

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège social: 18, rue Olier 75015 PARIS

N°16 Janvier - Février 1998

édito

Avec tous nos Vœux

Une année s'achevant, c'est le moment de dresser un bilan.

Comme nous l'avons constaté à Bergerac, elle a été particulièrement fructueuse. Notre association n'a fait, en 1997, que se renforcer. Son organisation a encore gagné en cohésion. Les liens d'amitié qui nous unissent se sont encore développés. Et nous sommes deux fois plus nombreux qu'il y a un an.

Pourquoi faut-il qu'une ombre soit venue ternir ce tableau d'une A.C.C. pleine de vigueur ? Pourquoi faut-il que soit disparu aussi tragiquement notre si sympathique ami Lionel Boulanger ? (voir en page 2). Mystère d'un destin que nous ne maîtrisons pas complètement.

Cependant la vie continue. Et je me dois de féliciter nos "animateurs de région" qui paraissent s'en donner à cœur joie dans la tâche qui leur a été confiée, qui y mettent en tout cas beaucoup d'ardeur.

Félicitations aussi à notre vice-président à qui *Cœur et Santé*, la revue de la Fédération Française de Cardiologie, a consacré une page entière en même temps qu'à l'A.C.C., dans son numéro de Novembre-Décembre.

En cette période de fêtes et de vœux, que pouvons-nous souhaiter de mieux pour la nouvelle année qu'un état physique nous permettant de pratiquer notre sport favori, ne serait-ce que pour escalader le célèbre (au moins pour beaucoup d'entre nous) pont de Saint-Nazaire en Septembre prochain !

Christian Saint-Faust ■

Dans ce numéro

- Nouvelles de l'A.C.C. :
- L'A.C.C. en deuil 2
- Autres nouvelles 2-3
- Point de vue :
- L'A.C.C. n'est pas un syndicat 3
- Vos lettres nous intéressent :
- Bergerac encore... 4
- et pas seulement 5
- Humour :
- Le vélo ne fait pas "màle" 5
- Les "amis de cœur" racontent... 6
- Jamais d'œufs sans toit 6
- Pensons à notre sécurité 6
- Connaitre :
- L'association "A tous cœurs" 7
- Les adhérents de l'A.C.C. 8
- Sportissimo 8

Avez-vous à régler votre cotisation 1998 ?
Pour le savoir, allez à la page 7.

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 Daniel Gauthier, Robert Jourdain, Daniel Legendre, Pierre Poisson et Christian Saint-Faust.

Ce que ne dit pas notre Président

Notre Président ne dit pas qu'il a rédigé son édito à ...l'hôpital ! Conséquence d'une chute le dimanche 16 novembre, son vélo ayant dérapé sur les planches humides d'une passerelle . Bilan : fracture du col du du fémur. Christian, qui a substitué les cannes anglaises à la bicyclette, n'en conserve pas moins le sourire. Nous lui souhaitons de retrouver aussi vite que faire se peut toute sa... vélocité !



l'A.C.C. en deuil

Un des nôtres victime d'un accident mortel

Michel Dautresme nous dit dans quelles circonstances cela est arrivé.

A Bergerac, pour répondre à son souhait, Lionel Boulanger et moi avons convenu de nous retrouver en Octobre en Sologne pour un week-end de balade. Nous nous étions par la suite fixé rendez-vous à Ligny-le-Ribault (Loiret) le samedi 11 Octobre.

Arrivé sur place dès la veille, Lionel éprouva l'envie d'aller faire un petit bout de promenade avant le repas du soir. Il n'en revint pas. A quelques kilomètres de là, alors qu'il roulait parfaitement à sa droite sur une route tranquille, il a été fauché, et tué sur le coup, par une automobiliste qui, éblouie par le soleil couchant, ne l'avait pas vu. Ce que j'appris en arrivant le lendemain.

Lionel avait connu l'Amicale par un article paru en avril dernier dans le magazine *Pleine Vie*. Il avait aussitôt adhéré avec enthousiasme. Et acheté un vélo pour participer à nos "Journées" de Bergerac "où, comme l'écrit notre ami Daniel Gauthier, par son extrême gentillesse et son humour il avait gagné d'emblée toutes les sympathies". Et Daniel exprime le sentiment de nous tous quand il poursuit : "Ses amis cyclos cardiaques éprouvent une grande peine de voir partir ainsi l'un des leurs qui, comme eux, avait voulu maîtriser par le cyclotourisme des difficultés cardiaques, mais a rencontré sur sa route ce destin aussi tragiquement dérisoire".

L'A.C.C. partage la peine de tous ceux qui le pleurent.

DE ST NAZAIRE A PORNICHET

Comme cela a été confirmé à Bergerac, les "Journées-Rencontres" 1998 de l'A.C.C. se dérouleront à Saint-Nazaire (ou, plus précisément, Pornichet) du 12 au 17 Septembre inclus.

Déjà "Mimile" Malnoë et son équipe s'affairent pour que ces "Journées" soient au moins aussi réussies que les précédentes, et si possible les dépassent ! Aussi ils nous ont concocté un projet de programme qui, pour n'être pas définitif, ne s'avère pas moins prometteur. Nous en reparlerons.

Nous serons hébergés dans un centre de vacances fort bien situé, à Pornichet, agréable station voisine de La Baule. Ce centre comprend suffisamment de chambres (2 à 4 lits) pour nous recevoir tous, couples et individuels. Et comporte, comme à Bergerac, parking voitures et garage vélos. Le tout pour 200 F par jour et par personne (pension complète).

Nous rappelons que ceux qui ne pourront pas participer à la totalité du séjour auront toute possibilité de s'inscrire pour une durée plus courte.

UN ANIMATEUR POUR LES... ANIMATEURS !

A peine étaient-ils nommés que les "animateurs de région" de l'A.C.C. se sont mis au travail. Ils nous ont commandé tracts et affichettes pour organiser l'information. La plupart ont pris des contacts avec des Centres de réadaptation à l'effort où le meilleur accueil leur a généralement été réservé. Il en est d'ailleurs déjà résulté quelques nouvelles adhésions.

Pierre Poisson a été désigné par le Bureau pour coordonner l'action des "animateurs de région". A ces derniers nous adressons, avec ce numéro de

Cœur et Vélo, un premier "Supplément" leur étant spécialement destiné.

LES BONS COMPTES DE BERGERAC

A la différence des manifestations organisées par les Clubs pour se faire "un peu de sous", les "Journées-Rencontres" de l'A.C.C. ne visent qu'à nous rassembler et absolument pas à être bénéficiaires. Il s'agit seulement de couvrir les frais réels dont nous nous efforçons de faire en sorte qu'ils soient les moins élevés possible.

A Bergerac, leur montant total a été de 22945 F alors que les recettes ont atteint 23274 F. D'où un petit excédent de 329 F. Encore celui-ci provient-il de la vente des tee-shirts et des boissons. Sans cet apport, nous aurions été légèrement déficitaires.

A noter qu'aux frais d'hébergement et de repas s'ajoutaient le coût des dossiers, des gâteaux apéritifs, de repas des invités, d'assurance, etc.

Par contre les salles ne nous ont pas été facturées (Merci l'ANITTA). Côté recettes, il est à signaler que tous les participants sans exception (c'est à dire y compris les organisateurs) ont réglé intégralement leurs repas, hébergement et autres frais. Comme il se doit dans une Amicale comme la nôtre.

T-SHIRTS: COMMANDEZ-EN !

Le succès rencontré par les tee-shirts A.C.C. a été tel que nous n'avons pas pu satisfaire toutes les commandes. Aussi nous en avons fait refaire.

Vous pouvez donc nous en demander à nouveau (pour vous, vos parents, vos amis..). Toujours au prix de 60 F franco (règlement à la commande à l'ordre de l'A. C. C.). N'oubliez pas de préciser la taille : M, L, XL ou XXL. ➤

► ET LE TOUR DE CORSE ?

Suite à l'appel lancé dans notre dernier numéro, vous êtes plusieurs à nous avoir signalé ou confirmé être intéressés. Cependant, nous vous voudrions plus nombreux. Peut-être attendez-vous davantage de précisions, mais l'organisation et les prix étant en partie fonction du nombre de participants, il nous est difficile de vous en donner plus.

A noter cependant que ce Tour de Corse se déroulera du 26 mai au 6 juin. Quant aux frais de séjour, ils devraient ne pas dépasser 3000 F par personne (dans le cas de chambres doubles, davantage dans le cas de chambres simples), repas et boissons compris.

Si vous ne l'avez encore pas fait, dites-nous vite si vous êtes intéressés afin que notre ami Pierre Bellan puisse rapidement mettre en place l'organisation, moyennant quoi nous pourrions vous apporter toutes les informations utiles.

LICENCES FFCT

La question a été évoquée lors de l'Assemblée Générale à Bergerac par le Président Christian Saint-Faust assisté de Daniel Gauthier. Extrait du compte-rendu de celui-ci :

"Etant vite apparu, au fil des adhésions, que la quasi totalité des Amicalistes étaient licenciés de la F.F.C.T. (membres d'un club ou membres individuels), nous avons obtenu de celle-ci d'être enregistrée comme Confrérie et de figurer comme telle dans son "Guide". Cependant, il ne nous pas été accordé de délivrer nous-mêmes des licences, ceci pour des raisons techniques et administratives (nous ne sommes pas à proprement parler un club sportif).

Le Président a donc décidé, en accord avec l'Assemblée, que l'A.C.C. continuerait d'accepter dans ses rangs des non-licenciés quand il s'en présentera. En les invitant toutefois à prendre une licence individuelle directement auprès de la F.F.C.T.

(dossier d'inscription à demander à celle-ci: F.F.C.T. 8, rue Jean-Marie Jégo 75013 PARIS - Tél. 01 44 18 88 88).

CARTE MEMBRE BIENFAITEUR

Proposition a été faite et adoptée à Bergerac de la création d'une carte de "membre bienfaiteur". Cette carte est désormais à votre disposition, à charge pour chacun d'entre vous d'en placer auprès de vos amis, parents, etc., moyennant une cotisation de 100 F minimum. A commander à l'A.C.C. en précisant le nombre. ■

point de vue

L'A.C.C. N'EST PAS UN SYNDICAT

"Comment va ton syndicat ?" me lance un ami. Mon syndicat ? Mon ami, connaissant mes activités à l'A.C.C., fait probablement allusion à celle-ci (dont il est lui-même membre bienfaiteur).

Je n'ai rien contre les syndicats. En activité, j'adhérais à l'un d'eux. Mais en quoi notre Amicale pourrait-elle leur être comparée ?

Un syndicat est un groupement constitué pour défendre les intérêts, surtout d'ordre économique, de ceux qui le composent. En conséquence de quoi il exprime essentiellement des revendications, élabore des propositions favorables à la catégorie professionnelle qu'il représente. Pour étayer celles-ci, il est naturellement amené à mettre en évidence tout ce qui ne va pas. Telle est la règle du jeu.

Notre Amicale, elle, ne vise pas à jouer ce rôle vis à vis de ses adhérents. Elle n'est pas là pour recueillir leurs éventuelles doléances et les faire connaître. Elle n'est pas là pour réclamer en leur nom je ne sais quels avantages, faire valoir je ne sais quels droits. Nous nous situons sur un tout autre registre.

En réunissant des malades cardiaques qui "s'en sont sortis", qui mènent à nouveau une vie normale, active, qui pratiquent le vélo (certains de belle manière), l'A.C.C. ne fait-elle pas la démonstration de ce que, pour la plupart, nous n'en sommes pas ? Ou plus ! Nous le devons, certes, aux immenses progrès réalisés en matière

de médecine et chirurgie cardio-vasculaire notamment, à la compétence et, souvent, au dévouement de ceux qui nous ont soignés. Mais cela ne tient-il pas aussi, pour une bonne part, à la confiance que nous leur avons accordée ? Et à ce que nous avons su faire tout ce qu'il fallait afin de nous rétablir au mieux et, pour beaucoup d'entre nous, de retrouver tous nos moyens (notamment, en ce qui nous concerne, grâce au vélo) ?

Autrement dit, nous nous sommes pris en charge et cela nous a réussi. Et c'est ce dont nous voulons témoigner auprès de tous ceux qui sont atteints dans leur chair. Pas seulement sur le plan cardiaque, d'ailleurs. Car ce qui vaut dans ce domaine vaut sans doute dans bien d'autres. Ne pas baisser les bras, faire face avec confiance et détermination plutôt que geindre et se lamenter, moyennant quoi on peut gagner. Tel est, me semble-t-il, l'esprit qu'il nous faut promouvoir.

Ni héros, ni victimes, c'est ce message là, un message d'espoir, d'optimisme, que nous avons délivré les 13 et 14 Septembre à Bergerac.

C'est aussi ce qu'il me faut faire comprendre à mon ami qui nous assimile à un syndicat.

Michel Dautresme ■

BERGERAC ENCORE...

Nous avons sollicité les réactions des participants de nos "Journées Rencontres" de Bergerac. Nous les avons eues. En voici un échantillon. Vos lettres abordent aussi d'autres sujets (page suivante).

Gérard Benoît (Lyon) : "Encore bravo pour la magnifique rencontre de Bergerac".

Josiane Besset (Drôme) : "...cela reste pour moi un très bon souvenir (...). Ce week-end à Bergerac a été super et j'ai eu grand plaisir à faire de nouvelles connaissances".

Pierre Poisson (Hauts de Seine) : "Quel week-end !! Il fera date dans les annales de notre Amicale. Difficile de faire mieux".

Etc....etc...

Arrêtons-nous un instant en compagnie de Louis Le Méné ("P'tit Louis" pour les amis), de Saint-Nazaire. A son retour des "Journées Rencontres" il

a subi une coronarographie suivie d'une angioplastie (dilatation de l'artère coronaire). Il nous écrit : "Je tiens à remercier toute l'équipe des cyclos rencontrés à Bergerac (...) car, précise-t-il, vous m'avez préparé psychologiquement lors de ce séjour où je n'étais pas vraiment dans mon assiette".

Si nous avons pu un tant soit peu te reconforter, te faire retrouver espoir et confiance, "P'tit Louis", nous en sommes fort heureux : n'est-ce pas là une des raisons d'être de notre Amicale ? Nous te souhaitons de retrouver maintenant vite la forme !

Bergerac en Dordogne

les "Journées Rencontres" vues par Daniel Legendre (Var)

Des journées for-mi-da-bles pour nous les membres de l'Amicale des Cyclos Cardiaques, vécues dans la joie, la bonne humeur et la satisfaction de retrouver les connaissances. L'ambiance dans la cour du Centre Anitta valait celle d'un collège le jour d'un départ en vacances; tout le monde était heureux. La satisfaction du Président et de Michel Dautresme pouvait se lire dans leurs yeux, le rêve devenait réalité, l'A.C.C. avait grandi et elle grandira encore, soyons-en certains.

Je ne parlerai pas des routes et des parcours que nous avons pu faire dans ce pays si joli. Nous avons vu des choses merveilleuses tout le long de nos promenades. C'est vrai qu'elles se méritaient mais on n'a rien avec rien, il est bon de faire un effort pour avoir le plaisir de se dire : nous l'avons fait, je l'ai fait et, pourquoi pas, nous le referons !

Personnellement, ce qui m'a agréablement surpris, c'est l'organisation de ces "Journées". Car mettre sur pied une telle organisation avec autant de participants représente énormément d'efforts. Il faut penser à tout, ne rien oublier. En effet au dernier moment il est trop tard, les éternels râleurs sont déjà prêts à mettre en œuvre leurs talents (N.d.l.r.: il n'y en a pas à l'A.C.C. !).

Bravo les amis Maxime Brégeron et Michel Dautresme, car je sais que c'est vous les chevilles ouvrières de ces "Journées". Vous pouvez avoir la grande satisfaction du devoir accompli. Il aurait vraiment été difficile de faire mieux et le mot "formidable" n'est pas de trop. Merci encore à vous, mais aussi à l'A.C.C. qui a permis de nous réunir. Nous en redemandons pour les années à venir. Disons donc au revoir à Bergerac et à bientôt à Saint-Nazaire. Entre temps nous allons faire en sorte de garder la forme et de bien nous préparer car c'est au pied du pont* que nous verrons le cyclo !

D. L. ■

* Allusion au pont de Saint-Nazaire, fameux pour qui a vécu les "Journées Rencontres" de Beaugency en 1996.

De son côté Pierre Bideau (Finistère) nous confie combien ces "Journées Rencontres" "furent, pour son épouse et lui, de très bons moments". "Toujours cette bonne ambiance, poursuit-il, très heureux de retrouver les amis et d'en connaître de nouveaux. L'A.C.C. prend du poids et continuera de grandir grâce à cet esprit chaleureux et accueillant". Esprit dont Pierre souhaite que notre Amicale ne le perde pas en "grossissant".

Jean-Pierre Callède (Tarn) nous fait part "de quelques moments forts" qu'il a ressentis à Bergerac :

- tout d'abord la joie se lisant sur le visage des "anciens" lors des retrouvailles de vendredi;
- la facilité avec laquelle les "nouveaux" sont

entrés dans le groupe (grâce, entre autres, à l'accueil du Bureau);

- pour l'anecdote, l'étonnement des membres du Bureau lorsque fut proposée l'augmentation de la cotisation !".

Et Jean-Paul de remercier "Maxime et Danielle Brégeron (nos hôtes à Bergerac), les membres du Bureau de l'A.C.C., les cyclos du Club de Bergerac pour leur accueil et leur convivialité".

Maxime Brégeron, quant à lui, remercie les participants parce qu'il est "persuadé que la réussite d'une telle manifestation ne peut être obtenue que grâce à leur bonne volonté, à leur coopération". Ce qui est bien notre avis à nous aussi. ►►

MAIS PAS SEULEMENT

►► Après Bergerac, notre "globe-trotter" Michel Humbert (Loiret) a conclu sa saison cyclotouristique en Alsace, à Rouffach, avec le Rallye des Vendanges tardives. "Très bel itinéraire de 80 km à travers le vignoble et l'amorce des Vosges (2 cols à 435 et 750 m.)".

Par ailleurs il nous dit "bravo pour le dernier bulletin de l'A.C.C. toujours aussi agréable à lire, avec une mise en page équilibrée et harmonieuse".

Il est vrai que nous recevons beaucoup de compliments pour *Cœur et Vélo*. Certains souhaiteraient même une parution mensuelle. Cela nous fait bien sûr plaisir mais nous confère également l'obligation de ne pas vous décevoir ! Ce à quoi nous nous efforcerons avec votre concours (envois d'articles, de dessins éventuellement, courrier...).

Justement Josiane Besset (déjà citée), qui félicite elle aussi "l'équipe qui réalise *Cœur et Vélo*", ajoute : "J'aimerais avoir autant de facilités que vous pour faire passer toutes les belles idées que j'ai en tête...". Répondons lui que ces "belles idées" elle se doit d'en faire profiter les autres. Avec son langage à elle, sans complexe aucun. Nous attendons donc qu'elle nous les communique. Bien entendu ce message vaut pour tous. ►►

A propos de message, saluons celui tout de courage, d'espoir, d'optimisme que nous livre, comme certains autres de nos adhérents, Patrick Coulmeau (Grenoble). Lui a non seulement subi un quadruple pontage coronarien en 95 (suite à un accident de la route) mais il est de plus dialysé depuis 20 ans et en instance de greffe rénale. Il explique : "Pour nous, insuffisants rénaux, la plus grande difficulté réside dans le fait que nous sommes anémiés (déficit de globules rouges malgré l'amélioration due au traitement), ce qui diminue nos performances et notre récupération". Cela ne l'a cependant jamais empêché de rouler, même quand son "hermotocrite" était au plus bas. Actuellement il préfère le VTT à cause de l'importance de la circulation d'une part et du relief de la région grenobloise d'autre part. "Mais, ajoute-t-il, j'ai toujours un vélo de route qui ne demande qu'à prendre l'air...". Il dit aussi : "Je suis conscient que l'expérience que nous vivons est profitable pour les personnes en bonne santé". Lesquelles, soit dit en passant, ne le seront peut-être pas toujours. Celles aussi qui ne le sont déjà plus. Autrement dit, pour tout le monde. C'est du moins ce que nous, nous pensons.

M.D. ■

humour

le vélo ne fait pas "mâle" !

Bicycling Magazine est une revue américaine sérieuse. Elle n'a pas tout à fait le style de *Cœur et Vélo*, mais que n'y trouve-t-on pas !

Nous savons tous que la bicyclette, c'est bon pour le cœur. Cependant certaine mauvaise langue d'outre Atlantique, celle du Dr Irwin Goldstein en l'occurrence, prétend que la pratique vélocipédique peut provoquer des ... impuissances !

Il lui apparaît que nos selles (de vélo) ne sont pas suffisamment plates et, de ce fait, écrasent les artères (et du même coup les ardeurs) sexuelles. Les becs de selle, à l'inverse du reste, devraient pointer vers le bas. Quant à la barre de cadre, en cas de choc, ça peut tout bousiller. A bon entendeur, salut !

Le Dr Goldstein est urologue au Boston Médical Center. Si quelqu'un veut lui apporter la contradiction, qu'il se manifeste. Preuves à l'appui s'entend !

Ch. St-F. ■

Les cyclos cardiaques en selle



Une découverte du Bergeracois en vélo pour les participants (Photo Gilbert Clausel)

■ Désireuse de créer un lien entre ceux qui ont eu à souffrir de problèmes cardiaques mais aussi de donner un message d'espoir à ceux qui redoutent les conséquences de tels « accidents » l'Amicale des cyclos cardiaques mise sur la bicyclette, ses vertus thérapeutiques et... conviviales. Ainsi, c'est dans une ambiance chaleureuse que se sont déroulées le week-end dernier les journées-rencontres de l'association, à Bergerac.

Hébergés au centre ANITTA, les participants ont partagé leurs expériences, mais se sont principalement consacrés à la découverte du Bergeracois à vélo. Plusieurs circuits, d'une longueur variable et à la portée de tous, leur ont été proposés. Grâce à la petite reine, une façon d'approcher des sites ou des monuments fameux de la région, les haltes étant parfois dévolues à la gastronomie locale consommée avec modération. Concocté par le local de l'étape, Maxime Brégeron, un week-end qui a permis aux amis du président Christian Saint-Faust de fortifier encore plus cette association née en 1995.

(Extrait du journal *SUD-OUEST* du 19/09/1997)

JAMAIS D'ŒUFS SANS TOIT !

On ne sait jamais ce qui vous attend quand on enfourche un vélo. A preuve, ce qui est arrivé (de vraiment pas banal) à notre ami Pierre Poisson. Qui n'en perd pas pour autant son humour.

"Jamais d'œufs sans toit" : voici un titre quel que peu surréaliste qui n'est, en fait, qu'un calembour que l'on qualifie, me semble-t-il, d'approximatif. Allons, cherchez un peu ! Mais oui, vous avez trouvé : "Jamais deux sans trois". Cependant, comme vous l'allez voir à la fin de l'anecdote, le titre n'est pas si innocent que cela...

Venons-en plutôt à ma petite histoire. C'était une belle matinée d'octobre. Nous étions quelques-uns, fidèles au rendez-vous du dimanche matin. Au menu, un circuit bien connu qui nous conduit dans la vallée de Chevreuse avec, bien entendu, quelques grimettes à la clef : Port-Royal et Chateaufort entr'autres. J'ai mon cardio-fréquence-mètre qu'il me faudra surveiller afin que mon palpitant n'entre pas dans le rouge. Mais la surprise ne vint pas de là...

Après un départ piano-piano afin de ne pas affoler la pompe, on se trouva heureux de rouler en forêt. L'automne avait déjà fait savoir que son tour était venu et quelques arbres commençaient à rouiller.

A la hauteur du château de Versailles, notre ami Robert n'était plus des nôtres. "Il a sans doute pris un raccourci", observa Jean-Claude. Il connaît bien le coin et c'est un spécialiste des raccourcis".

Mais, à la sortie de Versailles, pas de Robert. "Il doit être devant, continuons". Voilà sans doute ce qu'il n'eût pas fallu faire...

Quelques kilomètres plus loin... Pchttt... J'ai percé à l'arrière. Jean-Claude me fait remarquer que mon pneu montre d'évidents signes de fatigue : "On voit le jour au travers ! Tu oses rouler avec ça... Il serait prudent que tu fasses demi-tour". Solution à laquelle je me ralliai finalement.

Retour à Versailles, il y a des jours comme cela

où il faudrait mieux rester couché, je décide donc de faire un crochet par la forêt de Marly. Direction St Cyr l'Ecole. J'emprunte prudemment la piste cyclable. Un cyclo-sportif me double, belle machine, cadre en fibre de carbone. Je prends la roue, je m'accroche. La machine est belle mais le moteur n'est pas mal non plus. Un coup d'œil au cardio : 115, 120, 125. Ça va être coton !

Pschttt...Ma roue arrière m'évite l'humiliation. Bon, c'est le jour. Qu'importe, il fait beau. Je repars. Je traverse St Cyr.

Soudain : "Gling, bang, bing !". Lancée d'un immeuble, une poêle s'est fracassée sur la route après m'avoir effleuré. Je freine en catastrophe et, me retournant, je m'apprête à enguirlander l'espèce de crétin qui s'amuse à bombarder ainsi les passants. Mais que vois-je ? Au deuxième étage une femme échevelée en robe de chambre enjambe le balcon en criant : "Je vais me tuer, je vais me tuer !". Stupéfait, je crie : "Non ! Ne sautez pas !". Trop tard. Elle rebondit sur une voiture stationnée là et s'affale dans le caniveau. J'accours et constate qu'elle vit encore. Tous les voisins sont à leurs balcons. Je réclame une couverture et leur demande d'alerter les pompiers.

Je suis surpris d'être entouré par des policiers dans les secondes qui ont suivi la chute. "Cela fait une heure que nous étions devant sa porte afin de ramener le calme entre elle et son ami". Heureusement qu'il s'agit d'un ami, pensai-je...

Vous avez maintenant compris le sens du titre car, à nos âges, ce sont souvent des œufs qu'on protège avec nos casques. N'est-ce pas, Président ?

Pierre Poisson ■

Pensons à notre sécurité

La pratique vélocipédique possède de bons côtés, notamment sur le plan santé. Ce n'est évidemment pas nous qui dirons le contraire ! Mais elle comporte aussi des risques. Nous ne faisons pas allusion à ceux qu'a courus Pierre Poisson quand il a failli prendre une poêle et, qui plus est, un corps de femme sur la tête comme il le raconte ci-dessus (ce qui est, heureusement, plutôt exceptionnel) mais aux chutes et collisions qui nous guettent tous. Comme nous le rappellent, hélas, les accidents que nous relatons par ailleurs. Soyons donc prudents. Non seulement en sachant limiter nos ambitions en matière de performances, en écartant tout esprit de compétition, mais aussi

en veillant constamment à notre sécurité : respect scrupuleux du code de la route, port de vêtements voyants et du casque, vélo parfaitement entretenu (freins, pneus, éclairage éventuellement...), etc. Nous ne prendrons jamais trop de précautions. ■

Avis

Si vous ne participez pas au Tour de Corse A.C.C. du 26 Mai au 6 Juin, vous êtes invités à la Concentration nationale prévue à Luchon (Hte Garonne) à la Pentecôte (50ème anniversaire de la 1ère Semaine fédérale FFCT).

Renseignements près de notre ami Jean-Paul Callède
19 rue Emile Marty 81800 Rabastens (05 63 40 65 69)

l'association "A tous cœurs – Valère Lefèbvre"

Parce que nous intéresse tout ce qui touche au vélo, nous vous avons présenté dans de précédents numéros la Confrérie des 650 (N° 11) et les Cyclotouristes du Demi-Siècle (N° 12). Parce que nous intéresse au moins autant tout ce qui touche aux cardiaques, un de nos adhérents, Roland Jourdain, nous présente aujourd'hui une association dans laquelle il milite et dont les objectifs peuvent inspirer certaines de nos actions.

C'est sur une idée du médecin rééducateur de l'hôpital Valère Lefèbvre à Le Raincy (Seine Saint-Denis) qu'a été créée en 1989 l'association "A tous cœurs-Valère Lefèbvre". Cette association est l'œuvre d'un petit groupe de personnes ayant souffert de maladies cardiaques. L'idée partait du principe que personne mieux que ceux ayant traversé les épreuves de la maladie n'était à même de faire partager leur vécu, leur expérience avec ceux atteints à leur tour du même mal, et donc de les aider. Tout ceci en complément et en collaboration avec le corps médical mais bien entendu en dehors de toute interférence "technique".

★ ★ ★

L'association s'est fixée plusieurs buts, que l'on peut regrouper en trois volets.

D'abord apporter un soutien moral aux personnes hospitalisées, sous forme de visites. Une petite équipe s'est spécialisée dans ce domaine, chaque membre intervenant sur une semaine. Ces visites sont généralement bien perçues par les malades qui trouvent ainsi l'occasion de s'exprimer face à des interlocuteurs plus sensibles à leur état, plus réceptifs et plus compréhensifs car ayant connu eux-mêmes les mêmes soucis. Enfin ces visiteurs bénévoles sont la preuve visible, et souriante, qu'il existe une vie après l'hôpital.

Le deuxième volet de l'action A.T.C. est constitué par la prévention de la récurrence. Cette prévention se caractérise par l'organisation de réunions, sur

un thème préparé, animées par des médecins, chirurgiens, diététiciens, kinés, etc... traitant, par exemple, du cholestérol, du diabète, de l'hypertension artérielle, de la nutrition, de l'évolution des techniques chirurgicales...

L'intérêt de ces sujets n'a pas échappé aux membres de l'association et à leurs familles, si l'on en juge par une assistance souvent très fournie et sa participation active aux débats qui s'instaurent traditionnellement en fin de réunion. Il est vrai que la qualité des intervenants est un atout majeur dans la réussite de ces réunions.

A ces actions de prévention, il faut rattacher notre participation à des manifestations telles que forum des associations, parcours du cœur...

Enfin, troisième point de l'action A.T.C., l'aide à la réinsertion. Petites randonnées pédestres, réunions conviviales telles que méchoui, galette des Rois, soirées dansantes, repas en commun constituent le menu de cet objectif, en renforçant les liens entre les familles et en réintroduisant une vie sociale chez ceux qui en ont été parfois plus ou moins privés.

★ ★ ★

Après sept ans d'existence l'association a atteint son rythme de croisière et les voies qu'elle s'était tracées sont dorénavant suivies grâce à l'obstination et au dévouement de quelques uns. Elle semble bien acceptée et intégrée tant dans le milieu hospitalier, où son utilité est reconnue, que dans celui des malades et de leur famille. ■

Attention !

Adhérents 1997, il est temps de régler votre cotisation 1998 (laquelle a été portée à 80 F minimum). A cette fin, utilisez ou recopiez le bulletin ci-dessous. Merci ! Cet avis ne concerne évidemment pas ceux d'entre vous qui possèdent déjà la carte 1998



Bulletin d'adhésion 1998

NOM.....Prénom.....

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

N° de téléphone.....Date de naissance.....

Problème cardiaque rencontré.....

Si vous possédez une licence de cyclotourisme : N°.....Fédération.....

Signature :

A retourner à l'A.C.C. 18, rue Olier 75015 PARIS, avec un chèque de 80 F minimum à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques.

LES ADHERENTS DE L'A.C.C.

Comme l'an dernier, voici les adresses des adhérents de l'A.C.C. (début Décembre).
Avec le souhait que cette liste favorise échanges et contacts entre les uns et les autres.

- AGUILLAUME Pierre 49, Rue de la Maladière 21160 MARSANNAY LA COTE ☎ 03 80 52 19 00
- 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
- BENOIT Gérard 15, Rue Hector Berlioz 69009 LYON ☎ 04 78 83 26 10
- BERTRAND Jacques Chemin de la Côte Rôtie Bas Chassagne 07000 COUX ☎ 04 75 65 81 03
- BESSET Josiane Les Meaux 26400 EURRE ☎ 04 75 76 80 00
- BIDEAU Pierre 2, Place des Fauvettes 29720 PLONEOURN-LANVERN ☎ 02 98 87 64 04
- BREGERON Maxime 20, Rue Chateaubriand 24100 BERGERAC ☎ 05 53 23 99 19
- BRUSSON Jean-Marc 9, Rue des Francs Bourgeois 35000 RENNES ☎ 02 99 38 28 55
- CABARET Henri 11, Allée Louis XIII 56000 MAUBEUGE ☎ (N° non communiqué)
- CALLEDE Jean-Paul 19, Rue Emile Marty 81800 RABASTENS ☎ 05 63 40 65 69
- CAMUS Jacky 7, Rue Vastel (appt 14) 50100 CHERBOURG ☎ 02 33 53 53 46
- CANIVENC Paul 3, Rue Pasteur 37270 MONTLOUIS SUR LOIRE ☎ 02 47 50 88 65
- CASSOU Claude 60, Rue Soljenidsyne 91000 EVRY ☎ 01 60 78 22 11
- CHABUT Philippe 1, Allée des Bruyères 69530 BRIGNAIS ☎ 04 78 05 18 82
- CHARETON Jean-Claude 17, Rue Paul Renouard 41190 CHAMBON SUR CISSE ☎ 02 54 70 02 66
- CORRE Joseph 69, Rue Le Gonidec 29860 PLOUVIEN ☎ 02 98 40 01 19
- COULMEAU Patrick 2, Place Charles Dullin 38100 GRENOBLE ☎ 04 76 62 81 03
- COUTURET Guy Le Bois Ravat 01390 CIVRIEUX ☎ 04 78 98 30 07
- DAGNAUD Yannick Le Bourg 16480 SAUVIGNAC ☎ 05 45 98 24 14
- DAUTRESME Michel 47, Avenue de la Baylie 78990 ELANCOURT ☎ 01 34 82 07 09
- DE OLIVEIRA Manuel 17, Avenue de la Bourdonnais 75007 PARIS ☎ 01 47 53 74 57
- DECRAND Bernard 14, Rue de Turckheim 06400 CANNES ☎ 04 93 38 02 48
- DELRUE Jean 499, Chemin des Courcettes 06220 CANNES ☎ 04 93 63 74 57
- DESCARTES Jean-Claude Chemin Fabrègues 13500 AIGUILLES ☎ 04 42 92 36 95
- EXCOFFIER Henri Le Luxembourg-Av.G.Pompidou 06220 GOLFE JUAN ☎ 04 93 63 75 16
- FABREGUES Michel 8, Rue du Salut 15000 AURILLAC ☎ 04 71 48 05 39
- FLAMME Gérard 11, Rue Estantques 59600 DOUAI ☎ 03 27 96 97 02
- GALIMANT Jean 7, Rue du Docteur Vasselle 80480 DURY ☎ 03 22 95 10 60
- GAUDU Michel 16bis Rue Verte 76450 CANY-BARVILLE ☎ 02 35 97 90 24
- GAUTHIER Daniel "La Boulottière" 50810 NOTRE-DAME D'ELLE ☎ 02 33 55 60 31
- GUEGAN Yves 84, Av. de la République 44600 SAINT-NAZAIRE ☎ 02 40 66 68 21
- HOUAL Georges 25, Rue de la Profondine 44230 ST SEBASTIEN SUR LOIRE ☎ 02 40 34 16 14
- HUMBERT Michel 138, Avenue Saint Michel 45160 OLIVET ☎ 02 38 63 01 92
- JOURDAIN Robert 33, Boulevard Pasteur 93320 PAVILLONS SOUS BOIS ☎ 01 48 48 53 66
- KOWALCZYK Stanis 10, Allée Barère de Vieuzac 13500 MARTIGUES ☎ 04 42 42 12 31
- KUBLER André 43, Route de Rinting 57830 BEBING ☎ 03 87 25 01 31
- LAFFONT Henri 14, Avenue Pierre Curie 11000 CARCASSONNE ☎ 04 68 71 06 90
- LE FUR Philippe 16, Rue des Lilas 22950 TREGUEUX ☎ 02 96 71 18 87
- LE MENE Louis 20, Rue Toulouse-Lautrec 44600 SAINT NAZAIRE ☎ 02 40 66 19 36
- LE MINOUS Claude 69, Rue Mansart 22000 SAINT BRIEUC ☎ 02 96 94 44 03
- LEBEAU Jean 20/c 105 Boulevard du Port 80000 AMIENS ☎ 03 22 91 30 90
- LEGENDRE Daniel 641, Avenue de Sibles 83000 TOULON ☎ 04 94 91 51 66
- LOPEZ Dominique 27, Rue Jacques Monod 64000 PAU ☎ 05 59 80 37 12
- MALNOË Emile 3, Chemin des Lauriers SAINT MARC SUR MER ☎ 02 40 91 94 53
- PELLERIN Claude 10bis Rue de la Croix Biné 44230 ST SEBASTIEN SUR LOIRE ☎ 02 40 34 08 45
- PERILLAT-BOITEUX Joseph Glapigny 74230 THONES ☎ 04 50 02 96 79
- PINSON Max Allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM ☎ 03 89 71 54 74
- POISSON Pierre 137, Avenue Paul Doumer RUEIL-MALMAISON ☎ 01 47 51 60 43
- POUBLAN Henri 56, Avenue de Tarbes 64230 LESCAR ☎ 05 59 81 14 93
- PRAT Michel Chemin du Prieuré 38560 JARRIE ☎ 04 76 68 85 30
- QUOILIN André 1, Avenue de l'Emulation 4120 NEUPRE (BELGIQUE)
- RENARD Robert 30, Rue Aristide Briand 78540 VERNOUILLET ☎ 01 39 71 12 41
- REYFTMANN Alain 1, Allée des Rossignols 34790 GRABELS ☎ 04 67 52 52 48
- ROUXEL Philippe La Route 50700 HEMEVEZ ☎ 02 33 41 11 29
- SAINT FAUST Christian 18, Rue Olier 75015 PARIS ☎ 01 45 32 26 65
- SEPTEMBER Bernard 128, Chemin Léon Mary 83500 LA SEYNE SUR MER ☎ 04 94 06 60 54
- SOEHLNEN Joseph 30, Rue de Turenne 68400 CHALAMPE ☎ 03 89 26 05 46
- VIEUBLED Dominique 511, Rue de la Mairie 27380 AMPREVILLE LES CHAMPS ☎ 02 32 49 07 99
- VILLARD Max 5, Rue Barye 75017 PARIS ☎ 01 47 63 27 35
- WILMES Jean-Louis 25, Avenue Victor Hugo 77380 ☎ 01 60 60 31 91

Sportissimo

En cette période des fêtes, *Sportissimo* (Ed. Chêne), c'est la bonne idée de livre-cadeau, pour les autres ou pour vous. On n'a, en effet, jamais vu dans un album ...4000 affiches du monde entier reproduites en couleur !!! Ici pas de barrière linguistique. es plus grands artistes d'hier ou d'aujourd'hui chantent absolument tous les sports.

Ce bel ouvrage vaut normalement 245 F. Mais aux adhérents de l'A.C.C. l'auteur consent une importante remise ramenant le prix à 150 F (plus le port). Les commandes sont à envoyer à **Christian Saint-Faust 18 rue Olier 75015 Paris (Tél. 01 45 32 26 65).**