



CENTRE D'ÉDUCATION PHYSIQUE POUR CORONARIENS A.S.B.L.

Portes-Ouvertes : Initiez-vous au sport pour cardiaques !

Mettez-vous ou....Remettez-vous au sport après un problème cardiaque !

Le coronary club CEPC ouvre ses portes les 22 et 24 octobre au Stade Fallon dans la salle MALOU.

Notre club est spécialisé dans la pratique du sport pour les personnes qui souffrent ou ont souffert de problèmes cardiovasculaires (infarctus, pontages, pose de stents, problèmes de valves,..) et pour lesquelles la pratique d'activités physiques est recommandée.

Nos activités ? Le sport pour le plaisir, pour entretenir notre santé et en particulier notre condition cardiovasculaire. On ne fabrique pas des champions. Il s'agit de sports adaptés aux cardiaques et chacun suit son rythme. Pour le fun et le loisir.

Les séances se déroulent dans une ambiance ludique et conviviale sous la supervision d'un médecin et d'un moniteur spécialisé et expérimenté. Le club dispose bien sûr d'un défibrillateur. Il n'y a pas d'esprit de compétition : on s'entraîne dans la bonne humeur, à son rythme ou en forçant si cela convient.

Une première partie de la séance est consacrée à la gymnastique : échauffement musculaire, assouplissement ostéo-articulaire, sollicitation programmée du système cardiovasculaire et respiratoire. Une deuxième partie porte sur la pratique du volley-ball. Tout le monde joue : il n'y a pas de bons ou de mauvais joueurs. On se défoule et on s'amuse.

Une petite relaxation termine la séance. Le tout dure une heure et demie. Et cela deux fois par semaine. La régularité dans la pratique du sport est, en effet, une condition essentielle si on veut en retirer un maximum de bénéfices.

Concrètement, comment le patient cardiaque arrive chez nous ?

Après un accident cardiaque, vous avez été soigné, vous avez suivi un programme de revalidation cardiaque et on vous déclare bon pour le service. On vous conseille de suivre un traitement médical (suivi, médicaments, régime,..) et on vous recommande de faire des exercices physiques.

Les possibilités qui se présentent alors sont nombreuses : de la marche individuelle au centre de fitness en passant par la ballade en vélo, le choix est vaste et multiple.

Et si vous trouvez chaussure à votre pied dans l'une ou l'autre de ces formules, c'est très bien.

L'essentiel, c'est de bouger et de faire du sport régulièrement.

Cependant, force est de constater que le candidat-sportif ne trouve pas toujours ce qui lui convient. Il cherche.... « autre chose ». C'est ici qu'un club comme le CEPC Centre d'Éducation Physique pour Coronariens constitue, pour certains, « La » solution.

A.S.B.L. non assujettie à la TVA

Siège social : Av, des Eglantines, 84 - 1150 Bruxelles

Tél : 02 762 53 88

<https://www.facebook.com/CEPC1975>

N° d'entreprise: 470804643

Compte N: BE21 2100 6231 7603

Président : guy_verbeke@yahoo.com

En effet, il n'est pas toujours facile de faire du sport après ou avec un problème cardiaque. Le belge, c'est connu, n'est pas très sportif... alors s'il y a un bobo ou plus grave, un problème cardiaque, ce n'est pas évident. Et pourtant, une solution simple peut lui être proposée : **le coronary club**, un club sportif adapté aux cardiaques.

A ce propos, précisons ici que coronary vient de « coronaires » ; ces artères qui une fois malades ou bouchées provoquent de graves accidents cardiaques dont l'infarctus. C'est par référence à ces artères que les cardiologues ont baptisé ces clubs du nom de « coronary » clubs.

Lors de ces séances ouvertes et gratuites, vous aurez l'occasion de discuter avec les membres du club qui vous feront part de leur expérience.

Vous serez chaleureusement accueillis. Vous aurez aussi l'occasion de parler à nos kinés, à nos médecins et en particulier au Docteur Dethy, cardiologue.

Vous pouvez également faire une séance à l'essai si vous le souhaitez.

Dans ce cas, emportez votre équipement sportif et des chaussures pour salle de gym.

Le club CEPC a été créé en 1975 par quelques cardiologues - pionniers dans le domaine de la revalidation cardiaque - qui souhaitaient créer un cadre particulier pour donner aux personnes « revalidées » et « retapées » l'occasion d'entretenir leur santé dans un milieu favorable et spécifique avec un encadrement médical et des moniteurs spécialisés. Il y a une vingtaine de clubs de ce genre à Bruxelles et en Wallonie qui forment l'A.C.S. l'association des cardiaques sportifs qui fête cette année ses 40 ans d'existence et qui, pour cette occasion, organise un colloque le 20 octobre prochain à Namur dont le thème est « Le sport, c'est bon pour tous ... mais qu'en est-il pour le cardiaque ? »

Laissez-vous tenter ! Soyez curieux ! Venez nous voir lors de nos séances ouvertes et constatez par vous-même que le sport pour cardiaques est une belle réalité et correspond à vos attentes.

Quelques données pratiques :

CEPC : Centre d'Education Physique pour Coronariens (constitué en asbl)

Salle Malou

Stade Fallon, chemin du Struykbeken

Lundi 22 octobre : 18h à 19h30

Mercredi 24 octobre 18h à 19h30

Guy Verbeke : 02 762 53 88

Jean-Paul Caron : 02 726 54 01

Facebook : <https://www.facebook.com/CEPC1975/>

Site de l'association : www.cardiaquesmaissportifs.be