

À VOS AGENDAS : NOTEZ, POUR LES RÉSERVER, LES DATES DE NOS « JOURNÉES-RENCONTRES » 1996

Vous avez été une bonne douzaine à répondre au questionnaire joint à notre dernier bulletin. C'est encore trop peu, mais au moins ceux-là envisagent tous leur participation aux « journées-rencontres » de l'ACC.

Vous vous prononcez en majorité pour la formule essayée à Beaugency en 1995, à savoir « balades à partir d'un point fixe sur une ou deux journées ». Quelques-uns ne manifestent pas de préférence et sont partants qu'il s'agisse de cette formule ou de la proposition de « circuit itinérant sur une durée plus longue » (de trois jours à deux semaines!). Un seul opte pour un tel circuit.

Notons la suggestion de l'un d'entre vous conciliant les deux formules puisque proposant sur une semaine des circuits à partir d'un même endroit.

En ce qui concerne la période, c'est septembre qui semble le mieux convenir, sauf pour trois qui préféreraient mai ou juin.

Certains proposent d'accueillir ces « journées-rencontres » chez eux. Ce qui est fort sympathique, mais risquerait de poser des problèmes de déplacement à ceux qui, pour cette raison, nous demandent de rester fidèles à la région Centre.

Au vu de ces réponses à notre questionnaire et désireux d'en tenir le plus grand compte, le Bureau a retenu le principe d'organiser les « journées-rencontres » 1996 :

— dans la région Centre ;

— en septembre (en souhaitant que ceux qui, a priori, eussent désiré un autre moment puissent prendre dès maintenant toutes dispositions utiles pour être néanmoins des nôtres) ;

— selon la formule circuits à partir d'un point fixe, sur deux jours pour tous les participants, avec prolongation sur plusieurs autres journées pour ceux que cela intéresserait.

Ces « journées-rencontres » seront également l'occasion de tenir l'Assemblée générale de notre association.

Nous espérons ainsi satisfaire la plupart d'entre vous — à défaut de tous, ce qui était impossible — et comptons en conséquence sur votre participation.

Nous vous donnerons dès que possible toutes précisions utiles quant au lieu exact, au programme, aux conditions d'hébergement...

Quant aux dates, notez-les dès maintenant pour les réserver : **WEEK-END DES 14-15 SEPTEMBRE POUR TOUS, JOURNÉES DES 16-17-18-19-20 POUR CEUX SOUHAITANT RESTER QUELQUES JOURS DE PLUS.**

Avec un grand merci à ceux qui ont pris la peine de répondre au questionnaire.

RENDEZ-VOUS À BEAUGENCY LES 14 ET 15 SEPTEMBRE 1996

C'est finalement à Beaugency (Loiret) qu'auront lieu, comme en 1995, les secondes « journées-rencontres » de l'ACC.

Le bureau a retenu à nouveau Beaugency pour les avantages qu'offre cette très agréable petite ville :

— la situation sur la Loire à moins de 30 km d'Orléans est sans doute parmi les plus accessibles à la majorité d'entre nous ;

— la région, aux confins de la Sologne, de la Beauce et du Val de Loire, se prête merveilleusement à un cyclo-tourisme tranquille de par la configuration du terrain sans difficulté majeure ;

— de plus, elle abonde en sites et monuments remarquables : Chambord, Blois, Cour-Cheverny, Parc floral d'Orléans-la-Source, Meung-sur-Loire, Cléry, La Ferté-saint-Aubin, etc. ;

— de ce qui précède il résulte la possibilité de parcours nombreux et variés, de balades, de visites toutes plus attrayantes les unes que les autres ;

— la ville de Beaugency elle-même offre, outre son caractère touristique, des conditions d'accueil diverses, propres à satisfaire les uns et les autres : hôtels de toutes catégories, auberge de jeunesse, camping...

Bien entendu, les circuits seront préparés, les visites prévues, mais avec toutefois une marge de manœuvre suffisante pour répondre le mieux possible aux souhaits exprimés par chacun, en fonction de ses possibilités et désirs.

Il ne s'agit en effet pas de mettre sur pied un rassemblement à l'allure de « grand-messe » imposant un règlement draconien, mais essentiellement une rencontre la plus conviviale possible entre amis vivant ou ayant vécu les mêmes problèmes et pareillement soucieux de les surmonter, désireux de partager leurs expériences et leurs points de vue et, tout simplement, heureux d'être

ensemble.

À cet effet, si le choix du lieu d'hébergement sera évidemment tout à fait libre, les repas seront en revanche pris en commun. Sans exclure, bien au contraire, les accompagnant(e)s qui pourront, s'ils le souhaitent, participer aux randonnées, visites, nous retrouver sur les parcours, etc.

Rappelons enfin que ceux qui le désireront pourront prolonger la rencontre des 14 et 15 septembre. Des propositions de circuit sur plusieurs jours seront soumises aux intéressés.

Dans notre prochain numéro, nous publierons :

- le programme de la rencontre ;
- le bulletin d'inscription (gratuite) à remplir et à nous retourner ;
- la liste des lieux d'hébergement avec les tarifs ;
- d'autres indications pratiques encore.

Mais, d'ores et déjà, prenez vos dispositions pour être des nôtres au moins les 14 et 15 septembre prochains à Beaugency.

TOUS À BEAUGENCY LES 14 ET 15 SEPTEMBRE

Vos réponses au questionnaire figurant dans notre numéro 005 (dernier trimestre 1995) nous font compter sur la participation de la plupart d'entre vous à nos « journées-rencontre » 1996.

De celles-ci, de l'esprit dans lequel elles se dérouleront, nous vous avons déjà entretenu dans le précédent *Cœur & Vélo*. En même temps que nous vous annonçons des précisions, notamment pratiques, pour ce numéro. Les voici donc.

LES PARTICIPANTS

Il s'agit, bien sûr, des membres actifs de l'ACC. Cependant peuvent également prendre part à ces « journées » des cyclos **cardiaques** n'ayant pas encore adhéré à notre Amicale. Aussi, faites-les largement connaître autour de vous, notamment lors des rallyes, randonnées, concentrations, etc. auxquels vous participez.

Bien entendu, vous pouvez venir à Beaugency avec votre conjoint, vos enfants, etc. Des activités (visites, promenades...) seront proposés à ces personnes accompagnantes, ainsi que la possibilité, pour celles qui le souhaiteraient, de se joindre aux cyclistes, au moins sur un bout du chemin (possibilité de louer des vélos sur place).

LE RENDEZ-VOUS

Il est fixé au **samedi 14 septembre 1996, de 8h30 à 9h30 à l'Auberge de Jeunesse de Beaugency**, située sur la **route de Châteaudun**, à 2 km environ du centre ville.

son adresse : AUBERGE DE JEUNESSE
152, route de Châteaudun
45 190 BEAUGENCY
Tel. : (16) 38 44 61 31

LES PARCOURS

Samedi 14, puis dimanche 15, nous vous proposerons plusieurs circuits pour la journée, parmi lesquels, ensemble, nous en retiendrons un ou deux (en fonction des conditions atmosphériques, des visites souhaitées, etc.). Si besoin est, nous constituerons deux groupes, chacun pouvant alors choisir celui le plus à sa convenance. De toute façon, ces parcours feront largement place au tourisme.

Si deux groupes il y a, nous ferons en sorte de nous retrouver tous (y compris éventuellement les personnes accompagnatrices) pour le casse-croûte de midi (pique-nique ou restaurant).

Le repas du soir sera également pris en commun, à l'Auberge de jeunesse.

CIRCUIT ITINÉRANT

À ceux d'entre nous qui voudraient profiter de ces deux journées en Val de Loire pour entreprendre à leur issue un circuit itinérant sur plusieurs jours, nous offrirons également des possibilités de le réaliser.

Selon le nombre d'intéressés et les moyens à notre disposition, une voiture suiveuse pourra être prévue.

(suite page 6)

BEAUGENCY

Cette plaisante cité se situe en bordure de Loire, entre Orléans (à 25 km) et Blois (à 30). On y remarque notamment :

- un pont pittoresque datant du moyen âge franchissant la Loire large de 400 m ;
- un donjon roman, la tour de César, dominant un château reconstruit au XV^e siècle par Dunois, fidèle compagnon d'armes de Jeanne d'Arc, et qui abrite un musée régional présentant de superbes collections de meubles, costumes, coiffes, tableaux caractéristiques des coutumes de l'Orléanais ;
- l'église Notre-Dame, ancienne abbatale du XII^e siècle ;
- le charmant hôtel de ville Renaissance conservant huit remarquables panneaux de broderie du XVII^e ;
- de vieilles demeures au long de ruelles escarpées, la rue du Rû avec sa rivière fleurie, les merveilles sur les Mails offrant une vue admirable sur la Loire.

Ce à quoi s'ajoutent des conditions d'accueil diverses, des possibilités variées de loisirs, un environnement riche du point de vue touristique (Val de Loire, Sologne, châteaux de Chambord, Blois, Cheverny...) et se prêtant remarquablement aux randonnées vélocipédiques.

Tous ces atouts font de Beaugency un fort agréable centre de séjour.

(suite de la page 5)

Quoiqu'il en soit, il apparaît indispensable de se munir d'au moins un sac de guidon.

Nous informerons les intéressés en temps utile.

HÉBERGEMENT ET COÛT

Comme précédemment indiqué, l'inscription est **gratuite**.

Seuls sont à prévoir les frais de repas et d'hébergement.

Le tarif des repas pris à l'Auberge de jeunesse est de 48 F.

Quant aux nuits, leur coût dépend de l'endroit retenu, sachant qu'il **appartient à chacun de choisir, de réserver et de régler directement**.

Le tarif de l'Auberge de jeunesse est de 48 F également par personne et par nuit. S'agissant de celle-ci (et de celle-ci **uniquement**), **les réservations seront effectuées par nos soins**.

Voici les adresses des hôtels de Beaugency (45 190) :

- Hôtel-Bar de la Gare
6, rue de la Gare
Tel. : (16) 38 44 50 04
- Hostellerie de l'Écu de Bretagne**
Place Martroi
Tel. : (16) 38 44 67 60
- Auberge de la Maille d'Or**
3, avenue de Blois
Tel. : (16) 38 44 53 43
- Hôtel le Relais des Templiers**
68, rue du Pont
Tel. : (16) 38 44 53 78
- Hôtel de Sologne**
6, place Saint-Firmin
Tel. : (16) 38 44 50 27

À signaler aussi le Camping municipal**

Le Val du Flux
Tel. : (16) 38 44 50 39

MERCI FRANÇOIS !

Pour l'organisation de nos « journées-rencontre » 1996, nous bénéficions, sur place, de la collaboration du « Vélo-Club de Balgentien Cyclo ». Collaboration se manifestant en particulier en ce qui concerne les propositions de parcours et les visites. De plus, le « VCB Cyclo » se propose de faire connaître notre Amicalé, y compris par voie de presse, et de servir de relais pour les personnes éventuellement intéressées.

En attendant de le faire de vive voix en septembre, nous adressons nos plus chaleureux remerciements aux membres de ce sympathique club, et tout spécialement à François Le Scritt, principal artisan de cette collaboration.

LE PROGRAMME

Vous l'avez compris, le programme de nos « journées-rencontre » n'est nullement contraignant. Mis à part le rendez-vous du départ, il pourra subir quelques modifications et sera précisé sur place ; notamment en fonction des souhaits exprimés par les participants.

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

- 8h30-9h30** Rendez-vous à l'Auberge de jeunesse.
- 9h30** Présentation des circuits. Choix d'un ou deux et répartition éventuelle en deux groupes.
- 10h** Départ des cyclos.
- 13h** Casse-croûte.
- 14h** Poursuite de la randonnée.
- 19h** Retour à l'Auberge de jeunesse et repas.
- 20h** Assemblée générale ordinaire, puis extraordinaire de l'ACC.

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

- 8h30** Présentation et choix de circuits de la seconde journée, ainsi que des propositions pour les personnes accompagnatrices.
- 9h** Départ.
- 13h** Casse-croûte.
- 17h** Retour à l'Auberge de jeunesse, évaluation des deux journées.

LUNDI 16 SEPTEMBRE

- 8h45** Réunion des cyclos accomplissant la randonnée sur plusieurs jours et départ.

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : Prénom :

Adresse :

N° de téléphone :

Carte adhérent ACC n° :

Licence n° Fédération :

Non licencié (barrer la mention inutile)

- Participera aux Journées-rencontre de l'ACC les 14 et 15 septembre 1996
- Ainsi qu'au périple itinérant sur trois ou quatre jours qui suivra oui non (1)
- avec personne(s) accompagnatrice(s) oui non (1)

(1) Cocher la case correspondante.

Si oui, indiquer :

NOM(S) : Prénom(s) :

Préciser si cette (ou ces) personne(s) pense(nt) accompagner les cyclos cardiaques à bicyclette (possibilité de location de vélo sur place : 50 F la journée complète) :

Moyen de transport utilisé pour rejoindre Beaugency (voiture, train, etc.) :

Hour et heure prévus d'arrivée :

Hébergement : Auberge de jeunesse

Camping

Hôtel (si oui, indiquer lequel) :

Rappelons que les réservations autres qu'à l'Auberge de jeunesse sont à faire directement par les participants eux-mêmes (celles à l'Auberge de jeunesse seront effectuées par nos soins).

<p>À retourner le plus tôt possible et au plus tard le 31 juillet 1996 à Michel DAUTRESME 47, av. de la Baylie - 78 998 ÉLANCOURT - Tél. : (1) 34 82 07 09</p>	<p>Pas de droit d'inscription à verser, mais il va de soi que ce bulletin engage votre participation (faute de quoi aucune organisation ne serait possible).</p>
--	--

Après Beaugency...

Les « journées-rencontre » de l'ACC les 14 et 15 septembre à Beaugency ont réuni la moitié environ de nos adhérents. Dans une ambiance chaleureuse. Le président Christian SAINT-FAUST et, après lui, Maxime BRÉGERON (un participant), livrent leurs impressions.

« LE MOT DU PRÉSIDENT »

Des journées d'amitié

Beaugency, c'est fini ! Chacun a rejoint qui sa chère Bretagne, qui l'Alsace ou la Côte d'Azur, sans oublier le sud-ouest, de Bergerac aux bords du Tarn, d'autres encore la région parisienne...

Encore une fois mille mercis à tous ceux qui sont venus. Et tout particulièrement à notre « doyen » Paul CANIVENC qui, en dépit de ses 82 ans et de ses innombrables accidents cardiaques, a vaillamment parcouru le samedi 14 ses 50 kilomètres.

Merci aussi aux membres du Club cyclo de Beaugency qui, les deux jours, nous ont accompagné sur une partie de nos parcours avec une extrême gentillesse.

S'agissant des adhérents de l'ACC, avoir fait le déplacement de Beaugency (bien des kilomètres pour la plupart...), chacun avec son vélo et certains avec leur épouse, c'est vraiment très bien.

Mais ce qui est mieux encore, c'est d'avoir amené aussi un esprit de grande camaraderie, franche et gaie, qui s'est très vite transformée en amitié. Il en est résulté un état d'esprit tout particulier, un esprit « ACC » que tout un chacun a dû percevoir et ressentir.

Nous devons maintenant tout mettre en œuvre pour conserver les liens nés de ces « journées-rencontre » des 14 et 15 septembre.

À cette fin, notre ami Michel DAUTRESME jette déjà des jalons non seulement pour celles de septembre 1997, mais également pour une autre rencontre — davantage sportive — dès le printemps prochain (voir plus loin).

Cependant si beaucoup, comme moi-même, ont été sensibles à l'ambiance et à l'esprit ayant régné à Beaugency, ce n'est pas le seul aspect positif de ces journées. Nous avons aussi montré la vitalité que l'on peut recouvrer après une maladie ou un accident cardiaque. Ci-après, on lira les impressions d'un participant, Maxime BRÉGERON, de Bergerac (où auront peut-être lieu nos prochaines « journées-rencontre »).

J'aimerais que d'autres plumes nous livrent également leur sentiment sur ce que fut Beaugency, ou nous le racontent, éventuellement de façon humoristique ou même critique (nous acceptons volontiers tout ce qui peut faire avancer notre association).

J'attends votre courrier.

Christian SAINT-FAUST.

Un participant : la fierté du travail accompli

Réunie en week-end à Beaugency les 14 et 15 septembre, l'Amicale des cyclos cardiaques a bien œuvré.

Studieuses, sportives et touristiques, ces deux journées bien remplies ont répondu à tout ce que l'on pouvait espérer d'une telle manifestation.

Notre association s'est consolidée à partir de l'esprit amical né du lien unissant des personnes ayant subi les mêmes désagréments et ayant prouvé la même volonté de surmonter toutes les difficultés auxquelles elles ont eu à faire face, que ce soit sur le plan physique ou moral.

L'Amicale a précisé ses statuts, elle s'est ainsi dotée d'un outil juridique qui devrait lui permettre un fonctionnement harmonieux et durable.

Elle a développé, durant ces deux jours, une activité sportive adaptée à nos problèmes. Notre rééducation n'a besoin que de notre bne

volonté pour accompagner et amplifier les conseils éclairés de la médecine. La sortie du « trou noir », c'est avant tout notre affaire et celle de nos conjointes dont le dévouement nous est précieux.

Ainsi avons-nous pu accomplir nos parcours cyclos à travers un magnifique paysage. Même le soleil avait généreusement décidé de nous apporter son concours.

Les pique-niques, grâce à la diligence et à la célérité de nos compagnes, furent unanimement appréciés.

Nous avons avalé avec une certaine gourmandise la beauté de sites traversés. La Renaissance, avec ses plus beaux fleurons, est ici présente. Pour les amateurs d'art, ce fut un régal de visiter Chambord et autres lieux prestigieux. Sans oublier les festivités locales : la foire aux vins de Beaugency fut dignement appréciée.

Enfin, nous avons aimé la présence et l'attitude des membres du club cyclotouriste de Beaugency, à qui nous devons une partie de la réussite de notre rencontre.

Rencontre bien sûr agréable et constructive que nous renouvellerons l'année prochaine en prenant l'engagement de visiter le pays. Ca désormais, nous en avons décidé ensemble, nous organiserons chaque fois nos « journées-rencontres » dans un lieu différent.

Travailler, s'organiser, pratiquer un sport, faire du tourisme et cultiver l'amitié, toutes occupations normales de femmes et d'hommes qui ont surmonté leur handicap.

L'Amicale des Cyclos Cardiaques, c'est « l'Amicale du cœur » !

Maxime Brégeron (Bergerac, Dordogne)

Nous reviendrons dans notre prochain numéro sur les « journées-rencontre » de Beaugency, l'abondance des matières de ce numéro ne nous ayant pas permis d'épuiser le sujet.

En attendant, nous remercions ceux d'entre vous qui nous ont envoyé des photographies.

Merci aussi à Daniel Legendre pour l'échantillon du Tee-shirt au logo ACC qu'il nous a remis

Une suite sera donnée...

Significatif!

Plusieurs des cyclos réunis à Beaugency les 14 et 15 septembre ayant subi plusieurs interventions chirurgicales, à eux tous ils totalisaient :

- sept infarctus ;
- dix pontages (la plupart « double » ou « triple ») ;
- cinq angioplasties (dilatations coronariennes, dont deux avec pose d'un « sten ») ;
- deux opérations valvulaires ;
- deux *pacemakers* (stimulateurs cardiaques) ;
- une insuffisance cardiaque.

Ce qui ne les a pas empêchés de parcourir, ensemble, près de 200 km en deux jours (certains réalisant par ailleurs des performances plus significatives encore !).



Envoi de Jean-Louis Wilmes, de Combs-la-Ville (77).

14 et 15 septembre

ATOUT CŒUR À BEAUGENCY (45)

L'Amicale des Cyclo-Cardiaques invite tous les cyclotouristes atteints ou ayant été atteints d'une maladie ou d'un accident cardio-vasculaires, à venir rouler et échanger lors de sa rencontre annuelle à Beaugency (45).

Inscription gratuite :
A.C.C. 18, rue Ollier
75015 Paris
Tél. (1) 45 32 26 65.

Beaugency, les quais de Loire incitent à la rêverie.

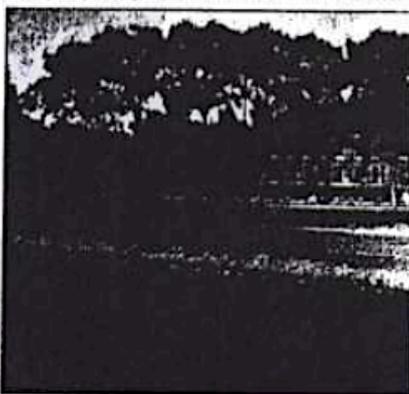


Photo: René Couder

La presse avait annoncé nos « journées-rencontre »

Suite à un communiqué de presse de l'ACC, les journaux spécialisés (*Cyclotourisme, Vélo et Passion, l'Équipe...*) et les journaux locaux avaient annoncé les « journées-rencontre » de Beaugency.

Voici, à titre d'exemple, l'article paru dans *La République du Centre*, et celui publié par *Cyclotourisme*, la revue officielle de la Fédération française de cyclotourisme (FFCT).

Amicale des cyclos-cardiaque

Cette amicale, constituée en association loi 1901, se propose de tisser les liens entre les cyclos de toutes les régions, atteints ou ayant été atteints par une maladie ou un accident cardio-vasculaire. C'est une façon de témoigner, à partir de l'expérience de ses adhérents des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique raisonnable du cyclotourisme à la fois sur les plans physiques, moral et social. Elle permet aussi de participer le cas échéant à des actions de prévention auprès de l'ensemble des « cyclos » dont certains prennent, sans le savoir, des risques sur le plan cardio-vasculaire.

A cette fin, l'amicale publie un bulletin « Cœur et vélo » où chacun de ses membres est appelé à s'exprimer. Elle organise des réunions sur route, randonnées conviviales et adaptées à chaque cas.

Les membres de cette amicale de la France entière, se retrouveront à Beaugency les 14 et 15 septembre prochain pour deux « journées rencontre ».

Ils ont choisi Beaugency par sa position géographique et pour l'attrait qu'offre la ville elle-même, ainsi que la région, riche du point de vue touristique : val de Loire, Sologne, Côteaux.

Au programme de ces deux jours du vélo bien entendu, mais aussi des visites et des promenades en toute convivialité.

L'assemblée générale de l'amicale se déroulera le samedi 14 à 20 heures à l'Auberge de Jeunesse de Vernon, route de Châteaudun à Beaugency.

Pour tous renseignements, contactez le Vélo Club Balgontien, section cyclo au 38.44.03.82.

CŒUR ET VÉLO

Ils eussent probablement été surpris les touristes et promeneurs, qui en cette belle journée de septembre 93, flânaient dans le Parc de Chambord, si on leur avait dit que le groupe bigarré et joyeux de cyclistes qu'ils venaient de rencontrer, appuyant allégrement sur leurs pédales, étaient tous des victimes de maladies ou accidents cardio-vasculaires, porteurs de stimulateurs cardiaques, opérés du cœur...

On s'imagine en effet encore fréquemment qu'infarctus ou affection cardiaque, quand on en réchappe, sont synonymes d'invalidité. Et on en a peur. Ce qui est bien naturel lorsque cela vous arrive (et ça n'arrive pas qu'aux autres !). Trop souvent cependant, inquiétude, voire angoisse, subsistent après que des soins appropriés ou une intervention chirurgicale ne le justifient généralement plus.

Aussi, redonner espoir et confiance à ceux qui en manqueraient est un des buts poursuivis par "l'Amicale des Cyclos Cardiaques" (A.C.C.).

"L'Amicale des Cyclos Cardiaques"

Cette association loi 1901 est née récemment de la rencontre fortuite quelques adeptes du vélo qui se sont découverts réciproquement... atteints côté cœur. Et ont eu l'idée d'élargir leur cercle à tous les cyclistes de France et de Navarre dans leur cas afin de tisser des liens entre eux pour échanger informations et "tuyaux", s'entraider, s'encourager mutuellement. A ces fins, l'Amicale publie un bulletin où les adhérents sont invités à s'exprimer. Et elle organise des "réunions sur route", randonnées conviviales, et "à la carte", de manière à rouler à la portée de tous, dont la première a eu lieu les 16 et 17 septembre dernier dans le Val de Loire.

Mais, répétons-le, à travers et au-delà de ces activités, il s'agit surtout pour l'A.C.C. de montrer combien une pratique raisonnable et raisonnée du cyclotourisme peut contribuer à la réadaptation des cardiaques à la fois sur les plans physique, moral et social. Ne compte-t-elle pas parmi ses membres, aux côtés de ceux dont le vélo était le sport favori bien avant leur maladie ou accident, d'autres y étant venus seulement après et pour qui ça a été une véritable résurrection !

Amicale des Cyclos Cardiaques (A.C.C.)
18, rue Ollier - 75015 Paris - Tél. (1) 45 32 26 65

EN PASSANT PAR LA SOLOGNE

Pas avare de compliments l'ami Maxime! Peut-être même exagère-t-il un peu quand évoque dans sa lettre "*la foule de renseignements et de témoignages*" contenus dans notre N°9. Quoiqu'il en soit, merci à Maxime Brégeron (car c'est de lui dont il s'agit) pour ses éloges. Mais, comme il le dit lui-même, la vitalité de notre Amicale -et, par conséquent, de son bulletin- tient à celle de ses membres. Alors bravo à tous ceux qui, comme lui, nous donnent leur avis, nous soumettent des propositions, nous envoient des textes...ou qui ne vont pas manquer de le faire. A l'instar de Daniel Legendre (jamais en peine de prendre la plume) et qui nous raconte maintenant comment il a vécu, en ce qui le concerne, la rencontre de Beaugency.

Au pays de Rabiolot

Jolis le Val de Loire et la Sologne, en particulier au mois de Septembre, moment où les arbres ont choisi de changer la couleur de leur feuillage, nous offrant ainsi une palette aux mille couleurs, toutes plus belles les unes que les autres. C'est aussi le 14 et le 15 de ce mois-là que les membres dirigeants de l'A. C. C. avaient décidé de nous donner rendez-vous dans cette belle ville de Beaugency.

Très tôt le matin le soleil était présent, sans la chaleur: un temps idéal pour la pratique du vélo. Une vingtaine de membres de l'Amicale étaient présents. Après une petite réunion pour choisir un des parcours proposés, tous ont préparé les vélos pour la randonnée. Je reconnais qu'en ce qui me concerne j'étais un peu en retard, n'étant arrivé que le matin même sans même être en tenue sportive. Je réussis néanmoins à être prêt pour le départ.

Accompagnés par des membres du Cyclo-Club Balgentien, nous avons pris les petites routes qui dominent la rive droite de la Loire. Parcours sans difficulté et très agréable qui nous fit la traverser sur le pont de Mer-Muides, en direction de Chambord le Magnifique. Il est vrai qu'il est beau ce Château. Beaucoup d'entre nous l'ont visité. Moi, je le connais, aussi je suis resté garder les vélos: il y en avait de beaux qui auraient pu donner des envies. Nous y tenons à nos "chères" bécanes!

(*) Daniel LEGENDRE, qui habite maintenant TOULON, est originaire de cette région où il a disputé autrefois de nombreuses courses.

Pendant ce temps, des dames très dévouées avaient, tout comme les cantinières de l'Empire, préparé le ravitaillement de la troupe. Nous avons eu droit à un bon repas sous un abri en lisière de la forêt. Il n'y faisait pas très chaud, mais l'ambiance réchauffait les coeurs et c'était cela l'important. Nous avons pu faire plus ample connaissance entre nous, car nous ne nous connaissions pas ou si peu. Merci et bravo à ces dames.

Donc, après une bonne restauration, nous avons repris notre randonnée sur les routes de Sologne en admirant la nature, comme il est de coutume chez les cyclos. Un régal pour les yeux, la région est si jolie!

La journée du samedi a été formidable. Personnellement, je n'ai qu'un regret: n'avoir pas pu être présent le dimanche. Je vais faire en sorte de participer les deux jours l'année prochaine.

En Sologne, j'ai retrouvé mes routes d'entraînement qui ont bien changé, c'est vrai(*). Dans l'allégresse de mes souvenirs de jeunesse, j'ai oublié un moment que, depuis, j'ai "pris" plus de quarante ans!

Un grand merci aux membres organisateurs pour avoir prévu et fait si bien. Grâce à eux, des noms sur un papier ont pris un visage, l'A. C. C. devient une petite famille qui doit grandir, c'est ce que nous voulons. souhaitons. A nos tous de travailler pour cela et... bonne route!

notre message

La foudre tombant à ses pieds n'eut sans doute pas davantage stupéfait l'hôtesse de l'Auberge de Jeunesse de Beaugency!

C'était après le départ du gros de la troupe, nous restions à quelques uns qui prenions notre repas quand, entendant nos propos, elle réalisa que nous étions vraiment des cardiaques, des opérés du cœur. Pour un peu, elle en eut fait elle-même un infarctus! Les témoins de la scène savent que je n'exagère pas. "Comment? Vous avez été opérés et vous faites autant de vélo? Ce n'est pas possible!". Mais si, chère Madame, ça l'est, vous l'avez constaté. Et, elle, de poursuivre: "Mon ami a, lui aussi, été opéré. Un "pontage". Mais je lui interdis tout effort. J'étais persuadée qu'il devait en être ainsi et personne jusque là ne m'avait détrompée...".

Ce dialogue me paraît exemplaire. Certes nos "journées-rencontre" ont été l'occasion de contacts, des liens se sont affirmés, des amitiés se sont nouées. Comme l'ont écrit Christian Saint-Faust et Maxime Grégerondans le dernier *Coeur et Vélo*, elles furent riches d'échanges, se révélèrent on ne peut plus conviviales. Bref, le soleil aidant, elles ont été, je crois, une incontestable réussite.

Cependant cette réussite eut été incomplète si, à ce qui précède, ne s'était ajoutée la valeur du témoignage que nous représentons. Et c'est en ce sens que nous paraît significative la réaction de l'hôtesse de l'Auberge de Jeunesse.

A Beaugency nous avons montré que l'on peut avoir été victime d'un infarctus ou d'une affection cardiaque et "s'en sortir". C'est là une des raisons, peut-être même la raison essentielle, pour laquelle il importait que nous nous regroupions dans une association. Afin de faire parler de nous.

En effet, quand la presse spécialisée (*Cyclotourisme, Vélo Passion, l'Equipe...*) ou locale (*La République du Centre...*) annonce nos "journées-rencontre" ou en rend compte, elle se fait le vecteur de notre message qui est un message d'espoir et de confiance pour tous ceux qui ont eu ou auront à connaître les mêmes problèmes de santé que nous. Et pour leur entourage. De même les cyclos de Beaugency qui nous ont si courtoisement accueillis et accompagnés savent désormais ce qui s'avère possible après une maladie ou un accident cardiovasculaire et ils ne manqueront pas de le faire savoir à l'occasion. Il s'avère aussi que certains participants de notre rencontre en sont repartis réconfortés par ce qu'ils ont appris des autres...

Ce n'est pas pour rien que nous avons, lors de notre Assemblée Générale, inscrit dans les statuts de notre Association qu'un de ses buts principaux est de "témoigner, à partir de l'expérience de ses membres, des possibilités de réadaptation qu'offre une pratique raisonnable du cyclotourisme".

A Beaugency, en 1995, nous étions seulement cinq. Mais c'est là qu'ont été jetées les bases de ce qu'est devenue l'A.C.C. Cette année, malgré l'absence d'un adhérent sur deux, nous étions trois fois plus (sans compter les "accompagnantes"). C'est dire que notre Amicale existe maintenant bel et bien, qu'elle vit.

Pour que se répande davantage son message, pour donner plus de force à notre témoignage, il nous faut poursuivre notre développement, nous faire toujours plus connaître. Une tâche à laquelle chacun de nous est convié.

Michel Dautresme

EXTRAIT DE LA RÉPUBLIQUE DU CENTRE DU JEUDI 3 OCTOBRE 1996 :

À tout cœur pour la petite reine

L'Amicale des cyclos cardiaques, association nationale régie par la loi de 1901, a choisi l'auberge de jeunesse de Beaugency pour ses journées rencontres.

C'était l'occasion de tisser des liens entre les cyclos de toutes les régions, atteints ou ayant été atteints par une maladie ou un accident cardio-vasculaire.

Ils ont choisi le Val de Loire pour sa position centrale et l'attrait qu'offrent Beaugency et sa région.

C'est pourquoi, après la partie purement statutaire et de travail, les cyclos ont sillonné les routes du canton et de Sologne à la recherche des coins cachés dans le cadre de promenades très attractives. Pour les adhérents de cette association, la bicyclette est vraiment un



Ensemble une petite balade