

" La Gazette des Cyclos-Cardiaques "



COEUR & VELO



* * * Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos ! * * *

ge Social : 18, rue Olier, 75015 Paris.

N° 002 / Février 1995



Sur le Bloc-notes du Président

" Une association ? Pourquoi faire ? "

Le premier N° de notre bulletin, il ne faut pas le cacher, constatait un échec. En effet, les résultats obtenus par la première version de l'Amicale des Cyclos-Cardiaques nous montrait, clairement, que nos idées généreuses étaient parfaitement irréalistes. Nous vous avons, donc, exposé franchement le problème. Et nous avons bien fait. Car votre réponse a été à la hauteur de notre rêve : noble. La quinzaine de chèques qui nous est parvenue, très rapidement, prouve que vous êtes attachés à la mission de l'ACC, "Servir" et, aussi, "Echanger".

Vous avez, ainsi, décidé que notre Amicale doit vivre. Une conclusion s'impose : donnons nous, tout de suite, des structures solides qui garantissent un fonctionnement clair et rigoureux. Car, dès qu'on parle d'argent ... Nous avons, donc, opté pour la formule "association/loi de 1901". Avec statut et règlement intérieur : ce cadre, bien connu de tous, évitera toutes déviations de notre philosophie, et éliminera, localement, toutes risques d'aventures ...

Certains, peuvent regretter le poids d'une telle organisation. Mais comment encaisser un chèque sans une "personne morale", c'est à dire une association officielle, pour le faire en toute légalité ?

- Le bénévole qui mélange les fonds de l'association avec sa caisse personnelle ? Non, merci, ça finit toujours mal ! Et encore : pourquoi une association officielle inquiéterait quelqu'un ? S'engagerait on moins dans le groupe informel que dans l'Association déclarée ? Curieuse éthique ..., quand nous devons, au delà de l'échange de nos expériences pour nous arracher aux griffes de la maladie rechercher, autour de nous, ceux qui tombent dans le malheur pour leur dire : "n'ais pas peur, tu as encore, bien des jours merveilleux à vivre, avec ton vélo ..., grâce à ton vélo ! La preuve : regarde moi ! "

Car là est la pierre d'angle de l'ACC. C'est net. La version primitive était beaucoup plus floue. La voie que nous prenons aura, de toutes façons, le mérite de clarifier la situation. Dans un domaine comme celui-ci, la tiédeur n'est pas de mise.

Et c'est ça, la Mission !!!

Le Président, Christian Saint Faust

L'Administration sur le plateau de montagne !!!

☹ Vous êtes, sans doute, étonnés de la date de parution tardive de ce numéro de "COEUR ET VELO". Ce retard est dû aux lenteurs administratives, et le dépôt de notre dossier, peu avant les fêtes de fin d'année, n'a certainement pas accéléré la procédure.

Mais, les choses allant leur train, nous n'avons plus qu'à attendre la parution de notre déclaration au Journal Officiel, ce qui ne saurait plus tarder, nous assure-t-on.

D'ailleurs, ce nouveau N° montre bien que l'Amicale des Cyclos Cardiaques vit, et vit bien. ☺

➔ Première Approche du Règlement Interieur. ➔

Ce Mardi 15 Novembre 1994, trois d'entre nous se sont retrouvés pour jeter les bases officielles de notre Amicale. Ce jour marque, donc, la vraie naissance de l'Amicale des Cyclos Cardiaques. Ses fondations reposent sur vos souffrances, sur votre courage et votre altruisme. C'est dire qu'elles sont inébranlables.

Il fallait surmonter pas mal de difficultés, pour mettre notre Amicale en ordre de marche. Et la toute première, était de garantir un fonctionnement à l'abri des dérapages intempestifs.

Premier problème : nous sommes répartis sur l'ensemble du territoire français. Et, le premier écueil à éviter, était que l'ACC ne devienne pas la "chose" de quelques uns. D'autre part, il fallait agir, ce que nous avons fait.

Mais ... qui, "nous" ? Hé bien, les trois qui ont commencé à bâtir l'Amicale : Christian Saint Faust, Michel Dautresme et Jean-Jacques Cornu-Robert.

La rédaction des statuts ne posant guère de problèmes, nous avons recopié, parfois en adaptant, les formules habituelles prévues par les textes officiels. Le but de l'association a été défini ainsi :

a) créer un lien entre nous, anciens malades cardio-vasculaires, pour échanger toutes les informations facilitant convalescence et réadaptation par la pratique raisonnable du Cyclotourisme.

b) intervenir par écrit, téléphone ou visite auprès de malades cardio-vasculaires de notre entourage afin de les encourager et de les aider à conserver leur optimisme.

Nous avons, également, mis à jour la liste des membres fondateurs : à ce jour, ils sont 15 . Ce sont :

- Pierre BELLAN . Pierre BIDEAU . André BONNAUD ; Paul CANIVENC ; Jean-Jacques CORNU-ROBERT ; Joseph CORRE ; Michel DAUTRESME ; Jean DERUE ; Daniel LEGENDRE ; Dominique LOPEZ ; Emile MALNOE . Alain MATHIS ; François PASINI ; André QUOILIN ; Christian SAINT FAUST.

Nos statuts prévoient, en outre, un règlement intérieur en cours de rédaction. En voici les points saillants :

- L'ACC est dirigée collégialement par un Bureau élu pour trois ans, dont les membres sont rééligibles.

- A sa première réunion, le bureau élira un Président qui aura pour fonctions :

- a) De diriger les réunions du bureau et les AG, en veillant au respect de l'Ordre du jour.
- b).De proposer les ordres du jour des réunions de Bureau ou les AG.
- c) D'être le porte parole de l'ACC à l'exterieur, en particulier, auprès des Pouvoirs Publics.

Le Président est élu pour un an et n'est pas rééligible pendant deux ans.

Le règlement interieur spécifit que les status, la déclaration de Principes, et le Règlement forment, tous les trois ensemble, la Constitution de l'ACC, qui ne pourra être modifiée, suivant une procédure précise, que par une Assemblée Générale ordinaire ou extra ordinaire. Dans ce cas, le nouveau texte sera obligatoirement mis "à l'essai" pendant un an, puis ratifié définitivement par l'AG suivante.

L'ACC fonctionne, provisoirement, et jusqu'à l'AG Constituante, avec :

*Président : C. St Faust *Trésorier : M. Dautresme *Secrétaire : J.J.C.Robert

Avantage aux Indépendants !!!

Les Cyclos Cardiaques indépendants licenciés à la FFCT peuvent prendre leur licence à l'ACC. Ce qui aurait un double avantage. D'une part, ils permettraient à l'ACC de s'intégrer complètement à la FFCT en tant que club. Ce qui pourrait nous faire bénéficier de quelques subventions, dans l'avenir.

D'autre part, ils paieront leur licence moins cher. Fûté, hein ?

Vos problèmes, vos experiences, vos solutions, à travers votre courrier.

⇒ "Moi ? Je roule comme ça !"

Cette rubrique pourrait, aussi, s'appeler "le Coeur et le Braquet". Et, l'idéal serait qu'elle devienne le carrefour où se rencontrent les experiences et les solutions de chacun d'entre nous sur ce sujet, important pour les cyclotouristes, certes, mais primordial pour nous, les Cyclos Cardiaques. Car là est l'examen implacable qui ne connaît que deux verdicts : "tu cycles, ou tu restes dans le fauteuil."

Et, à établir, en préalable, des positions aussi radicales, nous nous exposerons, fatalement, au risque de la polémique. Mais, le but de l'ACC, "Servir", et les épreuves que nous avons connues, nous garantissent, sans doutes possibles, une courtoisie granitique dans ce débat nécessaire.

Il serait donc très profitable à tous que vous nous adressiez, de temps à autre, quelques lignes qui précisent :

- 1/ une de vos randonnées marquante par le kilométrage ou le relief ;
- 2/ votre état de santé du moment ;
- 3/ vos braquets ;
- 4/ votre analyse succincte.

Ou, encore, faire ce même bilan sur une année de route.



... Continuons à analyser vos lettres.

De St Nazaire, Emile Malnoe : "j'ai fais fait un infarctus sans m'en appercevoir." (!) A son actif, en cette année 1994, les cols de l'Ubaye, et, dans l'Oisans, la Croix de Fer, l'Alpe d'Huez, et d'autres. Bien. Mais où son experience devient exemplaire (selon moi !), c'est quand il nous dit qu'il monte très lentement, en s'arrêtant souvent "pour souffler", à la vitesse de 6 à 8 km/h. Et il monte en 26 (à l'avant) X 29 (à l'arrière), soit 1m,88 de développement. Certains, devant ces précisions, prendront un air dégouté. Tant pis pour eux. Emile préfère l'exaltation de la haute montagne : il n'est pas le seul !

Mais, puisqu'il nous demande notre point de vue, voici le mien. En gros, j'utilise la même technique. Mais, au printemps dernier, en me colletant avec le Ventoux, j'ai fait une découverte : à St Estève, je montais en 28X23 (roues de 650), et, dans le célèbre virage, courageux mais pas téméraire, je passai le 26 dents : le résultat fut étonnant. Ma vitesse avait baissé, mais, dans les jambes, je ne ressentais aucune différence !

Est-ce qu'au dessous d'un certain braquet (variable sans doute de l'un à l'autre), il devient inutile de mettre "plus petit" ? Faut il penser qu'il y a une limite, dans les petits braquets, à ne pas dépasser, même si cette limite est variable de l'un à l'autre ?

La question est interessante ... En tout cas, il serait bien possible que, dans le cas d'un effort long et prolongé, il soit sans doute aussi efficace (et plus prudent ?) de couper l'ascension par des poses régulières courtes, que de d'aller trop bas dans les petits rapports.

A bien relire sa lettre, l'ami Emile pose deux problèmes intéressants pour nous. Sont ils contradictoires ? Sont ils complémentaires ? Qu'en pensez vous ? ? ? Et vous tous, quelle est votre technique ?



D'Aubusson, André Bonnaud nous explique qu'il a des extra-systoles. Mais il ajoute que son médecin lui interdit le vélo et lui conseille la marche. Ceci est un point très délicat sur lequel nous allons demander des explications à l'autorité médicale. En effet, il est tout à fait possible que la pratique de la bicyclette soit nocive pour notre ami.

Mais il est difficile de comprendre comment la marche à pieds pourrait lui être bénéfique, puisqu'elle est cinq fois plus fatigante que le vélo ! Les barèmes d'équivalence des Audax en font foi.

Alors ? S'agit il d'une marche-alibi du genre "*aller acheter son pain et son journal à pieds*", ce qui serait une interdiction pure et simple de toute activité physique ? Ou la réaction d'un médecin n'ayant, de la pratique du vélo, que les images terrorisantes, de Richard Virenque dans les Pyrénées ?... C'est ce qu'il faudrait savoir. Impérativement.



Après un triple pontage, Joseph Corre a ressenti le devoir imperieux de "remonter le moral" à tous ceux qui ont le malheur de passer par ce même chemin. C'est cette idée qui amena la création de l'ACC. Et la notion de "lien", d'échange de nos experiences, n'est que la prolongation de notre vocation première. Et Michel Dautresme, après deux opérations pour pontages, résume bien l'esprit de notre association :

"... mes ennuis cardiaques ne m'ont pas le moins du monde diminué, au contraire. Ils m'ont permis de donner un autre sens à ma vie et d'améliorer de beaucoup la qualité de celle ci."

J.-J. C.-R.

(à suivre)