

N° 149

Bulletin Cœur & Vélo
Janvier - Février – Mars 2022

« Oublies ton passé, qu'il soit simple ou composé. Participe à ton présent pour que ton futur soit plus que parfait »

Yves DUTEIL





Sommaire	page 2
Edito de Joël GRANDJEAN	page 3
Comité directeur 2022	page 4
Adhésion 2022	page 5
Enquête adhérents	page 6
Tranche de vie par Josiane BESSET	page 7
ANNAD : notre partenaire	page 11
Ils nous soutiennent (N. SIMON)	page 12
Le vélo en France	page 13
Conventions CoDeps, CoRegs amis	page 14
Les nouveaux adhérents	page 16
Bernard Taillade (Auvergne)	page 18
Gérard Lécureuil (Guérande)	page 19
Robert Renard (Ile de France)	page 20
Michèle et Albert Fontaine (Sartilly)	page 21
Ils nous soutiennent (P. GILBERT)	page 22
Dans la presse	page 23
CoReg PACA	page 24
Rupture de stock	page 27
Ils nous soutiennent (A. ROUMANOFF)	page 29
Fondation Cœur & Recherche	page 30
Info	page 31
Le syndrome du nerf honteux	page 32
Ils nous soutiennent (Le Crédit Mutuel)	page 34
Dans la presse	page 35
Dans l'œil d'Olivier	page 38
Cœur & Vélo, le bulletin	page 39
A bientôt	page 40



L' Edito : nous avons choisi d'avancer partout où nous le pouvions !

Décembre, mois des bilans !

Sans s'appesantir sur le passé, il faut de temps en temps se retourner pour voir le chemin parcouru. Si je voulais résumer 2021 en un mot, ce serait « visibilité » : cette année a été l'occasion de montrer et de renforcer le dynamisme de notre Association. Un travail important a permis d'améliorer nos outils de communication : site internet efficace offrant une ligne graphique, Infos rajeunies, annuaire renouvelé, des visites importantes plus de 430 000...

Mais ne nous y trompons pas, la communication n'est utile que s'il y a objet à communiquer ! 2021 a été une année riche en événements que vous avez pu suivre avec les nouvelles de notre site internet et des éditoriaux de nos bulletins (Cœur & Vélo, La Lettre aux Adhérents).

Je voudrais insister particulièrement sur deux actions au cœur de nos missions :

1- Une nouvelle organisation de nos régions et départements a été lancée, complétant ainsi l'offre de lieux d'échanges entre nos membres. Cette vie associative est notre raison d'être et structure notre réseau, relayée localement par nos Rencontres Régionales sur un ou plusieurs jours.

2- Une rapide enquête auprès des clubs Cyclotouristes nous a montré qu'il reste un travail important de reconnaissance qui reste à accomplir.

Nous avons mis en œuvre des partenariats avec les Coreg et Codep de FFVélo, (6 Coreg et 39 Codep) sont au cours de cette année 2021 devenus « partenaires ».

Il nous reste encore du chemin à parcourir il est donc essentiel, pour nous tous de nous mobiliser, afin d'atteindre l'objectif de devenir un des acteurs essentiels du Sport Santé en France.

Il est donc essentiel, pour nous, que vous soyez nombreux à répondre au questionnaire qui vous est proposé avec ce bulletin Cœur & Vélo n°149 (Janvier, Février, Mars 2022). Cela veut dire que nous n'avons d'utilité que celle de répondre à vos attentes. Mais cela veut dire aussi que nous ne pouvons vivre que de votre engagement ! Je voudrais donc en profiter pour remercier les membres du Bureau et du Conseil d'Administration pour leur engagement dans la vie de notre Association, ainsi que les membres Actifs, Associés, Bienfaiteurs, qui acceptent, auprès de notre Bureau, de se charger bénévolement de nombreuses missions d'intérêt général. J'espère que vous serez de plus en plus nombreux à nous rejoindre pour participer à la vie de l'Amicale des Cyclistes Cardiaques.

Janvier, mois des résolutions

Je ne saurais conclure cet éditorial sans souhaiter à chacun d'entre vous une excellente année 2022. Que cette nouvelle année vous apporte santé et bonheur, épanouissement personnel et familial ! Et que, grâce à vous, 2022 soit une grande et belle année pour l'Amicale des Cyclistes Cardiaques.

Joël Grandjean, Président de l'Amicale



Président : Joël GRANDJEAN

Launay Briand - 35730 PLEURTUIT _ tél : 06 67 21 22 00 _ joel.grandjean2@gmail.com

Vice-président et Secrétaire : Georges LONGY

10, rue Jean de La Fontaine - 87220 FEYTIAT _ tél : 06 79 06 59 50 _ georges.longy@orange.fr

Secrétaire adjoint : Michel BRIÈRE

27 route du Mesnil - 61100 LA LANDE PATRY _ tél : 06 23 45 10 24 _ michel.briere73@sfr.fr

Trésorier et veille juridique et réglementaire : Jean-Bernard LALLIER

164, rue de Lancrel - 61000 ALENÇO _ tél : 06 38 61 70 85 _ jblallier@wanadoo.fr

Trésorier adjoint et veille juridique et réglementaire : Bernard SCHAEFFNER

8 rue Coupo Santo - 30200 SAINT-NAZAIRE _ tél : 06 42 30 88 10 _ schaber@orange.fr

Gestion des équipements et du Matériel : Daniel BUZON

20 rue du lieutenant André- 71100 CHALON-SUR-SAÔNE _ tél : 06 72 32 81 10 _ buzdan@wanadoo.fr

Animateurs des réseaux régionaux et correspondants départementaux : Bernard DELMAS

23 route de Lax - 12450 LUC _ tél : 06 84 11 89 69 _ bernarddelmas@orange.fr

Dany MARY

4 rue Henri Dunan - 58300 DECIZE _ tél : 06 27 23 31 50 _ lili.mary@wanadoo.fr

Veille juridique et réglementaire : Sylvain GLUSSOT

30 rue des Vignes - 21800 QUÉTIGNY _ tél : 06 45 14 06 17 _ s.glussot@orange.fr

Adjoint Webmaster : Christian ROBIN

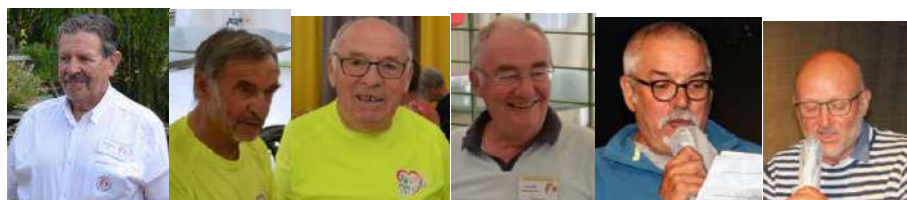
16 rue Albert Camus - 28110 LUCÉ _ tél : 06 07 77 26 94 _ crobin16@gmail.com

Gestion des adhésions : Bernard TAILLADE

6 rue des Acacias - 63510 MALINTRAT _ tél : 06 72 32 81 10 _ tayllo63@gmail.com

Communication et rédaction Cœur & vélo : Pierre LESCURE

6 rue des Jacobins – 21490 NORGES-LA-VILLE _ tél : 06 29 87 96 34 _ pierrelescure@hotmail.com





ADHESION 2022



Message à l'attention de nos adhérents.

Renouveler votre adhésion à l'Amicale devient plus simple :

Dans un but de simplification pour réadhérer à l'Amicale, il vous suffit désormais d'envoyer simplement et seulement votre chèque * à l'ordre de l'**A.C.C.** à l'adresse suivante :



Bernard TAILLADE

6 rue des Acacias

63510 MALINTRAT

Si vos coordonnées ont changé merci de préciser les nouvelles sur un simple papier libre.



*** Rappel des tarifs :**

- 20 € membre Actif
- 20 € membre Associé donnant droit à une déduction fiscale de 66%
- 26 € membre Sympathisant donnant droit à une déduction fiscale de 66%

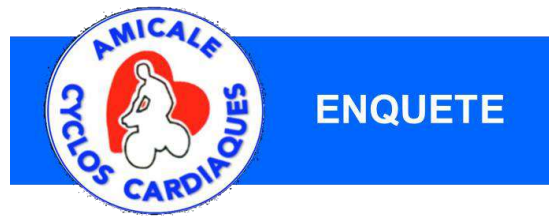
**CŒUR
& Vélo**



**Rassurer
Témoigner
Prévenir**

www.cyclocardiques.org





Dans l'édito de Joël, vous avez certainement remarqué que nous souhaitons vous soumettre à un petit questionnaire de façon à mieux vous connaître. Le but est de pouvoir anticiper sur les améliorations que vous aimeriez voir au programme de notre Amicale.
Cette petite étude sera très utile pour nous de façon élaborée une image plus précise de l'adhérent de notre amicale.
Nous souhaitons la réponse de tous avant **la fin janvier 2022** de façon à vous présenter la synthèse de cette étude dans le Cœur & Vélo 150.

Merci de bien vouloir faire parvenir ce document par courrier à :
Christian ROBIN, 16 rue Albert Camus, 28110 Lucé **ou Mail :** crobin16@gmail.com

*

Nom : Prénom : Amicaliste depuis :

Comment avez-vous connu l'Amicale ?

FF Vélo FF Cardiologie un Ami Autres (préciser)

Etes- vous licencié dans une fédération ? Oui Non

FF Vélo FFC FFR pédestre Autres (préciser)

Consultez-vous notre site internet : www.cyclocardiaques.org ? Oui Non

Très régulièrement 1 ou 2 fois par mois Jamais (préciser pourquoi)

Appréciez la nouvelle présentation Cœur & Vélo ? oui non

Dans les 2 cas dites-nous pourquoi :

Avez-vous participez à des séjours de l'Amicale ?

Très souvent Uniquement pour l'AG Jamais (préciser pourquoi)

Etes-vous bénévole dans une association ? oui Non

Non de votre association : Son objet :

Merci à tous d'avoir bien voulu prendre le temps de répondre à ces 6 questions.



Josiane BESSET

En 1992 c'est la première dilatation de ma valve mitrale. Roger qui débutait le cyclotourisme m'a mise sur le vélo, en surveillant la fréquence cardiaque et en pédalant sans faire de gros efforts cela permet de faire du sport à deux. En 1993 c'est notre première semaine fédérale à Rouen.

Mais en octobre 1995, suite à l'échec d'une nouvelle dilatation de ma valve, je subis une opération à coeur ouvert pour la pose d'une prothèse mécanique, je reprends très vite le vélo.

En juin 96, je me lance le défi de faire le Ventoux. Michel et Simone, deux amis du club Crestois décident de m'accompagner. On s'échauffe dans Malaucène puis dès 7h départ chacun à son rythme.

Michel et Simone sont arrivés bien avant moi au sommet, tranquillement avec mes petits braquets (AV26 AR28), j'arrive au sommet vers 11h. Après un bon moment de repos, descente sur Bédouin (j'adore les descentes) et retour sur Malaucène.



C'est après la semaine fédérale de Cholet que je découvre l'ACC en parcourant la revue cyclotourisme, je pense que cela doit me convenir

Amicale des cyclos cardiaques

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège social: 18, rue Olier 75015 PARIS N°12 Mars - Avril 1997

le mot du président

C'est vous qui le dites !

Le facteur amène régulièrement son petit lot de ré-adhésions et adhésions...

Attention à nous, adhérents de l'A.C.C. : nous avons maintenant une adhérente. Une cyclotte, oui, la toute première. Elle sera présente à nos "Journées-Rencontre" de septembre. Sans doute en sera-t-elle la... "petite Reine" !

gouter avec joie aux collines Bergeracoises. A titre de revanche, bien

ADHÉRENTS 1997 (suite)

- AGUILLAUME Pierre
49, rue de la Maladière
21160 MARSANNAY LA CÔTE
☎ 03 80 52 19 00
- BENOIT Gérard
15, rue Hector Berlioz
69009 LYON
- BESSET Josiane
Les Meaux
26400 BURGOS
☎ 04 75 76 80 00

1997, en début d'année j'adhère à l'ACC et Roger est membre Bienfaiteur.

En Août, nous retrouvons quelques cyclos cardiaques à la semaine fédérale d'Albertville où l'ACC tient son premier stand et participe aussi à son premier défilé.

En septembre, l'Assemblée Générale de l'ACC a lieu à Bergerac. A notre arrivée, sur le parking nous sommes accueilli par JO et Jeanne Corre, (qui sont devenus mon frère et ma sœur de coeur) Ils vont nous présenter aux autres participants (27 membres actifs cyclos cardiaques parmi les 40 présents). Cette rencontre ne dure que le Week end, mais ce n'est que des bons souvenirs. Lors de l'AG, Pierre Bellan et Michel Dautresme proposent de faire le tour de Corse en vélo naturellement et prennent les inscriptions pour ce séjour prévu fin mai 98.



Fin mai 1998, Roger et moi retrouvons 5 cyclos cardiaques, Michel Dautresme, Pierre Poisson, Bernard Decrand, Jean Delrue, et André Kubler, leurs conjoints et 5 amis cylos Crestois au port de Marseille où Joël Bertaudiere nous attend. On charge tous les vélos dans sa fourgonnette Toyota. Puis vers 17 heure, embarcation pour passer une nuit sur la méditerranée. A 7 heure, nous accostons à Ajaccio où nous sommes attendus par Pierre Bellan. (un des premiers adhérents à l'ACC). Il nous a organisé un magnifique tour de Corse et réservé des hotels restaurants pour tous les soirs. Au programme 8 jours de vélo, 1 jour de repos à Bastia et 1 jour à Bonifacio. Joël et Pierre nous ont servi de guides et d'accompagnateurs.

En août 98, Jean Delrue(06) et Jo et Jeanne Corre(29) se sont donné RV pour une semaine à Puy Saint Martin (26) et comme nous habitons à quelques km de là, nous allons Roger et Moi les rejoindre tous les jours pour leur faire découvrir la Drôme.





En septembre, nous nous retrouvons à SAINT NAZAIRE pour l'AG où je serai élue trésorière de l'ACC Accueil des accésistes au centre « Géorama » de Saint Marc sur Mer. Les anciens adhérents accueillent les nouveaux. On sympathise très vite entre accesistes.

Un repas festif est prévu le samedi soir avec dégustation de Gros Plan, Gamay et Muscadet avant le repas de crustacés et coquillages...Un vrai régal

L'AG a lieu le dimanche matin car certaines personnes ont des obligations et nous quitterons dès le lundi. Yves Guegan, « Petit Louis » Le Mené et Emile Malnoé nous ont organisé nos ballades en vélos et de nombreuses visites : les chantiers navals et le musée de Saint Nazaire, la Côte Sauvage, Le Croisic et tant d'autres, que de bons souvenirs !

En mai 1999 afin de retrouver des amis accésistes, j'organise la première randonnée de la Roanne au départ de Crest, sur la journée. Daniel Legendre, Bernard September, Jean Delrue, Jacques Rième ont fait des kilomètres pour venir faire la Roanne.

Septembre 1999, l'AG organisée par Max Pinson a lieu à Mittelwihr en Alsace. Après 5 années de présidence Christian Saint Faust laisse la place à Michel Dautresme.

En 2000, Jean Paul Calède et Max Pinson me proposent de faire le Tourmalet. Une fois de plus, on prend un grand plaisir mais, personnellement, j'ai trouvé le Tourmalet plus difficile à faire que le Mont Ventoux.

En septembre, c'est la région de Saint Afrique que nous découvrons pour l'AG. Roger est lui aussi conquis par cette magnifique ambiance. Il décide bien vite de créer un site internet pour l'ACC.

Fin mai 2001, on se retrouve une vingtaine de cyclos cardiaques et bienfaiteurs pour découvrir la Corse intérieure. Rien de bien simple il faut le dire, car nous allons faire que de la montagne mais nous sommes prudents, nous évitons les efforts excessifs et mettons le pied à terre dès qu'il le faut. Une fois de plus, que des bons souvenirs pour ce séjour organisé de mains de maître par Pierre Bellan et Joël Bertaudière.

En Août la semaine fédérale a lieu à Crest, c'est la première fois que l'on se retrouve autant de cyclos cardiaques. Le stand y était aussi bien présenté grâce aux nouveaux panneaux réalisés par Robert et à tous les accésistes qui y ont assuré la permanence. Cette année-là, nous nous sommes retrouvés pour un repas resto le jeudi soir (accésistes et conjoints bien entendu). C'était une première qui a été renouvelée lors des semaines fédérales suivantes.



En 2001 à Crest c'était la fête du vélo mais également à Eurre, 6 personnes à la maison, Michel, Monique, Jo, Jeanne, Josiane et Roger pendant la semaine et une soirée paella dans le garage avec les 8 membres bienfaiteurs de la région Crestoise et une partie du club de Plouvien Bretagne, ces personnes étant logées chez des voisins.

En septembre, nous nous retrouvons pour l'AG à TOUROUVRE. C'est là que nous choisissons le modèle pour la confection du maillot.

2003, Les Bretons nous accueillent pour une AG au centre KERAUDREN à Brest. Je ne pensais pas avoir un si beau temps en Bretagne. Les accésistes locaux nous ont fait découvrir de magnifiques endroits et comme lors des autres AG, il y a un repas festif d'organisé afin de déguster de bonnes spécialités locales et passer un très bon moment tous ensemble. On se souvient de « La Poule Plate » de Jean Delrue. Les premières années, le suspens ne durait que quelques minutes mais il y avait aussi Jo Corre qui nous mettait la larme à l'oeil avec sa chanson " La prière du pauvre " et le Devos de l'ACC Raymond Jarno qui ne zozotait jamais pour nous raconter ses histoires.

2004, Roger, Georges Menez et nos 5 amis cyclos crestois se joignent à moi pour préparer l'AG à VOGÛE dans l'Ardèche. De la vallée de l'Ibie en passant par les gorges de l'Ardèche et du Chassezac sans oublier Le mont Gerbier de Jonc ou le petit village de Balazuc tout a été visité, c'était du « mal plat » mais magnifique.

En 2005, pour marquer le Xe anniversaire de l'ACC, les journées nationales se devaient d'être exceptionnelles. Nous étions logés au VVF de DOURDAN. Les circuits et les visites guidées étaient préparés par les cyclos cardiaques du coin dont Jacques Antoniewsky. Pour fêter ce dixième anniversaire, le bureau avait prévu une journée Royal au Château de Dampierre (eh ! oui, les accésistes ne se refusent rien) où quelques des participants se rendent en voiture mais la plupart en vélo. C'est pour ceux qui ne la connaissaient pas, l'occasion de découvrir la vallée de Chevreuse avec pour les volontaires la possibilité de grimper les mythiques « 17 tournants ».

Le délicieux repas festif sera servi au restaurant des « Ecuries du Château » où nous sommes accueillis par un orchestre à cordes venu nous charmer grâce à une de nos adhérentes en faisant partie ; Cet orchestre talentueux nous a séduit tout au long d'un repas parfait. Pour couronner le tout, nous avons eu droit au spectacle improvisé de nos talentueux amis.

En 2006, ce sont Bernard et Paulette qui nous organisent l'AG à Parent. C'est une très belle région très « mal plate ». Il y avait au menu entre autre le col de la croix Morand, le lac Pavin. Une fois de plus, on est rentré enchantés de notre séjour. Et pour les séjours régionaux organisés en Auvergne, Bernard réservait toujours un bon resto pour la pause de midi, heureusement le retour était bien plus court.

Toutes les autres AG, sont au TOP elles aussi. Accueil, circuits pour tous les niveaux, visites et hébergements que des bons souvenirs. Merci à tous les organisateurs

Et que dire des sorties régionales sur un ou plusieurs jours dans l'Ain, le Gard, l'Alsace, la Bretagne, la Normandie et bien d'autres. Avec les cyclos cardiaques, nous avons visité toute la France mais surtout passé de très bons moments.

Lors de l'AG de Collonges la Rouge, je quitte mon poste de trésorière et de membre du conseil d'administration. Et oui, le temps passe très vite, c'était un vrai plaisir de faire partie de toute cette belle équipe, mais... toutes les bonnes choses ont une fin.

Maintenant, pour des raisons de santé, plus de vélo (bien qu'il me manque beaucoup) , mais heureusement que Suzanne, Jacqueline, Jeanne ou Raymonde sont toujours là pour m'accompagner dans de courtes ballades très lentes. Merci à vous mes amies.

Je ne peux m'empêcher de penser à tous ceux qui nous ont quittés. Tant de personnes qui m'étaient si chères. Ca reste un plaisir de participer aux rencontres de cette belle famille qu'est l'ACC.

ANNAD partenaire de l'amicale

UNE ASSISTANCE ÉLECTRIQUE COMME MÉDICAMENT



La marque ANNAD présidée par Daniel Jouglard est partenaire depuis le **Cœur & vélo 147** de notre Amicale pour une **durée de 3 ans**.

ANNAD propose des vélos munis d'une batterie dans le cadre ou un kit VAE permettant d'ajouter une batterie sur votre cadre.

Deux options qui se servent de la technologie TESLA vous garantissant une durée de vie allant jusqu'à 2000 charges.

Vendue en France depuis 2014 à d'abord fait ses preuves à l'international pendant 5 ans.

Avec des vélos pesant 12 et 13 kg vous n'aurez plus peur de vous lancer dans des ascensions.



Conforme au code de la route et norme Européenne EN 15194.

Annad France agent exclusif pour la France de Keyde
Retrouvez le plaisir de pédaler en groupe et d'augmenter votre autonomie personnelle de plus de 90 km, tout en gardant votre vélo.

- **Le chaînon manquant entre le vélo et le VAE à partir de 997€***

*Voir conditions sur site

Convertissez votre vélo en Vélo à
Assistance Electrique en quelques minutes
à partir de +3,2 kg, batterie 231 Wh
incluse! Option Jusqu'à 693Wh

- Modification légale et sans perte de garantie cadre!
- Keyde moteur moyeu arrière sans engrenage! 100 000km
- Batterie type Tesla®, 1h30 de recharge, 2000 recharges
- Montage ultra simple réversible pour offrir la fonction
- 2 vélos en 1! Au gré de vos besoins!
- Configurable en 33km/h hors homologation EN15194
- Vélos CBT Italia complets musculaires ou électriques disponibles
- SAV plébiscité par nos clients. 48 à 72H en moyenne.
- Déjà plus de 6000 kits vendus en France

Garantie jusqu'à 4 ans batterie incluse en option



www.annad.fr tél :0980371162



ILS NOUS SOUTIENNENT

Nathalie SIMON



En 1986, la France se découvre une nouvelle championne de planche à voile en la personne de Nathalie Simon. Cinq ans plus tard, elle présente sa première émission de télévision, Minuit Sport aux côtés de Gilles Pernet sur TF1. Depuis, elle a officié sur de très nombreuses chaînes de télévision française avec notamment Intervilles, la Carte aux Trésors, Midi en France et sera une des animatrices préférées des Français.

Nathalie Simon est un exemple de santé et de bien-être, elle fait du vélo depuis qu'elle est jeune, mais **le déclic s'est fait suite à une blessure au genou** où son médecin lui recommande une activité sportive régulière et particulièrement le vélo. De fil en aiguille les charmes de ce sport ont fait leurs effets, et ça a été l'engrenage triathlon et même Ironman !

Mais avant tout ce qu'elle aime, c'est profiter des magnifiques paysages de nos régions. « *Comme l'ensemble des pratiquants Nathalie recommande la prudence sur nos vélos* ».

Plus de voitures et plus de vélos ; une attitude des uns et des autres de moins en moins respectueuse. On se rend bien compte que l'agressivité est présente. Le cycliste est vulnérable. Les solutions se trouvent dans l'aménagement de voies cyclables et dans les changements des comportements.

L'amicale des cyclos cardiaques remercie du fond du cœur le soutien de Nathalie.

Le vélo en France

37

MILLIONS DE
VÉLOS EXISTANTS

10

MILLIONS DE
VÉLOS INUTILISÉS

0,5

MILLIONS DE
VÉLOS DÉTRUITS
CHAQUE ANNÉE

21

MILLE TONNES
DE MÉTAUX QUE
L'ON POURRAIT RÉUTILISER

22

GCO₂E/KM
BILAN CARBONE D'UN VÉLO
(-12 FOIS QU'UNE VOITURE)

00

CENTS/KM
COÛT MOYEN D'UN VÉLO ÉLECTRIQUE
(-60 % QU'UNE VOITURE)

Source : Rapport "Impact économique et potentiel de développement des usages du vélo en France" commissionné par l'ADEME en 2020





CONVENTIONS CODEPS, COREGS AMIS



En date du 15 septembre le matin de notre AG, Jean Noël Ducret président du CoDep de Saône & Loire a cosigné la convention CoDep avec Pierre notre délégué régional Bourgogne Franche Comté, carton plein avec les 8 départements de cette région.



François Negre, adhérent de l'amicale et sera notre correspondant départemental du Tarn.
24 route de Paulin, 81500 Lavaur - tél : 06 06 41 93 82 - fnegre@orange.fr



Gérard Cazé le président des Poupils de Beaumont de Lomagne a signé le 15 octobre la convention clubs amis avec l'Amicale. tél : 06 77 64 16 16 - caze.gerard@orange.fr



Alain Malandain correspondant ACC pour le département de la Somme a signé le 21 octobre notre convention ami avec Léon Payen Président du CoDep de la Somme.



Christian Robin Délégué régional Centre Val de Loire a signé le 23 octobre avec le président du Codep 18 Monsieur Louis Marie Paulin notre convention CoDep amis.



Daniel Souzy Délégué régional Rhône Alpes a signé le 20 novembre avec Michel Cuvillier adj. à la commission sécurité et sport santé avec le Codep 74.



Marie-José Duboël, Présidente du Codep 37 accepte d'être la correspondante de notre amicale pour le département Indre et Loire ; « **Merci beaucoup !** »

Tél : 06 11 43 08 97 - mariejose.duboe@gmail.com

Les 39 CoDeps amis



Les 6 CoRegs amis



Bretagne



Bourgogne Franche-Comté



Centre Val de Loire



Ile de France



Occitanie



Région Paca

Qui sera le prochain Coreg ?



NOUVEAUX ADHERENTS



Karine Bellargent (associé)
17 du millénaire, 14810 Merville-Francheville Plage



Jean-Pierre Guillemaud (Sympathisant)
1065 route de Villargerel, 73260 Aigueblanche – tél : 06 76 84 02 85



Colette Liotier (Associé)
14 chemin des Garennes, 43140 St. Didier en Velay



Nadine Negre (Associée)
24 route du Paulin, 81500 Lavaur



Régis Boucheseche, 13 rue du château-d'eau, 21130 Flagey-les-Auxonne
tél : 06 69 06 06 01 - regis.boucheseche@orange.fr



Henry Jarrot, 2 impasse de la Farigoule, 30320 Marguerites
tél : 06 46 66 07 55 - henry.jarrot@orange.fr



Michel Cuvillier, 221 chemin Pochat Baron, 74450 St. Jean de Six
tél : 06 83 73 96 7 - ghislaine.cuvillier@laposte.net



Albert et Michèle Fontaine

28 rue Georges Clémenceau, 50400 Granville – tél : 06 24 41 76 20 - michele.fontaine@orange.fr



Didier Gauthier, 21 av du commandant Mesnard, 49240 Avrillé
tél : 06 27 79 29 74 - didier.gauthier49240@net-cfr



Jean-Louis Pierre 11 rue des Pinsons 21121 Fontaine-les -Dijon
Tél : 07 71 06 19 57- jl.pierre@dijonhebdo.fr



Maxime Vives 31 rue de la république 82350 Albias
tél : 06 76 05 58 23 – maxime.vives@gmail.com

J'  LE VÉLO

L'ACC Auvergne en vadrouille

Vendredi 1^{er} octobre 2021, 8h15, il fait frisquet dans la plaine de la Limagne, 7°C, malgré le soleil déjà présent. Mais ils sont tous là les courageux cyclos cardiaques, ou non. Pierre SIRET venu de Haute-Loire avec son ami Hubert, René THOMAS, Nicole et René DETEIX, Gérard DOMON et des potes du Club de Aulnat, Jean -Luc, François, Claude, et votre serviteur accompagné bien sûr de Paulette. Un petit café et un gâteau maison réchauffent nos « champions » et facilitent les présentations.

Départ de Malintrat, proche banlieue de Clermont-Ferrand en direction le Sud. La cadence est modeste, mais il s'agit d'une balade découverte et non pas d'une sortie d'entraînement. Après la traversée de quelques bourgades de la banlieue Clermontoise nous empruntons une voie verte sur plusieurs km en surplomb du Val d'Allier et aussi le long de cette rivière. Le col de Potey modeste et seule difficulté de la journée est gravi sans peine, surtout par les Bahamontes du jour qui avalent la chose en « fumant la pipe ». Nos onze cyclos arrivent à CHAS vers 11h45 où nous attendent Georges SICARD, Marie DOMON, André & Maurice MOREL amicalistes non pédaleurs ce jour-là, et venu au restau pour partager un excellent et copieux repas, avec pour plat principal une morue à la Portugaise. Repas prit en terrasse sous les parasols, car à cette heure ça commence à cogner dur. Ambiance joviale à souhait, des quinze convives.

Le patron, un pas triste, nous fait un apéro maison à moitié prix et digestif à discrétion. Certains en ont bien profité. Grand bien leur fasse ! Nous avons les noms, si, si !

Retour à Malintrat vers 15h00 après 70km, parcouru tranquillos. Une petite mousse d'au revoir et voilà, une belle journée de convivialité à mettre dans la case journée 'cool et conviviale'.

Rendez-vous est pris pour 2022 en Haute-Loire.

Bernard Taillade, délégué régional Auvergne



GUERANDE, Le mardi 5 octobre 2021

Pour clôturer la saison, les amicalistes des Pays de La Loire ont choisi de se réunir le mardi 5 octobre 2021 dans la Presqu'île de Guérande et plus précisément dans le secteur de La Turballe. Cette journée étant dédiée à notre Ami Claude Pellerin, Suzanne était des nôtres, ainsi que des adhérents de la Bretagne, de la Normandie, et de l'Île de France, qui se sont associés pour notre évènement, mais aussi par messages, car des empêchements médicaux privaient certains d'entre eux d'être parmi nous. C'est à la fois dans la joie de nous retrouver pour cet évènement, et dans l'émotion pour avoir perdu quelqu'un de « Cher » au sein de notre Amicale et de notre Région ! Pourtant il était bien présent par la pensée au cours de toute cette journée . Un bon nombre d'entre nous s'était installé dans un camping et hôtel à proximité de Guérande, tandis que d'autres nous ont rejoints pour le repas au restaurant « P'tite Casquette », situé au milieu des marais.

Le parcours nous a emmené le matin vers le trait de côte en passant par Mesquer, la plage de Lanséria, la visite du port de Piriac sur Mer et rejoindre notre point de rendez-vous par La Turballe. L'après-midi, le thème aurait pu avoir pour titre « Entre Terre et Sel ». C'est en traversant les marais salants ...avec le vent dans le dos que nous sommes revenus vers notre camp de base !

Nous nous sommes quittés, après avoir passé une merveilleuse journée. La météo capricieuse du moment nous a accordé une accalmie pour effectuer cette randonnée, un soleil radieux et un fort vent nous ont bien voulu nous accompagner. Ne nous plaignons pas, la nuit précédente a été arrosée par des trombes d'eau !

Merci d'abord à Suzanne, à Toutes et à Tous pour votre participation et surtout : d'avoir partagé ce moment de convivialité.

G. Lécureuil, délégué Régional des Pays de La Loire.



Rencontre en Ile de France le 7 Octobre 2021

Notre activité de plein air est tributaire de la météo. On fixe une date, et c'est la loterie concernant l'humeur céleste. Or, ce début de mois d'octobre est perturbé, c'est l'angoisse, mais, miracle, Jeudi 7, il fait beau.

Au rendez-vous de Gaillon sur Montcient, le gâteau confectionné par Jacqueline, le café, le thé, sont prêts.

Patrick Jordan et Claude Bouchet nous rejoignent, nous faisons connaissance car, COVID oblige, bien que proches, nous n'avons jamais « cyclé » ensemble.

Nous partons dans la fraîcheur matinale, la vallée de la Montcient nous dit Patrick est le coin le plus froid de la région.

Nous retrouvons à Aavernes, à l'heure prévue, François Bruneau qui lui est parti de Paris sur sa bicyclette, les vélos entre 6h30 et 9h30 ne sont plus admis dans les trains de banlieue.

Le groupe est complet, nous traversons ces petits villages typiques du Vexin, entre autres, Gadancourt, Guiry, Wy dit-joli-village, Arthies, Maudétour, pour arriver à Génainville où le resto sympa nous attend. Pierre Poisson, notre ancien secrétaire, un des pionniers de l'amicale, nous y rejoint pour le déjeuner, heureux de nous retrouver et de faire connaissance avec Patrick et Claude.

Restaurés, nous redescendons de ce plateau du Vexin par Villers en Arthies, Arthies, Aincourt, Sailly, regagnons la vallée de la Moncient, Oinville, et nous arrivons à Gaillon, après la photo prise par un agent communal, "réquisitionné" par Claude, voici arrivé le moment de la séparation. Patrick, connaissant bien le secteur guidera François jusqu'aux "Clairières de Verneuill", gare la plus accessible.

Conclusion : Excellente journée, bonnes routes (la récolte de la betterave n'est pas commencée), soleil, convivialité, en quatre mots, la vie est belle !!!

Robert Renard, délégué Régional Ile de France



Première rencontre avec l'amicale des cyclos cardiaques à Sartilly

Le Mercredi 6 octobre 2021 Régine et Philippe Grandin avaient organisés une sortie cyclo à laquelle, nous étions invités. Michel Joly a fait les photos de cette randonnée avec les cyclos cardiaques, Hubert Dodard, Claude Macé, Paulette et Roland Ménard, Madeleine et Michel Briere et nous Michèle et Albert Fontaine les petits nouveaux. Cette journée ensoleillée a été chaleureuse. Après le café d'accueil et les petits gâteaux servis par Régine, elle nous a ouvert la route sachant que Philippe surveillait l'arrière du groupe. Nous avons apprécié notre belle région avec la vue imprenable sur les plages et le Mont Saint Michel et Granville en arrière plan.

Après le repas du midi, une sortie dans l'arrière du pays sur des petites routes pentues, mais peu fréquentées par les voitures. Une journée bien remplie et fort sympathique avec le gâteau de Madeleine et le poiré de Michel. Nous sommes prêts pour la prochaine sortie et nous avons même signés notre adhésion.

Michèle et Albert FONTAINE.



Offrez du vélo à votre santé !

Pratiqué régulièrement et sans esprit de compétition, le vélo c'est la santé !

- **Limite les effets du vieillissement** en préservant notamment la qualité musculaire.
- **Lutte contre le surpoids**, surtout si la pratique est associée à une alimentation équilibrée.
- **Aide à réguler de nombreuses maladies chroniques** : coronarite, hypertension, diabète, certains cancers...
- **Agit favorablement sur le psychisme** par diminution des tensions nerveuses, amélioration du sommeil, renforcement de l'estime de soi...
- **Multiplie les opportunités de rencontres** dans un esprit particulièrement convivial, ce qui constitue un remarquable atout santé.



ILS NOUS SOUTIENNENT

Philippe GILBERT



Philippe Gilbert est né en 1982 à Verviers (Belgique) et est passé professionnel en 2003 dans l'équipe FDJeux après y avoir été stagiaire en 2002.

Aujourd'hui membre de l'équipe Lotto-Soudal après 3 années passées dans la Quick-Step de Patrick Lefevere, il pense bientôt arrêter sa carrière riche d'un palmarès exceptionnel qui fait de lui l'un des meilleurs coureurs de classiques de l'histoire :

Champion du Monde en 2012

Tour de Lombardie 2009 et 2010, Paris-Tours 2008 et 2009

L'Amstel Gold Race 2010, 2011, 2014 et 2017, le Tours des Flandres 2017

La Flèche Wallonne en 2011 et Liège Bastogne Liège en 2011

La classica San Sebastian en 2011, Paris Roubaix 2019

Il fait aussi partie des coureurs qui ont gagné des étapes sur les trois grands tours (11 au total)

Sur le Tour de France 2021 loin des caméras, après l'arrivée de la 17^{ième} étape, il passe le sommet du Col du Portet plus d'une demi-heure après Tadej Pogacar le vainqueur de l'étape.

Avec Chris Froome dans la descente après l'arrivée ils suivaient un cyclotouriste, celui-ci à rater un virage et il s'est retrouvé vingt mètres plus bas. Ils se sont immédiatement arrêtés pour le secourir.

Ce sont des faits qui ne sont pas connus de la presse, pendant plus de vingt minutes ils feront le maximum pour aider cet homme qui était très mal en point.



Philippe soutient l'Amicale des Cyclos Cardiaques



RECHERCHE MÉDICALE

Infarctus : à Dijon, un traitement pour « se réparer tout seul »

Le CHU de Dijon teste actuellement un protocole novateur pour soigner les patients atteints d'infarctus du myocarde sévère. Un premier patient a reçu une injection en février pour des résultats particulièrement encourageants. Décryptage.

Dijon fait partie des premiers CHU de France à tester un protocole de soins novateur qui permet de « réparer » les cœurs après un infarctus du myocarde sévère. Le protocole, qui fait l'objet d'une étude clinique conduite par l'entreprise de biotechnologie Cellprothera, concerne pour l'instant une quinzaine de patients en France, dont trois en Bourgogne. « Nous pourrions inclure une quinzaine de patients par an », précise le professeur Yves Cottin, chef du service de cardiologie.

Le traitement consiste, par « simple prise de sang », à prélever des cellules-souches (les CD 34)



Le traitement, s'il obtient l'autorisation de mise sur le marché, « offrira une nouvelle voie entre le traitement pharmacologique, l'assistance cardiaque et la greffe », comme l'explique le professeur Yves Cottin, chef du service de cardiologie du CHU de Dijon. Photo LBP/Alexandra CACCIVIO

chez le patient pour les mettre en culture (pendant neuf jours) avant de les réinjecter « dans la paroi du cœur nécrosé », explique le cardiologue. Cela

représente, selon les patients, entre 10 et 50 millions de cellules-souches qui sont réinjectées pour coloniser la zone qui peut compter jusqu'à 2 mil-

liards de cellules mortes.

La cible : les infarctus sévères

Deux milliards de cellules mortes : c'est énorme.

Le traitement, en effet, vise « les patients qui ont fait un infarctus sévère » et qui, parce qu'une grande partie du cœur est nécrosée, « ne vont pas récupérer », précise Yves Cottin.

Cela représente « 10 % des infarctus ».

Le premier patient a reçu, à Dijon, une injection le 5 février. Un mois après, il avait déjà récupéré « alors que, après une telle attaque, il devrait être en insuffisance cardiaque, avec des difficultés à monter un escalier ». Rien de tout cela. « C'est un vrai succès ! »

Le traitement, s'il obtient l'autorisation de mise sur le marché, « offrira une nouvelle voie entre le traitement pharmacologique, l'assistance cardiaque et la greffe ».

Un des avantages majeurs : il ne peut y avoir de rejet puisque « ce sont les cellules du patient » qui lui confèrent la capacité de « se réparer tout seul ».

Alexandra CACCIVIO

6 ACTU SAÔNE-ET-LOIRE ET RÉGION

Vendredi 17 septembre 2021

DOMPIERRE-LES-ORMES

Les Cyclos cardiaques ont organisé leur rencontre nationale dans le Clunisois

Une centaine de membres de l'amicale des Cyclos cardiaques a posé ses valises et ses vélos au Village des Meuniers, à Dompiere-les-Ormes pour une rencontre nationale, avec au programme l'assemblée générale de l'amicale, ponctuée de six sorties à la découverte de la région



Les membres de l'amicale des Cyclos cardiaques se sont élancés sur les routes du Clunisois. Photo JSL/Marie-Thérèse LAFFAY



Comité Régional Provence Alpes Côte d'Azur

Le **Comité Régional de cyclotourisme de Provence Alpes Côte d'Azur (CoReg PACA)** est une association loi 1901 ayant pour but de développer et d'organiser le cyclotourisme (route, VTT, VTC, Gravel et VAE,...), de le défendre et de le promouvoir sur le territoire de Provence Alpes Côte d'Azur.

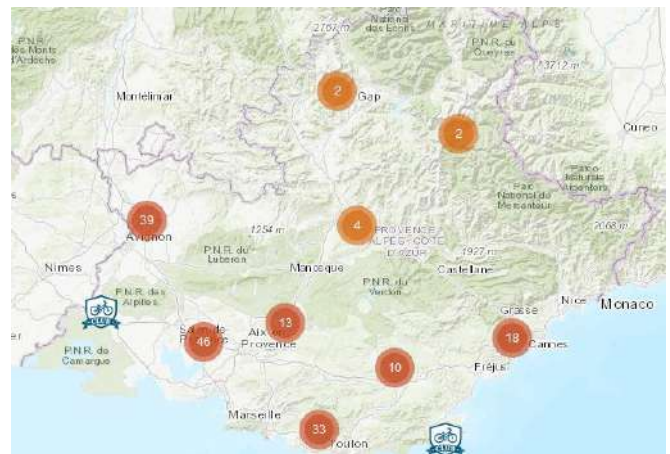
Il représente la **Fédération française de cyclotourisme** et rassemble tous les groupements, dont les 175 clubs, affiliés à la Fédération dont le siège social se trouve dans son ressort territorial à savoir : les départements des Alpes Maritimes, des Alpes de Haute Provence (04), des Hautes Alpes (05), les Bouches du Rhône (13), le Vaucluse (84), le Var (84). Il est par ailleurs l'interlocuteur de toutes les instances officielles au niveau régional.

Il a tout à la fois un rôle politique, avec un lien fort avec le comité directeur fédéral de la Fédération, et une mission générale vis-à-vis des Comités Départementaux de la région telles que :

La coordination des 6 comités départementaux (1 par département) en matière d'activité, d'assemblées générales, de calendrier, de communication, d'information, de projets.

L'élaboration du plan de formation et sa mise en œuvre en concertation avec les comités départementaux.

L'organisation des critères régionaux jeunes ainsi que l'organisation la participation aux critères nationaux de jeune cyclotouriste (CNJC) et à la semaine des jeunes.



En externe à Fédération, le comité régional est en relation avec:

- La Préfecture de Région;
- La Délégation Régionale Académique à la Jeunesse à l'Engagement et aux Sports (DRAJES) ;
- Le Conseil Régional Provence Alpes Côte d'Azur (CRIF) ;
- Le Comité Régional Olympique et Sportif Provence Alpes Côte d'Azur (CROS).

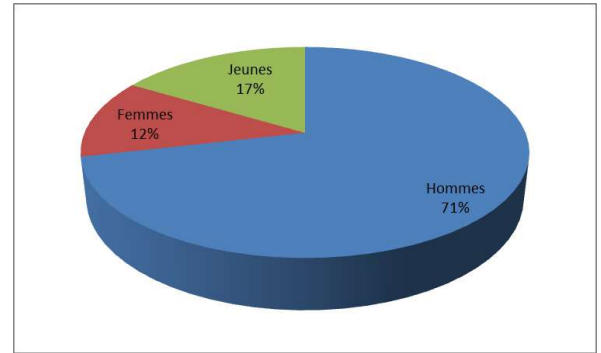
Organisation:

Afin d'assurer ces missions le CoReg s'appuie sur un Comité Directeur (CODIR) constitué de 13 membres élus. Il est organisé en commissions (formation, jeunes, féminines, communication et tourisme) autour de son président. En tant que responsable de commission les membres du CODIR se doivent d'être force de propositions au sein de leur commission, d'établir les budgets et de gérer les plans d'actions mis en place en coordination avec les membres de leur commission appartenant aux Comités Départementaux.

Le Comité Régional PACA en chiffres (mars 2021) :

Licenciés	Hommes	Femmes	Jeunes	Clubs	EFV*
6913	5906	1007	1359	175	25

* : Ecoles Françaises de Vélo



La pratique du cyclotourisme en Provence Alpes Côte d'Azur

Rappelons que quatre Parcs Nationaux (PN) et [neuf Parcs Naturel Régionaux](#) sont situés entièrement ou partiellement en région PACA. Ces Parcs offrent des paysages variés avec du nord au sud les sommets alpins, le littoral méditerranéen, et d'est en ouest la Riviera, la vallée du Rhône et son delta.

Indépendamment des randonnées permanentes, la plupart des clubs de la région organisent des manifestations sur une journée ou un week-end route ou VTT à destination des licenciés ou non licenciés de la Fédération dont un esprit d'accueil convivial ce qui est un excellent moyen de faire découvrir notre Fédération à tous.

Citons en particulier la concentration internationale de « Pâques en Provence », héritage de Vélocio, organisée selon les éditions conjointement par les comités départementaux et les clubs locaux avec le soutien de la Fédération Française de Cyclotourisme.

Les activités jeunes

La région dispose de 25 Ecoles françaises de vélo accueillant plus de 1300 jeunes âgés de 10 à 18 ans leur permettant de découvrir la pratique du vélo qu'elle soit de route ou du VTT. Chaque année la commission « jeunes » organise, d'abord au niveau des départements, puis au niveau de la région des épreuves (Concours d'Education Routière pour les plus jeunes et critères pour les 13-18 ans) permettant aux jeunes de se challenger tout en se perfectionnant dans la pratique du cyclotourisme en toute sécurité. Les meilleurs par discipline participeront au critérium national où ils se confronteront aux jeunes de toutes les régions françaises.

L'offre de séjours.

Cette offre, structurée autour de diverses propositions émanant du Comité régional, de ses comités départementaux et de ses clubs, met en valeur des territoires riches en espaces naturels protégés et des sites touristiques reconnus.

Les amoureux du dénivelé+ sont invités à parcourir les cols des Alpes, le Mont Ventoux, les Baronnies, le Lubéron mais aussi l'arrière-pays varois, le plateau de Valensole célèbre pour ses champs de Lavande, le Massif des Alpilles et ses champs d'oliviers.

Pour les adeptes des balades bucoliques la Camargue offrira ses étendues de rizières et son parc naturel riche d'une faune ornithologique exceptionnelle.



Une politique volontariste en direction des EFV.

La commission « jeunes » organe d'animation de la politique volontariste du CoReg PACA promeut le Challenge Régional des EFV qui valorise les participations des écoles aux différentes activités de la région et de notre fédération. Cette commission est la cheville ouvrière de la participation annuelle des jeunes à la semaine nationale et européenne des jeunes et son critérium national.

Le comité régional Provence Alpes Côte d'Azur de cyclotourisme s'honore de la tenue à Buis-les-Baronnies de l'assemblée générale 2022 de l'Amicale des Cyclos Cardiaque et salue les actions qu'elle mène. A ce jour, trop peu de clubs provençaux ont sollicité ce soutien. N'hésitez pas à en parler autour de vous !

Pour toute question, écrivez-nous à paca-presidence@ffvelo.fr, nous sommes à votre disposition.



Cécile Coste : Secrétaire du CoReg



Mario Bellini : Président



Rupture de stock et hausse des prix

Ruptures de stocks et hausses de prix, le vélo victime de son succès.

Extrait des enquêtes

Camille Richir le 16/07 /2021 le journal la Croix
Sébastien Jacquet Vélo-Magazine Octobre 2021.

Pièces en rupture de stocks, délais à rallonge, désorganisation de la production : fabricants et réparateurs sont mis à l'épreuve par l'explosion mondiale de la demande de vélos. La filière subit aussi la hausse du prix des matières premières et des coûts de transport.



Comme un grain de sable dans le dérailleur. Depuis plusieurs mois, la filière vélo est en tension. Il faut parfois plusieurs semaines pour faire changer une cassette de pignons, plusieurs mois pour se procurer certains modèles de vélo. *Un client pas trop difficile trouvera toujours quelque chose, mais s'il veut un vélo ou une pièce précise, on ne pourra peut-être pas les lui fournir* expliquent mes amis vélocistes de la région Dijonnaise.

La cause principale ? L'accélération de la demande des vélos .l'Union sport et Cycles avance le chiffre de 2 684 800 vélos vendus en France en 2020 : les ventes en volume ont augmenté de 20 %, après plusieurs années de tendance a la baisse. La vente des vélos à assistance électrique ont explosé.

Le constat est désormais connu : le premier déconfinement et les risques de contaminations dans les transports ont favorisé l'adoption de la bicyclette en ville. La dynamique a été poussée par les villes, départements ou régions, qui ont développé massivement des pistes cyclables et des aides à l'achat. En parallèle, le gouvernement lançait le « coup de pouce vélo », une aide financière pour la réparation.

La vélo-mania s'observe dans de nombreux pays, jusqu'à créer des goulots d'étranglement pour les fournisseurs mondiaux. Le cas du géant japonais Shimano - qui enregistrerait une augmentation de chiffre d'affaires de 157 % en avril - est devenue un symbole. Les analystes estiment qu'il représente environ 70 % des parts du marché mondial pour certains composants de milieu de gamme, comme les dérailleurs ou les cassettes de pignons.

Dix-huit mois de délais

Malgré des usines tournant à plein régime, elles ne parviennent plus à satisfaire toute la demande. Les délais s'allongent : il faudrait attendre jusqu'à fin 2022 pour obtenir certaines pièces. Ce qui retarde les processus d'assemblage chez les fabricants.

Désorganisation

Plus largement, les ruptures d'approvisionnement désorganisent toute la chaîne de production. , les pièces arrivent au compte-gouttes. C'est une situation très compliquée parce qu'ils aimeraient bien apporter plus de précision, à leurs clients ; parfois une information est démentie sans donner d'indication précise sur la date de livraison.

Le secteur est-il en mesure de répondre à la demande »

Autre problème, le secteur est touché par l'augmentation mondiale du prix des matières premières et des tensions sur les circuits d'acheminement.

L'augmentation du coût du fret maritime (le prix du container est multiplié par 15 depuis le début 2020).

Les fabricant font tout pour limiter les hausses mais cette situation est très délicate, nous remarquons déjà des dépôts de bilan, et sans approvisionnement il y aura de la casse.

Dilemme des fabricants

Explosion passagère ou vrai tendance ?

Tout le milieu travaille à l'aveugle. En attendant pour nous les consommateurs, il faut soigner notre matos, croiser les doigts pour ne pas briser du matériel et surtout s'armer de patience si nous devons passer une commande chez votre vélociste.



UNE FAMILLE EN OR

Anne Roumanoff est présente sur scène depuis 1987, c'est une des artistes préférées des Français.

Elle intègre le cours Simon à seulement 12 ans. Et ce n'est pas l'obtention de son diplôme de Science Po à 21 ans qui la détourne de la scène.

Ses sketches moquant les tracas du quotidien sont d'abord appréciés dans divers cabarets parisiens et dans « **La Classe** », sur FR3, à partir de 1987. Anne lance son premier one woman show, intitulé : « **Bernadette, calme-toi !** », l'année suivante Elle prend place également dans l'émission radio de **Laurent Ruquier**, « **Rien à cirer** », sur France Inter, de 1991 à 1997.

Reconnaisable à ses vêtements rouges, Anne intègre l'équipe de **Vivement dimanche**, émission présentée par **Michel Drucker**, pour des tribunes au vitriol nommées : « **On ne nous dit pas tout !** »

Elle vient juste de terminer son nouveau One woman show à Bobino « **Tout va presque bien !** » Anne n'a jamais été aussi mordante, sensible, libre et rayonnante, ce spectacle intelligent en phase avec la société avait RDV avec le succès puisqu'elle dut jouer les prolongations. Elle apporte en ce début d'année son soutien à notre Amicale.



Colette Roumanoff, née Cassou est directrice de théâtre, metteuse en scène et auteure de nombreux textes pour sa fille, la célèbre humoriste Anne. Depuis 2005, date à laquelle son mari a été diagnostiqué Alzheimer, elle n'a cessé d'œuvrer par tous les moyens possibles pour changer le regard que le monde médical et le grand public portent sur cette maladie. Elle a notamment créé en 2009 l'Association Alzheimer-Autrement.

<http://www.alzheimer-autrement.org>

Claude Cassou ce jeune homme de 86 ans réside à Dijon, Adhérent de l'amicale des cyclos cardiaques depuis plus de 15 ans, Claude a parcouru le monde avec son fidèle argentique, Grand spécialiste météo, mécanicien sur le Tour de France cyclo, ce touche-à-tout voyage encore avec son camping-car qu'il a lui-même aménagé.





NOTRE HISTOIRE

Nous sommes la fondation de recherche cardiovasculaire créée en 2010 par la Société Française de Cardiologie. Nous nous mobilisons pour soutenir la recherche cardiovasculaire innovante au bénéfice du patient. Depuis 10 ans, notre fondation s'appuie sur un Conseil scientifique de haut niveau qui propose et élabore les appels à projets. Notre objectif est de répondre à la demande sociale et aux enjeux environnementaux liés aux maladies cardiovasculaires. Aujourd'hui, la sensibilisation du grand public aux enjeux de la recherche cardiovasculaire est pour nous, une priorité et une nécessité.

VISION

Notre fondation, reconnue d'utilité publique, contribue au développement de la recherche dans le domaine des maladies cardiovasculaires et participe activement à l'amélioration de la santé de la population.

MISSIONS

Fondée par la **Société Française de Cardiologie**, la Fondation a pour ambition de fédérer les acteurs français de la cardiologie et de porter, avec ses partenaires, le projet d'une recherche cardiovasculaire efficace et compétitive.

Ces missions statutaires ont pour objet de favoriser la recherche dans le domaine des maladies cardiovasculaires en vue de faire progresser les connaissances et d'améliorer la qualité des soins apportés aux patients concernés

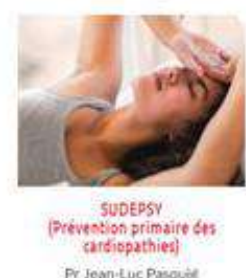
1. Optimiser la structuration de la recherche cardiovasculaire en France pour améliorer sa compétitivité internationale
2. Assurer la diffusion des résultats obtenus
3. Élaborer et diffuser des réponses innovantes à l'accompagnement des patients concernés, tout au long de leur vie.

DOMAINES D'ACTION

La Fondation Cœur & Recherche s'engage à financer des projets collaboratifs, originaux et audacieux:

- Financement de programmes de recherche
- Renforcement des synergies entre les équipes françaises (projets multicentriques - réseaux de recherche clinique)
- Valoriser et diffuser l'information
- Conception, élaboration et financement de projets de Recherche et Développement
- Élaboration de passerelles innovantes entre professionnels de santé et entreprises
- Développement et promotion de la coopération avec d'autres acteurs

LES DERNIERS PROJETS SOUTENUS PAR LA FONDATION





	<p>Les parcours du cœur dans le département de L'Orne : le 8 mai Salle des Sports, 36 rue de Mortain, 61800 CHANU Activités : Marche, rando vélo, prise de tension, glucotest, Initiation aux gestes qui sauvent. Michel Brière - Tél 06 23 45 10 24 michel.briere73@sfr.fr</p>
	<p>Les parcours du Cœur de la communauté de communes Norge & Tille, le 14 mai Organisation : les cyclos cardiaques Espace Pierre Aubert, Allée Victor Hugo, 21490 Varois & Chaignot : de 9h30 à 23h Pierre Lescure - Tél : 06 29 87 96 34 pierrelescure@hotmail.com</p>



NOTRE PRESENCE AUX AG DES CODEPS



6 octobre Gérard Rooz



6 novembre Nadou lahaye



6 novembre Bernard Delmas



novembre Pierre Lescure



20 novembre Daniel Souzy



21 et 27 novembre Christian Robin



28 novembre Bernard Delmas




LES SEJOURS

Pour les séjours de l'amicale en 2022, voir la lettre aux Adhérents N°16 de Joël et un coup d'œil dans Cœur & vélo 148.

Vous pouvez également retrouver les informations sur notre site www.cyclocardiaques.org





docdusport.com

Syndrome du nerf honteux

Le « nerf honteux » ou nerf pudendal assure la sensibilité de l'entrejambe. Il peut être comprimé lorsque vous pédalez. La douleur est souvent intense et se prolonge parfois dans la vie quotidienne. Mieux vaut éviter cette blessure !

Les rameaux nerveux donnant naissance au nerf honteux sortent de la colonne vertébrale tout en bas, par les derniers trous osseux du sacrum. Ils se réunissent puis gagnent le périnée en passant sous la portion basse du bassin, juste en avant des ischions. À ce niveau, le nerf est parfois écrasé entre la selle et la branche osseuse reliant les ischions au pubis : c'est le syndrome du nerf honteux. Le nerf honteux est alors écrasé entre bassin et la selle.

Quels sont les signes du syndrome du nerf honteux ?

La compression du nerf honteux est à l'origine de nombreux symptômes. À vélo, le cycliste ressent des brûlures autour de l'anus, des testicules ou des grandes lèvres chez la femme. Parfois, il a l'impression d'être assis sur un noyau d'abricot. Au début, ces douleurs sont soulagées quand il passe en danseuse. Elles peuvent même disparaître après quelques minutes de pédalage. Plus tard, elles s'étendent à la face interne des cuisses. Traitement et prévention se révèlent rapidement nécessaires sous peine de voir les douleurs gagner la vie quotidienne.

Le nerf honteux provoque de violentes douleurs du périnée

En effet, les compressions répétitives sont à l'origine d'une cicatrice fibreuse qui ne tarde pas à coincer le nerf. Ce dernier et sa gaine peuvent aussi rester irrités. Souvent, les souffrances s'intensifient et deviennent insupportables, notamment en position assise. D'autres manifestations apparaissent. Ainsi, le cycliste est parfois victime de trouble de l'érection car le nerf honteux innerve aussi les vaisseaux apportant le sang à la verge.

L'électromyogramme est l'examen complémentaire de référence

Les éjaculations deviennent fréquemment désagréables. Les femmes aussi souffrent de rapports sexuels douloureux. Il arrive que surviennent des douleurs en urinant. Parfois, le sportif doit pousser pour vider sa vessie. Afin de confirmer le diagnostic du syndrome du nerf honteux, il faut faire un EMG ou électromyogramme. Il s'agit d'un examen évaluant la conduction électrique du nerf de part et d'autre du point de compression. Il est impératif que ce test soit réalisé dans un centre spécialisé.

Adaptations techniques et prévention

Au début, des ajustements sportifs peuvent suffire ! Ces précautions seront aussi à la base de la prévention ! Il faut limiter la durée des sorties et les augmenter très progressivement. Tous les endroits du corps ont besoin de temps pour s'adapter !

De surcroît, moins vous serez fatigué en pédalant, moins vous vous effondrerez sur vos appuis. La selle et son réglage sont essentiels. Il est impératif qu'elle soit parfaitement horizontale, il ne faut pas que le bec soit relevé. Elle ne doit pas être trop fine à l'arrière. Ainsi, les ischions sont bien en appui et le périnée subit moins de pression. Mieux encore, elle peut comporter une encoche centrale.

Osteopatie et infiltration avant chirurgie

Pour une localisation parfaite de l'injection, celle-ci doit être réalisée sous scanner dans un centre spécialisé. À l'issue, il est nécessaire de ne pas pédaler pendant 3 à 6 semaines. En cas d'échec, une libération chirurgicale peut être envisagée. Le geste technique n'est pas aisé et là encore, un expert s'impose ! Il existe maintenant une méthode moins agressive qui consiste à introduire un ballonnet à proximité du nerf puis à le gonfler. L'espace créé évite la compression du tronc nerveux.

Selle à encoche périnéale et large en arrière

Une selle de femme est parfois bien adaptée pour les hommes ! Un bon rembourrage est également nécessaire.

Les marques « Proust ou SMP » proposent des selles dépourvues de bec. Les compressions du périnée sont nettement réduites.

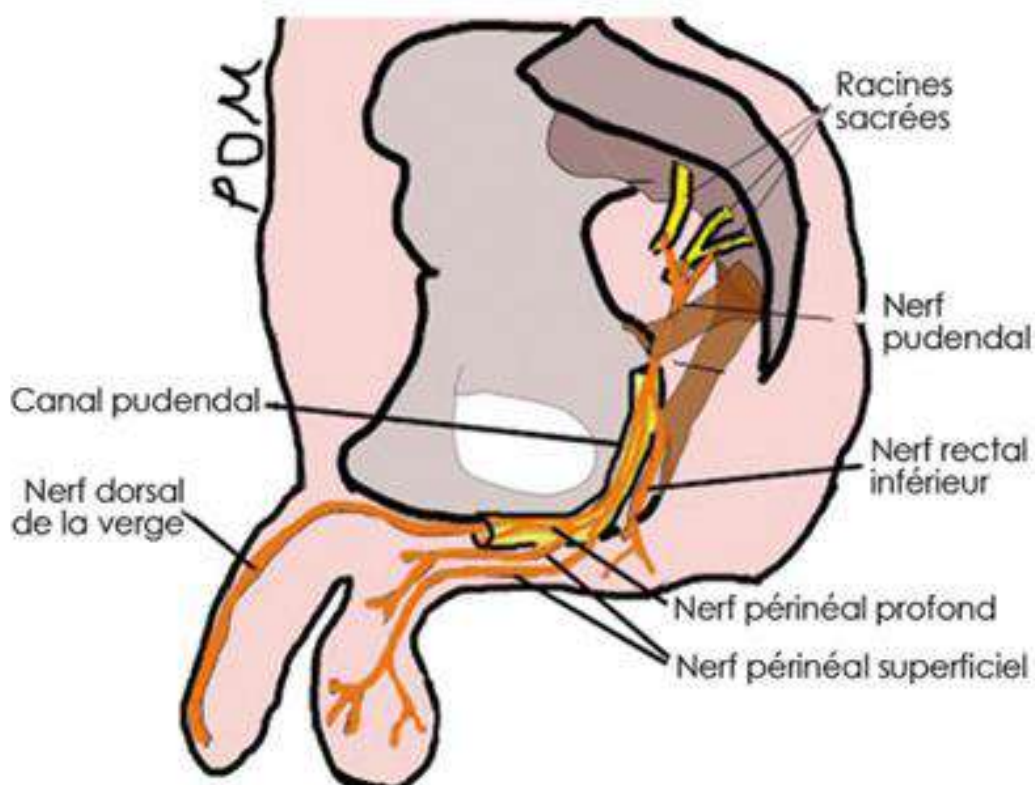
Le cintre ne doit pas être trop bas par rapport à la selle, une importante flexion du buste aggrave la compression du périnée.

Traitement médical

Si les symptômes du syndrome du nerf honteux persistent malgré les adaptations matérielles, une prise en charge médicale s'impose. Un traitement ostéopathique peut être tenté afin de réduire les tensions musculaires et ligamentaires locales favorisant le coincement du nerf.

En cas d'inefficacité, une infiltration doit être effectuée. Elle a pour objectif d'assouplir la cicatrice fibreuse dans laquelle le nerf est enchâssé. Elle réduit aussi l'inflammation de la gaine nerveuse.

Docteur Stéphane Cascua, médecin du sport.



La dotation du Crédit Mutuel

A l'occasion du premier salon du vélo à Dijon du 17 au 19 septembre 2021, le Crédit Mutuel avait proposé au SCODijon de mettre en place une animation afin d'offrir 1 € du km effectué à une association.

L'Amicale des Cyclos Cardiaques a eu l'honneur d'être sélectionnée pour cette opération couronnée de succès, plus de 4000 km durant ces 3 jours seront effectués et à notre grande surprise c'est un chèque de 5000 € que nous avons reçu du Crédit Mutuel par Monsieur Hervé Silva.

Un beau dimanche où la pluie faisait pourtant des claquettes sur les trottoirs atténués par les applaudissements nourris du public en faveur du Crédit Mutuel et de notre amicale.



Sans actionnaires, on n'a que nos clients à satisfaire.

Une banque qui appartient à ses clients, ça change tout.



Crédit Mutuel

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 5,1 millions de clients-sociétaires

Crédit Mutuel - RCS Nanterre 508 000 001 - N° ORFID 07 000 000

La fédération française de cyclotourisme a tenu son congrès annuel à la Maison à Nevers

Plus de 600 personnes se sont donné rendez-vous à La Maison à Nevers pour l'événement.



La photo et le reportage © Fabien Agrain-Vedille du Journal du Centre. Publié le 05/12/2021 à 17h00

La fédération française de cyclotourisme a tenu son congrès fédéral à Nevers du 4 au 5 décembre, Martine Cano, présidente de l'organisme salue un regain d'activité après une période de « disette ».

Depuis maintenant une trentaine d'années, la fédération tourne dans les régions pour organiser ses congrès nationaux. Martine Cano à la tête de l'organisation explique : « *On essaye de ne pas aller deux ans de suite dans la même région. L'an dernier tout s'est fait en visioconférence. Cette journée a une saveur particulière. Certes on a eu le numérique, mais ce n'est pas la même chose. On est heureux de se revoir. La Nièvre avait posé sa candidature. Comme dans toute manifestation, il faut répondre à certains critères. Il faut suffisamment de place pour accueillir tout le monde et à Nevers c'était parfait.* »

Quelle est l'importance de cet événement ?

La conférence est surtout un moment très institutionnel sur les statuts avec des moments d'échange. L'après-midi est l'occasion de participer aux ateliers débats. À travers les ateliers débats chacun peut partager ses expériences qui ont lieu dans telle ou telle région. Ces débats doivent donner des idées pour que les personnes qui retournent dans leur département essayent de nouvelles choses, s'inspirer de ce que font les autres.

Étiez-vous aussi présent en ligne pour votre congrès ?

La présidente du comité nationale olympique s'est adressée à nous par vidéo. Avec le couperet sanitaire on avait prévu un lien pour pouvoir suivre les conférences et certaines activités.

Misez-vous sur le numérique au sein de la fédération ?

Beaucoup de groupements cherchent à développer des applications pour faciliter les inscriptions, les regroupements, trouver des itinéraires, etc. C'est un aspect positif de la crise sanitaire. On a appris à se servir plus rapidement des outils numériques. La visioconférence par exemple, personne ne l'a pratiquée pourtant elle est devenue courante. C'est l'évolution actuelle. Cependant, ils ne doivent pas se substituer à l'humain. Ils doivent apporter un plus. Le tout numérique : non, cela ne doit pas "tuer l'humain".

Quel rôle joue la fédération auprès des petits clubs ?

Nous sommes vraiment une fédération de club. Chaque action, nous pouvons l'impulser au niveau national. Mais au niveau local tout doit partir de chaque club qui a une grande liberté d'action. On ne peut pas être dans chaque ville à les prendre par la main. On leur donne toutes les pistes, on les aide avec des subventions et des échanges, des documents pour que chacun puisse travailler.

Avez-vous un gros budget pour soutenir ces associations ?

Le budget de la fédération tourne autour des 6 millions et demi d'euros. Une grande partie est redistribuée à chacune des associations. Plus de 90 % de nos recettes proviennent des licences.

Combien coutent-elles ?

Il y en a pour environ une cinquantaine d'euros. C'est variable. La licence elle-même coûte 27 euros, plus l'assurance, et, éventuellement la part des clubs qui varie d'une part à l'autre. Certains imposent une tenue et la font payer d'autre non.

Les licenciés cyclotourisme sont-ils nombreux ?

110.000 adhérents à la fédération, depuis cinq, six ans, il y a une baisse significative. Elle a démarré en 2015, en 2018 on a stoppé l'hémorragie... En vain avec la Covid. On a beaucoup perdu en 2020, cette année également toutefois de façon moins importante.

La crise sanitaire a-t-elle poussé beaucoup de gens à découvrir le tourisme à vélo ?

Il y a plusieurs choses à prendre en compte. Des gens se sont éloignés du sport pendant la crise. Une frange de la population se tourne vers les sports de pleine nature. C'est là qu'on a une carte à jouer. Pendant un moment, il ne restait plus grand-chose. Il ne restait que la marche ou le vélo.

Qu'apporte un club de cyclotourisme aux personnes qui veulent découvrir le monde en pédalant ?

Ça peut se faire tout seul. Le club doit apporter un plus comme des conseils pour bien pratiquer. Comment s'asseoir ? Est-ce que le vélo est adapté à la taille ? Comment pédaler sans se fatiguer et en se faisant plaisir ? C'est aussi l'accès à des regroupements qui sont réservés aux adhérents ou accessibles sur conditions particulières. Le vélo est revenu à la mode, à nous d'en profiter. Il y a des gens qui prennent le vélo pour aller au travail. C'est bien, mais il faut sortir de cette routine maison-boulot et voir plus loin.

Le cyclotourisme est-il une façon différente de découvrir le monde ?

C'est comme toutes les activités physiques. C'est un moyen de se maintenir en forme. On se sent bien. On dort mieux. On s'entretient. Le bien-être est important. Il y a aussi le plaisir de la découverte. Vous voyez défiler les paysages. Vous les ressentez. Vous vivez la géographie. Ce n'est pas la même chose que de la voir dans un livre. On vit aussi l'architecture. J'aime citer Jacques Faizant, un dessinateur qui fut un grand cycliste. Il a même été vice-président de la fédération. "Le cycliste ce n'est pas un automobiliste déchu. C'est un piéton miraculé". Il a dit ça à une époque où l'auto était reine. C'est une saveur supplémentaire. À l'époque quand on arrivait à vélo à l'hôtel, on n'était pas forcément bien vu. Aujourd'hui au contraire, on est courtoisé, le touriste à vélo est aussi bien qu'un autre.

Avez-vous des moyens de juger l'efficacité de vos actions ?

Beaucoup de néocyclistes ont eu des accidents. Pour autant parmi nos adhérents, ils sont plus rares. C'est rassurant. Cela veut dire que tous nos messages de prévention commencent à porter leur fruit. Beaucoup partent en vacances à vélo en famille, il y a un renouveau dans les foyers, c'est bien. Ce sont ces nouveaux cyclistes qu'il faut sensibiliser. On peut voyager relativement loin sans faire d'exploit.

Fabien Agrain-Védille

Accompagnés de notre mannequin que nous avons baptisé JEFF en qualité de régional de l'étape pour ces 2 jours à Nevers, nous étions Dany et moi fier de présenter l'Amicale à la famille des cyclotouristes présente dans la Nièvre pour cette l'assemblée générale.



La présidente Martine Cano et le trésorier de la fédération Jean-Marie Brousse étaient à nos côtés pour ces deux photos.





DANS L'OEIL D'OLIVIER

« Dans notre civilisation,
on maltraite le présent...
on ne s'émerveille plus
de ce que l'on a.
On se plaint de ce que
l'on voudrait avoir.
Drôle de mentalité!
Se contenter, ce n'est pas péjoratif.
Revenir au bonheur de ce que l'on a,
c'est un savoir vivre. »



rbb

Olivier de kersauson



Dans mon métier de marin, la postérité n'est pas pensable. [...] Seul Tabarly a laissé des choses car c'était un génie.

Un génie est un type qui a des idées que les autres n'ont pas. Eric a inventé des bateaux, il a fait évoluer le monde maritime. Sa culture était considérable, Eric était une encyclopédie flottante.

Dans le yachting, c'est très net, il y a un avant et un après Tabarly, moi, je n'ai fait que perfectionner des choses qui avaient été mises en exergue, moi, j'ai du talent mais pas de génie.

Positive attitude : COEUR & VELO

Positive attitude : telle est la caractéristique principale de l'information de notre bulletin trimestriel Cœur & Vélo. Il n'y a que ça de vrai, c'est un des moteurs de notre Amicale.

Cœur & Vélo s'évertue à valoriser tous les acteurs qui œuvrent au service des autres, de l'organisation des séjours, en passant par leurs passions, les conseils, et ceux qui nous apportent leur soutien.

Notre bulletin balaye tous les secteurs de l'Amicale pour mettre en lumière les pépites de notre famille des cyclos cardiaques et parfois même au-delà.

Cœur & vélo vous invite souvent à faire connaissance avec des dirigeants bénévoles passionnés, au gré des pages, au fil des lignes, mot après mot, nous vous invitons à faire connaissance avec eux, à plonger dans leur histoire.

Aujourd'hui distribués par courriers, nous avons souhaité l'arrêt de l'acheminement bulletin par mail, pour vous offrir ce document par voie postale, nous sommes convaincus du bien-fondé de cette démarche.

Pourquoi ?

Vous étiez déjà un certain nombre à demander la réception papier, même si vous aviez une connexion internet, il fallait donc trouver une solution de façon à faire plaisir à l'ensemble de nos adhérents et en plus, il arrive en couleur.

Posé sur le coin de la table, Cœur & Vélo est aujourd'hui un compagnon fidèle, vous pouvez le lire quand bon vous semble, en faire profiter vos amis, ou votre club cyclotouriste.

Si vous avez des idées pour faire évoluer notre bulletin, nous sommes à votre écoute, vous pouvez également nous faire part de vos reproches sur des articles qui ne correspondent pas à vos attentes. Vous avez toute légitimité pour le faire, car, ne l'oublions pas, c'est pour vous que nous réalisons Cœur & Vélo.





Il y a trois ans, un broyeur avait stupéfié le monde de l'art. En pleine vente aux enchères, « **la Fille au Ballon** », œuvre célebrissime de l'artiste BANKSY, s'était en partie auto déchiquetée et retrouvée réduite de moitié à des lambeaux à la seconde où elle avait trouvé acquéreur. Rebaptisée « **l'Amour est dans la poubelle** ».

Remise en vente le 14 octobre 2021 par la collectionneuse restée anonyme après la vente-happening chez Sotheby's, cette version de *la Fille au ballon* était estimée entre 4 et 6 millions de livres sterling (entre 4,6 et 7 millions d'€uros), contre un prix de 1,4 million il y a trois ans, selon la maison de ventes, qui ne doutait pas un instant de l'explosion des chiffres ce jeudi après-midi. Le montant final, 21,8 millions d'€uros, commission comprise, constitue un record pour l'artiste.

 <p>Rassurer Témoigner Prévenir</p>	<p>Cœur & Vélo</p>  <p>Rédacteur : Pierre LESCURE pierrelescure@hotmail.com</p>
 <p>Webmaster Daniel SOUZY webmaster@cyclocardiaques.org</p>	<p>SITE INTERNET</p>  <p>www.cyclocardiaques.org</p>
<p>Lettre aux adhérents</p> 	
 <p>Rédacteur : Joël GRANDJEAN joel.grandjean2@gmail.com</p>	

