

## CŒUR &amp; VÉLO



**Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !**

Siège social: 18, rue Olier 75015 PARIS

N°19 Juillet-Août-Septembre 1998

édito

## Cardiaques, nous ?

La prévention des maladies cardio-vasculaires semble vouloir, en ce début d'été, attirer notre attention. La très sérieuse *Equipe* suggère la natation car, explique-t-elle, plonger le visage dans l'eau diminue le rythme cardiaque. Difficile à faire sur un vélo! Quant aux porteurs de stimulateurs, on leur annonce une camisole qui les préservera des portiques, obligés qu'ils sont de les éviter, camisole faite d'un mélange d'acrylique et d'inox, pas trop rigide, espérons.

En attendant, nous avons notre tee-shirt A.C.C., lequel on a notamment pu voir dans les divers "Parcours du Cœur" auxquels certains d'entre nous ont participé afin de témoigner des bienfaits de la pratique vélocipédique (voir p. 2) qui, n'en déplaise à *l'Equipe*, valent bien ceux de la natation. Comme le prouvent les "performances" atteintes, après une maladie ou un accident cardiaque, par bon nombre de nos adhérents, qu'il s'agisse de l'Amienois **Jean Lebeau**, peu gâté par le temps lors de sa Flèche Paris-Handaye réalisée fin mai, de l'Orléanais **Michel Humbert** goûtant les douceurs danubiennes sur la *Donauradvanderweg*, du Toulousain **Jean-Paul Callède** continuant de collectionner les cols (voir p. 3), ou des "chanceux" ayant bouclé un Tour de Corse dont ils garderont un merveilleux souvenir (voir p. 7 et 8), et de bien d'autres encore qui ne nous ont pas dit ce qu'ils ont réalisé.

Certains ne font pas dans la dentelle. Ainsi le Francilien **Jean-Jacques Azaïs**, aux Jeux des Transplantés et Dialysés, a tout simplement décroché une Médaille d'Or dans la course en ligne et une Médaille d'Argent dans la course contre la montre! Cardiaques, nous? Sans jamais vouloir égaler les plus forts, mais en pédalant avec prudence, chacun en fonction de ses possibilités réelles, nous montrerons encore, en septembre à Saint-Nazaire, combien nous ne le sommes plus guère. En grande partie grâce au vélo.

Christian Saint-Faust ■

### Dans ce numéro

- Nouvelles de l'A.C.C. :

● L'A.C.C. aux "Parcours du Cœur" 2

● Autres nouvelles 2

- Vos lettres nous intéressent :

● Solidarité oblige ! 3

● Vos animateurs de région 3

- Humour 3

● Saint-Nazaire: tout le monde "sur le pont" ! 4-5

- Connaître :

● Cœur Passion avec l'AFDOC 6

- Les "amis de cœur racontent... :

● Pédaler en Bretagne 6

● Tour de Corse: "Veni, vidi, vici" 7-8

### ADHÉRENTS 1998 (suite)

La liste de nos adhérents 1998 dont nous avons commencé la publication dans notre N° 17 pour la poursuivre dans notre N°18 est à compléter comme suit :

-CAMUS Jacky 7,Rue Vastel

50100 CHERBOURG ☎ 02 33 53 53 46

-DEDIEU André Hout Barrade

31800 SAINT-CAUDENS

☎ 05 61 89 08 89

-FERNANDEZ Robert 6,Rue du Colombier

83340 FLASSANS SUR ISOLE

☎ 06 09 09 38 42

-GAYOT André 15,Rue Noyers

69005 LYON ☎ 04 78 25 71 15

-LEBARS Jacques 32,Av. des Bons Enfants

93420 VILLEPINTE

-MOULET Georges 18,Clos des Aulnes

95350 SI-BRICE SOUS FORÊT

☎ 01 34 19 10 20

Cœur & 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, Daniel Legendre, Emile

Malnoë, André Piercy, Pierre Poisson,

Christian Saint-Faust, Jean Thirion.

Comme annoncé dans notre dernier numéro, l'auto-collant A.C.C. est arrivé...plus séduisant encore que nous l'attendions! Ses dimensions (8cm sur 4,5cm) permettent son utilisation sur les supports les plus divers (tels que vélo, voiture, etc.).

A commander non seulement pour vous mais aussi pour le diffuser auprès de vos connaissances.

5 F l'exemplaire (commande minimum: 10 ex.)

Envoi possible 2 ex. contre 4 timbres à 3 F.



## L'A.C.C. aux "Parcours du Cœur"

Tout comme l'an dernier, des Acécistes ont participé le 17 mai dernier aux "Parcours du Cœur" suscités à travers toute la France par la Fédération Française de Cardiologie, consistant en des randonnées pédestres et cyclistes à la portée de tous, destinées à sensibiliser le public aux bienfaits de l'exercice physique.

Ils y ont apporté leur témoignage d'ex-malades cardiaques ayant retrouvé "forme et joie de vivre" en grande partie grâce à leur activité sportive. Cette participation des Acécistes a revêtu différentes formes comme le montrent les exemples suivants.

Ainsi, à Le Raincy (Seine St Denis) Robert Jourdain a coopéré à leur organisation avec l'asso- "A Tous Cœurs - Valère Lefebvre" (qu'il a présentée dans notre N° de janvier-février).

A Combs-la-Ville (Seine et Marne) notre ami Jean-Louis Wilmès a promené le maire de la ville sur son tandem 1938, avec une pancarte "Cœur et Vélo". Et répondu aux questions de Radio Melun. Aux "Parcours du Cœur" du Bois de Boulogne à Paris, les tee-shirts au logo de l'A.C.C. ont à nouveau attiré l'attention (d'où, notamment, une interview de TF1). Des contacts ont été pris avec des responsables de la Fédération Française de Cardiologie. Des dépliants présentant l'A.C.C. ont été distribués. Etc.

Quant à ceux de la Manche, voici comment Daniel Gauthier nous en rend compte :

"Les "Parcours du Cœur" dans la Manche ont été organisés par un petit collectif réunissant:

-l'Association "Cœur et Santé" du Centre Manche (relais de la Fédération française de cardiologie);

-l'A.D.A.M.E. des Marais (Association de développement des marais du Cotentin);

-le CoDep 50 de Cyclotourisme;

-et "last but not least" : l'Amicale des Cyclos Cardiaques (délégation Manche).

La manifestation avait lieu au Centre William Harvey (découvreur de la circulation sanguine), un des principaux centres de rééducation cardio-vasculaire du grand Ouest. Une surveillance médicale était assurée par le personnel du Centre. A midi, déjeuner aussi diététique que convivial à l'Auberge de l'Etang de Sarcelles qui jouxte le Centre.

Le temps était superbe et la manifestation a regroupé une centaine de personnes, dont une trentaine de cyclistes. Parmi ces derniers, les "cyclos cardiaques" de la Manche présentaient 100% de leur effectif: Jacky Camus, Philippe Rouxel et votre serviteur Daniel Gauthier. Ce qui pousse à rêver que l'an prochain les cyclistes de la Manche, dans leur ensemble, rejoignent ce taux de participation. La cause mérite cet intérêt et les Acécistes manchots sont heureux d'avoir été à la hauteur, en la circonstance."

### RENDEZ-VOUS A LA SEMAINE FÉDÉRALE

L'A.C.C. aura son stand à la Semaine Fédérale qui se déroule cette année à Charleville-Mézières du 1er au 9 août. Les Acécistes présents vont bien entendu s'y retrouver. Nous comptons aussi sur eux pour assurer à tour de rôle un certain temps de permanence. Nous envisageons également une participation commune au pique-nique du jeudi 6 août (ne pas oublier les tee-shirts).

Rappelons que notre présence à la Semaine Fédérale d'Albertville l'an dernier a eu des effets très positifs, d'une part en faisant connaître notre Amicale et, d'autre part, en attirant l'attention des participants sur la prévention des maladies cardio-vasculaires.

### JOURNÉES-RENCONTRES 1999

Nos "Journées-Rencontres" 1998 n'ont encore pas eu lieu que déjà notre ami Max Pinson s'active pour préparer celles de l'an prochain chez lui en Alsace. Et d'autres candidats se manifestent pour accueillir nos "Journées" nationales des années à venir!

Par ailleurs, Max a écrit un article fort bien venu

à propos de l'A.C.C. qu'a publié *Amicœur*, la revue de l'AFDOC (Association Française des Opérés du Cœur et Malades Cardiaques).

### SOUVENONS-NOUS DE LIONEL

Le 11 Octobre 1997, la veille d'une "rencontre sur route" en Sologne qu'il avait lui-même souhaitée, notre ami Lionel Boulanger était happé par une voiture et tué sur le coup.

Lors de sa réunion du 28 avril dernier, le Bureau a décidé le principe d'un "Week-end Souvenir Lionel Boulanger" qui se déroulera en octobre tous les ans en Sologne à partir de cette année.

Tous les Acécistes, et plus particulièrement ceux des régions proches, seront bien évidemment invités à participer à ce "Week-end", prévu cette année les 10 et 11 Octobre. Notez-le !

### DANIEL VA BEAUCOUP MIEUX

Daniel Legendre, accroché lui aussi par une voiture début décembre (voir la relation de son accident et de ses suites dans notre dernier numéro), voit le bout du tunnel. Après une nouvelle opération et un séjour en centre de rééducation, il peut enfin ré-enfourcher son vélo! ■

## Solidarité oblige !

La place nous manquant pour publier tout le courrier reçu, nous citerons entre autres la belle carte postale que Michel Humbert (Loiret) nous adresse depuis ...la Bavière: "En route depuis une semaine sur la Donauradvanderweg, véritable "rail" cyclo qui devrait me conduire, en individuel, des sources du Danube jusqu'à Budapest et peut-être au-delà. Des paysages plein les yeux, des petites villes accueillantes, des hauts lieux de l'Histoire de l'Europe, des étapes de 70 à 80 km en moyenne, le beau temps". Le rêve, quoi ! A quand, Michel, le récit de ce magnifique "raid" pour notre rubrique *Les "amis de cœur" racontent...* ?

Notre ami belge André Quoilin, quant à lui, a une pensée pour Daniel Legendre (Toulon) à qui il a téléphoné à l'hôpital, ce à quoi notre "accidenté" a été très sensible. Tout comme il l'a été aux autres communications, aux lettres et aux visites qu'il a reçues d'Acécistes témoignant de la solidarité et des liens d'amitié régnant au sein de notre association. "L'A.C.C., c'est une grande famille !", nous dit Daniel. Mais revenons au courrier d'André. A propos du souhait de certains de nos amis de maillots A.C.C., il nous signale que le club dont il est secrétaire a payé 140 000 FF, soit 22 400 FF, l'acquisition de 70 vareuses et 35 cuissards. "Heureusement, précise-t-il, nous avons deux sponsors qui nous couvrent pour une bonne partie de cette somme". L'A.C.C., elle, n'a pas cette chance !. Cette absence d'un équipement qui nous soit propre (hormis notre

tee-shirt qu'il ne nous faut surtout pas oublier de porter) n'empêche pas André d'être, comme il l'affirme, "fier de faire partie de (notre) association". Et de nous souhaiter, avec humour (lui qui ne fait plus guère de vélo), de pouvoir "encore (nous) attaquer à certains cols autres que celui du fémur !". Ça, c'est pour notre Président ! Ces cols, Jean-Paul Callède (Tarn) ne les craint toujours pas. Il nous indique en avoir gravi plus de 20 depuis le 1er janvier et près de...150 au total! Voilà une performance qui, tout comme celle de Michel Humbert citée plus haut, va laisser rêveur Henri Cabaret (Nord), lui qui, écrit-il, a "du mal à faire 60 km". Il explique son cas: "ayant fait un infarctus il y a trois ans, je ne peux ni être opéré, ni subir de pontage, ni d'angioplastie". Il peut cependant "faire du vélo à allure modérée: 100 pulsations à 120 maxi". Aussi il aimerait savoir s'il se trouve des adhérents de l'A.C.C. dans son cas, ou l'ayant été, et leur "mode d'entraînement".

Nous nous permettons de lui donner ce conseil: qu'il vienne (s'il le peut) à nos "Journées" de Septembre à Saint-Nazaire. Les rencontres qu'il y fera, les échanges qu'il y aura ne manqueront pas de l'éclairer (il y a des précédents).

En attendant, nous demandons à ceux d'entre vous qui pourraient aider Henri d'entrer en relation avec lui. Solidarité oblige !

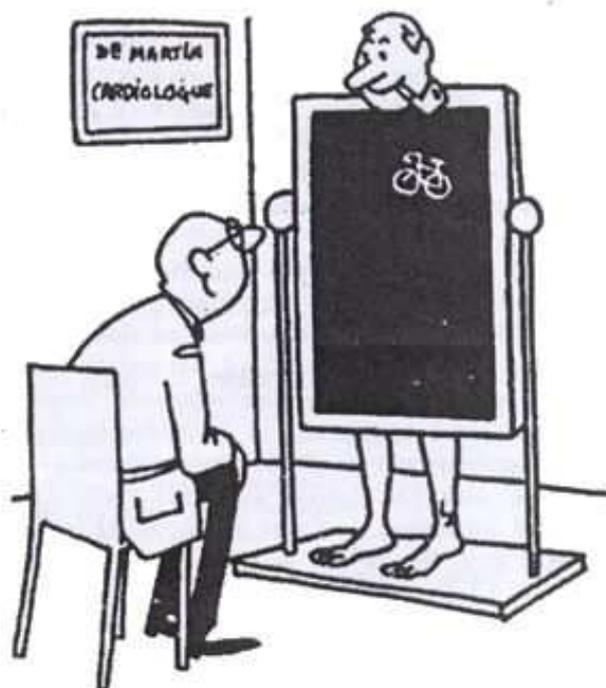
Son adresse: Henri Cabaret 11 Allée Louis XIII 59600 Maubeuge

### Vos animateurs de région

- BRETAGNE : Joseph CORRE 69 Rue Le Gonidec 29860 PLOUVIEN (02 98 40 01 19) et Pierre BIDEAU 2, Place des Fauvettes 29720 PLONBOUR-LANVERN (02 98 87 64 04)
- PAYS DE LOIRE : Emile MALNOE 3, Chemin des Lauriers ST MARC S/ MER (02 40 91 94 53)
- NORMANDIE : Daniel GAUTHIER "La Boulottière" 50810 NOTRE-DAME D'ELLE (02 33 55 60 31)
- PICARDIE : Jean LEBEAU 20/c 105 Boulevard du Port 80000 AMIENS (03 22 91 30 90)
- ALSACE : Max PINSON Allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM (03 89 71 54 74)
- ILE DE FRANCE : Jean-Louis WILMES 25 Avenue Victor Hugo COMBS-LA-VILLE (01 60 60 31 91)
- AQUITAINE : Maxime BREGERON 20 Rue Chateaubriand 24100 BERGERAC (05 53 23 99 19) et Dominique LOPEZ 27 Rue Jacques Monod 64000 PAU (05 59 80 37 12)
- PROVENCE-CÔTE D'AZUR : Daniel LEGENDRE 641 Av. de Siblas 83000 TOULON (04 94 91 51 66)
- RHÔNE-ALPES : Josiane BESSET Les Meaux 26400 EURRE (04 75 76 80 00) et Gérard BENOIT 15 Rue Hector Berlioz 69009 LYON (04 78 83 26 10)
- MIDI-PYRÉNÉES : Jean-Paul CALLEDE 19 Rue Emile Marty 81800 RABASTENS (05 63 40 65 69)
- LANGUEDOC-ROUSSILLON : Henri LAFFONT 14 Av. P. Curie 11000 CARCASSONNE (04 68 71 06 90)
- CORSE : Pierre BELLAN Villa "Santu l'Anu" 20129 BASTELICACCIA (04 95 20 00 25)

N'hésitez pas à vous adresser à celui de votre région, notamment pour une rencontre (sur route ou non)

### humour



Sans légende

# Saint-Nazaire: tout le

*Faut-il rappeler que nos "Journées-Rencontres" nationales se déroulent cette année à Saint-Nazaire en Septembre et que chacun de nous se doit d'y participer ?*

Ces "Journées" s'étalent du 12 au 17 septembre inclus, mais sans obligation d'y être présent sur toute leur durée.

## les participants

Elles sont réservées aux membres actifs de l'A.C.C. mais peuvent également y participer les membres bienfaiteurs, ainsi que tous autres cyclos dans la mesure où ils ont subi, comme nous, une maladie ou un accident cardio-vasculaire.

D'autre part, possibilité vous est donnée de venir à Saint-Nazaire accompagnés de vos épouses (ou époux...) et enfants. Un programme séduisant (publié dans notre dernier numéro) a été préparé à leur intention.

## le programme des "cyclos"

### Vendredi 11 septembre

Accueil à partir de 14 H au Centre "Géorama" à Saint-Marc-sur-Mer. A 17 H 30, réception officielle en présence des personnalités locales, suivie d'un vin d'honneur.

### Samedi 12 septembre

Le matin, Assemblée Générale pour débattre de notre action passée et à venir. L'après-midi, visite en car de Saint-Nazaire, sa base sous-marine, ses chantiers navals... d'où on aperçoit le "Pont" (fameux pour qui a participé à nos "Journées" de Beaugency et de Bergerac), pont que nous aurons le plaisir de grimper le lendemain sur nos engins de torture (?).

### Dimanche 13 septembre

Après avoir longé le littoral Nazairien, "il" vous attend (qui?)...pour rejoindre la rive Sud de la Loire. Vous longerez la Côte d'Emeraude. Vous entrerez dans le Pays de Retz et verrez le canal de La Martinière. Et il faudra rentrer. Par où? ...eh oui, encore "lui", à passer à nouveau histoire de mieux connaître ses deux versants. Après quoi, c'est promis, vous ne le monterez plus, le pont de Saint-Nazaire !

### Lundi 14 septembre

Ce sera le plat pays. Vous rejoindrez Batz-sur-Mer par la campagne. Là, vous pointerez vos cartes BPF-BCN. Vous monterez au clocher pour dominer la presqu'île Guérandaise, visiterez l'église et les ruines de Saint-Cuénolé avant de vous arrêter à la Biscuiterie du même nom pour vous approvisionner en produits revitalisants.

Puis ce sera Le Croisic avec ses ruelles, ses maisons anciennes, sont port de pêche. Et le Mont Saint-Esprit. Retour par la Côte Sauvage (marée haute à 12 H 36), Le Pouliguen, La Baule avec sa baie de sable fin (et ses jolies baigneuses), Pornichet et son port de plaisance, puis Sainte-Marguerite. Et vous arrivez à "Géorama" après deux "côtelettes" à avaler.

### Mardi 15 septembre

Autre décor. C'est la Brière, son étendue de roseaux, ses canaux et ses barques de promenade, ses divers sites qu'il faut contempler:

-La chaussée Neuve et sa table d'orientation;  
-Bréca, très beau site que vous rejoindrez par une petite route. Arrêt chez le sculpteur de Morta (voir programme des accompagnateurs dans *Cœur & Vélo* de mai-juin);

-Pierre Fendue, autre site valant le détour;  
-Saint-Lyphard, petite bourgade très fleurie. Il faudra monter au clocher pour avoir un aperçu de l'étendue de la Grande Brière;

-Les Fossés Blancs, une pause très agréable.

-Saint-Joachim, son île de Fédrun et ses levées, ses promeneurs en chaland, son musée du Marais et un très beau paysage;

-Rozé, son pont-écluse, son musée, son parc animalier.

Vous rentrerez par une piste cyclable (ancienne ligne du "tortillard" du Morbihan). Vous verrez les ruines des ex-Fonderies de Trignac, l'Immaculée (siège du Club de nos amis Saint-Nazairiens), le Bois Joalland et son magnifique étang, pour retrouver Saint-Marc et dire bonjour à Jacques (Tati) qui contemple la mer. Une montée et vous êtes au gîte.

### Mercredi 16 septembre



*les marais salants*

Vous visiterez Guérande (BPF-BCN), ville fortifiée avec ses remparts en parfait état et ses douves. Un peu de shopping à l'intérieur. La Cathédrale vaut un arrêt. Vous rejoindrez ensuite La Turballe avec son port de plaisance et son port de pêche, réputé pour ses sardines. Pain frais, beurre demi-sel de Guérande et sardines crues... quel délice ! Au diable le cholestérol...Vous découvrirez ensuite Piriac-sur-Mer. C'est une autre façade de la côte avant le retour par l'intérieur des terres.

### Jeudi 17 septembre

Vous passerez à nouveau par la Brière, en ►►

# monde "sur le pont" !

►► empruntant d'autres routes, pour rejoindre Missillac et son magnifique château de la Bretesche (pas de visite), puis vous atteindrez Pontchateau avec son Calvaire et ses personnages grandeur nature, son Temple, sa Scala Sancta. Croyants ou athées, le site agréable vaut la peine de s'y arrêter pour une pause, avant de regagner notre gîte où le repas de clôture nous attend.

**Vendredi 18 septembre**

La majorité d'entre vous reprendrez la route pour rejoindre vos domiciles. A coup sûr vous garderez un excellent souvenir de votre séjour.

Si certains veulent le prolonger, Louis, Yves, Emile seront à leur disposition.

## difficultés

Comme on le constate au vu du programme, les parcours retenus font la part belle au tourisme.

Mis à part le pont de Saint-Nazaire le premier jour, ils ne présentent pas de difficulté, la région étant plate.

De plus, ils ne dépassent pas 100 km au maximum sur la journée et, à l'intention de ceux

pour qui ce serait trop, des variantes plus courtes sont prévues.

## hébergement

Il sera assuré par le Centre "Géorama" à Saint-Marc-sur-Mer en chambres collectives de 4 lits pour les "individuels", les couples disposant évidemment chacun de leur chambre, pour un coût de 175 F par jour et par personne en pension complète (nuit, petit-déjeuner, pique-nique du midi et repas du soir).

Pour ceux qui préféreraient la formule camping, il existe deux terrains à proximité du Centre.



Tumulus d'Issignac à l'Immaculée (Saint-Nazaire)

Toutes autres précisions relatives aux lieux de séjour (adresse et téléphone du Centre "Géorama", renseignements relatifs aux terrains de camping), de même que les indications pour y arriver, vous seront communiquées avec l'accusé de réception de votre inscription.

## Assemblée Générale de l'Amicale des Cyclos Cardiaques (A C C)

L'Assemblée Générale ordinaire de l'Amicale des Cyclos Cardiaques aura lieu au Centre "Géorama" à Saint-Marc-sur-Mer (Loire Atlantique) le samedi 12 Septembre à 9 heures, dans le cadre de nos "Journées-Rencontres" nationales annuelles.

### ordre du jour

- Compte rendu des activités 1997-98
- Rapport financier
- Approbation de l'un et de l'autre
- Election du Bureau
- Discussion et décisions relatives aux activités et actions à conduire au cours du prochain exercice
- Questions diverses

Le présent avis tient lieu de convocation.

Dans le cas où vous seriez dans l'impossibilité de participer à l'Assemblée Générale, veuillez nous retourner, après l'avoir rempli ou recopié, le pouvoir ci-contre établi au bénéfice d'un membre actif de l'Association (y compris le Président ou tout membre du Bureau).

### pouvoir

(à remettre à un membre actif présent à l'A.G. ou à retourner à l'A.C.C. - 18 rue Olier - 75015 PARIS)

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

N° carte adhérent A.C.C.....

donne pouvoir à .....

pour le représenter à l'Assemblée Générale ordinaire de l'Amicale des Cyclos Cardiaques à Saint-Marc-sur-Mer le 11 septembre 1998.

A.....le.....

Signature :

## Bulletin d'inscription aux "Journées-Rencontres" nationales A.C.C. de septembre à Saint-Nazaire

NOM.....Prénom.....ADRESSE.....

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

- Participera aux "Journées-Rencontres" A.C.C. des 12-13-14-15-16 et 17 septembre 1998

- Jour et heure d'arrivée prévus.....et jour et heure de départ.....

(Rappelons qu'il est possible de participer seulement à une partie du séjour)

- Sera accompagné des personnes suivantes (indiquer leurs noms et prénoms) :.....

- Réserve l'hébergement au Centre "Géorama" (pension complète): OUI NON

- Seulement le pique-nique du midi et le repas du soir (dans le cas hébergement extérieur) OUI NON

Ce bulletin est à retourner avant le 10 août au plus tard à Michel Dautresme 47 Avenue de la Baylie 78990 Elancourt (Tél.: 01 34 82 07 09), accompagné d'une enveloppe timbrée à votre adresse et d'un chèque de 100 F (par personne) à l'ordre de l'A.C.C. (dont le montant sera déduit de vos frais de séjour).

## Pédaler en Bretagne

*Il y a de cela plusieurs mois (c'était avant son accident de novembre 97), Daniel Legendre nous avait confié son amour de la Bretagne dans les termes qui suivent.*

Depuis assez longtemps, plus de vingt ans, famille oblige, je passe mes vacances dans un modeste village breton, commune du Parc de l'Armorique située au fond de la rade de Brest, dans une petite anse où monte la marée. Ce lieu a su garder l'essentiel de son charme d'antan, ce qui me plaît beaucoup.

### "le paradis des cyclistes"

Comme je suis un fervent du vélo, il y a toujours deux machines qui font le voyage sur le toit de ma voiture, une pour le beau temps et l'autre équipée pour les jours de pluie. La Bretagne, c'est le paradis des cyclistes pour son relief et la beauté des paysages: la pointe de l'Armorique et son Parc Régional, les Monts d'Arrée, les montagnes noires, la vallée de l'Elorn, celle de l'Aulne avec la ville de Chateaulin, diamant caché dans un écrin de verdure et de fleurs, Port Launay et le fameux circuit de l'Aulne, haut lieu du vélo. Tous les cyclistes en ont entendu parler ou y sont venus "en pèlerinage", tous les grands professionnels ont voulu une victoire en ces lieux. Il existe aussi un parcours par le canal de Nantes à Brest que connaissent un grand nombre de cyclos étrangers mais un peu ignoré des Français. Il est à remarquer que lorsque l'on fait du vélo en

Bretagne, les gens qui vous regardent passer, y compris dans les plus petits villages, le font avec un œil de connaisseur, sans la moindre ironie ou moquerie. Dans ce pays, il y a un certain respect pour les cyclistes. Une raison à cela: presque tout le monde y a pratiqué ou pratique le vélo. C'est une tradition et il est à remarquer que, parmi les champions, les Bretons occupent les premières marches du podium: Robic, les frères Bobet, Hinault et bien d'autres ont fait vibrer la France.

### "Moi, j'aime ce pays"

Contrairement à ce que pensent bien des gens, ce n'est pas leur entêtement qui fait la force des Bretons. C'est tout simplement leur courage. Ils savent supporter la douleur. Il y a encore moins d'un siècle la vie dans ce pays était encore très rude. Ils ont su résister et vaincre les épreuves. Il en reste quelque chose chez les générations présentes et sans doute aussi celles à venir. C'est cela la réalité.

Moi, j'aime ce pays qui est aussi celui de mes ancêtres maternels. Ceux-ci sont venus dans un coin de Beauce afin d'apporter un peu de bien-être à leur famille, une vie meilleure. J'y penserais en me rendant, avec grand plaisir, en Septembre prochain, à Saint-Nazaire. ■

## connaître

## Cœur Passion avec l'A.F.D.O.C.

*L'AFDOC est une association un peu "cousine" de la nôtre et qui, à ce titre, peut intéresser nos adhérents. Aussi nous lui avons demandé de se présenter à vous.*

C'est le 25 Novembre que furent déposés à la Préfecture de l'Isère les statuts de l'Association Française des Opérés du Cœur et malades cardiaques, l'AFDOC.

Cette initiative répondait à une attente des chirurgiens et cardiologues du C.H.U. de Grenoble de voir une structure associative rassembler les opérés du cœur, porteurs de prothèses cardiaques et "pontés" coronariens ayant bénéficié d'une chirurgie par circulation extra-corporelle (C.E.C.).

Les buts en étaient d'apporter une aide psychologique sous la forme de visites aux futurs opérés par d'anciens malades. L'association a fait tache d'huile. Depuis les bords de l'Isère, elle s'est développée dans toute la France.

A la crainte de la souffrance, à l'angoisse, au stress répond cette chaîne de solidarité où l'expérience des uns vient rassurer l'inquiétude des autres, où s'établit un climat de confiance entre

ceux qui sont encore malades et ceux qui ne le sont plus, où est confortée la confiance entre le malade et les équipes médicales et chirurgicales qui vont œuvrer pour la guérison totale et le retour rapide à la vie.

Cette chaîne de solidarité où domine le "sens de l'autre", où l'autre est un "autre moi", où chacun prend une part de responsabilité de l'autre, mérite admiration et hommage dans un monde où tend à dominer le "sens du moi" exclusif et de l'égoïsme, où le sens de l'effort, et surtout de l'effort pour l'autre, tend à s'effacer.

Cette recherche du sens de l'autre, de l'effort pour l'autre trouve au sein de l'AFDOC un cadre favorable et une source d'enrichissement, d'optimisme et d'espoir. ■

**A.F.D.O.C. Siège social :** 36 rue Revol  
38000 Grenoble

**Président national :** René Witz 5 rue Henri  
Lebert 68000 Colmar - ☎ 03 89 41 61 66.

## VENI, VEDI, VICI !

- Où sont donc passés Josiane et Jean? Seraient-ils partis pour un second Tour de Corse? Insatiables comme ils sont, cela ne m'étonnerait pas..

- Non, non, ils tiennent à aller avec leurs montures rendre les honneurs à Pierre qui offre l'apéritif chez lui à Bastelicaccia.

- Ils sont increvables... et inséparables: à la place de Roger (le mari), je jouerais les chaperons.

- C'est vrai qu'avec ses 77 printemps, notre ami Jean "pète le feu" et il a toujours le mot pour faire rire, ce qui lui a valu maints succès auprès de la gent féminine locale..

Ce petit dialogue, quelque peu imaginaire, a eu lieu le soir de notre dernière étape, dans le Centre de Loisirs où nous étions hébergés à Porticcio.

### L'abus des cols est dangereux

Tous n'ont pas eu le courage de nos deux comparses et quelques uns ont appliqué la maxime cyclocardique qui stipule que "l'abus des cols est dangereux". En effet, pour se rendre chez Pierre, il fallait encore gravir le Col de Seghia (certes il ne culmine qu'à 46 m., mais trop, c'est trop), puis escalader la montée conduisant chez notre hôte dont le nid est perché à une bonne centaine de mètres d'altitude. C'est vrai que de là-haut on a une vue superbe sur toute la baie d'Ajaccio. Voilà pourquoi quelques-uns avaient opté pour le Toyota de Joël.

Permettez à son propos une diversion en forme de question: si vous connaissez dans votre entourage quelqu'un qui, pour l'A.C.C., est capable de vous concocter un parcours de 700 km, de prévoir les étapes, d'y réserver hôtels et restaurants à des prix étudiés, de vous prêter sa fourgonnette, de prendre sur ses vacances pour vous accompagner et vous guider, de grâce, signalez-le nous! Mais je crains qu'il n'en existe qu'un et Pierre nous l'a dégoté en Corse. Il s'agit de l'ami Joël, aussi n'a-t-il pas volé son titre de premier Membre d'Honneur de l'A.C.C., titre qui lui a été décerné lors de notre repas d'adieu, sous des applaudissements chaleureux.

### Plein le col

Pour en revenir au titre (*Veni, vedi, vici !*), si César obtint une victoire éclair sur un certain Pharnace, la nôtre fut plus laborieuse et la sueur répandue sur les routes du littoral a été la preuve éphémère de notre passage dans ce décor enchanteur. Pensez que dès le 28e km, il nous fallut escalader notre 1er col (San Bastiano) à 415 m et rebelote l'après-midi avec celui de San Martino à 433 m, sans oublier ceux de Lava et Ghinepara. Avec cela et les autres bosses à répétition, notre moyenne de dénivellation a

souvent dépassé les 1000 m par jour. Aussi certains, dont je suis, ont pensé très fort: "J'en ai plein... le col des cols!" (à une lettre près).

Mais que de récompenses dispensées par le renouvellement perpétuel du décor: anses, caps, marines et rochers, telles les calanches de Piana, quel régal pour les yeux. Et le maquis tout proche qui nous distillait d'exquises senteurs, on en oubliait nos efforts qui sont toujours restés raisonnables car chacun avait l'œil sur son cardiofréquencemètre.

### La femme est l'avenir de l'homme

C'est le poète qui l'a dit. Tout le monde peut se tromper...mais indiscutablement nous avons dans le groupe trouvé un modèle de sagesse et de régularité: c'est Josiane; et Jean, en vieux briscard, fut le premier à s'en rendre compte et ne la lâcha plus d'un boyau. Bernard, André et Pierre firent exception de temps à autre mais dès que cela devenait sérieux, comme la remontée du petit port de Centuri, ils se calaient soit dans le sillage de Josiane, soit dans le siège du Toyota conduit par notre seconde Monique.

Après quelques tâtonnements lors des premières étapes, ce sont nos deux Monique qui se chargèrent de faire les emplettes pour le pique-nique du midi. Le plus réussi fut celui de la plage de Moriani où nous avons eu droit à du poulet qui sortait de la rôtissoire.

Le poète a toujours raison! (comme dit la chanson).

Parvenus à nous hisser au Col de la Serra (361 m), tout en haut du Cap Corse, le panorama qui nous était offert nous récompensa une nouvelle fois de nos efforts. A l'ouest, le regard plongeait sur la baie que nous venions de quitter et à l'est, au loin dans la brume de mer, l'île de Capria évoquait Capri et la rime avec "fini" dans une chanson célèbre. L'association d'idées provoqua la question:

- A propos, Joël, en a-t-on fini avec les grimettes?

- Bien sûr: ça descend jusqu'à Macinaggio et ensuite c'est plat jusqu'à Bastia.

C'était une vue optimiste de ce qui nous attendait car si la première partie de son affirmation se vérifia, la seconde demanderait de sérieuses réserves car la route côtière est une succession de montagnes russes sur près de 40 km...

### Une cure qui en vaut bien d'autres

Après les étapes de Porto (ah! quel charme et quelle bonne adresse où Michel commença une certaine cure), St Florent avec son petit air de St Tropez, la journée de repos à Bastia fut appréciée par tous. Y compris les amis cyclos du Club ►►

**VENI, VEDI, VICI !** (suite de la page 7)

►► drômois de Josiane et André qui avaient saisi l'opportunité de nous accompagner, eu égard aux places disponibles, et qui se sont parfaitement intégrés dans le groupe.

Ce fut, bien sûr, l'occasion de tester quelques bons petits restaurants où Michel a continué sa cure alors que d'aucuns goûtaient la charcuterie locale (coppa et lonzu) ainsi que les remarquables fromages de brebis et de chèvre quand ce n'est pas les deux lorsque le plateau traînait un peu sur la table... Autre merveille au dessert: le fiadone, sorte de tarte au brocciu (fromage frais) et parfumée au citron. J'en salive "encore !

La balade dans la vieille ville nous montra l'envers du décor que constitue le vieux port, si harmonieux avec son église baroque qui émerge des immeubles mais c'est de la citadelle que le point de vue donne tout le charme du vieux Bastia.

**Qui vici Bavella, toujours s'en souviendra**

Si l'étape Bastia-Solenzara fut d'une grande platitude, la suivante avait en option le Col de Bavella. Finalement, tous les participants décidèrent de ce détour. Un seul, au braquet inadapté, coïncida à quelques encablures du sommet. Ce détour nous permit d'admirer le décor grandiose que constituent les aiguilles de Bavella. Il est vrai qu'à 5 km/h nos eûmes tout loisir pour contempler leurs formes élancées aux teintes allant du mauve au rouge brique. La présence des sapins, des châtaigniers et des pins fut très appréciée, certes pour leur élégance mais surtout pour la fraîcheur de leurs ombrages.

- *Maintenant, ça descend jusqu'à Porto-Vecchio*, nous clame Joël, l'œil pétillant de malice. Personne ne le crut, et pour cause. En fait, trois autres cols, modestes certes, nous attendaient...

A Ospédale, une fontaine nous offrit quelques instants de douceur.

**Quand Bonifacio rime avec bon repos**

Avec cette seconde journée de repos, Bonifacio nous dévoile tout son charme. D'abord son port, idéalement abrité au fond d'une calanque, bien protégé par ses hautes et belles falaises crayeuses. Ensuite, la visite de la ville haute que je nommerais plutôt la très haute ville car c'est du sport que d'y monter; mais alors, quel panorama ! On devine même la Sardaigne dans les brumes de chaleur. Et l'incontournable balade en mer, là où la Méditerranée a encore une transparence qui incite à la baignade. Et puis, bien sûr, ses restaurants où Michel poursuivit scrupuleusement sa cure de soupe. Je le soupçonne de préparer un Guide sur les meilleures tables corse dans ce domaine.

En dépit de ce jour de repos, la pédalée du lendemain parut bien fastidieuse à plus d'un... La cause en fut le Sirocco qui a fait monter la température jusqu'à 43°C. Vous imaginez la réaction de nos papilles au contact de l'eau de nos bidons. Le pique-nique près d'une fontaine, la promenade dans Sartène limitée au strict minimum et la pause dans le port de Propriano ne changèrent rien à l'affaire: nous étions cuits !

Heureusement le cadre de l'hôtel de Porto-Pollo nous fit oublier les désagréments de la journée. Il est situé au bord de la plage et face au golfe du Valinco. La tentation est grande d'y achever notre périple tant le cadre incite à la farniente, d'autant que la table y est roborative et que, bien entendu, Michel...

Alors que nous dégustions une glace déposée sur une crème de châtaignes chaude, la nuit s'installa et, dans ce décor aux nuances bleu nuit où scintillaient les lumières de Propriano, il ne manquait plus que le grand Tino pour nous susurrer "*O Catherinetta tchi tchi*" sur un fond de mandoline...

La petite étape finale nous autorisa une pause dans une belle pinède au bord d'une plage de sable blanc. Cela laissa le temps à quelques-uns de faire trempette, histoire de décongestionner les bielles et surtout de rafraîchir la plante des pieds car la canicule ne nous lâchait pas.

Le retour au Centre de Loisirs de Porticcio où chacun retrouva son bungalow tel qu'il l'avait laissé fut grandement apprécié. A l'instar de César, chacun bomba le torse en une profonde inspiration et médita sur le temps qui passe si vite quand on est heureux.

La boucle était bouclée. Sans aucun incident d'aucune sorte. Les "cyclos cardiaques" ont parfaitement, parce que **raisonnablement**, effectué ce parcours qui est indiscutablement tonique. Il faut s'y présenter en forme et avec un matériel *ad-hoc*.

Car cette Corse, tant caricaturée par les médias, nous est apparue si accueillante, si chaleureuse et si belle qu'elle mérite qu'on la fréquente. C'est ce qu'ont fait Pierre et Joël et, n'y tenant plus, ils ont fini par l'épouser (Ndlr: ni l'un ni l'autre ne sont en effet Corses d'origine).

Merci Pierre, merci Joël : c'est peu de dire que vous avez été formidables.

Alors, rendez-vous au prochain Tour de Corse.

Et comme tout finit par des chansons, écoutons Tino qui nous fredonne : "**VENI, VEDI, VEDI...**"

Pierre Poisson ■

Les prénoms cités sont à compléter comme suit (dans l'ordre de leur apparition dans le texte):

Josiane Besset, Jean Delrue, Pierre Bellan, Roger Besset, Joël Bertaudière, Bernard Decrand, André Kubler, Pierre Poisson, Monique Poisson, Monique Dautresme, Michel Dautresme.