

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison - N°20 Octobre-Novembre-Décembre 1998

Dans ce numéro

- *Nouvelles de l'A.C.C. :*
- A la Semaine fédérale 2
- L'A.C.C. à la télé 2
- Une A.G. animée à souhait 2
- Du nouveau au Bureau 2
- En souvenir de Lionel 3
- Deux "Acécistes" se distinguent 4
- *Connaître :*
- "Trans-Forme" 4
- *Les "amis de cœur" racontent... :*
- Saint-Nazaire... sans le pont !!! 5-6
- Echos du Tour de Corse 6
- *Vos lettres nous intéressent :*
- Cartes postales 7-8

Avez-vous l'auto-collant A.C.C. ?

Aux couleurs de notre logo (rouge et noir), l'aut-collant A.C.C. sera du plus bel effet sur le garde-boue ou le cadre de votre vélo, la vitre arrière de votre voiture, etc.
5 F l'unité. (commande minimum : 10 unités). Envoi possible 2 unités contre 4 timbres à 3 F.

COTISATION 1999

A moins d'avoir adhéré depuis le 1er juillet dernier, vous nous la devrez bientôt. Utilisez à cet effet le bulletin de la page 6.

Cœur & Vélo, bulletin de l'A.C.C. paraît cinq fois par an. Conception et réalisation M. Dautresme avec, pour ce numéro, la participation de J. Besset, P. Coulmeau, D. Legendre, C. Saint-Faust.

édito

Chapeau les Bretons !

Un grand coup de chapeau à nos amis bretons, organisateurs des "Journées-Rencontres" nationales de notre Amicale. Que les absents ne s'imaginent pas que ce fut quelque rassemblement anodin. Que non ! La Mairie de Saint-Nazaire nous attendait avec Muscadet, Kir et autres "amuse-gueules"... Merci Monsieur le Maire. Mais bien plus encore, nos amis s'étaient assurés à cette réunion d'accueil, outre la présence d'un cardiologue et de la responsable du Club "Cœur et Santé" local, celle d'une charmante dame Sénateur, Mme Dieulegarde, et de l'ancien ministre de la Santé, le député anti-tabac Claude Evin. Mais que n'avaient-ils pas imaginé encore, nos "Acécistes" nazairiens, pour la pleine réussite de notre rendez-vous annuel : la visite de chantiers navals, immense mécano de bateaux, la descente dans le ventre d'un sous-marin qui navigua sous la banquise... Et, sur les chemins bretons de nos parcours vélo, des menhirs et tumulus, la montée du clocher de Batz, le charmant port de Pornic, les vieux "coucous" d'Escoublac, la Côte Sauvage, la ville fortifiée de Guérande et les marais salants, la Brière au caractère si particulier, etc. Cela pour ce qui est du tourisme. Mais il y eut surtout notre assemblée générale, moment fort de la vie de notre association puisque c'est là que l'on discute et prend des décisions qui engagent l'avenir de celle-ci, ce dont il vous sera rendu compte. Disons seulement que nous avons un nouveau trésorier ou, plutôt, une trésorière : notre amie **Josiane Besset**, connue pour sa bonne humeur et... son coup de pédale, révélateur de son dynamisme. Chacun des participants a rejoint sa province avec en souvenir rencontres sympathiques, balades ne l'étant pas moins, atmosphère chaleureuse et amitié.

Christian Saint-Faust ■

Toujours aussi séduisant, le tee-shirt au logo A.C.C. est disponible en tailles M, L, XL, et XXL

bon de commande

Nom.....Prénom.....
Adresse.....
commande.....tee-shirt(s) taille.....
.....tee-shirt(s) taille.....

A retourner à Pierre Poisson 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison (tél.: 01 47 51 60 43) avec chèque (60 F par tee-shirt) à l'ordre A.C.C.

A LA SEMAINE FEDERALE

Tout comme l'an passé à Albertville, la présence d'un stand A.C.C. à la Semaine Fédérale du 2 au 9 août à Charleville-Mézières s'est avérée extrêmement positive.

Il en est résulté de nombreux contacts (avec des responsables fédéraux, les autres "Confréries", la presse...) et des échanges intéressants avec des cyclos dont certains, cardiaques ou ex-cardiaques, ont adhéré immédiatement, d'autres se promettant de le faire.

Notre stand a été évidemment le lieu de rendez-vous des "Acécistes" présents à la Semaine Fédérale, au nombre de 11 au moins (17 avec les conjoints), dont la plupart ont participé à la permanence à assurer. Et ils se sont retrouvés le jeudi 6 pour la sortie pique-nique effectuée en commun.

Par ailleurs, nous avons à nouveau distribué les dépliants de la Fédération Française de Cardiologie dans le cadre de notre action de prévention auprès des participants de cette Semaine Fédérale.



L'A.C.C. A LA TÉLÉ

À l'occasion du Tour de France, France 2 souhaitait réaliser un reportage sur la réadaptation des cardiaques à l'effort. Une rencontre d'adhérents A.C.C. de l'Île de France programmée le 11 juillet en forêt de Fontainebleau en a été l'occasion. L'émission est passée le 23 juillet en fin de Journal. De courte durée, elle n'en a pas moins été fort bien perçue. A noter que ces derniers mois il a été aussi question de l'A.C.C. dans des publications comme *Le Cycle*, *Cyclo passion*, *Cyclotourisme*, ou *Cœur et Santé*, et des quotidiens régionaux tels *Corse matin*, *l'Ardennais*, *Presse Océan*, *Ouest France*...

UNE A.G. ANIMÉE A SOUHAIT

Ceux qui ont vécu de bout en bout les "Journées-Rencontres" 98 à Saint-Nazaire ne l'ont certes pas regretté. Car, après les incertitudes météorologiques du début de séjour, le temps ne fit que s'embellir, l'ambiance monter, les échanges s'amplifier. S'agissant de l'assemblée générale, sur laquelle nous reviendrons, signalons seulement que les interventions nombreuses et utiles des participants l'ont animée à souhait.

Le rapport d'activité présenté par le Président témoigne de la vitalité de notre jeune association dont les effectifs croissent régulièrement, d'où de plus en plus d'actions et un impact grandissant auprès des médias (voir plus loin).

Au nombre des décisions prises, on retiendra le maintien de la cotisation à son montant actuel et la confirmation de la tenue de l'assemblée générale 1999 en Alsace.

Le Bureau s'est enrichi de l'arrivée de Josiane Besset (Drôme).

Il aussi été procédé à une révision de la liste des délégués de région. Nous en reparlerons également. A ceux-ci il est demandé de participer à l'élaboration d'un calendrier de rencontres sur route auxquelles seront conviés les "Acécistes" et qui leur sera donc communiqué.

Quant aux randonnées qui ont succédé à l'assemblée générale selon un rite maintenant bien établi, outre les contacts et échanges qu'elles ont suscités, elles ont permis aux participants de découvrir et apprendre à connaître toute une région : du vrai cyclotourisme (voir page 7).

Ajoutons à cela la qualité de l'accueil et la beauté du cadre qui ont compensé, au moins en partie, l'absence du soleil en début de séjour.

Nos amis Nazairiens ne pouvaient mieux faire. Encore merci à eux.

DU NOUVEAU AU BUREAU

Réuni le soir même de l'assemblée générale, les membres du Bureau se sont répartis les fonctions et tâches comme suit :

Président : Christian Saint-Faust (Paris)

Vice-président : Michel Dautresme (Yvelines)

Secrétaire : Pierre Poisson (Hauts de Seine)

Secrétaire adjoint : Daniel Gauthier (Manche)

Trésorier : Josiane Besset (Drôme)

Membre : Jean-Louis Wilmès (Seine et Marne)

Responsable animateurs de région : Pierre Poisson

Bulletin : Michel Dautresme

Communication extérieure : Jean-Louis Wilmès

Le Bureau ainsi constitué a pris certaines décisions en vue d'améliorer son fonctionnement et celui de l'A.C.C.

La principale réside dans le fait que si le siège social ne change pas, par contre tout le courrier et les autres communications doivent désormais arriver à l'adresse du secrétaire.

En souvenir de Lionel

Il y a un an, le 10 octobre, disparaissait notre compagnon Lionel Boulanger, fauché par une voiture et tué sur le coup.

C'était alors qu'il essayait son vélo à proximité de Ligny-le-Ribault, en Sologne, la veille d'une rencontre sur route qu'il avait souhaitée et pour laquelle rendez-vous avait été fixé en cet endroit. C'est pourquoi, comme annoncé dans notre dernier N°, en hommage à notre ami et pour réaliser un souhait qu'il n'a, hélas, pu vivre, le Bureau de l'A.C.C. a décidé que se tiendrait un "Week-end Souvenir Lionel Boulanger" en octobre sur les routes de Sologne. En conséquence de quoi les Acécistes des régions Ile de France et Centre ont été invités à se retrouver les 10 et 11 octobre à Ligny-le-Ribault pour deux journées de balade conviviale comme eut aimé les faire Lionel.

★ ★ ★

Daniel Legendre, lui-même victime de l'inconscience d'une automobiliste, nous a adressé, en souvenir de Lionel, le texte ci-dessous.



L'Adieu à l'ami

Comme beaucoup d'amis de l'A.C.C., c'est à Bergerac, lors de nos "Journées-Rencontres" 97, que j'ai fait ta connaissance.

Tu venais de te mettre au vélo. Tu as fait preuve de beaucoup de courage sur tous les parcours car l'épreuve était plutôt difficile pour un débutant, mais Dieu que c'était beau ! Nous nous sommes séparés très heureux en pensant déjà à Saint-Nazaire.

J'ai appris peu après qu'une voiture t'avait pris la vie, que tu nous avais, hélas, quittés. Que c'est navrant et triste pour les tiens, mais aussi pour les amis qui auraient voulu mieux te connaître et faire encore un petit bout de route avec toi. Le destin en a décidé autrement, nous n'y pouvons malheureusement rien.

Toutefois nous voudrions te dire, ainsi qu'à tous ceux qui te pleurent, que lors de chaque réunion, de chaque sortie, tu seras dans nos mémoires et avec nous sur la route c'est la raison pour laquelle je te parle comme si tu étais encore des nôtres.

Je te fais une requête: garde nous une place au paradis des cyclos où nous pourrons rouler en paix. Car si les voitures ont des ailes, elles ne sont cependant pas assez grandes pour monter jusqu'au Ciel !

Nouveaux adhérents

Depuis notre dernier numéro, de nouveaux adhérents sont venus nous rejoindre à qui nous souhaitons la bienvenue. Il s'agit de :

- BIZERAY Jacques 1 Avenue d'Oradour sur Glane 94380 BONNEUIL SUR MARNE ☎ 01 43 99 57 09
- JACQUET Georges Le Chapeland 01290 SAINT ANDRÉ D'HUIRANT ☎ 04 74 50 05 33
- ANTONIEWSKI Jacques 47 Rue du Petit Parc 78120 RAMBOUILLET ☎ 01 30 41 13 16
- BERNARDET Gérard 5bis Rue Colin 25300 PONTARLIER ☎ 03 81 39 62 35
- BOULNOIS Marie-Thérèse 7 Cité Emile Verroye 59250 HALLUIN ☎ 03 20 23 97 21
- DEPRET Marcel 290 Avenue Napoléon Bonaparte 92500 RUEIL-MALMAISON ☎ 01 47 49 66 18
- DIDA Jean-Claude 20 Rue Arthur Fontaines 35000 RENNES ☎ 02 99 32 36 39
- LUMMAUX Octave 25 Route de Maillas 33840 CAPTIEUX ☎ 05 56 65 61 86
- STEINHETZ Rolande 59 Rue des Lilas 57570 BOUST
- FOREAU Gilbert Cour Etienne Boulevard de Narvik 13600 LA CIOTAT ☎ 04 42 08 05 10
- THIERY Michel 21bis Rue de la Gare 59246 MONS EN PEVELE ☎ 03 20 59 63 95
- BLU Geneviève 17 Route de Château Gontier 53400 CRAON ☎ 02 43 06 26 44
- LE MOULEC Rémi Chemin des Centimes 26400 CREST ☎ 04 75 40 65 26
- RAYNAL Maurice 25, Place des Bruyères 78260 ACHERES ☎ 01 39 11 13 57

A noter par ailleurs le changement d'adresse de SOEHNLEN Joseph, lequel habite désormais 5a Rue du Rossignol 68170 RIXHEIM ☎ 03 89 63 70 16

Deux "Acécistes" se distinguent

Dans son "édito" de notre dernier N°, notre président Christian Saint-Faust évoquait les exploits de notre ami Jean-Jacques Azaïs aux 10èmes Jeux nationaux des transplantés (tous organes confondus) et dialysés qui se sont déroulés à Grenoble en mai. En réalité, ce n'est pas un mais deux Acécistes qui se sont distingués à ces Jeux, ce que Christian ignorait alors.

Parlons d'abord de Jean-Jacques. Dialysé à partir de 1981 avant d'être transplanté d'un rein en 1985, il a dû reprendre les dialyses en 1992 et subir quatre ans plus tard un pontage cardiaque. Cette dernière opération devait plutôt mal se passer mais notre ami s'en est une fois encore bien sorti au point de pouvoir remonter sur son cher vélo et participer aux Jeux de Grenoble.

Là, il a rencontré un autre "Acéciste" participant lui aussi aux Jeux. Il s'agit en l'occurrence de Patrick Coulmeau, également dialysé (depuis 20 ans), en instance de greffe rénale et ayant subi un quadruple pontage coronarien en 1995.

Et si, lors des épreuves cyclistes, Jean-Jacques a remporté la médaille d'or dans la course en ligne des dialysés, Patrick, lui, s'est vu attribuer la médaille d'argent dans le "contre la montre", la médaille de bronze dans cette même discipline allant à Jean-Jacques (c'est par erreur que, dans notre dernier numéro, nous avons attribué la médaille d'argent à celui-ci : que Patrick veuille bien nous en excuser !).



Beau duo que celui formé par nos deux amis. Et quelle belle leçon de courage, de volonté, d'optimisme. Ce à quoi Patrick ajoute une bonne dose de modestie. En effet, selon lui, les médailles décernées ne sont que des "médailles en chocolat", vu que les performances réalisées "ne casseraient pas trois pattes à un canard". C'est ce qu'il nous écrit, souhaitant que nous nous attardions plutôt sur "Trans-Forme" (voir ci-dessous), "Certains adhérents de l'A.C.C. pourraient être intéressés par notre action et nous pourrions peut-être envisager des opérations communes...", suggère-t-il. Pourquoi pas, en effet. Reste à voir sous quelle forme. A cet égard, toutes les propositions seront les bienvenues.

M. D. ■

connaître

"Trans-Forme"

"Trans-Forme" est l'Association fédérative française des sportifs transplantés et dialysés, dont les principaux objectifs sont la réhabilitation, par l'activité physique et sportive, des dialysés et transplantés et la sensibilisation du grand public à la réussite de la transplantation d'organes.

En hiver et en été, comme cette année du 21 au 24 mai à Chambéry, "Trans-Forme" organise des Jeux nationaux auxquels prennent part les dialysés et transplantés d'organes vitaux. Le but est de participer et aux meilleurs de se départager, à travers de nombreuses disciplines sportives, dans une ambiance amicale et conviviale. A cette occasion, un forum médical public et des séances d'information pour les scolaires permettent de sensibiliser sur la nécessité du don d'organes.

Pour "Trans-Forme", l'activité sportive est un outil de réhabilitation physique et morale. En effet, cette pratique permet :

- de redécouvrir son corps
- de reconquérir son autonomie
- de préparer son corps à la transplantation
- de conserver une hygiène de vie et un tonus musculaire

- de prouver ses aptitudes malgré la maladie
- pour les transplantés de témoigner de la réussite de la transplantation et de la nécessité du don d'organes
- pour les dialysés, en rencontrant des transplantés, de garder confiance en l'avenir
- de remercier et rendre hommage aux donneurs et aux médecins.

Enfin, "Trans-Forme" permet aux dialysés, transplantés et à l'encadrement médical de se retrouver sur un terrain différent de celui de l'hôpital et où complicité et dialogue s'installent très rapidement.

L'objectif est également de susciter un carrefour multidisciplinaire réunissant, autour du thème "Exercice physique et transplantation ou dialyse", des chercheurs de disciplines différentes afin de mettre en place une pédagogie du sport adaptée aux dialysés et transplantés et d'approfondir la connaissance des conditions favorables à la réussite des transplantations. ■

Pour plus d'informations, écrire à :

"Trans-Forme" 6, rue Rondelet 75012 Paris
Tél. 01 43 46 75 46

Saint-Nazaire...sans le pont ! ! !

Elue membre du Bureau lors de notre Assemblée Générale, Josiane Besset (Drôme) s'est vu confier la "caisse" de l'A.C.C.: elle est désormais notre "trésorière". Mission délicate s'il en est !

Avant de passer à la machine à calculer, elle a pris la machine à écrire pour nous relater à sa manière nos "Journées-rencontres" de Saint-Nazaire.

Mise en appétit

Vendredi 11 septembre

Grande animation au Centre "Géorama" de Saint-Marc sur Mer (Saint-Nazaire). Les anciens se retrouvent et accueillent les nouveaux...On sympathise très vite entre "Acécistes".

En fin d'après-midi, nous avons droit à une réception officielle organisée par nos amis Louis (Le Mené), Yves (Guégan) et Emile (Malnoë), en présence de personnalités locales, dont Claude Evin, ancien ministre de la Santé, suivie d'un vin d'honneur offert par la Mairie de Saint-Nazaire.

En soirée, rendez-vous en salle de réunion pour voir le diaporama sur les "Journées" de l'an dernier à Bergerac que nous a préparé Yves. Que de bons souvenirs...avec toutefois un pincement au cœur lorsqu'apparaît à l'écran notre ami disparu Daniel Boulanger. Puis, petite mise au point du programme de jours suivants. Nos hôtes nous apprennent que le repas festif prévu en clôture se fera dès le lendemain soir afin que tous puissent y participer.

Samedi 12

Après appel à la météo régionale, nous décidons de pédaler le matin, histoire de se mettre en forme. Puis, à 14 h 30, départ en car pour visiter Saint-Nazaire, les chantiers navals, le sous-marin Espadon et le musée.

Après ces quelques heures très instructives, nous avons droit à une dégustation de "Gros plant", "Gamay" et "Muscadet", avant le repas de crustacés et coquillages. Quel régal ! ! !

L'ambiance monte !

Dimanche 13

Il faut tenir l'Assemblée Générale car certaines personnes ont des obligations et devront nous quitter dès demain. En un mot (le compte-rendu de l'A.C.C. sera donné à part), avec sa centaine de membres l'A.C.C. se porte bien, on la voit de plus en plus (dans les journaux et même à la télé), les rencontres se multiplient, etc.

Après concertation, on démarquera à 14 h pour une petite randonnée, mais sans franchir ce fameux pont de Saint-Nazaire qui nous a fait tant parler...(on y fait des travaux et ce ne serait pas prudent de s'y aventurer en vélo, d'autant que la Préfecture nous l'a interdit).

Le souper achevé, pendant que de joyeux lurons animent la salle à manger (la "Mirabelle" d'André (Kubler) aidant à mettre de l'ambiance), les membres du Bureau se réunissent pour une discussion bien plus sérieuse.

Lundi 14

Déjà quelques départs notamment Pierre (Bideau) et sa femme Alice qui s'est fracturé le poignet suite à une mauvaise chute (à pied) samedi.

Les autres enfourchent leur vélo. Au programme: la Côte Sauvage en passant par Issignac (tumulus), Escoublac, Batz sur Mer (montée au clocher), Le Croisic où nous pique-niquons en compagnie des dames qui nous ont rejoint avec le ravitaillement.

Au retour, nous rencontrons des passionnés d'avions au musée des "vieilles ailes". La balade est superbe, les arrêts fréquents pour admirer les sites et les commentaires de nos guides très intéressants. Lors d'un arrêt à la biscuiterie de Saint-Guénolé, le coffre des voitures des "accompagnatrices" se charge de galettes bretonnes.

Après une bonne douche, on se retrouve pour l'apéro offert par nos amis Palois Henri (Poublan) et Yves (Ducos), puis le repas arrosé de "Gros Plant" distribué par Daniel (Gauthier) et la soirée se termine avec de la Clairette de Die, des blagues, des chansons et des éclats de rire.

Après la pluie, le beau temps

Mardi 15

Le temps est maussade mais la météo n'annonce pas de pluie pour ce matin. Nous partons donc pour un circuit dans la Brière mais décidons de revenir au Centre pour le repas de midi. Sage précaution... On parcourt de petites routes pittoresques, puis arrêt chez le sculpteur de morta (un autre grand passionné). Ses œuvres sont de toute beauté mais vu leur coût nous ne lui achèterons que des cartes postales ! Le retour à "Géorama" est très arrosé. Un vrai temps de Bretagne.

L'après-midi, Michel (Dautresme) nous donne quartier libre. Certains iront faire la sieste, d'autres en profitent pour visiter (à pied) les alentours et les plus gourmands partent manger des crêpes de l'autre côté du "pont" (histoire de le franchir au moins en voiture).

En fin d'après-midi, Jacques Tati (sa statue, car c'est ici qu'il a tourné *Les vacances de M. Hulot*) a encore la visite de quelques "ex-cardiaques" (il n'aura jamais vu autant de rafistolés du cœur en si peu de jours...).

Mercredi 16

Encore un ou deux départs, le groupe s'amenuise. Aujourd'hui, au programme, la visite de Guérande. Enfin, car voilà trois jours qu'on tourne autour sans s'en approcher. ►►

les "amis de cœur" racontent...

Saint-Nazaire...sans le pont ! ! ! (suite)

Pendant que les Nazairiens gardent les vélos, nous visitons la ville et ses remparts.

Ce jour-là, le pique-nique se fait dans la propriété de "P'tit Louis" (Le Mené) et Germaine. Le circuit du retour passe par les marais salants. Nous bénéficions des commentaires des cyclos de Saint-Nazaire qui sont venus rouler avec nous. Heureusement les voitures des "accompagnatrices" arrivent pour récupérer les stocks de sel de Guérande achetés en chemin.

Ce soir, c'est Jean (DeFrue) qui offre la Clairette avec, en prime, toutes ses histoires qui nous tiennent en haleine. Quel conteur !

Après souper, Monique (Dautresme) encaisse encore des chèques : c'est dire que demain il y aura encore des départs...Ils seront néanmoins encore une quinzaine à rouler le dernier jour de ce séjour.

Jedi 17

C'est à notre tour de quitter les amis. C'est

toujours triste de se quitter, mais on ne restera pas sans se contacter avant de se retrouver chez Max Pinson en Alsace.

A ce que l'on m'en a dit, cette dernière journée s'est révélée particulièrement attractive pour ceux qui ont pu rester jusqu'à la toute fin du séjour : du beau temps et une superbe balade dans la Brière agrémentée des explications de cyclos connaissant fort bien cette région particulière et ses habitants.

Bravo encore à Louis, Yves et Emile, ainsi qu'à leurs épouses et amis de de Saint-Nazaire pour le magnifique séjour qu'ils nous ont concocté. Tout était bien pensé : les circuits, les visites, l'accueil... La météo n'était pas au diapason mais qu'importe, c'est la Bretagne. Tout cela pour une joyeuse bande de cyclos "ex-cardiaques" pleine d'ardeur, de santé (mais oui !) et de joie de vivre.

Josiane Bessel ■

Echos du Tour de Corse

"Ce sont les plus belles vacances de ma vie !"
propos d'un des participants en cours de route.

"Merci à vous, vous avez mis du soleil dans notre établissement !" : remarque du patron du restaurant d'Ajaccio où s'est déroulé notre repas de clôture.

Deux phrases qui, mieux que tout discours, en disent long sur ce que fut notre périple, l'émerveillement qu'il suscita, la joyeuse humeur qui régna tout au long.

Ce que confirme le courrier de ceux qui en étaient :

"Encore un grand merci pour cette belle



organisation, très bien réussie, de notre inoubliable Tour de Corse".

"C'était vraiment merveilleux. Quelle ambiance ! La séparation a été un peu dure. J'avais un nœud dans la gorge. Maintenant il reste les photos, le film et les "amis de cœur" que je n'oublierai pas. Vivement le prochain Tour".

Etc. Etc.

A signaler aussi l'excellent article de *Corse matin* (édition corse du quotidien régional *Nice matin*) dont le titre *Message d'espoir et joie de vivre* traduit on ne peut mieux le témoignage que nous souhaitons apporter. ■



Bulletin d'adhésion (ou ré-adhésion) 1999

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.....

A retourner à Pierre Poisson 137 avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison avec un chèque de 80 F minimum à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques.

Cartes postales

Cet été, vous nous avez surtout envoyé des cartes postales. Quelques lettres aussi. Les unes et les autres nous ont permis de vous suivre dans vos rencontres et pérégrinations, de partager vos préoccupations parfois, ou encore de bénéficier de vos conseils ou suggestions. Voici donc quelques échos de cette correspondance estivale.

Parcours du cœur

Revenons tout d'abord sur les "Parcours de Cœur" qui, sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie, se sont déroulés un peu partout en France le 17 mai. Nous avons fait écho, dans notre dernier numéro, à la participation active d'Acécistes à cette manifestation destinée à faire connaître au grand public les bienfaits de l'activité physique pour le cœur. L'un d'eux, **Jean-Louis Wilmès** (Seine et Marne), nous précise quelle a été la sienne :

"Cette année, à Combs la Ville, pas de relais ou de record, mais un "cardiathlon" : vélo + marche + course à pied + natation (sur deux jours). N'étant libre que le samedi, j'ai limité ma

participation au vélo : un circuit de 5 km zigzaguant dans prairies et bois.

J'ai pu prendre la parole au départ pour dire quelques mots sur l'Amicale. Et j'ai fait le parcours, avec un partenaire recruté sur place, sur mon tandem datant de 1938 et affublé d'une pancarte-affiche "Cœur et Vélo" sur le porte-bagage.

J'ai ensuite circulé un moment avec pour équipier le maire de Combs en personne, M. Geoffroy. Hélas, pas de photographe à ce moment-là !

Tout cela a néanmoins attiré l'attention du reporter de Radio Melun qui m'a donné l'antenne pendant trois minutes. A suivre !"

Rencontres

Vos cartes postales l'ont montré : le temps des vacances a été l'occasion d'invitations et de rencontres entre Acécistes. Ainsi, pour n'en citer que deux ou trois, les **Besset** (Drôme) se sont rendus chez les **Corre** (Finistère) et réciproquement. **Jean Delrue** (Alpes Maritimes) est également allé chez les **Besset**. De même, **Emile Malnoë** (Loire Atlantique) a pédalé à Toulon avec les "locaux" **Daniel Legendre** et

Bernard September. De là-bas **Emile** nous a donné des nouvelles de **Daniel** : "En trois sorties (...) j'ai trouvé qu'il faisait des progrès". Depuis on a pu se rendre compte à Saint-Nazaire que l'accident dont a été victime notre ami, et les conséquences qui s'en sont suivies, ne seront bientôt plus qu'un mauvais-souvenir. A cet égard, laissons l'intéressé s'exprimer lui-même ci-dessous.

Il fallait le dire !

Enfin le bout du tunnel est arrivé. Après six mois dans les hôpitaux, j'ai retrouvé l'air libre et ce n'est pas dommage.

Je veux dire un grand merci aux membres de l'A.C.C. pour les témoignages de sympathie que beaucoup m'ont apporté soit par courrier, par téléphone ou par leurs visites, ce qui m'a fait un plaisir énorme. De tels témoignages, c'est bon pour le moral, cela permet de retrouver la confiance. Aussi j'ai les deux. J'ai repris mon vélo en cyclo baladeur, espérant avoir retrouvé la forme pour notre rendez-vous de septembre à Saint-Nazaire.

Merci encore à vous tous. Je me garderai de citer des noms car il est probable que certains ont téléphoné chez moi sans avoir de réponse : j'ai été longtemps absent à la suite de ce maudit accident.

Croyez-moi, la camaraderie c'est très important et à l'A.C.C. c'est plus que cela, je dirai que c'est de la fraternité, le mot n'est pas trop fort. C'est suffisamment rare de nos jours pour être souligné.

Vive l'A.C.C. et ceux qui ont eu l'idée de la créer, c'est formidable. Encore plus dans les moments difficiles.

Daniel Legendre ■

Vélo oui, tabac non !

Même à l'hôpital, **Daniel** ne perd pas son temps, à en juger par ce que nous confie **Robert Fernandez** (Var) : "Sur les conseils de votre animateur régional de "compétition", "Papy Jet" **Daniel Legendre**, avec qui j'étais en convalescence à l'Hôpital Léon Bérard à Hyères, j'ai décidé de me mettre à pédaler. J'ai déjà un

vélo et j'attends le feu vert du toubib pour attaquer (...). J'espère que le vélo sera ma nouvelle "drogue" et me fera définitivement abandonner la cigarette".

Nous te le souhaitons, cher **Robert**. Car si le vélo peut être un médicament (nous en témoignons), le tabac, lui, est toujours un poison. ►►



Propos d'un sage

Nous vous faisons part, dans notre N° 17, de la décision de notre doyen **Paul Canivenc** (Indre et Loire) d'abandonner le vélo. "J'ai maintenant passé les 82 piges depuis juin dernier et, malgré mon lourd passé cardiaque, je ne me plains pas trop question santé", nous écrit-il. Aussi, il n'a pu se résoudre à "raccrocher définitivement (son) cher vélo", comme il dit. Ce dont nous nous réjouissons. Il nous confie: "lorsque le temps le permet, je sors deux ou trois fois la semaine pour un petit tour en pédalant en "pépère" et sur la route plate proche de mon domicile. Je me console en songeant aux innombrables souvenirs glanés sur les routes d'Europe et même d'Afrique lors d'une escapade au Maroc à vélo".

Paul est un sage. D'où la pertinence de ses conseils: "Le remarquable Cœur et Vélo (merci

Paul!) fait état de l'intense activité de certains cyclos cardiaques. aux plus ardents ou intrépides je me permets de recommander toutefois un peu de prudence. Que les plus costauds sachent bien qu'on ne peut pas être et avoir été. Je leur souhaite à tous une aussi longue carrière que la mienne".

A chacun de faire son profit de ces propos que son expérience inspire à notre ami.

Pour conclure, celui-ci salue en particulier, outre notre président **Christian Saint-Faust**, **Maxime Brégeron** (Dordogne) qu'il remercie pour les flatteuses appréciations apportées sur son récit "Aventure dans le Nevada" (publié dans notre N° de mars-avril), et **Daniel Gauthier** (Manche) "dont l'esprit semble parfaitement convenir au mien", précise-t-il.

Vacances vélocipédiques

Autre "sage" est en effet **Daniel**. Qui fait ce qu'il dit et dit ce qu'il fait. Ainsi, il nous avait annoncé son programme cyclotouristique (Cœur & Vélo N°18) et l'a réalisé complètement, en dépit de conditions atmosphériques pas toujours favorables, comme il nous l'a appris à travers les fort sympathiques cartes postales qu'il nous a adressées lors de chacun de ses périples: Pâques à Quimper, Ascension à Jumièges, Pentecôte en Cotentin, Randonnée du Val d'Authie (Pas de Calais), Centenaire de l'A.I.T. (Alliance Internationale de Tourisme), Semaine fédérale...

Michel Humbert (Loiret) a, lui aussi, tenu ses promesses. Dans notre dernier numéro, il nous annonçait, depuis la Bavière, son intention de pédaler "en individuel, des sources du Danube jusqu'à Budapest et peut-être au-delà". Or, il nous a donné de ses nouvelles lors d'une "étape de repos dans une charmante petite ville médiévale" (en l'occurrence Ptuj, en Slovénie) dans les termes que voici: "Après Passau, Vienne, (Brastilava que j'ai cotoyé), Budapest, j'ai quitté la vallée du Danube pour le Lac Balaton et Ljubljana que je (nous, car nous sommes deux depuis Budapest) dois atteindre dans deux jours (Ndlr: la carte de Michel est datée du 20/06). C'est à Trieste, le week-end prochain, que je reprendrai le train pour Paris. Fini les pistes cyclables depuis l'entrée en Hongrie mais compensé par un accueil efficace et sympathique des Hongrois et des Slovènes. Fabuleux raid de cinq semaines en Europe centrale de près de 2000 km". Bravo Michel! Nous attendons maintenant que tu nous fasses partager un peu de ton aventure, de tes découvertes et de ton bonheur dans le récit que tu nous en feras, nous l'espérons, pour notre rubrique les "amis de cœur" racontent.

Vous qui ne nous avez encore pas écrit, nous attendons que vous preniez la plume à votre tour. Vous avez sûrement des choses à nous dire. De toute façon, vos lettres à vous aussi nous intéressent!

M.D. ■

Josiane Besset (Drôme), tout en ne quittant pas nos frontières, est aussi une infatigable pédaleuse. Qu'on en juge: "Depuis notre retour (Ndlr: du Tour de Corse), entre le boulot et la garde des petits enfants, nous avons fait un week-end en Ardèche (avec de belles bosses au menu). Prochaines sorties: "l'Ardéchoise" (petit parcours), puis la Semaine fédérale où je me réjouis de revoir les amis de l'A.C.C., le Tour du Verdon fin août et, enfin, les "Journées-rencontres" de Saint-Nazaire".

Citons encore **Robert Renard** (Yvelines) et **Jean Lebeau** (Somme) ayant accompli les "Flèches" Paris-Perpignan pour le premier, successivement Paris-Hendaye et Paris-Bellegarde pour le second. Ainsi que **Jean-Paul Callède** (Tarn) toujours amateur de cols.

Aux cols, **Lucien Amblard** (Ardèche) "s'attaque" également. "Modestement, mais les progrès sont constants, en rapport avec mes trois sorties par semaine", nous précise-t-il. Son but étant de participer l'an prochain à "l'Ardéchoise", version petit parcours, à l'instar de **Josiane**.

Est-cela que vise de son côté **Jean Galimant** (de la Somme, comme **Jean Lebeau**)? Toujours est-il que "opéré en août 1997 d'un double pontage (le cholestérol en étant la cause)", il a eu "la chance de pouvoir reprendre la bicyclette, effectuant notamment le Tour de l'Aisne: quatre étapes d'environ 120 km et 1000 mètres d'élévation chacune". "Evidemment, ça ne va pas vite dans les côtes", ajoute **Jean**.

Félicitations à tous. Mais que ceux qui ne réalisent pas de telles performances ne fassent surtout pas de complexes. Souvenons-nous des recommandations de notre ami **Paul Canivenc**. Pour rouler comme lui encore longtemps!