



Comité Départemental de Vendée de la Fédération Française de Cyclotourisme

Siège social & bureau : Maison des Sports - 7^{ème} Etage N° 77
202, Boulevard Aristide BRIAND - 85000 LA ROCHE SUR YON



Ligue des Pays de La Loire

<http://vendee.ffct.org>

RÉUNION CODEP

Vendredi 17 avril 2015 - 20h

CENTRE SPORTS ET LOISIRS (CREPS)

50, impasse Joseph Guillemot - 85000 LA ROCHE SUR YON

Présents : Yves AUVINET, Madeleine BENOIT, Gilles CHAPELEAU, Tony CREPEAU, Sylvain DUPAS, Félicien GAUVRIT, Danielle PIERRE, Léon PLANCHET, Michel RENARD, Claude SEGUIN, Guy-Marie SOULLARD

Excusés : Jean PASQUIER, Jean-Charles HARO

Appel des Clubs :

- 1 Club est excusé & 8 sont absents

Léon nous présente la synthèse des accidents survenus en 2014 et 2015 dont il a connaissance à ce jour.

Il nous rappelle qu'il est préférable d'effectuer les déclarations par internet, pour permettre un suivi, mais en tout état de cause il faut lui transmettre les courriels reçus d'Allianz suite aux déclarations envoyées ce qui lui permet de les consulter et d'établir des statistiques.

Puis Yves et Léon nous présentent Monsieur Jean-Luc LANGERON - médecin de la Ligue - qui animera la réunion sur le thème :

Les risques cardiovasculaires : signaux d'alerte, prévention et bienfaits du cyclotourisme

- Il nous rappelle que 38 décès suite à un problème cardio-vasculaire ont été déclarés à la F.F.C.T en 2014

- Il nous détaille les différents facteurs de risque :

- non modifiables : l'âge, le sexe, les antécédents familiaux

- modifiables (liés à l'hygiène de vie) :

Le tabagisme (ne jamais fumer dans les 2 heures qui précèdent ou suivent la randonnée)
la dyslipidémie (cholestérol)

l'hypertension

le diabète

l'obésité

la nutrition : **pierre angulaire de toute stratégie de prévention cardiovasculaire**
des repas équilibrés, avec des produits de saison permettent, en diminuant la consommation de graisses saturées, d'alcool (qui favorise la déshydratation), de corriger le mauvais cholestérol, de corriger l'élévation du taux de triglycérides de sucre ...

la sédentarité : un exercice physique régulier et adapté de 30 mn/jour 5jours/semaine, ou 3 séances de 45 mn/semaine

- Il nous présente un diaporama que vous pouvez consulter sur le site du CODEP 85 à l'aide du lien suivant : <http://vendee.ffct.org/securite.php>

Cette présentation est suivie d'un échange qui nous indique que la pratique régulière du cyclotourisme accompagnée d'une bonne hygiène de vie diminue les risques mais peut être nuisible si trop intense et sans période de récupération.

Le sport intense peut tuer : 30% des décès de sportifs cyclistes par mort subite

Il est conseillé de faire tous les ans une consultation dédiée par un médecin à l'aide de la fiche fournie par la F.F.C.T., il demandera alors si besoin un électrocardiogramme d'effort en fonction des facteurs de risque et éventuellement une épreuve d'effort métabolique.

Les bienfaits du cyclotourisme sont : une amélioration du profil lipidique, la limitation de prise de poids, la diminution de la masse grasseuse et l'augmentation de la masse musculaire, une amélioration de la pression artérielle et une amélioration de la fonction cardio-respiratoire.

Il faut toujours pouvoir parler en roulant, pour rester dans la bonne zone, on peut se fier à ses sensations, il est conseillé de s'équiper d'un cardiofréquencemètre programmé sur sa propre plage d'effort.

Il faut boire avant d'avoir soif : 500 ml par heure, soit 2 à 3 gorgées toutes les 15 à 20 mn

Les 3 gestes qui peuvent sauver une vie :

- sécuriser la zone
- appeler le 15 ou le 112; décrire l'état de la victime, donner la localisation, ne jamais raccrocher avant que la personne ne le dise
- pratiquer le massage cardiaque

Il est important de suivre un stage PSC1 pour connaître les gestes qui peuvent sauver une vie en cas de problème pendant une randonnée.

Puis Jean-Luc LANGERON nous parle de la **labellisation des clubs dans le cadre du "PLAN SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE"**.

Mise en place d'un plan régional pour favoriser les loisirs pour le plus grand nombre. Informations et formulaire de candidature à consulter sur le site du C.R.O.S. des Pays de la Loire : <https://sites.google.com/site/sportsanteenpaysdelaloire>.

L'ordre du jour étant épuisé la séance est levée à 22h 30
Nous partageons alors le rafraîchissement offert par le Codep 85