

Les cyclos cardiaques de France à Claouey

L'Amicale des cyclos cardiaques a tenu son assemblée générale aux VVF de Claouey. La pratique du sport est recommandée...

Qu'est-ce qu'un cyclo cardiaque ? Réponse : quelqu'un d'atteint ou ayant été atteint par une maladie ou un accident cardio-vasculaire et qui fait du vélo. Car on peut avoir eu un problème cardiaque et faire du sport. En 1995, les cyclos cardiaques se sont regroupés pour faire du vélo ensemble, « une excellente rééducation », et ont monté une Amicale, rattachée à la Fédération française de cyclotourisme. Et comme toute association loi 1901, elle tient chaque année son assemblée générale, à chaque fois dans un lieu différent pour découvrir une nouvelle région. Cette année, elle a eu lieu sur le bassin d'Arcachon, aux VVF, Villages vacances familles de Claouey. Quelques 70 personnes y étaient regroupées, plus une vingtaine de camping-cars au camping municipal des Pastourelles. L'initiative vient de Marcel Mauléon, opéré du cœur par le Pr Douart de Bordeaux, cardiologue à Haut-Lévêque, et de sa conjointe Christiane Itey, également bénévole de Sons d'avril et du Festival de musique classique de la Presqu'île. Tous deux vivent sur le Bassin. Au programme pour les cyclistes les lacs et les grands crus du Médoc,



Joël Grandjean, trésorier de l'Amicale et camping cariste, André Lavie, président de l'Amicale, Alain Minot, vice-président de la Ligue Aquitaine de cyclotourisme, Gilles Lavandier, président du Comité Gironde cyclotourisme, Christiane Itey et Marcel Mauléon aux côtés du Pr Herve Douart, et d'autres participants à cette semaine cyclotouriste sur le Bassin.

le tour du Bassin, Bordeaux, avec généralement plusieurs circuits, plus ou moins longs, au choix. Beaucoup croyaient que le bord de mer était plat et ont eu la surprise de découvrir les dunes ! Christiane, grande marcheuse, avec les Randonneurs du Pyla et l'Amicale des retraités sportifs arcachonnais, avait concocté un planning de randonnées, avec par exemple le tour du Cap-Ferret, Arcachon et

les prés-salés de La Teste, la visite du village de L'Herbe, Pauillac ou encore Arès et Andernos. Quel sport pratiquer pour prévenir ou après un problème cardiaque ? Le Professeur Hervé Douart rappelle que la Fédération française de cardiologie recommande officiellement 30 mn de pratique par jour, 5 jours sur 7. Mais 3 fois dans la semaine, c'est « déjà bien », avec échauffement et récupéra-

tion active ! « Très vite, on gagne beaucoup », quel que soit son âge, même à 70 ans ! Et « plus on avance en âge, plus il faut renforcer la musculature ». La pratique régulière du sport diminue en tout cas le risque de rechute. Bien sûr, comme tout sport, il y a un « petit risque », mais les bénéfices sont importants, que ce soit sur le cœur, les poumons, les artères, la peau ou le squelette, tout en proté-

geant de certains cancers. Encore faut-il se faire plaisir et pratiquer la convivialité ! Des conseils : bien s'hydrater, éviter les conditions climatiques extrêmes, ne pas fumer 2h avant et après l'effort, éviter les variations thermiques, par exemple douches froides et chaudes. Le vélo est un sport particulièrement conseillé, notamment parce qu'il permet de gagner sur la qualité de vie et sur la santé et qu'il joue peu sur les articulations. D'une façon générale, tous les sports individuels sont recommandés : marche et marche nordique, gymnastique, natation ou golf, alors que les sports d'équipe et « traumatiques » sont déconseillés. Le Professeur préconise de suivre la règle des 3R, pour « raisonnée, régulière et raisonnable » et celle des 4P, pour « plaisir, progressivité, personnalité, pérenniser ». Il conseille de faire des épreuves d'effort chez le médecin après 50 ans et de pratiquer des bilans réguliers.

Cette semaine permet aux Amicalistes de tisser des liens, afin de partager des infos et tuyaux, de s'entraider et de s'encourager mutuellement, à travers aussi un bulletin et des journées rencontres sur route. L'Amicale a aussi pour buts de témoigner des possibilités de réadaptation à travers le cyclotourisme et d'autres pratiques régulières, de participer à des actions de prévention, en particulier auprès de l'ensemble des cyclos.