



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme

n°1030

13 Février 2024



ATSCAF Cyclotourisme
Club FFCT n° 07061

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

LES PREMIERES PEDALEES

SAMEDI 10 FEVRIER 2024

STE FOY LES LYON



Cathy GIMENEZ - Evelyne LEFRANCOIS - Françoise CHENAIS - Monique PECH
Bernard CHAREYRON - Jean Jacques PECH
Patrick GIMENEZ - Philippe DESIRE - Pierre DUMAS



Samedi, les prévisions météo annoncées se sont révélées exactes à savoir pluie toute la journée et cela s'est même intensifié l'après-midi. C'est excellent pour la nature, mais ce n'est pas bien plaisant pour le cyclo !
Conséquence de cette journée pluvieuse, seulement 46 cyclos route, 3 vététistes et 46 marcheurs soit un total de 95 participants ont fait le déplacement à Ste Foy-les-Lyon.
Une dizaine de cyclos et plusieurs groupes de marcheurs ont bravé les intempéries dont le SAL, Véloccio toujours motivés et c'est bien parce que même pour un petit circuit, il fallait le faire....
Pour l'ATSCAF, nous étions neuf présents pour faire pointer la carte et donner notre obole :
Cathy et **Patrick**, les deux seuls motivés sont venus à vélo s'inscrire et après le casse croûte et la photo, ils sont rentrés, sous la pluie

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

LES PREMIERES PEDALEES

SAMEDI 10 FEVRIER 2024

STE FOY LES LYON



Françoise, Pierre, Bernard et Evelyne, Philippe, JJ et moi sommes restés au chaud à « refaire le monde » comme on dit.

Les Cyclos de Ste Foy avaient préparé du bon café, du thé accompagnés d'assiettes de douceurs, de pâté croûte et nous avons passé un bon moment au niveau du bar à grignoter, à discuter et nous avons même assisté à une partie d'un match de basket entre des petits des communes voisines.

Le temps a passé, le premier groupe de marcheurs est rentré, contents mais trempés, les quelques cyclos courageux qui étaient partis sont revenus, le vin chaud était prêt.

Françoise et Evelyne furent les premières à le goûter, puis à nous le distribuer et nous sommes revenus sur les gradins de la salle de basket avec nos verres en laissant la place aux valeureux marcheurs et cyclos.

Ensuite nous nous sommes séparés après avoir remercié les organisateurs pour leur accueil chaleureux et leur investissement malgré les circonstances et espérons que samedi prochain à St Maurice sur Dargoire le soleil soit présent ou du moins qu'il ne pleuve pas et allons y nombreux !!!

MONIQUE

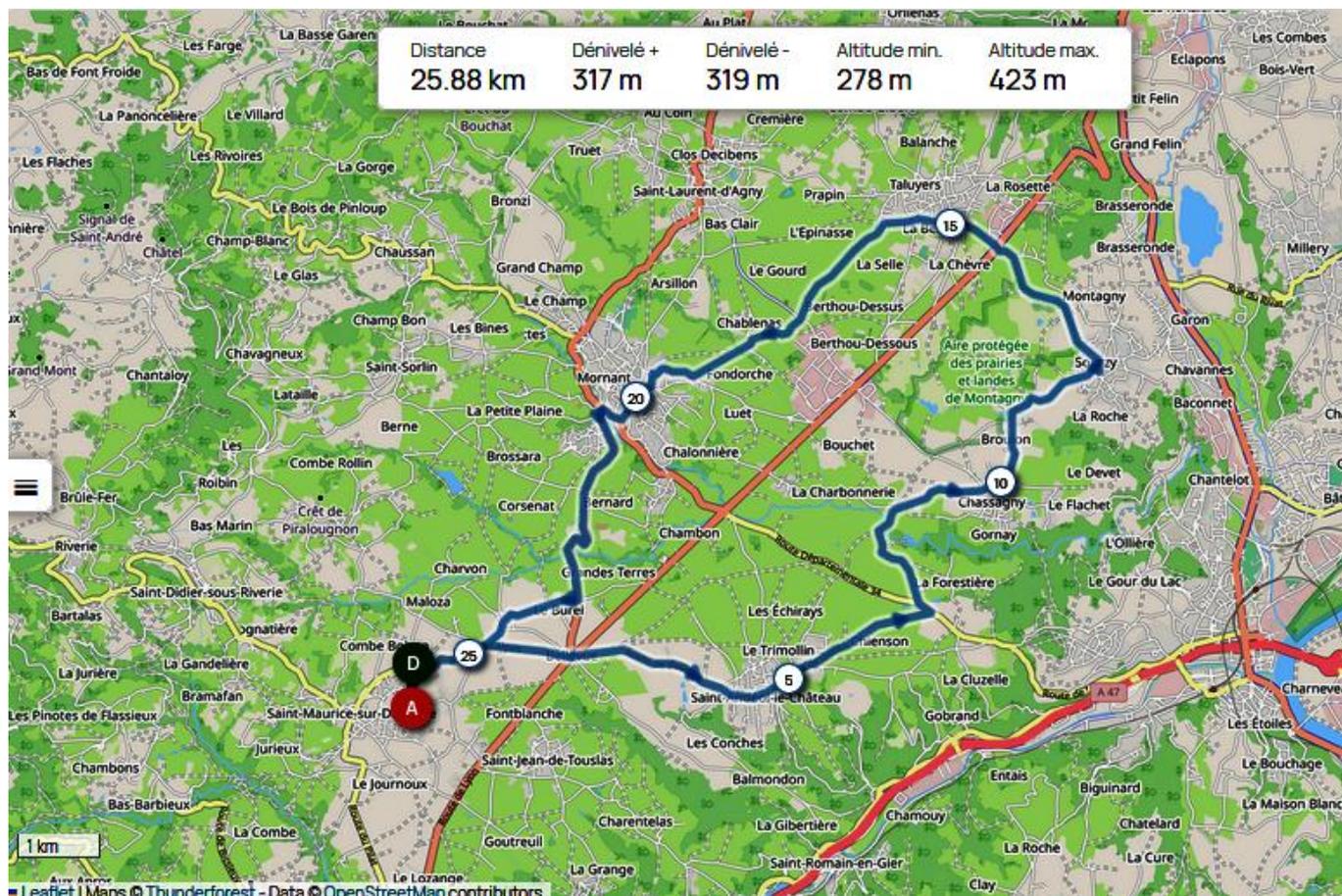
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

17 FEVRIER 2024

PREMIERES PEDALEES A ST MAURICE SUR DARGOIRE

Circuit 25km : <https://www.openrunner.com/route-details/6783685>



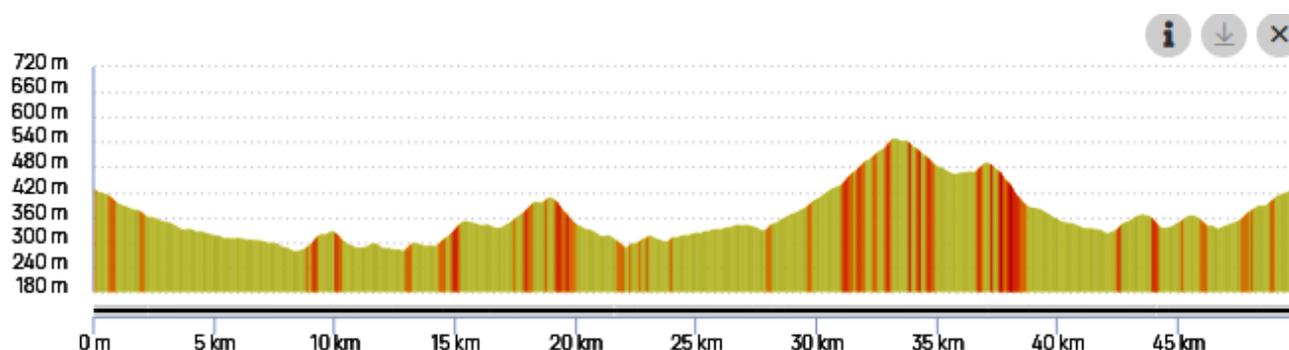
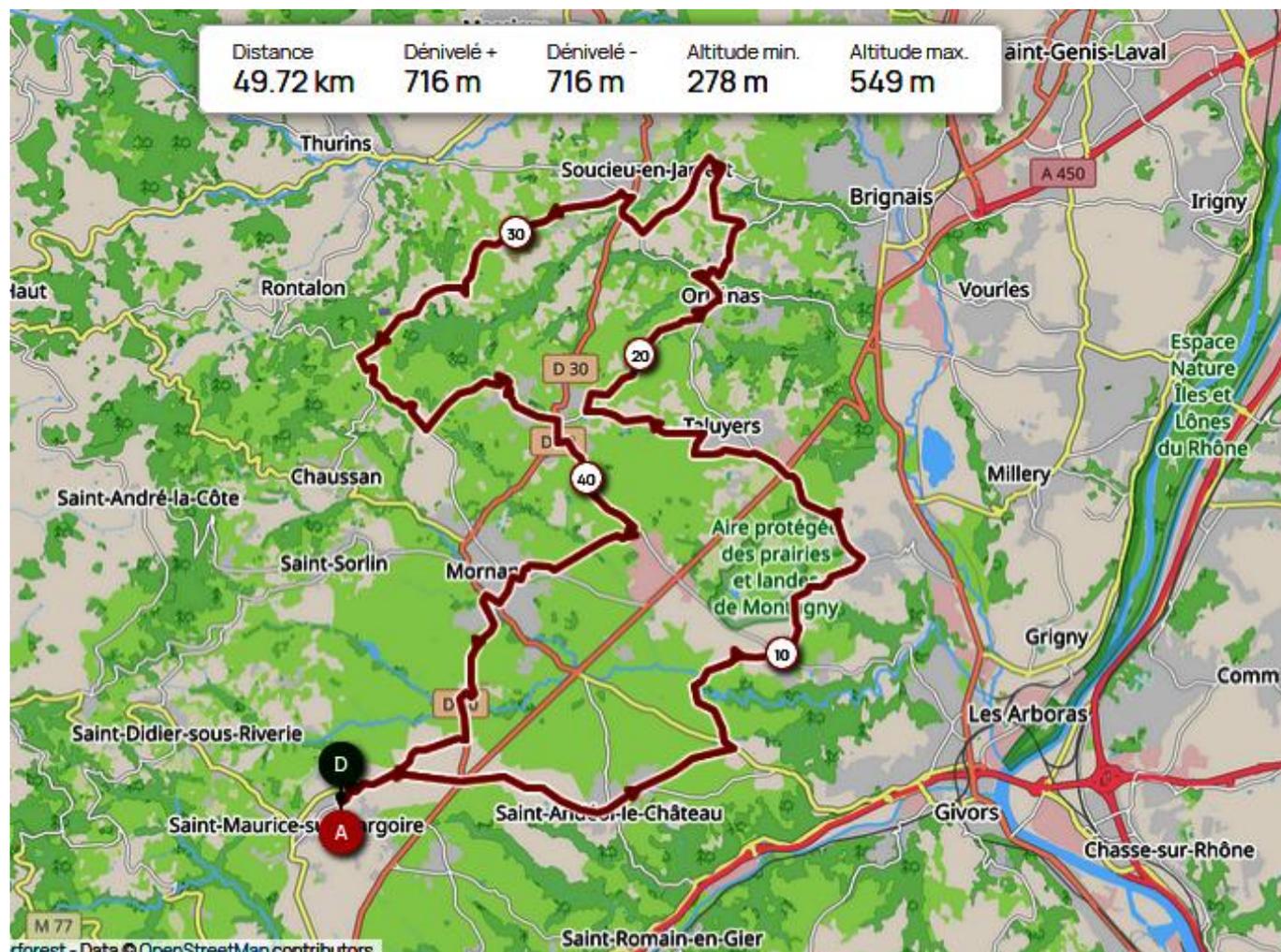
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

17 FEVRIER 2024

PREMIERES PEDALEES A ST MAURICE SUR DARGOIRE

Circuit 50km : <https://www.openrunner.com/route-details/6745254>



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

ESCAPADE EN SEMAINE

MERCREDI 07 FEVRIER 2024

Val de Saône et Collines du Bas Beaujolais



Monique PECH - Gerard BARGER - Jean Jacques PECH

Ce mercredi, **Monique**, **Jean Jacques** et moi avons profité du beau temps pour sortir...Plusieurs fois reportée, pour des raisons de météo, nous avons repris cette sortie avec quelques variantes ; Regroupement chez Bocuse et nous filons vers Albigny, puis montée sur Curis qui permet de nous préchauffer avec deux virages serrés et pentus de l'intérieur.

Puis reprise de rythme tranquille jusqu'à Morancé, après avoir passé Chasselay et le cimetière Tata avec une pensée émue pour ses occupants...

Nous prolongeons vers Anse par les petites routes intérieures. La sortie de Anse nous amène vers Villefranche et au premier rond-point nous obliquons vers Pommiers.

Atteindre Pommiers, c'est se hisser sur la colline qui domine la vallée de la Saône. Nous avons tous plus ou moins perdu la mémoire du tracé exigeant qui nous attend. Certes deux Km, ce n'est pas très Alpin, mais le profil de l'ascension s'en rapproche...10% en moyenne avec des passages à près de 12%...il n'y a pas de répit...celle-là, il faut se la prendre en douceur car ça grimpe d'emblée.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

ESCAPADE EN SEMAINE

MERCREDI 07 FEVRIER 2024



CHARNAY

Il faut bien doser son effort ; elle n'est pas annoncée a priori comme une difficulté majeure du coin. En fait, il y en a plein de ces Côtes sans nom qui parcourent les Monts de la région.

Mais celle-là est un peu anonyme, bien moins connue que les routes des Monts d'Or.

Nous prenons ensuite la route de crête vers Lachassagne, en montée vallonnée qui permet d'admirer ces paysages de part et d'autre de la colline du bas Beaujolais.

Passée Lachassagne, nous poursuivons vers Charnay avec ce même relief brisé, et légèrement venté...

La pause s'impose au bistrot central de Charnay, où une table nous attend en plein soleil, à l'abri, nous faisant oublier momentanément le mois de février. JJ en profite pour se mettre à jour dans son épopée virtuelle...

L'arrivée d'un épais nuage nous rappelle que nous sommes encore en hiver, le temps pour nous de reprendre la route, sachant qu'il n'y a plus de difficulté au programme... descente rapide et fraîche sur Saint Pierre de Morancé et Morancé dans la foulée...

Nous rejoignons la Saône par les Chères et Chasselay et les Gorges du Diable avant Albigny.

L'arrivée aux portes de Lyon sépare nos routes, le tunnel pour Monique et JJ et moi les Esses pour atteindre le plateau de la Cx Rousse.

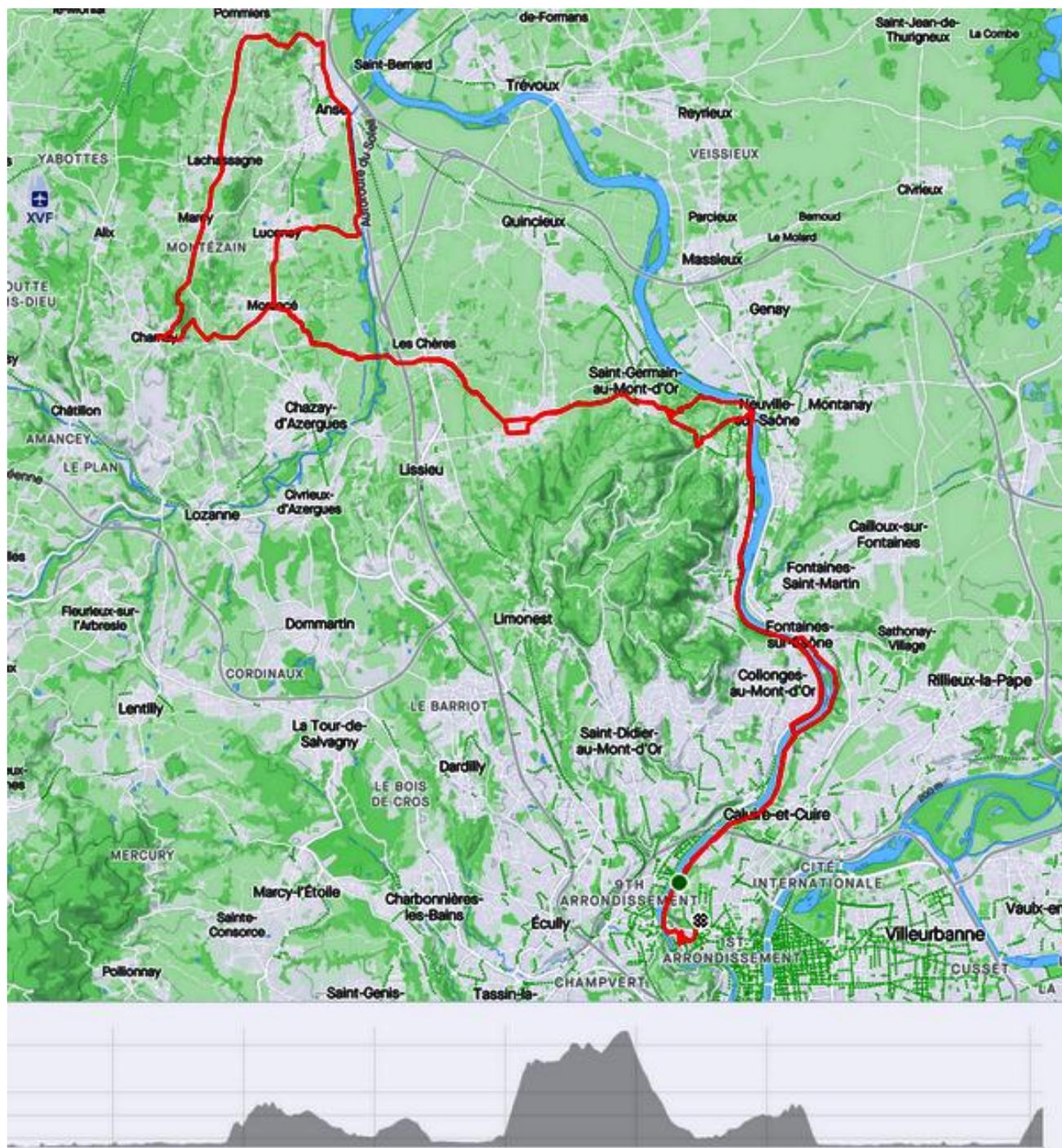
Plaisir d'une sortie active, 87KM pour mes compagnons de route et 84 pour moi et 650m de dénivelé.

Mercredi prochain, nous envisagerons un nouvel itinéraire à paraître Mardi.

GERARD

ESCAPADE EN SEMAINE

MERCREDI 07 FEVRIER 2024



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

L'AGENDA



FEVRIER

- ~~SAMEDI 03/02 : Premières pédalées à FONTAINES ST MARTIN~~
- ~~SAMEDI 10/02 : Premières pédalées à STE FOY LES LYON~~
- **SAMEDI 17/02** : Premières pédalées à **ST MAURICE SUR DARGOIRE**
- **SAMEDI 24/02** : Premières pédalées à **JONAGE**

MARS

- **SAMEDI 02/03** : Sortie club à **MIONNAY**
Parcours tracés par Florian
- **SAMEDI 09/03** : Rallye de **CHASSIEU**
- **SAMEDI 16/03** : Sortie club à **FEYZIN**
Parcours tracés par Jean Jacques
- **SAMEDI 23/03** : Rallye de **QUINCIEUX**
- **SAMEDI 30/03** : Sortie club au **PARC DE LA CROIX LAVAL**
Parcours tracés par Philippe

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

Les conditions médicales pour accéder à la licence évoluent vers la simplification.

Le CACI (Certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport) a longtemps été obligatoire chaque année. Sa suppression a d'abord concerné les licences des mineurs où il a été remplacé par un questionnaire de santé, le certificat médical n'était alors nécessaire qu'en cas de réponse positive.

Pour les adultes, l'exigence du certificat médical a évolué passant d'annuel à trisannuel pour les cyclosportifs et exigé simplement tous les 5 ans pour les cyclotouristes. Bien sûr, à condition de répondre négativement au questionnaire de santé dans les années intermédiaires.

Le grand virage, c'est la loi N°2022-296 du 2 mars 2022 qui supprime l'obligation du CACI et autorise chaque fédération à établir ses propres règles, avec pour objectif, l'accès au sport au plus grand nombre.

Concernant le cycliste, même non compétitif, sa pratique présente un certain nombre de risques traumatiques. Le risque de chute et l'accidentologie routière sont particulièrement préoccupants. Sur le plan médical strict, les accidents de santé graves sont heureusement rares, mais le risque cardiovasculaire au cours de la pratique est réel, même s'il est peu fréquent. Les contre-indications médicales sont peu nombreuses, l'enjeu pour le médecin est de faire prendre conscience au licencié que sa pratique doit s'adapter à son risque spécifique.

La Fédération, sur proposition de la commission Sport-Santé, a opté pour un changement de paradigme et, de l'obligation à produire un certificat a décidé de proposer une démarche éducative et préventive.

Le « Questionnaire santé » proposé est nettement plus élaboré que celui déjà existant. Il a pour but d'éveiller le sens de la responsabilité et de la prise de conscience :

« Mieux comprendre pour mieux gérer mes responsabilités donc ma pratique. Je suis responsable de ma santé ».

Pour étayer ce questionnaire qui est déjà important, des informations complémentaires sont proposées.

Les différents items de ce questionnaire sont développés ci-après, afin de faire comprendre l'intérêt vital de répondre avec sincérité à celui-ci.

Dans ce cadre de la prévention la Fédération insiste sur le respect des 10 règles d'or du club des cardiologues pour notre pratique individuelle. Et d'autre part, elle invite chaque groupe de cyclos à avoir un leader dans son équipe qui se forme régulièrement aux gestes qui sauvent.

Le fil conducteur de la prise en charge de l'arrêt cardio-respiratoire (ou mort subite) :

LE DIAGNOSTIC ► Il est inconscient, il ne respire pas.

LES TROIS GESTES D'URGENCE ► Appeler - Masser - Défibriller.



LA FÉDÉRATION RECOMMANDE 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER



- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5° C ou > + 30° C et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes.



* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



La pratique régulière du cyclotourisme est bonne pour la santé. Cependant, Chacun doit adapter sa pratique en fonction de ses pathologies et de ses aptitudes et limitation personnelles.

Ce questionnaire se substitue à l'obligation d'un certificat et a des objectifs d'éducation et de prévention. En cas de doute, l'avis de votre médecin traitant ou médecin spécialiste est indispensable.

En cochant les différentes cases de ce module, vous vous engagez à avoir bien lu, bien compris et pris les dispositions nécessaires au regard des recommandations données.

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE DES QUESTIONS SUIVANTES, IL EST INDISPENSABLE DE CONSULTER UN MÉDECIN AVANT REPRISSE DE L'ENTRAÎNEMENT OU CYCLOSPORTIVE.

1 LES SYMPTÔMES - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- > Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine à l'effort ?
- > Avez-vous ressenti des palpitations ? Les palpitations sont une perception inhabituelle des battements cardiaques irréguliers et/ou rapides de durée brève ou plus ou moins prolongée.
- > Avez-vous déjà ressenti un malaise durant un effort ?
- > Avez-vous déjà eu une perte de connaissance brutale - au repos ou à l'effort ?
- > Avez-vous déjà ressenti un essoufflement inhabituel à l'effort ?



EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

avoir bien pris note de ces questions et comprends que certains symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé, et représenter potentiellement un risque vital. Je m'engage à stopper l'activité sportive intensive et à consulter d'urgence en cas d'apparition de ces symptômes.

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE DES QUESTIONS SUIVANTES, IL EST NÉCESSAIRE D'AVOIR PRIS AVIS AUPRÈS D'UN MÉDECIN SUR UNE CONTRE-INDICATION OU SUR UN BILAN PRÉALABLE À LA PRATIQUE INTENSIVE.

2 LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOLOGIQUES

- > Avez-vous repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical après 45 ans (femme) ou 35 ans (homme) pour évaluer votre risque cardiovasculaire ?
- > Avez-vous au moins deux de ces facteurs de risque cardiovasculaire ? (> 50ans, tabagisme, diabète, cholestérol, hypertension artérielle)
- > Êtes-vous suivi pour une pathologie chronique ? Toute pathologie peut présenter un risque soit par nature, soit par les effets secondaires de ses traitements.
- > Poursuivez-vous la pratique de cyclo sportive et/ou l'activité physique intensive après 60 ans ?
- > Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?
- > Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) a-t-il présenté une maladie cardiaque avant 35 ans ?
- > Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (ECG) ? Nous recommandons de réaliser au moins un ECG dans la vie.



EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

comprendre que certains antécédents familiaux, les facteurs de risques cardiovasculaires, et certaines pathologies chroniques peuvent entraîner un risque lors de la pratique du sport et doivent faire prendre avis auprès d'un médecin pour une pratique sécurisée. De même, je comprends qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour faire le point sur ma pratique et ses risques.

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE DES QUESTIONS SUIVANTES, IL EST RECOMMANDÉ DE PRENDRE CONSEIL AUPRÈS D'UN MÉDECIN SUR UNE CONTRE-INDICATION TEMPORAIRE ÉVENTUELLE

3 LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- > Avez-vous expérimenté une baisse inexpliquée de performance ?
- > Avez-vous arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ?
- > Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?
- > Avez-vous été anorexique ? Ou pensez-vous ou vous a-t-on déjà dit que vous aviez des problèmes avec la nourriture ?
- > Pour les féminines : vos règles ont-elles disparu depuis plus de trois mois ?
- > Avez-vous eu un traumatisme crânien ?
- > Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?



EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

avoir pris note de ces questions et comprends que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou pour mes performances.



LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO



- 1 JE SIGNALÉ À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL SURVENANT À L'EFFORT*.
- 2 JE SIGNALÉ À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.
- 3 JE SIGNALÉ À MON MÉDECIN TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.
- 4 JE RESPECTE TOUJOURS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MN LORS DE MES ACTIVITÉS SPORTIVES.
- 5 JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MN D'EXERCICE À L'ENTRAÎNEMENT.
- 6 J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES $< -5^{\circ} \text{C}$ OU $> + 30^{\circ} \text{C}$ ET LORS DES PICS DE POLLUTION.
- 7 JE NE FUME PAS, EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÉDENT OU SUIVENT MA PRATIQUE SPORTIVE.
- 8 JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION EN GÉNÉRAL.
- 9 JE NE FAIS PAS DE SPORT INTENSE SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPISODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).
- 10 JE PRATIQUÉ UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE SI J'AI PLUS DE 35 ANS POUR LES HOMMES ET PLUS DE 45 ANS POUR LES FEMMES.

** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*

1 RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES CARDIAQUES

Ces symptômes cliniques doivent être connus et alerter immédiatement le licencié. Il doit alors arrêter toute pratique sportive intensive et amener à consulter rapidement.

Si la douleur ne cède pas à l'arrêt de l'effort. **APPELER LE 15**

- Douleur dans la poitrine à l'effort, signe l'origine cardiaque

➤ La douleur est classiquement rétrosternale en barre constrictive et angoissante, avec une irradiation dans la mâchoire ; le bras plutôt gauche évoque immédiatement un problème d'obstruction des artères coronaires du cœur. En fait la douleur peut prendre des formes variées, dorsalgies, douleur abdominale, voire douleur simplement dans les poignets ou la mâchoire.

Sa survenue lors de l'effort doit inquiéter **CONSULTER**

Si la douleur persiste faisant craindre un infarctus du myocarde **APPELER LE 15**

- Essoufflement intense anormal et inhabituel à l'effort.

➤ Ce peut être lié à une fatigue, à un surentraînement, mais cela doit évoquer :

- soit un trouble du rythme cardiaque,

- soit une obstruction des artères coronaires.

- Il faut également penser à un problème respiratoire de type asthme d'effort qui peut parfois masquer une origine cardiaque. **CONSULTER** ou **APPELER LE 15**

- Perte de connaissance brutale ou syncope.

➤ Il peut s'agir d'une anomalie grave du rythme cardiaque, d'une obstruction transitoire d'une artère cérébrale sans trouble neurologique, d'un arrêt transitoire de la circulation sanguine. C'est une urgence qu'il faut explorer. **APPELER LE 15**

- Malaise durant un effort.

➤ Un malaise durant l'effort sans véritablement de perte de connaissance, doit d'abord faire éliminer un problème de trouble du rythme cardiaque ou de maladie coronarienne avant d'être considéré comme plus bénin, surtout après un effort intense. **CONSULTATION MÉDICALE + ECG***

- Une sensation inhabituelle de jambes coupées, ou une perte de performance inexpliquée

➤ Ces symptômes doivent aussi alerter. **CONSULTATION MÉDICALE + ECG***

* *Électrocardiogramme*

2 FACTEURS DE RISQUES ET PATHOLOGIES CARDIAQUES

FACTEURS DE RISQUE

Les facteurs de risques préexistants peuvent être à l'origine de problèmes médicaux graves en particulier cardiaques. Il est donc prudent de prendre un avis médical pour évaluer une potentielle contre-indication, même temporaire, ou d'avoir des recommandations d'adaptation de la pratique.

Le cyclisme est excellent pour la santé cardiaque, il est même recommandé en réadaptation cardiaque. Néanmoins un accident grave, voire létal, peut survenir au cours de la pratique. Le sport intensif ne crée pas de maladie cardiaque, par contre sa pratique peut révéler une pathologie ignorée. Dans de nombreuses situations, une pathologie cardiaque n'empêche pas la pratique intensive du cyclisme, mais peut dans certains cas la contre-indiquer – c'est au cardiologue de donner son accord ou de proposer les adaptations nécessaires.

Les facteurs de risques cardiovasculaires sont bien connus, et doivent appeler à une vigilance particulière.

- **L'âge** ➤ Dès 40 ans, le risque se majore, et devient plus net, indépendamment des autres facteurs de risque à partir de 60 ans. C'est pour cela qu'il est recommandé de faire un bilan auprès d'un médecin en cas de poursuite d'une activité intensive après 60 ans.
- **Les antécédents cardiovasculaires familiaux avant 50 ans** (mort subite, infarctus, accidents vasculaires cérébraux).
- **Le tabagisme, le cholestérol, l'hypertension artérielle.**
- **Le diabète.**
- **La sédentarité et l'inactivité physique.**
- **Certaines pathologies chroniques** où leurs traitements participent à la majoration du risque cardiovasculaire : insuffisance rénale, cancers, maladies auto-immunes....

PATHOLOGIES CARDIAQUES

Deux grands cadres de maladies peuvent majorer le risque d'accident cardiaque à l'effort intensif.

Les cardiopathies arythmogènes

➤ Ce sont des maladies cardiaques qui peuvent entraîner des troubles du rythme. Au lieu de battre de façon régulière et adaptée à l'effort, le cœur se met à battre très vite et de façon anarchique. Ces battements sont souvent perçus par les patients et portent le nom de palpitations. Le risque d'une pratique intensive inadaptée dans le contexte de ces maladies est double :

- elle majore la survenue d'arythmie cardiaque et de mort subite à l'effort,
- et, lorsqu'elle est répétée, aggrave dans certains cas la maladie cardiaque.

La maladie coronarienne

➤ Il s'agit d'une fragilisation des vaisseaux coronaires (irrigant le cœur) par l'accumulation de plaques d'athérome. L'obstruction complète de ces vaisseaux par libération d'une plaque d'athérome bouchant le vaisseau peut être brutale : l'infarctus du myocarde avec un éventuel trouble du rythme cardiaque en est la conséquence. La détection de cette maladie coronarienne est essentielle, mais il est nécessaire de comprendre qu'elle peut être non détectable, et que l'accident cardiaque est imprévisible. Les règles d'or du club des cardiologues du sport prennent toute leur valeur pour éviter de se trouver dans cette situation lors d'un effort. Elles doivent être comprises et admises par tous

COMMENTAIRES SUR LES DIFFÉRENTES QUESTIONS

Vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après 35 ans (si vous êtes un homme) ou 45 ans (si vous êtes une femme).

- Après une période de sédentarité, la phase de reprise est une phase particulièrement à risque, surtout si pré-

existent des facteurs de risques cardiovasculaires. Un bilan médical est nécessaire afin d'évaluer ces facteurs de risques, de proposer, le cas échéant, une exploration cardiovasculaire et finalement de proposer une adaptation de la pratique lors de la reprise sportive. La recommandation essentielle étant : **progressivité !** Cette recommandation fait partie des dix règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

Vous avez plus de 50 ans et vous êtes fumeur, ou vous avez au moins deux facteurs de risque cardiovasculaire.

➤ Le tabagisme est à lui seul un facteur de risque cardiovasculaire, et les risques inhérents au tabagisme augmentent avec l'âge. Fumer avant, ou dans les heures qui suivent, un effort physique important, multiplie considérablement le risque d'arrêt cardiorespiratoire ! Plus les facteurs de risques cités plus haut se cumulent, plus le risque statistique augmente de façon exponentielle

Poursuivez-vous la pratique cyclo sportive intensive et/ou activité physique après 60 ans ?

➤ L'âge est en soi un facteur de risque qui augmente avec le temps, même quand on a été sportif toute sa vie. Passé 60 ans, il est possible d'avoir une activité intensive mais sous couvert d'un avis cardiologique. Il ne peut exister de seuil précis où le médecin posera une contre-indication médicale à la pratique. Mais il appartient au pratiquant d'être conscient du risque et d'adapter sa pratique à ses propres sensations, ses facteurs de risque personnels dont il a pris conscience, et d'appliquer rigoureusement les dix recommandations des cardiologues du sport, car même sans autre facteur de risque identifié que l'âge, le risque zéro n'existe pas.

Vous avez une pathologie chronique

- L'existence de pathologies chroniques doit faire poser la question de l'adaptation de la pratique sportive.
- Notamment les pathologies cardiovasculaires et les pathologies identifiées comme facteurs de risque cardiovasculaire (diabète, hypertension artérielle, cholestérol).
 - Mais toute pathologie peut présenter un risque soit par sa nature, soit par les effets secondaires du traitement prescrit.

Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée.

➤ Un membre de votre famille (parents, frère, sœur) a présenté une maladie cardiaque avant 35 ans. L'existence de pathologies cardiaques « familiales » (père, mère, frère, sœur), notamment en cas d'arrêt cardio-respiratoire survenu avant 50 ans, évoque une origine génétique donc potentiellement transmissible. Cela doit impérativement donner lieu à une exploration médicale adaptée notamment pour la pratique sportive intensive, mais aussi cela s'adresse à l'ensemble de la cellule familiale concernée.

L'évaluation du risque cardiovasculaire : avant 35 ans, les cardiologues considèrent surtout le risque de cardiopathies arythmogènes. Après 35 ans c'est le risque de maladie coronarienne qui prévaut.

LES AUTRES PATHOLOGIES

Si le risque cardiaque est notre première préoccupation, les autres pathologies doivent également retenir notre attention. Elles peuvent demander des précautions particulières, voire une adaptation du sport. Le médecin traitant devra donc être sollicité, il devra donner son aval pour la pratique cycliste, émettre des réserves ou proposer des aménagements éventuellement nécessaires.

- **Les pathologies neurologiques ou les troubles de l'équilibre** avec son risque de chute, mais aussi baisse de la vigilance doivent interroger et faire confirmer que la pratique est compatible avec l'usage de la circulation routière.
- **Pathologie rachidienne en particulier cervicale** et son risque neurologique en cas de chute.
- **Pathologie osseuse :** l'ostéoporose ou les métastases osseuses fragilisant l'os augmente le risque de fracture en cas de chute.
- **Pathologie oculaire :** la vision est bien sûr essentielle pour la pratique, une acuité de 3/10ème minimum est indispensable pour la pratique du vélo
- **Pathologie de l'oreille :** l'audition est essentielle pour la sécurité du cycliste bien sûr. Mais il peut aussi s'agir d'anomalie de l'oreille interne avec le risque associé de troubles de l'équilibre, difficilement compatible avec le vélo sans aménagement.
- **Pathologie respiratoire** qui, en général, tire bénéfice de l'activité physique. L'asthme d'effort est plus fréquent chez le grand sportif surtout au printemps, période particulièrement allergène ou lors de pic de pollution.

3 LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT**Vous avez expérimenté une baisse inexplicable de performance**

Les causes d'une baisse de performance sont multiples : un excès d'entraînement, mauvais sommeil, stress, maladie virale banale, surcharge de travail, fragilité psychologique transitoire... sont des causes communes de baisse de performance facilement évoquées et facilement résolues, une fois la cause bien identifiée.

Mais une baisse de performance durable, peut avoir une origine plus sérieuse (notamment cardiaque, respiratoire, vasculaire...) et doit faire l'objet d'une consultation spécifique.

Vous avez arrêté cette dernière année votre activité cycliste pendant plus d'un mois pour raison de santé.

Après tout arrêt prolongé, lié à un problème médical, il est indispensable de prendre avis sur une éventuelle contre-indication à la reprise, mais surtout sur les conditions de reprise : rythme, intensité ... nécessitant une ou des adaptations éventuelles. Le médecin du sport est alors le référent le plus apte à donner les consignes.

Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergènes).

Il faut vous assurer, auprès du prescripteur, que le traitement ne va pas perturber votre pratique du vélo et en particulier un risque de trouble de la vigilance, voire de l'équilibre.

Vous pensez avoir, ou votre entourage vous a fait remarquer que vous aviez un problème avec la nourriture.

Une réponse positive à cette question évoque un trouble du comportement alimentaire (TCA).

Cette problématique est particulièrement fréquente lorsque l'on pratique un sport pour lequel le contrôle du poids est important. Le cyclisme, sport d'endurance, en fait partie.

Parmi les TCA, le plus fréquent et le plus connu c'est l'« anorexie mentale » et aussi son pendant opposé « la boulimie » qui ne sont en général qu'une seule et même maladie.

La recherche d'une nutrition adaptée et équilibrée est parfaitement normale.

La perte de contrôle pathologique de la nutrition peut entraîner un déséquilibre énergétique important. Ce déséquilibre alimentaire peut avoir des conséquences majeures sur l'ensemble des métabolismes, avec un retentissement sur les différents systèmes : immunitaire (fragilisation aux infections opportunistes), digestif (avitaminose), hormonal (cycle menstruel perturbé) densité osseuse (risque fracturaire). Un des premiers signes du TCA est l'impression de ne plus avoir de liberté dans ses choix alimentaires.

Le fait de sentir qu'on a un problème avec la nourriture, ou qu'un proche vous offre l'occasion d'en prendre conscience, doit faire impérativement consulter. La plateforme « Stoptca » peut être une solution de première approche de la problématique. ► stoptca.fr

Vous êtes une femme, vous n'avez pas été réglée depuis plus de trois mois.

En dehors de l'hypothèse d'une grossesse qui doit amener à une certaine adaptation de la pratique sportive, cette situation n'est pas habituelle pour vous ? L'absence de menstruation (aménorrhée secondaire), témoignant a priori d'un trouble hormonal, doit vous amener à consulter. La relation avec un trouble du comportement alimentaire peut aussi être une hypothèse ?

Vous avez eu un traumatisme crânien ou une commotion cérébrale.

Tout choc sur la boîte crânienne est un traumatisme crânien. Si celui-ci est important avec des conséquences sur le fonctionnement du cerveau, coma, déficits moteurs ou sensitifs, troubles cognitifs (perte de la mémoire par exemple) il sera évidemment pris en charge médicalement et les suites à donner vous seront précisées.

S'il s'agit d'un traumatisme moindre sans conséquences immédiates évidentes, des séquelles neurologiques à distance sont possibles. Il s'agit d'une commotion cérébrale.

C'est une lésion du cerveau qui ne s'est pas manifestée cliniquement immédiatement. Les images radiologiques n'ont pas forcément décelé d'anomalies. Pourtant une blessure a minima de cellules neurologiques ou des connexions nerveuses court-circuitées, peuvent être explicables par un choc jugé néanmoins assez violent. Il faut alors appliquer un principe de précaution, ou plutôt de cicatrisation, suffisamment long pour permettre au circuit neurologique de se remettre à fonctionner de façon optimale. Ne pas respecter ce temps de repos pourra favoriser l'apparition plus tardive de maux de crâne, de troubles de la vigilance, voire de l'équilibre ou des trous de mémoire.

RÉSUMÉ DE LA NOTICE D'INFORMATION SAISON 2024



(Conformément aux articles L 321-1, L321-4, L321-5 et L 321-6 du Code du Sport et de l'article L141-4 du Code des assurances)

Ce document résume les garanties des contrats Responsabilité Civile, Individuelle Accidents et Dommages au matériel vélo et de la convention d'Assistance souscrits par votre Fédération.

Ce document vous est remis afin :

- de vous informer qu'outre des garanties couvrant la responsabilité civile et la défense pénale et recours, vous pouvez bénéficier des garanties d'assurance de personne qui vous sont proposées par la Fédération française de cyclotourisme ;
- d'attirer votre attention sur l'intérêt que vous avez à souscrire un contrat d'assurance de personne couvrant les accidents corporels auxquels peut vous exposer votre pratique sportive.

Le présent document est un simple résumé des garanties du contrat auquel il convient de se référer en cas de sinistre. Vous disposez également d'un Guide Licencié et de l'accès à l'intégralité de la notice d'information sur votre espace licencié du site de la Fédération www.ffvelo.fr ou sur le site d'Amplitude Assurances Gomis-Garrigues www.cabinet-gomis-garrigues.fr

En choisissant votre option d'assurance, le licencié choisit ses garanties :

Nature de la garantie	Mini Braquet	Petit Braquet	Grand Braquet	
→ Responsabilité civile - Défense Pénale et Recours	Acquise	Acquise	Acquise	
→ Décès accidentel	Non acquise	5 000€	15 000€	
→ Décès ACV/AVC⁽¹⁾ :				
▪ En l'absence du test à l'effort de moins de 2 ans,	Non acquise	1 500€	2 500€	
▪ en Présence du test à l'effort de moins de 2 ans.	Non acquise	3 000€	7 500€	
→ Invalidité permanente totale (réductible partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise relative < 5%	Non acquise	30 000€ versé en totalité si taux d'invalidité > 66%	60 000€ versé en totalité si taux d'invalidité > 66%	
→ Frais médicaux prescrits y compris non remboursés par la Sécurité Sociale, dont :		3 000€	3 000€	
Prothèse dentaire :				
▪ par dent (maxi 4)		250€	250€	
▪ bris de prothèse		500€	500€	
Lunette :				
▪ par verre		120€	120€	
▪ par monture		200€	200€	
Réparation ou remplacement autre prothèse (médicale)		500€	500€	
Actes non prescrits et non remboursables		3 séances à 50€	3 séances à 50€	
→ Frais de séjour dans un centre de rééducation en traumatologie sportive	Non acquise	3 000€	3 000€	
→ Assistance dont :				
▪ Rapatriement		Frais réels	Frais réels	
▪ Prise en charge des frais médicaux, chirurgicaux ou d'hospitalisation à l'étranger et avance		10 000€	10 000€	
▪ Frais de recherches, de secours et d'évacuation		3 000€	3 000€	
TOUJOURS APPELER L'ASSISTANCE AU 01 55 92 12 94 avant toute décision de rapatriement				
→ Dommages (Indemnisation vétusté déduite de 8 % par an max 70 %) :				Franchises
▪ Casque		80€	80€	Néant
▪ Cardio-fréquencemètre		100€	100€	Néant
▪ Equipements vestimentaires		Non acquise	160€	30€
▪ GPS		Non acquise	300€	30€
▪ Dommages au Vélo y compris catastrophes Naturelles		Non acquise	1 500€	100€

⁽¹⁾ Pour être valable le test à l'effort doit avoir été réalisé avant l'accident et au plus tard dans les 2 ans qui précèdent la délivrance de la licence de l'année en cours.

Demeurent exclus de la garantie des Accidents corporels :

- La faute intentionnelle ou dolosive de l'Assuré, du Bénéficiaire ou du Souscripteur.
- Les accidents causés par l'usage de stupéfiants et de produits toxiques non ordonnés médicalement.
- Les conséquences d'accident résultant :
 - de tout combustible nucléaire, produit ou déchet radioactif ;
 - de tout engin destiné à irradier ou à exploser par modification du noyau de l'atome, ainsi que de leur décontamination ;
 - de l'action directe ou indirecte de tout agent biologique ;
 - d'attentat ou d'acte de terrorisme utilisant directement ou indirectement toute arme ou toute matière radioactive, d'origine chimique ou d'origine bactériologique ou virale.
- Les accidents du fait d'un taux d'alcoolémie de l'assuré égal ou supérieur à celui fixé par la réglementation française régissant la circulation automobile.
- Les conséquences d'une syncope, d'une crise d'épilepsie.
- Les accidents résultant de la guerre civile ou étrangère, les émeutes et mouvements populaires.
- Les accidents provenant de la participation de l'Assuré à une rixe, sauf cas de légitime défense, ou d'assistance à personne en danger.
- Les conséquences du suicide et de la tentative de suicide.
- Les accidents résultant de phénomènes naturels à caractère catastrophique.
- Les accidents résultant de la conduite de tout véhicule sans permis ou certificat en état de validité, de compétitions (et leurs essais) comportant l'utilisation de véhicules ou embarcations à moteur sauf cas de participation à des concentrations automobiles non soumises à autorisation des pouvoirs publics.
- Les conséquences :
 - d'un traitement esthétique et/ou d'opération de chirurgie esthétique non-consécutif à un accident garanti ainsi que leurs suites et conséquences ;
 - de la participation active de l'assuré à des émeutes, mouvements populaires, actes de sabotage, crimes ou délits intentionnels, rixes sauf en cas de légitime défense, attentat, acte de terrorisme ;
 - d'accidents survenus avant la date d'entrée en garantie de l'assuré ;
 - de maladie ;
 - d'un accident résultant de la navigation aérienne à bord d'un appareil non muni d'un certificat valable de navigabilité ou piloté par une personne ne possédant ni brevet, ni licence, ou titulaire d'un brevet ou d'une licence périmés.
- Les frais de voyage et de séjour dans les stations balnéaires ou climatiques.

I. Les garanties optionnelles proposées

Si l'option est souscrite auprès d'Amplitude Assurances Gomis-Garrigues (bulletin N° 1 Annexe 2) :

1- Les Indemnités journalières (Bulletin N° 1 Annexe 2 du Guide Licencié)

L'assureur garantit à l'assuré le versement d'indemnités journalières en cas d'incapacité temporaire totale médicalement reconnue à la suite d'un accident survenu dans le cadre des activités garanties et dans les cas suivants :

- Si l'assuré exerce une activité professionnelle et est mis en arrêt de travail par décision médicale (base indemnitaire) l'assureur verse une indemnité journalière correspondant exclusivement à la perte réelle de revenu sans pouvoir dépasser la somme de 30€ par jour, à compter du 4^e jour d'arrêt et ce jusqu'au 365^e jour consécutif. Par perte réelle de revenu, on entend la différence entre la rémunération de l'activité professionnelle de l'assuré (salaires, primes, honoraires, gratifications) servant de base à la déclaration annuelle à l'Administration Fiscale et les prestations versées par la Sécurité sociale et/ ou tout autre régime similaire, régime complémentaire ou l'employeur.
- Si l'assuré est hospitalisé pendant une période supérieure à 4 jours, l'assureur verse une indemnité journalière forfaitaire de 30€ par jour, à compter du 4^e jour d'hospitalisation et ce, pendant une durée maximale de 90 jours d'hospitalisation.

Cotisation : 30€ TTC en complément des formules Petit Braquet ou Grand Braquet.

2- Complément de garantie Invalidité permanente et Décès (Bulletin N° 1 Annexe 2 du Guide Licencié)

Les sommes ci-dessous viennent s'ajouter à celles prévues par les formules Petit Braquet et Grand Braquet.

Garanties	Montant du capital supplémentaire
Décès (Tout événement d'origine cardio-vasculaire ou vasculo cérébral/ AVC est exclu)	25 000€
Invalidité permanente totale (réductible partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise relative ≤ 5 %	50 000€ ⁽¹⁾

⁽¹⁾ En cas d'invalidité permanente partielle, le montant de l'indemnité est égal au pourcentage du capital assuré correspondant au taux d'invalidité retenu.

Cotisation : 25€ ou 50€ pour capitaux ci-dessus doublés.



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

TARIFS Clubs - Saison 2024

Réaffiliation club = 57,00 € (cotisation 29,00 € + revue 28 €) - Affiliation club = 28 € (revue) + cotisation gratuite

CATÉGORIES	COTISATION FÉDÉRALE	"MINI-BRAQUET" <i>(Responsabilité Civile + Défense-Recours)</i>		"PETIT-BRAQUET" <i>(Mini-Braquet + Accident Corporel et Rapatriement)</i>		"GRAND-BRAQUET" <i>(Petit-Braquet + Dommages au vélo)</i>		*Option Revue 11 numéros
		Assurance	Total	Assurance	Total	Assurance	Total	
École française de vélo (- 18 ans) :	13,00 €	-	-	offerte Axa	13,00 €	50,00 €	63,00 €	+ 28,00 €
Adultes :	29,50 €	20,00 €	49,50 €	22,00 €	51,50 €	72,00 €	101,50 €	
Jeunes moins de 18 ans :	13,00 €	20,00 €	33,00 €	22,00 €	35,00 €	72,00 €	85,00 €	
Jeunes (18 à 25 ans) :	13,00 €	20,00 €	33,00 €	22,00 €	35,00 €	72,00 €	85,00 €	
Familles :								
1er adulte	29,50 €	20,00 €	49,50 €	22,00 €	51,50 €	72,00 €	101,50 €	
2ème adulte	14,00 €	20,00 €	34,00 €	22,00 €	36,00 €	72,00 €	86,00 €	
Jeunes (18 à 25 ans) :	13,00 €	20,00 €	33,00 €	22,00 €	35,00 €	72,00 €	85,00 €	
Jeunes moins de 18 ans :	7,50 €	10,00 €	17,50 €	11,00 €	18,50 €	61,00 €	68,50 €	
Enfants de 6 ans et moins	offerte Ffvélo	-	-	offerte Axa	-	50,00 €	50,00 €	

* option Revue 1ère adhésion : Pour tout nouvel adhérent, tarif exceptionnel de 23 €/an au lieu de 28 €/an.

Formules proposées			
Garanties	Mini-Braquet	Petit-Braquet	Grand-Braquet
Responsabilité civile	oui	oui	oui
Recours et Défense pénale	oui	oui	oui
Accident corporel	non	oui	oui
Assurance Rapatriement	non	oui	oui
Dommages au casque	non	oui	oui
Dommages cardio-fréquencemètre (1)	non	oui	oui
Dommages au vélo	non	non	oui
Dommages au GPS (2)	non	non	oui
Dommages aux équipements vestimentaires	non	non	oui

(1) Seul le cardio-fréquencemètre à fonction unique est garanti

(2) Les Smartphones sont exclus de la formule grand braquet



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

TABLEAU DES GARANTIES - Saison 2024

Options d'assurances proposées			
Coût annuel de l'assurance • Garanties	Mini-Braquet • 20,00 €	Petit-Braquet • 22,00 €	Grand-Braquet • 72,00 €
Responsabilité civile	oui	oui	oui
Recours et Défense pénale	oui	oui	oui
Accident corporel	non	oui	oui
Assurance Rapatriement	non	oui	oui
Dommages au casque	non	oui	oui
Dommages cardio-fréquencemètre (1)	non	oui	oui
Dommages au vélo	non	non	oui, 1 500 €
Dommages au GPS (2)	non	non	oui, 300 €
Dommages aux équipements vestimentaires	non	non	oui, 160 €
Décès suite à un AVC/ACV : capital versé sans présentation d'un test à l'effort de moins de deux ans	non	oui, 1 500 €	oui, 2 500 €
Décès suite à un AVC/ACV : capital versé avec présentation d'un test à l'effort de moins de deux ans	non	oui, 3 000 €	oui, 7 500 €
Décès suite accident	non	oui, 5 000 €	oui, 15 000 €
Invalidité IPP	non	oui, 30 000 €	oui, 60 000 €

(1) Seul le cardio-fréquencemètre à fonction unique est garanti

(2) Les Smartphones sont exclus de la formule grand braquet

- **ACV** : accident cardio - vasculaire

- **AVC** : accident vasculo - cérébral

- **IPP** : invalidité partielle permanente

**WEEKEND MYTHIQUE VTF LES FLORANS A BEDOIN DU JEUDI 27 JUIN AU
DIMANCHE 30 JUIN 2024**

2 nuits	27-juin	28-juin	29-juin	TOTAL	Acompte 1	Acompte 2	SOLDE
Cathy GIMENEZ		92,00	92,00	184,00			184,00
Patrick GIMENEZ		92,00	92,00	184,00			184,00
							0,00
2							
3 nuits							
Monique PECH	92,00	92,00	92,00	276,00	100,00		176,00
Jean Jacques PECH	92,00	92,00	92,00	276,00	100,00		176,00
Odile SAVEY	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Alain SAVEY	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Evelyne LEFRANCOIS	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Bernard CHAREYRON	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Hélène BONNARD	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Romain BONNARD	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Elisabeth DESIRE	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Philippe DESIRE	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Brigitte GAILLAN	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Jacques GAILLAN	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Nounoute HAMADI	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Thierry VALOT	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Françoise CHENAIS	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Christiane AUGAY	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Pierre DUMAS	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Jean Pierre FROBERT	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Alain DERRAC	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Gérard BARGER	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Frédéric DECAIX	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Jean Pierre CHECACCHI	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Gilles PHILIPPON	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Florian CABAJ	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Michel GIRARD	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Michel GUILLE	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Stephane DORIEUX	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
Laurent PEYRAQUE	92,00	92,00	92,00	276,00			276,00
				0,00			0,00
28				6440,00	200,00	0,00	6240

Total participants	30
---------------------------	-----------

 Ch. Vac
