travail de **Lisa TAKAHASHI** a été exposé de nombreuses fois au Royaume-Uni, notamment à la Royal Academy of Arts, au New English Art Club, à la Royal Society of British Artists et à la Royal Society of Painter-Printmakers.



 **NOS OUTILS DE COMMUNICATION**

<p>Webmaster : Christian Robin</p>   <p>webmaster@cyclocardiaques.org</p> <p>Christian Robin</p>  <p>www.cyclocardiaques.org</p> 	<p>Rédacteur : Joël Grandjean Président de l'ACC</p>   <p>LETTRE AUX ADHERENTS</p> <p>joel_grandjean2@gmail.com</p> <p>Rédacteur : Pierre Lescure Communication et rédaction cœur & vélo</p>   <p>pierrelescore@hotmail.com</p> 
---	--

