

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège social: 18, rue Olier 75015 PARIS

N°13 Mai - Juin - Juillet 1997

Dans ce numéro :

- Initiatives :
- Un p'tit tour en Ardèche 2 et 3
- Nouvelles de l'A.C.C. 3
- Vos lettres nous intéressent 3
- Tous à Bergerac les 13 et 14 Septembre 4-5-6
- Demandez le programme 5
- Bulletin d'inscription 5
- Au pays de la Rivière Espérance 6
- Assemblée Générale de l'A.C.C. 6
- les "amis de cœur" racontent... :
- Sur le chemin de Compostelle 7-8
- Humour :
- Le pont de Saint-Nazaire 8

ADHERENTS 1997 (suite)

Bienvenue aux nouveaux adhérents

que voici :

- BERTRAND Jacques
Chemin de la Côte Rôtie
Bas Chassagne 07000 COUX
☎ 04 75 65 81 03
- DAGNAUD Yannick Le Bourg
16480 SAVIGNAC
☎ 05 45 98 24 14
- GAUDU Marcel
16 bis Rue Verte
76450 Cany-Barville
☎ 02 35 97 90 24

Cœur et Vélo, bulletin de l'Amicale des Cyclos Cardiaques paraît cinq fois par an.

Conception et réalisation: Michel Dautresme avec, pour ce numéro, la participation de Maxime Brégeron, Daniel Gauthier, Michel Humbert, Daniel Legendre et Christian Saint Faust.

le mot du président

Grandir...

Comme tout club, équipe ou amicale, l'A.C.C. cherche à grandir. Non pas que cela soit un objectif en soi. Mais simplement pour être davantage à même de remplir la mission qu'elle s'est fixée.

Quelques vides étaient à combler (trois adhésions non renouvelées). Ils ont été largement compensés par de nouvelles arrivées. L'interview de Michel Dautresme dans une revue pour retraités y a, pour une part, contribué.

Forts de cette expérience, nous avons adressé un communiqué de presse au sujet de nos "Journées-Rencontres" de Bergerac à nombre de journaux et en attendons quelques retombées. Nous avons également envoyé un courrier aux ligues régionales de la F.F.C.T. afin de les informer de notre existence et de la rencontre bergeracoise. Information à laquelle va s'ajouter celle résultant de notre présence à la "Semaine Fédérale" d'Albertville la première semaine d'août, un stand nous y étant attribué à part entière.

En attendant, notre ami Maxime Brégeron peaufine des "Journées" qui seront à la fois cyclistes, touristiques et, dans une certaine mesure, gastronomiques ! Le tout dans une joyeuse ambiance. Je pense - et le Bureau espère - que peu d'entre nous manqueront ce rendez-vous (voir en pages intérieures).

N'oublions pas l'Assemblée Générale. Pour la petite équipe du départ, ce sera la troisième. Aussi souhaitons-nous vivement, lors de cette Assemblée Générale et même avant, recevoir quelques candidatures pour un renouvellement du Bureau ou au moins son élargissement.

Nous souhaitons également trouver des "délégués régionaux". Le nombre de nos adhérents augmentant, des rencontres et réunions devraient pouvoir à l'avenir s'organiser à l'échelle d'une région à l'initiative et sous la responsabilité de ces délégués, à l'exemple de ce qu'a déjà fait Daniel Legendre dans le Sud-Est (voir pages 2 et 3). Bien entendu, ces "Journées-Rencontres" régionales ne se substitueraient pas aux "Journées-Rencontres" nationales mais en constitueraient l'heureux complément.

Pour continuer de grandir, il importe en effet que nous renforçons nos structures et développiions nos actions. Le Bureau attend vos suggestions à cet égard. Et compte sur votre concours. Et puisque voici revenue la belle saison, je vous souhaite de bien agréables balades.

Christian Saint Faust ■

UN P'TIT TOUR EN ARDECHE avec les cyclos de l'A.C.C.

A l'invitation de Daniel Legendre, de Toulon, les membres de l'A.C.C. du Sud-Est se sont retrouvés pour une "rencontre sur route". Tous n'avaient pu se déplacer mais...laissons la plume à Daniel.

Le 16 mars dernier, les membres de l'A.C.C. du Sud-Est avaient rendez-vous à Bollène (Vaucluse) pour une sortie dans les gorges de l'Ardèche. Etaient présents: **Lucien Amblard**, **Jean Delrue**, **Bernard September** et moi-même, avec deux invités, **Marcel Lacroix** et **Marcel Denis**.

Nous nous sommes retrouvés vers neuf heures place du 18 juin à Bollène et, après une rapide concertation, nous avons décidé de prendre le départ au petit village de St-Just-en-Ardèche afin d'éviter les routes à grande circulation.

Un parcours difficile mais magnifique

Les "ouvriers de route" étaient **Lucien Amblard** et **Marcel Lacroix**, tous deux Ardéchois, donc tout désignés. Après avoir parcouru quelques kilomètres, nous avons attaqué le vif du sujet, mais aussi compris que ce parcours devait se mériter. Me concernant, j'ai également pensé que la position de pédaleur en souplesse ou de charme n'aurait pas cours en ces lieux, car c'était très difficile. Mais combien magnifique, pour ne pas dire exceptionnel! De plus la nature nous offrait ses parfums de buis sauvage et aussi d'herbes de Provence. Nous avons aussi la chance de n'avoir pratiquement pas, ou très peu de circulation, donc pratiquement tous les bonheurs. Sauf des montées à n'en plus finir et un vent très fort. Nous avons voulu cet itinéraire, il nous fallait par conséquent assumer et, de belvédère en belvédère, mais aussi de ravissement en ravissement, nous sommes tout

de même arrivés au lieu-dit "Serre de Tourre" où la route était barrée à la suite d'un éboulement. Nous étions un peu déçus de ne pouvoir aller à Pont d'Arc, mais j'avoue que, personnellement, j'étais également content d'éviter ainsi la terrible côte à sept pour cent du retour.

Pour la pause casse-croûte sur l'herbe, au soleil et à l'abri du vent, chacun a trouvé dans la poche du maillot ou dans la sacoche de quoi se restaurer. **Lucien Amblard** et son ami **Marcel Lacroix** n'avaient pas oublié le fameux saucisson de l'Ardèche dont ils nous ont vanté et fait apprécier les mérites. C'est vrai qu'il était bon ce saucisson! La restauration terminée, nous avons repris le chemin inverse. Nous avons eu des descentes mais, hélas, avec encore de bonnes côtes à monter que, personnellement, j'ai grimpé avec le doyen de notre petit groupe, **Jean Delrue**.

Des "cyclos cardiaques" rassurants

Avant de rejoindre Saint-Just, nous avons fait une petite halte au belvédère de Ranc Pointu où un couple d'automobilistes a été surpris de nous voir à vélo en ces lieux, compte tenu de nos âges. Nous leur avons dit qu'en plus nous étions cardiaques. Leur surprise n'en fut que plus grande encore mais, en même temps, leur apporta un certain réconfort, un membre de leur famille devant subir une opération cardiaque dans les jours suivants. Nous les avons rassurés. Finalement, nous avons rejoint Saint-Just ravis de

la journée, même si la musette contenant la dose de fatigue de la sortie était pleine à déborder malgré le nombre de kilomètres peu élevé. **Lucien Amblard** a fait valoir son titre de régional pour nous offrir le pot de la séparation, après séance de photos à l'intention de chacun de nous et de notre président **Christian Saint-Faust** à qui nous disons merci car c'est l'A.C.C. qui nous a permis de nous connaître et de faire notre petite sortie. Vous aviez votre place parmi nous, cher Président!

Hommage à l'ami Jean

Maintenant, je vais vous parler de l'ami **Jean Delrue**, ce petit homme trapu aux cheveux et à la moustache en bataille. C'est un "pur" car, il faut le signaler, il est venu à vélo de Golfe-Juan à Bollène et, après la sortie, il est reparti toujours par le même moyen, en compagnie de **Bernard September**. Je lui ai proposé de le ramener jusqu'à Toulon en voiture, mais il a refusé. Chapeau à toi, l'ami. Mais je vais vous dire quelque chose entre nous: **Jean "marche"** avec un carburant qui

vient d'Orient. Non, ce n'est pas le pétrole, quelle idée, jamais je n'aurais pensé cela. Ayant roulé près de lui, j'ai vu, ne le répétez pas, qu'il fonctionne aux...dattes! Sur le côté droit de sa sacoche de guidon se trouve un petit filet avec une pochette: c'est là qu'il dissimule son stock. Depuis, une question hante mes nuits: que fait-il des noyaux? Je suppose qu'il les jette en bordure de route. Alors si un jour ces noyaux poussent, les Ardéchois vont se demander comment ces arbres→

UN P'TIT TOUR EN ARDECHE (suite)

→ sont venus dans la région. Ils vont sûrement faire venir les plus grands spécialistes en botanique qui, après une très longue enquête, vont probablement en attribuer la cause aux oiseaux...

Je te félicite, l'ami Jean, car tu possèdes un courage formidable. Je ne le dirai pas à d'autres, c'est encore entre nous, tu n'es plus tout jeune mais ce que tu fais, c'est "géant", comme disent ceux qui le sont (jeunes). Toi le gars du Nord venu s'installer dans le Sud, le dévoreur de kilomètres, de te regarder c'est bon pour le moral. Et il est bien d'avoir un ami comme toi, toujours de bonne humeur, le sourire aux lèvres et prêt à partir. Tu es la vie, mais aussi l'amitié. Au plaisir de te revoir et si tu viens dans le secteur de Toulon, ma porte t'es ouverte, mon ami!

"Ils sont formidables ces Jean du Nord".

Daniel Legendre ■

Bravo aussi à toi, Daniel, pour avoir pris l'heureuse initiative de cette randonnée.. Qui se propose d'en faire autant en organisant à son tour une pareille rencontre dans sa région?

nouvelles de l'A.C.C.

SEMAINE FEDERALE: L'A.C.C. AURA SON STAND

Nous n'aurons pas à partager le stand des "Cyclotouristes du Demi-Siècle" à Albertville. Nous allons en effet y avoir notre propre stand. Merci encore à eux qui avaient généreusement accepté de nous accueillir. Merci aussi à la F.F.C.T. qui nous fait place au sein du "Square Fédéral" regroupant autour de son propre stand l'ensemble des Commissions fédérales et des Confréries.

Une nouvelle fois nous faisons appel aux membres de l'A.C.C. pour participer à la permanence (semaine du 3 au 10 Août).

LES CARDIOLOGUES AVEC NOUS

Après le Docteur Porte et le Professeur Cabrol, c'est maintenant le Docteur Thierry Laporte, du Centre médico-chirurgical Gallien de Bordeaux, qui nous fait part de son soutien. Soutien qu'il concrétise en adhérant à notre Amicale en tant que membre bienfaiteur. Un geste que nous apprécions comme il se doit.

DERNIERE MINUTE: LES TEE-SHIRTS SONT ARRIVES !

Arborant dans des couleurs du plus bel effet notre logo rénové, ils ont tout pour séduire, les tee-shirts A.C.C. ! Et vous pouvez doré et déjà nous en commander en précisant la taille (M, L, XL ou XXL) pour la modique somme de 60 F l'unité, franco de port.

DE BONNES NOUVELLES

De bonnes nouvelles en effet de Joseph Corre (Finistère), dont nous vous disions dans notre N° 11 qu'il devait connaître à nouveau le bistouri en janvier. C'était pour un problème n'ayant rien à voir avec le cœur, mais néanmoins "délicat". Le résultat n'était d'ailleurs pas assuré. Réjouissons-nous donc puisque "...ça a marché", nous apprend Joseph, qui ajoute se retrouver "tout neuf". Avec cependant une restriction de taille: "l'interdiction de poser le périnée sur une surface dure". Qu'à cela ne tienne, Joseph a trouvé un prothésiste qui lui confectionne une selle spéciale. "Je vous propose donc de vous vous faire admirer cette petite merveille en Septembre à Bergerac", nous confie-t-il. En attendant, ce qu'on admire surtout, Joseph, ce sont ta détermination et ton moral.

☆ ☆ ☆

De bonnes nouvelles aussi de Jean-Paul Callède (Tarn). Il est vrai que lui n'a pas eu à subir les mêmes désagréments que Joseph. Aussi, à la mi-avril il avait déjà à son actif 2 000 km et 4 cols! A Dominique Vieubled (Eure), qui découvre le vélo après un infarctus en 96 (voir notre dernier numéro), Jean-Paul, qui a lui-même commencé à pédaler après un accident cardio-vasculaire, conseille "de ne pas se précipiter". "Pour ma part, précise-t-il, j'ai fait 100 km seulement après une année de pratique".

☆ ☆ ☆

Daniel Legendre (Var) tient, lui aussi, à partager son expérience avec d'autres. Il est entré en correspondance avec notre ami belge André Quoilin dont il a appris, également dans notre dernier numéro, qu'il "souffre énormément du dos". Ce qui est aussi "un peu (son) problème" à lui, Daniel. André devant venir dans le Vaucluse en Juin, Daniel se propose de l'y rencontrer.

☆ ☆ ☆

Ces rencontres entre membres de l'Amicale tendent d'ailleurs à se multiplier, surtout depuis les "Journées" de Beaugency l'an dernier. Ainsi Maxime Brégeron (Dordogne) est en relation avec Daniel Gauthier, Joseph Corre, Jean Delrue, Max Pinson, Emile Malnoë, Jean-Paul Callède. Il a reçu chez lui dernièrement Max Pinson et son épouse et se rend ces prochaines semaines chez Jean-Paul Callède, puis chez Joseph Corre.

☆ ☆ ☆

Voilà en tout cas de quoi faire grand plaisir à ceux qui ont mis l'A.C.C. sur pied: n'était-ce pas en effet un de leurs buts que de favoriser semblables échanges et rencontres ? Dont les "Journées" de Bergerac, que beaucoup nous disent attendre avec impatience, constitueront à coup sûr, tout comme celles de Beaugency en 96, un moment particulièrement fort.

M.D.■

Tous à Bergerac les

Ainsi en avez vous vous-mêmes décidé: nos troisièmes "Journées-Rencontre" nationales se dérouleront les 13 et 14 Septembre à Bergerac où nous accueillerons nos amis Maxime et Danielle Brégeron, ainsi que les "cyclos" de l'Union Cycliste Bergeracoise.

Bergerac, cest Cyrano et c'est aussi la Dordogne, c'est-à-dire la Rivière Espérance. Quels symboles pour nous autres qui, face à certaines épreuves, n'avons jamais désespéré et, au contraire, avons, pour la plupart, relevé le gant non sans un certain panache!

Tout comme l'an dernier à Beaugency, nous n'envisageons pas une manifestation plus ou moins formelle, mais essentiellement une rencontre

sympathique entre amis ayant connu les mêmes problèmes et qui ont su les surmonter ou tentent de le faire. Ainsi pourrons-nous, entre anciens et nouveaux venus, partager nos expériences et nos points de vue dans une ambiance à coup sûr pas moins conviviale qu'à Beaugency. Le tout en pédalant (raisonnablement) sur les magnifiques parcours concoctés par l'ami Maxime et ses co-équipiers de l'U.C.B.

DEROULEMENT ET PARCOURS

Plusieurs parcours (de 40 à 120 km) vous seront proposés pour chacune des deux journées. A partir de la description qu'en fera Maxime et en fonction des désirs et possibilités physiques des uns et des autres, nous choisirons ensemble ceux que nous effectuerons. Si cela apparaît nécessaire nous constituerons plusieurs groupes. Mais, dans ce cas, nous ferons en sorte de nous retrouver tous pour le pique-nique de midi.

Les parcours et horaires retenus feront la part belle à la découverte de cette magnifique région qu'est le Périgord. Sans oublier sa gastronomie dont nous aurons un aperçu avec le repas du dimanche soir. La soirée du samedi sera, elle, consacrée à l'Assemblée Générale de l'A.C.C. Ceux qui le souhaiteront pourront rester quelques jours de plus. Des circuits seront éventuellement organisés à leur intention.

LES PARTICIPANTS

Sont invités à nos "Journées-Rencontre" tous les "cyclos" ayant été victimes d'une affection ou accident de nature cardiaque ou cardio-vasculaire. Ce qui signifie qu'elles sont également ouvertes aux "cyclos" n'adhérant pas à notre Amicale mais pour qui ça peut être un moyen de la découvrir. Aussi faites connaître ces "Journées" autour de vous, notamment lors des rallyes,

randonnées, concentrations, etc. auxquels vous participez.

D'autre part, possibilité vous est donnée de venir à Bergerac avec vos épouses, vos enfants, etc. Si le nombre de ces personnes accompagnantes le justifie, des activités (visites, promenades...) pourront leur être proposées. Celles qui le souhaiteraient pourront se joindre aux cyclistes.

L'HEBERGEMENT

Il sera assuré dans un Centre géré par l'ANITTA (Association Nationale Interprofessionnelle des Techniciens du Tabac). Peut-être cela ressemble-t-il à de la provocation, mais comme tient à le préciser Maxime Brégeron, ce n'en est pas. En effet, le directeur de ce Centre, un ami de Maxime, est lui-même "cyclo". On suppose qu'il ne fume pas. En tout cas, on ne nous incitera nullement à le faire!

Par contre, on nous propose des chambres individuelles et des chambres pour couples en nombre suffisant pour satisfaire tout le monde.

Chaque chambre est équipée d'un lavabo et les douches sont à l'étage. Prix des chambres:

-chambre simple: 50 F

-chambre double: 80 F

Les repas du soir seront pris en commun dans la salle de restaurant du Centre et ceux du midi sous la forme de pique-nique sur les parcours effectués. Prix des repas:

-petit-déjeuner: 16 F

-pique-nique et repas ordinaire du soir: 60 F l'un

-repas Périgourdin (Foie gras, confit, Monbazillac, etc.) du dimanche: 100 F.

Toutes autres précisions relatives au programme, aux conditions de séjour, au lieu où se rendre et comment y parvenir vous seront apportées avec l'accusé de réception de votre inscription, laquelle est à nous faire parvenir pour LE 31 JUILLET AU PLUS TARD.

13 et 14 Septembre !

demandez le programme...

Le programme de nos "Journées-Rencontres" se veut, cette année encore, suffisamment souple pour être complété, voire au besoin modifié, en concertation avec les participants de façon à tenir compte de leurs vœux autant que faire se peut.

Vendredi 12 Septembre

- A partir de 15 H : Accueil des arrivants au Centre ANITTA à Bergerac et remise des dossiers.

- 19 H 30 : Repas en commun. Présentation des participants. Choix des circuits pour les "cyclos" et des visites pour les personnes accompagnantes.

Samedi 13 Septembre

- 7 H 30 - 8 H 00 : Petit déjeuner.

- 8 H 15 : Rendez-vous départ et rappel du programme de la journée.

- 8 H 30 : Départ des "Cyclos".

- 12 H 30 : Pause pique-nique .

- 13 H 30 : Poursuite de la randonnée.

- 18 H 00 - 18 H 30 : Retour au Centre

- 19 H 00 : Repas.

- 20 H 00 : Assemblée Générale de l'A.C.C. (voir son Ordre du Jour plus loin).

Dimanche 14 Septembre

- 8 H 00 - 8 H 30 : Petit déjeuner.

- 8 H 30 - 9 H 00 : Rendez-vous départ - Programme de la journée.

- 9 H 00 : Départ des "Cyclos".

- 12 H 30 : Pause pique-nique.

- 18 H 30 - 19 H 00 : Retour au Centre.

- 19 H 30 : Repas Périgourdin et évaluation des deux journées.

Lundi 15 Septembre et jours suivants

Propositions de programme pour ceux qui restent et exécution du programme retenu.

Tous à Bergerac les 13 et 14 Septembre ! (suite)

Au Pays de la Rivière Espérance

Bergerac est une sous-préfecture de 28 000 habitants nichée au bord de la Dordogne, au sud du département du même nom. Elle est desservie sur l'axe Nord-Sud par la R N 21 de Périgueux à Agen et sur l'axe Ouest-Est par la D 936 qui va de Bordeaux à Cahors en suivant la vallée.

Cette vallée, c'est celle de la Rivière Espérance comme l'a nommée l'écrivain Christian Signol, une rivière paresseuse qui, telle une couleuvre, déroule ses méandres qu'on appelle ici "cingles".

C'est un fleuve doux et accueillant, pas de chutes brutales, pas de déboulés rapides, tout au plus, de temps à autre, quelques rochers qui, traîtreusement, pouvaient éventrer les "gabares" lourdement chargées de "mérins" et de piquets à vignes. Dans ses eaux scintillantes sous un chaud soleil, on trouve des saumons qui remontent jusqu'aux frayères où ils se reproduisent.

La vallée c'est aussi une mosaïque de paysages tous plus beaux les uns que les autres. Depuis le Puy de Sancy où elle prend sa source, la

d'un passé riche, surtout au Moyen-Age, de châteaux seigneuriaux petits et grands qui ont participé à l'Histoire de la France. Depuis la guerre de Cent Ans jusqu'à la révolte des "Croquants" en passant par la Renaissance, tout ici rappelle la richesse de ce patrimoine.

L'époque trouble des Guerres de Religion a laissé des souvenirs vivaces. Bergerac était un fief protestant en butte à sa rivale de toujours, Périgueux, qui était papiste. Catherine de Médicis a résidé à Bergerac en compagnie de son fils le roi Charles IX. La vieille ville, restaurée, en porte la marque.

Mais si Bergerac et la vallée de la Dordogne ont été des enjeux de guerre, ce n'est pas seulement pour la splendeur des bâtisses et des châteaux forts. La vallée est riche, la douceur du climat, les eaux de la Dordogne en ont fait un bassin agricole et surtout viticole apprécié. Les vins de Bergerac, moins connus que leurs grands voisins du Bordelais, n'en constituent pas moins des crus

SUR LE CHEMIN DE COMPOSTELLE

Mai 1991. A l'instar des pèlerins de jadis, Michel Humbert (59 ans), atteint d'une insuffisance aortique chronique depuis l'âge de 20 ans, prend en solo la route de St Jacques de Compostelle. A vélo s'entend. Récit.

"Nul en quittant sa maison n'était sûr de voir Compostelle".

Recueillie au hasard de mes lectures, cette phrase m'a hanté durant les six mois de préparation de cette randonnée. Parce que j'avais abandonné depuis des lustres (quelques trente années déjà) la bicyclette au profit de la voile (un peu), de la marche (par goût et par obligation professionnelle), de la randonnée à cheval (beaucoup): alors retour aux sources peut-être, fuite des années certainement!

Car les jambes d'un quinquagénaire en vue de la retraite me paraissaient déjà un peu lourdes, le vélo aussi, usagé et remisé au fond d'un garage. Et aussi, pourquoi ne pas l'avouer, l'aspiration à un certain confort, au terme d'une carrière très souvent hors de l'Hexagone.

Dans cette perspective et par prédilection, qu'il est passionnant d'étudier en toute quiétude, à ses moments de loisirs, l'histoire médiévale et plus particulièrement les grands chemins de pèlerinage du Moyen Age. On connaît bien maintenant ces

"Alors un matin le vieux démon des voyages a resurgi"

"pèlerins" qui s'en allaient par monts et par vaux, de Jérusalem à Rome et surtout à Compostelle, anxieux de voir et de connaître le monde. Sur ces itinéraires inscrits dans le sol et jalonnés de sanctuaires, objets de tant de dévotion et de joies mais aussi de peines et de souffrances, ils étaient les "routiers" de Dieu (aujourd'hui on parlerait de "Routards").

Alors un matin le vieux démon des voyages a resurgi et ce fut le branle-bas de combat! Je serai un de ces pèlerins "modernes" en route vers St Jacques. J'achèterai un vélo, le dernier cyclorandonneur de chez Peugeot. Je tracerai mon itinéraire à partir de très bons guides (je ne connaissais pas à l'époque la randonnée permanente des Cyclotouristes parisiens). Je découperai et assemblerai les cartes françaises (IGN) et espagnoles, je définirai mes étapes, une moyenne de 70-80 km/jour et l'hébergement. Je listerai les hauts lieux à visiter, avec leur description sommaire sur mon carnet de route.

Et, préoccupation essentielle, trois fois par semaine durant un mois, je sillonnerai les routes de Sologne et du Loiret, à la recherche de la forme (mais aussi celle de ma selle... "Idéale" plein cuir, pas encore rodée et bien dure...). Je testerai mes bagages une dernière fois (et également mon cardiologue!). Je connaîtrai

quelques jours avant mon départ l'existence des "Cyclovoyageurs de la Loire" mais ne bénéficierai pas de leur expérience faute de temps. Je partirai un matin ensoleillé de mai, sous le regard quelque peu inquiet de mon épouse (mais du mien également...).

Tout ensuite s'est enchaîné très vite à partir de ce lundi 27 mai 1991, jour de mon départ. Sentiments et réflexions se sont bousculés et entremêlés au fil des jours, au hasard des routes: dans le calme reposant d'une chapelle (comme

"Ah! que l'on apprécie dans ces conditions un bon matériel"

celle de l'église du Vieux-Lugo, perdue au milieu de la forêt landaise) ou dans l'agitation insupportable des villes (Pampelune, Burgos...), sous la chaleur apaisante des plateaux du Léon ou sous le froid paralysant des Monts Cantabriques, au cours d'une rencontre avec un pèlerin (du XXème siècle) solitaire, à pied et exténué, ou durant les quelques kilomètres effectués en commun avec un groupe cyclo du Lyonnais.

Mais aussi impression de légèreté et de vitesse quand un bon vent du Nord-Est vous accompagne tout au long de notre périple en France, sur un itinéraire quasiment plat; en revanche sensation de pesanteur, de ralentissement face à un fréquent régime d'Ouest en Espagne et à des reliefs parfois importants.

Ah! que l'on apprécie dans ces conditions un bon matériel: freins puissants type "Cantilever" (comme dans la descente vertigineuse sur Ponferrada, après le col de Foncebadoir)...mais regret d'avoir un 32-42-52 d'origine (au lieu d'un 30-40-50). Raison de plus de posséder des bagages réduits au minimum: 8 kg se partageant

"...quelle émotion d'apercevoir un matin, au sommet d'une côte, les clochers de Santiago"

entre une sacoche de guidon (type "Décathlon" 14 litres) et une de selle (type "Globe Trotter" de 6 litres). Mais aussi pas de honte à poser le pied à terre dans le col de Roncevaux ou dans certains cols des Monts Cantabriques; plaisir de la marche retrouvée (avec chaussures adaptées cyclo marcheurs, type "Décathlon"...).

Sentiments mêlés d'appréhension à l'approche des grandes villes, à leur traversée (chemin de Compostelle oblige...); moments toujours désagréables mais vite oubliés après avoir posé →

les "amis de cœur" racontent...

SUR LE CHEMIN DE COMPOSTELLE (suite)

→ son vélo à l'hôtel (parfois monté sur l'épaule dans la chambre) et ouvert l'eau de la douche... A ce sujet, souvenir d'une panique au réveil, à la disparition de ma précieuse "monture" sur le palier dans une "pension" à Estrella: l'employé avait oublié de prévenir la patronne de sa remise la veille dans un lieu plus sûr.

Apparemment plus difficile l'itinéraire espagnol s'est révélé au cours des étapes plus sécuritaire qu'en France, bien plus roulant, tout au moins sur les routes à grande circulation. Avec des chaussées profilées et refaites à neuf (objet d'une attention particulière car classées "grand itinéraire culturel européen") et l'existence de bandes d'arrêt d'urgence, larges et bien signalisées au sol, on se sent mieux protégé, sauf du bruit bien sûr!... Quand le chemin de Compostelle s'éloigne de ces grandes liaisons, alors plus de salut! A tout prix, il faut éviter les raccourcis car "bonjour les dégâts".

Mais quelle émotion d'apercevoir un matin, au sommet d'une côte, les clochers de Santiago, encore lointains mais maintenant à portée de pédales, au terme d'un effort solitaire: 1725 Km au compteur en 23 jours dont 3 de repos. Emotion également en pénétrant dans la basilique, baignée de musique sacrée, devant ce pilier

central, là où la pierre est usée, où des millions de pèlerins ont posé leurs doigts au cours des siècles, laissant l'empreinte profonde de leur main.

Mon voyage est terminé. Dans la cour de la gare,

"Adieu les grands horizons, les saveurs du printemps, l'air frais des montagnes..."

je démonte avec regret ma "bicy" et je range cadre, roues et pédales dans une housse portable (qui m'attendait en poste restante à St Jacques). En ce mercredi 19 juin 1991, quelle triste sorte je lui réserve, elle qui ne m'a jamais abandonné (aucune crevaison, aucun ennui technique), qui, chaque matin, m'attendait prête à s'élancer sur les chemins! Adieu les grands horizons, les saveurs du printemps, l'air frais des montagnes...demain le purgatoire d'un fourgon à bagages et certainement pour quelques mois l'horizon restreint d'un garage. Dans le train qui me ramène vers la France, se déroule en sens inverse le long ruban des paysages déjà connus, tel un film en accéléré. Une certaine nostalgie m'envahit...mais aussi une certaine satisfaction car...

"Je rentre à la maison et j'ai vu Compostelle". ■

humour

Le pont de Saint-Nazaire

Ah, le pont de Saint-Nazaire, raconté par Emile Malnoë à Beaugency l'an dernier ! Les témoins en rient encore. Ce pont, franchi par Daniel Gauthier se rendant à la Semaine Fédérale de Cholet, lui a inspiré ce dessin :



-Vos impressions sur le pont de Saint-Nazaire ?

-Magnifique pontage Docteur MALNOË ! Mais vous n'avez pas pensé à une dilatation de l'artère ? Ni à une greffe de piste cyclable ?