

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège social : 18, rue Olier, 75015 Paris

N°008 Juin-Juillet-Août 1996

SOMMAIRE :

- Assemblée générale 1996 2
- Statuts de l'ACC . 3
- Nouveaux adhérents 4
- Tous à Beaugency les 14 et 15 septembre ... 5
- Le programme ... 6
- Bulletin d'inscription . 7
- « Vos lettres nous intéressent » : Sommes-nous des valides ? 8
- « Les cyclos cardiaques racontent » : Faut pas perdre les pédales ! 9
- Bulletin d'adhésion 11

ÉDITO

Répondez-nous !

Tous, ou presque, nous avez retourné le questionnaire relatif à nos « journées-rencontre » publié dans notre n° 005. Et qui mieux est, vous avez unanimement manifesté votre intention d'y participer. Aussi sommes-nous assurés de votre présence à Beaugency les 14 et 15 septembre, d'autant que nous avons tenu le plus grand compte de vos souhaits et, comme vous pourrez le constater en prenant connaissance des modalités pratiques figurant dans les pages suivantes, fait en sorte de mettre ces « journées-rencontre » réellement à la portée de tous, à tous égards. Dès lors, chaque défection représenterait pour nous une déception ! Mais il n'y en aura pas. Ou si peu...

Par contre, vous avez été peu nombreux à donner suite à nos demandes du dernier *Cœur & Vélo*.

S'agissant du questionnaire relatif à la licence, si ceux qui nous l'ont renvoyé sont tous licenciés FFCT, nous ne savons pas si les autres sont dans ce cas, ou licenciés à une autre fédération, ou s'ils ne le sont pas. Nous aimerions pourtant savoir ce qu'il en est pour eux aussi. Qu'ils veuillent donc bien nous l'indiquer au plus vite, leur inscription pour Beaugency pouvant en être l'occasion, puisque la question figure sur le bulletin à nous envoyer.

De même, en conclusion de l'article sur la fréquence cardiaque à ne pas dépasser, nous disions souhaiter bénéficier « des témoignages de ceux de nos adhérents qui ont un cardiofréquence-mètre : marque, fonctions, prix et, surtout, l'utilisation qu'ils en font ainsi que, exemples à l'appui, le bénéfice qu'ils en retirent ».

(suite page 2)

Cœur & Vélo
Bulletin de l'Amicale
des cyclos cardiaques
Responsable :
Christian SAINT-FAUST
Rédaction :
Michel DAUTRESME
Réalisation :
Olivier DAUTRESME

(suite de la page 1)

Et nous ajoutons : « Merci à ceux de nous communiquer ces renseignements qui seront utiles à tous ». Il faut croire que, parmi les membres de l'ACC, il ne s'en trouve aucun utilisant cet instrument puisque notre appel n'a pas reçu le moindre écho. Se peut-il ?

Dans un tout autre domaine, nous vous proposons des affichettes pour signaler, partout où cela peut permettre de faire connaître utilement notre association, l'existence de celle-ci. Or nous avons reçu seulement deux commandes !

N'interprétez surtout pas ces propos comme des reproches. Non, ils constituent surtout un RAPPEL (il n'est jamais trop tard pour bien faire et il est encore temps de répondre à nos questions et d'utiliser nos affichettes). Tout au plus traduisent-ils un léger désappointement : faut-il le redire ? L'ACC c'est notre affaire à TOUS, pas seulement celle de quelques-uns !

Mais de cela vous êtes tous conscients et l'avez d'ailleurs prouvé, à un moment ou à un autre, chacun à votre manière. C'est pourquoi nous tenons à notre Amicale et croyons en son avenir. Avenir dont votre présence à Beaugency en septembre sera le meilleur gage.

Pour le bureau, M. D.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 1996

L'assemblée générale ordinaire de l'Amicale des cyclos cardiaques aura lieu à l'Auberge de Jeunesse, 152 route de Châteaudun à Beaugency le **samedi 14 septembre à 20 heures**.

À l'ordre du jour :

- compte rendu des activités de l'Association ;
- rapport financier ;
- approbation de l'un et de l'autre ;
- discussion sur l'avenir de l'Amicale, ses projets de perspective, décisions ;
- élection du Bureau.

Une assemblée générale extraordinaire succèdera à l'assemblée générale ordinaire, avec pour objet l'examen des **statuts de l'ACC** et les modifications à y apporter éventuellement.

Le présent avis tient lieu de convocation à chacune de ces deux assemblées.

En cas d'empêchement, nous vous saurions gré de bien vouloir nous retourner, après l'avoir rempli, le **pouvoir** suivant. En effet, pour que les délibérations soient valables, le quorum doit être atteint, ce qui suppose qu'au moins la moitié plus un des membres soient présents ou **représentés**.

POUVOIR *

NOM : Prénom :
Adresse :
N° de la carte de membre de l'ACC :
Donne pouvoir à :
NOM : Prénom :
pour le représenter à l'assemblée générale ordinaire et à l'assemblée générale extraordinaire de l'Amicale des cyclos cardiaques à Beaugency (45) le 14 septembre 1996.
À le

Signature :

(* Le pouvoir ne peut être établi qu'au bénéfice d'un membre actif de l'Association (y compris le président et les membres du bureau).

LES STATUTS DE L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES (ACC)

Des membres de notre association ayant fort légitimement souhaité avoir communication de ses statuts, nous croyons utile de porter ceux-ci à la connaissance de tous. Tout en précisant qu'ils seront vraisemblablement modifiés – au moins en ce qui concerne la forme – lors de notre assemblée générale le 14 septembre à Beaugency. À cet effet, il importe que vous vous munissiez du présent numéro de *Cœur & Vélo* pour participer à celle-ci.

Article 1

Il est fondé entre les adhérents aux présents statuts une association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901 et le décret du 16 août 1901, ayant pour titre : Amicale des cyclos cardiaques.

Article 2

Cette association a pour but :

- a) de créer un lien entre les anciens malades pour échanger toutes informations facilitant la convalescence et la réadaptation par la pratique raisonnable du cyclo-tourisme ;
- b) intervenir auprès des cardiaques afin de les encourager.

Article 3

Siège social

Le siège social est fixé 18, rue Olier – 75 015 Paris.

Il pourra être transféré par simple décision du conseil d'administration ; la ratification par l'assemblée générale sera nécessaire.

Article 4

Admission

Pour faire partie de l'association, il faut être agréé par le bureau qui statue lors de chacune de ses réunions sur les demandes d'admission présentées.

Article 5

Les membres

Sont membres d'honneur ceux qui ont rendu des services signalés à l'association ; ils sont dispensés de cotisation.

Sont membres bienfaiteurs les personnes qui versent une cotisation annuelle fixée par l'assemblée générale.

Sont membres actifs ceux qui ont pris l'engagement de verser la cotisation fixée par l'assemblée générale.

Article 6

Radiations

La qualité de membre se perd :

- a) la démission,
- b) le décès,
- c) la radiation prononcée par le conseil d'administration pour non-paiement de la cotisation ou pour motif grave, l'intéressé ayant été invité par lettre recommandée à se présenter devant le bureau pour fournir des explications.

Article 7

Ressources

Les ressources de l'association comprennent :

- 1° le montant des cotisations,
- 2° les subventions éventuelles.

Article 8

Bureau

L'association est dirigée par un bureau de trois membres au minimum, élus pour trois ans par l'assemblée générale.

Les membres sont rééligibles.

Le bureau est composé comme suit :

- 1° un président,
- 2° un secrétaire,
- 3° un trésorier,
- 4° et autres membres.

Le bureau étant renouvelé tous les trois ans par tiers, la première année les membres sortants sont désignés par le sort.

En cas de vacance, le bureau pourvoit provisoirement au remplacement de ses membres. Il est procédé à leur remplacement définitif par la plus prochaine assemblée générale.

Les pouvoirs des membres ainsi élus prennent fin à l'époque où devrait normalement expirer le mandat des membres remplacés.

(suite page 4)

suite de la page 3)

Article 9

Réunions du bureau

Le bureau se réunit une fois au moins tous les six mois, sur convocation du président ou sur la demande du quart de ses membres.

Les décisions sont prises à la majorité des voix. En cas de partage, la voix du président est prépondérante.

Tout membre du conseil qui, sans excuse, n'aura pas assisté à trois réunions consécutives pourra être considéré comme démissionnaire.

Article 10

Assemblée générale ordinaire

L'assemblée générale ordinaire comprend tous les membres de l'association, à quelque titre qu'ils y soient affiliés.

L'assemblée générale ordinaire se réunit chaque année.

Quinze jours au moins avant la date fixée, les membres de l'association sont convoqués par les soins du secrétaire.

L'ordre du jour est indiqué sur les convocations. Le président, assisté des membres du bureau, préside l'assemblée et expose la situation morale de l'association.

Le trésorier rend compte de sa gestion et soumet le bilan à l'approbation de l'assemblée.

Il est procédé, après épuisement de l'ordre du jour, au remplacement, au scrutin secret, des membres du bureau sortants.

Les décisions sont prises à la majorité des membres présents ou représentés, étant entendu que le quorum fixé à la moitié plus un devra être atteint.

Les décisions sont prises à la majorité des membres présents ou représentés, étant entendu que le quorum fixé à la moitié plus un devra être atteint.

Article 11

Assemblée générale extraordinaire

Si besoin est, ou sur la demande de la moitié plus un des membres inscrits, le président peut convoquer une assemblée générale extraordinaire, suivant les formalités prévues par l'article 10.

Article 12

Règlement intérieur

Un Règlement intérieur peut être établi par le bureau qui le fait alors approuver par l'assem-

blée générale.

Ce Règlement éventuel est destiné à fixer les divers points non prévus par les statuts, notamment ceux qui ont trait à l'administration interne de l'association.

Article 13

Dissolution

En cas de dissolution prononcée par les deux tiers au moins des membres présents ou représentés à l'assemblée générale, un ou plusieurs liquidateurs sont nommés par celle-ci et l'actif, s'il y a lieu, est dévolu conformément à l'article 9 de la loi du 1er juillet 1901 et au décret du 6 août 1901.

NOUVEAUX ADHÉRENTS

Notre amicale grandit lentement, mais sûrement. Depuis notre dernier numéro, deux nouveaux membres nous ont rejoint.

Il s'agit de :

- Maxime BREGERON
20, rue Chateaubriand
24 100 BERGERAC
- Jackie CAMUS
7, rue Vastel (app° 14)
50 100 CHERBOURG

Bienvenue à eux dans la famille ACC.

N.B. Au nombre des nouveaux adhérents signalés dans notre dernier numéro figure Bernard DECRAND, et non DECRANB, comme nous l'avons malheureusement mal orthographié. Veuillez donc rectifier en conséquence.

Sur la route du soleil et de l'Espagne...

L'HÔTEL DES PALMIERS

RN 20

09 400 ORNOLAC USSAT LES BAINS

propose aux adhérents de l'ACC à la fois bon lit, place pour le véhicule, local pour les vélos, etc.

Le soir, la Crêperie des Palmiers leur fera apprécier sa formule snack ou son menu sportif.

Réservations : (16) 61 05 62 02

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 abbatiale 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 fleurée, 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 Scriff, 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)

vec 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.) :

our 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).

À retourner le plus tôt possible et au plus tard le 31 juillet 1996 à Michel DAUTRESME 47, av. de la Baylie - 78 990 ÉLANCOURT - Tél. : (1) 34 82 07 09

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).

SOMMES-NOUS DES INVALIDES ?

Daniel LEGENDRE, de Toulon, approuve l'article sur « l'échauffement » paru dans notre avant-dernier numéro de *Cœur & Vélo*. Il en a constaté le bien-fondé. Il crit : « *Lorsque je fais une sortie avec mon jeune fils, nous partons très rapidement et je ne suis pas bien pendant toute la sortie. Une fois, j'ai même dû faire demi-tour et rentrer car ma fréquence cardiaque n'était pas bonne du tout, je n'ai pas voulu risquer l'incident.* »

Mais la lettre de Daniel a surtout pour objet de dire à ceux qui ne la connaîtraient pas la possibilité d'obtenir une carte d'invalidité après une opération cardiaque. Il cite son cas : « *J'ai fait les démarches près de l'Action sociale de la ville et j'ai obtenu cette carte après une convocation devant la CODOREP, mais aussi après des délais assez longs. Me concernant et compte-tenu de mes problèmes de santé, ce service m'a reconnu une invalidité de 80%, ce qui m'apporte les avantages suivants :*

- délivrance de la vignette auto gratuite ;
- une demi-part de plus pour les impôts. »

Il précise : « *Renseignez-vous car tous les départements n'ont pas la même politique à ce sujet.* » Et attire l'attention de ceux qui travaillent encore « *sur les risques qu'ils encourrent, étant classés invalides, de perdre leur emploi.* »

N'est-ce pas là en effet que réside tout le problème ? Doit-on, dans tous les cas où on a, par exemple, subi un infarctus ou une opération type pontage, se considérer ou être considéré comme « invalide » ? Notre association ne témoigne-t-elle pas, à travers la plupart de ceux qui la composent, que l'on ne s'en trouve pas forcément diminué ?

Alors ? À chacun d'en juger en fonction de son réel état de santé, à apprécier après avis médical.

Quoiqu'il en soit, merci à Daniel pour le « tuyau ».

Histoire d'une rencontre

Le même Daniel LEGENDRE nous raconte avec force détails et beaucoup d'enthousiasme comment il a fait connaissance d'un autre de nos adhérents, Jean DELRUE.

« *Le 1^{er} mars, je recevais une lettre de Jean Delrue dans laquelle il me disait venir à Hyères [ville proche de celle de Daniel, NDLR] voir un ami qui se trouvait à l'hôtel [...]. J'ai donc décidé d'aller moi aussi faire un tour à cet hôtel.* » Après avoir éprouvé quelques difficultés à trouver celui qu'il cherchait, Daniel voit « *arriver un cyclo, allure jeune et dynamique, cheveux blancs en bataille et petite moustache à la gauloise, c'est l'ami Jean Delrue.* » Daniel et Jean se rendent alors dans un café pour un premier échange et comme Jean retourne chez lui à vélo, ils décident de faire un petit bout de route ensemble : « *À 7h30, nous nous sommes rejoints et nous avons pris la route en suivant le littoral. Balade très sympathique, à vitesse moyenne au compteur, mais très animée en paroles, il faisait très beau, le soleil était de la partie. Nous nous sommes quittés au village de Sainte-Claire, après une pause-café en bordure de mer comme deux vrais copains, pourtant c'était notre première rencontre.* » Et Daniel de conclure : « *J'étais heureux d'avoir fait un ami, cela grâce à l'ACC, merci à ceux qui ont eu l'idée de créer cette Amicale.* »

De telles rencontres nous réjouissent nous aussi, car c'est bien un de nos souhaits que de les provoquer.

Qu'attends-tu, ami lecteur, pour entrer pareillement en relation avec d'autres cyclos cardiaques membres de l'ACC ? Nous publions leur adresse à cet effet. Après quoi, tout comme Daniel, il faudra nous raconter.

Mais pour faire connaissance les uns avec les autres, il y a aussi les « journées-rencontre » de Beaugency les 14 et 15 septembre. À ne pas oublier !

FAUT PAS PERDRE LES PÉDALES !

C'est sûr, s'il est (hélas) de jeunes cyclos cardiaques, la majorité est plutôt âgée. De ces cyclos plus tout jeunes et un tantinet diminués parmi lesquels, à tort ou à raison, il se classe, notre ami Paul CANUENC se moque gentiment. En « rimaillant », comme il en a l'habitude (voir *Cœur & Vélo* n° 885).

Le texte qu'il nous a adressé (merci Paul), est trop long pour que nous puissions le reproduire intégralement. En voici donc de larges extraits particulièrement significatifs

On nous appelle les Anciens, les Vétérans, les « Poivre et sel »
Nous avons tous, c'est vrai, chopé le sacré virus de la selle

On suscite sur notre passage bien des jaloux, bien des envieux,
Nous on se moque des gens « à cannes », on les appelle les « p'tits vieux »

C'est vrai qu'assis sur leur bécane certains sont encore présentables
Bien qu'la majorité, c'est sûr, soit beaucoup plus à l'aise à table
Y'en a qui, une fois debout, s'inclinent comme la Tour de Pise
On a même grand peur pour eux quand un peu fort souffle la bise

ça coince, ça branle dans la carlingue
C'est toute la charpente qui craque
On le sent bien, tout se dégingue
On a fini de jouer les « cracks ».

C'est souvent dans les g'noux que se loge l'arthrose
Les séances de yoga n'arrangent pas les choses
Les articulations grippées ont atteint la limite
À chaque jointure faudrait l'graisseur Técalémit

Les beaux mollets gonflés semblent maintenant des hampes
Ils sont tétanisés lorsqu'ils sont pris de crampes
Nos belles cuisses musclées, de pattes de coq ont l'air
Vaut mieux voir, c'est forcé, celles de Zizi Jeanmaire.

Un organe à soucis chez l'homme c'est la prostate
Y'en a qui l'ont, c'est sûr, grosse comme une patate
En pissant ils n'jouent plus à faire l'arroseuse
ça manque de pression... faudrait une trapeuse !

Heureusement qu'on n'voit pas la radio de notre squelette
C'est tout rafistolé, avec broches et clavettes,
Y'a des os qui dépassent, d'autres qui mal s'articulent
Des poignets, des tibias, des côtes, des clavicules
Fêlés dans tous les coins, même dans ceux classés X

(suite page 10)

Y'en a qu'ont réussi à se casser le coccyx.

Chez les toubibs on fait de fréquentes visites,
On sort du pédicure pour aller chez l'dentiste
C'est chez le cardiologue l'électrocardiogramme
Parfois le test d'effort est inscrit au programme.

On note la tension, le taux d'cholestérol
Ce qui n'empêche certains d'lécher les fonds d'casserole
On avale à poignées pilules, médicaments
Parfois on ajoute même une « fillette » de « blanc »
On nous ponctionne le sang, on pisse dans un flacon
On analyse nos selles pour nous priver d'guidon !

Côté cœur, parlons-en, certains d'ces vieux gamins
Étaient y'a soixante ans de jeunes et chauds lapins
Mais aujourd'hui, pour eux, la maladie d'Amour
Comme dans les chansons ça n'dure pas toujours

Pourtant de c'palpitant très souvent on discute
Et plus d'un a la « trouille » quand un toubib l'ausculte
On sait qu'il y a dans l'groupe de véritables cardiaques
Qui des extrasystoles sont devenus maniaques

Certains roulent à vélo sans lampe ni dynamo
Grâce à une petite pile qu'ils cachent sous leur maillot
Cela est bien d'la triche et cette méthode écœure
ça va d'venir la mode d'porter un pace-maker.

Plus pouvoir monter d'bosses, allez-me dire pourquoi
J'ai pourtant sous les fesses une vraie peau d'chamois
Faut s'rendre à l'évidence on est plus dans le coup
Notr'carrière d'randonneurs est bien loin derrière nous.

Faut parler pour mémoire de l'état cérébral
Y'en a qui d'ce côté sont un p'tit peu bancal
À jouer au plus malin et vouloir faire d'esprit
Ils arrivent à dire tout un tas de conneries
Eh bien, dites donc les gars, y'a d'quoi s'faire de la bile
Cette situation pour nous... ça r'semble à Tchernobyl.
Enfin finissons-en... vous devez en avoir marre
D'écouter le récit de tous ces racontars

Pour nous un seul slogan : garder le bon moral
Traitons par le mépris la douleur et le mal.

Peut-être l'ami Paul exagère-t-il nos « petites misères ». Au moins reconnaissons lui le mérite de les traiter non seulement « par le mépris » comme il l'écrit, mais aussi et surtout avec humour.

Avec lui, en toutes circonstances, sachons nous aussi garder le sourire.