



# CŒUR & VÉLO

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

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison



N°23 Mai - Juin 1999

|   |       |
|---|-------|
| <b>Dans ce numéro</b>                       |       |
| - Vos lettres nous intéressent              |       |
| ● Comment va la santé ?                     | 2     |
| - A lire                                    |       |
| ● "Des grands hommes à vélo"                | 2     |
| - Nouvelles de l'A.C.C.                     |       |
| ● La "Cyclo-méridienne 2000"                | 3     |
| ● Autres nouvelles                          | 3     |
| - Alsace septembre 1999                     |       |
| ● De Colmar à Sélestat l'Alsace nous attend | 4 - 5 |
| - Santé                                     |       |
| ● Téléphone et stimulateur cardiaque        | 6     |
| - Hommage                                   |       |
| ● Le Gaillac nouveau                        | 6     |
| - Les "amis de cœur racontent..."           |       |
| ● A vélo, des sources du Danube à Budapest  | 7 - 8 |

**édito**

## Ça roule !

Le dernier "édito" posait la question: *Saint-Nazaire, et après?* Continuons d'y répondre, toujours dans l'esprit A.C.C. Cette saison 1999 sera marquée de nombreuses rencontres. Celles organisées, au sein de notre Amicale, au niveau des régions. Auxquelles s'en ajoutent d'autres, telles les concentrations F.F.C.T. de Pâques qui, nous le savons, ont attiré quelques Acécistes soit en Normandie, soit en Provence. Ce qui a été pour eux l'occasion de rencontrer, dans les stands qu'ils y tenaient, nos amis Daniel Gauthier à Saint-Lô (Manche) ou Josiane Besset à Rochechouart (Drôme), lieux de ces concentrations. Ainsi un peu partout nos adhérents participent, se rencontrent et se baladent : ça roule! (voir "nouvelles de l'A.C.C.", page 3). Et puis il y a ce grand projet qui prend forme, dans le cadre des festivités de l'An 2000, projet évidemment cyclotouristique consistant en la réalisation de la "Cyclo-méridienne de France" annoncée dans notre dernier numéro, devenue la "Cyclo-méridienne 2000" pour les raisons indiquées, également page.3. A cette randonnée multiforme vont participer avec nous les "Cyclos Voyageurs de la Loire" (C.V.L.), dont fait partie Michel Humbert qui en a lancé l'idée. Et là, attention, une cyclote de ce club est déjà inscrite pour effectuer la totalité du parcours, soit quelques 1500 km ! Alors, nous attendons des membres de l'A.C.C. de nombreuses candidatures pour effectuer un peu du trajet, ou beaucoup, ou, pourquoi pas, la totalité... L'An 2000 n'est encore pas là, même si nous nous en rapprochons. Il y aura auparavant la Semaine Fédérale à Rennes du 1er au 8 août. Et notre grand rendez-vous de septembre à Mittelwihr. Rendez-vous on ne peut plus sympathique et que nous attendons tous.

Christian Saint-Faust ■

**NOUVEAUX ADHÉRENTS**

- DA SILVA Jean-Baptiste rue Auguste Chenu 26400 AOUSTE-SUR-SYE
  - ROUSSEAU Christian 20 rue Saint-Christophe 76410 FRENEUSE  
Tél. 02 35 78 98 70
- A NOTER le N° de téléphone d'André GAYOT, de LYON : 04 78 25 50 98 (remplace celui indiqué dans notre N°21)

Amicale des Cyclos Cardiaques (A.C.C.)  
Siège social : 18 rue Olier 75015 Paris  
Secrétariat : 137 av. Paul Doumer  
92500 Rueil-Malmaison (01 47 51 60 43)  
Cœur & Vélo, bulletin de l'A.C.C.  
47, Av. de la Baylle 78990 Elancourt

**Cyclo-méridienne 2000**

Nom.....Prénom.....  
projette de participer à la Cyclo-méridienne 2000 ACC-CVL  
Parcours envisagé:  Totalité  Tronçon (approximativement, de.....à.....). Période probable : .....  
 Seul  En équipe  En relais  
Si en équipe ou relais, équipier(e)s ou relayeurs(es) éventuel(e)s.....

**A retourner (sans que cela ait valeur d'engagement ferme) à :**

Pierre POISSON 137 Avenue Paul Doumer  
92500 RUEIL-MALMAISON Tél. : 01 47 51 60 43

## Comment va la santé ?

*Vous le savez, nous aimons avoir de vos nouvelles. Pour les transmettre à l'ensemble des "amis de cœur". Vos réflexions aussi nous intéressent. Votre courrier va d'ailleurs en ce sens. En témoigne ce qui suit.*

### Mauvaise passe

D'une manière générale, les cyclos "dits cardiaques" se portent plutôt bien. Ils ne sont cependant pas invulnérables. Ainsi :

Jacques Bizeray (Val de Marne) a été, en janvier, une nouvelle fois hospitalisé (il en a la fâcheuse habitude !);

Robert Fernandez et François Ferrer (Var) l'ont été aussi (après angioplastie : ça arrive...);

Guy Renuy (Pas de Calais) a dû être opéré d'une hanche;

Daniel Gauthier (Manche) a connu "une période (qu'il a) traversée difficilement : ennui et préoccupations diverses (...) mais surtout pépins de santé (à peu près tout sauf le cœur ! un comble pour un Acéciste !)". "Mais je vois le bout du tunnel", annonce-t-il. On s'en réjouit pour lui. Il devait d'ailleurs tenir un stand pendant les trois jours de "Pâques en Normandie" (ainsi que nous l'avons signalé dans notre dernier N°). Et aussi "un point d'accueil (visite patrimoine) à la Chapelle St Quentin". On reconnaît bien là l'éclectisme (et le dévouement) de notre ami Daniel !

Jean-Paul Callède (Tarn) a, quant à lui, éprouvé une douleur angineuse (alors qu'il n'était pas sur son vélo), d'où soins intensifs, coronarographie et... angioplastie (dilatation). Le tout suivi de quelques complications : phlébite, puis lymphangite. Une "mauvaise passe" heureusement achevée.

Souhaitons à nos amis Jacques, Robert, François, Guy, Daniel et Jean-Paul d'avoir retrouvé, avec le printemps (et leur vélo), "forme et joie de vivre". Pour le cas où, d'aventure, ils auraient un moment perdu cette dernière. Ce qui, s'agissant d'eux, n'est sans doute pas le cas !

*Amis Acécistes, écrivez-nous. Pour nous entretenir de votre santé, de vos activités et actions, nous livrer vos réflexions, suggestions, propositions... Vos lettres nous intéressent !*

### à lire

## "DES GRANDS HOMMES A VÉLO"

de Renaud ALBERNY - Editions GLENAT

Dans cet ouvrage figurent :

- la photo du petit vélo prétendument dessiné par Léonard de Vinci et qui lui valut la fausse réputation d'inventeur de l'engin;

- celles de grands hommes à vélo, certaines connues: Zola, les Curie; d'autres moins : Edmond Rostand, le Tsarevitch Alexis, Alain Fournier...

L'auteur les accompagne de chapitres évoquant le

### Mieux vaut être bien portant

Le moral et la forme, Roger Lecompte (Vendée), les a. Grand adepte du cyclo-camping, il doit partir ce 4 mai pour un périple de plus de 9 000 km à travers la France, le conduisant de randonnées permanentes et brevets en brevets et randonnées permanentes. Avec, bien sûr, à son programme nos "Journées-Rencontres" de septembre. Retour au bercail prévu le 22 octobre. Bonne route, Roger !

Comme quoi "il est préférable d'être bien portant que malade", comme nous le rappelle Maxime Brégeron (Dordogne), qui poursuit : "Nous ne cherchons pas à apitoyer mais beaucoup plus à rassurer. Nous ne sommes plus cardiaques ! Mais alors, si nous ne sommes plus cardiaques, notre association n'a plus de raison d'être, sa vocation est de disparaître ! Pas si évident quand on sait que près de 500 000 cas sont recensés chaque année (dont un cinquième sont mortels)". La conclusion ? Maxime la tire lui-même, de belle façon : "Alors, il nous faut redoubler d'activité pour encourager un nombre toujours plus important de personnes dans notre cas à nous rejoindre (...). Nous n'avons pas le droit de les laisser dans le doute, notre pire adversaire ! On continue à militer, on continue à créer des relations inter-groupes, inter-régionales, inter-copains, je crois que c'est ainsi que nous formerons une Amicale dont le but est d'aider nos prochains". "Pour cela, ajoute-t-il, je crois que le travail dans les clubs est très important, il apporte une tribune pour faire connaître notre exemple ?".

On ne saurait mieux dire. Il est vrai que Maxime sait de quoi il parle, lui qui mène des actions tous azimuts en faveur de notre Amicale. Puissent beaucoup d'entre nous l'imiter ! ■

caractère, l'œuvre et la vie de ces grands hommes au travers de situations cyclistes, réelles ou imaginaires.

Il cite également certains de leurs propos et notamment celui-ci, du peintre Paul Derain répondant dans un murmure à Edmonde Charles-Roux qui lui demandait s'il désirait quelque chose : "Un morceau de ciel bleu et un vélo".

Daniel Gauthier ■

## la "cyclo-méridienne 2000" : l'événement A.C.C. (et C.V.L.)

"C'est une idée "géniale" de notre ami Michel Humbert", écrivions-nous dans notre dernier N°. Las, cette idée "géniale", d'autres l'avaient eue avant lui, ce que nous ne savions pas. Il existe en effet déjà une randonnée permanente européenne dont le parcours (1525 km) épouse celui de l'ex-méridien de Paris, et qui bénéficie du label FFCT. Bravo à l'Union des Randonneurs Picards qui nous a devancés !

Cependant, notre initiative ne saurait s'identifier à la leur. Dans notre cas, il ne s'agit pas d'une "randonnée permanente" mais d'une organisation ponctuelle pour célébrer l'an 2000 (que nous ne renouvellerons donc pas). Notre parcours, davantage laissé à l'initiative des participants, se termine à Prats-de-Mollo (et non à Barcelone) et peut être effectué, au choix, seulement en partie, en relais, etc. C'est pourquoi, afin d'éviter toute confusion, nous avons rebaptisé notre projet "Cyclo-Méridienne 2000" et l'ouvrons exclusivement aux membres de l'A.C.C. et des C.V.L (Cyclos Randonneurs de la Loire) qui participent à son organisation avec nous.

En concertation avec nos "animateurs de région", Michel Humbert et Pierre Poisson achèvent d'en préciser les modalités. Celles-ci seront bientôt mises à votre disposition. Elles comportent toutes les indications utiles relatives au parcours, aux conditions minima à respecter, aux différentes possibilités de participation. Vous pourrez vous les procurer, avec la "carte de route" à faire tamponner dans les "passages obligés", auprès des "animateurs" (voir liste dans notre dernier bulletin) chargés d'assurer une certaine coordination entre les intentions appelées à se manifester aux niveaux individuels ou de groupes.

*En attendant, chacun de nous se doit de penser à la manière dont il pourra participer (ne serait-ce que modestement) à la "Cyclo-méridienne 2000". Et de nous en informer (voir bulletin bas p.1).*

### Ça bouge dans les régions

^ l'initiative de Daniel Legendre (région Provence Côte d'Azur) et comme prévu, la "Ballade des Mimosas" s'est déroulée le 28 février, à partir de Hyères (Var). Daniel craignait que les mimosas n'attendent pas cette date, mais ils étaient là. Tout comme la dizaine d'Acécistes ayant répondu à son invitation et qui ne l'ont pas regretté. Au point de demander une autre sortie avant l'été. Impression d'une participante : "C'était une journée au top. Daniel est un organisateur de première !".

D'autre part, aux rencontres qui se sont déroulées le 10 avril en Ile de France et le 24 avril en Bretagne, à la rencontre en Dombes (Rhône Alpes) des 15 et 16 mai, s'ajoutent notamment une rencontre en Drôme le 30 mai et une autre encore due à Daniel Legendre le 6 juin.

### L'A.C.C. était là.

^ "Pâques en Provence", cette année à Rochevade (Drôme), l'A.C.C. avait son stand. Ce qui a valu à sa responsable (notre trésorière Josiane Besset) des contacts intéressants.

Signalons à cet égard que, comme à l'habitude, l'A.C.C. sera présente à la Semaine Fédérale 1999 à Rennes, du 1er au 8 août. Nous en reparlerons mais disons déjà que nous comptons tout particulièrement sur nos amis Bretons pour la réalisation de notre stand ainsi que pour y assurer une certaine présence.

L'A.C.C. était également à Toury (Eure et Loir) le samedi 27 mars, représentée par ses président et vice-président Christian Saint-Faust et Michel Dautresme. Dans le cadre du "Parcours du Cœur" organisé dans cette localité, ils y ont animé un

échange sur les bienfaits d'une activité physique. Leur témoignage a, semble-t-il, été apprécié de la soixantaine de participants.

Ainsi transmettons-nous notre message consistant à montrer que l'on peut se sortir de situations physiquement et moralement difficiles. Et à rappeler ce qu'il convient de faire (ou ne pas faire) pour y parvenir et aussi pour éviter ce genre de situation.

### L'A.C.C., on en parle

^ la diffusion de ce message contribue également la presse quand elle rapporte notre témoignage. Dans cette optique, un des objectifs retenus lors de notre assemblée générale de Saint-Nazaire était de nous faire connaître des magazines de santé (après ceux de cyclisme). But au moins en partie atteint avec la publication d'un reportage (deux pages) dans *Vie et Santé* de février et d'entrefilets dans d'autres revues dont *Top Santé* où nous avons été "l'association du mois", ainsi que dans *Le Quotidien du médecin*.

### A l'honneur

Dans le même ordre d'idées (diffuser notre message) on notera l'initiative de Roger Lecompte (Vendée) qui a adressé un courrier avec un dossier complet à près d'une vingtaine de personnalités des mondes médical, cyclotouriste et...politique ! Félicitons-en et espérons qu'il y aura des retombées positives.

Dans un tout autre domaine, félicitons également notre doyen Paul Canivenc (Indre et Loire) qui a obtenu à nouveau un prix au concours photo annuel de *Cyclotourisme*, la revue de la FFCT. Il s'agit cette fois du 2e prix dans la catégorie papier couleur. ■

# De Colmar à Sélestat

*L'Alsace et, blottis aux creux des vignes, ses villages pimpants aux maisons à colombages, crépies de couleurs vives, que recouvrent des torrents de géraniums, nous attend en septembre. Déjà nous en rêvons...*

Mittelwihr, où nous serons accueillis, est proche de Colmar, au cœur de l'Alsace. Dans cette fort belle ville, rendons-nous donc sans plus tarder.

**LA PLUS ALSACIENNE DES VILLES D'ALSACE**  
Ainsi désigne-t-on Colmar. Colmar et ses merveilles :

- le pittoresque quartier des Tanneurs et celui de la petite Venise, que traverse la Lauch bordée de vieilles maisons fleuries remplies de charme;
- non loin de la collégiale Saint-Martin, la magnifique Maison des Têtes (1609) qui doit son nom aux masques de grès ornant sa façade, la Maison Pfister, la plus ancienne maison de la ville (1537) et, à proximité, l'ancienne douane et la maison Adolph...

Nous n'oublierons surtout pas le fameux musée d'Unterlinden, occupant un ancien couvent du XIIIe siècle, et qui abrite l'extraordinaire retable d'Issenheim (début du XVIe siècle). Autre merveille : "La Vierge au Buisson" à contempler dans l'ancienne église des Dominicains.

### RIQUEWIHR, UN PUR JOYAU

Pour sûr, nous reviendrons à Colmar. Pour l'heure, prenons la direction de Sélestat. En passant par Riquewihr, pur joyau des XVIe et XVIIe siècles merveilleusement (et heureusement) conservé. Ce qui en fait une véritable ville-musée de caractère typiquement alsacien. Ses opulentes maisons de vigneron de la Renaissance embellies d'une touche de baroque italien et croulant sous les géraniums en font la bourgade la plus riche et la plus séduisante de la "Route des Vins". Nous ne pouvons pas ne pas remarquer les oriels (logettes en avancée sur la façade qui, à l'origine, étaient des oratoires), les pignons à volutes ou accolades, à redans ou créneaux, les toits de tuiles en "queue de castor", les enseignes moyenâgeuses... Quelle profusion décorative ! Et que de touristes aussi !

### AU DIABLE LA VERTU !

Quelques km plus loin, voici Ribeauvillé, ancienne capitale des Seigneurs de Ribeaupierre, que dominent les ruines de trois châteaux médiévaux: Saint-Ulrich, Girsberg et Altenkastel. La Grand'rue bordée, là encore, de somptueuses demeures est à voir. Au bout, on découvre une statue de vigneron plutôt originale.

On connaît aussi Ribeauvillé pour sa fête des ménétriers. On dit que ce jour-là le vin remplace l'eau dans la fontaine municipale. Cela se passe le premier dimanche de septembre. Dommage, nous arrivons trop tard !

Nous découvrons maintenant Bergheim, blottie dans ses remparts sous des toits pointus. Nous remarquons au passage la formidable porte d'enceinte (construite en 1300) qui en marque l'entrée. Mais, hélas, nous ne verrons pas la sculpture qui l'ornait autrefois. Elle représentait un diable baissant sa culotte. Ce que ne supportèrent pas les âmes prudes du siècle dernier. D'où sa disparition.

### DELICIEUSE SELESTAT

Nous parvenons enfin à Sélestat s'étalant paresseusement au bord de l'Ill. Une promenade dans ses ruelles est un délice. Encore des maisons à colombages, que revêtent glycine et vigne vierge. Elles datent des XVIe, XVIIe et XVIIIe siècles. Contemplons l'église Sainte-Foy, parfaite illustration de l'art roman alsacien. Alors que l'église Saint-Georges est un des fleurons de l'art gothique roman. Sa construction s'est étalée sur plusieurs siècles à partir du XXe. Ce qui explique les mélanges de styles.

Mais le vrai trésor de Sélestat, c'est la Bibliothèque Humaniste, la plus ancienne bibliothèque publique d'Alsace, fondée en 1452 avec les livres et manuscrits de l'Ecole latine et de l'humaniste Beatus Rhenanus. ▶▶



## Journées-Rencontres nationales - Alsace septembre 1999

### BULLETIN DE RÉSERVATION

Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : ..... Code postal : ..... Ville : .....  
 Si vous avez une licence de cyclotourisme : N° : ..... Fédération : .....  
 Je compte participer aux "Journées-Rencontres A.C.C." de septembre 99 : (cocher les dates choisies)

|           |             |          |          |             |          |             |
|-----------|-------------|----------|----------|-------------|----------|-------------|
| Samedi 11 | Dimanche 12 | Lundi 13 | Mardi 14 | Mercredi 15 | Jeudi 16 | Vendredi 17 |
|-----------|-------------|----------|----------|-------------|----------|-------------|

Hébergement : Centre d'accueil (+ Gîte éventuellement) - Camping (biffer la mention inutile)

Je serai accompagné des personnes suivantes : Nom.....Prénom.....  
Nom.....Prénom.....

Ce bulletin est à retourner d'urgence à Pierre POISSON 137 Avenue Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON avec un chèque de 200 F par personne, somme qui sera déduite de vos frais de séjour.

# l'Alsace nous attend

►► A Sélestat, on est à côté du Haut-Koenigsbourg, impressionnant château forteresse haut perché et, de ce fait, visible de partout et de loin par temps clair. Sa construction date du début du XIIe siècle. Mais depuis il a été transformé à plusieurs reprises. Avant de tomber en ruines jusqu'à ce que, au début de notre siècle, l'empereur d'Allemagne Guillaume II décide de le restaurer dans l'esprit des Compagnons du Moyen-Âge, après qu'il lui ait été offert par les

habitants de Sélestat (en 1899).

★ ★ ★

Voilà. Nous sommes déjà passés par quelques-uns des hauts-lieux touristiques d'Alsace. En attendant d'en découvrir d'autres (dont il sera question dans notre prochain numéro). Ah, vous auriez souhaité vous arrêter plus longtemps ici ou là ? Sachez que nous repasserons par certains d'entre eux. Et puis, vous pourrez toujours revenir, l'Alsace est tellement jolie. Et accueillante. ■

## Vous pouvez encore vous inscrire

*Vous n'avez encore pas envoyé votre inscription à nos "Journées-Rencontres" 1999 ? Alors, faites le vite pendant qu'il en est encore temps (utiliser le bulletin figurant au bas de la page précédente).*

Notre assemblée générale et les randonnées vélo qui en sont l'occasion (superbes cette année en Alsace) constituent chaque année en septembre un temps fort pour l'A.C.C. Il y a la joie de se retrouver des "anciens" mais aussi le plaisir de faire la connaissance des "nouveaux". S'y ajoute le bonheur de découvrir (ou redécouvrir) une région. Et, de ce point de vue, que de merveilles nous attendent en Alsace !

C'est aussi le moment de faire le point ensemble et d'élaborer des projets. Et l'occasion de faire la démonstration de ce que l'on peut, après une maladie ou un accident cardio-vasculaire, recouvrer un tonus certain.

Cette année, comme les précédentes, ces objectifs seront d'autant mieux atteints que nous serons plus nombreux.

Notre ami Max Pinson n'a pas ménagé sa peine afin de nous offrir un programme propre à réjouir les plus exigeants. Rappelons-en les grandes lignes prévisionnelles.

Après l'assemblée générale du samedi matin 11 septembre, parcours d'une demi-journée sur

Sélestat (avec une variante pour les "gros mollets", comportant deux cols !).

Les jours suivants, nous aurons :

- un parcours vers la vallée de Munster avec, au choix, trois itinéraires de difficulté différente, avant regroupement à Turckheim;
- un parcours vers Rouffach (visite libre) comportant également trois versions ;
- un parcours empruntant une longue partie de la Route du Vin pour rejoindre l'Abbatiale d'Ebersmunster, joyau de l'architecture baroque dont la visite est prévue;
- un parcours passant par l'Allemagne, avec visite libre de Breisach am Rhein et de la citadelle de Neuf-Brisach, chef d'œuvre d'architecture militaire de Vauban.

Répetons le, tous ces parcours conçus par Max sont "à la carte". Ils comportent des variantes et des possibilités de raccourcis les rendant accessibles à tous les participants, quel que soit le niveau de chacun. En outre, les accompagnateurs (trices) n'ont pas été oubliés. Vous n'avez donc aucune raison de ne pas vous inscrire ! ■



Assemblée générale 1998 à Saint-Nazaire. A la tribune, de gauche à droite : Jean-Louis Wilmès, Daniel Gauthier, Michel Dautresme, Christian Saint-Faust et Pierre Poisson.

## Téléphone et stimulateur cardiaque

Il ne faut pas confondre "téléphone sans fil" et "téléphone portable".

Les premiers utilisés à la maison, ne posent aucun problème. En effet, leur autonomie provient d'une batterie dans la base, donc en aucun moment en contact avec le stimulateur.

Il n'en est pas de même avec les seconds, appelés encore "téléphones cellulaires". La batterie d'alimentation est incorporée à l'appareil lui-même. Ils peuvent soit bloquer le fonctionnement du stimulateur, soit en modifier la programmation. Pour que de telles conséquences surviennent, il faut que le téléphone soit, aussi bien sur le mode d'appel que sur le mode de réception, à moins de

25 cm environ du stimulateur cardiaque. Si un patient implanté possède un téléphone, il ne doit en aucun cas le laisser allumé dans la poche d'un veston ou d'une chemise du côté du stimulateur.

Quant aux "téléphones de voiture", il est très fortement conseillé d'utiliser ceux dits "mains libres". Sinon s'additionnent non seulement les risques qu'un conducteur encourt en maintenant un combiné à son oreille pendant la conduite, mais également le risque d'une interférence grave avec le stimulateur cardiaque, susceptible d'entraîner un malaise. ■

(extrait de Cotral Infos, bulletin de coordination des transplantés d'Alsace, N°8, décembre 1998)

### hommage

## Le Gaillac nouveau

*Le Gaillac nouveau, ça a été l'occasion de la visite de Danielle et Maxime Brégeron (Dordogne) à Lucette et Jean-Paul Callède (Tarn). Récit de Danielle et Maxime, en forme d'hommage à leurs hôtes.*

Il est un peu surprenant que l'on prenne prétexte de la sortie d'un vin pour inviter des amis cyclos à une randonnée. Cela est plus anachronique encore quand les cyclos sont d'anciens cardiaques "rafistolés". Et pourtant c'est ce que nous avons fait l'automne dernier à Rabastens avec Lucette et Jean-Paul Callède, à l'occasion de la sortie du Gaillac nouveau.

Rabastens, petite cité blottie sur les rives du Tarn autour de son église en briques rouges. Trop proche de la mégapole toulousaine, trop éloignée d'Albi le chef-lieu, elle essaie de se faire une vie au milieu du vignoble de Gaillac.

Terre du Sud très marquée par son passé, les guerres de religion, notamment la croisade des Albigeois lorsque la Papauté décida d'éradiquer le Catharisme, ses nombreuses bastides et châteaux en portent témoignage.

Cependant la région a su garder ses châteaux pour une autre appellation. Les vins chauds et veloutés que produit la vigne sur ses coteaux sont agréables, et le Gaillac nouveau ne faillit pas à sa réputation. C'est l'occasion choisie pour une randonnée cyclotouriste qui allie vélo et caves ! Malheureusement le thermomètre avait décidé de nous contrarier et, pour la circonstance il est descendu très largement au-dessous de zéro ! Et les "zéros", ce fut nous ! Les vélos sont en effet

restés au garage. Mais ne pouvant nous résoudre à tout abandonner, nous avons néanmoins fait le tour des caves. Pas de voyage sans résultat ! D'ailleurs la randonnée eut été sans saveur, le cheval amateur de vélo n'étant plus dans son pâturage, nous n'aurions pas eu le fervent supporter que fut ce bel équidé.

Cheval, c'est aussi le facteur, un autre grand pédaleur devant le devoir ! Lui qui construisit son Palais Fantastique pierre après pierre récupérés dans sa tournée. Hélas, Cheval n'est plus. Mais il a peut-être trouvé un successeur ? On a vu, à Saint-Nazaire, Jean Delrue transporter dans sa sacoche de vélo de lourdes pierres, certains pensent qu'il construit, lui aussi, son Palais Fantastique.

Les pierres sont peu fiables à Rabastens, c'est pour cela que la plupart des bâtiments sont construits en briques rouges. Rouges comme les vins de Gaillac que l'on ne peut boire qu'avec modération, mais la qualité remplace avantageusement la quantité.

Si un jour vous êtes de passage du côté de Rabastens, arrêtez-vous chez Lucette et Jean-Paul, vous serez bien accueillis. Merci Lucette, merci Jean-Paul Callède, nous avons passé une merveilleuse fin de semaine avec vous.

Danielle et Maxime Brégeron ■

### Séjour au Pays de Cyrano

Maxime Brégeron (Dordogne) organise, pour le compte de l'Union Cycliste Bergeracoise, le séjour "Au pays de Cyrano" du 11 au 18 juillet. Deux parcours au choix chaque jour, de 50 à 120 km, à travers le merveilleux Périgord. L'occasion pour ceux qui ont participé à nos "Journées-Rencontres" de 1997 à Bergerac (pour les autres aussi) de retrouver (ou découvrir) un environnement et une ambiance du tonnerre, avec notre ami Maxime.

Contact : Maxime Brégeron 20 rue Chateaubriand 24100 Bergerac - Tél. : 05 53 23 99 19.

*Et l'écusson A.C.C. ? Suite aux indications fournies par les réponses au sondage paru dans notre dernier numéro, il va en être réalisé un. Il vous sera vraisemblablement proposé dans le prochain Cœur & Vélo.* ■

A VÉLO, DES SOURCES DU DANUBE À BUDAPEST...

*L'an dernier, Michel Humbert nous avait annoncé son intention de pédaler "des sources du Danube jusqu'à Budapest et peut-être au delà...". Il l'a fait. Et nous le conte maintenant de bien jolie manière.*

Sur le quai de la gare Santa-Maria à Venise, en "repliant" mon vélo dans sa housse(\*), j'oublie déjà que je suis parti seul, quelques semaines plus tôt, de Donaueschingen en forêt Noire pour un périple passionnant mais incertain, tout au long du Danube, en Allemagne, Autriche, Hongrie et retour par la Slovénie jusqu'à Trieste en Italie.

### la réalisation d'un rêve

Le Danube m'a toujours attiré. Un livre m'a aidé à le découvrir. Il est une véritable invitation au voyage. Ce sont vingt siècles d'histoire, de culture et de civilisation captés par un fleuve de près de 3000 km, irriguant 8 pays. J'ai désiré effectuer ce trajet initiatique un peu à la manière d'un pèlerinage, tout au moins jusqu'à Budapest. L'intérêt de poursuivre au-delà (Croatie, Serbie, Roumanie...) devenait aléatoire pour des raisons d'itinéraires. Pour apaiser ma soif de découverte (et de kilomètres), très vite me vint à l'idée de quitter le Danube et de revenir vers l'Ouest (c'est à dire en direction du retour) par la Hongrie, la Slovénie, Trieste étant l'objectif et le terme de ce périple

Cette "conquête de l'Ouest" (après celle de l'Est) me tentait pour trois raisons : découvrir le Lac Balaton (il chante à mes oreilles); rouler sur le Plateau du Kras ou "Karst" (il les écorche quelque peu) bien connu des géologues et, enfin, chevaucher (dans la tête) ces magnifiques chevaux lipizzans des Haras de Lipica (créés en 1580). Mais à l'inverse de la vallée du Danube, pour des raisons de sécurité, je n'envisageais pas d'entreprendre seul ce dernier parcours. Et la chance me sourit puisque Céline, jeune cyclote du club "les Cyclos-voyageurs de la Loire" proposait de m'accompagner en me rejoignant à Budapest par le train. Ainsi, mon projet était bouclé et merci encore à mon épouse pour ses encouragements malgré une inquiétude bien dissimulée.

Première phase de mon périple, de Donaueschingen à Budapest, ce sont près de 1300 km à accomplir.

Avec un Danube aux multiples facettes, il est bien difficile d'établir une hiérarchie dans ces journées vécues au fil des kilomètres, au fil de l'eau, cette eau qui nous conduit jusqu'à Budapest. Parfois il faut s'en éloigner, mais toujours sous la garde de ces petites pancartes où est inscrit, sur fond jaune et en lettres vertes, "Donau-Radwanderweg", au côté d'un petit vélo stylisé. Ce balisage (bleu en Autriche) est dorénavant ma planche de salut jusqu'à la frontière hongroise en passant par Vienne et les abords de Bratislava.

Dans le parc du château de Furstenberg, à

Donaueschingen en Forêt Noire naît le Danube. Impatiente, l'eau bouillonne au centre d'un petit bassin circulaire entouré d'une balustrade où s'appuient de nombreux visiteurs. Avec une petite appréhension, j'effectue ma première mise en selle, au pied de la pancarte jaune de "la Donau" (prononcez "donaou"). Non, ce n'est pas une diva! Mais on pourrait l'imaginer : Vienne n'est pas loin avec sa musique, ses opéras... En ce dimanche après-midi, sous un ciel chargé de nuages, les premiers tours de roue, pour une très courte étape d'une trentaine de km, ont pour seul objectif de vérifier le bon état du vélo, des sacoches, du "bonhomme" et la qualité du chemin. Mon épouse m'ayant conduit en voiture jusque là peut repartir en toute tranquillité.

### que de merveilles !

A quelques km des sources, ce bouillonnement donne déjà naissance à une paisible rivière d'une vingtaine de mètres de large coulant dans une belle vallée verdoyante. Les familles à vélo sont nombreuses à fréquenter une excellente piste cyclable au tracé harmonieux. Les "rollers" l'utilisent aussi avec beaucoup de détermination (attention aux rencontres percutantes au détour d'un virage). Puis, 30 km plus loin, peu après Immendingen, quelle surprise de voir le Danube se rétrécir et perdre son débit. Ses eaux disparaissent, laissant place à un lit caillouteux totalement sec sur plusieurs km. Elles vont alimenter une résurgence 10 km plus au sud, à l'origine de l'Aach qui se jette dans le lac de Constance. Et, nouvelle surprise, le Danube réapparaît un peu plus loin, par quel mystère, on ne sait ! Le voilà donc reparti pour un destin définitif, sans faille et sans faiblesse.

C'est alors une succession d'élargissements et de rétrécissements, de parcours paisibles ou tumultueux, de passages en force à travers les falaises calcaires de la "Percée du Danube" (entre Ingolstadt et Regensburg), ou plus en douceur dans les collines de la Wachau, un des plus beaux sites de la vallée du Danube. Ponctuées de blanc avec leurs colonies de cygnes, les eaux s'étalent largement avec une navigation de commerce et de croisière, des barrages, des centrales hydroélectriques... accompagnant des paysages variés, des villes accueillantes riches de nombreux trésors architecturaux. Eglises aux toits de tuiles rouges éclatantes au soleil, châteaux percés sur des éperons rocheux, abbayes au détour d'un méandre... jalonnent ces routes de Bavière. Et cette explosion de baroque, comme à l'église de Zwiefalten commencée en 1741 et terminée 25 ans plus tard, ou bien à celle de Weltenburg►►

(\* ) que je m'étais fait envoyer en poste restante à Trieste

## les "amis de cœur" racontent...

### DES SOURCES DU DANUBE À BUDAPEST... (suite)

►► à l'entrée de la "Percée du Danube", ou encore à celle de Melk en Autriche, considérée comme le triomphe du baroque danubien.

Suivre le Danube devient un prétexte sans cesse renouvelé de découvrir un environnement exceptionnellement riche. Rendons hommage à ceux qui ont tracé et balisé cet itinéraire avec beaucoup de rigueur, tant en Allemagne qu'en Autriche. Ils le rendent agréable, varié et sécurisant. Tel un rail, il vous conduit au milieu des campagnes sentant bon les moissons précoces ou les fenaisons en cours, dans des forêts profondes, à travers des zones où terre et eau se partagent le territoire. Et tous ces chemins sont jalonnés de villes, de bourgades de villages toujours intéressants à découvrir.

#### faits et rencontres

Pénétrer au cœur piétonnier de ces cités est un bonheur et y faire étape ne pose pas de difficulté. L'approche et la pénétration sont toujours facilitées par un balisage irréprochable qui aboutit obligatoirement au Bureau d'informations touristiques. Là, le choix d'un hébergement en fonction de son budget est plus facile. Les "Gasthof" sont accueillants, les garages à vélo parfois somptueux (tapis rouge à Regensburg). Descendant de selle assez tôt (vers 16 - 17 h), il est agréable de déambuler dans ces quartiers interdits à toute circulation automobile, au contact d'une population active, en faisant le "paséo". Dans "Biergarten" (jardins à bière), on dîne (à l'économie) avec des gens étonnants et l'ambiance le soir est assurée. Au retour à l'hôtel, d'autres vélos s'ajoutent au mien, preuve qu'en ces pays le voyage à bicyclette n'est pas un vain mot.

En descendant au fil de l'eau, au plus près du fleuve ou en le quittant, en musardant dans la campagne ou dans les villes, les journées d'un cyclo-voyageur sont émaillées de faits, d'anecdotes :

□ passage de frontière avec ou sans passeport, avec ou sans panneau indicateur (comme en pleine campagne entre l'Allemagne et l'Autriche), avec barrière automatique (coté Autriche) et barrière manuelle (coté Hongrie) : oh, diable le progrès !

□ bruits et sons : camions pétaradants (en Slovénie); cris des pensionnaires aux fenêtres d'un hôpital psychiatrique devant l'hôtel à Celje (Slovénie); envolée des cloches au pied de la cathédrale d'Ulm (avec son clocher de 161 m, le plus haut du monde); chants mélancoliques d'un groupe de jeunes filles à Ljubljana...

□ rencontres insolites : une famille cyclo avec un chien St Bernard tenu en laisse par Madame pédalant en tirant une remorque de bébé bourrée de bagages, et suivie de ses deux filles, les vélos chargés d'objets les plus hétéroclites...

□ encore plus insolite la rencontre, dans l'île du

Danube à Vienne, avec des nudistes très heureux de me remettre sur le bon chemin, le "plus naturellement" du monde...

□ slalom et record en banlieue de Budapest; perdu au milieu des H.L.M., un Hongrois à vélo revenant de son travail (et certainement pressé de retrouver son foyer !) me ramène "à 100 à l'heure" vers les quais du Danube et la capitale.

#### pourquoi pas vous ?

En résumé, quels enseignements retenir à l'adresse des cyclos tentés d'effectuer la première phase de ce périple ? En adoptant la formule d'hébergement à l'hôtel ou chez l'habitant (\*), l'itinéraire est peu physique, de toute beauté et de toute quiétude (tout au moins jusqu'à la frontière hongroise). En Allemagne et en Autriche, l'existence d'un topo-guide détaillé (allant jusqu'à indiquer les adresses des réparateurs de cycles, des médecins...) permet de choisir ses étapes à sa mesure et d'établir un "plan de route". Sur le terrain aucune difficulté d'orientation à tel point qu'il n'est plus nécessaire de consulter les cartes. Par contre, en Hongrie l'itinéraire emprunte le réseau routier et le balisage n'existe plus.

Quant à la qualité de l'itinéraire cyclable, il est très variable. En Allemagne, les pistes réservées exclusivement aux cyclistes, revêtues de bitume ou de terre sableuse compactée, sont bien entretenues et confortables. En revanche, elles empruntent parfois de longues portions de chemins d'exploitation, en contrebas des levées du Danube, en campagne ou au travers de petits massifs forestiers. On doit alors composer avec les graviers, les "nids de poule", la poussière... En Autriche, le fait est plus rare. Davantage au sommet des levées, les pistes revêtues offrent un panorama plus fréquent sur le fleuve. Mais quelle monotonie parfois, quand l'itinéraire est rectiligne sur des dizaines de km (et avec le vent de face, "bonjour les dégâts"). En dehors des pistes, seules les petites routes sont retenues dans le balisage de la "Donau".

En Hongrie, en revanche, l'itinéraire vers Budapest s'appuie essentiellement sur le réseau routier, parfois très fréquenté par les automobiles et les camions. Les pistes cyclables sont rares, sans trop de continuité et certaines sont à l'abandon. Mais de nouvelles pistes en construction apparaissent aujourd'hui, témoignant de l'intérêt que porte la Hongrie pour la liaison Vienne-Budapest par les bords du Danube. Actuellement, elle n'est pas de tout repos, mais l'intérêt des régions parcourues existe toujours. Et cette arrivée à Budapest, en bordure du Danube, sur les quais, quelle magnifique perspective ! Mais la sortie, quelle galère aussi ! (avec les pavés, la circulation...).

(\* ) Je n'ai pas expérimenté les campings.

Dans notre prochain N° , suite du récit de Michel Humbert : "de Budapest à Trieste".