



**Qui sommes nous**

**Notre histoire**

**Le bureau directeur**

**Nos objectifs**

**Nos outils de Communication**

**L'amicale dans nos régions**

**Nos Maillots**

**Ils nous soutiennent**

**CŒUR  
& Vélo**



**Rassurer  
Témoigner  
Prévenir**

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



**CONFRÈRE  
FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME**



## L'ACC, qui sommes-nous ? Une Association Loi de 1901

Les cyclos cardiaques sur les routes de France portent leur message sur les bienfaits d'une activité pour la santé du cœur.

L'Amicale des Cyclos Cardiaques (ACC) a été créée en 1995, 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.

Elle est animée exclusivement par des bénévoles issus de ses adhérents.

Elle agit sous le double parrainage de la Fédération Française de Cyclotourisme et de la Fédération Française de Cardiologie.

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

### Nous visons 3 objectifs :

- **RASSURER** ceux qui sont atteints d'une maladie cardiaque. Sauf cas exceptionnel, l'activité physique n'est pas dangereuse pour eux. Elle permet de rendre leur cœur plus performant, de le protéger plus longtemps et de prévenir un nouvel accident cardiaque. Il est cependant nécessaire de consulter un cardiologue avant de se lancer dans une pratique sportive. En fonction des résultats des examens (échographie, électrocardiogramme, épreuve d'effort) il pourra préconiser les activités physiques les plus adaptées au patient, la durée et l'intensité des sessions.
- **TÉMOIGNER** à partir de nos propres expériences des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique régulière et raisonnable d'une activité physique en général, du cyclotourisme en particulier ou de la marche que nous proposons aussi lors de nos séjours. Notre but est de faire tomber les doutes que peuvent avoir les nouveaux adhérents qui à notre contact retrouvent confiance en eux. Notre membre le plus emblématique, ponté à 47 ans, est toujours sur son vélo aujourd'hui à 89 ans. C'est ce message que nous portons ; une activité physique régulière et raisonnée est le meilleur des médicaments.
- **PRÉVENIR** les biens portants et ceux qui pratiquent le sport d'une manière intensive qu'ils ne sont pas à l'abri d'un accident cardiovasculaire en les informant des facteurs de risques qui sont clairement identifiés (âge, forte chaleur, grand froid, pic de pollution) et des symptômes d'alerte.

Informez avec nos conventions : « Clubs amis – Codeps amis – Coregs amis » avec **Cœur & Vélo** : notre bulletin trimestriel distribué par courrier à nos adhérents et par internet aux signataires de notre convention





## 1993 Création de l'amicale

Encore un ? Belle nouvelle !

Oui , mais celui-ci n'est pas comme les autres, il n'est pas ouvert à tous les cyclos, il ne vous propose pas d'avantage mirifique car il est le fils de la souffrance et de l'Espoir.

Quelques cyclotouristes de la FFCT frappés par les maladies cardio-vasculaires (infarctus, angine de poitrine ou autres), ont mesuré, en vivant ces moments difficiles, l'ampleur de l'effondrement moral qui en résulte. Ils ont, aussi, pris conscience de la valeur, irremplaçable, des encouragements donnés par ceux qui ont vécu les mêmes drames et les mêmes angoisses.

C'est pour apporter ce réconfort avec plus d'efficacité que ces « Cyclos Cardiaques » se rassemblent en une amicale.

Liés par les épreuves qu'ils ont traversées et qui, seules, les qualifient pour cette tâche, les cyclos de l'A.C.C. essayent d'alléger, par leur exemple, l'inquiétude et le désarroi qui escortent , trop souvent, ces maladies.

Si donc , il n'y a rien à « prendre », dans cette amicale, il y a beaucoup à donner sous un faible volume : Quelques lettres et quelques coups de téléphone (par an !). Une petite visite, par-ci, par-là, pour être à l'écoute de l'Autre et de sa peine.

Car « A.C.C. », ça peut, aussi, se prononcer Amitié.

Faites-nous connaître des cyclos de votre entourage accablés par une affection cardio-vasculaire,

Et vous, nos compagnons de misère guéris, venez nous rejoindre !

Christian Saint-FAUST.



*Pierre Bellan, Michel Dautreaux, Christian Saint-Faust et Jean Delrue lors de la première rencontre à Beaugency en 1995*



*- Dis-moi, que dois-je faire pour adhérer à ton Amicale ?  
- Un infarctus !*



**Président : Joël Grandjean** Launay Briand, 35730 Pleurtuit –



**Vice-Président : Bernard Schaeffner** 30200 Saint Nazaire –



**Secrétaire : Georges Longy** 87220 Feytiat –



**Secrétaire Adjoint Dany Mary** - 58300 Decize –



**Trésorier et veille juridique réglementaire : Jean-Bernard Lallier** 61000 Alençon –



**Trésorier Adjoint : Michel Brière** 61100 La Lande Patry –





Gestion des adhésions : **Sylvain Glussot** 21800 Quetigny



Gestion des équipements et Webmaster adjoint : **Daniel Buzon** 71100 Chalon-sur-Saône –



Référent en communication interne : **Raymond Thomé** 03000 Moulin –



Gestion distribution mail cœur & vélo Coreg, Codep **Bernard Delmas** 12450 Luc –



Webmaster de notre Amicale : **Christian Robin** 28110 Lucé-



Rédacteur C&V et communication générale : **Pierre Lescure** 21490 Norges la Ville.





## NOS OBJECTIFS



### CONSEILS

- ★ Effectuer un électrocardiogramme d'effort tous les ans ou deux ans.
- ★ Utiliser un cardio-fréquencemètre afin de rester dans les fréquences préconisées par votre médecin.
- ★ Ne pas oublier votre téléphone mobile, surtout si vous partez seul et de mettre votre casque.
- ★ Ne pas tenter de vous accrocher à un plus costaud que vous.
- ★ Privilégier 3 sorties par semaines plutôt qu'une longue randonnée le week-end.
- ★ Doter votre vélo d'une large gamme de développements.
- ★ Dans les côtes, ne pas hésiter à mettre pied à terre, et profiter du paysage.

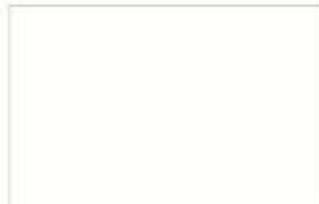


contact@cydocardiaques.org

Facebook : amicale cyclos-cardiaques

WWW.CYCLOCARDIAQUES.ORG

Votre correspondant régional :



L'ACCIDENT  
CARDIO-VASCULAIRE,

ÇA N'ARRIVE PAS  
QU'AUX AUTRES...

OFFREZ DU VÉLO À VOTRE COEUR !



Rassurer  
Témoigner  
Prévenir

WWW.CYCLOCARDIAQUES.ORG



### RASSURER

Toute personne ayant connu un problème cardiovasculaire en lui montrant par notre vécu que **la vie ne s'arrête pas avec une panne de cœur.**



### NOS ACTIONS

1 journée, 3 jours, 6 jours dans toutes les régions de France avec des parcours cyclistes et marcheurs adaptés pour chacun.

Edition de 4 bulletins Cœur & Vélo par an.

**Convivialité, amitié, bonne humeur, joie de vivre** sont les maîtres mots de ces rencontres.



### QUI SOMMES-NOUS ?

Association loi de 1901, née en 1995 à l'initiative de cyclos ayant eu un problème cardiaque.

Animée exclusivement par des bénévoles issus de ses adhérents.

Au-delà de son rôle de prévention, l'Amicale propose de partager l'expérience de ses adhérents pour **retrouver ensemble forme et joie de vivre...**

### NOS PARTENAIRES



### TÉMOIGNER

L'expérience de nos adhérents qui pratiquent régulièrement une activité physique, le cyclo-tourisme, la marche est là pour **témoigner des bienfaits de notre amicale.**

**" CELA N'ARRIVE PAS  
QU'AUX AUTRES "**



### PRÉVENIR

« Cela n'arrive pas qu'aux autres » la pratique du sport de façon intensive doit être soumise à un bilan médical de façon à **anticiper la panne de cœur.**



### NOS PARTICIPATIONS

La semaine fédérale FFCT, les parcours du cœur, l'ardéchoise, les organisations des clubs de nos régions.



## NOS OUTILS DE COMMUNICATION

Notre site internet : [www.cyclocardiaques.org](http://www.cyclocardiaques.org)



La Lettre aux adhérents envoyée par Mail.



Bulletin Trimestriel envoyé par courrier à nos adhérents



Nos intervenants





## L'AMICALE DANS NOS REGIONS

### Nos délégués Régionaux et Correspondants Départementaux à votre écoute

#### Bourgogne-Franche-Comté - Auvergne-Rhône-Alpes - Bretagne



#### Centre val de loire- Champagne Ardenne -Alsace lorraine- Hauts de France-Pays de Loire



#### Ile-de-France - Normandie - Nouvelle Aquitaine



#### Occitanie- Limousin- Occitanie-Provence Côte d'Azur





# NOS MAILLOTS



**CŒUR & Vélo**



Rassurer  
Témoigner  
Prévenir

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



FF  
vélo

CONFÉDÉRATION  
FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME



**ILS NOUS SOUTIENNENT**



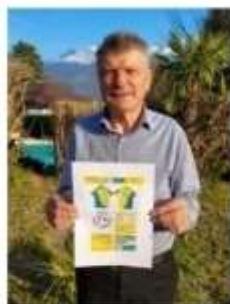
**Jacky Ickx**



**Georges Chelon**



**Pierre Luc Perichon.  
Guillaume Martin**



**Bernard Thevenet**



**Jacky Durand  
Steve Chainel**



**Claudio Chiappucci**



**Julien Bernard**



**Philippe Croison**



**Laurent Brochard**



**Daniel Mangeas**



**Nicolas Jalabert**



**Axel Laurence**



**André Darrigade**



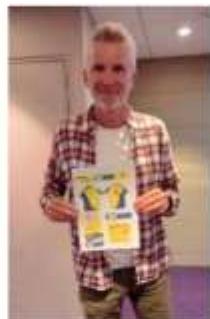
**Jean-François Bernard**



**Alexis Mielle**



**Alain Gallopin**



**Denis Brogniart**



**Giacomo Agostini**



**Eddy Merckx**



**Francesco Moser**



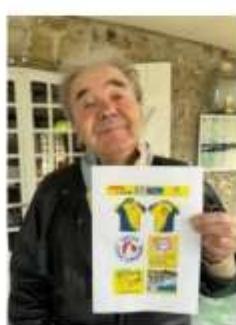
**René Amoux**



**Philippe Gilbert**



**Jean-René Bernaudeau**



**Pierre Perret**



**Ronan Pensec**



**ILS NOUS SOUTIENNENT**



**Yves Duteil**



**Jérémy Cabot**



**Michel Laurent**



**Quentin Fillon Maillet**



**Abdellatif Benazzi**



**Eric Fottorino**



**Audrey Cordon-Ragot**



**Anne Roumanoff**



**Stephane Sanseverino**



**Véro Pecqueux-Rolland**



**Pierre Rolland**



**Johan Museeuw**



**Clément Venturini**



**Nathalie Simon**



**Valérie Fignon**



**Jeannie Longo**



**Christian Prudhomme**



**Bernard Hinault**



**Jacques Laffitte et sa fille Margot**



**Daniel Guichard**



**Joop Zoetemelk et son épouse Thiery Bourguignon**



**Jean-Paul Olivier**





Faites-nous connaître des cyclos de votre entourage  
accablés par une affection cardio-vasculaire.

**Et vous si c'est votre cas !  
Venez nous rejoindre .**

**Merci**

**Toutes les informations sur notre site.**

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

**CŒUR  
& Vélo**



**Rassurer  
Témoigner  
Prévenir**

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



**CONFÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME**