

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège social: 18, rue Olier 75015 PARIS

N°10 Novembre - Décembre 1996

dans ce numéro:

- *Après Beaugency:*
 - En passant par la Sologne.....2
 - Notre message.....3
- *Nouvelles de l'A.C.C.....4*
- *Votre avis:*
 - En porter...ou pas?.....5
- *Glané pour vous:*
 - Soyons raisonnables.....6
- *Les adhérents de l'A.C.C.....7*
- *Bulletins-réponse divers.....8*

DU NOUVEAU A CŒUR ET VELO

Grâce à un arrangement familial nous avons pu jusqu'à maintenant réaliser *Cœur et Vélo* sans qu'il en coûte un seul centime à l'A.C.C. (hormis les frais de tirage et d'envoi).

Comme ce n'est plus possible, nous avons dû faire l'acquisition d'une machine à traitement de texte; D'où une présentation un peu différente de notre bulletin. Et, surtout, une caisse quelque peu vidée (ne tardez pas trop à régler, si vous nous la devez, votre cotisation 1997).

le mot du président

Bonne Année !

1996 va sur sa fin. Bientôt 1997!

1996 aura été une bonne année pour l'A.C.C. On dit aussi dans le Bordelais que 1996 sera un grand cru. A propos de vin, on sait que les Américains font grand cas du "French Paradox": nous les Gaulois avons, semble-t-il, moins de problèmes cardio-vasculaires que les citoyens d'autres pays. Ce grâce à une consommation raisonnable de vin rouge. Qu'on se le dise!

On prétend aussi que les muscles fondent quand on avance en âge. Cela me paraît assez peu fondé. En tout cas, cela ne se voyait guère quand nous roulions du côté de Beaugency tous ensemble, le président en "balai". Un hebdo connu a fait récemment sa "une" sur le cœur: à nous tous nous représentions bien plus que ce qu'il exposait savamment dans ses pages!

Revenons à l'A.C.C. 1996 nous a vu dépasser les trente adhérents, répartis sur toute la France et jusqu'en Belgique. Et il y a eu cette sympathique rencontre de Beaugency où nous avons fait connaissance et lié des amitiés solides.

Nos seuls liens étant notre bulletin *Cœur et Vélo* et nos "journées-rencontre" il faut les maintenir et les renforcer. Aussi je pense que notre rendez-vous des 13 et 14 septembre 97 est noté sur tous les agendas. Où aura-t-il lieu? C'est la grande question. Bergerac?

St Nazaire? Et voilà que notre ami Daniel Gauthier nous propose d'autres "points de chute" attrayants. Il y aura le choix pour les années à venir! En attendant dites nous où vont vos préférences pour nos prochaines retrouvailles (voir pages 4 et 8).

A tous les lecteurs de *Cœur et Vélo* j'adresse, à titre personnel mais également au nom du Bureau, tous nos vœux pour 1997. Qu'est-ce que cela signifie pour nous autres? Outre tout ce que l'on souhaite en pareil cas, la possibilité de continuer à faire du vélo "à sa main", c'est à dire à "s'envoyer" des cols pour certains, à flâner derrière le peloton pour d'autres!

J'adresse une pensée particulière à notre doyen Paul Canivenc. N'oublions pas non plus les charmantes épouses dont nous avons apprécié la présence à Beaugency.

Un merci spécial à ceux qui nous écrivent. Et bonnes fêtes à tous!

Christian Saint-Faust ■



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!

Adhérents 1996, n'oubliez pas votre cotisation 1997. Il vous suffit de remplir (ou recopier) le bulletin figurant en dernière page et de nous le retourner avec un chèque de 60F minimum.

Précisons que ne sont pas concernés tous ceux qui possèdent déjà la carte 1997.

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 Brégerondans le dernier *Cœur 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.

Pendant 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 cardio-vasculaire 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 REPUBLIQUE DU CENTRE DU JEUDI 3 OCTOBRE 1996 :

Atout 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



Après une petite balade

JEAN-LOUIS ET LE PROFESSEUR

Mille félicitations à notre ami Jean-Louis Wilmes (avec nous le samedi matin à Beaugency) qui, dans le cadre du "Parcours du Coeur", a brillamment contribué à la réussite du record du monde du 1000 X 400 m.

Qui plus est, l'inscription de ce record au Guinness a été pour lui l'occasion de présenter l'A.C.C. au Professeur Cabrol, ce qui nous vaut les encouragements de celui-ci (voir son message joint en annexe).

Encore bravo, Jean-Louis!

LE Dr PORTE AVEC NOUS...

De son côté, le Dr Gérard Porte, médecin fédéral national, bien connu dans le milieu cycliste, nous écrit:

"...Je vous félicite pour avoir créé cette association (l'A.C.C.) qui sera très utile pour de nombreux "cardiaques". Bravo pour les organisations que vous avez déjà mises sur pied (.....) . J'ai le plaisir de vous apprendre que j'ai transmis un petit texte concernant votre Association à ce même journal (il s'agit de l'Equipe-Magazine). Je vais me permettre de transmettre vos coordonnées à des amis cardiologues, qui ont bien sûr un rôle de conseil important, ainsi qu'au Docteur Rivat qui écrit dans la revue Cyclo-Passion. De mon côté, je le ferai également pour le journal Le Cycle".

Que demander de plus? Merci Docteur!

TOUR DE CORSE: OUI OU NON?

Vous êtes peu nombreux à vous être manifestés suite à l'annonce, dans notre dernier numéro, d'un Tour de Corse des Cyclos Cardiaques.

Cela tient-il à un certain manque de précisions? Au prix trop élevé? Ou à la crainte d'un parcours trop difficile? Ou de possibles attentats?

A cette dernière question nous pouvons répondre que l'expérience nous prouve que les Corses sont très accueillants aux touristes de notre espèce (d'autant que nous serions accompagnés d'autochtones amis) et que sur l'île on ne se rend guère compte de ce qui s'y passe de fâcheux.

Quant aux difficultés, elles seraient "aplanies" au maximum.

S'agissant du prix, celui précédemment indiqué (4000 F par personne pour une dizaine de jours), est certainement surévalué, compte-tenu de ce

que, l'organisation et l'accompagnement étant complètement bénévoles, seuls seraient à la charge des participants les repas (pique-nique le midi, restaurant le soir), l'hébergement (hôtel), l'essence du véhicule d'accompagnement et, bien entendu, le transport jusqu'à Ajaccio (avion ou bateau).

Des précisions (chiffrées) seront apportées à ceux qui se montreront intéressés par ce projet. Répondez vite au questionnaire de la dernière page.

LE BUREAU EST A ELIRE...

Faute d'avoir procédé au renouvellement du Bureau à l'assemblée Générale, nous organisons un vote par correspondance. Le Bureau (renouvelable par tiers) étant jusqu'à maintenant composé de seulement trois personnes, une seule est "sortante": Michel Dautresme. D'autre part, Pierre Poisson accepte de renforcer notre petite équipe. Ils se présentent donc l'un et l'autre à vos suffrages. Renvoyez sans faute le bulletin de vote figurant également en dernière page.

BERGERAC? SAINT NAZAIRE?

Pour nos "journées-rencontre" 1997, Maxime Brégeron est prêt à nous accueillir à Bergerac et Emile Malnoë à St Nazaire. Les conditions sont assez comparables. Compter autour de 140-150F par jour et par personne en demi-pension à la Maison des Sports de St Nazaire (chambres 4 lits) et environ 160F à Bergerac (chambres 1 ou 2 personnes). La décision sera fonction de vos réponses au questionnaire de la page 8.

AURONS-NOUS NOTRE TEE- SHIRT ?

D'un tee-shirt A.C.C. il a été question à Beaugency. Depuis, plusieurs de nos amis (Daniel Legendre, Maxime Brégeron, Pierre Poisson...) ont pris des initiatives et, grâce à eux, des projets sont en train de naître. Nous en reparlerons.

LA F.F.C.T. NOUS ACCUEILLE

La F.F.C.T. nous compte au nombre de ses Amicales et Confréries. Elle nous l'a confirmé par courrier suite à la démarche de notre ami Daniel Gauthier. En conséquence de quoi l'A.C.C. figurera désormais en tant que telle dans le Guide F.F.C.T 97 et dans l'annuaire des Clubs.

EN PORTER...OU PAS ?

Dans le dernier numéro de Coeur et Vélo, nos amis Jean-Marc BRUSSON et Daniel Legendre nous ont fait part de leur expérience d'utilisateurs d'un cardiofréquence-mètre. Comme annoncé, voici maintenant le témoignage de Pierre POISSON, de Rueil-Malmaison (Hauts de Seine)

Non, non, il ne s'agit ni de décorations, ni de lentilles de contact, encore moins de bas nylon, l'hiver, sous le collant ou le knicker (si, si, j'en connais qui en mettent!).

Il s'agit, soyons un peu sérieux, du cardiofréquence-mètre (que j'abrègerai par "C F" pour la suite).

J'espère répondre ainsi à la requête parue dans la revue *Coeur et Vélo*, et susciter ainsi, pourquoi pas, la contradiction.

Attention, je ne fais pas ici un plaidoyer pour le port du C F, mais simplement, je souhaite témoigner de l'usage que j'en ai fait et que je continue d'en faire.

Avant de parler de l'emploi du C F, il me semble utile, bien que cela ne doit intéresser personne, de décrire succinctement mon profil médical. Cardiaque depuis un an, j'ai subi plusieurs dilatations sans trop de succès. Ces échecs étaient peut-être dus au fait que je reprenais, toujours avec l'aval de mon cardiologue, le vélo à un rythme qui me semblait raisonnable. La pose d'un "sten" m'ayant mis en confiance, j'enfourchai de nouveau le vélo; résultat: infarctus...

Après trois mois de repos, le virus du vélo me reprit... Quand je fis part à mon cardiologue de mon intention de m'équiper d'un C F, il resta dubitatif. A force d'en parler avec mes proches, mon gendre et mon kiné, tous deux utilisateurs du C F pour leur entraînement sportif, ils me suggérèrent d'en acquérir un avec alarme sonore programmable pour la fréquence maxi.

Mon gendre m'expliqua qu'à partir de ma fréquence cardiaque maxi (F C M) qui se détermine avec une approximation satisfaisante par une formule empirique: $F C M = 220 - \text{âge}$, je pourrais établir un programme de remise en forme progressive sur environ trois mois, ou plus, selon les sensations ressenties.

Il se lança dans une savante explication où il me parla de zones d'utilisation des graisses, de coeur sain et d'aérobie. Je l'interrompis; ces termes étant comme de l'hébreu pour moi et je lui demandai

d'éclairer ma lanterne, en lui précisant que j'avais l'esprit moins vif que ses étudiants!

"C'est très simple, me rassura-t-il:

-de 50 à 60% de la F C M, votre coeur travaille en douceur dans la zone appelée "utilisation des graisses". ATTENTION cependant à y accéder en douceur, sans à-coup, car vous partez sans doute d'une fréquence de repos assez basse, compte-tenu de votre traitement.

-de 60 à 70% de la F C M, votre coeur bat à un rythme qui lui permet de se tonifier. C'est la zone dite "coeur sain".

-de 70 à 80% de la F C M, il atteint un rythme pour lequel il y a encore équilibre entre la "consommation" musculaire de l'ensemble de votre corps et l'apport en oxygène aux muscles fourni par le sang. A cette cadence, le coeur sollicite intensément le système respiratoire. C'est la zone dite "aérobie".

-au-delà de 80% de la F C M, le coeur entre dans la zone "anaérobie" qui est celle où les sportifs travaillent afin d'améliorer leurs performances. Je la cite pour mémoire car je ne pense pas qu'elle entre dans votre programme".

Et de conclure:

"-A vous d'être raisonnable en adoptant des parcours faciles et surtout de vous montrer patient dans la gestion de votre progression, avec des périodes de repos suffisantes entre deux sorties.

-Merci pour la leçon", lui répondis-je, et je rendis grâce au Ciel de m'avoir doté d'un gendre aussi clairvoyant.

C'est ainsi qu'après avoir choisi un parcours plat, j'ai repris très sagement mon vélo, avec mon C F programmé à 50 % de la F C M.

Cela s'est traduit par une vitesse maxi de 15 km/h!! Fort modeste comme performance, mais quel bonheur de rouler à nouveau!

Par la suite, et à une cadence de deux fois par semaine, j'ai très progressivement augmenté la fréquence maxi du C F, et donc du coeur, ainsi que la durée des sorties.

(suite page 6)

EN PORTER...OU PAS ?

(suite de la page 5)

Au bout de deux mois, je suis parvenu à atteindre le seuil inférieur de la zone aérobie. D'une part, je n'augmentais le réglage maxi de mon C F de 5 pulsations (les réglages se font de 5 en 5 sur mon C F) qu'après plusieurs sorties à une fréquence donnée. D'autre part, j'avais limité ma première sortie à une heure, et pour la durée j'ai progressivement allongé celle-ci, au gré de ma forme, par paliers de un quart d'heure jusqu'à une durée de deux heures.

Ce n'est que lors du week-end de Beaugency qu'à ma grande surprise et à ma grande joie j'ai augmenté cette durée puisque les sorties étaient prévues sur la journée. Jamais, sans la présence attentive des amis de l'A C C je n'aurais osé me lancer sur de tels parcours, plats il est vrai. Je tiens ici à les en remercier. J'adresse aussi toute ma gratitude aux épouses accompagnatrices qui nous ont préparé de succulents et reconstituants pique-niques.

Maintenant ce sera l'évolution de mon état et, je l'espère, l'avis de mon cardiologue qui me dicteront la conduite à tenir dans les mois à venir.

Pour résumer, car je me refuse à conclure: le débat est ouvert, je suis satisfait de l'usage du C F qui m'a permis d'assurer une auto-surveillance. Je pense qu'il est à déconseiller aux porteurs d'un stimulateur cardiaque dont il risque de perturber le fonctionnement.

Il serait intéressant, à chacun d'en juger l'opportunité, que l'A C C recueille de nombreux avis avec, si possible, ceux de vos cardiologues.

Pierre Poisson ■

P.S. Pour répondre complètement à l'article de notre revue, je précise qu'il s'agit d'un cardio-fréquence-mètre Polar type Fitwatch avec alarme sonore. Coût: 700 F (non remboursés par la Sécu mais quand on s'aime, on ne compte pas!)

A propos du cardio-fréquence-mètre, voir également ci-contre ce qu'en dit le Docteur Joseph.

Donnez-nous également votre avis, soit à ce sujet comme Pierre vous y invite plus haut, soit dans tout autre domaine intéressant les cyclos cardiaques ou ex-cardiaques que nous sommes.

SOYONS RAISONNABLES !

Dans le N° 438 (juin dernier) de *Cyclotourisme*, la revue de la F F C T, le Dr Joseph met en garde les plus de 60 ans "contre les efforts inconsidérés sans préparation".

A l'intention de ceux d'entre nous qui ne reçoivent pas *Cyclotourisme*, nous croyons bon de retirer des propos du Dr Joseph les enseignements pouvant plus particulièrement nous intéresser.

Ainsi, aux sujets atteints de maladie cardio-vasculaire, il rappelle qu'ils doivent se soumettre à "un bilan cardiaque minutieux". Nous ajouterons: à renouveler régulièrement. Sauf en ce qui concerne les cas justifiant l'interdiction de tout sport, il permettra, à partir d'un test d'effort sous surveillance médicale, d'évaluer l'intensité de l'effort autorisé "en sachant que l'activité d'endurance (effort de faible intensité) sera le plus souvent privilégiée".

Interrogé sur l'intérêt du cardio-fréquence-mètre, le Dr Joseph ne le juge utile "que lorsque l'on a déterminé de manière précise les seuils et les fréquences cardiaques correspondantes" (voir l'article de P. Poisson). Selon lui, son utilisation se justifierait surtout "en vue d'améliorer ses performances sportives". A chacun de juger!

Le Dr Joseph aborde également la question des traitements et de leurs conséquences.

S'agissant du traitement bêta-bloquant, il distingue deux cas. Prescrit pour une hypertension artérielle, il ne présente pas de problème particulier: le test d'effort accompli sous traitement indiquera le niveau d'effort permis. Cependant, "la performance sportive peut être altérée (fatigue précoce)". Bon à savoir! Si le bêta-bloquant est ordonné pour une affection cardiaque autre, "la réponse sera apportée par le cardiologue au cas par cas".

Quant aux anti-coagulants, le Dr Joseph leur attribue deux risques:

-l'un est lié à la cardiopathie pour laquelle on l'emploie, d'où il résulte que la question est alors à traiter avec le cardiologue;

-le second réside dans le risque d'hémorragie après une chute. Un risque en effet bien réel.

M. D.

LES ADHERENTS DE L'A.C.C.

A la demande de plusieurs d'entre vous souhaitant entrer en relation avec d'autres adhérents, voici la liste des membres de l'A.C.C. avec les adresses et numéros de téléphone. Puisse cette liste multiplier les contacts !

- AMBLARD Lucien Quartier Lacoste 07200 SAINT PRIVAT
☎ 04 75 93 64 27
- AGUILLAUME Pierre 49, Rue de la Maladière 21160 MARSANNAY LA COTE
☎ 03 80 52 19 00
- BELLAN Pierre Villa "Santu l'Anu" 20129 BASTELICACCIA
☎ 04 95 20 00 25
- BIDEAU Pierre 2, Place des Fauvettes 29720 PLONEOUR-LANVERN
☎ 02 98 87 64 04
- BREGERON Maxime 20, Rue Châteaubriand 24100 BERGERAC
☎ 05 53 23 99 19
- BRUSSON Jean-Marc 8c Rue de Bournonville 60000 COMPIEGNE
☎ 03 44 20 30 42
- CAMUS Jacky 7, Rue Vastel (appt 14) 50100 CHERBOURG
☎ 02 33 53 53 46
- CABARET Henri 11, Allée Louis XIII 59600 MAUBEUGE
☎ ?
- CALLEDE Jean-Paul 19, Rue Emile Marty 81800 RABASTENS
☎ 05 63 40 65 69
- CANIVENC Paul 3, Rue Pasteur 37270 MONTLOUIS SUR LOIRE
☎ 02 47 50 88 65
- CORRE Joseph 69, Rue Le Gadinec 29860 PLOUVIEN
☎ 02 98 40 01 19
- DAUTRESME Michel 47, Avenue de la Baylie 78990 ELANCOURT
☎ 01 34 82 07 09
- DECRAND Bernard 14, Rue de Turckheim 06400 CANNES
☎ 04 93 38 02 48
- DELRUE Jean "l'Oliveraie" 499, Chemin des Courcettes 06220 GOLFE-JUAN
☎ 04 93 63 74 57
- DESCARTES Jean-Claude Villa Eloura Chemin Fabrègues 13500 AIGUILLES
☎ 04 42 92 36 95
- GAUTHIER Daniel "La Boulottière" 50810 NOTRE DAME D'ELLE
☎ 02 33 55 60 31
- GUEGAN Yves 84, Avenue de la République 44600 SAINT NAZAIRE
☎ 02 40 66 68 21 ou 02 40 91 26 63
- HOUAL Georges 25, Rue de la Profondine 44230 SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE
☎ 02 40 34 16 14
- LEBEAU Jean 20/C IO5, Boulevard du Port 80000 AMIENS
☎ 02 23 91 30 90
- LEGENDRE Daniel "la Capière" 641, Avenue de Siblas 83000 TOULON
☎ (ne possède pas le téléphone)
- LOPEZ Dominique 88, Boulevard de la Paix 64000 PAU
☎ 05 59 80 37 12
- MALNOE Emile 3, Chemin des Lauriers 44600 SAINT MARC SUR MER
☎ 02 40 91 94 53
- MATHIS Alain 39, Clos du Cardinal 54210 VILLE EN VERMOIS
☎ 03 83 46 52 38
- PASINI François 7c, Rue de la Délivrance 68400 HABSHEIM
☎ ?
- PINSON Max Allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM
☎ 03 89 71 54 74
- POISSON Pierre 137, Avenue Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON
☎ 01 47 51 60 43

(suite page 8)

Si vous souhaitez conserver cette liste, copiez ou photocopiez les bulletins au verso

MEMBRES ACTIFS DE L'A.C.C. (suite)

- PRAT Michel "Les Primevères" Chemin du Prieuré 38560 JARRIE
☎ 04 76 68 85 30
- QUOILIN André 1' Avenue de l'Emulation 4120 NEUPRE (BELGIQUE)
☎ ?
- ROUXEL Philippe La Route 50700 HEMEVEZ
☎ 02 33 41 11 29
- SAINT-FAUST Christian 18, Rue Olier 75015 PARIS
☎ 01 45 32 26 65
- SEPTEMBER Bernard 128, Chemin Léon Mary 83500 LA SEYNE SUR MER
☎ 04 94 06 60 54
- WILMES Jean-Louis 25, Avenue Victor Hugo 77380 COMBS LA VILLE
☎ 01 60 60 31 91

Que chacun veuille bien vérifier son adresse et son numéro de téléphone afin de nous signaler les éventuelles erreurs.



Questionnaire à retourner dans les meilleurs délais

à l'A.C.C. 18, rue Olier 75015 PARIS

NOM.....PRENOM.....
ADRESSE POSTALE COMPLETE.....
.....CARTE A.C.C. N°.....

"Journées-Rencontre" 1997

Je compte participer aux "Journées-Rencontre" des 13 et 14 septembre 1997 (avec journées supplémentaires facultatives).....OUI - NON (*)
J'aimerais que ces "Journées" se déroulent à.....BERGERAC - SAINT NAZAIRE (*)

Tour de Corse

La proposition par l'A.C.C. d'un Tour de Corse des cyclos cardiaques m'intéresse (sans que cela ait valeur d'un engagement définitif).....OUI - NON (*)
Je souhaite donc recevoir toutes les informations relatives à ce Tour de Corse OUI-NON (*)
(*) Barrer les mentions inutiles



RENOUVELLEMENT DU BUREAU A.C.C.

Bulletin de Vote

Je suis d'accord pour que fassent partie du Bureau de l'A.C.C.:
-Michel DAUTRESME (membre sortant).....OUI - NON (*)
-Pierre POISSONOUI - NON (*)
(*) Barrer les mentions inutiles

Le quorum (la moitié des membres + un) devant être atteint, il importe que vous retourniez ce bulletin à l'A.C.C. (18, rue Olier 75015 PARIS) si possible à part dans une enveloppe fermée, sans mention de nom et adresse (afin de préserver l'anonymat).



Bulletin d'Adhésion 1997

NOM.....PRENOM.....
ADRESSE POSTALE COMPLETE.....
N° de téléphone.....Problème cardiaque.....
.....
Fédération à laquelle vous appartenez éventuellement.....

A retourner à l'A.C.C. (18, rue Olier 75015 PARIS) avec un chèque de 60 F minimum à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques (sauf si vous possédez déjà la carte de membre de l'A.C.C. 1997).