

Ivry-sur-Seine, le 21 Octobre 2013

Réf : DL/MCD N°131413

Destinataires :

- Clubs – Codep – Ligues
- Educateurs, Délégués sécurité,  
Délégués jeunes, Délégués formation,  
Equipe ETN

OBJET : - **action nationale SANTÉ**

Madame la Présidente,  
Monsieur le Président,

Le comité directeur de la FFCT a validé, lors de sa réunion des 20 et 21 Septembre, la mise en place d'une **action SANTÉ** d'envergure et durable dans le temps. Pour que cette action puisse obtenir des résultats tangibles, elle s'appuiera essentiellement sur le réseau de nos dirigeants, éducateurs, et d'une manière générale sur tous les licenciés et contacts aptes à promouvoir mieux encore ce qui est le slogan de la FFCT depuis plus de 5 ans « **Santé et sécurité priorité de la FFCT** ». Cela a été fait avec un résultat très appréciable sur le plan de la sécurité routière avec en particulier le port du casque quasi généralisé maintenant.

Les décès de cause cardio-vasculaire, singulièrement par infarctus du myocarde, ont vu, bien naturellement, leur nombre augmenter avec le vieillissement de notre population cyclo, avec néanmoins une stabilisation apparente, mais à un niveau restant trop élevé maintenant (le chiffrage exact restant approximatif pour les activités hors stade de type « sport pour tous »). Ceci est, malgré tout encourageant, car la moyenne d'âge croissante des licenciés FFCT aurait pu conduire à une morbidité encore plus importante. La sensibilisation, tant de la part des pouvoirs publics que de l'équipe médicale du précédent mandat, a agi dans le bon sens. Mais notre fédération, c'est-à-dire tous les licenciés, ne doivent jamais relâcher leur vigilance. Un jour peut être, un camarade de club, ou un ami proche ou chacun d'entre nous peut voir sa vie se trouver bouleversée, si ce n'est pire.

Certes, l'activité physique foncière, et à un niveau de travail cardiaque contrôlé, est très protectrice vis à vis de la maladie coronarienne. Le vélo, dans une pratique non compétitive, est constamment cité comme activité à conseiller dans le domaine de la protection cardiaque.

Néanmoins, il se produit inévitablement une certaine surcharge coronarienne croissante avec l'âge. Cette surcharge peut même être très importante sans qu'apparaisse une symptomatologie alarmante.

La détection en est pourtant souvent possible par un interrogatoire et un examen médical attentifs ainsi que par le recours à des examens complémentaires devenus de pratique courante. La fréquence de la pathologie coronarienne et le risque vital encouru font, qu'une activité à composante sportive, comme la nôtre, ne peut plus, de nos jours, se concevoir en faisant seulement confiance au risque statistique qui pourrait paraître mineur sur une année ; mais qui ne l'est plus sur une « carrière » de cyclotouriste. Le nombre d'années de pratique sans problème ne garantissant aucunement l'avenir.

L'examen médical orienté et la consultation cardiologique dès 45 – 50 ans chez les hommes (+5 ans chez les femmes), qu'ils présentent ou pas des facteurs de risque particulier, sont le message à faire passer systématiquement dans nos rencontres et assemblées cyclos. Assez vite, nous verrons nombre de cas à risques détectés (2/3 au moins) et traités. Les progrès ont été fulgurants ces dernières années ; la plupart des pathologies cardiaques prises à temps n'empêchent nullement de poursuivre ses activités physiques à un niveau raisonnable.



Cette lettre constitue une première information, et vous pouvez mettre en place toutes formes d'action allant dans ce sens, en fonction de vos moyens et des compétences qui vous entourent.

Dans un deuxième temps, la commission « Sport Santé » vous fera parvenir des outils qui pourront être utilisés dans toutes nos associations.

Cette action sera menée conjointement avec l'Amicale des Cyclo Cardiaques qui, en la matière, a déjà fait beaucoup d'information et des actions exemplaires. Cette action est aussi reconnue et inscrite dans les priorités du ministère des Sports de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie associative et du CNOSE, la FFCT s'étant engagée dans **cette action « sport santé »**.

Au delà des aspects financiers volontairement réduits, vous comprenez ici qu'il s'agit avant tout d'une action humaine, collective et importante pour l'avenir de nos pratiques sur route comme sur les chemins. Le comité directeur fédéral est mobilisé pour cette action de prévention d'envergure et nous comptons sur l'ensemble des forces vives de nos structures pour répercuter de manière durable les messages utiles à toutes et tous. Cela est **VITAL**.

Dans l'attente de recevoir des éléments concrets à ce sujet,

Nous vous prions d'agréer, Madame la Présidente, Monsieur le Président, l'expression de nos amitiés cyclotouristes.

Dominique Lamouller  
Président de la FF Cyclotourisme



Dr Yves Yau  
Médecin fédéral



## PROJET ACTION SANTE FFCT

**Objectif :** mise en place d'une information de sensibilisation de tous les responsables de la FFCT en matière de prévention médicale. Présidents de ligues, de Codep, de Clubs, éducateurs, délégués sécurité, délégués jeunes, délégués formation, et toutes les bonnes volontés utiles.

Inciter tous les dirigeants de la FFCT à informer les adhérents et conseiller fortement à chacun de passer une visite médicale de contrôle, tout particulièrement pour les plus de 50 ans.

### LES MOYENS

- Une lettre d'information du Docteur Yau, médecin fédéral et de Dominique Lamouller, président fédéral,
- Travail avec « l'Amicale des cyclo cardiaques »,
- La mise à disposition du diaporama déjà existant et d'autres à constituer pour toutes les structures,
- Information par la lettre aux structures,
- Information régulière sur le site Internet où une rubrique spéciale, avec les informations et le diaporama téléchargeable, sera mis en ligne,
- Diffuser un message type qui sera lu et évoqué dans l'ordre du jour de **TOUTES** les assemblées générales de Ligues et de Codep voire de clubs,
- Réalisation d'un questionnaire ou tableau permettant aux clubs de nous faire savoir combien de leurs adhérents se font suivre régulièrement. Soit déjà du fait de leur action personnelle, soit suite à cette campagne de sensibilisation,
- Bilan chaque année, du mandat actuel de cette enquête pour mieux mesurer la situation et les écarts qu'il faut combler.

### Mobilisation générale pour la mise en œuvre de cette action

- La commission sport santé qui fournit les éléments concrets et les supports,
- La commission communication qui sert Internet et relaye l'information très largement,
- Réalisation d'un flyer diffusable dans toutes les manifestations du calendrier OIN,
- La commission Structures pour relayer l'information directement,
- La revue fédérale pour des reportages et information sur le sujet,
- La commission formation pour inclure ce message dans TOUS les stages en cours de programmation et ce à tous les niveaux,
- La commission sécurité avec l'implication des délégués sécurité,
- La commission jeunes pour tous les encadrants en activité,
- La commission « grandes manifestations avec l'insertion d'un message dans les documents des manifestations »
- La commission administrative et juridique et assurances pour répondre et traiter les aspects légaux de ce sujet.

**Beaucoup d'implication humaine,** mais peu pour chacun si tout le monde, dirigeants en tête, s'implique.

### Cout estimé

50 000 euros sur 3 ans, soit 17 000 euros par an pour les éditions diverses et frais de gestion  
Projet qui peut être amélioré. C'est du rôle de l'ensemble des membres du comité directeur.

Dr Yves Yau  
Médecin fédéral

Dominique Lamouller  
Président fédéral

