



Edito :

Comme chaque année, la saison cyclotourisme va démarrer avec les 1ères pédalées. Ce sera la 27^{ème} édition au profit de la Ligue contre le Cancer. Elles se dérouleront cette année à Jonage (4/2), au Perréon (11/2), à Amplepuis (18/2) et à Fontaines St Martin (25/2). Cette année, sera proposé deux parcours cyclos route, deux parcours VTT et un parcours marche.

Participons nombreux.

Gilbert

Vélosophie :

Je ne serai jamais vieux. Pour moi, être âgé, c'est avoir quinze ans de plus que moi.

Bernard Baruch

Pourquoi le vélo ? (raison n°3)

Le vélo c'est bon pour la santé

Finies les longues séances en piscine ou en salle de musculation... Rouler à vélo permet de faire du sport pendant ses déplacements, et gratuitement ! A l'heure où les accidents cardiovasculaires sont une des principales causes de mortalité, les personnes qui se déplacent à vélo augmentent leur espérance de vie. En outre, si plus d'automobilistes passent au vélo, il y aura moins d'accidents de la route et ils seront moins graves

Extrait de www.pignonsurrue.org 10 bonnes raisons d'adopter le vélo par nos amis belges du GRACQ, les cyclistes quotidiens ASBL



Accident Cardiovasculaire

Ça n'arrive pas qu'aux autres

C'est à partir de la rencontre improbable, en 1993, de deux cyclistes qui se posaient les mêmes questions sur leur devenir - se sachant cardiaques - qu'il est procédé, en 1995, à la création d'une association loi de 1901 : l'**Amicale des Cyclos Cardiaques**, confrérie de la Fédération française de Cyclotourisme. Conscients des bienfaits que leur apportait une pratique raisonnable du vélo, notre Amicale s'est fixée comme buts :

- **Rassurer** toute personne ayant connu un problème cardiovasculaire en lui montrant par notre vécu de « cyclo-cardiaque » que la vie ne s'arrête pas avec la « panne de cœur ».
- **Témoigner** à partir de l'expérience de ses adhérents des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique régulière et raisonnable d'une activité physique en général et du cyclotourisme en particulier.
- **Prévenir** ceux qui pratiquent un sport de manière intensive qu'ils ne sont pas pour autant à l'abri de problèmes d'ordre cardiovasculaire.

Son Fonctionnement

- Le **Bureau**, constitué de 9 membres, se réunit régulièrement.
- Des **Correspondants Régionaux** assurent les contacts près des adhérents.
- Des **Rencontres** Régionales et Nationales (séjours cyclos, sorties cyclos à la journée, randonnées pédestres....) sont organisées tout au long de l'année.
- Un bulletin « **Cœur et vélo** » est diffusé aux adhérents à raison de six exemplaires par an ; il permet à chacun de se tenir informé des événements de l'Amicale, mais aussi de s'y exprimer et de narrer ses aventures vélocipédiques.
- Le site internet www.cyclocardiaques.org présente ce que nous sommes, propose notre programme, rend compte de nos activités, donne quelques conseils, permet de s'inscrire....En bref montre combien notre Association est vivante !

Ses Actions

- Intervention régulière dans des centres de réadaptation pour Témoigner et Rassurer les patients.
- Communication élargie au grand public par l'intermédiaire des médias.
- Prévention avec la **Fédération française de cardiologie** (partenaire des Parcours du Cœur dans plusieurs régions, partenaire à l'Ardéchoise...).
- Prévention avec la **Fédération française de cyclotourisme** (stands à l'Assemblée Générale, à la Semaine Fédérale, à Pâques en Provence, à certaines organisations de clubs et Codeps ; présence à certaines Assemblées Générales de Ligues et Codeps).
- Réalisation de la plaquette **Accident Cardiovasculaire Ça n'arrive pas qu'aux autres**.



Amicale Cyclos Cardiaques

3, parc du Belloy – Allée Le Nôtre
78600 Le Mesnil Le Roi
Tél. : 01 39 62 21 34 - 02 33 26 31 91
E-mail : secretaire@cyclocardiaques.org

Rhône-Alpes :

Daniel Buzon
407, rue Jacquet 69480 Lucenay
Tél. 04 74 67 17 78 ou 06 72 32 81 10
E-mail : buzdan@wanadoo.fr