

N° 154

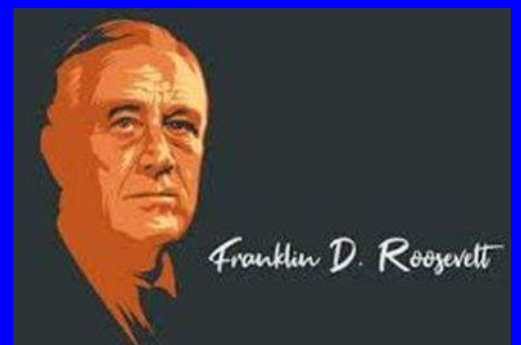
Bulletin Cœur & Vélo

Avril - Mai – Juin 2023



www.cyclocardiaques.org

*Quand la paix est rompue où que ce soit,
la paix de tous les pays, partout est en
danger.*



Franklin Delano ROOSEVELT (1882-1945)
Président des Etats-Unis de 1933 à 1935



SOMMAIRE

Sommaire	page 2
L'édito de Pierre LESCURE	page 3
Adhésion à l'ACC	page 4
Info vélo : mai à vélo	page 5
ANNAD : notre partenaire	page 6
Ils nous soutiennent (Daniel GUICHARD)	page 7
Info Sécurité	page 8
Les séjours 2023	page 9
AG 2023	page 11
Test d'effort	page 12
Art&Culture : le vélo à l'honneur au cinéma	page 15
Ils nous soutiennent (Giacomo AGOSTINI)	page 17
Les bons conseils de Marie-Claude	page 18
Tranche de vie : Georges LONGY	page 20
Info Santé : les vélos et les rythmos	page 23
Les clubs amis	page 25
Les Parcours du Coeur	page 28
Les nouveaux adhérents	page 29
Document : « Prendre la Route »	page 30
Le cyclisme, une affaire de famille	page 31
Art&Culture : Lucie LLONG	page 32
Ils nous soutiennent (René ARNOUX)	page 34
Le défi d'une vie (Jean-Claude RUDE)	page 35
L'amicale à Niort AG FFvélo	page 38
Ils nous ont quitté	page 39
A bientôt	page 40

Pour bien démarrer la saison



Les fêtes de fin d'année étant derrière nous, les premiers jours du printemps marquent pour certains d'entre nous la reprise. Bon, pour les cyclos cardiaques comme nous, peu importe, en fait, nous ne sommes pas des professionnels qui, eux, courent déjà, sous des latitudes plus accueillantes.

L'important, c'est de s'organiser en tenant compte d'un tas de paramètres (disponibilité, météo, motivation, préférences, objectifs prévisibles de la saison ...). A ce stade de la réflexion, j'évacue volontairement les questions de licence dans vos clubs ou de ré adhésion à l'amicale que vous avez certainement résolues.

Oui c'est la reprise, il faut retrouver ses automatismes et acquérir du foncier. D'ailleurs, je considère que vous ne démarrez pas de zéro. Soit vous n'avez pas fait de vrai coupure vélo, soit vous avez fait autre chose pendant que votre vélo de route était pendu.

Quelques mots sur le **poids**, c'est un de mes gros problèmes ; il ne faut pas que ce soit une obsession, mais si vous pouvez maîtriser ce paramètre sur les deux derniers mois de l'année, et particulièrement pendant les fêtes de fin d'année, ce sera une bonne base de départ. Face à cette question, je sais que nous ne sommes pas tous logés à la même enseigne. Je suis plutôt gourmand et toujours plein de bonne résolution Je suis sûr que certains d'entre nous se reconnaîtrons, et je sais de mon côté toute la difficulté à perdre l'excédent embarqué.

Pensez à l'équipement de votre vélo ou VAE, c'est le moment de lui faire prendre l'air. Equipez-vous en conséquence : collant long et plus épais, gants et sous-gants en soie, coiffe sous le casque, sur-chaussures, lunettes et gilet jaune dans la poche. En-dessous de -1°, évitons de sortir pour rouler pour protéger votre cœur

« **Bonne route à toutes et à tous !** » Pierre





ADHESION OU RENOUELEMENT



Rassurer
Témoigner
Prévenir

WWW.CYCLOCARDIAQUES.ORG

Amicale Cyclos Cardiaques



www.cyclocardiaques.org

Bulletin d'Adhésion

Membre **ACTIF** et / ou versement de participation

Pour recevoir Cœur & Vélo et participer aux activités de l'Amicale.

*Je souhaite adhérer à l'amicale en tant que membre **ACTIF*** Cotisation mini: 20 €
NOM : _____ Prénoms: _____ né(e) le : _____

Problème cardiaque (confidentiel): _____

Je ne suis pas cardiaque , mais je désire m'associer à l'action de l'Amicale en tant qu' Ami/bienfaiteur ,conjoint d'un membre, donateur ou ami et je verse ma participation obligatoire pour participer aux activités de L'ACC.

AMI BIENFAITEUR. * Cotisation mini : 20 €
NOM: _____ Prénoms: _____ né(e) le: _____

Adresse: _____

CP : _____ VILLE: _____

Tél : _____ E-mail : _____ @ _____

Versement total : _____ €

Licencié : FFCT - UFOLEP - FFC - Autres _____ Non licencié.

* Eligible à une réduction d'impôts de 66 % sur la somme acquittée.

Chèque à l'ordre de : Amicale des cyclos cardiaques, faire parvenir à :

TAILLADE Bernard 6 rue des Acacias 63510 MALINTRAT tayllo63@gmail.com

Par virement – Crédit Mutuel de Bretagne IBAN FR76 1558 9351 1802 3146 7834 017 .
Code BIC CMBRFR2BXXX en précisant : votre nom

Le bulletin d'adhésion à l'adresse ci-dessus par email

Je certifie sur l'honneur l'exactitude des déclarations ci-dessus.

À _____ le ____ / ____ / 20 ____

Signature :

Si vous le pouvez, ce serait bien de joindre une photo pour personnaliser votre carte d'adhérent, mais aussi de figurer dans notre trombinoscope , accessible uniquement par un mot de passe qui vous sera communiqué après votre adhésion.

Photo papier avec votre cheque : à l'adresse postale ci-dessus.

Photo numérique à : tayllo63@gmail.com

S.V.P : comment avez vous connu l'Amicale Cyclos Cardiaques ? _____

Merci et bienvenue à l'A.C.C.

Amicale des Cyclos Cardiaques -Association Loi 1901 (JO du 19/04/1995) Siege Social: Launay Briand 35730 PLEURTUIT

Site internet : www.cyclocardiaques.org Courriel : contact@cyclocardiaques.org

MAI à vélo 2023 : « ça repart ! »



Les membres du collectif



🔔 Avis à tous les amoureux du vélo : Mai à Vélo 2023 ça repart !

🎉 Pour la 3ème année consécutive, Mai à Vélo lance sa mobilisation pour promouvoir la pratique du vélo partout en France !

💡 Mai à vélo fédère toutes les initiatives et événements cyclables organisés du 1er au 31 mai sur le territoire national pour permettre que le vélo soit utilisé et adopté tout le reste de l'année 🙌 maiavelo.fr

🚲 Au programme : fêtes du vélo, cyclo-randonnées, ateliers réparation, démonstrations, projections, bourses aux vélos... Des événements ouverts au plus grand nombre et qui célèbrent le vélo sous toutes ses formes !

Collectivités, associations, entreprises, particuliers, venez inscrire votre événement sur la plateforme ! 📱

Une initiative soutenue par Je Recycle mes Piles / Geovelo / Bosch France / Avenir à Vélo - Le Tour de France / Allianz / ADEME Nouvelle-Aquitaine / Ministères Écologie Énergie Territoires / Ministère des Sports / AFIT France/ FF Vélo.



TRANSFORMEZ VOTRE **VÉLO**
EN **VÉLO ÉLECTRIQUE** EN
MOINS **D'UNE HEURE**

ANNAD

ET VOTRE VÉLO DEVIENT ÉLECTRIQUE !



Découvrez notre **moteur roue arrière** monté sur **jante neuve** avec un rapport **poids-puissance** inégalé !

LA PROMESSE DU KIT VAE ANNAD :

- **SUR-MESURE**
- **PERFORMANCE**
- **LÉGÈRETÉ & DISCRÉTION**
- **HOMOLOGUÉ CODE DE LA ROUTE**

Chez Annad, spécialiste français de la conversion électrique, nous soutenons le sport santé, parce que nous croyons profondément que faire du vélo devrait rester un plaisir et non un risque pour votre cœur. Notre système d'électrification vous accompagne dans toutes vos sorties et vos projets. Nos kits VAE garantis 2 ans peuvent être montés par vous-mêmes ou par l'un de nos 60 revendeurs en France.

**-10% SUR LE SITE AVEC LE CODE :
COEURETVÉLO2023**



ANNAD.FR



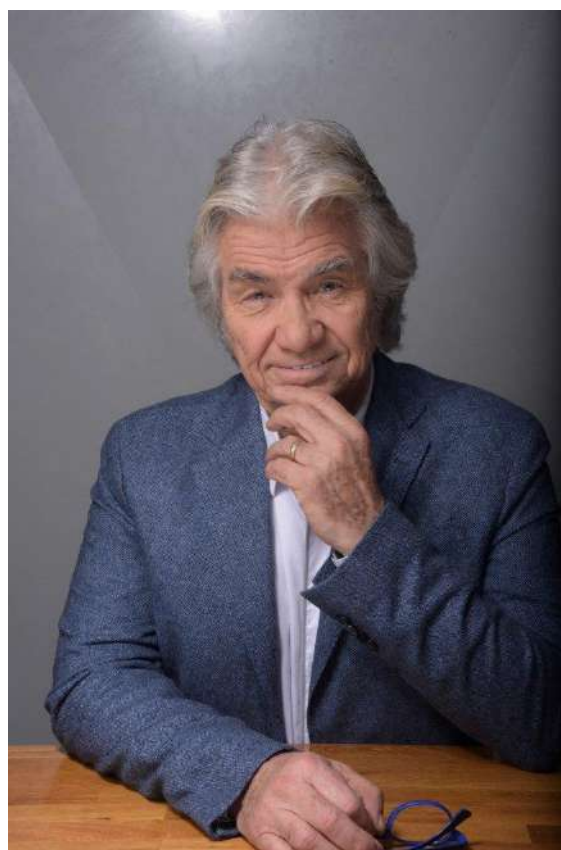
09.80.37.11.62

Daniel GUICHARD

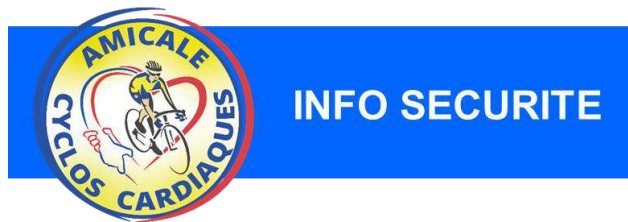
Né à Paris le 21 novembre 1948, d'un père breton Henri GUICHARD (1918-1964) soudeur en usine et d'une mère à la triple origine russe, polonaise et ukrainienne Elvira BAKON (1923-2008). Grandissant dans le quartier des Halles, Daniel perd son père à l'âge de quinze ans. Peu intéressé par les études, il quitte le lycée en première et part travailler aux Halles de Paris. Désireux d'être chanteur, il signe chez Barclay son premier contrat.

Daniel Guichard est révélé au début des années 1970 grâce au succès de La Tendresse, Mon vieux, Faut pas pleurer comme ça, Le Gitan autant de très belles chansons qui ont fait de lui un chanteur très populaire.

Très actif sur le terrain humanitaire il organise une tournée de bienfaisance au profit de la recherche contre le cancer, avec les participations bénévoles d'artistes comme Salvatore ADAMO ou Richard COCCIANTE.



Aujourd'hui L'amicale apprécie de recevoir le soutien Daniel Guichard.



Communiqué de presse commun - 31 Janvier 2023

Fédération Française de Cyclotourisme (FFVélo) — Mon vélo est une vie - 40 millions d'automobilistes

les cyclistes Français en danger de mort

Samedi 21 janvier 2023, sur la départementale 84 à Plouagat, un automobiliste alcoolisé a fauché treize jeunes cyclistes du Vélo Club du Pays de Guingamp.

L'automobiliste a percuté de front les coureurs qui roulaient en groupe et a ensuite pris la fuite. Encore une fois, ces accidents en route de campagne ont impliqué des cyclistes sportifs en qualité de victime.

Plus de 60 % des cyclistes trouvant la mort après un accident roulaient en dehors des villes. Ces cyclistes regroupent des pratiquants sportifs affiliés dans des fédérations aussi bien que des pratiquants en loisir.

La conséquence de cette insécurité peut entraîner une diminution des licenciés auprès des fédérations, qui ont la route pour seul terrain d'entraînement, une diminution générale de la pratique du vélo, qui est enjeu majeur de santé publique et des mobilités.

Nous comprenons l'inquiétude des parents qui confient leur enfant à une structure affiliée afin de pratiquer sur des routes de campagne ouvertes à la circulation.

Comment les rassurer lorsque l'on sait que chaque cycliste a peur de se faire percuter par l'arrière ? En effet, nombreux sont ceux qui mentionnent l'irresponsabilité de certains automobilistes qui ne respectent pas les distances de sécurité d'un mètre cinquante lors des dépassements.

Comment pouvoir les rassurer lorsque l'on sait que certains voudraient faire un « strike » d'un groupe de cyclistes ? En effet, nombreux sont ceux qui pourraient témoigner de la dangerosité dont les chauffards font preuve au quotidien.

C'est pourquoi le vélo des champs doit obtenir la même sécurité que le vélo des villes.

Avec l'incitation du gouvernement aux mobilités douces, le vélo des champs doit obtenir la même sécurité que le vélo des villes. Que ce soit dans un but sportif ou de loisir, nous devrions pouvoir rouler sans avoir peur des délinquants de la route. Nos futurs champions dont certains participeront peut-être aux Jeux Olympiques de Paris 2024, sont tout aussi concernés que les voyageurs à vélo ou tout pratiquant de loisirs

C'est avec cette volonté que nous demandons aux Ministères des Sports et de l'Intérieur d'organiser au plus vite un « Grenelle de la mobilité » en conviant les associations et les fédérations signataires de ce communiqué.

L'objectif sera de rapidement établir une stratégie de sécurité afin de diminuer le taux de mortalité sur les routes en cohabitant et en partageant au mieux la chaussée.

Fédération Française de Cyclotourisme (FFVélo) — Mon Vélo est une Vie - 40 millions d'automobilistes

Les journées du grand Ouest en Mayenne du 22 au 26 mai 2023



Michel BRIERE vous invite à le rejoindre au mois de mai à Madré

Toutes les informations du séjour sur notre site : www.cyclocardiaques.org et sur Cœur & Vélo 153.



Du 1 au 7 juin venez découvrir les richesses de la Côte d'Emeraude



Joël GRANDJEAN vous invite à Saint Lunaire au Camping de la Touesse

Toutes les informations du séjour sur notre site : www.cyclocardiaques.org et sur Cœur & Vélo 153.



Du 19 au 24 juin venez découvrir les 10 villages classés les plus beaux villages de France en Aveyron



Bernard DELMAS vous invite à Millau au camping les beaux rivages



Toutes les informations du séjour sur notre site : www.cyclocardiaques.org et sur Cœur & Vélo 153.



Pour les Séjours 2024, comme Michel, Joël et Bernard , vous pouvez nous inviter à venir découvrir vos régions, nous sommes à l'écoute de toutes vos propositions.





Semaine Nationale des cyclos cardiaques 15 au 22 septembre 2023



Bulletin d'inscription et document assurance sur notre site :

www.cyclocardiaques.org



« Nous avons hâte de vous retrouver en septembre ! »



Comment se déroule un électrocardiogramme d'effort

L'électrocardiogramme d'effort mesure la réaction du cœur durant une activité physique soutenue. Effectué à l'hôpital, ce test consiste à réaliser des exercices physiques de plus en plus intenses, jusqu'à l'apparition d'une fatigue.

QU'EST-CE QU'UN ECG D'EFFORT OU "ÉPREUVE D'EFFORT" ?

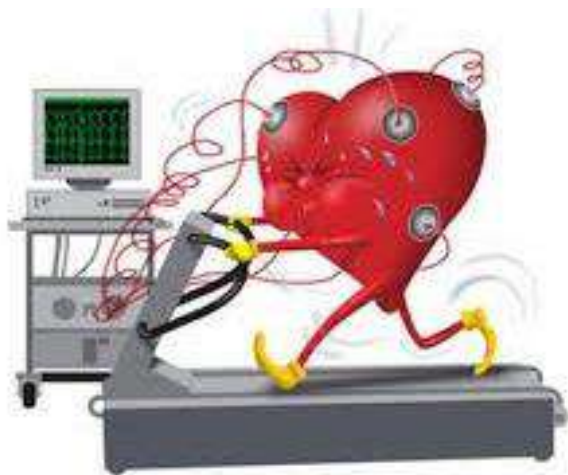
Un **électrocardiogramme (ECG) d'effort** (ou "**épreuve d'effort**") est l'enregistrement de l'activité électrique cardiaque au cours d'un exercice physique soutenu. Cet examen sert à analyser la réaction du cœur lors d'activités similaires à celles qui peuvent avoir lieu dans la vie courante ; il peut être prescrit :

- pour déterminer la cause de douleurs thoraciques (douleurs de poitrine)
- après un infarctus du myocarde (ou "crise cardiaque"), afin de surveiller le fonctionnement du cœur
- dans le cadre du suivi d'une autre maladie cardiaque (angine de poitrine par exemple).

L'épreuve est réalisée en milieu hospitalier ou en clinique, et conduite par un cardiologue. Une seconde personne (une infirmière le plus souvent) assiste le praticien pendant l'examen. Celui-ci se déroule dans une pièce fraîche (18 à 20 °C) et bien ventilée.

Ce lieu contient plusieurs équipements :

- un tapis roulant
- un vélo spécifique
- un lit de repos
- du matériel de réanimation (par mesure de précaution)



AVANT L'ÉLECTROCARDIOGRAMME D'EFFORT

Pour favoriser le bon déroulement de l'"épreuve d'effort", essayez d'appliquer les conseils suivants le jour du rendez-vous :

- ne restez pas à jeun, mangez normalement, sachant que votre dernière prise de nourriture doit avoir lieu deux à trois heures avant le début du test
- si vous suivez un traitement, prenez vos médicaments comme d'habitude (sauf avis médical), ne fumez pas
- choisissez des **vêtements et chaussures confortables**, permettant de marcher et pédaler rapidement et sans gêne. Habillez-vous de façon à pouvoir enlever facilement le haut de votre tenue.

À votre arrivée sur le lieu du test, le cardiologue :

- vous interroge et vous examine, pour rechercher une éventuelle contre-indication à l'ECG d'effort
- vous informe précisément sur les différentes étapes de l'épreuve
- recueille **votre consentement** écrit avant de commencer le test

Une fois que vous êtes entré dans la salle de test :

- l'infirmière vous demande de vous mettre torse nu (si vous êtes un homme) ou en soutien-gorge (si vous êtes une femme)
- vous vous allongez sur un lit et l'infirmière applique sur votre thorax des électrodes autocollantes (après avoir rasé si besoin quelques poils de votre torse)
- Alors que vous êtes encore au repos, un électrocardiogramme de repos est réalisé. Il enregistre votre rythme cardiaque, l'activité électrique de votre cœur et votre tension artérielle

PENDANT L'ECG D'EFFORT : QUELS SONT LES TESTS RÉALISÉS ?



L'épreuve d'effort en elle-même dure 10 à 30 minutes et comprend plusieurs étapes :

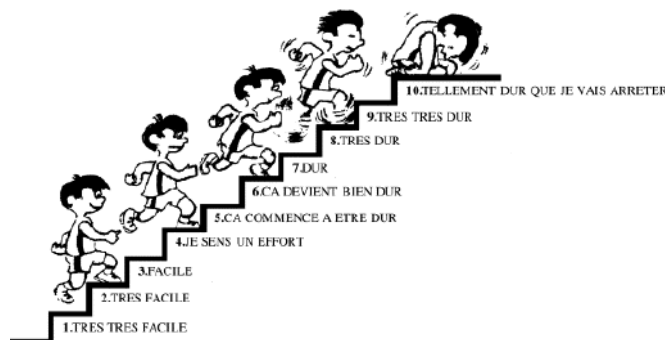
- le cardiologue vous demande de marcher tranquillement sur le tapis roulant ou de pédaler doucement sur le vélo ; c'est une phase d'échauffement
- pour augmenter votre effort et votre rythme cardiaque, la vitesse et l'inclinaison du tapis sont augmentées soit progressivement, soit par paliers (toutes les 2 à 3 minutes). Si l'épreuve a lieu sur le vélo, la résistance au pédalage s'accroît sous l'action d'un frein

Parallèlement, votre rythme cardiaque, l'activité électrique de votre cœur et votre tension artérielle sont enregistrés régulièrement.

Pendant toute la durée des exercices, il est nécessaire de respecter deux consignes :

- évitez de parler (un mode de communication par gestes est défini)
- signalez tout symptôme anormal éventuel (sensation d'inconfort, douleur thoracique, oppression, essoufflement, fatigue importante, battements anormaux du cœur, etc.)

Pour une bonne fiabilité des résultats, le test d'effort se poursuit habituellement jusqu'à ce que votre cœur batte aussi vite que possible (selon votre âge et votre état de santé). C'est pourquoi vous devez essayer de maintenir l'effort jusqu'à ce qu'une fatigue apparaisse.



Toutefois, l'épreuve d'effort est interrompue plus tôt dans les cas suivants :

- chute de la tension artérielle ou troubles du rythme cardiaque
- souffrance du myocarde (muscle du cœur) révélée par l'enregistrement de l'activité électrique
- pâleur, faiblesse, vertiges
- mauvaise tolérance de l'exercice (épuisement ou essoufflement précoces)
- souhait de la personne de ne pas poursuivre le test d'effort

Par ailleurs, d'autres examens peuvent être réalisés dans le même temps, avec votre accord, pour évaluer la qualité de votre respiration :

- mesure des gaz rejetés en respirant (on vous pose alors un masque ou un embout buccal accroché avec un pince-nez)
- prélèvements sanguins, pour doser notamment les gaz présents dans le sang

APRÈS L'ÉPREUVE D'EFFORT : LA RÉCUPÉRATION

Une fois le test d'effort terminé, vous continuez à marcher à votre rythme ou à pédaler tranquillement pendant quelques minutes, afin de faciliter votre récupération. Une phase de repos complet peut être nécessaire.

Parallèlement, le cardiologue continue de mesurer votre rythme cardiaque, l'activité électrique de votre cœur et votre tension artérielle. Cette surveillance se poursuit jusqu'au retour des valeurs normales (mesurées au repos). Vous pouvez alors quitter le lieu du test et rentrer chez vous.

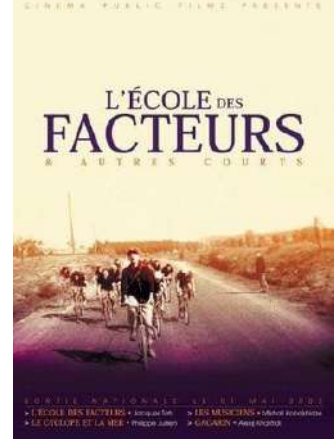
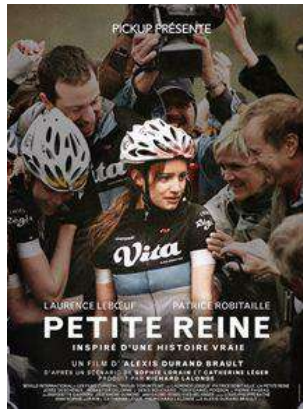
Enfin, les résultats de l'examen sont envoyés au médecin qui vous a prescrit l'épreuve d'effort.

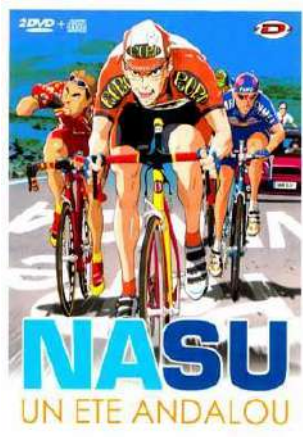
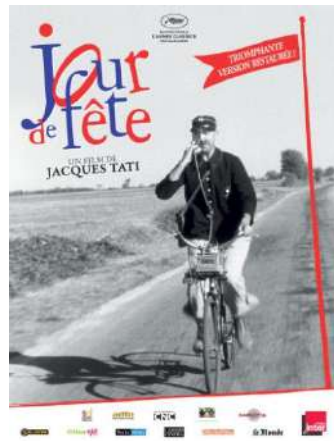
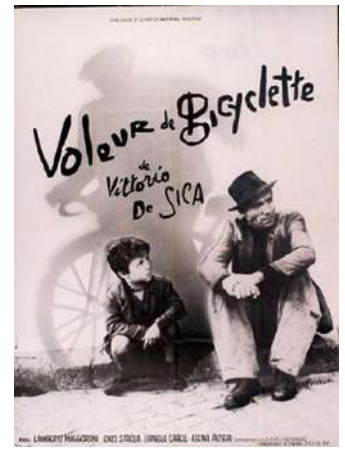
Source ameli.fr





Le vélo à l'honneur au cinéma







Giacomo AGOSTINI : ce grand champion nous apporte son soutien



Né le 16 juin 1942 à Brescia, Italie pilote moto dans les catégories 350 cm³, 500 cm³ et 750 cm³. Surnommé « Ago », il est encore aujourd'hui le pilote moto le plus titré de l'histoire du championnat du monde, avec quinze titres mondiaux, record qu'il sera difficile d'approcher car il courait dans deux catégories par week-end. Il a été titré dans deux catégories différentes (350 et 500) pendant cinq années consécutives, de 1968 à 1972.

Ses succès sont dus à ses talents incontestables de pilote et de metteur au point. Il a été un des premiers pilotes affichant un tel niveau de professionnalisme, travaillant avec méthode et permettant à ses équipes d'amener ses machines, les MV Agusta, puis les Yamaha 0W, au plus haut niveau.

Ce grand pilote moto Italien apporte son soutien à notre Amicale.





Les bons conseils de Marie-Claude pour une Rando Cyclo-Camping

Randonneuse (plateaux : 29, 38, 49, couronnes de 13 à 34) avec :

- sacoches Chapak : une paire avant, une paire arrière avec sacs poubelle
- sacoche de guidon, sacoche de selle
- matériel de réparation, dégrissant, pince coupante, fil de fer, gants jetables
- clé pour béquille, ficelle, chatterton, colle cyanolite...
- antivol, tendeur, câbles de frein et de dérailleur
- casque, gants, gilet de sécurité, écarteur de danger

Camping :

- toile de tente légère avec abside, un élément d'arceau de rechange et ficelle
- matelas autogonflant et kit de réparation, sac de couchage, oreiller compact
- couverture de survie, lampe de poche
- réchaud à auto allumage et cartouche de gaz, popote

Petit matériel :

- assiette, bol, tasse, couverts, couteau suisse
- sacs de congélation zip-lock, boîtes plastiques à glace ou « Tupperware »
- produit vaisselle, éponge, 2 bouche-évier
- serviette de table, torchon, essuie-main
- lessive en tube et en tablette, lingettes anti-déteint, détachant, eau écarlate (goudron, résine)
- fil à linge (pelote de ficelle), pinces à linge, brosse
- sel, thé, café en dosette, miel
- sopalin, deux rouleaux PQ,
- cirage, imperméabilisant, nécessaire à couture, paire de ciseaux
- trousse de toilette avec petits contenants, pince à épiler
- trousse à pharmacie : aspi-venin, crème anti-moustique, crème solaire, huile d'amande douce

Vestiaire vélo :

- paire de chaussure et protections, mieux guêtres
- coupe-vent, blouson imperméable, cape de pluie
- un corsaire, un short, des jambières, gants de soie
- 3 tee-shirts, une polaire, 3 paires de socquettes

Vestiaire après-vélo :

- Un pyjama, 3 sous-vêtements
- deux bermudas, trois tee-shirts, une polaire
- une paire de sandales, une paire de tongues
- une serviette et gants de toilette
- casquette ou bob

Divers :

- enveloppes, timbres, carnet d'adresses, carnet
- carte bancaire, chèques, carte d'identité, carte vitale, mutuelle, assurance rapatriement, permis de conduire
- téléphone portable, appareil photo (carte mémoire, cache)
- lunettes de soleil, mini sac à dos compact
- mini carte de France, livret réseau SNCF
- billets de train et copies

Avec ces conseils judicieux nos 5 amis sont prêts pour une belle randonnée cyclo-camping :



« Bonne route à tous à toutes et à tous ! », Marie-Claude





20 ans déjà

3 février 2003 : j'ai 58 ans, aucun facteur prédisposant à l'accident cardiovasculaire, je n'ai jamais fumé, je fais du sport depuis l'âge de 10 ans (15 ans de rugby et d'athlétisme puis du vélo - 6 000 km par an en moyenne). En 1987 j'ai consulté un cardiologue du sport pour obtenir le certificat médical nécessaire à l'inscription au Paris-Brest-Paris randonneur. Celui-ci après avoir pratiqué un électrocardiogramme, une échographie et m'avoir fait subir une épreuve d'effort a conclu que j'avais un cœur extraordinaire de sportif. Depuis je vais le consulter tous les 2 ans, en particulier en 1991 pour une rebelote de Paris-Brest-Paris. Je suis donc persuadé que l'accident cardiovasculaire ce n'est pas pour moi.

Au lever, à 6 h du matin, ça ne va pas du tout. Forte douleur dans la poitrine et le bras gauche. Il y a 6 mois j'ai enterré un collègue et ami du même âge que moi emporté par un infarctus sournois. Je suis sensibilisé, je connais les symptômes et donc sans hésitation j'appelle le SAMU qui arrive dans les 20 minutes. Electrocardiogramme, le verdict tombe : un caillot à l'intersection de 2 artères coronaires qui se trouvent ainsi bouchées. Le médecin prévient le service cardiologie du CHU et m'embarque dans l'ambulance. A l'arrivée à l'hôpital on m'attend de pied ferme. Installé sur la table, parfaitement conscient, je peux suivre le déroulement de l'opération de débouchage sur l'écran de contrôle du chirurgien. On me pose un stent à l'emplacement du caillot. Je l'ai échappée belle : « *merci les filles et les gars !* ».

Après quelques jours d'observation, je dois entamer le plus tôt possible ma phase de rééducation. Comme j'habite Limoges, elle se déroulera en ambulatoire dans le service. Les kinés me remettent sur un vélo d'appartement et me font gravir des côtes de plus en plus dures. La rééducation s'achève sur une épreuve d'effort avec mesure de la VO₂ max. L'épreuve est très satisfaisante ; le chef de clinique me félicite. Je viens de battre le record du CHU pour ce critère. Je ressorts de là avec une flopée de médicaments à avaler ma vie durant, plein de recommandations diététiques et une invitation à la reprise du vélo dans le respect de contraintes strictes en particulier au niveau des fréquences cardiaques. J'achète aussitôt un cardio-fréquence-mètre Polar, un téléphone portable au cas où, et c'est reparti, plein d'espoir.

Ce fut le grand désespoir. Avant l'infarctus je pédalais plutôt en puissance et je grimpais souvent en danseuse. Passionné de montagne, membre du club des Cent Cols, j'utilisais alors sur ma randonneuse et mon vélo de course un triple plateau 50/40/30 associé à une cassette 13- 24. Pour rester dans la limite des 125 pulsations minute fixée par le cardiologue, équipé comme je l'étais, je devais quitter le Limousin pour partir m'installer dans une région plate et sans vent et renoncer à l'idée de gravir à nouveau un col même modeste. A l'issue de la saison 2003 j'avais 1485 km au compteur et le moral dans les socquettes. Complètement découragé, j'envisageais de mettre fin à ma carrière de cyclotouriste et de vendre mes vélos, leur vue tous les matins devenait trop douloureuse. Par ailleurs je ruminais un profond sentiment d'injustice car, comme tout le monde, je connaissais dans mon entourage (famille, amis, collègues, voisins) des gens qui ne faisaient pas de sport, fumaient, buvaient, mangeaient au-delà du raisonnable et n'avaient pas de problème, eux.

2003 a été l'année de ma descente aux enfers, 2004 sera celle de ma résurrection. Un vieil ami cyclo expérimenté auquel je raconte mes difficultés parvient à me convaincre que l'emploi de petits braquets serait sans doute la meilleure des solutions à mon problème. Je vais donc essayer. Pour cela je procède méthodiquement. Je monte des pneus route sur mon VTT et je pars grimper les bosses les plus sévères autour de chez moi. Très vite l'affaire se décante, il me faut un développement de l'ordre de 2.00 m (22 x 21 en 26 pouces) pour passer partout en respectant ma norme de fréquence cardiaque. J'équipe donc ma randonneuse et mon vélo de course avec des triples 48/36/24 et des roues libres 9 vitesses 14/15/16/17/19/21/23/25/28. Pour cela je dois remplacer mes chers et coûteux pédaliers Campagnolo qui n'acceptent pas de plateau inférieur à 30 dents par des Sugino. Ce choix va s'avérer judicieux, l'usage d'un plateau intermédiaire de 36 dents est vraiment très confortable en terrain vallonné. Lorsque la pente devient plus forte, je mouline et j'évite de monter en danseuse (+ 10 pulsations). Dans les portions les plus abruptes, avec mon plateau de 24 dents j'emploie les pignons de 19, 21 et 23. Je n'ai besoin du 25 et du 28 qu'en voyage itinérant sur ma randonneuse lestée de 15 kg de bagages. Ainsi équipé, j'augmente progressivement mes sorties passant de 50 à 70 km et quelquefois je dépasse les 100. Fin juin, avec mon club, je participe

au départ d'Annecy, au Circuit des Aravis, cyclo-montagnarde sur 2 jours (224 km, 4500 m de dénivelé). Début août, à l'occasion de la Semaine Fédérale de Cernay, j'escalade quelques cols et je découvre le stand de l'ACC dont je deviens adhérent, « *c'est un second départ !* »

Dans les années qui suivent je retrouve une activité cyclo quasi-normale et le moral. Je me fais construire en 2006 une nouvelle randonneuse chez Gilles BERTHOUD, très belle quoiqu'un peu chère, et en 2013, un nouveau vélo de course chez CYFAC (pas donné non plus). Je parcours autant de km qu'avant mais comme je roule moins vite je passe plus de temps sur la selle. Je refais des sorties de 100 à 150 km sur la journée, des cyclo-montagnardes avec des ascensions souvent corsées, des voyages itinérants sans arme mais avec bagages, des Semaines Fédérales à 700 km et quelques séjours ACC un peu musclés comme ceux proposés par Bernard TAILLADE, dans les monts d'Auvergne. Avec mon club je participe à L'Ardéchoise en 2012 (sur 3 jours) et en 2013 où, sur 4 jours, nous avons effectué 553 km et dépassé les 9 000 m de dénivelé. En 2014, à 70 ans, à l'occasion d'un week-end prolongé à Barcelonnette on se paye le premier jour un de mes cols préférés, celui de la Cayolle (2 326 m), et le lendemain la Cime de la Bonnette, la route la plus haute d'Europe (2 802 m). A mon rythme et sans problème.

Il y a une activité que j'aimais beaucoup et que j'ai dû pratiquement abandonner : le VTT. Chez nous, en Limousin, il y a des itinéraires superbes mais avec des bosses sévères. Franchir les talus c'est amusant mais ça fait trop monter le cœur en régime.

Aujourd'hui, 20 ans après mon infarctus, je peux témoigner que l'accident cardiovasculaire ça n'arrive pas qu'aux autres et rassurer les malheureuses victimes. On peut et on doit continuer à pratiquer le cyclotourisme de manière maîtrisée. De belles aventures restent possibles mais hélas pas toutes. Ainsi j'ai dû faire le deuil des 2 grands projets que je gardais pour le moment de ma retraite professionnelle :

- Le Tour de France de l'US Métro en autonomie totale. 4 800 km au plus près des frontières, 45 000m de dénivelé.
- La route 66 aux Etats Unis de Chicago à Los Angeles. 4 200 km en passant par Santa Fe, 20 500 m de dénivelé. Mon « jumeau », le cardiologue m'a dissuadé d'aller traverser à vélo les déserts brûlants d'Arizona et de Californie avec la fameuse vallée de la mort.

Pour l'avenir, une nouvelle page s'ouvre, le Père Noël a jugé que j'avais bien mérité un petit coup de pouce sous la forme d'un moyeu arrière électrique. Rendez-vous dans 10 ans pour faire le bilan.

Georges LONGY



Aravis 2004 : première cyclo-montagnarde après infarctus



L'Ardéchoise 2013 : 553km en 4 jours



CAYOLLE 2014



Col de la Bonette 2014 : 2802m



Mortagne 2017 : semaine Fédérale

« Les vélos et les rythmos »

Equipe de Rythmologie du service cardiologie CH Louis Pasteur, Chartres

La rythmologie est le domaine de la cardiologie qui s'intéresse plus particulièrement aux troubles de rythme et de conduction intra cardiaque. Pour être plus directs, nous sommes les électriciens du cœur.

Le domaine étant vaste, nous allons nous consacrer à deux sujets: la fibrillation atriale et les troubles du rythme ventriculaire d'effort.

1) La fibrillation atriale (d'après ESC guideline 2020)

La Fibrillation Atriale (FA) est l'arythmie cardiaque la plus fréquente, elle survient à partir de 55 ans dans 1 cas sur 3 et son incidence sera de plus en plus croissante avec l'âge. Elle est aussi globalement croissante avec le temps et au fil des générations, devant la sédentarisation et l'hygiène de vie de nos populations (en espérant que vous ne faites pas partie de cette généralité). Fait moins connu, elle est plus présente chez l'ultra sportif (marathonien, iron man etc ...). En quelques mots, elle est source d'un tiers des Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC), de 20% d'insuffisance cardiaque, de dépression et trouble cognitif.

Mais qu'est-ce que la FA ?

Le cœur est composé de 2 parties : le cœur droit qui reçoit le sang non oxygéné et l'envoie aux poumons, et le cœur gauche qui reçoit le sang oxygéné des poumons et l'envoie à la circulation générale. Chaque partie est elle-même subdivisée en deux : le ventricule et l'oreillette. Les oreillettes dictent le rythme aux ventricules et l'aident à se remplir, les ventricules une fois remplis expulsent le sang vers l'extérieur du cœur. La fibrillation atriale est une perturbation du courant électrique de l'oreillette. Si le courant électrique dans notre cœur peut être apparenté à un fleuve calme n'allant que dans un sens, la fibrillation atriale serait la désorganisation de ce courant due à des agressions extérieures (comme des pierres envoyées dans ce cours d'eau, que sont les Extra Systoles) ou internes (comme un rocher perturbant le cours d'eau, qu'est la fibrose atriale). Cette désorganisation va engendrer une contraction désorganisée de l'oreillette qui va moins bien fonctionner. Le remplissage du ventricule baisse, la fréquence cardiaque va s'accélérer et être irrégulière et le sang qui stagne peut former des caillots. La FA est donc associée à un risque accru d'Accidents Vasculaires Cérébraux.

Les symptômes générés par la maladie sont fatigue, essoufflement, baisse des capacités physiques (typiquement chez le grand sportif) ou encore palpitations. Les symptômes peuvent être ponctuels ou permanents.

Beaucoup de bruit pour pas grand-chose ! Cette maladie se traite très bien !

La première chose à discuter avec le cardiologue est l'indication ou non d'un traitement anti coagulant. Même sous anticoagulant le Vélo est possible. Les seuls interdits sont les sports dits « extrêmes » car les risques sont les traumatismes sous anti coagulants. Le traitement anti coagulant ne fait saigner que s'il existe une « raison » de saigner (des gencives malades pour les dents, une tache vasculaire pour le nez, un polype du colon pour le tube digestif, etc...)

La deuxième prise en charge est une façon d'éviter la récurrence des crises. Il existe deux prises en charge. La première possibilité est médicamenteuse contrôlant jusqu'à 60% des patients. Il associe une à deux molécules dont les bêta bloquants. La deuxième possibilité est un geste de cautérisation cardiaque appelé ablation. Ce geste contrôle jusqu'à 80% sur 5 ans et permet d'éviter les traitements médicamenteux (en dehors des anticoagulants). Il présente cependant des risques opératoires tels l'AVC dans moins de 1% des cas. Le choix serait à discuter avec votre cardiologue.

2) Les troubles du rythme ventriculaire d'effort

Ce sont, à la différence des troubles du rythme qui proviennent des oreillettes des troubles du rythme potentiellement graves, notamment lorsqu'ils surviennent à l'effort, responsables de la mort subite du sportif. Comme leur nom l'indique, ils proviennent de la cavité ventriculaire, droite ou gauche en fonction de l'atteinte cardiaque. Ils sont heureusement très rares. Nous savons que l'activité physique est associée à une diminution du risque de survenue d'accidents cardio vasculaire d'où les recommandations de la Haute Autorité de Santé et de l'OMS de pratiquer idéalement 30 minutes d'activité physique par jour d'intensité modérée et quotidiennement. Il n'y a aucune preuve pour dire que l'activité physique même intense puisse être délétère pour le cœur à l'exception de maladies rares connues. Cependant, le sport de compétition et la recherche de performance sportive favorisent ces troubles du rythme. En France, on compte environ 1300 infarctus/an pendant un effort sportif sur 140 000 infarctus au total et 1000 morts sportifs dont 80% sont d'origine cardiaque.

La survenue des accidents cardio vasculaire augmente avec l'âge avec un pic entre 45 et 50 ans, expliqué notamment par une diminution du nombre de compétiteurs au-delà de cet âge.

La mort subite du sportif de moins de 35-40 ans est essentiellement d'origine héréditaire familiale (36% de cardiopathie hypertrophique c'est à dire un muscle cardiaque trop épais) parfois d'origine virale (myocardite) et éventuellement d'origine traumatique après un choc thoracique important (commotio cordis). La prévention repose donc sur la réalisation d'un bilan cardio par électrocardiogramme et échographie cardiaque voire épreuve d'effort en cas d'antécédent familial de mort subite ou de maladie cardiaque héréditaire connue chez les proches (parents, oncles tantes, frères et sœurs, cousins). Un test génétique est éventuellement proposé surtout si plusieurs malades connus dans la famille. Il faut également respecter les bonnes pratiques sportives en n'allant pas s'entraîner les 10 jours suivant un épisode d'infection viral.

La mort subite du sportif de plus de 40ans, c'est-à-dire du vétéran pour le monde sportif est essentiellement d'origine ischémique c'est-à-dire liée à une artère coronaire qui s'obstrue brutalement : c'est un infarctus. Les sportifs concernés sont évidemment ceux avec des facteurs de risque cardio vasculaire (tabagisme, hypertension artérielle, hérédité coronarienne, diabète, hypercholestérolémie) mais certes cas de figure plutôt peu fréquent chez le sportif. Le sportif concerné est plutôt l'homme de 60 ans, pratiquant la course à pied ou le cyclisme avec un niveau d'entraînement faible. Le facteur déclenchant est souvent la durée et l'intensité de l'effort (compétition type marathon avec survenue à l'arrivée, « fractionné intense » des sports amicaux) qui génèrent un stress cardiaque avec risque de rupture d'une plaque coronaire lipidique instable et obstruction de la lumière d'un vaisseau. La prévention repose donc sur le bilan et la prise en charge de ces différents facteurs de risque cardio vasculaire (arrêt du tabac surtout 2heures avant et 2 heures après l'effort) et réalisation d'une épreuve d'effort si présence de plus de 2 facteurs de risque. Une nouvelle fois, les 10 règles de bonne pratique sont à respecter : éviter l'entraînement en cas de froid ou de chaleur extrême, bien s'hydrater et surtout s'arrêter et consulter rapidement en cas de symptômes annonciateurs type douleur thoracique, essoufflement, palpitations, diminution de ses capacités à l'effort et des performances.

En conclusion, rappelons donc que la capacité physique d'effort reste le meilleur marqueur actuel d'espérance de vie en bonne santé et que les 2 seuls traitements préventifs validés sur les effets du vieillissement sont la diététique et l'activité physique modérée et régulière. La lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique est primordiale car celles-ci sont pourvoyeuses de nettement plus d'accidents cardiovasculaires que l'effort physique même si celui-ci peut être un facteur déclenchant.

Pour diminuer ce risque autant que possible, une pratique raisonnable et régulière du sport en respectant les règles de bonne pratique est recommandée avec une consultation cardiologique en cas d'antécédents familiaux cardiaques ou de survenue de symptômes.

Dr Sandrine BAYLE, Dr Hervé GORKA et Dr Pierre SOCIE





LES CLUBS AMIS

Christian ROBIN notre délégué régional pour le centre Val de Loire termine l'année 2022 en apportant à l'amicale deux nouveaux clubs amis, le MSD Chartres présidé par **Roland THEBAULT** et le Cyclo-Club Orval présidé par **Paul LEVAQUE**. Ces nouvelles conventions sont arrivées après le bouclage de cœur & Vélo 153 et nous adressons nos excuses et la bienvenue à ces deux nouveaux clubs amis de notre amicale.

Il récidive en 2023 avec le club FJ Champhol Cyclotouriste présidé par **Philippe LEPROUST**, et le club Olympique de La Riche et son président **Xavier Leduc** et le club cyclo Saint Doulchard et son président **Jean-Philippe HORSAN** et le club de Berry cyclo rando Vierzon avec le Président **Jean-Philippe LABOURIER**.



Bernard DELMAS, délégué régional Midi Pyrénées ajoute dans sa région un nouveau club cyclo ami le Golfech vélo club, la convention est signée avec **Thierry GABALDA** président du club, et le club union cyclotourisme du plateau de Lannemezan avec la signature de **John CAMPBELL** délégué sécurité du club.



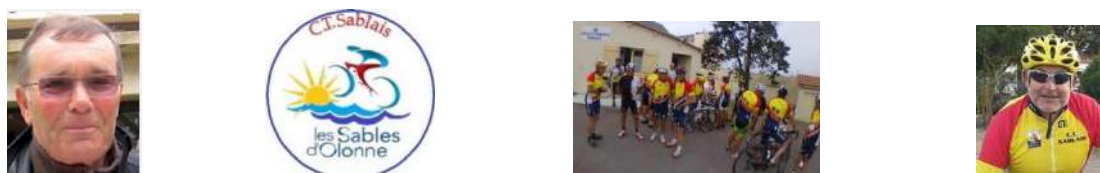
Raymond THOME présent à l'AG du club USC Cyclo Crest à fait signer notre convention ami avec **Gérard ROI** Président du club



Georges LONGY et **Gérard LECUREUIL** représentaient l'Amicale à L'AG FF vélo du 10 et 11 décembre à Niort, ils reviennent avec un filet garni avec la convention club ami du club cyclo du littoral nord de Dunkerque remise par **Jean-Claude LOIRE** président du club. **Denis BOITELLE** notre correspondant départemental assure le relais entre ce club et l'amicale.



Rémy TRICHET notre correspondant pour le département de la Vendée a signé le 12 décembre notre convention club ami avec **Didier PIEL** président du CT Sablais en présence d'**Antoine GAILLARD** président du Codep 85.



Gérard LECUREUIL signe avec **Gilbert PAILLETTE** président du CCT Yvré l'évêque notre convention club ami et avant de clôturer 2022 il ajoute le cyclo-club de Verrières en Anjou avec la signature du président **Gabriel LELOY** et les cyclotouristes de ludois avec la signature du président **Laurent FROGER**, et l'amicale cyclotouriste de Changé avec la signature du président **Jean-Claude LEMOINE** et celle du cyclo club Bellopratrain et son le président **Henri DAVY** et avec Segré Vélo Passion et son président **André MOREAU**.



Segré L'ESSHA cyclotourisme devient Segré vélo passion



LES CYCLOTOURISTES LUDOIS



Bernard TAILLADE notre délégué pour la région Auvergne signe avec **Yvon POUGET** président du codep 63 la convention codep ami.



Michel BRIERE délégué région Normandie signe avec **Philippe HAUREE** président du club cyclo de la Ferrière aux étangs notre convention club ami.



Joëli GRANDJEAN Président de L'amicale en l'absence de délégué Rhône-Alpes est signataire de la convention Codep Ami avec **Jean-Pierre BRUNET** président du Codep 73.



Dany MARY est en grande forme, après un nouveau séjour à l'hôpital il ajoute **6** conventions amis dans son département de la Nièvre.

Le vélo sport Nivernais-Morvan avec la signature du président **Bernard PIFFARD**

Le Vélo totem de Château-Chinon avec la signature du président **Philippe PERUCHET**

Le club Cyclo Rando de Cercy la Tour avec la signature du président **Bruno LABOUTIERE**

Le club ASS Cyclo st Parize Magny-Cours avec la signature de la présidente **Véronique LACROIX**

Le club ASGU Bertranges VTT avec la signature du président **Pascal CAMUZAT**

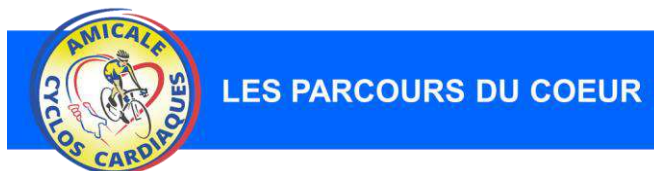
Le cyclo Rando Clamecy avec la signature du président **Freddy THOMAS**



Martine et Christian VIGOUROUX correspondant du département du Gard étaient à l'AG du Codep 30 ils reviennent avec la convention club ami ACC du club Aubord cyclo club présidé par **Edgard BADIA**



Pierre LESCURE délégué pour la région Bourgogne Franche Comté était le 5 février à l'AG du Coreg , avec la signature de **Christian DIOT** président CLM Marsannay la Côte, cette convention marque un tournant puisque c'est la centième depuis la mise en place de nos convention.



LES PARCOURS DU COEUR PRÈS DE CHEZ VOUS :

Participez à la plus grande opération de prévention santé en France avec pour objectif de promouvoir une bonne hygiène de vie afin de faire reculer les maladies cardiovasculaires !

En avril, mai et juin 2023 vous aurez le choix de participer à plus de 800 événements près de chez vous et/ou à votre rythme tout au long du mois de mai pour des Parcours du Coeur Connectés

Nous comptons sur votre participation !

Amicalistes pensez à prendre contact avec votre délégué régional





		<p>Patrik BARROIS (membre actif) Sous St. Germain 89240 Diges tél : 06 09 78 05 63 - patrik.barrois74@orange.fr</p> <p>Son papa Henri était également membre actif de l'amicale, il résidait à Bétheniville 51490</p>
		<p>Christian Vivier (membre actif) 35 avenue de l'espérance 79000 Niort tél. : 06 32 50 02 21 - christianvivier9@hotmail.fr</p> <p style="text-align: right;">Maryline VIVIER (amie bienfaitrice)</p> 
		<p>Gérard CAZE (Membre actif) 82 Chemin de l'Esclouplière 82500 Serignac tél : 06 77 64 16 16 - caze.gerard@orange.fr</p>
		<p>Véronique COQUELIN (amie bienfaitrice) 73 route de la Grande Lande 56600 Lanester tél : 09 51 89 50 46 - verocql@gmail.fr</p>
		<p>Daniel BOUSSON (membre actif) 3 rue de Salins 39110 Cernans tél : 06 85 95 36 39 - danielbousson@wanadoo.fr</p> <p>Daniel est président du club Cyclo des deux Forts Salins et sera le nouveau correspondant pour le département du Jura à la place de notre ami Hubert POMMIER.</p>
	<p>35 - Ille et Vilaine</p> 	<p>Guy le GALL (membre actif) 4 Beauregard 35250 ST Médard sur Ille tél : 07 68 23 54 26 - guy.le.gall@gmail.com</p> <p style="text-align: right;">Annie Le GALL (amie bienfaitrice)</p> 

		<p>François BELAY (membre actif) 21 boulevard Paul Bert 01000 Bourg en Bresse</p> <p>tél : 06 07 00 68 79 - belay.animation@wanadoo.fr</p> <p>Animateur événementiel, gérant de l'agence A.O.C, Pdt de l'Académie de la Bresse, Speaker du Tour de France et de l'USBPA, ambassadeur de l'Ain.</p>
--	--	--

		<p>Jean-Michel TRIMAILLE (membre actif) 12 grande rue 70000 Quincey</p> <p>tél : 06 73 64 78 31 - jm.tri@hotmail.fr</p> <p>Jean- Michel est président du Codep 70 et membre du Coreg BFC. Très satisfait de revoir Jean-Michel au sein de notre amicale.</p>
--	--	---

		<p>Patrick RENO 22 rue Romain Rolland 72000 Le Mans</p> <p>tél : 06 03 46 82 82 – patrickrenou461@gmail.com</p>
--	--	---



Daniel REYTHIER adhérent de l'amicale depuis cette année, résidant parisien, il nous suggère la lecture du livre d'Alexandre SCHIRATTI « Prendre la Route » Une histoire du voyage à vélo, le géographe et écrivain Alexandre SCHIRATTI raconte le long chemin qu'a dû parcourir le sexe féminin pour faire du deux-roues un vecteur d'émancipation.



Une course de femmes à bicyclette, moment phare de la démonstration qui a eu lieu à l'aquarium de Londres en mars 1897. Image extraite de Zeitung et parue dans le Scientific American Supplément.

Schlesinger Library on the History of Women in America.

Une histoire de famille : Pierre ROLLAND et son oncle Gérard CARON

e.



La photo est prise au cours de la présentation du Tour de France 2010 avec **Pierre Rolland**, 12 ans plus tard ce champion doit mettre fin à sa très belle carrière. Cette décision a été prise notamment après l'annonce de son équipe B&B Hôtels KTM de quitter le monde du cyclisme.

Pierre soutient l'amicale des cyclos cardiaques, son oncle **Gérard Caron** est notre délégué régional pour les Hauts de France (lire le reportage Top Vélo Octobre 2009 ci-dessous).

L'amicale souhaite à Pierre une très bonne reconversion, et merci pour ce beau parcours dans le cyclisme pro avec des superbes victoires d'étapes dans le Tour de France.

EN PRATIQUE

L'HOMME DU MOIS

Gérard Caron

(Représentant de l'Amicale des Cyclos Cardiaques pour le département du Nord)

« L'essentiel, c'est l'ambiance ! »

Propos recueillis par Pierre Bonnet

Cette année, le Ch'ti Bike Tour était placé sous le signe de la prévention des risques cardiaques. Nous avons rencontré Gérard Caron, de l'Amicale des Cyclos Cardiaques, afin de nous faire une idée sur les relations entre pratique cycliste et problèmes cardiaques...



www.cyclocardiaques.org

Comment définir l'Amicale des Cyclos Cardiaques ?
C'est une association, qui n'est pas à proprement parler un club, mais plutôt une contrée. Elle rassemble des passionnés de vélo atteints de problèmes cardiaques. Ils résident un peu partout dans l'Hexagone. L'objectif premier est de rassurer les pratiquants. En effet, lorsque l'on a été victime d'un malaise cardiaque ou que l'on souffre d'une maladie cardiaque, on croit souvent que l'on est perdu pour la pratique sportive et particulièrement pour le vélo. En réalité, c'est totalement faux!

Vous parlez de rassurer les pratiquants... Concrètement, comment agissez-vous ?
On essaie, avant tout, d'aider moralement les pratiquants. Car, un peu comme dans tous les sports, on sait très bien qu'en vélo, lorsque la tête est là, tout suit! En fait, on essaie de ne pas parler de la maladie... C'est presque un sujet tabou, parce que l'essentiel, c'est l'ambiance... Une ambiance qui doit, naturellement, amener à la pratique raisonnable du vélo.

Qu'entendez-vous par "pratique raisonnable du vélo" ?
Et bien, il y a la théorie, avec le nombre maximal de pulsations par minute que le cardiologue a donné et que le pratiquant ne doit pas dépasser. Et puis, il y a la pratique avec un effort qui s'apparente davantage à un effort d'endurance qu'à autre chose.

Votre amicale s'oriente davantage vers la randonnée et vers le cyclo-tourisme que vers le cyclo-sport ?
Oui, parce qu'en principe pour pratiquer le cyclo-sport, il faut disposer d'une licence ou d'un certificat médical... Donc le résultat est le même : il faut un avis médical favorable. Et ça, lorsque l'on est cardiaque, c'est difficile à obtenir!

Dans la pratique cycliste des cardiaques, peut-on dire que l'utilisation d'un cardiofréquencemètre est un principe de base ?
A priori, oui ! Je dirais même qu'on ne se pose plus trop la question...

Gérard Caron en bref

■ Agé de 68 ans, Gérard Caron est originaire de Béthune où il réside toujours. Pour différentes raisons, il n'a eu la possibilité de se lancer dans la pratique cycliste à l'âge où la plupart des coureurs raccroche! Après avoir longtemps joué au handball et au football, et après avoir été maître-nageur diplômé, Gérard Caron s'est mis au vélo, en pratiquant la compétition durant plusieurs années. Il a d'ailleurs obtenu quelques belles places avant de s'orienter progressivement vers la randonnée... C'est là qu'il fut victime d'un accident cardiaque. Rien de terrible, a priori, mais la visite chez le médecin, puis chez le cardiologue s'est tout de suite imposée, avec pour conséquence, un pontage coronarien.

■ Après une période de convalescence, il décide pourtant de retrouver le monde des pratiquants. C'est à ce moment-là qu'il intègre l'Amicale des Cyclos Cardiaques dont il est devenu l'un des membres actifs!

Au niveau de la pratique, comment s'organise votre amicale ?
En principe, cela se passe au niveau des régions : un animateur organise une ou plusieurs réunions, sur un week-end ou sur trois jours afin d'informer les cyclos et de les orienter vers des épreuves adaptées. Ensuite, au niveau national, il y a la traditionnelle assemblée générale. Cette année, elle aura lieu à Bédoin, au pied du Ventoux... Mais le Géant de Provence n'est pas prévu au programme!

Combien d'adhérents compte cette amicale ?
Il est difficile de donner un chiffre exact car il y a des membres plus ou moins actifs et la dispersion géographique fait que l'on ne voit le plus grand nombre qu'au moment de l'assemblée générale. Et puis, à chaque fois, sur les randonnées, il y a plusieurs parcours et celui qui ne peut pas faire de vélo s'engage sur des randonnées pédestres.

Dans les faits, vous fonctionnez comme un club avec un maillot commun ?
Disons que l'association dispose de son propre maillot mais tous les adhérents ne le portent pas. En effet, la plupart d'entre eux sont affiliés à un club et préfèrent porter la tenue de leur club... D'autres sont gênés d'afficher ouvertement qu'ils sont cardiaques...

Êtes-vous affilié à une fédération ?
Oui, nous sommes affiliés à la Fédération Française de Cyclo-tourisme, de manière à pouvoir proposer un calendrier complet à nos adhérents. Car notre but n'est pas de rester en autarcie! Il faut aller à la rencontre des pratiquants "classiques" et rouler avec eux...

98 - OCTOBRE 2009/10 TOP VELO

31

Lucie LLONG : artiste peintre du mouvement

Peintre professionnelle installée à Champeix, dans le Puy-de-Dôme, Lucie LLONG a une passion pour le sport en général. Artiste du mouvement, son travail artistique se base essentiellement sur la représentation, par la couleur et le trait, du mouvement du corps au cœur de l'activité sportive.



Tour de France, équipe du maillot Jaune



Le sprint final du critérium du Dauphiné



Le groupe maillot jaune s'échappe dans les Alpes



Sprint au Tour de France



Bernard THEVENET



Joop ZOETEMELK



Le dimanche 9 juillet 2023, l'étape du Tour de France partira de Saint-Léonard-de-Noblat (Haute-Vienne), le fief de Raymond Poulidor, village dans lequel il a vécu une grande partie de sa vie et dans lequel il repose.

Direction Le Puy-de-Dôme et les pentes du volcan endormi sur lesquelles lui et Jacques Anquetil avaient livré une bataille épique, historique, immortelle le 12 juillet 1964.

Lucie LLONG

Artiste Peintre du Mouvement

Adresse : Chemin de Tourouze 63320 Champeix – tél : 06 85 28 77 66

<https://lucielong.com/>



René ARNOUX : pilote de F1 français

René Arnoux, pilote automobile français né le 4 juillet 1948 à Pontcharra (Isère), pilote de Formule 1 de 1978 à 1989, il totalise 162 courses, 18 pole positions, 22 podiums et 7 victoires en Grands Prix.

En 1979 à Dijon se disputait la plus incroyable baston de toute l'histoire des Grands Prix, un bref moment qui a suscité un nombre incalculable de vocations. Combien d'adolescents se sont dit ce jour là : « *Je veux devenir pilote* ». René Arnoux l'artisan de ce choc incroyable tire encore des sourires à la seule évocation de ce grand duel sur le circuit de Dijon Prenois.

A une quinzaine de tours de l'arrivée, le nouveau coéquipier du regretté Jean-Pierre Jabouille entrevoit une ultime possibilité de chiper la deuxième place à Gilles Villeneuve sur sa Ferrari. Inquiet car ses pompes à essence ne fonctionnent pas bien, il décide tout de même de tenter le tout pour le tout et il passe à l'attaque à 6 tours du drapeau à damier et là commence alors le plus incroyable duel de l'histoire de la Formule 1.

Six boucles de folie à coups de tampons de part et d'autre, des roues qui s'encastrent et des coups d'œil en coin à 280 km/h sur le tobogan de Dijon Prenois. Six tours qui ont éclipsé le caractère historique de la première victoire d'une voiture française la première d'un moteur turbo et la première de JABOUILLE en F1 avec Renault.

Ce duel opposant Gilles Villeneuve et René Arnoux a marqué l'histoire de la F1, une histoire de connivence, de valeurs partagées et de totale confiance entre deux givrés de vitesse, totalement assoiffés de victoire. Une vraie gourmandise pour les amoureux des Grands Prix.



Aujourd'hui l'amicale accueille avec une grande fierté le soutien de René Arnoux !

« Y a pas que le bistrot dans la vie ! »

Nous connaissons tous l'intérêt que porte notre ami Pierre Lescure au sport cycliste et aux nombreuses relations qu'il entretient dans ce monde. Mais beaucoup ignorent que, durant sa trop courte carrière, il s'est mesuré à de nombreux champions. La photo jointe, datant du siècle dernier, permet d'en témoigner.

Je voudrais ici vous rappeler, si ce n'est vous faire découvrir l'un d'eux : Jean-Claude Rude, avec qui Pierre a couru.

Jean-Claude, dijonnais lui aussi, était un personnage attachant et original, il a eu pour projet de battre le « record du monde de vitesse du kilomètre lancé derrière bolide à vélo », c'est à dire de dépasser, à l'époque, 250 km/h à vélo.



Jean-Claude RUDE devant Pierre LESCURE

250 km/h ! Beaucoup au vu de leurs modestes performances, même assistées, seront incroyables. Il faut savoir que le record du monde de vitesse du kilomètre lancé derrière bolide a été détenu à l'époque de Jean-Claude, officiellement par José MEIFFRET, 204,788 km/h, et officieusement par Allan ABBOTT, 223,466 km/h. Le 3 octobre 1995 le néerlandais Fred ROMPELBERG atteignit 268,8 km/h. Le britannique Neil CAMPBELL est le coureur européen le plus rapide, 280 km/h. Le record mondial (féminin) est actuellement détenu depuis 2018 par Denise MUELLER-KORENEK : 295,9 km/h., soit le kilomètre en 12,16 secondes. A 25 km/h, il faut 2 minutes 24 pour parcourir 1 km.

Vouloir atteindre 250 Km/h sur une machine mue par la seule force musculaire peut paraître étrange ; ce n'est pas le record de l'heure, qui est une performance sportive de très haut niveau, c'est tutoyer les étoiles.

Il y a certes l'aspect technique, mais il faut plus que se surpasser, la moindre faute peut être fatale, il y a une quête d'absolu, que va-t-il advenir ? Cette démarche peut être rapprochée des records de l'aviation, le mur du son, mach 1. D'où la question que les prétendants actuels se posent, peut-on dépasser 300 km/h ? Il y a l'adhérence, un bateau passé une certaine vitesse décolle, le même phénomène se produit avec une voiture. Il y a une limite, mais où est-elle ? Ne peut-on pas évoquer le mythe d'Icare ?

Pour appréhender la personnalité de Jean-Claude il faut écouter ceux qui l'ont côtoyé tel Etienne Chappaz, handicapé de guerre, aveugle et unijambiste, avec qui il a battu le record de vitesse en tandem, soit 125,88 km/h. « **C'était un cascadeur. Il avait le goût de l'effort mais aussi celui du spectacle ; il voulait sans cesse trouver une unité parfaite entre l'homme, son geste et la machine. Il dégagait une impression de force extraordinaire. Pour moi, il incarnait aussi une sécurité, la sûreté du mouvement, du corps** ».

Comment qualifier le projet de Jean-Claude, était-il raisonnable ? En tout cas il a été préparé minutieusement et même méticuleusement.

La résistance de l'air étant la force principale que le cycliste doit vaincre, pour s'attaquer à un tel record il faut, outre un vélo spécifique, rouler protégé derrière un véhicule.

Tout d'abord il faut un véhicule adapté et un pilote expérimenté. Jean-Claude s'est rapproché d'Henri PESCAROLO et de Porsche. Il a trouvé une voiture puissante conduite par un pilote aguerri.

Je ne reviendrai pas sur le palmarès et la notoriété d'Henri PESCAROLO précisant simplement que la Porsche 935 Turbo aux couleurs de Martini Racing développait 800 chevaux.

La voiture sert d'aspiration au cycliste qui va devoir pédaler vite pour rester dans son sillage. Pour le protéger des perturbations de l'air une coque de protection de forme trapézoïdale est montée à l'arrière. Une barre roulante est installée devant le pare-chocs arrière afin de permettre de coller la roue avant du vélo à la voiture sans être déséquilibré.



Passons au vélo, il a une roue arrière plus grande que celle de devant, et est équipé d'un plateau de 144x12, soit un développement de 27 mètres., donc un rapport de réduction de 12 (144/12) !

Bien sûr il est impossible de démarrer à la seule force des mollets, une moto pousse le vélo sur les premières dizaines de mètres.



Les essais ont eu lieu sur la piste d'essais de Volkswagen à Ehra-Lessien (Allemagne), le 23 août 1978. A 175 km/h, le boyau arrière de Jean-Claude RUDE explose, « *il parvient à contrôler son vélo comme un skieur* », se rappelle Henri PESCAROLO. « *J'ai battu le record de la chute à vélo* » ironisa Jean-Claude. Chez Michelin on conçoit un pneu spécifique.

Mais Jean-Claude n'aura pas le temps d'établir un nouveau record, il est happé par un train le 26 mars 1980 alors qu'il s'entraînait le long de la ligne de chemin de fer à Velars-sur-Ouche (Côte-d'Or). Pour se préparer et apprendre à ne pas craindre les turbulences il avait l'habitude de se faire frôler par les trains en marche.



Jean-Claude Rude a voulu faire quelque chose de sa vie, il n'a pas échoué, il n'a pu aller jusqu'au bout de son projet.

« **Qui ne tente rien ne fait rien !** »

Ce rêve exigeant, sans concession, l'a conduit à rencontrer la mort beaucoup trop jeune.

Espérons que l'exemple de J-C Rude ne suscitera pas de vocation parmi les cyclos cardiaques. Ils risqueraient plus de figurer dans la chronique nécrologique que dans le Guinness Book. Quoique notre amicale pourrait jouir d'une réputation internationale si l'on pouvait lire ou apprendre par la télévision : « **qu' un cycliste, membre de l'ACC, a été flashé à 320 km /h alors qu'il allait, à vélo, chercher le pain** ». Aux timorés je rappellerai qu'ils pourraient tenter le record de Robert MARCHAND, 22,547 km en une heure, et devenir recordman du monde dans la catégorie « Master des plus de 105 ans », ou plus prosaïquement celui du cycliste le plus âgé, à chacun ses limites, avec modération.

Surtout souvenons-nous des sages paroles de notre regretté ami André LEBRETON « **qui regarde la météo reste au bistrot !** »

Jean-Paul BIDEGARAY



L'assemblée générale 2023 de la FFvélo a eu lieu à Niort (79) les 10 et 11 décembre. Ce sont les « voisins », Ginette et Gérard LECUREUIL et Georges LONGY qui avaient mission de tenir le stand de l'Amicale des Cyclos Cardiaques. Cette présence est importante car les participants à cette assemblée sont les représentants de toutes les structures décisionnelles de la Fédération à savoir le comité Directeur, les Comités Régionaux (CODEP) et départementaux (CODEP) ainsi que de quelques clubs.

Parmi les congressistes figuraient des membres de l'Amicale dont certains délégués régionaux et correspondants départementaux. Nous avons eu le plaisir de faire ainsi directement connaissance (autrement que par internet) avec quelques-uns.

Nous avons donc eu l'occasion d'échanger avec ceux avec qui nous avons déjà signé une convention de partenariat et de prendre contact des contacts en vue d'une collaboration future.

L'idée, lancée à notre assemblée générale de 2018, de constituer un réseau d'organismes "amis" capables de relayer nos infos auprès des licenciés porte aujourd'hui ses fruits puisque tous les COREG métropolitains, la moitié des CODEP et environ 70 clubs nous apportent leur appui. Par rapport à l'assemblée générale de Boulazac en 2019 où Jean-Pierre GOETHALS et moi étions de service, j'ai pu constater une évolution très favorable. Désormais nous sommes clairement identifiés, notre action est reconnue et nous sommes sollicités pour venir présenter l'Amicale à diverses réunions, l'occasion de nouvelles adhésions.

Très concrètement, suite à cette AG, nous avons signé une convention de partenariat avec les clubs de Dunkerque, (59), de Changé et du Lude (72).

Notre clientèle potentielle est immense. Le 11, au repas de clôture, autour de notre table de 8, nous étions 5 cardiaques !

Georges LONGY





ILS NOUS ONT QUITTE

Jean LENABLE, adhérent de l'amicale depuis 1997, il résidait à Esbly (Ile de France) et s'en est allé le 27 novembre 2022 dans sa 94^{ième} année.



Henri LAFFONT, un des piliers de l'amicale, nous a quitté le lundi 2 janvier 2023 dans sa 91^{ième} année, il résidait à Carcassonne.

Notre ami Jean ALLEXANT nous a quitté le 3 mars dans sa 92^{ième} année, ce bourguignon haut en couleur était entré en EHPAD le 31 janvier 2023 suite au décès de son épouse en octobre dernier. C'était un des premiers Bourguignons à rejoindre l'amicale, infatigable cyclotouriste, il laisse un souvenir très agréable à bon nombre de cyclos.



2006 - Robert Jourdain présente la Rencontre 2007 en Bretagne

Notre ami Robert JOURDAIN, nous a quitté dans sa 82^{ième} année, le 22 février 2023, il était adhérent de notre amicale depuis 1996, membre du bureau directeur de 1999 à 2001, il avait organisé en 2007 notre semaine nationale à Beg-Meil (29) Nous perdons un compagnon formidable, un amoureux du vélo.



A BIENTOT



Les femmes se dérobent à la surveillance des hommes.

Elles découvrent une nouvelle liberté de circulation et peuvent parcourir des kilomètres en quelques coups de pédales.



Rassurer
Témoigner
Prévenir

www.cyclocardiaques.org



Webmaster
Christian ROBIN
webmaster@cyclocardiaques.org

Lettre aux adhérents



Rédacteur : Joël GRANDJEAN
joel.grandjean2@gmail.com

Cœur & Vélo



Rédacteur : Pierre LESCURE
pierrelescure@hotmail.com



<http://www.cyclocardiaques.org>



