

N° 150

Bulletin Cœur & Vélo
Avril - Mai – Juin 2022



*« Je l'aime tant, le temps qui reste...
Je veux rire, courir, pleurer, parler,
Et voir, et croire
Et boire, danser,
Crier, manger, nager, bondir, désobéir
J'ai pas fini, j'ai pas fini
Voler, chanter, parti, repartir
Souffrir, aimer
Je l'aime tant le temps qui reste »*

Serge REGGIANI





Sommaire	page 2
Edito de Robert RENARD	page 3
Enquête	page 4
La boutique	page 6
Tranche de vie de Denis BOITELLE	page 7
Les clubs amis	page 9
La semaine fédérale à Loudéac	page 10
Ils nous soutiennent (Valérie FIGNON)	page 11
Court traité de vélosophie de Jacques FAIZANT	page 12
Les frères TURGIS	page 13
Les conventions	page 14
Les nouveaux adhérents	page 16
Conseil santé (boire suffisamment)	page 17
Un casque lumineux	page 18
Ils nous soutiennent (Pierre PERRET)	page 19
Dans la presse : le populaire du centre	page 20
Le COREG Nouvelle Aquitaine	page 22
ANNAD (Quand votre vélo devient électrique)	page 24
Séjour 2022	page 25
Une rencontre inattendue	page 25
Une première mondiale	page 26
AG 2022	page 27
Les parcours du cœur	page 30
Tranche de vie de Daniel SOUZI	page 31
Organigramme de l'amicale dans nos régions	page 34
Is nous soutiennent (Bernard THEVENET)	page 37
Adhésions 2022	page 38
Les infractions à vélo	page 39
A bientôt	page 40

L' Edito : un conseil maintes fois entendu et qui ne fut pas suivi

Cyclotouriste, membre de l'Abeille de Rueil, avec quelques amis, nous avons mis à notre programme du mois d'août 1994 la « **Flèche touristique Paris-Bordeaux** » suivie d'un séjour pointages **BPF*** dans les Landes, le Béarn pour terminer le mois, et randonnées pédestres dans la région de Laruns.

Au plateau du Bénou, peu après le départ une douleur dans la poitrine se fait ressentir. Souffle coupé, je m'arrête, pose mon sac, mes amis m'attendent. La gêne est mise sur le compte du café matinal trop fort, la douleur passe, nous repartons, pas d'inquiétude. Le lendemain, rebelotte, c'est curieux. En Novembre, je dois consulter un cardiologue en prévision d'un acte chirurgical, tiens je lui en parlerai.

De retour chez moi, je prépare pour septembre un séjour BPF, mais seul cette fois, avec le célèbre Mont St. Michel, Cancale, St. Cast-le Guildo et Combourg. La douleur, après un arrêt passait plus difficilement, et à la sortie de St. Cast, impossible de forcer, là, j'ai peur, il me reste une quinzaine de km à parcourir.

Effleurant les pédales, je regagne mon hôtel, dîne et décide de retourner chez moi le lendemain Vendredi, au diable Combourg, j'irai voir le Docteur Lundi.

Avant d'arriver à mon domicile, réflexion faite, arrêt au cabinet médical, le médecin me reçoit, je raconte en détails, il me recommande au cardiologue voisin, celui-ci m'examine, me rassure, et gentiment me conseille l'hospitalisation rapidement.

Avec mon accord, commande une ambulance et me voilà pris en charge par l'hôpital de Poissy, transféré en soins intensifs. Impressionné, car à 56 ans, je n'avais jamais été allongé dans un lit d'hôpital avec en plus perfusion, électrodes, etc..., et le lendemain, angioplastie sans pose de stent. Quelques jours plus tard, le Docteur me signale que de justesse, j'ai échappé à l'infarctus, que j'ai eu de la chance, que j'aurai du signaler dès les premiers signes....., bref je me suis fait gronder.

MORALITE : Dès qu'un symptôme persiste ou tarde à se dissiper, Il est vivement conseillé de consulter sans tarder.

C'est ainsi que notre ami Pierre Poisson membre du club de l'Abeille cyclotouriste comme moi, lui aussi touché par un problème cardiaque, m'a fait connaître notre amicale.

J'y ai adhéré en 1997, après une visite au stand ACC de la Semaine Fédérale d'Albertville.

Je suis le délégué régional pour la région Ile de France, et depuis mon adhésion avec Jacqueline, nous participons à de nombreuses rencontres, nous y avons connu des amis sincères, chaleureux.

(*) Brevet des Provinces Française

Robert Renard

Délégué régional Région Ile de France.





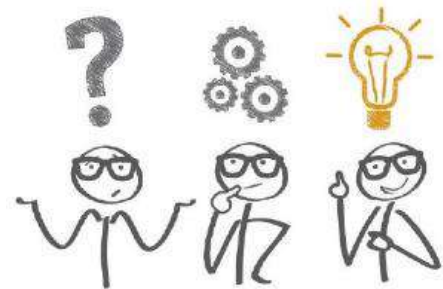
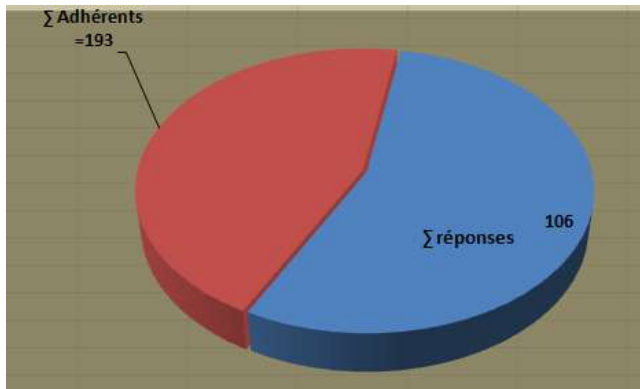
Christian Robin nous dévoile le résultat de l'enquête du N°149



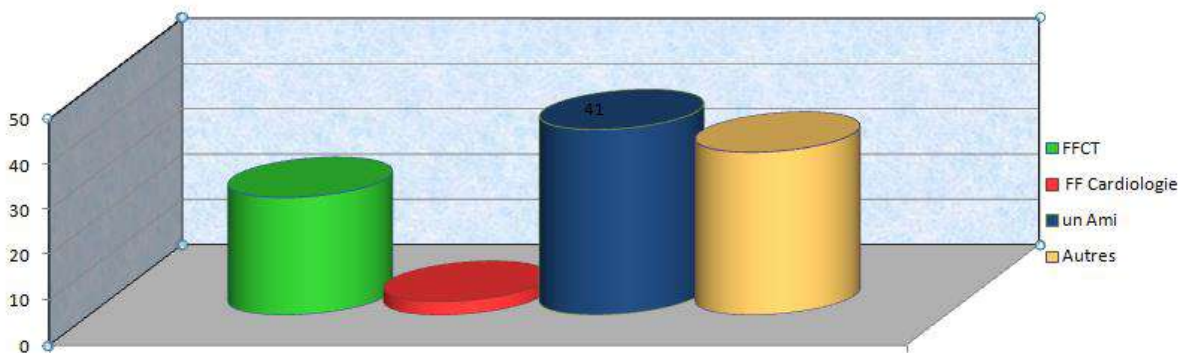
« 45 % de nos adhérents n'ont pas souhaité répondre à notre questionnaire, j'ai du mal à en comprendre les raisons, mais ça doit être de cette façon que fonctionne une association. »

Pierre 

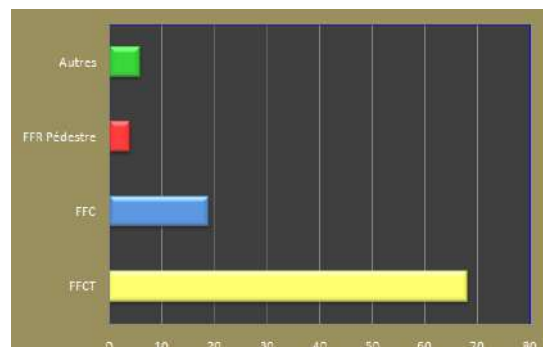
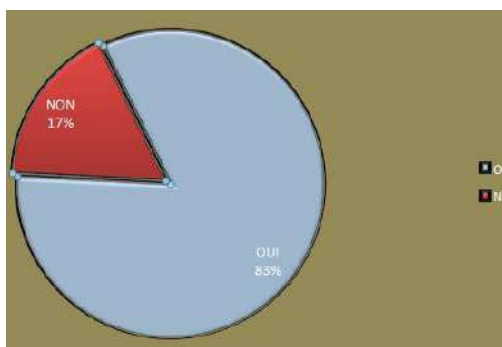
Bilan de vos réponses



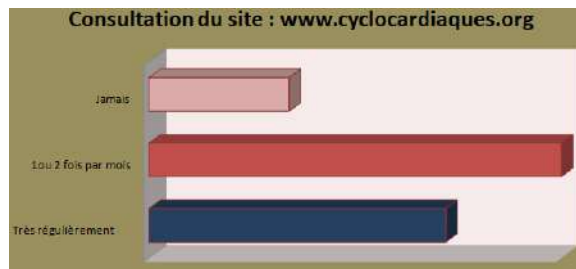
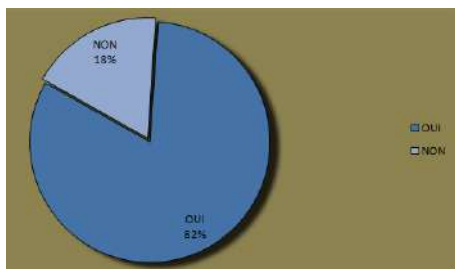
Comment avez-vous connu l'ACC ?



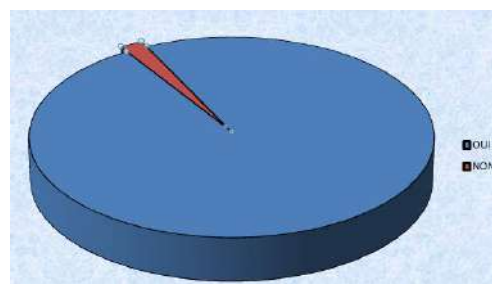
Etes- vous licencié dans une fédération ?



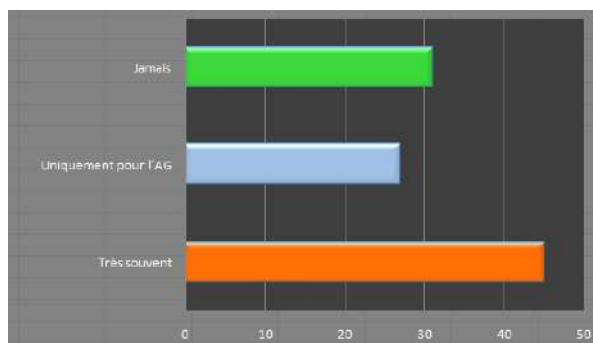
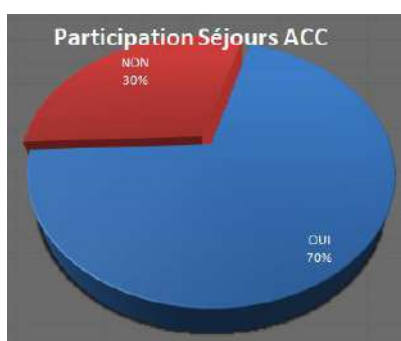
Consultez-vous notre site internet : www.cyclocardiaques.org ?



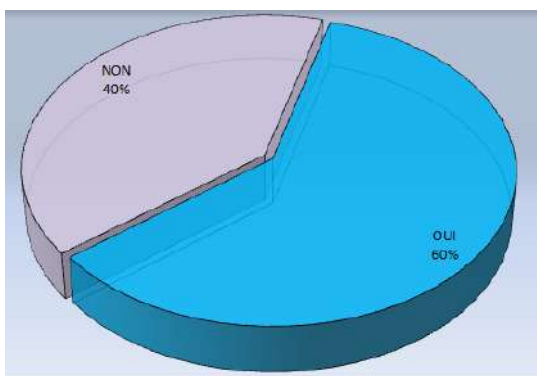
Appréciez-vous la nouvelle présentation du bulletin Cœur & Vélo ?



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



Etes- vous bénévole dans une association ?



« Vous êtes 106 amicalistes qui ont bien voulu prendre 5 minutes pour répondre à notre questionnaire. Nous tiendrons compte de toutes les remarques. Merci à tous de votre participation. »



La boutique de l'Amicale

Daniel BUZON est disponible pour répondre à vos demandes



: 06 72 32 81 10

Merci de prendre contact avec Daniel avant toutes commandes.



*Je suis à
votre écoute !*



Maillot manche courte : 40 € - Maillot manche longue 60 € - Gillet sans manche 60 € - Cuissard court 60 € -



Autocollant : 1 €



Ecusson tissu : 3 €



Fanion : 4 €



Sac à dos 5 €

Heureux qui comme Ulysse à fait un beau voyage...

Dernier des 4 enfants d'une famille de cultivateur de l'Aisne, je suis né par un hiver 1945 des plus rigoureux ; c'est ce qu'on m'a raconté et pour la petite histoire, mon papa a payé la sage-femme avec une pleine charrette de bois.

Je goûtais alors les joies de la ferme, de ses animaux et des clients venus chercher du lait. Dans la famille, on était tous un peu taquins et on avait habitué le coq à l'aide d'un miroir à ce qu'il soit un brin belliqueux... j'ai en souvenir les clients au lait qui longeaient le mur pour ne pas se faire attaquer.

Pour ma communion, mes parents m'ont offert un vélo et j'ai pu apprécier ce moyen de transport, notamment dans les années qui ont suivi, pour me rendre au lycée technique de Laon, distant d'une quinzaine de kilomètres ; seul dans un premier temps, puis entraîné derrière une mobylette, puis par 2 camarades de classe qui faisaient le même trajet en tandem. Au retour de l'armée, la cigarette était devenue une habitude, voire un besoin ; après quelques années, me rendant compte de cela, à la naissance de mon fils, je décidais brutalement de stopper cette manie, et pour le coup, me suis mis à prendre de l'embonpoint... La solution je la trouvais par un retour au vélo. Le club cyclo de mon domicile m'a accueilli et j'ai de nouveau retrouvé les joies du grand air, de l'ambiance, des copains et des petits affrontements sympathiques dans les côtes et aux approches de l'arrivée. On goûtait alors tous ensemble les plaisirs des randonnées du secteur : Paris-Roubaix, Paris-Cambrai, Lille-Hardelot, Paris-Le Cateau... On se tirait des bourres mais c'était toujours dans un bel esprit et avec une même envie : demi-tour en haut de la côte ou à l'arrivée pour finir tous ensemble. Notre excellent capitaine de route, malheureusement pris par un problème cardiaque, s'en est allé ; le club n'était plus le même et petit à petit, est devenu une équipe de cyclos sportifs... plus la même ambiance, plus le même esprit.

Je lorgnais depuis quelques temps sur un vélo avec sacoches et le moment fut venu pour moi des longues randonnées en solitaire ; j'avais dans ma tête de dessinateur industriel, de tracer avec les roues de mon vélo, et à mon rythme, certaines diagonales de l'hexagone. La première fut réalisée en 1998 de Dunkerque à Hendaye 1254 km en 8 étapes avec une journée de repos près de Cognac et retour en train de nuit ; pour dernière étape, Arcachon-Hendaye, 200 km, traversée des Landes en piste cyclable, puis la côte basque, je me surprénais à une telle aisance, pour piquer un sprint aux derniers kilomètres jusqu'à la frontière espagnole. L'année suivante, j'enchaînais une autre diagonale, de Brest à Strasbourg, 1232 km en 8 étapes, jour de repos près de Romilly sur Seine et retour en voiture de location ; sur les petites routes de Bretagne et de Normandie, faute de panneau indicateur, il m'arrivait souvent de ne plus savoir, à certains carrefours, si ma route était à droite ou à gauche : je me suis équipé depuis, d'une petite boussole et c'est devenu plus facile à choisir : cap à l'Est pour ce coup là.

Poussé par une nouvelle envie de prendre la poudre d'escampette, en 2002, je décidais de traverser l'Irlande aller-retour de Roosslare Harbour à Clifden (Connemara) 960 km en 10 étapes journée de repos à Clifden, traversée de la Manche en Ferry au départ de Cherbourg ; j'ai en souvenir mémorable l'étape Galway-Clifden 80 km sous une pluie battante et ininterrompue presque jusqu'à l'arrivée ; j'avais l'impression qu'un puissant kärcher me suivait ; mes chaussures faisaient floc-floc au B and B et quel chaleureux accueil, pour l'amabilité de mon hôte pour faire sécher toutes mes affaires. 2 ans après, je décidais de relier mon domicile au Mont St Michel soit 535 km aller en 4 étapes avec, pour le retour, mon fils et mon épouse venus me rechercher en voiture ; j'ai en mémoire une anecdote inquiétante aux approches de la Forêt des Andaines où dans le village de Lonlay Le Tesson une voiture avec puissant haut-parleur prévenait la population de ne pas sortir de chez eux : la météo annonçait l'imminence d'une tempête avec fort coup de vent ; j'appuyais plus fort sur les pédales mais poursuivais en priant ma bonne étoile d'éviter cela, tout en cherchant, au cas où, un coin de refuge ; au final, je n'essuyais qu'un gros coup de vent, sans plus, protégé sans doute par la forêt toute proche ; j'arrivais sans encombre à Domfront lieu de mon étape.

En 2007 retour sur une diagonale de Dunkerque à Perpignan 1285 km en 8 étapes, journée de repos à Issoire et retour en TGV ; sur le parcours, arrivé à Millau, le vent commençait à enfler sérieusement et je cherchais un embranchement pour monter au plateau du Larzac : un monsieur indique la direction et me fait remarquer, avec une nette crainte, « que là-haut, çà doit souffler fort ! ». Je prends quand même la route et au fil des méandres de la montée, bousculé par les bourrasques de vent, je manquais de chuter plusieurs fois, arrivé en haut tant bien que mal, je tombe sur une auberge « La Maison du Larzac » et y découvre le fameux repaire du célèbre José Bové avec toutes les photos de ses rassemblements. Je me voyais vraiment mal pour traverser tout ce plateau

par un puissant vent de face ; un couple en camping-car, me propose de prendre, vélo, bagages et bonhomme jusqu'à Lodève ma prochaine étape... tant pis pour ma fierté de cyclo ! Quand on ne se sent pas très fort, on peut être opportuniste !

A la fin de cette année fut la découverte d'un problème cardiaque engendré par une obturation importante du tronc coronaire nécessitant un double pontage et la pose d'un stent ; ce me fut alors ressenti comme un grand coup de massue et j'ai craint de ne plus pouvoir goûter au plaisir des voyages à bicyclette. Dans les mois qui ont suivi, je fus vite rassuré grâce aux séances de réadaptation cardiaque qui me donnaient, en plus, une bonne raison pour reprendre le vélo ; simultanément j'étais à la recherche d'une structure capable de m'accompagner dans les conditions de reprise en sorties raisonnables, ce qui m'a permis de rencontrer l'ACC, grâce notamment à un article paru dans la revue FFCT et ayant pour titre doublement évocateur « les escargots de Bourgogne » ... l'auteur se reconnaîtra.

Dès lors, je me suis mis en tête d'entreprendre ma dernière diagonale pour retrouver le plaisir du vélo et être rassuré sur mon état de santé. A l'été 2009, soit 18 mois après l'opération, je décidais de relier Dunkerque à Menton, 1284 km, en 12 étapes cette fois, avec jour de repos à Mont St Jean, près de Dijon et retour en train de nuit ; dans la montée du col de la Bonette, une pancarte indiquait : « St Dalmas par le col de la Moutière » par un chemin rocailleux de quelques centaines de mètres, puis une route pour atteindre le Vallon de Sestrière ; je risquais donc ce raccourci, pas facile au début, (mon vélo est équipé de pneus tout chemin) et découvrais un magnifique endroit où j'ai pu, pour la première fois, voir et entendre le sifflement d'une marmotte. Cette diagonale réussie, j'étais si satisfait en mon fort intérieur, que j'en fit un récit, paru dans le bulletin cœur et vélo, remarqué par un membre de l'Audax Club Parisien qui le fit paraître également.

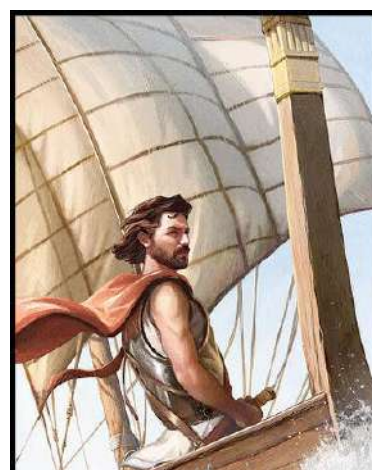
Depuis ce temps, je roule très souvent seul sur les routes du Cambrésis et il m'arrive au moins une fois dans l'année de rejoindre mes amis de l'ACC pour participer aux séjours organisés et mes collègues cyclos du Club de Montigny en Cambrésis pour un voyage itinérant organisé sur 3 à 4 jours ; le dernier en Zélande aux Pays Bas.


Dans la vie, je ne suis pas si seul et avec mon épouse, quand nous nous sommes rencontrés, nous aimions les balades à cheval en forêt, et arrivés à un certain âge, en véhicule tout terrain ; nous avons ensemble découvert la nature environnante et ses animaux. Jusqu'à peu, nous partagions le plaisir du bûcheronnage en forêt : abattage, tronçonnage, fendage et chargement dans la remorque et le 4x4 puis retour à la maison ; le tout sur la journée avec pic nique le midi au beau milieu des bois ; çà nous est souvent arrivé d'avoir la visite d'un petit rouge-gorge « ami du bûcheron », et pour récompense, l'hiver à la maison avec un bon feu de bois dans la cheminée. Depuis 2005, année de ma retraite, j'ai suivi une formation musicale pour me mettre au solfège, parfaire la pratique de ma guitare et le chant. J'ai rejoint ensuite une, puis deux chorales de la région et à plusieurs reprises, nous avons eu la grande joie d'accompagner l'orchestre symphonique La Folia de Lille ; les vibrations ressenties étaient à chaque fois impressionnantes.

A l'heure où j'écris ce texte, mes sorties vélos ont fortement diminué en allure et en distance ; toujours seul et en mode « contemplatif » moyenne entre 15 et 17km/h, je reste, encore et encore : heureux qui comme Ulysse a vu cent paysages...

Denis BOITELLE - deboitelle@nordnet.fr

Correspondant de l'Amicale sur le département 59.



	<p>Cyclotouristes Pierrelattins (26) Cyclotouristes Grenoblois (38) ATSCAF Rhône Cyclotourisme (69) La Roue d'Or Yzeurienne (03)</p>	
	<p>Cyclotourisme de Pleine-Fougères (35) Dinard Cyclotourisme (35) Les Cyclotouristes de Chantepie (35) Cyclo Club Erdevén (56)</p>	
	<p>Montigny Cyclotourisme (59)</p>	
	<p>Team Joly (14) Association Cycliste Hérouvillais (14) Cyclo club Mezidon Canon (14) USO Mondeville (14) Cyclos Ducéen (50)</p>	<p>Les Cyclos de Messei (61) Cyclotouriste Alençonnais [CTA] (61) Cabourg cyclo club Vélo Club Lexovien</p>
	<p>Vélo Club Espalion (12) St-Jean du Gard Cyclotourisme (30) Amicale Cycliste Canetoise (66) Millas Bike (66)</p>	<p>Lavaur Cyclotourisme (81) Les Poumpils Beaumontois (82) ASGG Aramon Cyclo (30) Cyclo Rando Alès en Cévennes (30)</p>
	<p>Entente Provençale Manosque Cyclo (04)</p>	
	<p>AS Quétigny Cyclotourisme (21) ASC Chevigny-Saint Sauveur (21) ASPTT Dijon Cyclotourisme (21) Beaune Cyclos (21) Club Brazey Cyclo (21)</p>	<p>Cyclo Randonneur Auxonnais (21) Cyclos Randonneurs Dijonnais (21) Les Chantalistes (21) Les Cyclos'Potes Dijon (21)</p>
	<p>Brienne Cyclo Sport (10) Vélo Cyclo Chaumontais Randonneurs (52) Cyclo Club Sainte-Barbe (57) Lembach Cyclotourisme (57)</p>	<p>Strasbourg Vélo Club (67)</p>
	<p>Les Cyclotouristes des Monédières (19) Le Guidon St-Fronnais (24) Réveil CycloTouriste de Limoge (87) Club Olympique Périgueux Ouest (24)</p>	
	<p>ASCP Cyclo Ponts de Cé (49) Cyclo Club Angevin (49) VCS Cyclo-VTT de St Sébastien Sur Loire (44)</p>	

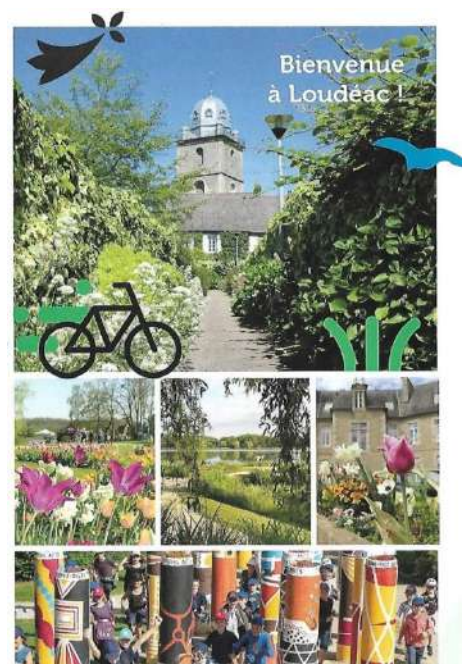
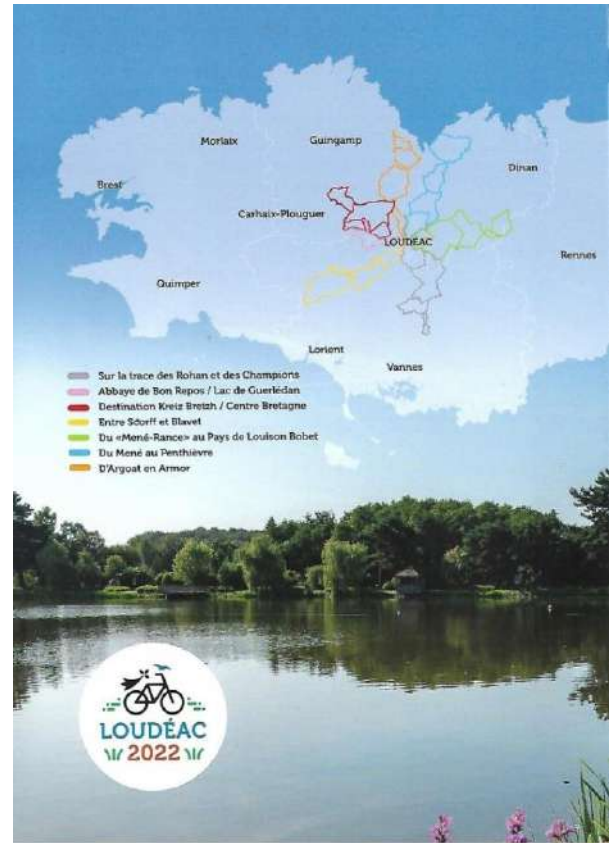
83^e
**Semaine Fédérale
 Internationale de
 Cyclotourisme**

du 31 juillet au 07 août 2022

Un événement de la
 Fédération française
 de cyclotourisme



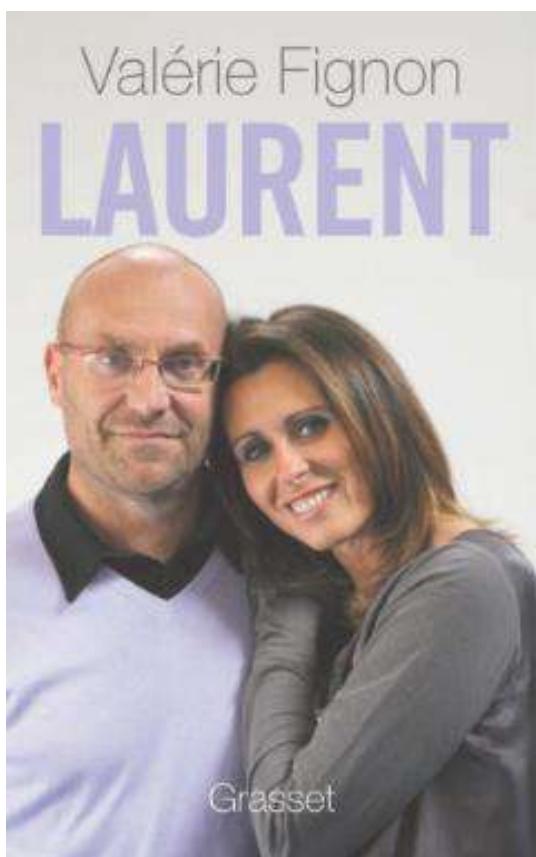
Ville de **Loudeac** | **BRETAGNE** | **Côtes d'Armor** le Département | **LOUDEAC** communauté | **Bretagne Centre**



Les émouvantes confidences de Valérie FIGNON

L'épouse de Laurent emporté par un cancer le 31 août 2010 raconte dans ce livre de 267 pages intitulé « **Laurent** » qui était vraiment ce grand champion Français.

Elle parle de la maladie de son mari mais aussi de sa lutte et donne sa version des faits et s'interroge sur l'accompagnement des malades. « **Un livre extrêmement touchant que je recommande !** »



Valérie FIGNON est aujourd'hui directrice de la communication chez **Keneo** Agence spécialisée dans la conception, l'organisation et l'amplification d'expériences sportives.

L'Amicale des cyclos cardiaques est particulièrement touchée par ce témoignage de soutien en faveur de notre amicale.

Merci beaucoup Madame FIGNON.



Le cyclotourisme, c'est autre chose par Jacques FAIZANT

Sortir de chez soi avec tout son bien dans une ou deux sacoches, mettre ses gants, s'asseoir sur la selle, poser le pied sur la pédale, regarder le ciel et partir. Le cyclotourisme, c'est cela.

C'est la liberté d'aller là où l'on veut, par les chemins que l'on aime, à la vitesse que l'on supporte, dans le temps que l'on s'est donné, avec les amis que l'on s'est choisis.

C'est la plaine aux vents contraires ou amicaux. C'est la forêt, la campagne, les gorges. C'est la montagne que l'on grignote mètre par mètre, le col que l'on grimpe lacet par lacet avec, au sommet, la double récompense d'un panorama bien gagné et d'une descente bienvenue, c'est le soleil mais c'est aussi parfois, le vent, la pluie, la grêle, l'orage, le froid, la canicule, la crevaillon, la panne, cases pénalisantes du jeu de l'oie géant qu'on parcourt en bottes de sept lieues; mais aussi le plaisir d'en venir à bout et de s'opiniâtrer contre les défis sans lesquels le bonheur n'est jamais que du plaisir.

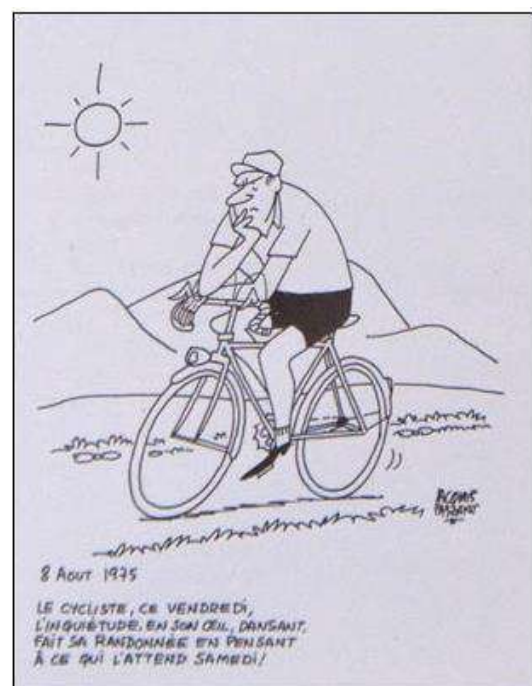
C'est, à volonté, la flânerie, la promenade, l'excursion, la randonnée, le raid. C'est la recherche, sur la carte, de la route inconnue, du site inexploré, le risque du raccourci qui rallonge, du sentier à décourager un mulet et de la route forestière « toute-en-descente-promis-juré! » et qui monte pendant dix kilomètres. C'est l'aventure. Pas la grande aventure peut-être, mais la découverte à chaque instant des choses, des gens et de soi.

C'est en tout cas autre chose que de bronzer sa viande immobile des heures entières sur des plages surpeuplées. C'est autre chose aussi, l'âge de la retraite venue, que de se lamenter, du fond d'une chaise longue, de n'avoir plus vingt ans.

C'est le sang qui circule, le poumon qui s'aère, le cœur qui s'affermi, le muscle qui se forme et l'équilibre qui s'acquiert.

« Le cyclotourisme, c'est la joie du corps et de l'esprit, la perplexité des gérontologues et le désespoir des pharmaciens ».

Jacques FAIZANT



Texte et dessins parus dans la Revue Cyclotourisme – FFCT n° 545 mars 2006
Jacques Faizant a fait ces dessins lors de sa participation à la semaine Fédérale de Gourdan-Polignan (31)

« Accepter de ne pas compromettre ma santé future »

LES FRÈRES TURGIS ÉTAIENT TOUS LES TROIS PASSÉS PROS, JUSQU'À CE QUE S'INVITE LA « DYSPLASIE VENTRICULAIRE DROITE ARYTHMOGÈNE », OBLIGEANT TANGUY PUIS JIMMY, À STOPPER BRUSQUEMENT LEURS CARRIÈRES. JIMMY REVIENT SUR LES MODES - DIFFÉRENTS - DE SURVENUE DE LA MALADIE, ET SUR L'ACCEPTATION DIFFICILE MAIS SURMONTÉE D'UNE VIE NOUVELLE.

PROPOS RECUEILLIS PAR O. HARALAMBON - PHOTOS : PATRICK PICHON / FFC

Chez les Turgis, on mange, on respire, on vit par et-pour le cyclisme. Président de la section vélo de l'US Métro-Transport, Rémy Turgis a transmis sa passion à ses trois fils. Lesquels devinrent tous coureurs, puis – carton plein – tous coureurs professionnels. Aujourd'hui pourtant, seul Anthony, sous les couleurs de Total Énergies, est encore coureur cycliste. Ses frères ont raccroché, bien malgré eux.

En septembre 2018, alors qu'il dispute une course en Belgique, Tanguy est victime d'un malaise et transporté à l'hôpital. La maladie est aussitôt diagnostiquée – et d'autant plus facilement que des oncles en souffrent : la dysplasie ventriculaire droite arythmogène (DVDA) est une maladie héréditaire dont les enfants Turgis avaient 50% de chance d'être porteurs – et sa carrière naissante est stoppée net. Le ciel lui tombe sur la tête.

La DVDA se caractérise par une incapacité du tissu cardiaque à réparer les micro-lésions induites par l'effort intensif. Ainsi apparaissent les

« Ce que je n'avais pas saisi tout de suite, c'est que cette maladie abîme ton cœur progressivement, et que me refuser ma licence, c'était protéger ma santé future. »

JIMMY TURGIS

« zones de dysplasie », où le tissu musculaire est remplacé par des amas adipeux ou fibreux qui, de plus en plus nombreux au fil de l'évolution, perturbent de plus en plus le rythme ventriculaire. Les crises qu'a connu Tanguy Turgis auraient pu lui être fatales. Seize mois plus tard, début 2020, c'est sur la tête de Jimmy que le couperet s'abat. « J'étais en stage avec l'équipe », raconte-t-il, en pleine préparation de ma saison, et tout allait bien. Je battais même mes records personnels en termes de puissance. Mais un test à l'effort effectué dans le cadre du SMR a révélé que je souffrais vraisemblablement, moi aussi, de DVDA. Ce n'était que quelques extrasystoles, isolées, et je ne ressentais rien. Et puis, fin janvier, la FFC m'a appelé par la voix du docteur Meinadier, qui voulait des examens complémentaires. Les premières courses arrivaient et, dans l'intervalle, avec mon équipe, on a refait des tests, à visée plutôt physiologique, mais qui, de fait, n'étaient pas très bons. Tout une boucle s'est mise en place, entre Éric Meinadier et mon médecin d'équipe, le professeur Carré, et Carole Maupain, auprès de qui j'ai passé tout une batterie d'exams complémentaires à la Pitié-Salpêtrière : IRM, scanner, Holter [ECG sur 24 heures, ndlr]. Même un test génétique, qui s'est avéré négatif : je ne porte aucun des gènes déjà répertoriés comme liés à la maladie – Tanguy non plus, soit dit en passant. Sur le coup, je n'ai pas très bien compris qu'on m'arrête. Je n'étais pas du tout dans le même cas que Tanguy, chez qui la maladie était beaucoup plus avancée que chez moi, et s'était manifestée de manière brutale. Chez lui les extrasystoles prenaient sous la forme de "doublets" ou de "triplets", rendant le cœur inefficace. Lui, sa vie en avait dépendu immédiatement. Il a subi des interventions chirurgicales, il est sous-traitement à vie et porte un défibrillateur sous-cutané. Mais moi, j'avais l'impression de pouvoir continuer. Or, ce que je n'avais pas saisi – ou admis – tout de suite, c'est que cette maladie abîme ton cœur progressivement, au fil des efforts intensifs, et que me refuser ma licence, c'était protéger ma santé future. En fait, j'ai la chance d'avoir été arrêté assez tôt, et je vis sans traitement ni difficulté particulière. Il me suffit de réguler l'intensité de mes efforts, ce que le sport de haut niveau m'a appris à faire. Tanguy est moins chanceux, il est contraint à une grande vigilance, et il est limité par les bêta-bloquants. Sur le coup, c'était dur, évidemment. J'avais déjà eu beaucoup de mal à avaler ce qui était arrivé à Tanguy. Je m'entraînais avec lui la quasi totalité du temps et du jour au lendemain, devais partir sans lui, c'avait été terrible. Et voilà que c'était mon tour. Maintenant, j'ai trouvé un nouvel équilibre. Certes, j'ai dû renoncer à la compétition, et je dois m'abstenir des efforts intensifs, tout ce qui était au premier plan de ma vie depuis mon enfance, en fait. Mais j'ai découvert une sorte de plaisir pur à rouler à vélo. Je roule gratuitement, sans autre objectif que le plaisir de partager un moment avec Anthony, ou de dénicher de nouvelles routes. Je suis autorisé à rouler en endurance, dans la limite de six heures par semaine, environ. Et ma condition reste sans doute très au-dessus de la moyenne, en tout cas j'y prends beaucoup de plaisir. Même si les compétitions me manquent, je profite d'une vie moins égocentrée et plus douce qu'auparavant. Quant à Anthony, tous les voyants sont au vert physiquement. N'y a pas de raison de s'inquiéter. La DVDA apparaît soit de manière fulgurante, et eu égard à son âge c'est une hypothèse désormais improbable, soit de façon progressive, et il est bien suivi. On est très liés, tous les trois, et je crois aussi que ce qui lui permet d'avoir l'esprit tranquille, c'est de voir que Tanguy et moi, on s'épanouit dans nos vies actuelles. » ●





CONVENTIONS CODEPS, COREGS AMIS



Nos deux délégués **Daniel Souzy** : Rhône-Alpes et **Bernard Taillade** : Auvergne ont le plaisir de vous annoncer la signature avec madame **Catherine Borgeais – Rouet** Présidente du CoReg Auvergne Rhône-Alpes de la convention CoReg Ami de L'amicale.



Gérard Caron délégué régional région Hauts-de-France a le plaisir d'annoncer la signature de notre convention avec Monsieur **Francis Boulas** Président du CoReg des Hauts-De-France



André Lavie délégué régional Champagne –Ardennes a le plaisir d'annoncer la signature de la convention CoDep ami du département de l'Aube avec son Président : Monsieur **Gérald Paillard**



Bernard Hausser délégué régional Alsace Lorraine a le plaisir d'annoncer la signature de la convention CoDep ami du département de l'Alsace avec son Président Monsieur **Denis Vierling**



François Manent délégué régional Provence Alpes Côte d'Azur a le plaisir d'annoncer la signature avec le CoDep Alpes de Haute-Provence où il assure également la présidence.



Le 11 janvier **Michel Brière** délégué régional Normandie avec le soutien de **Michel Joly** nous informent de la signature de la convention CoReg Normandie avec Monsieur **Dominique Roussel** Président de cette Région.



Cyclotouristes Chantalistes



Le 15 novembre **Antoinette Franceschi** a eu le plaisir d'enregistrer la convention club ami avec son club les **Chantalistes de Dijon** : chantalistes.cyclo@free.fr - <https://chantalistes-ffvelo.fr>



Le 3 décembre **Gérard Imbert** de l'amicale à Signé avec Yves Sanseau la convention club avec le **VSCCYCLO VTT de Saint Sébastien sur Loire** : cyclotvtsaintsebastien@gmail.com - tél : 06 43 95 90 7



Quintuple succès de Michel Joly qui fait signer en Normandie 5 nouveaux clubs amis :

Club Cyclo MEZIDON-CANON Contact : Eric Bidon - tél : 06 82 37 91 99 eric.bidon14@gmail.com

Les cyclos Herouvillais : Président : Michel Chaussepied - tél : 02 31 95 68 45 chaussepiedmichel1871@gmx.fr

Club Cycliste U.S.O.M Mondeville 14 Président Michel BENOIST- tel : 0231832727 michel.benoist5@wanadoo.fr

Cyclo club de Cabourg : Président Eric Lemale - tél : 06 88 61 46 47 eric.lemale@laposte.net

VCL Lisieux : Président Roger Louvet - tél : 02 31 31 27 92 rolouvet2@orange.fr



Michel Brière signe avec Serge Genin la convention club ami **CYCLOTOURISTES ALENCONNAIS** : sergegegin@orange.fr - <http://cyclosalenconnaiss.org> - tél : 06 73 22 84 28



ASSOCIATION SPORTIVE DU GAZELEC GARDOIS



ARAMON
L'esprit village

CYCLOTOURISME ARAMON F.F.C.T. 03010
<http://cycloaramon.blog4ever.com>

Bernard Delmas signe avec Louis Ait Mouhoud président des **Cyclos rando Alès en Cévennes** la convention <http://www.cyclorando.com> - cyclorandoales@gmx.fr - tél : 06 26 26 14 30

Bernard récidive avec le club **ASGG Aramon** : <http://cycloaramon.blog4ever.com>.



COPO CYCLOTOURISME

Club Olympique Périgueux Ouest

Périgueux Pratique > Sports > Cyclisme - Cyclotourisme > **COPO CYCLOTOURISME**



Jean-Pierre Goethals : notre délégué régional Aquitaine signe avec Eric Taurisson la convention club ami avec le club **Olympique Périgueux ouest** notre convention club Ami.



		<p>Jacques ROUGET : 13 rue Bourvil 21800, CHEVIGNY SAINT SAUVEUR tél. : 06 10 85 85 27 - jacquesrouget21@yahoo.fr</p>
--	--	---

		<p>Daniel REYTIER : 42 rue Sibuet Paris 12 ème tél. : 06 81 85 62 16 - Upupa.houyhnhnm@gmail.com</p>
--	--	---

		<p>Philippe DUGUAY : 25 rue de la Providence 17200 ROYAN tél. : 07 87 75 51 46 - philippeduguay@orange.fr</p>
--	--	---

		<p>Raymond THOMÉ : 24 rue Gaspard Roux, 03000 MOULIN tél. : 06 36 49 80 26 - raymondthome@outlook.fr Raymond Thomé : Correspondant départemental de l'Allier Mission qui commence bien avec la signature du club ami : La Roue d'Or Yzeurienne</p>
--	--	---

		<p>Jean-Claude HESSE : les Sarments, 30390 ARAMON tél. : 04 66 57 06 38 - jean-claude.hesse@cegetel.net</p>
--	--	--

		<p>Jean-René SICOLO :15 rue des Pessiaux, 89000 PERRIGNY tél. : 06 89 59 48 39 - Departement89-presidence@ffvelo.fr</p> <p>Jean-René est notre nouveau correspondant dans le département 89, il remplace Richard Mascré qui reste adhérent de l'amicale mais ne souhaite plus être notre référent local.</p>
--	--	--

		<p>Yves DUPONT (membre actif) : 54 avenue Maréchal Lyautey, 21000 Dijon tél. : 06 89 11 32 83- vd.vasco@gmail.com</p>
	<p>Son épouse : Chantal (membre associé)</p>	



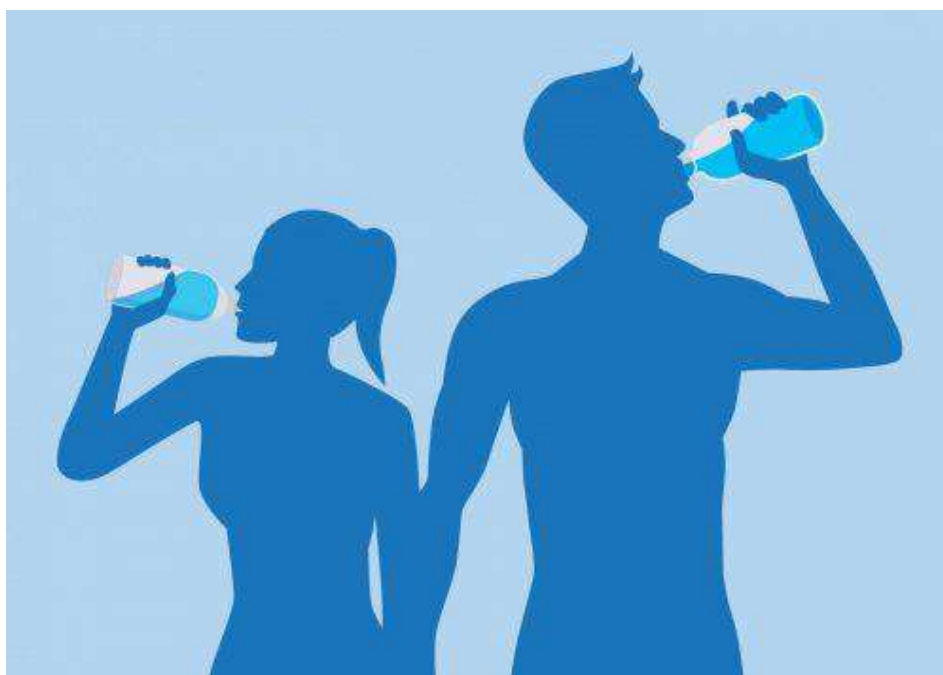
Boire suffisamment réduirait les risques d'insuffisance cardiaque

Une étude américaine conduite au National Heart, Lung and Blood Institute de Bethesda (USA) et relayée par la Société européenne de cardiologie suggère que boire suffisamment d'eau tout au long de sa vie contribuerait à prévenir, ou au moins ralentir, le développement d'une insuffisance cardiaque. Pour mémoire, l'insuffisance cardiaque consiste en un affaiblissement du cœur qui n'a plus la tonicité nécessaire pour assurer normalement son travail de propulsion du sang dans l'organisme. Elle résulte en général d'une rigidification ou d'une dilatation anormale du muscle cardiaque. Chaque contraction est alors moins efficace.

La circulation se faisant moins bien, le cœur compense en accentuant ses contractions et en augmentant son rythme, ce qui le fatigue encore davantage. Avec l'avancée en âge, les fonctions d'élimination des reins ont tendance à ralentir, l'organisme s'encrasse de plus en plus, ce phénomène alimente un cercle vicieux tendant à rendre l'insuffisance chronique.

Les recommandations concernant l'hydratation varient de 1,6 à 2,1 litres de liquide par jour pour les femmes, et de 2 à 3 litres pour les hommes. Mais les populations de par le monde sont loin d'atteindre même les niveaux inférieurs de ces fourchettes, favorisant ainsi la rétention d'eau et l'activation progressive du processus qui conduit à l'insuffisance cardiaque.

Jean-Pierre GIESS - Alternatives Santé septembre 2021



UN CYCLO VISIBLE DES AUTOMOBILISTES

À qui n'est-il pas arrivé de rentrer plus tard que prévu ou de commencer à rouler avant le lever du jour ? Quoi de plus rassurant que d'être sûr d'être vu lors d'une sortie à vélo ?

Voici les casques LUMOS plébiscités des automobilistes.

UN CASQUE HIGH TECH POUR VOTRE SÉCURITÉ A VÉLO

- **ÉCLAIRAGE** Arrière ET Avant
- **CLIGNOTANTS** Gauche / Droite
- **FEU STOP** (selon les modèles)



Nommés au Prix de l'INNOVATION 2020 et 2022 de la SÉCURITÉ ROUTIÈRE.



Pour un maximum de sécurité, les casques LUMOS sont aussi disponibles avec la technologie Suédoise MIPS, qui absorbe une partie des chocs.



ULTRA

" ON NE PEUT PAS VOUS LOUPER AVEC CE CASQUE LUMINEUX ! "

"Avec ce casque lumineux je reste très visible et les voitures me repèrent facilement. Très pratique surtout pour les clignotants."



E-SHOP ET REVENEURS SUR WWW.BEMOJOO.COM



"Ce casque répond parfaitement à une des priorités de la Fédération: Voir et être vu."

Denis Vitiel, Président de la Commission Sécurité de la FFVélo.



"FANTASTIQUE DE JOUR COMME DE NUIT ! "



Pierre PERRET



Pierre Perret, auteur-compositeur-interprète français , c'est aujourd'hui très rare.

Il joue sur les mots et la musicalité de la langue française, mais il ne dédaigne pas pour autant l'argot, qu'il emploie à dessein dans de nombreux textes.

Chanteur populaire le public de tout âge aime Pierre Perret il s'illustre par un répertoire hétéroclite composé tour à tour de chansons enfantines, comiques, grivoises, légères, tendres ou engagées.

En marge de la chanson, il a publié de nombreux ouvrages sur la langue française et plusieurs sur la gastronomie, son autre grande passion.

En 1966, la chanson **Les Jolies Colonies de vacances est un grand succès**, Yvonne de Gaulle, épouse du président de la République, tente de la faire l'interdire. Elle l'est pendant six mois sur la deuxième chaîne de télévision, mais les radios redoublent les passages à l'antenne ce qui met fin définitivement à des années de galère.

Les nombreuses chansons qui suivent seront à nouveau couronnées de succès : **la cage aux oiseaux**, **le plombier**, **le zizi**, etc....

Pierre Perret écrit aussi des chansons avec des textes plus graves et mélancoliques ; sa sublime chanson **Lily** en 1977 est un véritable chef d'œuvre.

En janvier 2014, il est promu au grade de commandeur de **l'ordre des Arts et des Lettres** ; la réception pour l'attribution des insignes est organisée le 9 juillet 2014, jour de ses 80 ans

En 2022, il sera à nouveau en tournée pour distiller aux quatre coins de France des pépites que nous ne nous lassons pas d'écouter.

Nous sommes aujourd'hui très fiers d'avoir le soutien de Monsieur Pierre Perret.



Le Populaire du Centre

À Limoges, le professeur en physiologie cardiovasculaire François Carre explique l'importance du sport pour les salariés



Le professeur François CARRE, en conférence à Limoges. © Photo Anne-Sophie PEDEGERT

Cardiologue au service de médecine du sport du CHU de Rennes, François Carré, en conférence à Limoges, a rappelé les dangers de la sédentarité pour la santé. Selon lui, l'activité physique permet notamment aux salariés de prévenir le burn-out et la dépression et aux entreprises de gagner en productivité et de diminuer l'absentéisme.

Le professeur Carre, spécialiste en cardiologie et médecin du sport au CHU de Rennes, invité de la Matinale Sport en entreprise " Bouger collectif, c'est capital ! " à Limoges (*), le martèle depuis des années : « **Bouger c'est vital !** »

Il vient de le redire avec gravité aux chefs d'entreprise présents lors de sa conférence à Beaublanc : « La population n'en a pas pris encore conscience, mais **nous sommes, face à la sédentarité, comme face au réchauffement climatique**. C'est-à-dire que si rien de change, nous allons vers une catastrophe... »

Il faut se lever toutes les deux heures

Le professeur, qui a écrit en 2013 *Danger sédentarité* aux éditions du Cherche Midi, s'appuie sur des années d'expérience pour dresser ce constat alarmiste.

« Les facteurs principaux de toutes les maladies chroniques, c'est la malbouffe, le tabagisme, la consommation trop importante d'alcool, l'inactivité physique et la sédentarité, assure-t-il. **Le pire, c'est lorsque vous avez deux ou trois facteurs, ils ne s'additionnent pas, ils se multiplient**. Le problème, c'est que les conséquences ne seront visibles que dans 20 ou 30 ans... »

Alors en attendant, François Carre vous propose d'avoir une activité physique, de bouger donc de vous lever.

« Vous êtes sédentaire - du latin *sedere*, être assis - si vous passez un temps journalier assis trop important. Cela devient vraiment dangereux pour votre santé à partir de 6 ou 7 heures par jour en moyenne. **Le pire, c'est de rester assis plus de deux heures sans vous lever** et faire quelques mouvements. »

Des solutions simples pour bouger tous les jours

Que faire alors pour lutter contre la sédentarité ?

« **Il faut bouger chaque jour, partout**, préconise le professeur Carre. Il faut qu'on se rebelle, qu'on décide nous-mêmes de bouger. Chaque jour, avant 65 ans, vous devez faire 30 minutes d'activité physique avec du cardio -marcher ou faire du vélo- et faire du renforcement musculaire -monter les étages à pied, par exemple, c'est à la portée de tous. Après 65 ans, vous faites la même chose, en ajoutant un peu d'équilibre et de souplesse.

Et pour les enfants ou les ados, ce n'est pas 30 minutes, mais au moins 60 minutes d'activité, de jeu, de la trottinette, du ballon... C'est possible en diminuant le temps d'écran puisqu' avant deux ans je rappelle que c'est zéro écran, et de 6 à 17 ans, c'est 2 heures par jour, soit 14 heures par semaine... »

L'activité physique retarde la dépendance

Conséquence de cette activité physique : **l'amélioration de la capacité physique**. C'est elle, qui selon François Carre, va permettre d'améliorer votre longévité en bonne santé.

« La santé ce n'est pas seulement ne pas être malade ou ne pas avoir d'infirmité, explique-t-il. La santé, c'est un état de bien-être social, physique et mental. Et cela passe par l'activité physique et cela ne nécessite aucun investissement matériel. Juste du temps. **Si vous marchez une heure par semaine, ou 10 minutes par jour, vous augmentez votre espérance de vie en bonne santé de deux ans.** Si vous marchez 7 heures par semaine ou une heure par jour, vous l'augmentez de 5 ans. Quand on bouge, quel que soit son âge, on prévient la plupart des maladies chroniques de 20 à 30 %. On a une meilleure qualité de vie, on améliore son capital santé, la qualité de son vieillissement et on retarde la dépendance **en restant plus longtemps chez soi.** »

Comment bouger au travail ?

De nombreuses entreprises ont pris conscience des effets négatifs de la sédentarité au travail et ont mis en place différentes actions : prise en charge d'une partie des licences de sport, mis en place d'ateliers bien-être, mise à disposition de locaux...

Les résultats positifs ont été mesurés par plusieurs études que résume le professeur François CARRE. « Les bénéfices de l'activité physique pour le salarié, c'est une meilleure sérénité, baisse des burn-out et de la dépression, trois ans de plus d'espérance de vie, le retardement de l'âge du début de la dépendance de six ans et une économie de 30 à 34% par an en frais de santé. Pour l'entreprise, c'est 6 à 9 % de gains de productivité, 4 à 14 % d'amélioration de la rentabilité et dans tous les cas diminution de l'absentéisme. »

Depuis trente ans, François CARRE essaye de convaincre que « **bouger c'est vital !** ». Il sait que cela prendra du temps, mais il a aujourd'hui le soutien de consœurs et confrères.



COUP DE COEUR POUR L'ASSO DES CYCLO-CARDIAQUES

L'amicale des cyclo cardiaques propose aux personnes ayant eu des problèmes de cœur de se remettre en selle pour un nouveau départ. Michel Joly, le responsable départemental, a lui-même subi une importante opération du cœur et a repris goût à la vie grâce au vélo. « *Souvent après un accident cardiaque ou une opération, on pense qu'on doit renoncer au sport, on peut perdre son moral. Or, le vélo est un sport doux pour le cœur, qui permet de le remuscler. L'Amicale des cyclo-cardiaques est parrainée par les fédérations françaises de cyclotourisme et de cardiologie. Notre objectif est de redonner confiance par le sport et nous accueillons aussi des personnes sans pathologie. Nos sorties vélo sont conviviales et permettent de rencontrer des gens de tous âges et de tous horizons* ».

+d'infos Michel Joly au 06 08 09 75 50 (adhésion 20 € l'année)





Comité Régional Nouvelle-Aquitaine de Cyclotourisme

Le Comité Régional de cyclotourisme de Nouvelle-Aquitaine (CoReg N-A) est l'un des 12 comités régionaux appartenant à la fédération française de cyclotourisme. Elle regroupe les trois anciennes ligues d'Aquitaine, du Limousin et du Poitou Charente.

Son but : développer le cyclotourisme sous toutes ses formes, Route, Vtt, Gravel, VAE.

Accueillir et accepter tous les pratiquants, jeunes, moins jeunes, en situation de handicap, cyclos plutôt sportifs et d'autres plus contemplatifs.

Son rôle : porter le projet fédéral vers les structures départementales et les clubs de la région.

- coordonner les activités des comités départementaux en matière d'assemblées générales, de calendrier, de communication, d'informations, de projets, etc...
- élaborer un plan de formation des éducateurs en concertation avec les comités départementaux et les clubs.
- organiser pour les jeunes, un critérium régional, un concours d'éducation routière régional, un séjour spécifique jeune et de participation aux diverses manifestations nationales comme la **Semaine Nationale et Européenne Jeunes**.

Ses relations : correspondant privilégié auprès des instances gouvernementales comme la préfecture, le conseil régional. Il est membre du Comité Régional Olympique et Sportif de Nouvelle-Aquitaine.



Le Comité Régional de cyclotourisme de Nouvelle-Aquitaine est composé de 12 départements : Charentes(16), Charente Maritime (17), Corrèze (19), Creuse(23), Dordogne(24), Gironde (33) Landes(40), Lot et Garonne(47), Pyrénées Atlantiques (64), Deux Sèvres (79), Vienne (86), Haute vienne (87).

Plus grande région de France, son territoire composé à 90% de forêts avec 5 parcs Naturels Régionaux (PNR) est propice à la randonnée à vélo sur routes et chemins.

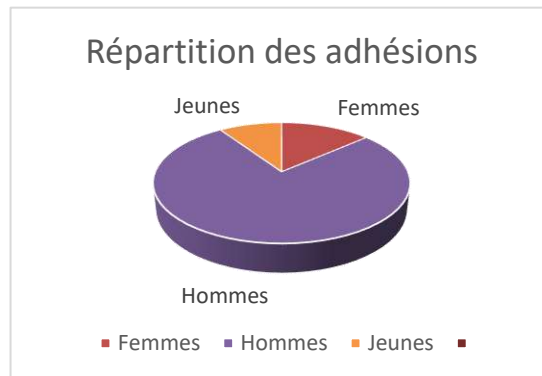
Quelques chiffres pour présenter le CoReg Nouvelle-Aquitaine au 31-12- 2021

Licenciés	Femmes	Hommes	Jeunes	Clubs	EFV*
11494	1717	9777	1199	334	23*

*Ecoles Françaises de Vélo

Fort de ses 334 clubs et de ses 11494 licenciés, il participe au développement du tourisme à vélo en proposant des randonnées permanentes (environ une quarantaine) que vous trouverez sur le site du CoReg de Nouvelle Aquitaine <http://nouvelle-aquitaine.ffct.org>

mais aussi des grands itinéraires VTT comme le tour de la Charente (650km) le tour de la Corrèze (900km) et des projets à venir comme le tour de Dordogne à VTT.



Organisation :

Le comité est composé de 12 membres. Chaque membre est responsable d'une commission (jeunes, formation, sécurité, tourisme, féminines, VTT, Développement Durable). Ces commissions composées de licenciés doivent ensemble mettre en place des actions pour le développement du cyclotourisme. Ils leur incombent de transmettre aux structures les directives du comité fédéral et de les informer de la vie fédérale.

La pratique du cyclotourisme en Nouvelle-Aquitaine :

Le Comité régional soutient les clubs et les CoDep dans l'organisation de grandes manifestations labélisées par notre fédération.

Pour 2022, plusieurs concentrations de 3 jours sont proposées :

- ✓ A Sauveterre de Guyenne en Gironde (33) pour l'ascension
- ✓ A Lathus dans la Vienne (86) une maxi verte VTT pour l'ascension
- ✓ A Guéret dans la Creuse (23) pour pentecôte

Le CoReg Nouvelle-Aquitaine veut promouvoir une semaine régionale chaque année dans un des 12 CoDep.

Cette année le club de Saint Symphorien 79 Cyclos, se lance dans l'aventure en organisant une semaine régionale à St Symphorien dans les Deux Sèvres (79) la dernière semaine de juin.

Enfin le CoReg met à disposition son site pour présenter un calendrier de plus d'une centaine de randonnées route ou VTT proposer par les clubs dans toute la région.

Les activités jeunes

La région Nouvelle Aquitaine compte 23 Ecoles Françaises de Vélo. Ces écoles accueillent plus de 664 Jeunes de 10 à 18 ans.

La commission jeune organise un criterium régional, un concours d'éducation routière ainsi qu'un séjour pour tous les jeunes. Ensuite elle accompagne les plus méritants au criterium national et au concours national d'éducation routière. Chaque année une délégation de jeunes participe à la **Semaine Nationale et Européenne Jeune**. La commission jeune transmet à toutes les EFV et aux clubs qui accueillent des jeunes, les informations indispensables pour une bonne organisation.

La formation des encadrants

La commission formation met tout en œuvre pour former de nouveaux encadrants animateurs, initiateurs, moniteurs. Car ils seront les piliers des clubs, des EFV. Ils dynamiseront notre réseau de cyclotouristes et auront à cœur d'accueillir les nouveaux adeptes du vélo. Elle n'hésite pas à se déplacer dans les CoDep pour la mise en place de stages.

Le Comité Régional de Nouvelle-Aquitaine signera une convention de partenariat avec l'Amicale des Cyclo-Cardiaques lors de son AG qui se tiendra le 19 mars 2022. Déjà plusieurs CoDep et clubs de notre région ont signé cette convention de partenariat, qui propose en outre de redonner confiance aux licenciés souffrant d'un problème cardio-vasculaire, et témoigne des bienfaits de la pratique raisonnée du cyclotourisme

Pour toute question, écrivez-nous à : nouvelleaquitaine-presidence@ffvelo.fr



Elisabeth PICAUT: Présidente



Claudette METRAL
Secrétaire du CoReg N.A.



Pour tout vélo avec axes rapides (petite tige avec les 2 ressorts coniques)
Installation simple en quelques minutes.
Garantie de 4 ans en option
Remise club +2,5% à partir de 2 kits max 7.x (8kits)

Conforme EN 15194 même installé sur votre vélo.

Avec étiquette obligatoire EN 15194 à coller sur votre cadre.

surpoids avec batterie de 250Wh \leq 3,2kg.

Avantages

- Carte contrôleur, capteur de pédalage et de vitesse intégrés au moteur.
- Câblage ultra simple un seul câble
- Aucun engrenage en plastique
- Embrayage unique offrant aucune résistance au roulement
- Consommation inférieure de 20% à nos concurrents
- Donc batteries > de 20%
- 130 mm d'entraxe pour les vélos de route en patins.
- Jusqu'à 9 niveaux d'assistance
- Ultra silencieux.
- Peut être réglé sur 500W pour les tandems
- Peut être réglé sur 33km/h mais hors homologation
- Version Bluetooth 3 niveaux d'assistance
- Version batterie 300Wh intégrée au moteur avec commande Bluetooth
- Version roue libre à visser disponible
- Batterie Panasonic haut de gamme

Offre Régulation de vitesse 5 niveaux

Vélo de ville / promenade /etc
(sauf cadre carbone)
135mm / disque 6 vis / V brake
Max 10 vitesses

A partir de **792€*** avec:

Jante patins 700x15/17/19 rayonnée sur moteur.
Chargeur 2A 36V
Batterie 216Wh + porte bidon

Options :
324Wh /360Wh/468wh/568Wh
Batterie sur porte bagage

Offre Régulation de puissance 5 niveaux

Vélo de ville / promenade / VTC/ randonneuse/
Tandem /Etc (sauf cadre carbone)
135mm / disque 6

A partir de **903€*** avec:

Jante patins /disque 700x15/17/19 rayonnée sur moteur.
Chargeur 2A 36V
Batterie 216Wh + porte bidon

Options : 360Wh/ 540Wh et 568Wh
*limité à 25km/h max
*Prix au 05/02/2022 soumis aux variations annuelles.

Offre Régulation de puissance 9 niveaux

Version spéciale cadre carbone. Jusqu'à 11 vitesses.
130mm freins patins route
135mm pour les versions disques en axes rapides.
Ultra haut rendement le nec plus ultra des cyclotouristes.
+de 6000 kits déjà installés.

A partir de **1168€*** avec:

Jante patins /disque 700x15C rayonnée sur moteur. (650 disponible)
Chargeur 2A 36V
Batterie 216Wh + porte bidon

Options : 324, 378Wh et 540Wh Panasonic Tesla.
V max 33km/h possible, hors homologation



COMPLET



Séjour du 6 au 10 juin à Selongey



3 ou 4 places encore disponibles



Une rencontre inattendue

Par une fraîche matinée de janvier, pédalant derrière le rocher de Roquebrune dans Var et comme je portais le maillot de l'ACC, Georges Menez et sa femme Odile m'ont reconnu et nous avons pique-niqué ensemble.

Il a eu des ennuis de santé, mais il va bien actuellement. Ils sont passés au VAE et écument les petites routes du Var tout le mois de janvier. Ils étaient contents d'avoir des nouvelles de l'Amicale.

Henri CURTILLET



Une première mondiale

Un cœur de porc greffé sur un humain par des chirurgiens américains,

Cette transplantation réalisée le 7 janvier sur un homme de 57 ans, qui a reçu un organe issu d'un animal génétiquement modifié, constitue une avancée majeure dans un contexte de pénurie d'organes.



Des chirurgiens de l'école de médecine de l'université du Maryland pratiquent la greffe d'un cœur de porc sur David Bennett Sr., à Baltimore, le 7 janvier 2022. - / AFP

Des chirurgiens américains ont réussi à greffer sur un patient un cœur issu d'un porc génétiquement modifié, une première mondiale, a annoncé, lundi 10 janvier, l'école de médecine de l'université du Maryland. L'opération a été menée vendredi et a permis de montrer pour la première fois que le cœur d'un animal pouvait continuer à fonctionner à l'intérieur d'un humain sans rejet immédiat, a expliqué l'institution dans un communiqué.

David Bennett, 57 ans, qui a reçu le cœur porcine, avait été déclaré inéligible à une greffe de cœur humain. Il est désormais étroitement suivi par les médecins pour s'assurer que le nouvel organe fonctionne correctement.

« C'était soit la mort, soit cette greffe. Je veux vivre. Je sais que c'est assez hasardeux, mais c'était ma dernière option », a déclaré ce résident du Maryland un jour avant son opération, selon l'école de médecine. **« J'ai hâte de pouvoir sortir de mon lit une fois que je serai rétabli »,** a poursuivi M. Bennett, qui a passé les derniers mois alité et branché à une machine qui le maintenait en vie.

L'administration américaine des denrées alimentaires et des médicaments, a donné son feu vert à l'opération le soir du réveillon de la Saint-Sylvestre. « C'est une avancée chirurgicale majeure qui nous rapproche encore un peu plus d'une solution à la pénurie d'organes », a commenté Bartley Griffith, qui a réalisé la transplantation. Le porc dont provient le cœur a été génétiquement modifié pour ne plus produire un type de sucre présent normalement sur toutes les cellules des porcs et qui provoque un rejet immédiat de l'organe.





Semaine Nationale des Cyclos Cardiaques Du 17 au 24 septembre 2022

Parc
naturel
régional des
baronnies
provençales



BUIS
LES-BARONNIES



Au cœur des oliviers et en bordure de rivière, La Fontaine d'Annibal se compose d'un village vacances*** et d'un camping*** à 800 m du centre du village de Buis-les-Baronnies. La conception et le fonctionnement du village vacances intègrent les problématiques environnementales.

A la Fontaine d'Annibal les repas sont « cuisinés maison ».

Un restaurant... prenez le temps de manger !

Idéalement situé avec une vue magnifique sur le rocher du St Julien, venez à la rencontre de l'équipe du restaurant de La Fontaine d'Annibal.

Le chef et son équipe déploient tous leurs talents pour vous mitonner des spécialités et plats originaux à partir des produits de la région : Olives, lavandes, abricots, fromage de chèvre, petit épeautre... Odeur de thym, plats gorgés de soleil, tapenade, la Provence s'invite dans votre assiette ! Profiter du paysage et du soleil provençal sur sa jolie terrasse ombragée.



Services

Afin de rendre votre séjour à La Fontaine d'Annibal aussi confortable que possible, nous tenons à votre disposition des services de qualité avec notamment un bar – snack dont la terrasse ombragée vous offre une vue sur la piscine et une connexion Wifi gratuite. A la réception, vous trouverez, outre les habituelles cartes postales, des produits du terroir (olives, jus de fruits, etc.). Sur commande, vous trouverez également à La Fontaine d'Annibal, du pain et des viennoiseries.

Choisissez le confort et l'équipement de votre emplacement camping



Les emplacements simples avec électricité, conviendront aux campeurs avec leur haie d'arbuste et la rivière à proximité.

Et pour des vacances 100% confort, le **wifi** est accessible depuis votre emplacement !

Sanitaire à proximité

Chambres

36 chambres de 2 lits, réparties sur 2 niveaux. Ces chambres grand confort sont toutes équipées d'une salle de bain et d'un sanitaire. Une partie des chambres dispose d'un balcon.

Les draps sont fournis et serviettes de toilette.

En pension complète.



Chalets

L'hébergement en chalets est parfait pour un séjour entre amis! Bénéficiez de grands emplacements au cœur de la nature pour faire de vos vacances au grand air un souvenir inoubliable !

Au plus près de la nature, vous profiterez de la terrasse extérieure pour vos moments de détente entre amis !

S'intégrant parfaitement à la nature, nos chalets vous offre une atmosphère cosy, propice à la détente. Une parenthèse bien-être en pleine nature !

Nos chalets sont équipés de wifi, parfait pour rester connecté avec la famille pendant les vacances !



Mobil-Home

Pour vos vacances en camping, choisissez le mobil-home. Oubliez vos préjugés ! Vous trouverez des modèles récents offrant de l'espace, un grand confort, une esthétique agréable et une fonctionnalité parfaitement étudiée pour des vacances réussies en famille.



Au plus près de la nature, vous profiterez de la terrasse extérieure pour vos moments de détente entre amis !



Bulletin de réservation pour la "rencontre nationale des cyclos cardiaques"

Samedi 17 au samedi 24 septembre 2022 Buis les Baronnie

Nom :	Prénom :	Accompagné :	
Adresse	Ville	CP	
Tél :	Port :	Courriel :	

Séjour complet du 17 au 24/09/2022 **Partiel** du: Au :

Trois possibilités d'hébergement en pension complète

- Hébergement chambre hôtelière de 2 personnes « en village vacances 63 € personne pension complète.
- Hébergement chambre Hôtelière pour 1 personne supplément **Single** 20 € jour pension complète
- Hébergement Chalet 1 couples 73 € jour personne pension complète **(reste 4 chalets disponibles)**
- Hébergement de 3 Célibataires en mobil-homes de 3 chambres 63 € jour personne pension complète.
- Hébergement Mobil-home 2 couples 63 € jour personne pension complète **(4 mobil-homes disponibles)**

Les lits sont faits à votre arrivée, le linge de toilette sera à votre disposition

- Camping-car Forfait emplacement 20 € par nuit avec électricité, et Dîner en commun 18,50€ personne

Réservation pour les Hébergements 150 € par personne
Réservation au camping 150 € par équipage
Chèque à l'ordre de l' ACC
A faire parvenir avec le bulletin à: Joël Grandjean Launay Briand
35730 Pleurtuit



Les parcours du Cœur dans l'Orne

le 8 Mai.

Salle des Sports 61800 Chanu

Marche- rando vélo-
initiation aux gestes qui sauvent.

Michel Brière : 06 23 45 10 24

Michel.briere73@sfr.fr

Ça bouge en Haute -Vienne

FEYTIAT 87220 Le 9 avril

Panazol 87350 le 9 avril

Limoges le 27 avril

Contact : Georges Longy

tél : 06 79 06 59 50 georges.longy@orange.fr

Les parcours du cœur : le 30 avril à Angers.

Promenade Jean Turc, de 10h00 et 17h30.

Fil Rouge : "Le Cœur des Femmes" et "l'Initiation aux Gestes qui Sauvent" pour les ados dès l'âge de 10/12 ans

Gérard Lecureuil : 06 84 70 25 53

lecureuil.gerard@orange.fr

Communauté de communes Norges &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

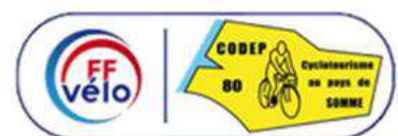
pierrelescore@hotmail.com



Alain Malandain est notre correspondant pour le département de la Somme. Le 22 janvier il à fait une intervention remarquable pour mettre en lumière notre Amicale.

Greffé du cœur, sa vie a pris un autre virage

Atteint d'une déficience cardiaque sévère, Alain a dû changer de rythme de vie. Il intervient pour soutenir moralement les personnes qui souffrent de pathologies cardiaques.





Avant une tranche de vie avec, et pour, l'Amicale



Dès ma naissance en 1945 à Lyon je baigne dans le sport cycliste. A 2 ans, les dimanches de beau temps direction le parc de la Tête d'Or à Lyon pour aller applaudir mon père et son frère pistards au vélodrome Tête d'Or. Jusqu'à mon départ au service militaire je vais moi aussi pédaler. En 1960 mon oncle, qui vient d'arrêter la compétition, m'offre un de ses vélos de course route. En 1962 mon père m'achète un superbe vélo Wolhauser, *comme les pros*, et m'inscrit dans un club. Quelques courses en 1962 et 1963, avant le service militaire.

De retour de l'armée je remonte sur le vélo, pour le plaisir uniquement.

1972 à 1980, contraintes familiales, professionnelles..., vélo au garage !

1981, après deux années parisiennes, retour en région lyonnaise. Je retrouve mes amis cyclos et adhère dans leur club FFCT.

1989, je relance le club de ma commune. Me voici Président de la section cyclotourisme de l'AS Caluire (69).

1991, je retravaille à Paris, rentre chaque week-end à Caluire et pédale avec mon club le samedi.

1999 une année compliquée. Toujours à Paris en semaine, souvent fatigué sur le vélo... en août difficultés pour monter un petit col ! en septembre visite chez mon généraliste... visite chez un cardiologue... test d'effort... coronarographie... deux jours plus tard opération pour un quadruple pontage. Une semaine à la clinique protestante à Lyon et deux mois de réadaptation au centre IRIS de Marcy l'Etoile (69) où **la lecture d'un exemplaire du Bulletin Cœur & Vélo me fait connaître l'Amicale.**

Feu vert de mon cardiologue pour une vie normale, progressive, et pour la pratique du vélo. Je reprends mon travail à Paris en janvier 2000. Allers-retours Lyon-Paris chaque semaine. Je refais du vélo le week-end et les jours de congé. Difficile de rouler avec le club, le rythme ne me convient pas. Je quitte l'AS Caluire, prend une licence individuelle, et roule seul ou avec des copains aux rallyes FFCT.

C'est en 2004 que je me décide d'adhérer à l'Amicale.

Je prends contact avec Georges Jacquet, Correspondant ACC de la région Rhône-Alpes, et j'intègre un groupe fort sympathique et dynamique. Une sortie régionale ACC par mois, dans la Drôme, l'Ain, le Rhône, en Savoie...

Retraité en mars 2006, je décide de consacrer mon temps à l'Amicale.

Septembre 2006, première participation à la Rencontre Nationale annuelle avec Assemblée Générale de l'ACC, à Parent (63). Je fais connaissance des adhérents venus des quatre coins de France. J'accepte d'animer la Région Rhône-Alpes et succède à Georges Jacquet et Josiane Besset qui se partageaient le région (voir page suivante).



De 2008 à 2017 Membre du Comité Directeur.

Septembre 2008, Assemblée Générale à Semur-en-Auxois (21), je suis élu au Comité Directeur.

Les tâches pour le développement de l'Amicale ne manquent pas. Durant les années qui suivent je réalise des maquettes pour renouveler plaquettes, banderoles, roll-up, logos, maillots, cartes de vœux... et continue encore à ce-jour d'apporter mon aide.

En mars 2012, je succède à Michel Dautresme, *rédacteur des cent premiers numéros de notre bulletin Cœur & Vélo*. En janvier 2020, après la rédaction du N°137, Pierre Lescure prend la relève.

De 2014 à 2015 je lis, *et relis*, les 100 premiers numéros du bulletin Cœur & vélo et avec l'aide de Michel Dautresme, *fondateur de l'Amicale*, je rédige un livret « **Déjà 20 ans !** » qui retrace l'histoire de l'Amicale, pour être distribué aux adhérents pour le 20ème anniversaire de l'ACC en septembre 2015. Je participe à l'organisation de cet anniversaire, recherche des bienfaiteurs pour nous aider. Résultat, AG2R La Mondiale finance l'impression du livret, la FFCT nous offre livres et abonnements à sa revue, la FFCardiologie des T-shirts... VVF un séjour, des exposants à l'Ardéchoise bidons, boissons... Ces dons sont remis aux adhérents récompensés lors de l'Assemblée Générale à La Ferté-Imbault (41).

En 2015 l'Amicale manque de bénévoles ! Déjà bien occupé avec la rédaction de notre bulletin Cœur & Vélo, je prends la gestion des adhésions et crée une carte d'adhésion « ADHÉRENT ». Bernard Taillade me succède en 2019.



De 2007 à 2014 Délégué de la Région Rhône-Alpes.

Je prends des contacts pour créer des liens et faire connaître l'Amicale.

Avec le centre de Réadaptation IRIS de Marcy-l'Étoile (Rhône)



Richard

Daniel

Je propose au Dr Bernard Pierre, *Chef du service de réadaptation cardiaque*, de venir régulièrement **témoigner et rassurer** les patients qui sont en réadaptation. De 2007 à 2019 j'interviens tous les 2 mois. Mais « stop » en 2020 à cause de la Covid !

En 2008 Richard Gallone, *Kiné à IRIS*, organise un week-end « Du Cœur à la Rame » en Camargue pour d'anciens patients qui, après leur réadaptation, ont choisi la pratique de la rame en barque sur le Rhône pour garder la forme. Il me demande si l'Amicale veut bien participer pour accompagner les conjoints à vélo. C'est ok ! Georges Jacquet, Jean Longueville et Jacques Parascandola m'accompagnent.

En 2009, nouvelle organisation, sur la Loire ! Nous sommes présents.

Avec l'Association Régionale Val de Rhône de la Fédération Française de Cardiologie (ACVR) qui regroupe Ain - Ardèche-Drôme - Loire - Rhône.

Je crée des liens avec le Pr Jacques Beaune, *Président de l'association (et de la Fédération Française de Cardiologie)*, le Dr Jean Boutarin qui lui succède en 2008 et le Dr François Baur. En décembre 2019 le Dr Bernard Pierre est élu Président.

En 2008 le Dr Boutarin me propose, pour l'Amicale, un stand au **Parcours du Cœur de Lyon** organisé par l'ACVR.



H. Curtillet - G. Prian - D. Buzon

C'est OK et avec mes « mousquetaires » (*Henri Curtillet, Gérard Prian, Daniel Buzon*) nous sommes présents la veille pour l'installation des stands.

De 2008 à 2016 l'Amicale participe aux **Parcours du Cœur de Lyon**. Avec mes « mousquetaires » nous sommes souvent les seuls à prêter main forte, au Dr Boutarin, Dr Baur et quelques adhérents de l'ACVR, la veille du Parcours !



Pr J. Beaune Dr J. Boutarin Dr F. Baur



A partir de 2017, la Fédération Française de Cardiologie demande que les **Parcours du Cœur** soient organisés par des Associations. A la demande du Dr Boutarin et avec l'aide de Daniel Buzon, de la ville de Lyon et de l'ACVR j'organise le **Parcours du Cœur de Lyon** au centre du vélodrome Tête d'Or. Bernard Thévenet accepte d'être le parrain. J'invite d'anciens champions cyclistes de la région. Antonin Rolland, Jean Forestier, Robert Alban acceptent avec plaisir. Henri Anglade, malade, ne peut pas venir. Je remercie Bernard en lui remettant un de mes premiers maillots de 1962 qui manque à sa collection bien qu'ayant commencé sa carrière chez Wolhauser !



Daniel Souzy Jacques Beaune
Antonin Rolland Jean Forestier
Bernard Thévenet Robert Alban

En 2009 je demande à l'ACVR de nous accueillir sur son stand à **L'ARDÉCHOISE** et propose notre aide pour l'installation et la tenue du stand. D'accord ! Tout le monde y trouve son compte. Première présence d'une semaine, accompagné de Roger et Josiane Besset et la visite de quelques cyclos cardiaques à la journée. L'Amicale sera présente sur le stand de la Fédération Française de Cardiologie chaque année, représentée par moi-même jusqu'en 2017, puis par Daniel Buzon jusqu'en 2019.



L'Ardéchoise 2009 - J.F. Deloche - J. Besset



L'Ardéchoise 2011- R.Marchand - D.Souzy - Pr J. Beaune



L'Ardéchoise 2011 - Interview D.Souzy

Avec le CoReg, les Codep et Clubs de la région

Avant d'adhérer à l'Amicale, licencié FFCT, Président de club, j'avais fait connaissance avec le **CoDep69**. Pour faire connaître l'Amicale, il faut montrer le maillot. Seul ou avec des « Acécistes » de la région je participe aux Rallyes FFCT, dépose des plaquettes ACC, déroule roll-up et banderole. Je suis présent à chaque Assemblées Générales du CoDep69.

2011, première participation à l'Assemblée Générale de la **Ligue Rhône-Alpes**. C'est l'occasion de faire de nouvelles connaissances. Nous sommes présents chaque années suivantes. Au début pose de roll-up, puis tenue d'un stand ACC et une présentation de l'Amicale ! Je tiens à remercier le Président Jean-Jacques Pech et son adjointe Catherine Borgeais-Rouet pour leurs accueils.

Décembre 2011, Daniel Buzon m'accompagne à Grenoble (38) pour tenir un stand à l'Assemblée Générale FFCT. Nous faisons de nouvelles rencontres.



2014 - Rallye de Chassieu (69)



AG CoReg 2014 D.Buzon D.Souzy



AG CoReg 2014 D.Souzy



AG CoReg 2016 D.Souzy Jean-Jacques Pech

2013, je ré-adhère dans un club, l'ATSCAF (69), dont le Président de la Ligue Rhône-Alpes fait partie.

Suis sollicité à l'Assemblée Générale du **CoDep42** pour présenter l'Amicale.

2014 et 2015, le CoDep42 m'invite à des conférences Santé organisées pour ses clubs. J'interviens pour **témoigner et prévenir. L'Accident Cardiovasculaire... Ça n'arrive pas qu'aux autres...**

En 2015, je cède ma place de Délégué Régional à Daniel Buzon.

En 2018, au tour du CoDep69 de me solliciter pour aller témoigner.

En 2019, Daniel Buzon déménage en Saône-et-Loire. Me voici à nouveau Délégué Région Rhône-Alpes.

En 2020 arrive la Covid. Confinement oblige, le vélo reste au garage ! Ayant du temps de libre, je propose au Président de relooker notre site internet et le rendre plus vivant. Et me voici **Webmaster**.

La situation sanitaire perturbe nos activités cyclotouristes. Très peu de contacts.



2021- Signaturé convention CoDep74

En 2021, une chute à vélo au printemps, un mois sans pédaler. Fin juin la forme est revenue, je participe au séjour organisé en Alsace par Bernard Hausser et je retrouve les amis en septembre à la Rencontre Nationale en Saône-et-Loire. Ça fait du bien de revoir les copains !

Fin novembre je suis invité à l'Assemblée Générale du CoDep74 par sa Présidente, *Catherine Borgeais-Rouet*, aussi Présidente du CoReg AURA, et nous signons la convention de partenariat CoDep74.

En janvier 2022 je quitte le poste de webmaster et passe la main à Christian Robin.

Je vais consacrer un peu plus de temps au poste de Délégué Régional Rhône-Alpes.



Daniel

Christian

J'entame ma 19ème année à l'Amicale. Que de souvenirs, les bons moments passés lors des séjours, rencontres nationales et sorties à la journée... Je souhaite que la situation sanitaire s'améliore pour qu'on puisse se retrouver et revivre l'ambiance de l'Amicale.

Pour tous savoir sur l'Amicale, je vous conseille notre site internet www.cyclocardiaques.org. Feuilletez les bulletins Cœur & Vélo, le livret Déjà 20 ans !, visitez le Musée ACC, et bien plus...

Daniel SOUZY













2012- Col de Crie (69)




H.Curtillet J.Seive D.Souzy D.Buzon C.Prian




Organigramme de l'Amicale dans nos régions en 2022

 Auvergne Rhône-Alpes		L'Amicale recherche des correspondants pour les départements			
 <p>Auvergne Bernard TAILLADE</p>	 <p>Rhône Alpes Daniel SOUZY</p>	 <p>Haute-Loire André LIOTIER</p>	 <p>Isère Bernard THEVENET</p>	 <p>Allier Raymond THOME</p>	<p>Ain</p>
<p>Ardèche</p>	<p>Cantal</p>	<p>Drôme</p>	<p>Loire</p>	<p>Savoie</p>	 <p>Haute-Savoie Michel CUVILLIER</p>



 Bourgogne Franche-Comté							
 <p>BFC P. LESCURE</p>	 <p>Doubs L. PFUNDSTEIN</p>	 <p>Jura H. POMMIER</p>	 <p>Nièvre D. MARY</p>	 <p>Haute-Saône Y. GUENGU</p>	 <p>Saône et Loire D. BUZON</p>	 <p>Yonne Jean-René SICOLO</p>	 <p>T. de Belfort H. SIMONIN</p>

 Bretagne		L'Amicale recherche des correspondants pour les départements			
 <p>Bretagne Joël GRANJEAN</p>	 <p>Ile et Vilaine Bernard KAUFELER</p>	<p>Finistère</p>	<p>Côte d'Armor</p>	<p>Morbihan</p>	

 Centre - Val de Loire		L'Amicale recherche des correspondants pour les départements				
 <p>Région C-VL Christian ROBIN</p>	 <p>Indre-et-Loire Marie-José DUBOEL</p>	<p>Cher</p>	<p>Eure et Loire</p>	<p>Indre</p>	<p>Loir et Cher</p>	<p>Loiret</p>




 Grand Est		L'Amicale recherche des correspondants pour les départements						
								
Champagne Ardenne André LAVIE	Alsace - Lorraine Bernard HAUSSER	Ardenne	Aube Jacques Hanssens	Marne	Meurthe et Moselle	Meuse	Moselle	Vosges

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

 Ile de France		L'Amicale recherche des correspondants pour les départements					
							
Ile de France Robert RENARD	Seine	Seine et Marne	Essonne	Hauts de Seine	Seine St Denis	Val de Marne	Val d'Oise

 Normandie		L'Amicale recherche des correspondants pour les départements			
					
Normandie Michel BRIERE	Eure Georges BRIERE	Manche Régine GRANDIN	Calvados Michel JOLY	Seine Maritime	

 Pays de Loire		L'Amicale recherche des correspondants pour les départements			
					
Pays de Loire Gérard LECUREIL	Loire- Atlantique François PAVIA	Vendée Rémy TRICHET	Sarthe	Mayenne	

 Provence – Côte d'Azur			L'Amicale recherche des correspondants pour les départements			
 <p>Région PACA François MANENT</p>	 <p>Vaucluse Georges BAYLE</p>	 <p>Alpes de Haute Provence Jacques RIEME</p>	<p>Hautes-Alpes</p>	<p>Alpes Maritimes</p>	<p>Bouches du Rhône</p>	<p>Var</p>

 Occitanie			L'Amicale recherche des correspondants pour les départements			
 <p>Languedoc Roussillon Bernard SCHAEFFNER</p>	 <p>Midi Pyrénées Bernard DELMAS</p>	 <p>Haute-Garonne Gérard ROOU</p>	 <p>Aveyron Christian VIGOUROUX</p>	 <p>Tarn et Garonne François NEGRE</p>	<p>Ariège</p>	<p>Aude</p>
<p>Gers</p>	<p>Hérault</p>	<p>Lot</p>	<p>Lozère</p>	<p>Hautes Pyrénées</p>	<p>Pyrénées Orientales</p>	

 Nouvelle Aquitaine			L'Amicale recherche des correspondants pour les départements			
 <p>Limousin Georges LONGY</p>	 <p>Aquitaine Jean-Pierre GOETHALS</p>	 <p>Landes 40-47-64 Yves SONTAG</p>	 <p>Gironde Dominique CABARBAYE</p>	<p>Charente-Maritime</p>	<p>Charente</p>	
<p>Corrèze</p>	<p>Creuse</p>	<p>Dordogne</p>	<p>Deux-Sèvres</p>	<p>Vienne</p>	<p>Haute-Vienne</p>	

Retrouvez toutes les informations nécessaires pour prendre contact avec nous sur : www.cyclocardiaques.org



Si la Bretagne a son champion avec un caractère bien trempé, la Bourgogne a également son champion avec une personnalité bien différente et au combien attachante et apprécié de tous.

Bernard Thévenet est né dans une famille d'agriculteurs en Saône-et-Loire au lieu-dit le Guidon. C'est là qu'en 1961 il voit passer pour la première fois le Tour de France, lors de l'étape Nevers-Lyon. Il est alors enfant de chœur et le prêtre avait avancé l'heure de la messe pour les fidèles puissent regarder les coureurs passer.

Dès l'âge de six ans, il se rend à l'école avec le vélo de sa sœur. Un an plus tard il aura son vélo et il roule environ dix kilomètres par jour autour de son village. A 14 ans, après avoir réussi ses examens scolaires il aura comme les enfants de cette époque un vélo de taille adulte. A la ferme ses parents ayant besoin de lui il ne pouvait vivre pleinement sa passion pour le cyclisme, ce qui n'empêchait pas ses parents de connaître les ambitions de leur fils.

Il participe à sa première course et ses parents ne l'apprennent que grâce au journal local. Bernard enchaîne les victoires sur les courses de la région et il devient Champion de Bourgogne en 1965 et 1966 et champion de France juniors en 1968. Il devient professionnel avec l'équipe Peugeot-BP-Michelin en 1970, à 22 ans, il dispute son premier Tour de France dès sa première année en étant prévenu à la dernière minute.

Une grande carrière s'ouvre à lui avec son apogée où il remporte la grande boucle en 1975 et 1977. Il termine son parcours chez les professionnels en 1981 avec un palmarès qui en dit long sur les qualités de Bernard.

Aujourd'hui il évolue toujours dans le monde du cyclisme au plus haut niveau, toujours disponible, il est dans le cœur des français qui aiment le vélo.

Depuis 2021 il est le correspondant de l'Amicale des cyclistes cardiaques dans le département de l'Isère.



Bernard, parrain du tour de Côte d'Or 2021



Prix des 7 écluses à Ecuisses dép. 71 (1964 ou 1965)



ADHESIONS 2022

L'Amicale des Cyclos Cardiaques (ACC) a été créée il y a plus de 25 ans à l'initiative d'une poignée de cyclotouristes qui venaient de subir une « **panne de cœur** » et s'interrogeaient sur la poursuite de leur activité cycliste. L'Amicale relève de la loi du 1^{er} juillet 1901, c'est une confrérie de la Fédération Française de Cyclotourisme. Nous pouvons vous apporter des précieux conseils pour rouler encore longtemps.

Nous ne délivrons pas de licence nous demandons juste une adhésion annuelle de 20 €.

Un problème cardiaque, « **ça n'arrive pas qu'aux autres !** », alors si c'est votre cas, ou celui d'un de vos amis ayez le réflexe www.cyclocardiaques et télécharger le bulletin d'adhésion.

Et vous envoyez ce document avec vos renseignements par courrier à notre ami Bernard Taillade.



Bernard TAILLADE
6 rue des Acacias
63510 MALINTRAT



ACTU VÉLO

- Oklo - Vélos cargo EVO
- Les boîtes vélo
- Transmaunierne Vanoise
- BIKINGMAN Origine
- 50 voyages vélo dans le monde

LES DERNIERS PODCASTS

Pause velo - Les Socquettes en titane Episode 26
22 FÉVRIER 2022 A21H07
"Le vélo, c'est avant tout du bonheur facile et pour tout le monde. C'est ce que nous explique Katia, la nomade sédentaire ainsi qu'Arnaud, invalide, mais cycliste. En fin d'émission..."
[ÉCOUTER LE PODCAST](#)

Pause velo - Episode 116
Céline Pasche

Vélo Passion
Caroline SEDONI
avec Patrick Meynadier
Directeur de l'office de...



Jérôme ARMAND
Président et créateur
International Press Card ID15535
+33 6 11 31 26 22
jerome@radiocyclo.fr
www.radiocyclo.fr



Cliquez sur cette signature pour accéder à ma carte de visite interactive.

INTERVIEWS VIDEO



Pierre Lescure

25 FÉVRIER 2022 A13H55

Pierre Lescure, cycliste passionné nous parle de l'amicale des cyclos cardiaques...

Retrait de points, amende : quelle sanction en cas d'infraction à vélo ?

Véifié le 29 janvier 2021 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Pour rouler à vélo, vous devez respecter les règles du code de la route : règles de circulation, de stationnement, d'équipement.

Si vous commettez une infraction :

- Fait interdit par la loi et puni d'une sanction pénale, vous risquez une amende.
- Par contre, vous ne risquez pas de retrait de points sur votre permis de conduire.
- Toutefois, en cas d'infraction grave, le juge peut suspendre votre permis de conduire.
- Par exemple, en cas de conduite en état d'ivresse ou de mise en danger de la vie d'autrui.

Montant de l'amende selon la classe de la contravention

Contravention	Exemples d'infraction	Amende forfaitaire minorée	Amende forfaitaire	Amende forfaitaire majorée	Amende maximale
1 ^{ère} classe (hors stationnement payant)		-	11 €	33 €	38 €
2 ^e classe	Circuler à vélo de nuit sans gilet de haute visibilité, rouler à plus de 2 de front sur la chaussée.	22 €	35 €	75 €	150 €
3 ^e classe	Circuler avec un dispositif de freinage non conforme.	45 €	68 €	180 €	150 €
4 ^e classe	Rouler en téléphonant, refuser la priorité, franchir une ligne blanche.	90 €	135 €	375 €	150 €
5 ^e classe		-	-	-	1 500 € ou 3 000 € en cas de récidive.

LES INFRACTIONS À VÉLO ET MONTANT DE L'AMENDE

Tarif de l'amende forfaitaire : si elle est payée dans les 3 jours elle peut être payée. A l'inverse, si le délai dépasse les 45 jours, elle sera majorée.

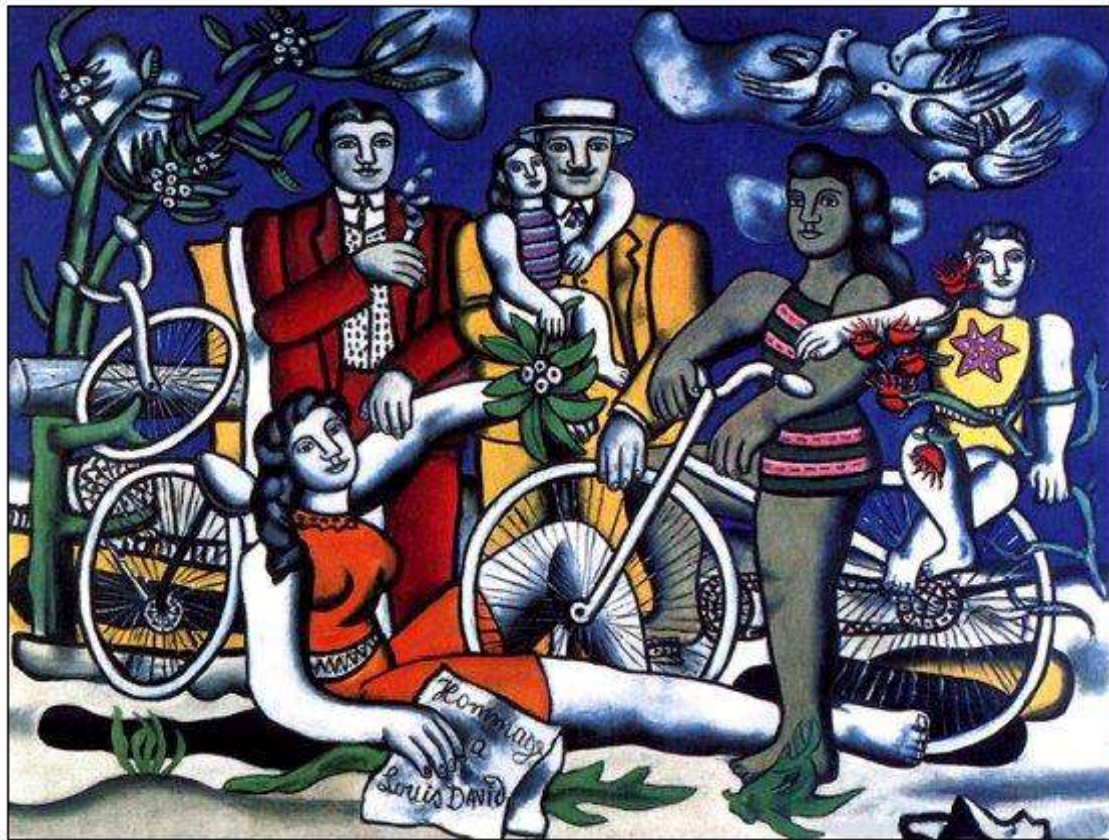
Les infractions commises avec un vélo n'entraînent pas de retrait de points sur le permis. Cependant, si l'infraction est très grave (conduite en état d'ivresse, mise en danger d'autrui...), elle peut donner lieu à une suspension judiciaire du permis de conduire.

Non-respect de l'arrêt au feu rouge ou à un stop saufs si panneau :

- Stationnement gênant : 35 €
- Défaut d'éclairage et de freins : 11 €
- Remorquage : 35 €
- Circulation sur le trottoir (hors piste cyclable) : 135 €
- Vitesse excessive : 35 €
- Circuler à plus de 2 côte à côte : 35 €
- Avoir un passager sur son vélo : 35 €
- Remonter les files par la droite : 135 €
- Utiliser son téléphone, porter des écouteurs : 135 €
- Rouler en sens interdit saufs si panneaux : 135 €
- Tourner sans mettre le bras dans le sens du virage : 35 €
- Circulation sous l'emprise de l'alcool : 135 €



A BIENTOT



Fernand Léger, né le 4 février 1881, à Argentan et mort le 17 août 1955 à Gif-sur-Yvette, est un peintre français très connu pour ses grandes contributions au mouvement moderne de l'avant-garde connu sous le nom de cubisme : **Toile les deux cyclistes**





**Rassurer
Témoigner
Prévenir**



Webmaster
Christian ROBIN
webmaster@cyclocardiaques.org

Lettre aux adhérents



Rédacteur : Joël GRANDJEAN
joel.grandjean2@gmail.com

Cœur & Vélo



Rédacteur : Pierre LESCURE
pierrelescure@hotmail.com

SITE INTERNET



www.cyclocardiaques.org



Rédacteur : Joël GRANDJEAN
joel.grandjean2@gmail.com



