

N° 158

Bulletin Cœur & Vélo

Avril – Mai – Juin 2024



www.cyclocardiaques.org

« On trouve toujours de l'argent pour faire la guerre, jamais pour vivre en paix ».



Albert BRIE (1925-2015) écrivain et humoriste Québécois



SOMMAIRE

Sommaire	page 2
L'édito de Christian ROBIN	page 3
Les séjours 2024	page 4
Rando entre Auvergne et Limousin	page 5
L'invité surprise de Pierre	page 6
L'AG FFvélo à Troyes	page 7
Dans le rétroviseur : Le Centenaire de FFvélo	page 8
La dictée de Christian	page 10
Les plaques de cadre	page 11
Ils nous soutiennent (Romain GREGOIRE)	page 14
L'art à la chaîne	page 15
La Boutique de l'ACC	page 18
Objectif 2024 : les CODEP amis	page 19
L'ACC dans les CoReg et CoDep	page 20
ANNAD notre partenaire	page 21
Nos outils de communication	page 22
Vintage Vélo Tour	page 22
Ils nous soutiennent (Lenny MARTINEZ)	page 23
Le voyage de Jeannie et Georges en Autriche	page 24
Les clubs amis	page 27
Les nouveaux adhérents	page 29
Le CoReg Auvergne – Rhône Alpes	page 31
L'ACC dans le CoReg Auvergne – Rhône Alpes	page 33
Gérard MISTLER : son cœur a cessé de battre	page 34
Baptiste FOEX : le miracle d'avant Noël	page 35
Ils nous soutiennent : Jean-Pierre DANGUILLAUME	page 36
Les plus belles citations sur le vélo	page 37
A bientôt avec Pierre LERCH	page 40



Le Printemps : Saison de Renouveau pour les Cyclistes

Le printemps, saison du renouveau, apporte avec lui une bouffée d'air frais, une renaissance de la nature qui incite de nombreux amateurs de vélo à enfourcher leur monture. Cependant, pour les cyclistes cardiaques, cette période peut susciter à la fois l'excitation et l'appréhension. La beauté des paysages printaniers peut être une source d'inspiration, mais il est essentiel de considérer la sécurité à vélo comme une priorité.

Pour les cyclistes souffrant de problèmes cardiaques, la pratique du vélo est bénéfique pour la santé cardiovasculaire à condition de prendre certaines précautions. Avant de se lancer dans une balade à vélo, il est impératif de consulter un professionnel de la santé pour évaluer sa condition physique et déterminer ses limites personnelles. En outre, il est recommandé de commencer par des trajets courts et plats, en augmentant progressivement la distance et l'intensité pour éviter tout stress excessif sur le cœur.

La sécurité à vélo revêt une importance capitale, surtout pour les cyclistes cardiaques. Il est primordial de porter un casque bien ajusté, des gants et des vêtements réfléchissants pour assurer une visibilité maximale. Les vélos doivent être équipés de feux avant et arrière, et il est conseillé d'utiliser des miroirs pour surveiller le trafic derrière soi. Les itinéraires choisis doivent privilégier les pistes cyclables sécurisées, les voies partagées loin des routes fréquentées.



L'utilisation d'un cardiofréquencemètre pendant la balade permet aux cyclistes cardiaques de surveiller leur fréquence cardiaque en temps réel, les aidant ainsi à maintenir un rythme approprié. Il est également judicieux de planifier des pauses régulières pour se reposer et s'hydrater, car une déshydratation peut aggraver les problèmes cardiaques.

La communauté cycliste peut jouer un rôle crucial dans la sécurité à vélo. Les groupes de cyclistes peuvent se former, permettant aux participants de partager leurs expériences, de s'encourager mutuellement et de s'entraider en cas de besoin. En outre, il est important d'informer les proches de son itinéraire et de porter sur soi une carte d'urgence avec des informations médicales en cas d'incident.

En conclusion, le printemps offre une opportunité renouvelée de profiter des bienfaits du vélo, même pour les cyclistes cardiaques. Cependant, la sécurité à vélo ne doit jamais être négligée. Avec une planification minutieuse, une surveillance attentive de la santé cardiaque et le respect des consignes de sécurité, les cyclistes cardiaques peuvent savourer les plaisirs du vélo le printemps venu tout en prenant soin de leur bien-être.

Christian ROBIN, délégué régional Centre Val de Loire

Webmaster de L'Amicale



LES SEJOURS 2024

COMPLET Meridionales
Du 12 au 17 mai
Saint-Jean-du Gard Camping Les Sources



Séjour du 16 au 20 juin 2024 
Decize en Loire Assise
La Nièvre Pays des eaux vives



Grand Ouest 2024
Séjour du 1er au 6 juillet 2024
Les Monts d'Arrée
Partir à la rencontre d'une Bretagne insoupçonnée



Rencontre nationale des Cyclos Cardiaques
Mézières- en-Brenne
Du samedi 21 au samedi 28 septembre
Assemblée Générale 



Toutes les informations sur Cœur & Vélo 157 et sur notre site : www.cyclocardiaques.org



Venir ou revenir pédaler au vert

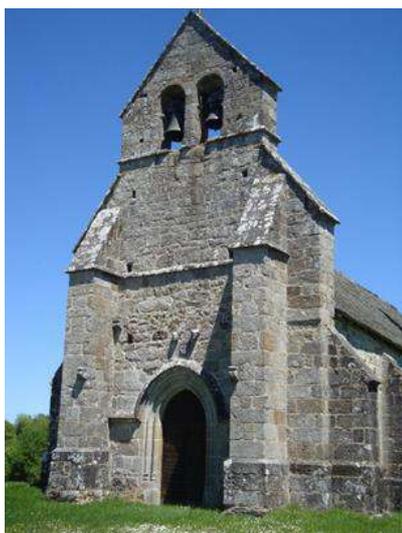
En septembre 2018 notre assemblée générale avait eu lieu en Corrèze à Eygurande. Nous avons été chaleureusement accueillis et accompagnés par les Cyclotouristes des Monédières, le club d'Ussel. Le premier jour, le dimanche, nous avons tous participé à leur randonnée annuelle « Genêts et Bruyères » qui proposait, au choix, outre les classiques circuits vélo, une cyclo-découverte et des randonnées pédestres. Tout le monde s'était retrouvé au repas de midi organisé sur place. C'est à Eygurande qu'a été lancée l'idée de constituer un réseau de structures partenaires. Les Cyclotouristes des Monédières ont été dans les tout premiers clubs signataires de la convention.

Dans la revue Cyclotourisme de septembre (n° 737) on trouve la présentation de la randonnée permanente que le club vient d'élaborer. Pour ceux qui l'ignoreraient, une randonnée permanente ce sont des circuits à vocation touristique pour faire découvrir une région à vélo. Ces circuits sont décrits minutieusement et numérisés pour être éventuellement téléchargés sur GPS. Chacun peut les parcourir à sa guise et à son rythme ; aucune date ni aucun délai ne sont imposés. Cette randonnée que la FFvélo a labellisée s'appelle "Ussel entre Lémovices et Arvernes" en référence aux deux peuples qui occupaient cette région il y a 2000 ans. Sur l'A89, le viaduc du Chavanon, tout près d'Eygurande, marque en effet la frontière entre l'Auvergne à l'est et le Limousin à l'ouest, entre les territoires des Arvernes et ceux des Lémovices, entre le Parc Naturel des Volcans et celui de Millevaches, entre la lave et le granite et enfin entre les terres de Bernard TAILLADE et mon propre domaine.

Au départ d'Ussel, 6 boucles comprises entre 100 et 120 km sont au menu de la randonnée pour un total de 675 km. Ceux qui conservent encore quelques souvenirs de 2018 savent que la région est certes "mal plate" (9 814 m de dénivelé au programme) mais que les paysages sont magnifiques, les routes très ombragées et que sur les itinéraires peaufinés par nos amis cyclos la circulation automobile est quasi-nulle. J'ajoute que la qualité de l'air qu'on y respire est exceptionnelle et que les indigènes sont hyper sympas. Pour être complètement objectif, je ne vous garantis pas que vous trouverez des cèpes et des girolles. Cette année, la cueillette a été décevante.

Bien évidemment, si la date me convient, je serai heureux de vous accompagner.

Georges LONGY



L'église Templière de Courteix et l'aigle romaine, 2 monuments à voir au Pays d'Ussel

Votre correspondante : **Michelle BRAZ**
18, rue du Barry des Cannes 19200 SAINT-EXUPÉRY
tél. : 06 30 30 09 37 – michellebraz@hotmail.fr





L'invité surprise de Pierre

Suite à un banal rendez-vous chez mon angiologue, voilà de quoi mettre du piment à cette rencontre du lundi 20 novembre vers 15 h 30. C'est la quatrième fois que nous nous voyons pour terminer la sclérose d'une varice qui m'avait causé des soucis au mois d'août.

Le jour suivant se passe correctement, mais le soir, je commence à ressentir une gêne au niveau du creux poplité, au niveau de la pliure du genou, là où le médecin a effectué l'injection.

Mercredi, nous avons notre petit-fils Julian à la maison et comme dehors il ne fait pas très beau, nous avons fait ensemble des jeux de société.

Vers 17 heures, la douleur s'accroît et je préfère me coucher en me disant que ça ira mieux le lendemain.

Jeudi 23, je me retrouve hospitalisé sans vraiment comprendre pourquoi, j'ai perdu connaissance et je vois que le personnel médical s'active autour de moi, mais je ne suis pas encore très conscient.

Du service des urgences, je suis transféré au service des maladies infectieuses, la chambre 372 était prête, et aussitôt je suis pris dans un tourbillon d'examen. Là, je crois comprendre que je suis victime d'une rencontre avec le staphylocoque doré.

Cette bactérie peut infecter tous les organes ; une bonne partie de la population est porteuse saine du staphylocoque, cette saloperie est retrouvée au niveau de la peau ou des muqueuses externes sans qu'aucun symptôme ne soit développé. Elle devient pathogène dans certaines circonstances

Maintenant que mes douleurs portent un nom, je ne suis pas trop rassuré malgré la compétence du service spécialisé qui maîtrise parfaitement le sujet.

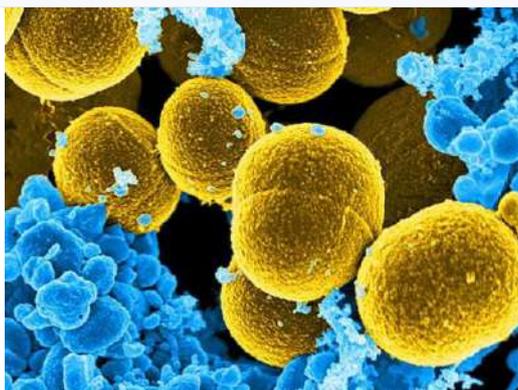
Les antibiotiques par voie intraveineuse semblent être la technique la plus efficace, mais par trois fois mes veines lâchent, ce qui complique la prise en charge.

J'ai de la chance. Après examens, les reins, le foie, le pancréas ne sont pas touchés, mais pour un malade cardiaque, il y a danger surtout pour les porteurs de valve, de stent, enfin tout ce qui est implanté dans le corps.

Les jours se suivent, mes analyses s'améliorent et le 1 décembre, c'est le feu vert pour retourner à la maison avec un traitement qui me fatigue énormément., J'ai plusieurs rendez-vous à l'hôpital jusqu'au mois de mai et je fais partie d'un protocole de recherche TEPSTAR dont le promoteur est le CHU de Montpellier.

C'est histoire est peut-être personnelle, mais j'avais envie de la partager avec vous ; ce moment inattendu et douloureux a failli me jouer un fort vilain tour.

La ruse du staphylocoque doré, terreur des hôpitaux, pour résister aux antibiotiques est de se mettre en hibernation dans nos cellules.





AG FFvélo

AG FFvélo Troyes 2023



L'Amicale était présente avec Jacques HANSSE NS : notre délégué régional Champagne-Ardenne et Jean Louis CAVALIER adhérent de notre amicale.



Une mission très réussie pour nos deux amis

C'est dans une ambiance chaleureuse à l'égard de notre amicale que nous sommes accueillis à l'AG 2023 de la fédération française de cyclotourisme les 9 et 10 décembre 2023.

Notre présence depuis quelques années à ce grand évènement annuel s'avère concluante pour l'ACC

Les nombreux passages sur notre stand démontrent l'intérêt de notre présence pour ce week end de début décembre à Troyes. Nous avons eu des bons contacts et la signature de plusieurs conventions en est la preuve : 1 Coreg Guadeloupe – 1 Codep Côte d'Armor - 3 clubs amis : 2 de l'Aube et 1 de Guadeloupe et un nouvel adhérent du nord qui est prêt à aider notre correspondant Denis BOITELLE.

En avril une sortie avec l'amicale est prévue en partenariat avec un club auboisi en mémoire d'un coureur décédé d'un infarctus lors d'une sortie en 2023.

Jacques HANSSENS : délégué régional Champagne-Ardenne de l'amicale



La Fédération Française de Cyclotourisme a soufflé ses 100 bougies en ce début de mois de décembre 2023

Il y a un siècle jour pour jour, en 1923, plusieurs cyclotouristes se retrouvent pour fonder la Fédération. Parmi eux, des représentants de clubs encore bien connus de nos jours tels que l'Audax club Paris (organisateur du célèbre Paris-Brest-Paris) ou encore l'Excelsior club de Marseille et le Véloce club Havrais. C'est ensemble qu'ils font le choix de fonder officiellement un réseau de passionnés et de se structurer afin de fédérer le mieux possible tous les pratiquants de cyclotourisme.



1923 - 2023, une histoire qui roule

Dès ses débuts, la Fédération s'engage à améliorer l'équipement des cyclistes et à influencer positivement l'aménagement des territoires pour une pratique sûre et agréable du vélo. Au fil des décennies, elle accompagne les évolutions sociétales, notamment durant le Front populaire en 1936 et plus récemment avec la réintégration du vélo dans l'espace public, en travaillant étroitement avec les pouvoirs publics. Hier, la Fédération française de cyclotourisme et ses clubs accompagnaient la pratique du vélo comme activité de loisir et comme mode de vie à part entière. Forte de ce siècle d'expertise et de sa structuration, la Fédération souhaite participer aujourd'hui pleinement au développement du vélo dans toute la société et dans la vie des Français à travers leurs déplacements quotidiens.

La Fédération s'est toujours fortement engagée pour faciliter les liens internationaux et le voyage comme lors de la formidable expédition de 2008 entre Paris et Pékin sur la route de la soie ou la création d'une fédération européenne et au travers du développement de séjours dans le monde entier pour une passion du vélo qui va par-delà les frontières ! Elle renforce cette volonté d'ouverture en soutenant également financièrement des jeunes voyageurs parcourant le monde à vélo via sa « Bourse du jeune voyageur ».

Des rencontres qui fondent l'ADN du cyclotourisme

Aujourd'hui, ce sont plus de 3 500 randonnées dans toute la France, organisées sous le signe du partage et de la convivialité, des valeurs instituées dès l'origine du cyclotourisme (le calendrier fédéral est visible sur le site veloenfrance.fr dans la rubrique Agenda). Les cyclotouristes se retrouvaient chaque semaine pour rouler ensemble et découvrir le patrimoine d'une région à l'occasion de rassemblements nommés « meetings » bien avant que le terme ne soit accaparé par le monde politique.



Roule toujours

Forte de milliers de bénévoles engagées, la Fédération accompagne et reste à l'avant-garde des transformations de la société intervenant aujourd'hui aux côtés des collectivités et de l'État pour faciliter l'usage du vélo. Pour répondre aux enjeux de santé publique, d'accessibilité de l'espace public, de transition écologique et d'économie, La FFCT s'investit dans la formation des techniciens, les recommandations d'aménagements, la sensibilisation à la sécurité et au partage de la route... Mais aussi sur les questions d'accessibilité et d'intégration des personnes en situation de handicap.

La fédération s'investit également dans l'éducation et notamment pour l'initiation au Code de la route de la jeune génération, grâce à 450 Écoles françaises de vélo, et le portage du dispositif « Savoir rouler à vélo », qui regroupe les initiatives d'apprentissage du vélo.

La Fédération Française de Cyclotourisme organise en 2024 « Ensemble à vélo » le 2 juin à Paris, à quelques semaines avant l'ouverture des Jeux olympiques et paralympiques ! A cette occasion, elle donne rendez-vous à tous les cyclistes pour un grand rassemblement pour fêter le vélo et le sport en général, à l'occasion de la journée mondiale du vélo. Des dizaines de voyages itinérants vont converger vers la capitale durant les semaines précédentes afin de se retrouver pour une grande parade et un grand moment de convivialité.



En 2024, la Fédération Française de Cyclotourisme réédite sur le principe de Toutes à Paris, mais dans une version non genrée. Le 2 juin, Ensemble à vélo réunira des milliers de cyclistes à Paris, à quelques semaines avant l'ouverture des Jeux olympiques et paralympiques. (source FF vélo)



LA DICTEE DE CHRISTIAN



La de



"Nous étions vingt sans Scotto , absent . Jean , du jardin , sortit avec son beau vélo , et Thierry , l'ermite ,sortit enfin de chez lui .

Nous sommes parti tranquillement , Jean-Paul roulant au train , mais à la première côte , Edith piaffe d'impatience , et Sophie démarrait , Claude sautait dans sa roue , Françoise , hardie , les suivait , alors que derrière Charles trainait .

Je voyais Yves montant à sa main , Jean-Jacques debout sur les pédales , et Alain , de long en large zigzagait sur la route.

Je dis à mon copain , allez André , pousse . Olivier , mine de rien , suivait tranquillement , Sylvie , têtue , s'accrochait et Simone s'ignorait d'un tel talent de grimpeuse .

Puis la descente arriva . Ayant peur , Pierre freinait , et , malheureusement , il y eu une chute , Georgette plana par-dessus son vélo , Mathilde saignait au genou , Paul , vers l'aine , avait mal à la jambe , David , douillet , gémissait et Colette brossait son beau maillot .

C'est alors que Johny a l'idée de s'arrêter , Alice donna à boire à ses amis , Casimir , Perrier à la main , se désaltérait ,quant à Gérard , de par Dieu , jura qu'on ne l'y reprendrait plus . Mais puisque Dieu le veut , tout se termina pour le mieux .."

Loin des dictées scolaires, le texte raconte une petite histoire amusante qui j'espère vous aura permis de prendre du plaisir à découvrir.



Les parcours du Cœur 2024 près de chez vous



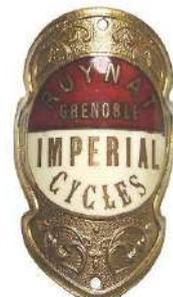
Nous avons tous rendez-vous en 2024 dans nos régions pour participer à cette belle organisation en faveur de la Fédération Française de Cardiologie. Prenez contact avec votre délégué régional ou le correspondant de votre département.

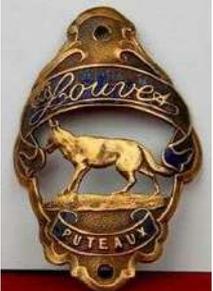
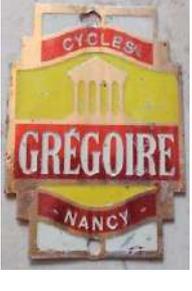


LES PLACOVELOPHILES

L'histoire du vélo est riche, et depuis le brevet de son invention enregistré en 1843 par Alexandre Mercier, cet objet doté de deux roues alignées a été le point de départ de la création de nombreuses entreprises. Les marques de vélos s'identifiaient grâce à des plaques de cadres apposées fièrement sur le tube de direction. C'étaient de véritables créations artistiques, qui font encore le bonheur des collectionneurs. Le nom des marques étaient parfois peints directement sur les tubes et plus tard ils ont été collés par transfert sur les cadres. Le temps a terni leurs couleurs, la rouille les a rongé. Aujourd'hui je vous propose une petite sélection de cette belle histoire de l'industrie du cycle.

Source : forum Tonton vélo – ebay- Google

						
Valentigney	La Vosgienne	Belfort	Grenoble	Dijon	Versailles	Calais
						
Paris	Brazey en Plaine	ST Etienne	Paris	Chambonne t	Limoges	Cean
						
Dijon	Troyes	Remalard	Loiret	ST Etienne	Caen	Lorraine
						
Avignon	Pagny sur Moselle	Chaumont	Berville en Roumois	Terrenoire	Nevers	Le Mans

						
Nîmes	St. Etienne	Paris	Dijon	St. Michel	Paris	Cambrai
						
Marseille	Paris	Châtelleraut	Dijon	Vannes	Dijon	Marvejols
						
Roubaix	Paris	Evreux	Puteaux	Dijon	Nice	Nancy
						
Puteaux	Paris	ST Etienne	Bordeaux	Argenteuil	Sochaux	Droyes
						
Dijon	Clémont sur Sauldre	Mortagne du Nord	ST Etienne	Paris	Lyon	Hazebroux

						
Dijon	Normandie	Boulogne	Pont de Pany	Bourges	Dijon	Pantin
						
Decines	Decize	Lyon	Gennevilliers	ST Etienne	Le Mans	ST Etienne
						
Pantin	Bois-Colombes	Miramas	Dole	Levroux	Bordeaux	France
						
Chaumont	Charentaise	Lyon	Paris	Lure	Marquette	Ymonville
						
Valenciennes	Charentaise	Boulognes	Coopération Française	ST Etienne	Remiremont	Alsace



Romain GREGOIRE : la nouvelle pépite du cyclisme français

Romain GREGOIRE est né le 21 janvier 2003 à Besançon(région Bourgogne Franche-Comté).

Déjà deux courses à étapes remportées pour sa première saison professionnelle en 2023

Considéré comme l'un des très grands espoirs du cyclisme français, Romain GREGOIRE toujours licencié à l'AC Bisontine a déjà brillé lors de sa première saison dans le peloton professionnel, avec notamment deux courses à étapes remportées : le classement général des 4 Jours de Dunkerque ainsi que la 2e étape et du Tour du Limousin avec également 2 victoires d'étapes.

Romain déjà sélectionné pour son premier Tour de France en 2024

Parmi les très grands espoirs du cyclisme français, le jeune Franc-Comtois fait partie des 4 coureurs de la Groupama-FDJ d'ores et déjà désignés pour participer au prochain Tour de France 2024 (29 juin - 21 juillet). Le néo pro a aussi terminé à la 42^e place finale du Tour d'Espagne 2023, le premier "Grand Tour" de sa jeune carrière. À son palmarès également, chez les "jeunes" : la victoire dans Liège-Bastogne-Liège Espoirs 2022 ou encore la médaille d'argent de vice-champion du monde Juniors 2021.

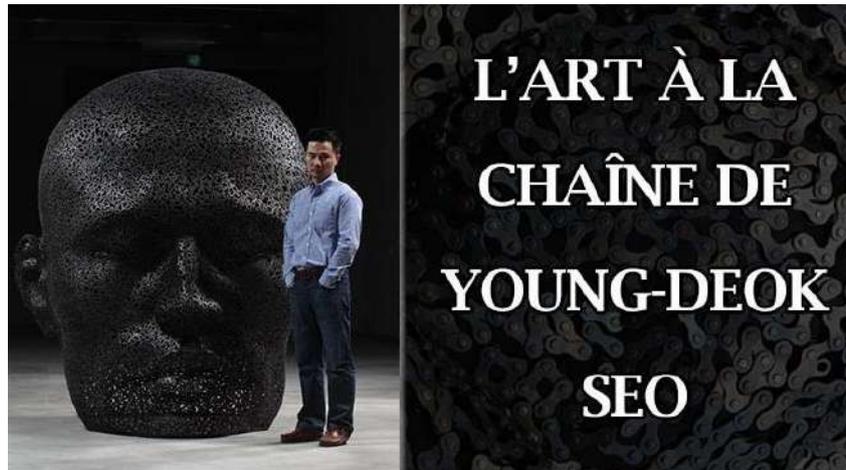


« Le Tour de France : forcément un rêve mais l'objectif n'est pas d'y aller, c'est d'y être performant ! »

L'Amicale des cyclos cardiaques reçoit ce soutien comme un cadeau, nous allons suivre avec beaucoup d'intérêt la saison 2024 de Romain et nous lui souhaitons beaucoup de réussite.

Merci beaucoup Henri DREVET pour cette photo comme pour celle de Lenny MARTINEZ.





L'artiste Young-Deok Seo réalise des personnages, grandeur nature, à partir de centaines de chaînes de vélo soudées entre elles.

L'Asie regorge d'artistes au travail remarquable. Celui que nous proposons aujourd'hui utilise une matière première bien insolite pour réaliser ses créations. Mais ne vous méprenez pas: si **Young-Deok Seo** utilise des chaînes pour réaliser ses œuvres d'art, il ne produit pas pour autant de l'art à la chaîne!

Cet artiste Sud-Coréen a donc choisi de s'exprimer au travers de représentations humaines qu'il matérialise avec des chaînes de vélo. Il peut passer des mois à confectionner ses travaux étranges et fascinants à la fois.

Mais pourquoi ce matériau insolite, me direz-vous? Comme bien souvent, ce choix n'est pas anodin.

Une humanité dépendante au matériel

Le travail de l'artiste a pour ambition de refléter la « **contamination** » de l'espèce humaine par les biens matériels. Par sa vision de ce consumérisme envahissant, il souhaite révéler toute la souffrance que ces possessions nous causent.

Pour exprimer cela, il utilise donc des chaînes. Les chaînes ont été créées en masse, et pourtant elles ne restent qu'un accessoire, une simple partie d'une machinerie bien plus imposante... Tout comme l'humain, selon l'artiste.

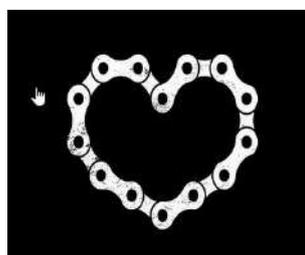
Ainsi, il considère chaque maillon comme une cellule humaine; l'ensemble formant, *in fine*, tout ou partie d'un corps humain. En définitive, la forme de cet être a été créée à partir de la contamination des matériaux de notre monde actuel.

Ce qui est frappant dans le travail de Young-Deok Seo, c'est la **puissance émotionnelle qui se dégage de ses œuvres**. Nombreuses sont celles évoquant la douleur et la perte; Certaines sont sans visages, d'autres dans des positions de deuil, d'autres encore brisées sur le sol de la galerie.

En un sens, on peut comprendre cet assemblage de chaînes comme une métaphore d'un monde, d'une humanité manufacturée et brisée. Comme le maillon d'un chaîne, l'individu serait ainsi inutile et ne trouverait son utilité qu'associé à ses congénères. Une vision bien pessimiste que je ne partage pas (du moins, pas en totalité), mais qui à le mérite de faire réfléchir !

Une façon bien à lui de nous inciter à nous libérer de nos chaînes ! Et vous, que vous inspire son travail et sa réflexion ?







Les nouveaux textiles pour rouler sous les couleurs de l'ACC

- Maillot confort MC Ouverture totale ancien et nouveau logos 3 poches, élastique silicone à l'arrière 40€
- Maillot manches longues polyester chaud Ouverture recouverte, 3 poches arrière avec inserts réfléchissants, 60€
- Coupe-vent imperméable et respirant nouveau logos 95€
- Maillot sans manches Ouverture total 44€
- Gilet sans manches déperlant sur l'avant*polyester Windlock Packin Light et dos ajouré en tissu Mesh 60€
- Cuissard homme longue distance*Lycra de compression bretelles blanches ajourées inserts silicone, alvéolé, haute densité à mémoire de forme. 60€

Je vous demande de me contacter, svp, avant toute commande. Merci.

GRILLE DE CORRESPONDANCE DE TAILLES

HOMMES																
Taille	XS - 44	S - 46	M - 48	L - 50	XL - 52	XXL - 54	XXXL - 56	4XL - 58								
Hauteur (en cm)	174	176	178	180	182	184	186	188	190							
Poitrine	86	90	94	98	102	106	110	114	118							
Taille	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108						
Hanches	86	90	94	98	102	106	110	114	118							
Jambes	82	83	84	84	85	86	86	87	87	88	88	89	89	90		

FEMMES																
Taille	XS - 44	S - 46	M - 48	L - 50	XL - 52	XXL - 54	XXXL - 56	4XL - 58								
Hauteur (en cm)	162	164	166	168	170	172	174	175	176	177	178	180				
Poitrine	78	81	82	85	86	89	90	93	94	97	97	101				
Taille	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86				
Hanches	87	90	81	94	95	98	9	102	103	106	106	109				
Jambes	67	70	69	72	71	74	73	76	76	78	77	80				

BON de COMMANDE à envoyer : Daniel BUZON 20 rue du Lieutenant André 71100 Chalon sur Saône :06 72 32 81 10 boutique@cyclocardiaques.org Site : www.cyclocardiaques.org

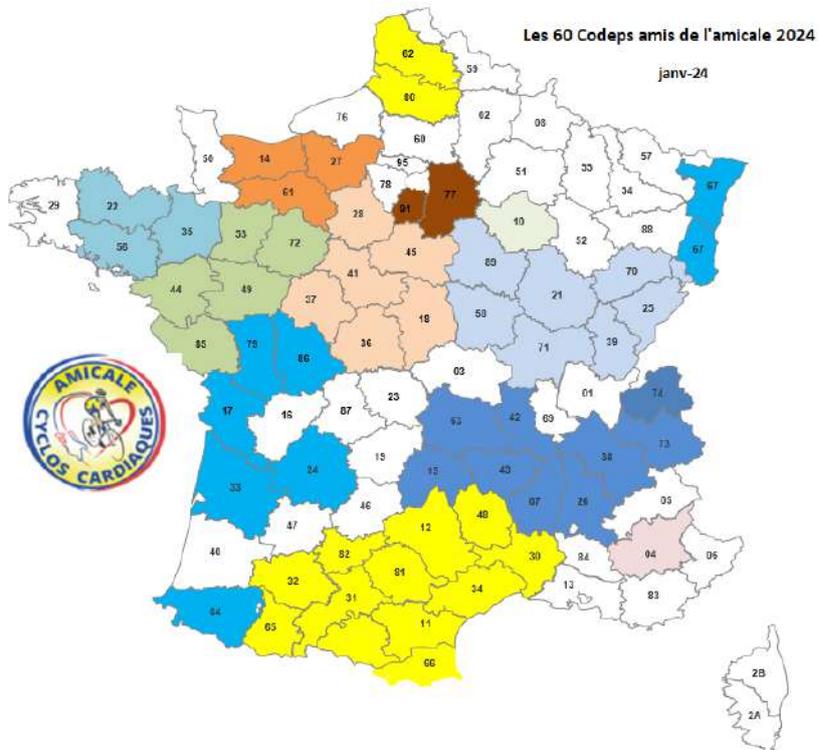
NOM : Prénom :
 Adresse : C.P. : VILLE :
 Tél : Courriel :

Désignation	Taille	Quantité	Prix unitaire	Prix total
			Total de la cde	

Chèque à l'ordre de l'ACC

Daniel BUZON : gestionnaire des équipements

OBJECTIF 2024 : Les conventions CODEP amis



Les CODEP qui ne sont pas encore signataires de notre convention

- | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|
| 
Ain | 
Aisne | 
Allier | 
Hautes-Alpes | 
Alpes-Maritime | 
Ardennes |
| 
Bouches du Rhône | 
Charente | 
Corrèze | 
Corse | 
Creuse | 
Finistère |
| 
Landes | 
Lot | 
Lot et -Garonne | 
Manche | 
Marne | 
Meurthe-et-Moselle |
| 
Meuse | 
Moselle | 
Nord | 
Oise | 
Rhône | 
Paris |
| 
Seine-Maritime | 
Yvelines | 
Var | 
Vaucluse | 
Haute Vienne | 
Vosges |
| 
Hauts-de-Seine | 
Seine St. Denis | 
Val de Marne | 
Val-d'Oise | | |



La présence de l'Amicale dans les AG CoReg et CoDep



CoDep Tarn et Garonne : le 23 novembre 2023 : Bernard DELMAS
 CoReg Occitanie : le 9 décembre 2023 : Bernard DELMAS
 CoDep du Gers : le 16 décembre 2023 : Bernard DELMAS



CoDep Maine et Loire : le 21 octobre 2023 : Gérard LECUREUIL
 CoDep Mayenne : le 27 octobre 2023 : Gérard LECUREUIL
 CoDep Sarthe : le 12 novembre 2023 : Gérard LECUREUIL
 CoDep Loire Atlantique : le 2 décembre 2023 : Gérard LECUREUIL

CoDep Eure-et-Loir : le 25 novembre 2023 : Christian ROBIN



CoReg Auvergne Rhône-Alpes : le 27 janvier 2024 : Bernard et Paulette TAILLADE et Raymond THOME

CoReg Nouvelle Aquitaine : le 27 janvier 2024 : Jean-Pierre GOETHALS

CoDep 30 : le 27 janvier : Martine et Christian VIGOUROUX et Bernard SCHAEFFNER

CoDep 58 : 28 janvier : Dany MARY

CoDep 91 : le 3 février 2023 Robert RENARD

CoReg Haut de France : le 3 février : Alain MALANDAIN et Francis BOULAS



CoReg Bourgogne Franche-Comté : le 4 février 2024 :
 Dany MARY - Jean-Michel TRIMAILLE - Pierre LESCURE



ANNAD

À
PARTIR DE
3.4 KG

ÉQUIPEZ VOTRE VÉLO D'UNE ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

TÉMOIGNAGE



Bonjour à toute l'équipe Annad,
Voilà un an je j'ai fait électrifier
mes deux trikes, cela nous a
permis continuer (surtout moi...)
de continuer à faire des voyages.
Je suis très satisfait de vos
services et vous envoie qq
photos. Nous vous souhaitons de
bonnes fêtes de fin d'année.

Jean Claude P.



LES DATES :

VENEZ RENCONTRER ANNAD SUR LES SALONS 2024

SALON DU 2 ROUES - LYON

7 au 10 mars 2024

BIKE BRUSSELS

22 au 24 mars 2024

VÉLO IN PARIS

27 au 29 avril 2024

ARDÉCHOISE :

du 12 au 15 juin 2024

PRO DAYS (SALON PRO):

du 23 au 25 juin 2024

SEMAINE FÉDÉRALE :

du 20 au 28 juillet





NOS OUTILS DE COMMUNICATION



Notre site internet www.cyclocardiaques.org- Webmaster : **Christian ROBIN** : compteur février 2024 : 917153 visites



La lettre du président : **Joël GRANDJEAN**



Notre bulletin Cœur & Vélo : rédacteur **Pierre LESCURE**



VINTAGE VELO TOUR : <https://www.linkedin.com/in/vintage-velo-tour-ba5bb9227/>

Éric DESS qui est adhérent de l'amicale depuis notre rencontre en 2023 à Oléron, fait chaque semaine des publications sur sa page LinkedIn avec notre logo. Nous avons avec lui un partenariat Gagnant-Gagnant, ce qui donne une visibilité supplémentaire à notre Amicale. 🙌😊



VINTAGE VELO TOUR · 2e
Eric, rédacteur indépendant



Oléron 2023



Dans la famille MARTINEZ, nous demandons Lenny

Lenny MARTINEZ né le 11 juillet 2003 à Cannes.

Lenny est issu d'une famille de cyclistes : il est le fils de Miguel MATINEZ, le neveu de Yannick MARTINEZ et le petit-fils de Mariano MARTINEZ. Les trois l'entraînent à ses débuts. Il grandit dans la Nièvre.

Évoluant particulièrement en cyclo-cross à ses débuts, il commence le cyclisme en 2017 et prend sa première licence au CC Varennes-Vauzelles dans la Nièvre.

Il est notamment deuxième du Championnat de Bourgogne-Franche-Comté junior en décembre 2019 derrière Romain GREGOIRE puis deuxième du championnat de France junior en 2021.

Cette même année, sur route, il est en mai troisième de la Classique des Alpes juniors remportée par le Belge Cian UIJTDEBROEKS. Il le devance en remportant la troisième étape du Tour du Valromey, épreuve qu'il termine à la troisième place du classement général. Martinez est ensuite troisième du championnat de France du contre-la-montre juniors puis de la course en ligne, deux épreuves remportées par Romain GREGOIRE. En septembre, il remporte une étape et le classement général du Giro della Lunigiana puis est troisième du championnat d'Europe sur route juniors gagné par Grégoire.

Le 13 juin 2023, il remporte la CIC-Mont Ventoux, sa première victoire chez les professionnels.

Le 31 août, lors de sa première participation à un grand tour en tant que professionnel, il prend la 2^e place de la sixième étape du Tour d'Espagne et revêt le maillot rouge de leader à l'issue de celle-ci. Il devient par la même occasion le deuxième plus jeune cycliste à porter un maillot de leader sur l'un des trois grands tours depuis 1904 à 20 ans et 51 jours.



Merci beaucoup Lenny pour ton soutien à notre Amicale, nous te souhaitons une très belle saison 2024. La photo avec notre page est de mon ami Henri DREVET.



Séjour itinérant de la source du Danube en Allemagne à Wien (Autriche)

Nous allons vous raconter notre voyage, notre séjour en vélo en partant de Donaueschingen de la source du Danube jusqu'à Wien : 12 jours dont 9 jours sur le vélo. Voici la raison de notre absence à l'assemblée générale dans l'île d'Oléron, Jeannie est originaire de Rochefort-sur-mer.

Pour moi, Georges, à mi-avril, j'avais de la difficulté à marcher quand je voulais gravir une côte, (ayant pour antécédents un double pontage des coronaires en 1978 et un stent en 2016) après consultation chez ma cardiologue, elle m'a envoyé à l'hôpital Rhône Durance en Avignon pour passer une coronographie, pose d'un stent. Le docteur en venant me voir, je lui fais part de mes intentions d'aller randonner en Géorgie et de pédaler sur les bords du Danube en septembre. Il me regarde et me dit « je n'ai pas pu tout faire cette fois, il vous faut revenir dans quinze jours et rebelote 3 stents supplémentaires. Comment vais-je faire ? après quinze jours de repos, vous pourrez à nouveau faire toutes vos activités, je vous donne le feu vert ouf !!! fin mai nous sommes allés en Mayenne, super séjour, un peu court. Et le 24 juin on s'envole pour la Géorgie. Visite de la capitale avant de commencer la randonnée de 6 jours de marche au pied de la chaîne du Caucase. Le début fut un peu dur à cause de l'altitude et du dénivelé. Mais j'ai tenu le coup et nous voilà début septembre pour notre séjour à vélo.

Cette superbe randonnée était organisée par la FFCT avec Georges notre accompagnateur, il connaît parfaitement les parcours, voici la 7^{ième} fois qu'il organise ce séjour et il pense bien continuer, et Jean-Claude (dit Tintin) notre intendant qui conduisait le véhicule au départ et au retour à loger nos vélos et pendant le voyage nos bagages. On l'avait rencontré au Séjour dans la vallée de Munster par l'intermédiaire de Bernard Hausser et nous avons tenté 3 fois de participer à ce séjour, mais il y a eu toujours un empêchement, au début de l'année nous avons enfin pu nous inscrire. Ces deux accompagnateurs furent d'une gentillesse, respect, savoir vivre à toute épreuve.

Le départ a eu lieu à Russ à côté de Strasbourg pour prendre un car qui nous a amené en Allemagne à Donaueschingen départ à la source du Danube pour 9 jours de vélo, connaissance du groupe 24 cyclotes et cyclos dont 10 couples et 4 célibataires (6 VAE).

Après contrôle de nos vélos, nous voilà partis avec un temps superbe qui nous suivra tout le long de notre parcours. Après un arrêt à la source du Danube (voir photo).

De Donaueschingen à Scheer (105km)

Nous démarrons au cœur de la forêt Noire à près de 700m d'altitude. Cette partie du Danube parcourt de magnifiques paysages. Encore petite rivière, il forme des courbes douces. A Geisingen, la vallée se rétrécit et les méandres deviennent plus remarquables. Le Danube contourne ensuite le Jura Souabe par le sud et passe devant de nombreuses ruines, châteaux et autres abbayes. A Sigmaringen : le château parfaitement préservé il servit de siège au gouvernement français en exil du régime de Vichy à la fin de la seconde guerre Mondiale (voir photo)

De Scheer à Ulm (105 km)

Depuis Sigmaringen, le Danube s'écoule dans une vallée large. Nous nous arrêtons à Reidlingen : village qui a su traverser les siècles sans subir de pillages et de destructions. Second arrêt à Ehingen (voir photo): grande place du marché avec sa fontaine Les magnifiques maisons de ville témoignent de la riche histoire de la ville. Arrêt de l'étape à Ulm avec visite guidée et commentée.

Ulm (Bade-Wurtemberg), première grande ville fleuve se trouve la ville de Neu-Ulm qui appartient au Land de Bavière allemande du Danube, est située sur la rive gauche du fleuve à l'exception de son quartier de Wiblingen. Elle se trouve au confluent de deux rivières qui se jettent dans le Danube, l'Iller et la Blau. De l'autre côté du. Le Danube fait donc frontière ici entre le Land du Bade-Wurtemberg et celui de Bavière. Albert EINSTEIN est né à Ulm le 14 mars 1879 et Albrecht Ludwig BERBLINGER y a tenté d'imiter Icare.

De Ulm à Donauwörth (96 km)

A Ulm, nous quittons le Bad Wurtemberg pour entrer en Bavière et y rester jusqu'à Passau. Des près inondables, des étangs constituent le décor. Les villes et les villages avec leurs bâtiments baroques et de la renaissance, seul bêmol l'intérieur des villes sont pavées, le fessier est à dur épreuve. On nous a promis une surprise, il a fallu accéléré la cadence pour arriver à Donauwörth pour écouter le carillon qui n'a pas été à la hauteur de notre attente, ce n'était pas le jour, « *Dommage* ».

De Donauwörth à Kelheim (104 km)

Jusqu'à Neubourg, le cours du Danube sinue entre les dernières ramifications du Jura de Franconie et cette portion et plus ou moins vallonnée avec quelques surprises, montées raides mais courtes et brutales, pas toujours le temps de mettre tout à gauche !!!! mais ça passe. Arrêt à Ingolstadt, (photo) ville aux nombreuses facettes : cathédrale, château, église rococo. Pause déjeuner avec des fast-food, et là nous dégustons les fameuses saucisses-frites. Après-midi, arrêt dans les houblonnières (photo) et pour finir la journée nous prenons le bateau qui nous débarque à Kelheim. Petite parenthèse nous sommes logés dans un hôtel-restaurant tenu par un niçois qui a épousé une bavaroise.

De Kelheim à Natternberg (110 km)

Journée ensoleillée, chaude 29°C l'après-midi. Premier arrêt nous traversons avec un bac très écolo, pas de moteur à la force des bras du batelier. le Danube décrit encore de grandes boucles pour atteindre son point le plus au nord : Regensburg (Rastibonne). Ville universitaire qui reçoit plus de 3000 étudiants. à partir de Kelheim le Danube devient navigable, aussi en traversant le magnifique pont de pierre, (voir photo) nous apercevons les bateaux de croisière qui déversent de nombreux visiteurs.

De Natternberg à Passau (64 km)

Circuit très cool, mais il fallait être très vigilant, beaucoup de cyclistes dans tous les sens, nous atteignons Passau : ville aux trois fleuves : le Danube est rejoint par l'Ilz, venant du nord, et surtout par l'Inn venant des Alpes et augmentant le débit d'une quantité substantielle. Elle est surnommée aussi la Venise du Nord. (voir photo)

De Passau à Linz (97 km)

Nous entrons en Autriche, nous pénétrons dans des vallées encaissées, très boisées et sinueuses, nous longeons le bord du Danube mais tantôt rive gauche, tantôt rive droite, une fois encore nous avons pris le bac pour changer de rive. Nous arrivons à Linz capitale de la Haute-Autriche, moins connue et moins touristique que Salzburg, Linz, environ 205 000 habitants, près de 300 000 avec son agglomération, 3^e ville d'Autriche, capitale du Land de Haute-Autriche (Oberösterreich) est une cité danubienne fascinante, étonnante par sa capacité d'entreprendre, de se métamorphoser, d'innover tout en sachant préserver et valoriser son patrimoine des siècles passés. Linz fut « Capitale européenne de la culture » dès 2009. Accueillante, dynamique, pleine de charme et de ressources culturelles, Linz aux mille et un visages, est aussi une grande cité danubienne portuaire et industrielle autrichienne.

De Linz à Melk (105km)

Après Linz, nous retournons dans une région de plaine jalonnée de quelques petites villes somptueuses. Option pour ceux qui le désirent, visite libre du mémorial ancien camp de concentration de Mauthausen. Le groupe a été divisé en deux. Nous roulons sur la digue, ligne droite interminable. Nouveauté pour nous, nous avons emprunté un tourniquet pour accéder sur le pont qui enjambe le fleuve. A Melk, nous avons visiter l'abbaye qui trône majestueusement sur une butte (voir photo).

Dernière étape de Melk à Wien (123 km)

Nous atteignons la vallée de la Wachau elle est productrice d'abricots et de raisins qui sont utilisés dans les vins et les liqueurs de la région, et l'on se croirait en Alsace. Avant et Après le pique-nique nous avons pédalé sans relâche sur 20 km de digue, épuisant, ça roule fort aussi ceux qui ont l'assistance doivent plus pédaler pour maintenir la cadence et ne pas perdre le groupe. Georges nous prévient que nous allons traverser Wien, il faut être vigilant autant que pour soi et que pour les piétons que l'on croise. Nous voici devant la cathédrale photo du groupe ce qui finalise bien la fin de notre séjour. Ouf ! Ouf ! pas de crevaison ni incident tout le groupe a tenu le coup et bien arrivé à l'étape finale. Visite de Wien le lendemain, visite du château Schönbrunn : visite + diner +concert.

Le retour de Wien s'est fait en autocar.



Jeannie et Georges BAYLE membre de l'amicale.





Gérard LECUREUIL délégué régional pour la région des Pays de Loire recommence une nouvelle série de club Ami avec le club Vélo Passion de Laval de la présidente **Christine POTTIER** et celui du cyclo Chatelain Coufray présidé par **Hubert CLAUDE** et Brain Andard cyclo rando présidé par **Jean-Luc CHARTIER**. Le cyclo Fertois du président **Joël PIGEARD** - cscm les cheminots du président **Patrice BOUCHEVREAU** - ASPTT du Mans de **JeanLuc COIFFARD** et les cyclos de Saint Pavace du président **Michel BASOGE** – Cyclo club Montbizot du président **Patrick GRUDE**- Stade olympique du maine cyclo présidé par **Bernard HUAUME** – Cyclo club Tufféen présidé par **Gille DEMELLE** - Anille Braye cyclo présidé par **Joël Proust**. ECT la Bazoge du président **Denis Choynet** et les randonneurs Casteloriens du président **Denis PESCHER** - Le cyclo club Thouaréen du président **Gilles HEUZE** -Le véloce Sport Coueronnais du président **Jean-Jacques DELCROIX**- L'amicale cycliste du coin de **Jean-luc FAVEAU** et le cyclo club varades de **Maurice RICHARD** – ussh st Herblain de **Fabien GRELIER**. AEP St. Anne de **Eric DEUIL**. Union cyclo Montoirie et le cyclo club Vertavien de **Micheline BROCHET** et il ajoute l'entente cyclo trélazènnne du président **Didier POULAIN** - ES Bonchamps les laval président **Yannick FleURY** et cyclo club Gildasien président **Christian Evain**. Rout -Sentier de Courcité président **Thierry LECONTE**.



Michel BRIERE délégué régional pour la région Normandie ajoute un club ami dans la Manche avec la roue libre St. Sauveuraise du président **Gérard LEVERDIER**.



Ça bouge encore dans la Drôme avec une nouvelle convention que nous apporte **Bernard Schaeffner** avec la signature du président **Frédéric Favre** du club Saint James cyclo club Montélimar et le cyclo club de Chusclan du président **Eveno Robert**.



Bernard DELMAS retourne, bonne pioche avec le Rayon Théopolitain du président **Michel COULON**.



Martine et Christian VIGOUROUX, correspondants du Gard de l'Hérault et de la Lozère apporte deux nouveaux clubs amis : l'Union cycliste Rochefortais du président **Christian RAVOUX** et l'Espoir cycliste Beaucairois avec la signature du trésorier **Aimé CARTIER**.



Dany MARY correspondant de la Nièvre signe avec **Gérard LANDEAU** président de l'ASPTT Nevers cyclo notre convention club Ami.



Notre webmaster **Christian ROBIN** n'est pas en reste puisqu'il ajoute dans sa région 7 clubs amis. Le vélo club Dunois du président **Claude Rourier**, le club omnisport Verrouiller du président **Franck Guedon** – St. Lubin Nonancourt président **Dom-** le vélo sport Drouais de **Laurent Barrier** et le VS Yèvres cyclo de **Didier MAILLARD** et le cyclo club de Trouy de **Jacques Renoue**. Les cyclos de saint Georges du président **Didier POULAIN** et le club des cyclotouristes Berruyers du président **Michel FOUQUENET**.



Jacques HANSSENS avait la mission d'être notre représentant à l'AG FF Vélo à Troyes, il a mis à profit sa présence pour garnir la hotte du père Noël avec un nouvel adhérent pour les Hauts de France, le CoReg Guadeloupe du président Philippe MOUEZA - **le CoDep** des Côtes d'Armor et 3 conventions clubs amis : cyclo club Ervy le Chatel et cyclo club de Mailly et pour la Guadeloupe le club Union pour le plaisir.



Robert RENARD notre délégué régional Ile de France à le plaisir de nous faire part de la signature du Codep 91 présidé par **Patrick PERELLO**.



Alain MALANDAIN, notre correspondant pour la Somme, apporte la convention du ASS Stell Rando du président **François FLANDRE**.



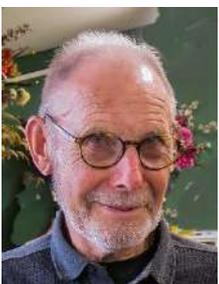
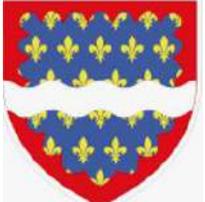
Jean-René SICOLO, correspondant de l'Amicale pour le département de l'Yonne et président du CoDep 89 nous apporte en fin d'année le club Ami CSP Charmoy présidé par **Monique PARCHEMINIER** et le cyclo club de St. Fargeau du président **Michel FOULAULT**.



Joël GRANDJEAN président de notre amicale apporte en ce début 2024 la convention club ami de l'Amicale cyclotouriste Pontivyenne du président **Christian LE STRAT**, club qui à eu 50 ans en septembre dernier.





	<p>Pas-de-Calais</p> 	<p>Francis BOULAS (membre actif) 28 rond-point du cottage 62600 Berck Tél : 06 79 76 24 60 - f.boulas@outlook.fr</p>
	<p>NORD PAS-DE-CALAIS</p> 	<p>Jean-Claude LOIRE (membre Actif) 355 rue de Provence 59210 Coudekerque-Branche Tél : 03 28 25 35 38 - loire.ic@wanadoo.fr</p>
	<p>GARD</p> 	<p>Bertrand BOISSIER (membre actif) 83 impasse de la fleur de thym 30210 Saint Bonnet du Gard Tél : 06 79 49 62 67 - boissier.bertrand@orange.fr</p>
	<p>GIRONDE</p> 	<p>Claude PEROY (membre actif) 42 rue des sablières Appt 52 résidence le Lord 33800 Bordeaux Tél : 07 62 98 43 36 - eole-le-jazzy@live.fr</p>
	<p>NIEVRE</p> 	<p>Jean-Marie DEVOS (membre actif) 3 impasse des Orchidées 58000 Sermoise sur Loire Tél : 03 86 21 12 42 ou 06 23 56 25 49 - jm.devos@hotmail.fr</p>
	<p>CHER</p> 	<p>Francis SCHOLLIER (membre actif) 3 boulevard Nicolas LEBLANC 18000 Bourges. Tél : 02 48 69 02 46 - francis.schollier@gmail.com</p>

		<p>Didier PIEL (membre bienfaiteur) 49B avenue de Bretagne 85100 Les Sables d'Olonne</p> <p>Tél : 06 43 82 71 18 - didierpiel@gmail.com</p>
--	--	--

	<p>Alpes-de-Haute-Provence</p> 	<p>Alain BUHLER (membre actif) 114 Bd du temps perdu 04100 Manosque</p> <p>Tel : 06 30 37 29 16 - messenger67@aol.fr</p>
---	--	---

	<p>YVELINES</p> 	<p>Jean Alain THIEBAUD (membre actif) 24 rue de l'orangerie 78000 Versailles</p> <p>Tél : 06 20 96 07 88 - ja.thiebaud@gmail.co</p>
---	---	--

	<p>YVELINES</p> 	<p>Martial LE GAC (membre actif) 11 avenue du Louvre 78000 Versailles</p> <p>Tél : 06 61 05 53 43 - martial.legac@gmail.com</p>
---	---	---

	<p>YVELINES</p> 	<p>Béatrice VITALIS (membre bienfaitrice) 9 rue de l'indépendance Américaine 78000 Versailles</p> <p>Tél : 06 49 58 10 02 6 b.vitalis@orange.fr</p>
---	---	---

		<p><i>Ça bouge dans la région île-de-France , un soulagement pour notre ami Robert RENARD avec l'arrivée de Martial LE GAC qui sera en duo avec Robert en 2024 pour prendre ensuite sa succession en qualité de délégué régional en 2025. Nous souhaitons la bienvenue à Martial.</i></p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">   </div>
---	---	--



Le Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Cyclotourisme compte plus de 17 000 licenciés répartis sur près de 350 clubs et 56 Écoles Françaises de Vélo.

Mme. la Présidente, Catherine BORGEAIS-ROUET, est disponible au 06.85.53.22.52 ou par mail : auvergnerrhonealpes-presidence@ffvelo.fr

**Le siège social du Comité est situé à la Maison Régionale des Sports.
68 avenue Tony Garnier – CS 21001 – 69304 LYON CEDEX 07**

Pour toute demande, vous pouvez prendre contact avec Perrine MOLIERE, Assistante Administrative et de Communication, qui sera ravie de vous orienter, par téléphone au 04.74.19.16.17 ou par mail : auvergnerrhonealpes-siege@ffvelo.fr.

Les 20 élu(e)s du COREG œuvrent de manière bénévole au rayonnement de la pratique du cyclotourisme dans notre belle Région Auvergne-Rhône-Alpes.
Au travers des différentes Commissions ci-dessous, chacun développe son activité et valorise les valeurs sportives essentielles à notre Comité :

- La Commission FORMATION
- La Commission JEUNESSE
- La Commission SÉCURITÉ, SPORT ET SANTÉ
- La Commission SPORT POUR TOUS / HANDICAP
- La Commission VTT
- Les Commissions TOURISME & TOURISME / SÉJOURS
- Le CHALLENGE ET BREVET DE RANDONNEUR
- La Commission MIXITÉ / FÉMININES
- La Commission RELATIONS PUBLIQUES / PARTENAIRES

Retrouvez les coordonnées détaillées de tous les acteurs du Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Cyclotourisme dans l'édition 2024 de l'Annuaire, disponible en version numérique sur le site du COREG :

<https://cyclotourisme-auvergnerrhonealpes.fr/Multimedia/annuaire1.htm>

Pour la version papier, rapprochez-vous de l'un des 12 Comités Départementaux.

Soutenu par la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT) et par la Région Auvergne-Rhône-Alpes, le COREG scelle le lien entre les 12 différents départements représentés par les Président(e)s suivants :

- **Département de l'AIN (01)** : Mr. Patrick PERRARD
departement01-presidence@ffvelo.fr
- **Département de L'ALLIER (03)** : Mme. Jocelyne LEFEBVRE
departement03-presidence@ffvelo.fr
- **Département de l'ARDECHE (07)** : Mr. Jean-Marie ROBERT
departement07-presidence@ffvelo.fr
- **Département Du CANTAL (15)** : Mr. Didier CARTEAU
departement15-presidence@ffvelo.fr
- **Département de la DRÔME (26)** : Mr. Jean-Pierre GARNIER
departement26-presidence@ffvelo.fr
- **Département de l'ISERE (38)** Mr. Pascal JARRIGE
departement38-presidence@ffvelo.fr
- **Département de la LOIRE (42)** : Mr. Jean-Guy DUBESSAY
departement42-presidence@ffvelo.fr
- **Département de la HAUTE-LOIRE (43)** : Mr. Philippe BEST
departement43-presidence@ffvelo.fr
- **Département du PUY-DE-DÔME (63)** : Mme. Françoise VALLUCHE
francoise.valluche@orange.fr
- **Département du RHÔNE (69)** : Mr. Yves JUBIN
yves.jubin@orange.fr
- **Département de la SAVOIE (73)** : Mr. Jean-Pierre BRUNET
departement73-presidence@ffvelo.fr
- **Département de la HAUTE-SAVOIE (74)** : Mme. Catherine BORGEAIS-ROUET
departement74-presidence@ffvelo.fr

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



Catherine BORGEAIS-ROUET.
Présidente du COREG



**À vélo
tout est plus beau !**



Le Coreg Auvergne-Rhône Alpes et son histoire avec notre amicale

Convention Coreg ami : validée

Convention CoDep ami : 9 sur 12, il reste encore 3 départements :



Convention Clubs amis : 13

	Cyclotouristes Pierrelattins (26) Cyclotouristes Grenoblois (38) ATSCAF Rhône Cyclotourisme (69) La Roue d'Or Yzeurienne (03) USC Crest Cyclo (26) Cyclo club Nord Isère (38) Saint James cyclo club Montélimar (50)	Varennes Cyclo (03) Cyclotouristes Aulnatois (63) ASPTT Moulin (03) Amicale cycliste de Vals Près-le Puy (43) Amicale des randonneurs Lapalissois (03) Cyclo Puy Saint Martin (26)
--	--	--

Nombre d'adhérents de l'Amicale dans cette région : 49

Auvergne : 17 - Rhône-Alpes : 32

Les représentants de notre Amicale dans cette grande Région.

Auvergne Rhône- Alpes		L'Amicale recherche des correspondants pour 4 départements et le délégué Rhône-Alpes					
 Auvergne Bernard Taillade	 Rhône Alpes	Ain	 Allier Raymond Thomé	 Ardèche Bernard SCHAEFFNER	Cantal	 Drôme Bernard SCHAEFFNER	
 Isère Bernard Thévenet	 Loire Raymond Thomé	 Haute Loire André LIOTIER	 Puy de Dôme Bernard Taillade	Rhône	Savoie	 Haute Savoie Michel Curvillier	

Important pour devenir délégué ou correspondant , il faut être cyclo et cardiaque ensuite prendre une adhésion annuelle de 20 € à l'Amicale.

L'Amicale est une confrérie FF Vélo nous ne délivrons pas de licence juste une adhésion.

Gérard MISTLER : le créateur de l'Ardéchoise s'en est allé



Gérard MISTLER, une vie consacrée au vélo et à L'Ardéchoise

Il aurait probablement aimé devenir coureur cycliste professionnel, mais il n'en fut jamais vraiment question... Ce qui est certain, c'est que Gérard Mistler était un amoureux fou du vélo. « **Je crois qu'il faut d'abord aimer le vélo, aimer passionnément le vélo !** » répondait-il lorsqu'on lui demandait comment il était devenu Président organisateur de l'Ardéchoise : « **Lorsque l'occasion s'est présentée, j'ai réalisé un rêve de gosse : réunir toute la famille du vélo !** ». Depuis, il n'a jamais cessé de silloner les cols de France et d'ailleurs, c'est aux prises avec le col des Murs (626 m), ce samedi 27 janvier 2024, que son cœur a cessé de battre.



L'Amicale au côté de la fédération française de cardiologie avait un stand depuis des années sur cette grande organisation, nous partageons aujourd'hui la douleur de sa famille.

ARRÊT CARDIAQUE



APPELER



MASSER



DÉFIBRILLER

**1 VIE =
3 GESTES**

La Fédération Française de Cardiologie finance :
la prévention, la recherche, la réadaptation et les gestes qui sauvent
grâce à la générosité de ses donateurs.



Défibrillateur Automatique Externe

Faites vite !
Chaque minute compte
Le plus grave serait
de ne rien faire

A UTILISER EN CAS D'ARRÊT CARDIAQUE



- 1 **Confirmer l'arrêt cardiaque :**
la personne est **inconsciente**
et **ne respire pas**
- 2 **Appeler les secours**
Précisez l'état de la victime et
le lieu exact où elle se trouve
- 3 **Pratiquer le massage
cardiaque :** 100 pressions
par minute pendant 2 minutes
- 4 **Mettre en route le
défibrillateur** en appuyant
sur le bouton vert et **suivre
ses instructions**
- 5 **Continuer les gestes
d'urgence** jusqu'à
l'arrivée des secours



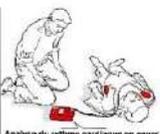
**Appeler
15, 18 ou 112**



**Masser
100/minute**



**Depuis 2007, toute
personne a le droit
d'utiliser un DAE**



Défibriller

Analyse du rythme cardiaque en cours



Baptiste FOEX : un miracle d'avant Noël

Salut le grand Baptiste. Tu nous as foutu la trouille de notre vie. Pas la trouille d'un avant match quand on a le cœur qui bat dans le vestiaire et qu'on regarde les copains pour s'assurer qu'on n'est pas tout seul.

Là c'était la panique qui pique. Pas le même jeu. Quand tu as laissé ton grand sourire de côté pour laisser s'écrouler ta grande carcasse de seconde ligne, on a compris que le combat ne serait plus sur le pré. Tu allais affronter un truc qui normalement n'arrive pas à 26 piges. Un truc qui secoue plus qu'un gros plaquage.

On te dira qu'on a réagi comme une équipe de rugby. Avec nos dissemblances, nos faiblesses et nos forces, mais cette fois pas à quinze, cette fois à deux équipes. Ceux qui ont tout de suite vu que ça n'allait pas, ceux qui ont donné les premiers gestes, ceux qui ont appelé les secours et tes proches, ceux qui ont gardé la tête froide, ceux qui ont été emporté par les émotions, ceux qui ont fermé les yeux pour demander un petit coup de pouce au destin ou à là-haut, ceux qui se sont serrés comme jamais pour ne pas que tu t'envoles, ceux qui ont eu des mots rassurants, celui qui a défoncé la porte du club house pour sortir le défibrillateur (un première ligne évidemment), et celui qui a osé appuyer sur le bouton pour balancer le coup de jus.

Et puis on a passé la balle aux pompiers qui se sont embourbés en entrant sur le terrain, et ce sont les deux équipes qui ont poussé le véhicule, « le plus extraordinaires des groupés pénétrants ! », on serait cru dans un film sauf que là ça n'était pas du cinéma. Ensuite le SAMU a pris le relais, baptiste est sorti du terrain sous un drap blanc. Cela à choqué tout le monde.

Ton papa et ta maman nous ont dit que quand tu t'étais réveillé un des premiers trucs que tu avais demandé c'était de savoir si ton essai était valable. Bien sûr qu'il était valable ! Et c'est peut-être le plus beau que tu ne marqueras jamais. Et comme on est tellement soulagé, on va te laisser faire un truc qu'on ne laisse jamais aux secondes lignes. Transformer ton essai et ne t'en fais pas car tu as le temps. Même l'arbitre a laissé le chrono de côté.

La famille du Rugby se réjouit de ses dernières nouvelles rassurantes et souhaite un très bon rétablissement à Baptiste.

Témoignage : Rugby Club Annecy le Vieux et Midi Olympique par Nicolas ZANARDI, journaliste



Rencontre avec Jean-Pierre DANGUILLAUME nouvel adhérent à notre amicale

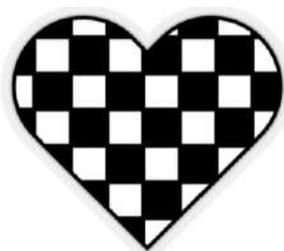
Il fêtera son 78^{ème} anniversaire le 25 mai prochain, dernier vainqueur français de la défunte Course de la Paix chez les amateurs, il obtient 68 victoires en huit ans chez les professionnels sous les couleurs de l'équipe Peugeot, il remporte Le G.P. de Plouay 1971 ; Le Critérium National 1973 ; La Route Nivernaise 1973 ; Le Midi-Libre 1974 ; Le Trophée des Grimpeurs 1974 ; Paris-Bourges 1975 ; Le Tour d'Indre-et-Loire 1977 ; Le Tour de l'Aude 1977 et notamment sept étapes du Tour de France et il termine troisième du championnat du monde 1975

Après avoir mis fin à sa carrière de coureur, il devient directeur sportif pendant cinq ans de Miko-Mercier-Vivagel puis de Coop-Mercier-MAVIC devenu Coop-Hoonved.

Ensuite, il a travaillé 19 ans chez Coca-cola, dans l'événementiel. Dans ce rôle de responsable terrain, il a tout fait : le Paris-Dakar, les JO d'Albertville et d'Atlanta, la Coupe Davis, la Coupe du Monde 1998, le championnat du monde d'athlétisme en 2003. Et le Tour de France où Coca Cola était partenaire officiel. En tout, coureur, directeur sportif ou partenaire, il compte 42 Tours, les derniers comme consultant chez ASO en 2012. De 1970, son premier à 2012 le compte est bon !

C'est notre adhérent Jean-Pierre ORY qui réside dans un village voisin qui nous apporte aujourd'hui le soutien de ce grand champion Tourangeau. Un vrai plaisir tellement nous avons vibré quand il sortait dans le dernier kilomètre pour gagner des étapes sur le TDF, exploit très difficile aujourd'hui avec le cyclisme moderne.

Jean-Pierre vient de rejoindre l'amicale en qualité d'adhérent. Nous reformons ainsi un duo de l'équipe Peugeot avec Bernard THEVENET qui en 75 avait le dossard 51 et Jean-Pierre le 55 et en 77 Bernard le 21 et Jean-Pierre le 24.



Les plus belles citations sur le vélo

Cyclistes, fortifiez vos jambes en mangeant des œufs mollets.



Pierre Desproges

Ceux qui ont fait du vélo savent que dans la vie, rien n'est jamais plat.



René Fallet

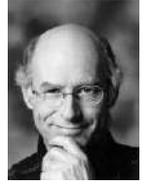
C'était un géant c'était un seigneur et c'était le soleil.

Au sujet de Louis Ocana



Antoine Blondin

Les petits vélos pensent qu'en grandissant, ils vont devenir des grosses motos.



Pierre Legaré

Des Bobets, j'en avais un dans chaque jambe !



Roger Hassenforder

La souffrance à bicyclette est noble, car elle correspond au plein épanouissement de la volonté.



Henri Desgrange

La bicyclette me rend ma jeunesse où elle fut pour moi la première expression de la liberté.



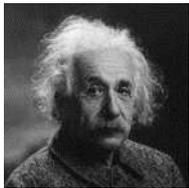
Gérard Bauër

La bicyclette d'un cyclotouriste, c'est comme un vélo de course mais habillé en dimanche.



Pierre Vigier

La vie, c'est comme faire du vélo. Pour garder votre équilibre, vous devez continuer à avancer



Albert Einstein

Il est idiot de monter une côte à bicyclette quand il suffit de se retourner pour la descendre.



Pierre Dac

Pour moi peu importe la pluie, le vent ou le soleil sur notre terre Bretonne, tant que je peux faire du vélo, je mesure la chance que j'ai de pouvoir encore rouler.



Joël Grandjean

En vérité, il y a deux espèces de Français, ceux qui aiment le Tour de France et ceux qui l'aiment sans l'avouer.



Henri Troyat

La chaîne de vélo est la seule chaîne qui rend libre.



Emile Zola

On n'arrête pas le vélo lorsqu'on devient vieux, on devient vieux quand on arrête le vélo



Sami Ghaddar

Si la vieillesse est un naufrage, la bicyclette est certainement l'un des plus surs moyens d'éviter la noyade.



Raymond Poulidor

Un jour j'ai eu le bonheur de monter sur le vélo de Louison Bobet, c'est comme si on m'offrait la plume d'oie de Chateaubriand.



Louis Nucéra

Le vélo ! c'est bon pour la circulation : ça fait toujours une voiture de moins.



Françoise Dorin

Le vélo, c'est le moyen et peut être l'art d'extraire le plaisir d'une contrainte.



Jean Bobet

Les gens qui n'aiment pas le vélo nous ennuiant, même quand ils n'en parlent pas.



Michel Audiard

Pour moi, passer le Ballon d'Alsace à toute allure est bien plus facile que d'écrire un article de journal.



René Pottier

Les spectateurs ou les téléspectateurs sont notre baromètre, S'ils s'emmerdent, c'est que nous ne sommes pas bons.



Marc Madiot

Quand j'étais coureur et que je faisais l'amour, je m'obligeais à penser à Merckx pour mieux me déchaîner.



Louis Ocana

La souffrance est au cyclisme ce que la noisette est au Nutella.



Claude Vincent

J'aime la bicyclette pour l'oubli qu'elle donne. J'ai beau marcher, je pense. A bicyclette je vais dans le vent, je ne pense plus, et rien n'est d'un aussi délicieux repos.



Emile Zola

La seule chaîne qui me rend libre, c'est celle de ma bicyclette. Le vélo est un stimulant qui offre à son propriétaire un souffle de liberté.



Georges Longy

Pour moi, peu m'importe qu'il pleuve ou que le soleil brille ou quoi que ce soit. Tant que je fait du vélo, je sais que je suis le plus chanceux du monde.



Mark Cavendish

J'ai mal aux jambes, je dis « Taisez-vous les jambes, faites ce que je vous dis de faire ! »



Jens Voigt

Le vélo est un sport d'endurance. La souffrance est inévitable, mais si vous persévérez, elle devient supportable.



Greg Lemond

Si François Mitterrand avait vu Laetitia Casta faire du vélo dès 1940 pour sauver la France, il serait sûrement entré plus tôt en résistance.



Laurent Ruquier

C'est un facteur qui apporte une lettre à un type. Il lui dit : « C'est une lettre qui arrive par avion. menteur, je vous ai vu arriver sur votre vélo ».



Coluche

S'endormir au volant, c'est très dangereux. S'endormir à vélo, c'est très rare. S'endormir à pied, c'est très con.



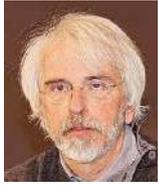
Philippe Geluck

Dans le vélo, il y a ceux qui font les cons et ceux qui ne font pas les cons. Moi avec la force que j'avais, je pouvais faire partie de la deuxième catégorie.



Bernard Hinault

C'est le contraire du vélo, la bicyclette. Une silhouette profilée mauve fluo dévale à soixante-dix à l'heure : c'est du vélo. Deux lycéennes côte à côte traversent un pont à Bruges : c'est de la bicyclette.



Philippe Delerm

Un champion cycliste est forcément un être courageux physiquement et moralement.



Jacques Delors

J'accroche une remorque à mon vélo, j'y mets ma belle-mère et j'arrive encore premier en haut du col.



Jean Robic

C'est pour moi une nécessité de posséder une bicyclette afin de m'évader, de m'enfuir, de m'éloigner de la société des humains.



Luigi Bartolini

C'est parce que le vélo est un remarquable engin de perception du monde que le cyclotourisme est une source d'enrichissement perpétuel.



Jacques Vicart

Le cyclisme ce n'est pas un jeu, c'est un sport dur, terrible, impitoyable, qui exige de très gros sacrifices. On joue au football, tennis, golf, hockey, mais on ne joue pas au cyclisme !



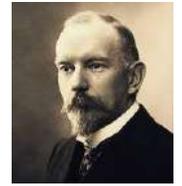
Jean de Gribaldy

Ne craignez pas d'être lent sur votre vélo, craignez surtout d'être obligé de vous arrêter.



Pierre Lescure

J'ai passé les plus belles années de ma vie, peut-être à faire de la bicyclette



Jules Renard

J'ai mal, la nuque, les cuisses, les reins et puis l'enfer des fesses et des cuisses. Il faut résister à la brûlure. Si je souffre tant, il n'est pas possible que les autres tiennent le coup.



Jacques Anquetil

Quand je pense que Jacques Anquetil a remporté cinq tours de France sans passer en tête au sommet d'un seul col ! je n'en reviens pas.



Raphaël Geminiani

Souhaiter une bonne année à des cyclos, c'est peupler leur rêves de trois cent soixante-quatre et une randonnées !



C. Lebay-Cassou

Je n'ai pas pu attaquer aujourd'hui, c'est Franck qui avait le plan dans sa poche et comme il est tombé !



Andy Schleck

Dieu n'a pas créé les Pyrénées pour séparer la France de l'Espagne mais pour distinguer les grimpeurs des non grimpeurs.



Christian Laborde

La bicyclette est un art d'expression créative, une forme d'art qui change chaque fois qu'une personne monte en selle



Charles Youel

Nous étions des vivants, parfois des moribonds, jamais des robots.



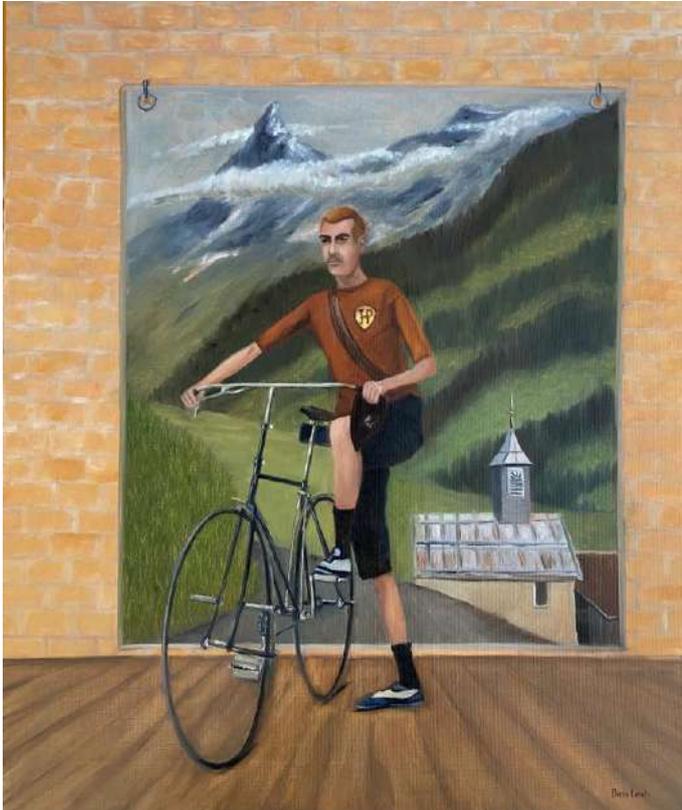
Laurent Fignon

Quand j'ai vu le maillot jaune, que j'avais déposé la veille devant mon lit. Je me suis dit ? Qu'est-ce que tu fais dans la chambre de Merckx !



Bernard Thevenet

Pierre LERCH, peintre dijonnais



Cette peinture intitulée **le cycliste** est inspirée d'une petite photo de famille noir et blanc (9x5 cm), mais l'artiste ne connaît pas l'origine.

C'est une peinture à l'huile de format 65 x 54 cm, le cycliste pose pour un photographe dans son atelier. Les couleurs sont inventées et un décor sous forme d'affiche a été rajouté. La chapelle est librement inspirée d'un petit hameau de Haute-Savoie.

« Je n'ai pas reconnu la marque du vélo, il semble disposer d'une suspension arrière, je ne connais pas la date, autour de 1900, il y a inscrit HP sur le maillot du cycliste. »

Pierre LERCH, artiste Dijonnais est l'auteur de cette toile qui était exposée à Dijon jusqu'au 19 novembre à l'Hôtel de Vogüé « **Le costume sous toutes ses coutures** »

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

