

## QUE VOULONS-NOUS ?

- ♥ **RASSURER** celui qui s'interroge sur le bien-fondé de la reprise du vélo,
- ♥ **AIDER** moralement celui que l'alerte cardiaque a traumatisé,
- ♥ **TEMOIGNER** des bienfaits du vélo,
- ♥ **AMENER** à la pratique raisonnable du cyclotourisme,
- ♥ **TISSER** des liens amicaux durables entre les membres de l'Amicale.

*« L'Amicale ne m'a pas dispensé de prendre des années, mais elle m'a empêché de vieillir »*

Jean DELRUE (Membre actif)

*« À mes amis cyclistes, c'est avec vous que l'expression « avoir du cœur » prend tout son sens. Merci pour la joie et l'exemple que vous apportez à mes émissions »*

Docteur Jean-François LEMOINE

*«Le cyclisme est un sport où les efforts sont d'intensité moyenne et prolongée; ils constituent un excellent entraînement pour le cœur. Cette Association sera utile pour de nombreux Cardiaques »*

Docteur PORTE

## QUE CONSEILLONS-NOUS ?

- ♥ Sauf avis de votre Cardiologue, procurez-vous un « cardio-fréquencemètre » (appareil qui mesure la fréquence cardiaque) afin de rester dans les fréquences préconisées par votre médecin.
- ♥ Choisissez un vélo confortable qui soit doté d'une large gamme de développements.
- ♥ Adoptez un itinéraire à la mesure de vos forces : au début, petites balades sur terrain plat. N'abordez les côtes que très progressivement.
- ♥ Ne partez pas seul : au moins avec votre portable ; Ne tentez pas de vous accrocher à un costaud !
- ♥ Une côte se présente : adoptez un petit développement pour monter avec un minimum d'effort. N'hésitez pas à mettre pied à terre. Et profitez du paysage !
- ♥ Privilégiez 3 sorties par semaine plutôt qu'une longue randonnée. Mieux : utilisez le vélo comme 2<sup>ème</sup> voiture pour vos courses quotidiennes !

*Et pensez à votre sécurité : portez un casque !*

## A QUI S'ADRESSER ?

### AMICALE des CYCLOS CARDIAQUES

137, Av. Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON

Tel : 01 47 51 60 43

Site : [www.cyclocardiaques.org](http://www.cyclocardiaques.org)

Pour nous écrire : [contact@cyclocardiaques.org](mailto:contact@cyclocardiaques.org)

Près de chez vous :



**RETROUVER FORME**

et

**JOIE de VIVRE !!!**



Photo « Le Cheston » - SF2001

**AMICALE**

**Des CYCLOS CARDIAQUES**

Après une « panne de cœur »,  
et pour retrouver ...  
**FORME et JOIE de VIVRE**  
Nous vous proposons de  
partager notre expérience !

## QUI SOMMES-NOUS ?

### Une Association Loi de 1901

- Née à l'initiative de cyclos qui ont eu un problème cardiaque,
- Animée exclusivement par des bénévoles issus de ses membres,
- Soutenue par les professeurs CABROL, DESNOS et GUEROT, ainsi que par les docteurs Gérard PORTE et Jean-François LEMOINE (France Info), etc...
- Figure parmi les « Confréries » et les « Amicales » de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT).

« Bravo pour les Cyclos Cardiaques !  
Et tous mes encouragements ! »

Professeur CABROL

## QUE PROPOSONS-NOUS ?

- ◆ Des « Journées-Rencontres » nationales  
Chaque année depuis 1995 : Sologne, Périgord, Pays de Loire, Alsace, Aveyron, Normandie, Côte Varoise, R-Alpes, Bretagne, Auvergne, Bourgogne, etc,
- ◆ Des **Rencontres Régionales** amicales sous toutes les formes : repas, causeries, balades adaptées aux possibilités de chacun dans un véritable esprit cyclotouriste,



- ◆ Des **voyages itinérants** dans le même esprit : Tour de Corse, Méridienne verte, Les canaux du midi, Bretagne, Bourgogne, Alsace, etc...

« La reprise d'une activité physique, notamment le VÉLO est indispensable et bénéfique pour les cardiaques »

Professeur DESNOS

- ◆ Des **actions de Prévention** en relation avec la Fédération Française de Cardiologie : « Parcours du Cœur », « Le Geste qui sauve », etc...
- ◆ Des **contacts** près de chez vous avec nos « Animateurs régionaux »



- ◆ Une **présence** à la Semaine Fédérale de la FFCT, et autres manifestations de cyclotourisme,
- ◆ Des **témoignages dans les Médias** : Presse nationale et régionale, Radio, Télévision, etc.

« Pour les cardiaques : se retrouver, et reprendre une activité normale, une confiance entretenue par les expériences réciproques ».

Professeur GUEROT