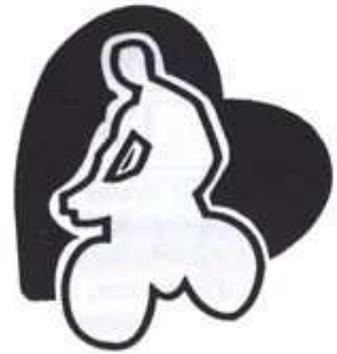


CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège social: 18, rue Olier 75015 PARIS

N°15 Novembre - Décembre 1997

Dans ce numéro

- *Nouvelles de l'A.C.C. :*
- L'A.C.C. à la Semaine Fédérale 2
- Nouveaux adhérents 2
- A.G. 97: Propositions et décisions 6
- *Humeur :*
- Détournement de fonds (suite) 2
- *Vos lettres nous intéressent :*
- Souvenirs de vacances 3
- *Glané pour vous :*
- Les bienfaits de l'activité physique 3
- *Après les "Journées-Rencontres" :*
- Cyclos cardiaques...quelle santé! 4-5
- *Humour :*
- Retour de Bergerac 5
- *Les "amis de cœur" racontent...*
- Paris by night 7-8
- La côte sauvage 8

Pour faire connaître l'A.C.C.

Animateurs de région et adhérents, nous tenons à votre disposition des dépliants et affichettes:

- soit en un exemplaire unique sur papier blanc, à charge pour vous d'en assurer la reproduction;
- soit dans le nombre d'exemplaires (limité) que vous nous indiquerez (papier blanc et couleur).

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, Pierre Poisson et Christian Saint-Faust.

édito

Garder l'esprit de Bergerac

Bergerac est passé mais Bergerac ne sera pas oublié, bien loin de là.

Nous avons senti nous-mêmes, et divers échos nous l'ont confirmé, que quelque chose s'était passé entre nous, davantage qu'un lien, qu'était née ou avait grandi une grande amitié. Cette amitié, nous devons la conserver et la développer.

Il faut remercier les participants, venus de tous les coins de France, d'avoir su répondre à l'appel de l'A.C.C., d'avoir su créer cette chaude ambiance. Peut-être la présence féminine, cyclotte ou non, y a-t-elle contribué, les cyclottes nous accompagnant, les non cyclottes nous ravitaillant avec tellement de gentillesse.

Nous avons su apprécier ce beau pays lors de nos balades (parfois coriaces), sa gastronomie, ses vins. Mais nous avons également su travailler sérieusement lors de notre assemblée générale. Non seulement en arrêtant les lieux et modalités de nos prochaines rencontres mais, surtout, en désignant des animateurs délégués régionaux. Chacun de ceux-ci pourra (et devra) désormais agir, suivant son tempérament, pour l'A.C.C. Nous attendons beaucoup de cette nouvelle organisation.

Toujours à propos de Bergerac, plusieurs d'entre vous nous ayant écrit pour nous faire part de leurs impressions, nous aimerions que les autres participants en fassent autant, nous confient leurs réactions, quelles qu'elles soient. Nous les publierons dans le prochain *Cœur et Vélo*.

Un mot, pour finir, sur le *Mondial des deux roues* qui s'est tenu récemment à Paris et que nous avons parcouru, Pierre Poisson et moi. Nous y avons remarqué la grande percée du VTT, du plus simple au plus sophistiqué, mais également l'apparition marquée du vélo avec aide électrique (7 800 F environ). Voilà qui pourrait intéresser des cardiaques ? Nous y avons vu toujours autant de beaux cadres, *Colnago* et autres splendeurs ne pesant pas plus de 6,5 kg, mais à 40 000 F. De beaux vélos aussi, faits main, aux lignes particulièrement séduisantes, et qui vous laissent toujours un sentiment d'envie.

Mais l'essentiel n'est-il pas de pouvoir pédaler ? Comme nous l'avons si bien fait à Bergerac.

Christian Saint-Faust ■

I'A.C.C. à la Semaine Fédérale

Près de 12000 cyclos ont participé à la Semaine Fédérale Internationale qui, cette année, s'est déroulée à Albertville du 3 au 10 Août.

Beaucoup d'entre eux, en passant devant le stand de l'A.C.C., ont découvert l'existence de celle-ci. Certains pour s'en étonner. D'autres pour s'y intéresser. Nous avons eu en effet plus de visiteurs qu'à la vérité nous en attendions.

Parmi ces visiteurs, des cardiaques ou des parents ou amis de cardiaques. Mais également d'autres ne l'étant apparemment pas, soucieux de ne pas être atteints à leur tour. Les uns et les autres nous ont demandé parfois des conseils, nous ont apporté souvent leurs félicitations et encouragements. En particulier des cyclos médecins ou appartenant à des professions para-médicales.

Bref, on a pu se rendre compte combien notre Amicale a un rôle à jouer, combien est utile le témoignage que nous apportons à travers elle, combien notre présence à la Semaine Fédérale se justifiait.

En remettant des tracts de la Fédération Française

de Cardiologie à des cyclos s'interrogeant, en répondant à leurs questions, nous avons fait amplement œuvre de prévention.

En livrant notre expérience de victimes de maladies ou accidents cardio-vasculaires qui avons retrouvé forme et joie de vivre, nous en avons rassuré plus d'un, atteint lui-même ou ayant des connaissances l'étant.

Ainsi notre stand à Albertville aura contribué à faire connaître notre association. Ce qui s'est d'ailleurs traduit par de nouvelles adhésions.

A noter que nous étions une dizaine de membres de l'A.C.C. à participer à la Semaine Fédérale. N'est-ce pas Josiane (Besset)? Outre ses performances alpestres (telle, entre autres ascensions, celle du Col du Pré, 1703 m), celle-ci n'en a pas moins participé à la permanence au stand. Tout comme Pierre Aguilhaume, Yves Guégan et Gérard Benoit. Ce dont notre Amicale leur est extrêmement reconnaissante.

M.D. ■

Nouveaux adhérents

Bienvenue aux nouveaux adhérents que voici:

- POUBLAN Henri 56, Avenue de Tarbes 64230 LESCAR ☎ 04 68 71 06 90
- LAFFONT Henri 14, Avenue Pierre Curie 11000 CARCASSONNE ☎ 04 68 71 06 90
- LE MINOUS Claude 69, Rue Mansart 22000 SAINT BRIEUC ☎ 02 96 94 44 03
- PERILLAT-BOITEUX Joseph Clapigny 74230 THONES ☎ 04 50 02 96
- CHARETON Jean-Claude 17, Rue Paul Renouard 41190 CHAMBON S/ CISSE ☎ 02 54 70 02 66
- RENARD Robert 30, Rue Aristide Briand 78540 VERNOUILLET ☎ 01 39 71 12 41
- KUBLER André 43, Route de Rinting 57830 BEBING ☎ 03 87 25 01 31
- LE FUR Philippe 16, Rue des Lilas 22950 TREGUEUX ☎ 02 96 71 18 87
- FABREGUES Michel 8, Rue du Salut 15000 AURILLAC ☎ 04 71 48 05 39
- KOWALCZYK Stanis Allée Barère de Vieuzac N° 10 13500 MARTIGUES ☎ 04 42 42 12 31
- LE MENE Louis 20, Rue Toulouse-Lautrec 44600 SAINT NAZAIRE ☎ 02 40 66 19 36
- CASSOU Claude 61, Rue Soljenidsyne 91000 EVRY ☎ 01 60 78 22 11
- REYFTMANN Alain 1, Allée des Rossignols-Plateau du Piquet-34790 GRABELS ☎ 04 67 52 52 48

Changements d'adresse :

- BRUSSON Jean-Marc 9, Rue des Francs Bourgeois 35000 RENNES ☎ 02 99 38 28 55
- LOPEZ Dominique 27, Rue Jacques Monod 64000 PAU ☎ 05 59 02 57 63

humeur

Détournement de fonds (suite)

Je vous ai raconté dans le dernier numéro de *Cœur et Vélo* comment, sur les 100 F adressés à l'A.C.C. par notre ami Belge André Quoilin, il nous était revenu seulement... 38,50 F, les chèques postaux s'étant octroyés 20 F au passage et la Banque de France 41,50 F.

"J'en suis resté sidéré", nous écrit André. Il y a de quoi. D'autant qu'il nous apprend que, de son côté, la Banque Belge lui a prélevé la somme de ...50 F belges ! Autrement dit, c'est pire encore

qu'on ne le croyait !

André ajoute: "Je me rends compte que la somme qui vous reste ne peut justifier mon adhésion". Que nenni, Cher Ami. Ne nous laissons pas impressionner par nos administrations respectives. Non seulement nous te considérons comme membre à part entière pour 1997 mais également pour les années à venir, sans que nous te réclamions désormais de cotisation. Tu nous régleras plus tard. En Euros !

Emdé ■

Souvenirs de vacances

En fait de lettres, cet été, vous nous avez surtout adressé des cartes postales, vacances obligent. Vacances que vous avez, en général, consacrées au moins en partie en vélo. Quelques aperçus.

Ainsi Daniel Legendre (Var) a pédalé sur les routes de Bretagne où, regrette-t-il, "il n'y a pas de pla". Par contre "dans les coins" où il est allé, "il n'y a pas de circulation, les routes sont parfaites, en plus la nature est formidable". Voilà qui va faire plaisir à nos amis Bretons.

C'est de Bretagne également que Daniel Gauthier (Manche) nous a envoyé de bien jolies cartes postales. A l'occasion d'une "virée à vélo à Piré sur Seiche (Ile et Vilaine), pays de la Roche aux Fées (...), en tee-shirt A.C.C. pour fêter le retour du beau temps". Il s'était en effet livré auparavant à un "petit entraînement entre deux averse avec une bande de jeunes du CoDep 50". Expérience renouvelée en Août lors "d'un camp d'initiation au cyclo-camping dans le Parc régional des Marais du Cotentin avec 20 jeunes de 8 à 12 ans".

Et Daniel d'ajouter qu'il se réjouit d'avance "de revoir (à Bergerac) des camarades plus âgés mais aussi jeunes de caractère". On apprécie le compliment !

De son côté, Jean-Paul Callède est allé "préparer

activement les Journées de Bergerac en Lozère". Encore un endroit où les côtes ne manquent pas ! Mais on sait que Jean-Paul aime ça (il compte plus de 100 cols à son actif).

Michel Humbert (Loiret), quant à lui, ne collectionne pas les cols mais...les kilomètres. Qu'on en juge: il nous a adressé "un petit souvenir de la Semaine C.T.V. en Suède, concluant trois semaines de vélo en Belgique (rallye A.I.T.), au Danemark et en Suède". Bigre ! Nous attendons de Michel qu'il nous conte plus en détails ce périple estival.

En ce qui le concerne, Joseph Soehnlen (Haut Rhin) n'a pas pédalé mais...marché. Il nous signale être allé "en voyage à la Réunion où (il) a fait de la randonnée pédestre pendant 15 jours". Dans l'impossibilité de participer aux "Journées" de Bergerac, il le regrette parce que c'eut été pour lui, écrit-il, "l'occasion de faire connaissance avec ce qui m'apparaît être une grande "famille", chaleureuse, sympathique et sportive".

On ne saurait mieux dire. Ni conclure.

Amis lecteurs, écrivez-nous vous aussi. Pour nous donner de vos nouvelles, nous soumettre vos suggestions, nous communiquer informations ou "tuyaux", nous raconter vos exploits: dans tous les cas "Vos lettres nous intéressent" !

glané pour vous

Les bienfaits de l'activité physique et sportive

UN CŒUR PLUS PUISSANT ET ECONOMOME

La pratique régulière de l'activité physique et sportive a pour effet de muscler le cœur; ses contractions sont alors plus puissantes et propulsent plus de sang à chaque battement. Ainsi il n'a pas besoin de se contracter aussi souvent qu'un cœur non entraîné.

UNE CIRCULATION SANGUINE AMÉLIORÉE ET UN CŒUR EN MEILLEURE SANTÉ

L'exercice régulier favorise la circulation sanguine dans les vaisseaux et permet une meilleure irrigation de tous les muscles, en particulier de celui qui assure le fonctionnement de la pompe cardiaque.

UN TRAITEMENT CONTRE LE STRESS

La détente apportée par l'exercice physique diminue la tension nerveuse et l'anxiété qui sont à l'origine du stress de beaucoup de sédentaires.

MOINS DE RISQUES DE MALADIES CARDIO-VASCULAIRES OU DE RECHUTES

Une brochure de la Fédération Française de Cardiologie (50 rue du Rocher - 75008 PARIS) résume ainsi les bienfaits de l'activité physique et

sportive.

Ajoutons que l'activité physique non seulement prévient les maladies cardio-vasculaires mais qu'elle favorise aussi le retour à une vie normale des victimes de celles-ci et qu'elle réduit les risques de rechute. A condition toutefois de ne pas trop forcer, comme nous ne cessons de le répéter.

LECTURE RECOMMANDÉE :

PANNES DE CŒUR

GUIDE POUR LES CARDIAQUES ET CEUX QUI NE LE SONT PAS ENCORE

du Professeur ULRIK HVASS (né en 1946 - Professeur agrégé de chirurgie cardiaque à l'Hôpital Bichat où sont pratiquées environ 600 interventions à cœur ouvert par an).

Editions du Seuil - En vente en librairie.

Dans ce petit livre, et en courts chapitres, le Dr Hvass donne en termes clairs, et avec une dose d'humour qui n'altère en rien le sérieux du propos, des informations et conseils qui doivent permettre aux cardiaques d'atteindre la sérénité.

D.C. ■

Après les "Journées-Rencontres" CYCLOS "CARDIAQUES"

Les "Journées-Rencontres" annuelles de l'A.C.C. se sont déroulées à Bergerac les 13 et 14 Septembre, avec "lever de rideau" le 12, et se sont prolongées jusqu'au 17 inclus pour certains. Riches d'échanges, elles ont réuni dans une ambiance amicale et festive 41 participants (sur les 43 inscrits) dont 27 membres actifs et 14 accompagnants (tes). Compte-rendu.

Bergerac, vendredi 12 Septembre. Les arrivées se succèdent au Centre ANITTA à Bergerac. Les "anciens" se retrouvent, heureux d'apprendre que tous les participants des "Journées" de Beaugency en 96 sont là (à la seule exception de notre doyen Paul Canivenc, excusé). On fait connaissance avec les "nouveaux" (et réciproquement), lesquels sont tout de suite mis dans l'ambiance.

Un accueil chaleureux

A cette ambiance contribue l'accueil local, chaleureux, autour d'un "apéritif" consistant en une dégustation (sous la conduite d'un oenologue) de vins de la région (Bergerac, Monbazillac). Aux souhaits de bienvenue de notre hôte Maxime Brégeron, le Dr Mary, maire-adjoint de Bergerac, Jeanine Rousselle, présidente de l'Union Cycliste Bergeracoise, et le Directeur du Centre ANITTA joignent les leurs.

Pour compléter (ou comparer), l'ami Max Pinson, qui a son idée derrière la tête, offre à l'issue de repas qui suit, des spécialités de son Alsace: odorant fromage de Munster qu'accompagne un délicieux Gewürtztraminer.

C'est bien parti. On n'en gagne pas moins sans trop trébucher la confortable salle de conférence mise à notre disposition. Pour, après les présentations, décider des parcours du lendemain.

Un bilan positif

Bergerac, samedi matin. Il pleut! Une pluie fine et drue qui ne présage rien de bon. Qu'à cela ne tienne: on va tenir dès maintenant l'assemblée générale primitivement prévue en soirée.

Le quorum étant largement atteint, on peut valablement délibérer. Le Président présente le rapport d'activités. L'A.C.C. "tient la route". Elle se montre (dans les Parcours du Cœur, à la Semaine Fédérale d'Albertville...) et on en parle (dans un certain nombre de journaux). Conséquence: ses effectifs ont doublé en une seule année. Surtout, elle remplit son rôle de lien entre cyclos "cardiaques" (notamment grâce à son bulletin *Cœur et Vélo*) tout en témoignant des effets bénéfiques d'une pratique raisonnable du cyclotourisme.

Par ailleurs, les comptes sont équilibrés (ce qui n'empêche pas l'assemblée de voter une augmentation de la cotisation). On vote également pour le Bureau. Puis on désigne des délégués régionaux, ce qui devrait marquer une nouvelle étape dans le développement de l'Amicale.

On retient les lieux et dates des "Journées-Rencontres" à venir. On débat, suggère, décide. Et on se dit qu'en soirée l'assemblée générale eut été à coup sûr plus rapidement expédiée. La pluie a donc eu du bon. D'autant qu'elle a maintenant cessé. On va donc pouvoir, cet après-midi, enfourcher les vélos.

Première balade

Samedi après-midi. On devait se répartir en plusieurs groupes. Mais tout le monde ou presque prend la roue des premiers partis. A l'exception de quelques-uns qui attendent un improbable attardé (qui ne viendra d'ailleurs pas) avant de rejoindre, eux aussi, tous les autres.

Le soleil brille à nouveau. La bonne humeur régnait. Le pays, ses sites, ses villages sont superbes. On admire la curieuse église fortifiée de Trémolat avant d'aborder la côte devant nous amener au point de vue sur le "single" du même nom, côte au demeurant moins redoutable que Maxime l'avait annoncée. En haut, le panorama sur la boucle décrite par la Dordogne constitue notre récompense.

Au retour, nous suivons un ancien chemin de halage. Sur un pont une voiture heurte violemment le parapet. En attendant les premiers secours notre compagne Josiane Besset, qui a des compétences en la matière, s'active auprès du chauffeur, inconscient.

Plus loin, voici l'Escalier d'Ecluses de Tuilières (que tous n'ont pas vu). Et un barrage sur la Dordogne avec un ascenseur à saumons.

Bilan: on a dans l'après-midi accompli le parcours prévu sur la journée! Et tous ont suivi. Quelle santé ces "cardiaques"! Ce que nos amis de Pau fêtent en offrant à leur tour un apéritif.

Après dîner, présentation de l'itinéraire du dimanche et du lieu de rendez-vous pour le pique-nique. On constate alors qu'il est parfois difficile de faire plaisir à tout le monde et...à son père! Et c'est quasiment à regret que l'on se sépare pour aller...faire dodo!

Un week-end épatant

Dimanche 14 Septembre. Très beau temps. Aujourd'hui encore plusieurs cyclos de Bergerac sont venus nous accompagner. Ils nous guident vers la cité médiévale d'Issigeac. On s'égayait à tavers les vieilles rues et, comme c'est jour de marché, devant les étals, oh combien tentants, des commerçants. Plus loin, à Villeréal, une des nombreuses bastides de la région, les dames →

de Septembre à Bergerac

...QUELLE SANTÉ !

"Vous n'êtes pas des malades, mais d'anciens malades. Il suffit d'ailleurs de vous voir!". C'est ce qu'a dit aux cyclos "cardiaques" (ou plutôt: ex-cardiaques) le Dr Mary, représentant le Maire de Bergerac. Que ne les a-t-il vus en effet tout au long de ces "Journées-Rencontres". Et entendus. Il aurait alors pu constater combien les membres de notre Amicale non seulement ne se considéraient pas comme des malades (il n'a d'ailleurs guère été question de leurs problèmes de santé), mais font preuve d'un tonus et d'un appétit de vivre épatants. Et, de ce fait même, contagieux. Quel réconfort n'apportent-ils pas ainsi à ceux que la maladie ferait désespérer?

→ qui ne roulent pas et notre ami Corse Pierre Bellan rejoignent les cyclistes avec les plateaux-repas du pique-nique. Ce sera ensuite Castillonnes, en plein pays des pruneaux d'Agen. Et le retour par Monbazillac où une dégustation nous est offerte au château.

A notre arrivée à Bergerac, Pierre Bellan donne une information à ceux qu'intéresserait un éventuel Tour de Corse.

Et le week-end se termine de façon on ne peut plus festive avec un somptueux "repas périgourdin" (foie gras, confit de canard...) arrosé au Monbazillac et Bergerac.

Lundi matin 15 Septembre. C'est, pour le plus grand nombre, l'heure des adieux. Déjà! Qu'elles ont paru courtes ces journées passées ensemble. On dit combien on les a appréciées. On promet de s'écrire, de se téléphoner, de se revoir. De

toute façon, on se retrouvera tous à Saint-Nazaire l'an prochain. Promis, juré.

Rendez-vous à Saint-Nazaire

Cependant ils sont 13 qui ne partent encore pas. Ceux qui pédalent vont en profiter ce jour pour randonner dans les vignes. Bonjour les bosses!

Mardi 16 Septembre. On reste 9. Maxime se joint à eux. Au programme de ce jour: le château de Lanquais, la bastide de Beaumont du Périgord, les abbayes de Belvès et de Cadouin. Pas mal!

Mercredi 17 Septembre. Le dernier "carré" s'offre une ultime balade avant de se séparer à son tour le **Jeudi 18.**

Cette fois les "Journées-Rencontres" 1997 sont bel et bien terminées. Vive les "Journées-Rencontres" 1998. A Saint-Nazaire!

M.D. ■

humour

RETOUR DE BERGERAC

Comme en témoigne le texte que voici, les "Journées-Rencontres" de l'A.C.C. inspirent toujours autant l'ami Daniel Gauthier !

*Amis cyclos cardiaques retour de Bergerac
Gardons au fond du cœur ainsi qu'un grand
bonheur*

*Le souvenir ému des beaux jours d'amitié,
Tout dorés de soleil, de convivialité,
Passés, à tour de roues, au long de la
Dordogne*

*Qui restera pour nous, en Pays de
Cocagne
Et plus que pour tout autre: la rivière
Espérance.*

*Ces jours, nous les devons à l'ami
Brégeron
Que grâces soient rendues à notre
Amphitryon*

A qui j'exprime ici notre reconnaissance !

*Mais le retour est là et l'hiver se présente
Et pour moral garder au travers des frimas
Pensons aux souvenirs et restons dans
l'attente*

*Des futurs séjours élaborés déjà.
Oui, l'oreille aux aguets, attendons les*

appels

*Qui parviennent bien vite d'autres amis
fidèles.*

*Alors nous rejoindrons, heureux, en
d'autres places*

*Sanglier corse, canard briéron, pinson
d'Alsace !*

*Et si par malheur vous vous trouviez en
peine*

*Guérissez vous bien vite en pensant au
remède*

*Lequel ? mais bien sûr: le corsage de
Germaine !*

Daniel Gauthier

■NDLR: Le corsage de Germaine est le nom de code donné à une mission accomplie dans le quartier ancien de Bergerac par une patrouille de cyclos cardiaques et couverte par le secret défense. Celui-ci pourra être levé contre une tournée de *Patrimoine*, de *Muscadet* ou de *Riesling*, selon le lieu et le moment !

Assemblée Générale 1997

Propositions et décisions

Tenue dans le cadre des "Journées-Rencontres" de Bergerac, l'assemblée générale de l'A.C.C. a réuni 36 membres actifs présents ou représentés sur les 52 que comptait au total notre association à ce moment. Elle a donc pu délibérer valablement, élaborer des propositions et prendre les décisions que voici.

Animateurs de région

Pierre Poisson ayant montré tout l'intérêt de la mise en place de délégués régionaux (que le Bureau préfère désormais désigner sous le terme de "Animateurs de région"), ceux-ci ont été immédiatement désignés. Il s'agit de:

- Joseph Corre et Pierre Bideau (Bretagne)
- Emile Malnoë (Pays de Loire)
- Daniel Gauthier (Basse Normandie)
- Dominique Vieubled (Haute Normandie)
- Jean Lebeau (Picardie)
- Max Pinson (Alsace)
- Jean-Louis Wilmès (Ile de France)
- Lionel Boulanger (Centre)
- Maxime Brégeron et Dominique Lopez (Aquitaine)
- Daniel Legendre (Provence-Côte d'Azur)
- Josiane Besset et Gérard Benoit (Rhône-Alpes)
- Jean-Paul Callède (Midi-Pyrénées)
- Henri Laiffont (Languedoc-Roussillon)
- Pierre Bellan (Corse).

Leur rôle:

- faire connaître l'A.C.C. dans leur région;
- organiser dès que possible des rencontres régionales.

Augmentation de la cotisation

Le budget 1996-97 présenté à l'assemblée générale et approuvé par elle est équilibré.

Cependant, afin de donner davantage de moyens d'action à l'A.C.C., l'assemblée a voté une augmentation de la cotisation (contre l'avis du Bureau qui avait pensé la maintenir à son niveau actuel).

La cotisation pour 1998 passe donc à 80 F.

Prochaines "Journées-Rencontres"

Après la double candidature de Bergerac et de Saint-Nazaire à l'issue des "Journées-Rencontres" de 1996 et conformément au choix des adhérents consultés par la voie de *Cœur et Vélo*, il avait été décidé que celles de 1997 auraient lieu à Bergerac et celles de 1998 à Saint-Nazaire. L'assemblée générale n'est pas revenue sur le choix de cette dernière ville.

D'autre part, Max Pinson ayant posé la candidature de l'Alsace (arguments gastronomiques à l'appui) pour 1999, l'assemblée a ratifié sa proposition.

Et elle a souhaité que les "Journées-Rencontre" se

déroulent désormais sur une semaine.

En conséquence de quoi les prochaines auront lieu à Saint-Nazaire du 12 au 18 Septembre 1998, tout en demeurant "à la carte", possibilité étant donnée aux participants de s'inscrire pour une durée plus courte.

Réservez dès à présent ces dates.

Composition du Bureau

L'assemblée ayant procédé à l'élection de Jean-Louis Wilmès et à la ré-élection de Christian Saint-Faust (membre sortant), le Bureau s'est réparti les tâches comme suit:

Président: Christian Saint-Faust

Vice-Président, responsable du bulletin: Michel Dautresme

Secrétaire administratif: Daniel Gauthier

Secrétaire-adjoint et trésorier: Pierre Poisson

Membre: Jean-Louis Wilmès.

Tour de Corse: on en reparle!

Comme on le sait, le Tour de Corse des Cyclos Cardiaques envisagé l'an dernier n'a pu se réaliser.

A Bergerac, Pierre Bellan, qui habite l'île de Beauté, a renouvelé son offre d'en organiser bénévolement un à notre intention, fait d'étapes courtes évitant les plus grosses difficultés.

Certains d'entre nous se sont montrés intéressés. D'autres, qui n'étaient pas à Bergerac peuvent l'être également.

Il importe que les uns et les autres nous confirment rapidement leur intention (sans engagement ferme dans l'immédiat). Seuls ceux-là recevront, en temps utile, les informations leur permettant de s'inscrire éventuellement.

Ce Tour de Corse aurait lieu fin Mai - début Juin et durerait une dizaine de jours.

A ceux qui le souhaitent, Michel Dautresme peut envoyer le compte-rendu d'un précédent Tour de Corse effectué dans les mêmes conditions.

Autres propositions

Parmi les propositions émises, on retiendra aussi celle relative à la création d'une carte de membre bienfaiteur, plus facile à "vendre" que le simple bulletin d'adhésion de membre bienfaiteur actuel. Le Bureau va étudier cette possibilité.

A noter également la suggestion d'un auto-collant A.C.C. Ce à quoi le Bureau va également penser.

M.D. ■

PARIS BY NIGHT

Visiter Paris la nuit à vélo, c'est original. Pierre Poisson l'a fait. C'était en juin. En compagnie de notre président Christian Saint-Faust et d'autres cyclos. Suivez le guide !

J'en avais vanté les mérites à notre Président. Pensez donc, pouvoir, en une seule soirée et qui plus est à vélo, admirer les principaux monuments de notre capitale au moment de la journée où ils sont si bien mis en valeur.

Le départ eut lieu vers 21 h 15 sur le Champ de Mars, face à l'Ecole Militaire.

A la grande déception des organisateurs (le CoDep 92) il n'y avait pas foule. Peut-être avaient-ils eu tort de programmer cette balade un vendredi 13. En effet, la pluie était au rendez-vous...

- Ce n'est pas une ondée qui va décourager un cyclo cardiaque, me dit Christian. On y va !

" Pour ce qui est d'être rincé, c'est garanti ... "

Alors, capés tels des chevaliers moyenâgeux, nous enfourchons nos vaillantes montures. Premier objectif: le palais de Chaillot où nous faisons le tour de la place, ce qui nous permet d'admirer notre célèbre Tour Eiffel. Elle nous précise en d'immenses chiffres lumineux le nombre "929". C'est le nombre de jours qui nous sépare de l'an 2000.

En passant devant l'Arc de Triomphe de l'Etoile nous avons juste le temps de jeter un bref coup d'œil vers les Champs Elysées qui scintillent déjà, mais notre attention se porte surtout sur les voitures qui surgissent de toutes parts. Ce passage "à gué" aura été le seul réel point délicat de notre périple.

Tenace, la pluie nous suit, nous précède, nous enveloppe...

- Où nous emmènes-tu ? me demande Christian, heureux de faire partie des rescapés.

- Sur la butte Montmartre. Il nous faut passer devant l'église St Augustin, la gare St Lazare et l'église de la Trinité, pour ensuite monter vers la Place Blanche.

- Alors, on va pouvoir se rincer l'œil ! Pigalle ! le Moulin Rouge !

- Pour ce qui est d'être rincé, c'est garanti, et il n'y aura pas que l'œil... Mais ne gaspille pas ton énergie car nous devons gravir la rue Lepic.

Avec cette rude ascension (c'est notre Tourmalet) qui sollicite sérieusement nos "palpitants", nous en oublions quelque peu la pluie.

Mettant pied à terre, nous nous mêlons aux promeneurs de la Place du Tertre. Quelques pas encore et nous voilà sur le parvis du Sacré-Cœur. De là, nous contemplons la capitale qui s'assoupit dans une brume qui évoque plus un

crépuscule automnal qu'une soirée printanière.

Signe du ciel et encouragement à continuer, la pluie cesse.

Empruntant la rue St Vincent rendue célèbre par Caura Vaucaire, nous longeons le modeste vignoble de Montmartre avant de descendre jusqu'à l'Opéra Garnier. Avec cette descente, le moral revient !

Les joueurs de Monopoly ont reconnu la rue de la Paix qui nous fait découvrir la colonne Vendôme; celle-ci est comme enchâssée dans un écrin ourlé par les luxueuses vitrines des grands joailliers. Ne disposant pas du même espace qu'à Versailles, Hardouin-Mansard y a épuré son style et a réalisé un ensemble de grande classe.

Après avoir fait le tour de la place nous repartons vers la rue de Rivoli et son alignement d'arcades. Elle nous fait déboucher sur la place de la Concorde où notre passage laisse l'Obélisque imperturbable. Peut-être a-t-il cligné d'un hiéroglyphe mais il faisait trop sombre pour qu'on le remarque.

Au passage, nous avons admiré les façades de la Madeleine et du Palais Bourbon, superbement restaurées.

Prochain objectif: Notre Dame; nous longeons les quais et passons devant le Louvre. De l'autre côté de la Seine, nous remarquons, plus modeste, la coupole de l'Institut.

" Pourquoi l'a-t-on appelée Place des Vosges ? "

La Cathédrale étant toujours ancrée dans l'île de la Cité, il nous faut franchir la Seine. Le choix du Pont Neuf est judicieux car il nous offre un panorama sur la Conciergerie qui, flanquée de ses trois tours (de Bonbec, d'Argent et de César), évoque le Moyen-Age.

Le pont franchi, nous saluons la statue équestre de Henri IV et remarquons à quelques pas la charmante place Dauphine où son fils Louis XIII s'est peut-être promené.

Sans prendre le temps de déchiffrer le véritable livre d'Histoire Sainte qu'est la façade de Notre Dame, nous traversons la Seine par le pont d'Arcole avec pour objectif le Marais.

Nous longeons l'Hôtel de Ville et nous empruntons ou croisons alors des rues aux noms pleins de charme: rue des Blancs Manteaux, rue Pastourelle, rue des Mauvais Garçons. Nous atteignons enfin cette place harmonieuse voulue par Henri IV. Les arcades de ses trente six pavillons devaient évoquer à notre Vert-Galant →

PARIS BY NIGHT (suite)

→ ses bastides du Sud-Ouest.

- Pourquoi l'a-t-on appelée *Pace des Vosges* ? demande un cyclo à la cantonade. Personne ne lui répond... Si quelqu'un connaît la réponse, qu'il nous la communique.

Ensuite, le salut du Génie de la Bastille s'imposait avant de retourner dans le Marais où l'on remarque au passage plusieurs hôtels des 16^{ème} et 17^{ème} siècles, admirablement mis en valeur: Sully, Beauvais, Aumont et Sens.

Nous sommes maintenant sur le chemin du retour. Le pont Marie et le pont de la Tournelle nous permettent de rejoindre la rive gauche. Un dernier regard sur Notre Dame, si majestueuse vue sous cet angle, et nous attaquons la douce montée de la rue Saint Jacques.

" Et le plaisir des yeux est tel que rien ne peut le gâcher "

Au bout de vingt mètres, terriblement tentants les fumets grecs de la rue de la Huchette nous sollicitent...

- Je ferais bien une petite pause, me dit Christian.

- Pas question ! Tu as vu l'heure: il est 23 h 30 et nous n'avons fait que 22 km...

- Quelle moyenne époustouflante !

Nous voici devant le Panthéon dont la froideur du style nous incite à poursuivre notre route sans plus tarder. Il nous reste à dire un petit bonsoir aux Sénateurs en passant devant le Palais du Luxembourg, puis à saluer l'Empereur qui repose sous le dôme des Invalides, éclatant sous sa parure d'or, autre signature de Hardouin-Mansard. Nous arrivons enfin (il est près de minuit !) au bout de notre périple. Les organisateurs nous offrent un jus de fruit censé nous rafraîchir. Chacun va rejoindre ses pénates et j'en profite pour demander les impressions à chaud (enfin, presque...) de mon ami Christian:

- Alors, que penses-tu de cette petite randonnée ?
- Ecoute, mon cher (j'apprécie la marque de déférence qu'il me témoigne), non seulement je suis enchanté car j'ai redécouvert la capitale sous un angle nouveau mais j'ai découvert deux ou trois rues que je n'avais jamais empruntées.

- Et la pluie ?

- Oubliée ! Et le plaisir des yeux est tel que rien ne peut le gâcher.

- Et en conclusion ?

- Excellente soirée que je recommande aux Franciliens de l'A.C.C.

- Eh bien, rendez-vous à la mi-juin 1998 !

Pierre Poisson ■

la côte sauvage

Maxime et Danielle Brégeron, de (A.C.C.) ont rendu visite à Joseph et Jeanne Corre (A.C.C.) dans le Finistère. A leur retour, Maxime nous a confié ses impressions sur la Bretagne.

Chez l'ami Joseph, j'ai roulé sur les routes du Finistère Nord, le long de la côte sauvage.

Pays magique, ce coin de Bretagne cache ses beautés sous la lande de bruyère le long d'une côte que peu de mots peuvent décrire.

Pays de migrants Armoriciens avant de devenir celui des Celtes qui, de l'Irlande jusqu'au Léon, en Espagne, ont peuplé toute la côte pour se fixer plus particulièrement en Bretagne.

Pays de légendes, celle de Merlin l'Enchanteur et de ses amours avec Viviane, celui des lutins qui courent sur la lande, celui de Druides, sages parmi les sages.

Pays des beautés laissées par les peuplades qui nous ont précédés sur cette terre et qui nous l'ont léguée intacte, ce que nous semblons incapables de perpétuer.

Pays des calvaires, témoignages de l'évangélisation de ces contrées et de la foi de ses missionnaires d'un autre siècle, pays des clochers des églises et des chapelles dressant fièrement leurs flèches vers Celui en qui elles nous invitent à croire.

Pays des dolmens et des menhirs, pour nous

amener à méditer sur ce furent la vie et les passions de tous ceux qui nous ont fait cette terre, des ermites fondateurs à nos jours.

Mais aussi pays de beautés naturelles que nous devons transmettre intact à nos successeurs en évitant pour cela que des empoisonneurs, pour des raisons mercantiles, ne déversent sur ses côtes cet horrible poison que nous appelons pétrole.

De l'île Vierge à la pointe St Mathieu, en passant par Le Conquet, Lampaul-Plouarzel, Lanildut, Ploudermezeau, j'ai vu l'Aber Ildut, Porspoder et les roches de Portsals, le chenal de l'Aber Vrach, sans oublier, à l'intérieur des terres, le menhir de Kerloas. L'île Molène, aperçue de la pointe de Kermorvan, m'a donné des envies de grand large. La mer d'Iroise, merveille de la nature, semble nous donner rendez-vous pour courir les vagues à la recherche de Chateaubriand.

Merci à Jeanne, merci à Joseph, vous qui portez des prénoms bibliques, pour nous avoir fait découvrir ce pays de légendes. Avoir envie de voir la Bretagne, c'est simple. Ne pas avoir envie d'y revenir, c'est au-dessus de l'impossible.

Maxime Brégeron ■