



# L'écho du CLUB CŒUR ET SANTÉ de Saint-Brieuc et ses environs



Retrouvez-nous sur le site internet <https://www.ccsstbrieuc.fr>

n° 33 - septembre 2019



1<sup>ère</sup> association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires



Françoise, la nouvelle secrétaire

## ÉDITORIAL

Après cette période estivale, où chacun a pu retrouver famille et amis et faire plein de bonnes choses, nous repartons pour la 12<sup>ème</sup> saison.

Nous accueillons, à ce jour, 8 nouvelles personnes : Jean-Pierre Chauvin, Christiane et Patrick Faucon, I. G., Annie et Edouard Le Scannff, Jeanine Loshouarn et Marie-Hélène Sparfel.

*Bienvenue au CLUB !!*

Que Pierrette GILLETTE, obligée de quitter le club et la fonction de secrétaire, soit largement remerciée pour son dévouement, sa disponibilité et ses compétences. Son aide ponctuelle nous reste acquise. Françoise BLANCHOT assure désormais cette fonction et la pérennité du petit journal.

Des informations-formations ou « piqûres de rappel », concernant notre maladie, la manière de la comprendre et de prévenir au mieux la récurrence vont être possibles. Gymnastique et musculation vont désormais se dérouler dans la salle omnisport de LANGUEUX.

*Lire les articles concernés.*

Profitez bien des activités régulières ou non de notre club ! Et pensez aux 60 minutes d'activités physiques nécessaires quotidiennement.....

Jean-Pierre BÉGUIGNEAU

## Rejoignez-nous

si vous avez eu un accident cardiaque ou si vous présentez des risques cardio-vasculaires importants. Les conjoints sont acceptés

Une enveloppe d'inscription vous sera remise après 2 séances d'essai

**Cotisation annuelle 45 €**  
Assurance fonctionnement du club et marches comprises

## ACTIVITES SUPPLEMENTAIRES

**Musculation** 1 séance / semaine  
96 €  
**Gym** 1 séance / semaine  
72 €

Règlement par chèque au prorata selon la date de début  
Possibilités de règlement au trimestre

# Pensez à rendre votre enveloppe d'inscription

CLUB "CŒUR + SANTÉ" 09 ST-BRIEUC SAISON 2019 - 2020			
NOM:	Prénoms: _____		
NUMÉRO:	_____		
ADRESSE:	_____		
TELEPHONE FIXE:	_____	PORTABLE:	_____
ADRESSE COURRIEL:	_____		
PROMISE -> 1 ENVELOPPE REV. CARRÉE AVEC TIMBRE 5000 NON REMPLISSABLE			
1 CŒUR + 1 SANTÉ pour LA LICENCE (document et sa marche comprises)			45 €
RESERVE AU CLUB			
TARIFS POUR LES ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES			
ACTIVITES	Précisions des activités	en 1 Sép	en 3 Sép
Gymnastique	1 Sép par semaine	72 €	200 - 230 - 250
Musculation	1 Sép par semaine	96 €	250 - 320 - 350
1 Gymnastique	1 Sép par semaine	108 €	300 - 350 - 380
1 Musculation	2 Sép par semaine	144 €	400 - 450 - 480
MONTANT REGLE			



# VIE DU CLUB



## Membres du BUREAU *de droite à gauche*

Jean-Pierre **BEGUIGNEAU** : Animateur Responsable

Michel **DANIEL** : Animateur Adjoint et chargé des manifestations

André **BOUGUEN** : Membre

Noël **PELOIS** : Animateur Adjoint

Odette **MAXIMY** : Trésorière

Françoise **BLANCHOT** : Secrétaire

Jacqueline **CLOUET** : Membre

Marie-Annick **BARBANÇON** : Secourisme

Guy **VOLTINE** : Sécurité des marches

Absente : Marie-Paule **BRIAND** : Membre

## GYMNASTIQUE et MUSCULATION (*encadrement Christophe STEPHAN*)

Les cours ont lieu chaque semaine, sauf en période de vacances scolaires. [Cette année, ils se dérouleront à la nouvelle salle « Le Rebond » rue de Bretagne, à Langueux](#)

Ils reprendront le mardi 17 septembre

- ⇒ Musculation : le mardi de 9 h à 10 h
- ⇒ Gymnastique : (Activités Physiques Adaptées )
  - le mardi de 10 h à 11 h
  - le vendredi de 9 h à 10 h

*NB: il reste quelques places !!*

## POLAIRES à l'effigie du Club

Il nous reste 2 polaires grises : 1 taille M et 1 taille XL qui peuvent peut-être intéresser les nouveaux adhérents.

Coût : 20€ (la broderie à l'effigie du Club est prise en charge par le Club)

## MARCHES [rendez-vous dès 9 h 45 - départ : 10 h 15](#)

Le calendrier des marches est publié sur le site Internet. Les marches de cet été ont encore eu beaucoup de succès avec une moyenne de 25 participants.

Si vous avez des **propositions** de nouvelles marches, contacter **Michel DANIEL**, pour étude. *06-87-27-90-29*

## PERMANENCES

Le Club est présent toute l'année, sauf en été :

- au Centre Hospitalier Yves Le Foll, service cardiologie : permanences tous les vendredis de 14 h à 16 h
- Au Centre de Réadaptation Cardiaque de Paimpol : rencontre avec les patients toutes les 6 semaines

## RÉUNION des membres du BUREAU

La prochaine réunion aura lieu le **6 novembre** à 17 h.

[Si vous souhaitez proposer des idées, n'hésitez pas à nous en parler.](#)

Outre les décisions de gestion du Club et la coordination de ses actions, les Membres ont fixé la date des

**FESTIVITÉS**

**Galette** : mercredi 15 janvier 2020

**Assemblée Générale** : jeudi 18 juin 2020

Quelques tee-shirts fournis par la Fédération seront mis à la disposition des adhérents **qui le souhaitent**, dans des conditions à définir

**Rappel - PERSONNES À PRÉVENIR en cas d'accident**

Pour l'actualisation des fichiers, les anciens adhérents ayant des changements de coordonnées de la ou des personne-s à prévenir en cas d'accident sont invités à en informer Jean-Pierre, **rapidement**, soit par mail, [jpbeguigneau@orange.fr](mailto:jpbeguigneau@orange.fr) soit par note écrite

## FORMATION aux Premiers Secours

Le club propose aux adhérents une formation premiers secours incluant l'utilisation du défibrillateur qui se déroule dans les locaux de la Croix Rouge Française 7 rue Henri Dunant à Saint-Brieuc

Le PSC1 s'effectue sur une journée entière ou fractionnée en 2 demi-journées  
La remise à niveau s'effectue sur une 1/2 journée.



Pour l'instant, nous avons recensé les années de « recyclage » pour tous ceux qui avaient déjà leur PSC1. La prochaine étape sera, dès que possible, de les recontacter pour des propositions de dates.

Coût du PSC 1 : 54 € dont 15 € de participation de l'adhérent  
celui de la remise à niveau : 20 € dont 5 € de participation.

 En cas d'absence le jour J, la CRF sera en droit de facturer la formation au club si l'adhérent n'a pas prévenu suffisamment à l'avance. Merci de bien vouloir agir en conséquence.

Coordination et information : **Marie-Annick BARBANÇON** 06-32-00-91-48  
**Muriel BECHU** 06-51-20-72-45

## 07/09/2019 FORUM DES ASSOCIATIONS DE TRÉGUEUX : belle réussite !



Suite à l'acceptation par la Municipalité de Trégueux de la domiciliation du Club dans sa commune, nous avons participé pour la 1ère fois, au Forum des Associations Trégueusiennes.

Le matin, l'installation et la présence à notre stand étaient assurées par Guy VOLTINE et Jean-Pierre BEGUIGNEAU – avec la visite de Jean-Marc GINER. 6 personnes se sont montrées intéressées : 3 pour un simple contact et 3 pour un échange plus approfondi.

L'après-midi, Michel DANIEL et Noël PELOIS ont reçu la visite de Mme le Maire de Trégueux et de ses adjoints ainsi que celle de 10 adhérents. Michel et Daniel ont échangé avec 6 personnes intéressées susceptibles d'intégrer le club. Puis a suivi le démontage du stand.

**Expérience sympathique et très fructueuse : à renouveler !**

# Bientôt les JEUX OLYMPIQUES pour certains adhérents !



Michel Le Rigoleur  
Robert Catros

## TRO BREIZ : tour de Bretagne à pied - du 29 juillet au 3 août 2019

La légende moyenâgeuse affirme :

« Tout Breton qui fait le Tro Breiz est certain de gagner le paradis. Ceux qui ne le font pas de leur vivant devront le faire après leur mort en avançant chaque année de la longueur de leur cercueil »... Cette ultime épreuve sera donc épargnée à Michel et Robert.

Nous avons cette année encore, Michel et moi, participé à une étape du Tro Breiz : Lamballe - Pluduno, longue de 28 kms. Elle s'est déroulée le 28 juillet, comme toujours, dans une ambiance sympathique et sur un parcours agréable. La météo était clémente.

A notre arrivée, vers 18 h, Michel était encore frais, moi un peu moins.

**ENCORE UN DEFI DE GAGNÉ : c'est bon pour le moral !** Robert



## CORRIDA de LANGUEUX - 15 juin 2019 : épreuve de la randonnée du pêcheur



Inscrits à cette randonnée, nous avons vaillamment parcouru 19 kms sur les chemins piétonniers, les petites routes de Langueux et le sentier des Douaniers puis nous avons traversé la baie à marée basse.

Partis du centre de Langueux à 8 h 30, nous avons rejoint le point d'arrivée à 12 h 45. Nous n'avons eu aucune difficulté. Nous n'avons pas du tout forcé. Chacun marchant à son rythme, le groupe était très étiré. Contrairement à l'épreuve de course de la Corrída, il n'y a pas de classement : ce n'est pas le but !

*rédigé d'après les indications de Didier*



Yvon Nicolas  
Joëlle Pinochet  
Didier Cosson

## Actualité : PESTICIDES et SANTÉ

Le Ministère de l'Agriculture a lancé une consultation publique sur le projet de décret fixant les distances minimales à respecter entre la pulvérisation de produits phytosanitaires et les habitations.

Vous pouvez prendre connaissance de ce projet et apporter votre contribution jusqu'au 1er octobre

<http://www.consultations-publiques.developpement-durable.gouv.fr/spip.php?>

## INFORMONS NOUS SUR NOTRE MALADIE : ICI, VOUS TROUVEREZ

une documentation précieuse dans les 28 brochures à consulter - Vous pouvez en commander 5 gratuites

<https://www.fedecardio.org/notre-documentation>

une mine d'Informations à compiler « Tout savoir pour prendre soin de votre cœur au quotidien »

<https://www.fedecardio.org/categories/je-minforme>

N'hésitez pas non plus à expérimenter les savoureuses recettes équilibrées à dénicher sur les sites

<https://www.fedecardio-bretagne.org/mode-de-vie-et-prevention/actualites-ffc-bretagne-2.html>

<https://www.fedecardio.org/Je-m-informe/Je-mange-equilibre/idees-recettes>