

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège social: 18, rue Olier 75015 PARIS

N°11 Janvier - Février 1997

dans ce numéro:

- Vos lettres nous intéressent:
- Donnez nous de vos nouvelles,
nous vous répondrons.....2 et 3
- Daniel n'est pas un
invalide.....2
- Souvenirs, souvenirs....2
- Beaugency, encore.....3
- Nouvelles de l'A.C.C.....4
- Tour de Corse
- Bureau de l'A.C.C.
- Rendez-vous à Bergerac
les 13 et 14 Septembre
- l'A.C.C. à la Semaine
Fédérale
- Initiatives
- Des adhérents vraiment
actifs.....5 et 6
- Pour nous faire
connaître.....5
- L'A.C.C. vue par
Maxime Brégeron.....5
- Aux adhérents du
Sud-Est.....6
- La Confrérie des 650.....6
- Adhérents 19976
- Les amis de cœur racontent...
- Mon premier 4000.....7 et 8

le mot du président

DE VOUS A NOUS

Beaucoup de courrier pour l'A.C.C. Les différents appels lancés dans notre dernier numéro ont été entendus.

C'est ainsi que les renouvellements d'adhésions nous sont parvenus suffisamment vite et nombreux pour que notre caisse (qui n'était quand même pas complètement vide) s'en trouve assez réapprovisionnée pour assurer le bon fonctionnement et la pérennité de notre association.

Surtout, outre les chèques, nous avons reçu beaucoup de cartes amicales destinées tant au Président qu'au Bureau. Ce qui crée incontestablement des liens entre nous. Notre rencontre de **Beaugency**, souvent évoquée dans votre courrier, a laissé de très bons souvenirs cyclistes mais également d'amitié. Un grand merci encore à tous ceux qui nous ont écrit.

Beaucoup de réponses également aux questionnaires. Le Bureau s'est enrichi de notre ami **Pierre Poisson**, élu à la majorité absolue, tout comme **Michel Dautresme**. Félicitations à eux deux.

Autre point important dont vous aviez à décider: le lieu de nos prochaines "Journées-Rencontre". Le score ne souffre pas de discussion: la grande majorité d'entre vous a manifesté son envie d'aller goûter les coteaux de Gascogne. Nous irons donc à **Bergerac**. Mais comme le suggère notre ami **Jean-Paul Callède**, "pour 1998, prévoir un échange sud-nord pour ne léser personne". Il n'y aura pas d'objection, je pense. Alors, l'année prochaine, la montée d'un certain pont, qui sait? (les participants de la rencontre de **Beaugency** comprendront l'allusion).

Des réponses également pour le Tour de Corse des cyclos cardiaques qui va très probablement se réaliser, même si le nombre des participants n'atteint pas tout à fait, cette fois, le chiffre espéré.

A signaler encore, dans notre courrier, de nouveaux témoignages ou réactions à propos du cardio-fréquencemètre.

Le projet de tee-shirt A.C.C. avance doucement. Nous acceptons toutes suggestions ou propositions nouvelles.

La plupart de ces sujets, et bien d'autres encore, sont développés dans les pages qui suivent.

Les frimas de l'hiver doivent sans doute calmer les ardeurs de beaucoup. Attendons donc avec patience le redoux et le soleil.

Terminons avec une très amicale pensée pour **Joseph Corre**, du Finistère, qui devait connaître à nouveau le bistouri en Janvier.

Christian Saint-Faust ■

Attention !

Si vous n'avez encore pas réglé votre cotisation 1997, ce numéro de Cœur et Vélo est le dernier que vous recevez. Cet avis ne concerne pas ceux qui possèdent la carte 1997.

Donnez nous de vos nouvelles...

vident dans son "Mot" en première page, nous avons été gâtés (non seulement vous avez été nombreux à nous adresser vos vœux (généraliste et toujours chaleureuse) mais, de plus, la plupart en avez parler de vos nouvelles. Ce dont nous vous remercions vivement.

L N'EST PAS UN INVALIDE

... nous aurions gagné de remettre: le plus souvent vos vœux étaient destinés à tous les adhérents de l'A.C.C. Ainsi, Daniel Legendre, de Toulon, écrit: "La saison 1996 est finie, alors vive la nouvelle année pour tous les membres et amis de l'A.C.C. Que cette nouvelle saison apporte à tous la Santé, la Joie et le Bonheur. Et aussi la prospérité à notre chère Amicale qui doit grandir pas seulement pour notre bien mais pour celui de ceux que nous ne connaissons pas encore et qui viendront grossir nos rangs".

Par ailleurs, Daniel nous dit être "navré d'avoir choqué Max Pinson en ce qui concerne la carte d'invalidité". Rappelons-nous: Daniel nous ayant exposé la procédure à suivre pour obtenir la carte

d'invalidité, Max s'en était un peu offusqué, craignant que cette information apparaisse comme "un appel à l'invalidité" alors qu'il vaut mieux dire aux opérés "secouez-vous, vous vivrez mieux" (voir Cœur et Vélo N°08 et N°09). De cela, Daniel est d'accord. N'a-t-il pas lui-même, depuis son opération en 1991, parcouru près 40 000 Km à vélo, marché tous les après-midi et monté cinq à dix fois par jour les cinq étages le conduisant à son appartement? Son objectif pour 1997 est d'atteindre les 9 000 Km dans l'année. Prudemment, il ajoute: "Si Dieu le veut". Avant de conclure "Bonne route à tous!".

Autrement dit, si Daniel possède une carte d'invalidité, invalide il n'est pas pour autant!

SOUVENIRS, SOUVENIRS...

"Ne force quand même pas trop, l'ami!": c'est sans doute ce que lui recommanderait Paul Canivenc, d'Indre et Loire. En effet, après qu'il nous ait confié avoir trouvé les cyclos présents à Beaugency trop "nerveux" pour lui, Paul poursuit: "Tant mieux pour eux, je les envie mais leur conseille quand même la prudence". La voix de la sagesse... Normal, Paul est notre "doyen"! Encore que pour lui ce titre "n'a rien de valeureux". Aussi reproche-t-il amicalement à notre Président de l'avoir "vieilli de deux ans" dans Cœur et Vélo de septembre-octobre. "Etant né en 1916, je viens seulement de passer les 80", précise-t-il. Dont acte.

Qu'il ne se plaigne cependant pas trop. Ceux qui étaient à Beaugency ont pu constater combien il a encore "bon pied, bon œil". Ce après avoir subi,

APRÈS BEAUGENCY... D'AUTRES RENCONTRES

Pour tous ceux qui étaient à Beaugency, les vœux qu'ils nous ont adressé ont été l'occasion d'évoquer encore nos "journées-rencontre" de septembre, de nous dire quel bon souvenir ils en gardent.

Il en va ainsi, par exemple, pour Joseph Corre, du Finistère, et davantage encore pour sa femme, précise-t-il. Mais lui a des problèmes de périnée et devait subir une opération ce mois de janvier. Il craignait de se voir interdire la pratique du cyclotourisme à moins de pouvoir se "faire confectionner une selle sur mesures". Mais peut-être Joseph éprouvait-il ces craintes à tort? C'est en tout cas ce que nous lui souhaitons. En attendant d'autres nouvelles que nous voudrions

comme il nous le rappelle, "un quadruple pontage en 1982, suivi d'un sérieux infarctus, de la pose d'un pacemaker et d'autres incidents cardiaques secondaires...". Voilà, n'est il pas vrai, de quoi rendre optimistes plus jeunes et moins atteints que lui, non? D'autant que Paul pédale encore. Et mieux qu'il ne le prétend. Même s'il ne pourrait plus faire ce qu'il a accompli autrefois. A l'exemple de que nous montre une photo prise en 1950 où on le voit, explique-t-il, "à l'assaut de la plus haute montagne d'Europe (en terre à l'époque) aboutissant au sommet du Pico de Valeta, 3 470 m., mon record d'altitude à vélo. De Grenade, 52 km d'ascension...".

Bravo, Paul! Ne nourris cependant pas trop de regrets. Estime toi plutôt heureux d'être encore là et bien là. Après tout ce que tu as connu.

meilleures.

"Quel souvenir ces deux belles journées que nous avons passées ensemble!". s'exclame de son côté Pierre Bideau, également du Finistère, tout en regrettant de n'avoir vu, depuis lors, personne de l'Amicale. C'est là une conséquence de la "dispersion" de nos membres. Laquelle s'atténue un peu à mesure qu'ils deviennent plus nombreux dans une région donnée. Aux Bretons et "Bretonnants" de "recruter" de nouveaux adhérents! En attendant, vous qui aurez l'occasion de vous rendre en Bretagne, ne manquez pas d'aller frapper à la porte de Pierre, il vous attend!

Jean Delruc, de Golfe-Juan, éprouve ce même besoin de contacts. Aussi nous annonce-t-il "avoir

...nous vous répondrons !

communiqué, après nos sympathiques journées de Beaugency, avec Lebeau, Corre, Brégeron, Gauthier, Legendre, Decrand" et qu'il a même eu l'occasion de rencontrer ce dernier.

Qui plus est, Daniel Legendre (déjà cité) a fait deux sorties avec Bernard September, également du Var, en attendant de réunir d'autres adhérents de l'A.C.C. (voir en rubrique "Initiatives").

Comme beaucoup d'autres Emile Malnoë pense aux prochaines "journées-rencontre". Mais lui se sent d'autant plus concerné qu'elles pourraient avoir lieu chez lui à Saint-Nazaire. Du moins l'espérait-il quand il nous a envoyé ses vœux : "Avec Yves Guégan (également de Saint-Nazaire) nous sommes prêts à vous recevoir et notre club aussi (...). Nous vous proposons mer - campagne - Brière...et en supplément gratuit : le pont! (ça, c'est un clin d'œil aux amis présents à Beaugency). Qui dit mieux?

Hélas pour Emile, à cette question une grosse majorité d'adhérents a répondu : "Bergerac !" . Qu'il se rassure néanmoins: c'est à Saint Nazaire qu'est doré et déjà prévu notre rendez-vous en 1998.

En attendant, c'est à Maxime Brégeron qu'il revient de nous accueillir en septembre prochain. Maxime qui, notons le au passage, nous dit avoir particulièrement apprécié le récit de Max Pinson, du Haut-Rhin, publié dans notre numéro de septembre-octobre: *Balade sur les sommets*. "La façon dont il fait alterner espoir et angoisse reflète bien ce que nous avons tous du subir", commente-t-il.

Cela a sans doute été le cas pour Pierre Bellan (Corse) qui a subi une "coronaro" de contrôle. Heureusement, le résultat en a été satisfaisant. Pierre n'en éprouve pas moins de légères douleurs à l'effort. Aussi a-t-il renoncé au vélo pour le moment. Mais il compte bien en refaire au printemps. Et il attend avec plaisir ceux d'entre-nous qui auront décidé de faire le tour de sa belle île. Tour qu'il est fin prêt à organiser pour eux et auquel Jean Lebeau, d'Amiens, aurait bien aimé participer s'il ne devait marier sa fille. Tout en regrettant l'absence de notre ami, on n'en voudra quand même pas trop à celle-ci !

Adhérents de l'A.C.C., donnez-nous de vos nouvelles, nous en ferons part à tous!

Beaugency, encore...

A son tour, notre ami Daniel Gauthier évoque les "journées" de Beaugency. En alexandrins, mon Cher! Voici ce que cela donne.

A l'appel amical du Président Saint Faust
Ils furent une trentaine à répondre sans faute,
Cyclos cardiaques inscrits à l'Amicale d'espoir,
Pour prendre le chemin des rives de la Loire
Et rallier Beaugency qui semblait les attendre
En dévoilant pour eux un soleil de Septembre

Le cœur en bandoulière et le sourire aux lèvres]
Ne se connaissant pas, ils firent connaissance
Se confiant sereinement soucis et espérances
Dont tous sont porteurs, mais sans crainte et sans fièvre]

Ils nouèrent ainsi les beaux liens d'amitié
Dont tout leur avenir est maintenant tissé
Ajoutant à l'appui fidèle de leurs compagnes
Celui de compagnons nouvellement choisis
Pour poursuivre ensemble la route de la vie

Leurs deux roues les menèrent autour de Beaugency]

Le souffle maîtrisé, le mollet assagi
Dans les bois de Sologne, au travers des marais]
Où poules d'eau et canards bruyamment les saluaient]
Pour finir enfin dans une apothéose:
Au milieu du grand parc où vivent encore les roses]
Y mettre pied à terre et, une fois encore
Emouvoir son vieux cœur des splendeurs de Chambord!]

TOUR DE L'ARDECHE

Lucien Amblard nous signale que se pratique tous les ans un Tour de l'Ardèche cyclo réunissant beaucoup de vétérans. Il est à la disposition des adhérents de l'A.C.C. pour tous renseignements.
Lucien Amblard Quartier Lacoste
07200 Saint Privat ☎ 04 75 93 64 27

TOUR DE CORSE: IL EST ENCORE TEMPS!

Même si, à ce jour, seulement six d'entre nous ont déclaré être intéressés, le Tour de Corse des cyclos cardiaques va effectivement se dérouler, en principe du 27 Avril au 9 mai. A moins de défections possibles puisque, au moment où nous écrivons ces lignes, nous n'avons encore pas sollicité d'engagements définitifs. Ce qui signifie qu'il est encore temps, pour tous, de s'inscrire.

Rappelons qu'il s'agit d'un Tour de Corse adapté, fait d'étapes courtes, éliminant les plus grosses difficultés et comportant une large part de tourisme.

L'hébergement est prévu en hôtel (chambres de deux) et les repas sous forme de pique-nique le midi, au restaurant le soir.

Nous serons accompagnés par des amis Corses et bénéficierons d'un véhicule suiveur. L'éventuelle présence d'épouses accompagnatrices est possible.

Quant au prix, répétons qu'il sera fonction des frais réels que nous partagerons entre tous les participants. A partir de ce que nous a coûté un précédent Tour de Corse effectué dans les mêmes conditions, on peut les estimer à environ 300 F par jour et par personne, tout compris (un peu plus pour ceux qui souhaiteraient bénéficier d'une chambre une personne).

Ceux qui, comme Michel Dautresme, ont accompli ce même Tour de Corse en conservent un souvenir réellement émerveillé. Amis de l'A.C.C., ne laissez donc pas filer une aussi belle occasion!

BUREAU DE L'A.C.C.

Comme nous vous l'indiquions dans notre dernier numéro, le Bureau de l'A.C.C. était à renouveler. Michel Dautresme, membre sortant, se présentait à vos suffrages et Pierre Poisson acceptait de poser sa candidature.

Leur élection ayant été acquise à l'unanimité des suffrages exprimés, le Bureau de l'A.C.C. est composé de Michel Dautresme (Yvelines), Daniel Gauthier (Manche), Pierre Poisson (Hauts de Seine) et Christian Saint-Faust (Paris).

Les rôles et attributions de chacun seront revus ou confirmés par le Bureau lui-même.

A propos du cardio-fréquence-mètre

Les témoignages sur le cardio-fréquence-mètre parus dans *Cœur et Vélo*, notamment le dernier en date, celui de Pierre Poisson, nous ont valu des réactions. Nous les publierons dans notre prochain numéro.

RENDEZ-VOUS A BERGERAC LES 13 ET 14 SEPTEMBRE

Nous vous avons demandé votre avis, vous nous l'avez donné, le verdict est tombé: nos prochaines "Journées-Rencontre" auront lieu à Bergerac (Dordogne) les 13 et 14 septembre.

Notre ami Maxime Brégeron va se faire une joie de nous accueillir dans son fief et de nous faire découvrir le Périgord avec ses sites, son patrimoine architectural, sa bonne chère...

Maxime nous en reparlera prochainement. De même que vous seront précisés le programme et les conditions de séjour.

Mais, d'ores et déjà, réservez les dates des 13 et 14 septembre pour ce rendez-vous annuel, point fort de la vie de notre Amicale.

L'A.C.C. A LA SEMAINE FEDERALE

Nous vous l'avions annoncé dans notre numéro 09 (septembre-octobre 1996), l'Amicale des Cyclos Cardiaques sera présente à la Semaine Fédérale du 3 au 10 Août à Albertville (Savoie).

Grâce aux démarches de Daniel Gauthier, nous partagerons le stand des Cyclotouristes du Demi-Siècle, que nous remercions vivement pour leur hospitalité.

Nous demandons à tous ceux d'entre vous qui participeront à la Semaine Fédérale de bien vouloir nous en informer de manière à ce que nous puissions organiser un tour de présence au stand sans qu'il en résulte trop de gêne pour chacun.

La présence de l'A.C.C. pour la première fois à cette grande manifestation internationale va marquer la consécration de notre Association et, surtout, puissamment contribuer à la faire connaître de tout le milieu cyclotouriste.



Bulletin d'Adhésion 1997

NOM.....

Prénom.....

ADRESSE POSTALE COMPLETE (en lettres capitales S.V.P.).....

.....Tél.....

Problème cardiaque.....

Si vous avez une licence, son N°..... et Fédération.....

A retourner à l'A.C.C. avec un chèque de 60F minimum (sauf si vous possédez déjà la carte de membre 1997)

DES ADHERENTS VRAIMENT ACTIFS

C'est ce que se révèlent être, de plus en plus, les membres de l'A.C.C. Entendons par là qu'un nombre grandissant d'entre eux prennent des initiatives, apportent à notre Amicale idées et réalisations.

Pour nous faire connaître

Ainsi Lucien Amblard envoie des photocopies de *Cœur et Vélo* au Centre de rééducation Beauvallon à Dieulefit (Drôme), qui reçoit des malades atteints d'une affection cardiaque et dont l'état nécessite un placement en établissement spécialisé, le plus souvent avant ou après intervention chirurgicale.

Lucien Amblard pense, à juste titre, que notre association peut intéresser les "pensionnaires" de cet établissement qu'il connaît bien pour y avoir

séjourné et dont il a apprécié l'ambiance (à signaler qu'il s'agit d'un établissement à but non lucratif géré par une association loi 1901).

Rappelons à tous ceux qui voudraient suivre l'exemple de Lucien que nous tenons à leur disposition des affichettes (présentées dans les numéros 07 et 08 de *Cœur et Vélo*) à apposer dans de tels Centres, ou cliniques, hôpitaux, ainsi que chez des médecins ou cardiologues. Il suffit de nous les demander, en précisant le nombre d'exemplaires désiré. C'est gratuit.

L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES

vue par Maxime Brégeron

Maxime (qui va devoir nous accueillir chez lui à Bergerac en septembre) s'efforce, lui aussi, de nous faire connaître. A cette fin, il a écrit l'article que voici pour présenter l'A.C.C. dans le bulletin de son Club.

A l'initiative de quelques "pionniers" s'est constituée une amicale de cyclotouristes ayant eu oayant des problèmes cardiaques.

Son but, d'abord créer un lien entre les victimes de maladies ou accidents cardio-vasculaires, pratiquant le vélo. Mais surtout apporter un témoignage à tous les pratiquants du cyclotourisme et à tous les actifs. L'accident ou la maladie peuvent être surmontés pour peu que la volonté de dépasser ce handicap soit au rendez-vous et que l'aide et l'encouragement d'autres cyclos dans le même cas soient la porte qui s'ouvre vers de meilleures perspectives, sous forme d'une amicale où on se retrouve entre nous pour confronter nos expériences respectives et nous épauler pour affronter les difficultés auxquelles nous avons à faire face.

Nous aimons nous retrouver parce que nous reconnaissons dans l'autre les affres auxquelles nous avons nous-mêmes été confrontés, cela crée un lien entre les cyclotouristes qui ont eu à souffrir de ces "désagrèments". C'est aussi l'occasion de comparer nos cas, comment la pratique du vélo nous a aidés à nous en sortir et pourquoi le vélo. C'est aussi nous faire connaître, non seulement entre cardiaques mais aussi à tous ceux, toutes celles, qui ont un proche atteint, ou qui peuvent eux-mêmes être atteints un jour, et leur démontrer, par notre exemple, qu'il n'y a pas de fatalité. On peut combattre efficacement le fléau en puisant, chez ceux qui l'ont déjà vécu, la force de s'en sortir.

Face à cette "tuile", garder son calme et s'organiser nous paraît indispensable. Ensuite ne pas considérer les cardiaques comme des bêtes curieuses découle d'une logique qui fait que tout cyclo, quelle que soit sa condition physique, est capable de performances sportives au même titre que chacun d'entre nous.

C'est dans cet esprit que s'est réunie l'Amicale des Cyclos Cardiaques les 14 et 15 Septembre à Beaugency. Après la première ébauche et la préparation de septembre 95, l'Amicale s'est dotée de statuts pour son fonctionnement, dans le cadre de la loi de 1901 relative aux associations. C'est dans ce but que nous nous intégrons chacun dans nos clubs respectifs avant de nous retrouver dans l'Amicale. Nous sommes avant tout des cyclotouristes et c'est pour que notre expérience soit utilisée dans un but préventif que nous tenons à être acceptés dans les clubs sans *a priori*. Et d'ailleurs, l'A.C.C., par sa demande d'affiliation à la F.F.C.T., n'a d'autre ambition que d'être membre à part entière de la Fédération.

Toi qui pédales, si un jour tu croises un cyclo avec son sigle *Cœur et Vélo*, tu peux le saluer, c'est un ami!■

(suite page 6)

Initiatives

(suite de la page 5)

Aux adhérents du Sud-Est

Autre initiative d'un tout autre style, cet appel de Daniel Legendre:

"Après la lecture de la liste des membres adhérents, j'ai remarqué que nous étions six pas très éloignés les uns des autres. Aussi j'ai un projet en tête: peut-être sera-t-il possible de nous rencontrer un jour pour organiser une balade, cela afin de mieux nous connaître. Qu'en pensez-vous M.M. Amblard, Decrand, Delrue, Descartes, September? A nous d'y penser pour le printemps, nous en reparlerons d'ici peu, si vous le voulez bien".

Lucien Amblard, Maxime Brégeron, Daniel Legendre dont nous venons de citer les initiatives ne sont naturellement pas les seuls à agir dans et pour l'A.C.C. Nous pourrions en citer bien d'autres qui contribuent également à faire vivre notre association chacun à leur manière.

Faites-nous part, vous aussi, de vos actions. Envoyez-nous vos suggestions, vos idées. Nous les publierons dans cette rubrique.

La confrérie des 650

L'A.C.C. figure désormais au nombre des Confréries et Amicales de la F.F.C.T. aux côtés de l'Amicale des Diagonalistes, de la Confrérie des 100 Cols, de l'Ordre des Cols Durs, du Cyclo-Camping International, des Cyclotouristes du Demi-Siècle, de l'Amicale des Cyclo-Tandémistes de France, de l'Amicale des Cyclos Sans Frontières.

Nous vous présentons aujourd'hui la Confrérie des 650, qui réunit, sous la présidence d'Henri Bosc, les utilisateurs et partisans de ce type de roues et pneus menacé "par suite de la raréfaction du matériel spécifique à cette section (pneus, jantes, garde-boue, etc.)".

Les objectifs de cette Confrérie:

- établir une chaîne d'amitié entre tous ses membres;
- les informer des possibilités d'approvisionnement en matière de matériel 650;
- intervenir auprès des divers constructeurs et fabricants afin d'assurer la pérennité et le développement du 650 B.

La Confrérie des 650 organise une Concentration nationale annuelle, des rassemblements régionaux, etc.

Pour tous renseignements ou adhésions, s'adresser à Gérard Hourcade 9, Avenue Jean Moulin 64150 Mourenx.

ADHERENTS 1997

Comme l'an dernier, nous publierons la liste des adhérents 1997 au fur et à mesure du renouvellement des adhésions et des adhésions nouvelles. Avec liste récapitulative complète en fin d'année.

- Amblard Lucien Quartier Lacoste
07200 Saint Privat ☎ 04 75 93 64 27
- Bellan Pierre Villa Santu l'Anu
20129 Bastelicaccia ☎ 04 95 20 00 25
- Bideau Pierre 2, Place des Fauvettes
29720 Plonéour-Lanvern ☎ 02 98 87 64 04
- Brégeron Maxime 20, rue Châteaubriand
24100 Bergerac ☎ 05 53 23 99 19
- Cabaret Henri 11, Allée Louis XIII
59600 Maubeuge
- Callède 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 Gonidec
29860 Plouvien ☎ 02 98 40 01 19
- Dautresme Michel 47, Avenue de la Baylie
78990 Elancourt ☎ 01 34 82 07 09
- Delrue Jean "Iolliveraie" 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
- Guégan Yves 84, Avenue de la République
44600 Saint Nazaire ☎ 02 40 66 68 21
02 40 91 26 63
- Houal Georges 25, Rue de la Profondine
44230 Saint Sébastien sur Loire
☎ 02 40 34 16 14
- Jourdain Robert 33, Boulevard Pasteur
93320 Les Pavillons sous Bois
☎ 01 48 48 53 66
- Lebeau Jean 20/C 105, Boulevard du Port
80000 Amiens ☎ 03 22 91 90 90 (*)
- Legendre Daniel "la Capière"
641, Avenue de Siblas 83000 Toulon
- Lopez Dominique 88, Boulevard de la Paix
64000 Pau ☎ 05 59 80 37 12
- 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
- Rouxel Philippe La Route
50700 Hémevez ☎ 02 33 41 11 29
- Wilmes Jean-Louis 25, Avenue Victor Hugo
77380 Combs la Ville ☎ 01 60 60 31 91
(à suivre)

(*) et non 02 23 91 30 90 (comme indiqué dans notre dernier numéro)

MON PREMIER 4000

Dans le numéro 09 de Cœur et Vélo (septembre-octobre 96), Max Pinson nous a relaté sa première ascension à vélo après qu'il ait été opéré du cœur. Passionné de montagne, Max ne la pratique pas seulement en "cyclo". Lisez plutôt...

Le Mont Blanc du Tacul et moi, une histoire d'amour, un rêve fou, une obsession, un pari impossible qui ont germé pendant les heures passées en balades dans l'Alpe en moyenne montagne au cours des étés précédents. Altitude 4 248 mètres, tel était, je dis bien était, le niveau de mes rêves. Conquis depuis 1855 par Charles Hudson et Thomas S.Kennedy avec leurs guides. Ensuite les conquêtes de ses diverses facettes se poursuivirent jusqu'en 1975, 120 années plus tard.

Six heures du matin en cette journée d'août qui s'annonce prometteuse. Je retrouve Rémi, mon guide retenu la veille, accompagné de Claire et Guillemette. Une tête broussailleuse très sympathique, débrouillard pour obtenir les tickets et nous placer dans la première benne du téléphérique de l'Aiguille du Midi à Chamonix. Montée sans histoire cette fois et, peu de temps après, nous débouchons du tunnel de l'Aiguille du Midi menant à l'impressionnante descente vers la Vallée Blanche.

Enfin à pied d'œuvre pour la troisième tentative. Il faut savoir que le téléphérique qui mène du centre ville de Chamonix au plan de l'Aiguille à 2 400 m., puis par une deuxième benne à l'Aiguille à 3 800 m. a été complètement renouvelé en 1991 et a souffert cette année là de maladies congénitales qui nous avaient laissé par deux fois en compagnie de Jean-Marie, guide mulhousien, et Jacqueline, troisième de cordée, en panne sur le Plan de l'Aiguille. Une année d'attente à rêver avec encore plus de conviction à un 4 000.

Equipés du baudrier et des guêtres depuis l'attente de la benne à Chamonix, nous continuons notre équipement par les crampons lacés sur les chaussures et l'encordement en deux cordées. Rémi et moi-même, puis Claire habituée des glaciers avec sa sœur Guillemette. Sac au

dos, piolet en main nous commençons la descente de 300 m. de dénivelé qui nous mènera vers la Vallée Blanche que nous ne ferons que côtoyer pour nous diriger vers le Col du Midi. Premier de cordée à la descente, je ne me laisse pas impressionner par les 800 m. d'à-pic d'un côté et les 300 m. de l'autre côté, trop attentif à la façon de placer mes crampons en toute sécurité. Le passage du Col du Midi est une courte promenade. Nous en profitons pour nous alimenter légèrement et nous hydrater avant la montée, ce que nous ferons régulièrement. Cette courte halte est mise à profit pour admirer le Refuge des Cosmiques, détruit vers 1988 par un incendie et reconstruit. Nous apercevons les 730 m. de neige et de glace à escalader qui nous attendent sur la face Nord.

62 ans révolus, 2 valves, aortique et mitrale, placées par le Professeur Eisenmann depuis plus de 8 années, tel est mon pedigree, et peut-être mon atout, pour réussir. C'est mon quatrième glacier en deux ans. Le premier, véritable test, a été en 91 la Petite Aiguille Verte à Argentière, culminant à 3 500 m., en cordée avec Jean-Marie. Puis ce fut cette année le Dossenhorn, un 3 000 de l'Oberland Bernois, la cordée des opérés du cœur avec José, également porteur d'une valve et habitué des 4 000, suivi, deux jours avant le Tacul, par le Polset, un 3 500 de la Vanoise.

C'est donc bien entraîné et acclimaté en altitude que je pars vers l'inconnu d'un univers de glace au-dessus de 3 500 m. Rémi mène les deux cordées de son pas de montagnard, lent et régulier. Pas de difficulté jusqu'à la "rimaye", crevasse béante dont le bord inférieur est effondré. Afin de ne pas attendre au pied de l'échelle en bois qui permet son franchissement, Rémi examine le passage de gauche détérioré par la fonte des neiges.

(suite page 8)

MON PREMIER 4 000

(suite de la page 5)

Mais nos compagnes et moi-même ne montrant aucun enthousiasme à franchir d'un bond de plus d'un mètre la crevasse avec juste de quoi placer un crampon à la réception, nous passerons par l'échelle.

Au-delà nous serpentons en lacets sur une pente très raide, attentifs à placer nos pas dans ceux du guide, adaptant la respiration au rythme de la marche, chaque changement d'état de la glace nécessitant deux à trois secondes de réadaptation de la respiration.

le message de Max

C'est en 1992 que Max a écrit ce récit. Il nous en donne les raisons:

"Au-delà du partage de mes joies, de mes rêves, des émotions ressenties lors des courses de montagne et de haute montagne, c'est un message d'espoir adressé aux opérés du cœur que j'essaie d'apporter dans ce reportage.

Ces courses en haute montagne ne vont pas sans un entraînement parfois pénible, telle cette descente du Dossenhorn, première de l'année qui a provoqué une bonne semaine de douleurs musculaires. C'est le prix à payer pour partir à la "conquête de l'inutile", qui trouve pleinement sa justification dans un immense bénéfice pour l'équilibre, la santé morale et celle du corps.

Je vous souhaite de faire connaissance avec la montagne, dans la mesure de vos possibilités, car elle est toujours belle, fascinante, toujours changeante, quelle que soit l'altitude."

Nous atteignons l'épaule du Mont Blanc du Tacul à 4 060 m. A gauche se présente le Mont Maudit qui culmine à 4 465 m. et le Mont Blanc dont le sommet est noyé dans les nuages. Une longue montée sur une pente douce se présente, que nous franchirons côte à côte en bavardant lorsque les crevasses ne sont pas perceptibles. Une dernière difficulté nous attend sur l'arête qui mène au sommet, avec une impressionnante falaise de glace à notre gauche que nous surplombons de plusieurs centaines de mètres.

Le paysage est grandiose, un univers de glace fascinant, la vallée de Chamonix s'aperçoit à travers une légère brume plus de 3 000 m. plus bas. Rémi nous détaille les sommets et les massifs que nous dominons et qui nous entourent.

Une pose d'une bonne demie heure au sommet. Les choucas viennent picorer les reliefs de notre casse-croûte, composé pour moi de biscuits fourrés et de fruits secs, accompagnés d'un thermos de thé encore tiède que nous partageons.

Descente, freinée par un non encordé peu sûr de lui dans l'arête terminale que nous dépassons rapidement, attente en haut de l'échelle de franchissement de la rimaye, pose pour s'hydrater, puis abandonner nos crampons peu après. Rémi m'apprend à faire des glissades debout pour accélérer la descente et le retour au Col du Midi. Il m'en reste sous les semelles et nous décidons de monter vers le chalet de Cosmiques. Son architecture est superbe et totalement en symbiose avec les rochers qui le supportent et la falaise de 300 m. de l'Aiguille du Midi. Rémi, plus prompt à quitter son équipement, me précède à la table d'hôte en dévoilant ma profession (architecte). Cela nous vaut une discussion sur l'architecture du refuge et les péripéties de sa construction, gâteau, thé, café offerts généreusement, visite du refuge et de ses installations techniques. Redescente vers le Col du Midi, montée par l'arête qui mène à l'Aiguille. La glace entre-temps a ramolli et les derniers mètres deviennent pénibles. La débrouillardise de Rémi nous permettra de prendre rapidement la benne vers le retour à Chamonix. Nos bavardages se poursuivent longtemps sur la terrasse d'un restaurant. Ma femme Mathilde, restée en ville, s'est jointe à nous. Une extraordinaire école de maîtrise de soi et des amitiés nées lors de cette journée incomparable représentent un bilan précieux.

Un 4 000 n'est plus un rêve, c'est devenu une réalité, une expérience fabuleuse que je rééditerai.

Max Pinson ■

dans la mesure de vos possibilités..

Que Max nous permette d'insister sur cette condition que lui-même émet. "Les risques d'accident cardiaque existent pour celui qui force trop", rappelle le Dr J.P. Bayle dans *Cyclotourisme*, la revue de la F.F.C.T. L'avertissement vaut en particulier pour nous qui avons eu ou avons des... "problèmes de cœur". Ce qui ne signifie pas que nous devrions "enfiler nos pantoufles", au contraire, ce serait aussi dangereux. Cela dit, bravo Max pour ton magnifique témoignage et l'