

Compte rendu réunion mensuelle

lundi 29 Août 2022

Présents : 24
Licences en cours 81

Organisations passées

Semaine fédérale à Loudéac
Hoc Kiki ET Joëlle ont participé à ce rassemblement

organisation club

Sorties des jeudis et dimanches ET mardis

Différents groupes.

Plusieurs listes circulent suivant les meneurs , système à revoir , pour plus de transparence

Trombinoscope à étudier
groupe de réflexions sur ce sujet :Annick Artison-Christian Auzet-Patrice Dolley-HOC-
Olivier Schmidt....

Je réserve la salle pour le 19 Septembre

Dimanche 3 septembre forum des associations

Parc des bords de SEINE
Stand Abeille N°130

Bénévoles

Horaires 10 H A 19 H 1

Matin : préparation Edwige- Michel B
10 heures Annick A
Jean Pierre Smith
Am:14H Patrice D
14 h 30 À 18 h Jean LUC G
15 H Gérard

Possibilité maillots Abeille car le local est à côté , prévenir Claudine

Organisations jours ou week-end à venir

Septembre

Courts séjours Patrice et Geneviève
Ardennes 12 au 16

Patrice adresse un mail aux participants

Vélo fourchette du jeudi 22 septembre guy et Rayjane
Parking Condecourt
Restaurant le Capriccio Génicourt
mail de Guy a venir pour les inscriptions

Octobre
15 ET 16
WE NOUANS organisation Gérard Grèze

KIKI et Joëlle
Christian Alby et Monique
Jean Pierre s
Christine
Patrice h

organisations club

SÉJOUR 2023

FRANCE

Dates

ASCENSION : jeudi 18 Mai 2023

Pentecôtes 28 mai 2023

Michel élabore un projet pour saone et Loire et l'ain mail a venir

Sécurité: intervention de Frédéric

le cyclotourisme, et la santé

Document joint

A vos agendas

Prochaine réunion le **lundi 3 octobre**

AG le samedi 3 Décembre

Amicalement
Edwige

29/08/22

Intervention sécurité

Ce soir je vais vous parler d'un point important concernant la santé du cyclotouriste. Vous connaissez tous la dette oxygène, qu'on ressent quelques instants après le début d'une action intense. Et qui s'apaise quand on trouve son second souffle, celui-ci intervient dès lors que le débit cardiaque s'est ajusté à la consommation d'oxygène des muscles. Autrement dit quand on commence à rembourser la dette d'oxygène.

Il faut retenir que la fréquence cardiaque est le reflet du besoin en oxygène des muscles pendant l'effort, ou lors d'une émotion et de votre débit ventilatoire.

Le cœur, le système vasculaire, le système respiratoire sont des organes essentiels. La pratique du cyclotourisme nécessite de s'intéresser à leur santé et fonctionnement. Les pathologies sont diverses et variées, pour être bref, à titre d'exemple, je ne citerai que l'hypertension qui est assez sournoise et peut conduire à l'AVC, l'AIT ou le syndrome coronarien aigu (qui comprend l'infarctus du myocarde). Dans ces maladies, il y a des signes avant-coureur : la perte de performance, le manque de souffle, la perte d'équilibre, la sensation de vertige, les fourmillements, la paralysie du bras et du visage, perte de sensibilité dans la partie gauche du corps peuvent aussi alerter sur des difficultés du cœur, et invitent, selon l'intensité et la récurrence à : en parler, consulter, appeler les secours.

La Fédération Française de Cyclotourisme est soucieuse de la santé de ses membres. Les assurances le sont aussi, en termes de risques et de coûts. La Fédération a dû faire face à la défaillance du précédent assureur. Celui-ci estimant que le coût du risque décès causé par le Syndrome coronarien aigu et des AVC était trop important. L'inscription au club et l'obtention de la licence oblige à des visites médicales périodiques. L'assurance garanti le décès causé par un AVC dans le cadre de la formule Rando ou Sport avec option mini ou grand braquet, il est exclu de la formule Balade. L'assurance double la garantie en cas de décès dû à un AVC, dans le cas où les ayant droit peuvent produire un test d'effort de moins de deux ans.

Quel que soit l'âge, le test d'effort est une mesure significative de la santé cardiovasculaire, qualifiant de façon plus précise l'aptitude à l'effort physique et il ne doit en aucun cas être négligé.

La pratique d'un sport en particuliers la natation, le cyclisme, la marche et la course à pied est encouragée. Des tests ont montrés que la réalisation du même exercice pour des personnes ayant la même Fréquence Cardiaque Maximum, le cœur du sportif expulse plus de sang par minute que celui du sédentaire. Par conséquent, que ce soit au repos ou durant l'exercice, le sportif, quel que soit son âge possède un cœur qui travaille de façon plus efficace et/ou plus économe. La respiration profonde ainsi que les exercices de cohérence cardiaque ont un effet bénéfique sur la régulation du rythme cardiaque, ainsi que sur la tension (diminution de la Fréquence Cardiaque par rapport à la respiration superficielle). Pour une bonne santé de l'activité cardio-vasculaire il est bon aussi de stimuler une bonne ventilation à tout moment dans la journée et y compris la nuit. L'apnée du sommeil est très mauvaise pour le cœur.

La Fédération Française de Cyclotourisme parraine l'Amicale des Cyclo Cardiaque, dont les actions ont pour but de Rassurer, Témoigner, Prévenir. Notre ami Robert Renard qui en est délégué régional Ile de France peut vous renseigner sur l'Amicale.

En conclusion, une bonne connaissance de son état de santé permet de prolonger le plaisir des randonnées à vélo dans les limites de sa condition physique et évite les imprudences.