

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège social: 18, rue Olier 75015 PARIS

N°17 Mars - Avril 1998

Dans ce numéro

- Vos lettres nous intéressent :
- Vœux, suggestions et satisfactions 2
- Nouvelles de l'A.C.C. :
- La Corse, on y va ! Et vous ? 3
- Encore un accident 3
- De Pornichet à St Marc sur Mer 4
- Adhérents A.C.C. 1998 4
- Point de vue :
- Élémentaire, mon cher Goldstein ! 5
- Humour :
- A notre bien aimé Président 5
- Où aller à la Pentecôte ? 5
- C'est vous qui le dites :
- L'intérêt du cardiofréquencemètre 6
- Les "amis de cœur" racontent... :
- Aventure dans la Sierra Nevada 7-8

Adhésion ou ré-adhésion 1998

Vous n'avez pas votre carte A.C.C. 1998 ? Alors, retournez-nous vite le bulletin ci-dessous accompagné d'un chèque de 80 F minimum.

X.....

NOM ET PRENOM.....

ADRESSE.....

NÉ(E) LE..... TÉL.....

PROBLÈME CARDIAQUE.....

AVEZ-VOUS UNE LICENCE ?.....

SI OUI, N°..... FÉDÉ.....

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, Paul Canivenc, Claude Cassou, Daniel Gauthier, Emile Malnoë et Christian Saint-Faust.

édito

Vivement le Printemps !

Tout d'abord, en mon nom et au nom du Bureau, je tiens à remercier vivement tous ceux qui, avec leurs vœux, nous ont témoigné leur amitié et fait part de leurs réflexions sur notre Amicale.

Nous sommes à l'écoute de chacun et vos avis nous sont toujours précieux. C'est cette communication existant entre nous qui rend l'A.C.C. aussi vivante. Ce que d'ailleurs constatent et nous disent beaucoup d'entre vous.

C'est aussi la raison pour laquelle vous appréciez *Cœur et Vélo*. En offrant à chacun la possibilité de s'exprimer, notre bulletin concrétise ce lien qui nous unit.

Cela dit, au moment où j'écris ces lignes, les températures matinales incitent davantage à "briquer" nos vélos qu'à les enfourcher. D'autant qu'affronter la froidure est mauvais pour le cœur, *dixit* les "cardios" !

Le temps clément revenu, nous pourrons à nouveau repartir. Avec l'esprit d'autant plus serein que, s'agissant des sorties proposées par l'Amicale, nous sommes désormais assurés par la MACIF (faute de pouvoir être couverts par la FFCT, vu que nous ne sommes pas un Club mais une Confrérie). Je me suis en effet laissé dire que certains de nos "animateurs de région" projettent l'organisation de randonnées. Si c'est le cas du vôtre, il vous en informera en temps utile. Et puis il y a notre Tour de Corse...

Décidément oui, vivement le printemps !

Christian Saint-Faust ■

NDLR: Si notre Président se sent ainsi des fourmis dans les jambes, c'est qu'après sa chute et sa fracture de Novembre, il a tout à fait retrouvé l'usage de ses jambes. Bravo !

A propos du Tour de Corse A.C.C.

Il existe deux CorSES. Celle à la dérive dont on parle le plus fait malheureusement oublier l'autre, paisible, accueillante, chaleureuse, aux printemps pleins de senteurs, de saveurs, de couleurs, conjuguant mer, montagne et soleil en mille et une splendeurs.

C'est cette Corse là qui nous attend et que l'A.C.C. veut vous faire connaître. Rendez vous donc vite page 3.

Vœux, suggestions et satisfactions

Vous avez été nombreux à nous envoyer vos vœux. Et, par la même occasion, à vous exprimer plus ou moins longuement. Voici quelques extraits de votre courrier...

Vos vœux sont allés, le plus souvent, d'abord à notre Président pour son rétablissement mais s'adressaient également aux membres du Bureau et, plus largement, à tous les adhérents de l'A.C.C. à qui vous souhaitez "des milliers et encore des milliers de coups de pédale", selon l'expression de l'un d'entre vous, **Dominique Vieubled** (Eure).

Dominique, à la recherche d'un emploi (que, de tout cœur, on lui souhaite de rapidement trouver) n'en est pas moins fort occupé comme il nous l'explique : *"Entre les lettres de candidature, les rendez-vous avec divers employeurs, les recherches de stage d'un côté, et une passion aussi dévorante que le jardinage de l'autre, je ne trouve même pas le temps de soigner ce genou qui m'empêche de participer au week-end de Bergerac"*. Passion en effet "dévorante" que la sienne qui lui fait réaliser, outre "un bassin aquatique de 40000 l., le réaménagement complet d'un terrain de 1000 m² avec la recherche de végétaux idéaux". Ce à quoi s'ajoutent encore "la réalisation de quelques plates-bandes pour des amis ou de la famille (...), ou autres travaux à droite ou à gauche".

Malgré cela et son genou malade, **Dominique** prend encore "quelques demi-journées (...) pour faire du vélo". Cependant, "lorsque je pars de bon matin quand le soleil est encore bas et qu'arrive derrière moi une voiture à vive allure, je ne puis m'empêcher de penser à **Lionel Boulanger**", nous confie-t-il.

Assurer notre sécurité

Voilà qui rejoint la préoccupation de **Guy Couturet** (Ain), lequel propose la réalisation d'une tenue A.C.C. comprenant cuissard et maillot, avec le mot "cardiaque" bien en évidence "ce qui, peut-être, inciterait certains automobilistes à plus de courtoisie" précise-t-il. L'idée est sans doute bonne. Mais, comme nous l'avons déjà dit, la confection de cuissards et maillots aux couleurs et logo de l'A.C.C. supposerait une avance de fonds que notre trésorerie ne supporterait pas, d'autant que la vente ne serait pas assurée, compte tenu des prix qu'il nous faudrait pratiquer (du fait de la réalisation en petite série) et de ce qu'une grande partie de nos adhérents préférerait certainement continuer de porter les couleurs du club dont ils font partie. D'autre part, nous ne sommes pas convaincus de l'effet produit sur les automobilistes. Au moins aussi efficace nous

semble être l'utilisation de tenues voyantes, fluo, à l'exemple du coupe-vent vendu par la FFCT.

"En attendant un maillot A.C.C., pourquoi ne serait-il pas possible de créer un écusson que l'on pourrait accrocher, coudre ou coller sur nos maillots ?", suggère de son côté **Lucien Amblard** (Ardèche). La question est à voir, en effet. Elle sera soumise au Bureau.

Reste, pour répondre dans l'immédiat à ces suggestions, le port du tee-shirt A.C.C. par dessus le maillot. Peut-être faudrait-il en faire confectionner comportant le logo également sur le dos pour être vu des automobilistes ? Mais le verraient-ils pour autant ?

Des compliments à en rougir !

Parmi ceux qui nous ont écrit beaucoup reviennent encore sur les "journées-rencontres" de Bergerac. Celles-ci ont incontestablement laissé une forte impression aux participants. Ce qui fait regretter à d'autres, tel **Marcel Gaudu** (Seine Maritime), de n'avoir pu être des nôtres. Ou, comme **Dominique Lopez** (Pyrénées Atlantiques), d'avoir dû nous quitter après seulement une journée. Journée qui, dit-il "a été merveilleuse". Avant de conclure : "Ambiance et entente sont les points forts de l'A.C.C.". Nous en sommes fort aise !

Maxime et Danielle Brégeron (Dordogne), à qui l'on doit pour une bonne part la réussite de ces "Journées-Rencontres" de Bergerac, regrettent, quant à eux, de ne pouvoir participer, pour des raisons familiales, au Tour de Corse A.C.C. qu'ils avaient pourtant mis à leur programme. D'autres, pour des motifs divers, sont dans le même cas. Nous le regrettons avec eux.

Il est vrai que ceux qui travaillent ne peuvent pas se rendre disponibles comme ils le voudraient. Ainsi en va-t-il pour **Robert Jourdain** (Seine St Denis). Mais comme il vit "sa dernière année d'activité rémunérée", il pense pouvoir ensuite assurer "une participation plus active à l'Amicale". Ce sur quoi nous comptons bien.

Lui aussi décerne des compliments à **Cœur et Vélo** qu'il trouve "très intéressant, vivant et dont l'esprit optimiste et positif tranche bien avec la plupart des publications geignardes et démoralisantes qui nous passent tous les jours sous les yeux". Nous en rougirions de confusion si nous n'avions conscience de ce que notre modeste bulletin est seulement le reflet de l'esprit régnant à l'A.C.C. grâce à ses adhérents. C'est-à-dire à vous tous !

M.D.■

Continuez de nous écrire, nombreux. Car "vos lettres nous intéressent"... Comme elles intéressent, nous en sommes sûrs, tous les membres de l'A.C.C. A bientôt !

LA CORSE : ON Y VA ! ...ET VOUS ?

Pour avoir déjà eu, avec quelques amis, le bonheur (car c'en est vraiment un) d'accomplir un Tour de Corse sous la houlette de Pierre Bellan, je sais combien ce qu'il propose vaut d'être vécu. Au moins une fois. Alors, venez avec nous ! Pour sûr, vous ne le regretterez pas. Par contre vous pourriez regretter de n'avoir pas su profiter de l'occasion que nous vous offrons d'accomplir une aussi superbe randonnée. Occasion qui ne se représentera peut-être pas de sitôt. Aussi, nous vous attendons.

Michel Dautresme

Programme (indicatif)

- 26 Mai : Arrivée à Ajaccio - Installation - Ultime mise au point du programme en commun. Visite de la ville.
 - 27 : Ajaccio - Porto (85 km)
 - 28 : Porto - Calvi (80 km)
 - 29 : Calvi - St Florent (70 km)
 - 30 : St Florent - Bastia (Tour du Cap Corse : 110 km)
 - 31 : Visite Bastia
 - 1er Juin : Bastia - Solenzara (100 km)
 - 2 : Solenzara - Bonifacio. Au choix : direct (65 km) ou par Bavella (105 km)
 - 3 : Visite Bonifacio
 - 4 : Bonifacio - Porto-polo (85 km)
 - 5 : Porto-polo - Ajaccio (55 km)
 - 6 : Repas de clôture et retour.
- Total kilomètres : 650 (690 par le Col de Bavella).
- Hébergement en hôtel confortable (chambre double ou simple).
- Véhicule d'accompagnement.

Questions et réponses

Le coût : Il sera fonction des dépenses réelles. En ce qui concerne l'hébergement prévoir en moyenne 120 F par nuit et par personne en chambre double. S'agissant des repas, cela dépendra de nous, de nos exigences pour le pique-nique du midi et le repas du soir. Les autres frais sont réduits à leur plus simple expression.

Le transport : Rendez-vous sera donné aux participants le 25 Mai dans la soirée pour la traversée Marseille/Ajaccio. Le voyage aller et retour avec accompagnateur et minibus nous est consenti au prix préférentiel de 890 F par personne comprenant, dans les deux sens, le passage + cabine + repas + petit-déjeuner.

Les difficultés du parcours : Elles sont limitées sur les itinéraires proposés, lesquels pourront d'ailleurs être adaptés selon les possibilités et désirs des participants. De plus, le minibus accompagnateur sera là pour ceux qui ne pourraient ou ne voudraient pas tout faire à vélo.

Participants : Ce Tour de Corse est ouvert à tous les cyclos cardiaques (ou ex-cardiaques), membres actifs ou non de l'A.C.C., ainsi qu'à leurs amis membres bienfaiteurs (cotisation : 100 F minimum).

Accompagnants : Des propositions leur seront

faites en fonction de leur nombre et de leurs souhaits.

Ambiance : Tourisme, gastronomie, convivialité et bonne humeur seront de mise, comme toujours dans le cadre des rencontres A.C.C. Accompagnés par des insulaires, les participants pourront mieux comprendre l'âme, la culture corse et les problèmes qui se posent dans l'île.

Conditions : Il vous suffit de remplir le bulletin d'inscription ci-dessous et de le retourner dans les meilleurs délais à Michel Dautresme 47 Avenue de la Baylie 78990 Elancourt, avec un chèque de caution de 100 F et une enveloppe timbrée à votre adresse (afin que nous vous donnions toutes les précisions utiles).

A bientôt !

X-----

Bulletin d'inscription

Nom.....Prénom.....
 Adresse.....
Tél.....
 Membre actif de l'A.C.C. : Oui - Non
 Membre bienfaiteur : Oui - Non
 Participera au Tour de Corse
 Sera accompagné de.....
 (Préciser si avec ou sans vélo :.....)
 Souhaitez vous être hébergé en chambre simple (moyennant un supplément) ? Oui - Non
 Signature :

ENCORE UN ACCIDENT !

Cruelle loi des séries : un de nos amis les plus engagés dans l'A.C.C., Daniel Legendre, dont on retrouve souvent la signature dans *Cœur et Vélo* (y compris dans ce numéro), a, lui aussi, été victime d'un accident dont les conséquences auraient pu être fatales. Cela s'est produit le 7 décembre. "Je roulais bien à ma droite, heureux de pédaler, raconte Daniel. Mais la conductrice de la voiture qui m'a renversé par l'arrière ne m'a pas vu, son pare-brise étant embué". Donc, à peu de choses près, les mêmes circonstances que celles ayant coûté la vie à Lionel Boulanger. Daniel, quant à lui, "s'en tire" avec...27 points de suture à la tête et au bas ventre, des blessures et contusions aux bras et aux jambes et, surtout, la colonne vertébrale sérieusement ébranlée. Il a quitté l'hôpital mais n'est encore pas rétabli. Bon courage Daniel. Et puissions-nous te retrouver bientôt sur ton vélo ! ■

(Son adresse: D. Legendre 641, Av. de Siblas 83000 Toulon)

DE PORNICHET A... SAINT-MARC SUR MER!

"Nous serons hébergés dans un Centre de Vacances fort bien situé, à Pornichet..." , vous annoncions-nous dans notre dernier numéro. Et bien, c'était une fausse nouvelle !

Nos amis de Saint-Nazaire préfèrent finalement nous accueillir dans un autre Centre, offrant les mêmes possibilités que celui primitivement retenu et tout aussi bien situé puisque à Saint-Marc s/Mer, station rendue célèbre par Jacques Tati avec "Les vacances de Monsieur Hulot", à deux pas de la plage. Et ce pour un prix moindre (175 F par jour en pension complète contre 200 F à Pornichet).

Depuis plusieurs semaines déjà, Emile Malnoë, Paul Guégan et Louis Le Méné s'affairent afin que nos "Journées-Rencontres" 1998 soient aussi mémorables que les précédentes. Voici le communiqué qu'ils nous envoient à votre intention: Louis, Yves et Emile seront heureux de vous accueillir lors de notre rencontre nationale en Septembre au Centre "Géorama" à Saint-Marc s/Mer.

Pour vous permettre de bien connaître notre région, nous vous proposons ce programme :
Vendredi 11 Septembre : Accueil et réception officielle en présence des personnalités locales, suivis d'un vin d'honneur.

Samedi 12 : Assemblée Générale et visite (en car) de Saint-Nazaire : port, chantier naval...

Dimanche 13 : Randonnée cyclo (par le Pont de Saint-Nazaire) sur la côte d'Emeraude - Pays de Retz - Canal de la Martinière...

Lundi 14 : Marais salants - Batz s/Mer (BPF - BCN) - Le Croisic - Côte Sauvage - Côte

d'Amour.

Mardi 15 : La Brière et ses différents sites.

Mercredi 16 : Guérande (BPF - BCN) - La Turballe et son port - Pirias s/Mer.

Jeudi 17 : Missillac et son Château de la Bretesche. Et vous ne quitterez pas notre région sans invoquer le fils du Dieu de Clovis par une visite au Calvaire de Pont-Château où les plus croyants pourront monter les marches de la "Scala Sancta" à genoux... Le soir, nous clôturerons ce séjour par un "repas amélioré" avec animation.

Pour les accompagnateurs (trices), des visites seront organisées tous les jours sur les circuits de façon à pouvoir pique-niquer tous ensemble.

Les amateurs de baignade n'oublieront pas un maillot de bain, bien qu'une plage autorisée aux nudistes soit située à proximité du Centre et d'un des terrains de camping.

D'autres informations vous seront communiquées ultérieurement.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà un bon séjour. Amicalement,

Louis, Yves, Emile.

Rappelons que ces "Journées-Rencontres" 1998 offrent la possibilité à ceux qui ne pourraient faire autrement de participer au moins à une partie du séjour. Comme pour le Tour de Corse, elles sont ouvertes à tous les cyclos dits "cardiaques", à leurs conjoints, ainsi qu'à nos "membres bienfaiteurs". ■

Saint-Nazaire est une grande ville portuaire et sa région est magnifique. Beaucoup d'entre-nous vont découvrir ce beau pays et je prends le pari qu'ils vont l'aimer. Soyez sans crainte, les cyclos du coin seront à la hauteur pour nous accueillir et nous faire découvrir le patrimoine de la côte Atlantique ainsi que de l'arrière pays. L'endroit est riche de sites et d'un passé qui intéressera tous ceux qui ont plaisir à parfaire leurs connaissances en la matière. Et puis nous allons enfin connaître le fameux "Pont", si bien "croqué" par notre ami Daniel Gauthier (dans Cœur et Vélo de Juin-Juillet 97).

Nous avons encore quelques mois pour nous préparer et être en forme. Nous allons le faire aussi bien que possible afin de ne pas décevoir nos amis et pour que nos "Journées-Rencontres" se déroulent, comme à l'habitude, dans la plus chaleureuse des ambiances. Vivement Septembre !

Daniel Legendre ■

Adhérents A.C.C. 1998

A noter tout d'abord d'abord des "manques" dans la liste des adhérents publiée dans notre dernier N°. Ainsi, s'agissant d'Emile MALNOË, Chemin des Lauriers à SAINT MARC SUR MER a été omis le code postal, soit : 44600. Quant à Jean-Louis WILMES, c'est sa ville qui a été oubliée. Son adresse complète : 25, Avenue Victor Hugo 77380 COMBS LA VILLE. D'autre part, Jean DELRUE habite bien "l'Oliveraie" 499, Chemin des Courcettes mais à 06220 GOLFE-JUAN et non à Cannes comme nous l'avions indiqué. Qu'on veuille bien nous excuser.

Voici maintenant une toute première liste d'adhérents 1998 :

- AMBLARD Lucien Quartier Lacoste 07200 SAINT PRIVAT ☎ 04 75 93 64 27
- AUGER Jacques 521, Rue de Verdun 80000 AMIENS ☎ 03 22 92 15 71
- AZAIS Jean-Jacques 2bis, Rue des Passiflores 77140 MONCOURT-FROMONVILLE ☎ 01 64 28 81 99
- BESNARD Jean-Claude 63, Boulevard de Strasbourg 35700 RENNES ☎ 02 99 36 82 99
- 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
- BON Jean-Claude 35, Route des Feuillettes 58300 DECIZE ☎ 03 86 25 05 67
- BREGERON Maxime 20, Rue Chateaubriand 24100 BERGERAC ☎ 05 53 23 99 19
- CALLEDE Jean-Paul 19, Rue Emile Marty 81800 RABASTENS ☎ 05 63 40 65 69
- CANIVENC Paul 3, Rue Pasteur 37270 MONTLOUIS SUR LOIRE ☎ 02 47 50 88 65 (A suivre...)

Elémentaire, mon cher Goldstein !

Le Dr Goldstein, dans la revue américaine *Bicycling magazine*, prétend que la pratique du vélo peut provoquer des...impuissances ! Diable, après nos ennuis cardiaques risquons-nous cet autre problème seulement parce que nous pratiquons la bicyclette comme thérapie ? Mais avant d'entrer plus avant dans le sujet, et Dieu sait si c'est un sujet sur lequel nous aimons nous étendre, il serait sans doute utile de définir cette puissance que nous sommes en passe de perdre.

A en juger au machisme de l'homme, pour s'affirmer les mâles doivent abaisser leurs compagnes au rang de subalternes. Jusqu'au Moyen-Âge, l'Eglise considérait qu'elles n'avaient pas d'âme, ce n'étaient donc que des animaux ! Maintenant on sait que l'homme est génétiquement formé d'abord par le chromosome X, qui est le chromosome féminin, puis le chromosome Y qui lui donne sa masculinité. En clair, tout homme est féminin avant d'être masculin. Voilà qui remet certaines choses au point, surtout en ce qui concerne le prétendu sexe fort, qui n'est fort que de sa musculature.

Ainsi notre soi-disant puissance ne serait que la capacité que nous avons à avoir des rapports sexuels fréquents avec nos partenaires. Toute vantardise d'homme consiste d'abord à se prévaloir des femmes qu'il a "possédées". Celui qui n'a pas la capacité de prouver de nombreux succès féminins sera considéré par ses pairs comme impuissant. Quand on sait toute la charge péjorative que cela comporte chez les hommes, il en existe peu qui osent dire réellement le nombre

de rapports qu'ils ont eus, ou qu'ils ont ! Comme si, pour être considéré, il fallait collectionner les trophées. Il serait bien que nous ayons une kyrielle de petites culottes accrochées à notre cadre de vélo, comme un Sioux collectionne les scalps au bout de sa lance, la nôtre ne nous permettant pas suffisamment de preuves de nos "victoires" !

Cependant, sur un point, Dr Goldstein, vous avez raison : quand nous sommes sur nos selles de vélo nous n'avons pas d'érection. Sinon vous imaginez la scène : un fusil à double canon ! Ce qui ne nous empêche pas, une fois descendus de nos machines, de retrouver un fonctionnement corporel normal. Mais notre vraie puissance n'est sans doute pas là où vous la situez. Notre vraie puissance de mâle ne réside pas dans la prouesse de rapports répétés, ou dans la dimension de notre organe. Nous avons la prétention de rendre nos compagnes heureuses en nous adressant plus à leur cœur et à leur âme qu'à leurs sens. Notre volonté de les aimer et de nous faire aimer a beaucoup plus de valeur que le simple plaisir physique. Nous, cyclos cardiaques, sans doute plus que les autres, nous situons l'esprit de compétition ailleurs que dans la puissance. Parce que nous voulons vivre le mieux possible le reste de notre existence sans la mettre en danger, peu nous importe la collection de trophées ou le palmarès qui ferait pâlir nos interlocuteurs vaniteux.

Voilà, Dr Goldstein, ce qui pour nous est élémentaire. Et pour que ce le soit plus encore, nous pensons qu'il fallait que ce soit dit !

Maxime Brégeron ■

humour

A notre bien-aimé Président

Christian se croyait un acrobate sur son vélo
Hélas, les soucis, la route gorgée d'eau
Ra-ta-plan c'est le dérapage incontrôlé
Il s'écrase sur le bitume de la chaussée
Se croyant malgré tout capable d'encore rouler
Téméraire tenta mais ne put se relever
Il faut se faire une raison de son état
Avec courage constater les dégâts
Nonobstant sur le champ déplorer la malchance.

Sagement notre président attend l'ambulance
Avec résignation supporte la souffrance
Il est maintenant dirigé vers la réparation
Ne comptant que sur la réussite de l'opération
Tiens, c'est pas un cardiologue cette fois ?

Faust médecin ? musicien ? les deux à la fois ?
A moins que ce ne soit sa damnation :
Un président handicapé ce n'est pas bon
Sûrement les toubibs ta guérison vont assurer
Tu seras donc à St-Nazaire quand finira l'été !

Emile Malnoë ■

Où aller à la Pentecôte ?

Vous ne participez pas au Tour de Corse A.C.C. ? Dommage ! Mais dans ce cas vous voilà disponible pour répondre soit à l'invitation de notre ami Jean-Paul Callède à participer à la **Concentration nationale** prévue à Luchon à la **Pentecôte** (voir notre dernier N°, page 6), soit à celle que vous lance à son tour notre secrétaire **Daniel Gauthier** pour le **Rassemblement de tandémistes** (mais ouvert aux "cyclos solo"), également à la **Pentecôte** (30 Mai au 1er Juin), au **Camping des Grands Espaces** à St Germain s/Ay (plage), près de Lessay (Manche). Possibilités d'hébergement variées (camping, mobil home, gîtes...) et promesse de parcours familiaux de découverte de la nature et du patrimoine, en toute convivialité. Occasion aussi d'approcher de près le tandem dont on peut estimer, s'agissant des "cyclos cardiaques", dont beaucoup bénéficient d'une "conduite accompagnée" de la part de leur compagne, qu'il pourrait constituer le moyen idéal de "protection rapprochée" ! Contact : Daniel GAUTHIER "la Boulottière" 50810 NOTRE DAME D'ELLE (☎ 02 33 55 60 31) ■

L'intérêt de l'utilisation du cardiofréquencemètre

Du cardiofréquencemètre et de son utilisation il a déjà été question à plusieurs reprises dans Cœur et Vélo. Comme beaucoup d'entre nous, Claude Cassou, victime d'un infarctus en 1994, a découvert à l'hôpital "l'électrocardiogramme d'effort sur vélo avec ses principaux paramètres : échauffement, fréquence cardiaque maximale (F.C.M.), récupération". Puis, suite à cela, l'intérêt du cardiofréquencemètre. Voici, pour l'essentiel, ce qu'il nous en dit.*

Résistance et endurance

Le cœur aime qu'on l'entraîne en le faisant travailler régulièrement. Cela lui permet de mieux répondre aux exigences physiques imposées par notre corps.

Schématiquement, il existe deux grands types d'efforts.

L'effort statique ou en résistance ou en anaérobie est un effort bref, intense, voire explosif (haltérophilie, sprint en vélo, etc.). Il constitue une agression sévère de l'organisme, surtout après 50 ans !

L'effort dynamique ou en endurance ou en aérobie est à l'opposé un effort de moyenne intensité qui s'inscrit dans la durée, donc prolongé, comme c'est le cas avec le cyclisme.

Ce qu'il est bon de savoir

L'activité sportive va apprendre à fonctionner à l'économie : le cœur va battre moins vite - baisse des hormones de stress - baisse d'une hypertension modérée - baisse du cholestérol total ainsi que du mauvais cholestérol (LDL) alors que le bon cholestérol (HDL) augmente - amélioration des sucres avec une économie d'insuline, ce qui est particulièrement appréciable en cas de diabète.

Entre 18 et 35 ans, l'adulte jouit de la plénitude de ses moyens physiques. Entre 35 et 55 ans et plus, il est évident que l'on ne sera plus champion du monde ! Prudence...prudence...chacun doit pédaler à son rythme, sinon danger ! Encore un point très important : ne pas occulter l'échauffement musculaire et la récupération. En pratique il faut commencer tous les efforts à un niveau très modéré jusqu'à ce que l'on se sente "chaud" : dilatation progressive de toutes les artères musculaires permettant une meilleure diffusion de l'oxygène. Là encore l'échauffement est atteint en quelques minutes chez les jeunes mais après 50 ans il faut parfois une vingtaine de minutes à petite vitesse. Après l'effort il est également souhaitable de ne pas s'arrêter immédiatement. Il faut continuer à pédaler tout doucement et à petite allure jusqu'à ce que la transpiration ait presque complètement cessé, c'est la récupération. Eviter de prendre une douche chaude juste après l'effort car cela provoque une brusque dilatation des veines et des artères des jambes pouvant entraîner une chute de tension par transfert du sang vers le bas du corps.

En conclusion, nous pouvons dire que "le sport

n'ajoute pas forcément des années à la vie mais de la vie aux années".

Le cardiofréquencemètre (C.F.M.)

Nous devons participer à un principe : "Ne pas pédaler idiot". Comment ? Avec quoi ?

D'abord connaître sa F.C.M. (fréquence cardiaque maximale) et imaginer que le C.F.M. (cardiofréquencemètre) fonctionne comme un compte-tours de moteur de voiture.

Rappelons que la F.C.M. représente le nombre maximum de contractions que peut effectuer le cœur en une minute. Elle diminue sous l'influence de l'âge. A entraînement égal, un cycliste de 50 ans ne pourra jamais suivre un autre cycliste de 30 ans !

Estimation de la F.C.M. rapportée à l'âge :

Pour les femmes : 226 moins l'âge

Pour les hommes : 220 moins l'âge

Exemple : pour une femme de 40 ans, F.C.M. = $226 - 40 = 186$ battements par minute (ou bpm).

Considérons cinq zones cibles :

1-La zone du cœur sain correspond à 50 à 60 % de la F.C.M. Pour un homme de 40 ans dont la F.C.M. est de 180 bpm cette zone sera donc de 90 à 108 bpm.

C'est le point de départ pour ceux qui débutent après une période d'inaction.

2-La zone d'utilisation des graisses : 60 à 70 % de la F.C.M.

C'est la zone qui sollicite le cœur suffisamment pour le rendre capable de fournir un effort continu et sans fatigue à une allure modérée.

3-La zone aérobie : 70 à 80 % de la F.C.M.

Le cœur et les poumons travaillant davantage, il en résulte un bénéfice évident pour eux.

4- La zone de seuil anaérobie : 80 à 90 % de la F.C.M.

Niveau haute performance.

5-La zone rouge : 90 à 100 % de la F.C.M. A déconseiller en cyclotourisme. Surtout aux cardiaques, ou l'ayant été !

Exemple d'application

A 60 ans, avec une F.C.M. de 160 bpm et après une rééducation en zones 1 et 2, Claude Cassou roule en zone 3 (de 112 à 128 bpm) sur les longues distances (brevets de 200 à 250 km) et en zone 4 (de 128 à 144 bpm) sur des parcours inférieurs à 100 km. Ce qui ne veut pas dire que tout le monde puisse ou doive en faire autant ! ■

* Voir Cœur et Vélo N° 7, 9, 10 et 12.

AVENTURE DANS LA SIERRA NEVADA

Encore un souvenir de notre "doyen" Paul Canivenc, du temps où il était jeune et... pas "cardiaque" (c'était en 1950). Après "Aventure en montagne" (dans notre numéro de mars-avril 97), voici donc des extraits de cet autre récit qu'il nous a confié. Pour notre plaisir.

Quelle matinée ! Dès l'aube, nous avons quitté la luxuriante Grenade encore endormie. Et depuis 50 bons kilomètres, nous grignotons les pentes arides montant à l'assaut de ce Picacho de Veleta et de ses 3470 m. La route n'est plus ici, à la cote 3050, qu'un affreux sentier à peine tracé dans ce domaine de la pierraille. Nous avons un mal fou pour conserver l'équilibre et, surtout, pour repartir lorsqu'une malencontreuse embardée ou un épais glaciais de neige nous oblige à mettre pied à terre. Nous avons déjà franchi maints obstacles vélos à dos et nous continuons à nous élever. Nous dominent encore, l'éperon du Picacho semble nous narguer. Un ultime effort et, portant toujours nos machines, nous arrachons les derniers mètres dans la neige. Un triple "Hurrah !", le sommet du Pic est là : une minuscule plate-forme balayée par le vent, à peine assez large pour y loger deux vélos et, gravé sur une borne à nos pieds : "Altitude 3470".

"Des ossements gisent épars sur le sol"

Casse-croûte bien mérité sur ce merveilleux balcon pendant que nous jouissons de notre victoire. Devant nous l'abîme impressionnant d'une profonde vallée. Un peu à l'Est, le Mulhacen, le seul sommet plus élevé - de quelques mètres seulement - que notre perchoir. A proximité, l'Alcabaza, 3281 m. et le Pico del Cuervo, 3712 m. Que c'est beau ! Et d'une beauté si sauvage ! Mais il nous faut songer à redescendre, l'après-midi est déjà bien avancée. En vain nous essayons de dénicher une trace de passage sur le versant Sud, terriblement abrupt. Pourtant l'embryon de route indiqué par notre Guide doit bien exister ! Mais où attaquer la descente ? Cela semble partout impossible. A contre cœur, nous reprenons notre sentier de l'aller mais, pris de remords, je tente une reconnaissance pédestre un peu en contre bas du Pic. Hum ! c'est raide, mais ce n'est peut-être qu'un mauvais passage. L'appel de l'aventure est le plus fort : nous tenterons la descente bien téméraire, surtout étant donné l'heure tardive. Je fais de grands signes à l'ami Fred resté sur le sentier. Il se lance à la poursuite du troisième larron, Jacques, déjà parti dans la descente. Je côtoie une tombe rudimentaire. Des ossements gisent épars sur le sol, le trou n'a pas dû être creusé bien profond dans ce dur rocher. Le trio reconstitué, nous attaquons la descente, vélo sur l'épaule, et l'in vraisemblable "corrida" commence. Le soupçon de sentier que j'avais cru repérer n'était qu'un leurre. D'infranchissables

obstacles se dressent ou se creusent devant nous, énormes blocs hauts comme des maisons ou parois à pic des précipices qu'il nous faut contourner. Dans un tel labyrinthe, nous avons vite perdu le sens de l'orientation. Sans carte précise, sans boussole, nous repérons de temps à autre une vague direction sur le cadran d'une montre, car le soleil s'est caché derrière les monts. Altérés, nous suçons un peu de glace car la neige bourrée dans les bidons fond plutôt mal.

Après deux heures de cette gymnastique, nous semblons avoir parcouru bien peu de chemin. Les savates de corde chaussées au départ sont en loques, arrachées par les roches acérées. La descente des pentes impressionnantes s'avère pénible et dangereuse. Une main crispant le vélo chargé sur le dos, l'autre à fort à faire pour cramponner quelque aspérité. Vivres et appareils ajoutés au poids des vélos suffisent à rendre le fardeau douloureux à nos épaules bientôt à vif.

A force de nous meurtrir les pieds et les mains, les épaules et les flancs butés par la pédale, nous perdons peu à peu de l'altitude. Une source paraît. Nous suivons un moment le torrent en pataugeant dans le cours de l'eau glacée, mais les pierres sont trop glissantes, les prises difficiles et nous manquons fort de nous rompre les os.

"Une fois encore je me penche au bord de l'abîme"

Marchant toujours un peu au hasard, le moral en baisse, nous rencontrons un semblant de tracé, chemin de chèvres sans doute. Qu'importe, nous le suivons aveuglément. Notre situation devient quelque peu dramatique, le soir arrive, dans une heure il fera nuit : qu'allons nous devenir sur ces pentes ? Une fois encore je me penche au bord de l'abîme formé par une nouvelle et profonde vallée et qu'aperçois-je, Grand Dieu, tout en bas ...de petites boules qui semblent remuer, sans aucun doute ce sont des moutons ! Moutons, c'est-à-dire bergers, cabane, un peu de civilisation quoi !

Regaillardis, nous rechargeons sur l'épaule nos montures (quel terme impropre) et, au risque de dévaler la pente, nous piquons droit sur le troupeau. Après une bonne heure de dégringolade, nous touchons le bord d'un petit plateau à l'extrémité duquel bêtes et gens se tiennent.

Il y a là deux hommes et deux jeunes pâtres (des vrais, couverts d'épaisses peaux de bique) occupés à parquer les brebis. Ils nous regardent approcher d'un air méfiant. Nous essayons d'expliquer notre cas, ce qui s'annonce ardu. ►►

les "amis de cœur" racontent...

AVENTURE DANS LA SIERRA NEVADA (suite)

►► Désespérant de nous faire comprendre, nous quêmandons un peu de lait et grignotons un croûton extirpé des sacoches.

Voyant un pâtre préparer un bivouac avec quelques brins de paille étendus sur le sol, nous décidons d'en faire autant, nous promettant, dès la nuit venue, de nous mêler au troupeau pour ne pas être victimes du froid.

"Enfin, tout là-bas, une lueur apparaît"

La nuit est complète quand la traite est finie. Ce que voyant, le pâtre nous fait signe de le suivre. Rechargeant donc sur nos douloureuses épaules les machines, nous emboîtons le pas à l'homme qui, un énorme bidon de lait sous le bras, s'enfonce vers la vallée à vive allure. Accrochés à ses pas nous poursuivons, serrant les dents, cette harassante course nocturne. Enfin, tout là-bas, une lueur apparaît. Nous rassemblons nos dernières énergies. Ouf ! Complètement fourbus nous lâchons nos vélos devant l'ombre d'une bâtisse de pierres que la clarté de la lune nous permet de distinguer. L'homme nous pousse à l'intérieur du logis. Une simple mèche baignant dans une gamelle pleine d'huile l'éclaire faiblement. Une forte odeur de suif et de lait sûr règne. Une femme est là. On nous fait signe de nous asseoir. Privilégié, j'hérite d'un modeste tabouret. Mes camarades s'affalent, l'un sur un tronc d'arbre, l'autre sur une large pierre plate posée à même le sol. Nos yeux peuvent maintenant détailler l'intérieur de l'habitation. Aucun meuble, hormis une table grossière et, dans un angle, un âtre primitif où brûlent quelques brindilles. Au-dessus, une sorte de baratte dans laquelle l'homme a versé le lait que la femme agite de temps à autre avec un bâton. Suspendue à la voûte basse, une claie où sont alignés des fromages. Fichés dans les interstices du mur, quelques rudimentaires instruments de cuisine. Et c'est tout.

Trois ou quatre vieux bergers arrivent et notre présence les intrigue fort. Tout à l'heure, quand nous rentrerons nos machines, ils les examineront curieusement. Savent-ils seulement ce que sont ces engins ? On parlera certainement longtemps, dans ce val désertique, des *Tres Frances* et de leurs *Buono Machinas* si brillantes, qui ont atterri un soir d'été chez les bergers dont ils ont partagé le repas.

La patronne s'occupe de nous en effet, et donne à chacun une grande écuelle de lait de brebis, puis deux œufs baignant dans l'huile d'olive. Nous taillons à pleine lame dans la boule de pain bis qu'on nous tend. Un morceau de fromage termine le festin avec une lampée d'eau fraîche bue à la régale à l'alcaraza que se passent tous les convives.

Peu à peu la fatigue accumulée au cours de cette

épique journée nous terrasse. Nous faisons comprendre au maître de céans que dormir quelques heures nous ferait grand plaisir. L'homme nous fait entrer les vélos dans la salle voisine où nous repérons dans la pénombre un large bas flanc garni de paille. On nous fait serrer dans un coin, une peau de bique est jetée sur nos pieds et nous sombrons dans un profond sommeil.

Le jour filtre à travers les pierres disjointes de la cabane lorsque nous nous éveillons quelque peu abrutis. Vite sur pied, nous avons tôt fait de nous éveiller complètement en nous aspergeant le visage d'eau fraîche puisée à une source profonde. Dehors le spectacle est grandiose. Le soleil n'a pas encore dépassé la crête des montagnes qui nous entourent de tous côtés. Au nord, une muraille à pic masque le Picacho. Ce sont ces pentes abruptes que nous avons dévalées hier. Comment nous tirerons-nous de ce cirque de rocaïlle ?

Nous avons hâte de repartir et parvenons à faire comprendre qu'un guide serait le bienvenu. Avec joie nous voyons le plus jeune des pâtres pénétrer dans la cabane et en ressortir vêtu d'un pantalon de velours tout neuf et muni d'un bâton. Remerciements chaleureux à nos hôtes et nous reprenons nos vélos à dos, hélas ! Aïe, aïe, c'est douloureux !

Notre petit berger, agile comme un cabri, saute de rocher en rocher et, plus de deux heures durant, nous mènerons une infernale cavalcade, grimant, dévalant sur les rochers ou dans la glaise, trébuchant sur les cailloux, passant à gué les torrents, les épaules meurtries, les chevilles enflées, tous les muscles douloureux. Nous suivons notre petit diable, anxieux de savoir combien de temps durera cette pénible séance de *hard labour*.

"C'est allègrement que nous grimons dans la caillasse..."

Perdant de l'altitude, nous trouvons une nature moins sauvage, quelque verdure. Et, en bas, une vallée, des bruits de mines qui sautent, des pics qui forment, des marteaux qui frappent, toute l'animation d'un chantier où s'affairent des hommes aux prises avec cette gigantesque tâche : la construction, dans ce domaine d'Apocalypse, d'une route, cette fameuse route indiquée par notre Guide et qui n'a encore que quelques centaines de mètres de développement.

Bientôt, malgré ornières et cailloux, il nous est possible de nous mettre en selle. Quelle ivresse ! Nous disons adieu à notre jeune guide et le remercions avec quelques pesetas. Une côte se dresse aussitôt mais c'est allègrement que nous grimons dans la caillasse, oubliant d'un seul coup fatigue, angoisse, découragement, trop contents d'échapper à la montagne traîtresse, heureux surtout d'avoir une fois encore réussi ce que nous n'oserions plus tenter. ■