

Chers adhérents,

Nous vous informons que CABOURG CYCLO CLUB vient de signer une convention avec l'Amicale des cyclos cardiaques.

Le lien qui a été conclu entre nos deux associations nous a paru important en regard du projet porté, à savoir les dangers représentés par notre activité, dangers qui augmentent proportionnellement à l'âge de plus en plus avancé des adhérents de nos clubs.

Tout le monde est concerné par ce danger, je peux en témoigner moi-même qui me croyais à l'abri de l'accident et il est de notre devoir de sensibiliser sur ce sujet.

C'est pourquoi, nous avons décidé de signer cette convention et je vous invite à lire la brochure éditée par cette Association et de prendre en compte les conseils qui y sont mentionnés.

Prenez soin de vous pour que votre vélo soit votre ami encore très longtemps.

Votre Président

Eric LEMALE



CONSEILS

- ★ Effectuer un électrocardiogramme d'effort tous les ans ou tous les 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.



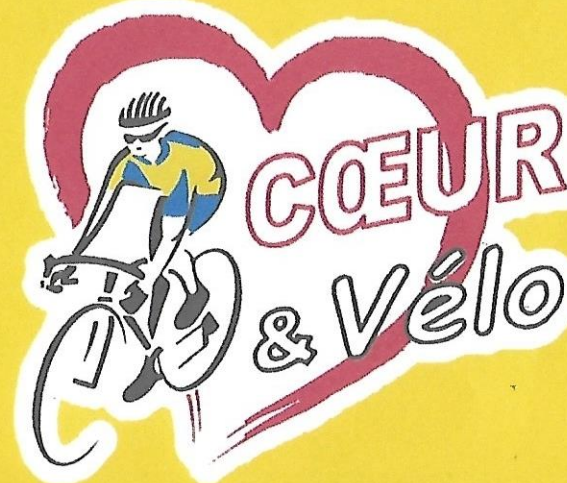
contact@cyclocardiaques.org

Facebook : amicale cyclos-cardiaques

WWW.CYCL OCARDIAQUES.ORG

Votre correspondant régional :

Michel JOLY
4, chemin aux Boeufs
14123 IFS
Tél. 02 31 82 45 43 - 06 08 09 75 50
teamjolyvs2@live.fr



**L'ACCIDENT
CARDIO-VASCULAIRE,
ÇA N'ARRIVE PAS
QU'AUX AUTRES...
OFFREZ DU VÉLO À VOTRE CŒUR !**



**Rassurer
Témoigner
Prévenir**

WWW.CYCL OCARDIAQUES.ORG



PRÉVENIR

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



NOS PARTICIPATIONS

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



TÉMOIGNER

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

**“ ÇA N'ARRIVE PAS
QU'AUX AUTRES ”**



RASSURER

« Ça 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 ACTIONS

La semaine fédérale FFCT, les Parours du Cœur, L'Ardéchoise, les organisations des clubs de nos régions...

