



CŒUR & VÉLO

Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

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



N°24 Juillet - Août 1999

Dans ce numéro

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

● **Cyclo-méridienne 2000, pensez-y !** 2

- *Vos lettres nous intéressent*

● **Echos des rencontres régionales** 2

- *Santé*

● **Quel est le meilleur régime ?** 3 - 4

- *Humour*

● **Pas de pitié pour les vélos !** 4

- *En passant*

● **Il marchait dans sa tête** 4

- *Alsace septembre 1999*

● **En attendant la fête** 5 - 6

- *Les "amis de cœur" racontent...*

● **A vélo, de Budapest à Trieste** 7 - 8

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 Baylie 78990 Elancourt

édito

On n'arrête pas le progrès !

De grands et bureaucratiques stratèges nous promettent des autoroutes du vélo, autoroutes européennes de plus ! De vraies pistes cyclables nous seraient sans doute plus utiles et sûrement davantage réalisables !!!

La presse nous apprend aussi qu'en mai dernier on a implanté à un patient en attente d'une greffe cardiaque une pompe rotative miniaturisée assistant le cœur et capable, à plein débit, de le remplacer totalement. Si la majorité d'entre nous pratique notre sport favori après avoir subi une opération chirurgicale, raccord de tuyauterie, valve, stent, stimulateur ou autre "bricole", qu'en sera-t-il lorsque notre futur adhérent aura, lui, une turbine en plus ?

En attendant, certains parmi nous font des "flèches", rendent visite à leurs amis "Acécistes" et pensent même à la carte postale, ce qui fait toujours plaisir à ceux qui la reçoivent. Qu'ils en soient amicalement remerciés. Des échos nous arrivent ainsi de randonnées, balades, rencontres, lesquelles se multiplient en bien des régions.

Sachons profiter au mieux de la belle saison. Et de ce que, à l'A.C.C. peut-être plus qu'ailleurs et pour cause, notre cyclisme est joyeux, amical, convivial. Même si, en ce qui nous concerne, nous remplissons nos bidons surtout avec de l'eau claire !

Sommes-nous pour autant des ascètes, nous qui allons faire très largement honneur au Gewürztraminer et autres vins et mets alsaciens qui nous seront proposés (notre ami Max Pinson s'en occupe) lors de notre rendez-vous de septembre à Mittelwihr ?

On n'arrête pas le progrès. Mais les traditions n'en ont pas moins du bon !

Christian Saint-Faust ■

Encore plus séduisant, le nouveau tee-shirt est arrivé !



Au logo A.C.C. pleine poitrine succède un logo de dimension réduite, plus léger, apposé côté cœur (comme il se doit !).
Prix inchangé (60 F l'unité). 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.

SEMAINE FÉDÉRALE DU 1er AU 8 AOÛT : RENDEZ-VOUS AU STAND A.C.C. !

"Cyclo-méridienne 2000" : pensez-y !

Les modalités de ce qui se veut être l'événement A.C.C. (et C.V.L. : Cyclos Voyageurs de la Loire) de cette fin de millénaire sont maintenant tout à fait au point, les documents y afférant aussi et vous pouvez vous les procurer, avec la "carte de route", auprès de Pierre Poisson contre 8 timbres à 3 F.

Déjà des projets se font jour, soit au niveau individuel (certains envisagent même d'effectuer la totalité du parcours de Dunkerque aux Pyrénées Orientales), soit au niveau collectif. Des équipes se constituent pour rouler de concert ou en relais sur une partie de l'itinéraire. Rappelons qu'en effet toutes les possibilités sont offertes quant aux distances couvertes, à la durée de la participation (qui peut éventuellement se limiter à une seule journée) et à sa ou ses date(s), étant toutefois entendu que la randonnée envisagée doit être réalisée avant la fin de l'an 2000.

Pour donner tout son sens à cette "Méridienne 2000" il importe que chacun d'entre nous y participe en fonction de ses moyens, fut-ce de la manière la plus modeste.

Par ailleurs, nous avons besoin de connaître vos projets pour en assurer la coordination. Décidez-vous donc assez vite et tenez nous au courant (bulletin p. 8).

vos lettres nous intéressent...

Rencontres régionales : roulez jeunesse !

Ces dernières semaines, vous nous avez surtout écrit pour nous raconter les rencontres régionales auxquelles vous avez participé. Voici donc quelques uns des échos que vous nous en donnez.

En Bretagne

À propos de la rencontre Bretagne-Grand Ouest à Mur-de-Bretagne les 24 et 25 avril, Daniel Gauthier, qui y participait, nous écrit : "Dans un cadre verdoyant et par un temps supportable (samedi beau, dimanche gris et pluvieux), ce séjour cardio-breton a été une réussite. Bravo et merci à Jo Corre (ndlr: l'organisateur). Très sympathique ambiance conviviale (...). C'est d'ailleurs tout naturellement que cette réussite a conduit les participants à décider l'annualisation de la réunion tous les derniers week-ends d'avril". De son côté, Roger Lecompte (Vendée), également présent à Mur-de-Bretagne, nous fait part de sa satisfaction : "Je rentre du week-end de l'A.C.C. Bretagne. Pour moi, un baptême : je suis ravi et enthousiaste (...), conquis par l'atmosphère A.C.C."

Dans la Dombes

Après une randonnée sur la route des étangs de la Dombes (randonnée de 50 km qui se sont transformés en 68) le samedi, les participants du week-end (vélocipédique et... gastronomique) des 15 et 16 mai se sont rendus au rallye "Ami Cyclo" du club de Mizérieux, dans l'Ain. Ce qui a valu à l'A.C.C. d'y remporter une Coupe, la première de son histoire !

Notre trésorière Josiane Besset (Drôme), à qui elle a été remise, nous confie à propos de ce week-end : "C'était très beau et, surtout, très bien organisé : gîte, couvert, parcours, tout était bien pensé. Jean-Pierre Martzolf est un organisateur de rencontre régionale bien au point".

Dans la Drôme

Josiane n'est-elle pas elle-même experte dans ce rôle ? En effet, Gilbert Foreau (Bouches du Rhône), un des participants à la rencontre en

Drôme dont elle était responsable, nous écrit : "Je félicite Josiane Besset pour l'organisation de cette journée". Et il ajoute : "Soleil, route, paysage magnifique dont on ne se lasse jamais, en plus de cette organisation sans faille, une très grande sympathie de tous les participants que je salue pour leur gentillesse et leur bonne camaraderie (à quand la prochaine ?)".

Daniel Legendre partage cet avis, lui qui nous dit à propos de cette même rencontre : "Tout le monde a été formidable, nous devons un grand bravo à Josiane pour son organisation. Il nous faudrait plus souvent des journées comme celle-là, c'est bon pour le moral, pour la forme et pour la bonne marche de l'A.C.C."

S'agissant toujours de cette journée qui a réuni huit Acécistes + quatre sympathisants (membres bienfaiteurs), Josiane elle-même nous précise : "Tout ce petit monde a bouclé les 90 km de cette sortie (pas très plate) sans aucun problème". Ce qui, en effet, vaut mieux !

Dans le Var

Le 6 juin, c'était sur les routes touristiques du Var que les Acécistes de la région PACA avaient rendez-vous. Selon Daniel Legendre, l'organisateur, "cette sortie s'est très bien déroulée, nous avons fait un bon parcours sur des routes magnifiques".

Daniel exprime toutefois un regret : "c'est qu'une bonne partie des Acécistes ne répond pas aux invitations", ce qu'il trouve "navrant alors qu'il y a juste une mention à rayer et à mettre la réponse dans une enveloppe". Puisse sa remarque être entendue de tous !

M.D. ■

Nous publierons dans notre prochain numéro des récits plus détaillés de certaines de ces rencontres

maladies cardio-vasculaires

Quel est le meilleur régime ?

Pas facile de connaître le régime le plus efficace pour combattre les maladies cardio-vasculaires. Si certaines recommandations font à peu près l'unanimité, il en est d'autres qui se trouvent remises en cause.

Après les thèses exposées ci-dessous à partir d'un livre qu'a lu Jean-Louis Wilmès, nous rapportons quelques informations, pas forcément identiques, relevées dans un article publié par le Nouvel Observateur. A chacun de se faire une opinion. S'il le peut !

"Vos artères peuvent se nettoyer elles-mêmes"

Intrigué et séduit par cette affirmation, j'ai investi 98 F, prix du bouquin auquel elle sert de titre.

Que dit l'auteur, un certain Alexis Amziev ? Des choses "évidentes" (mais pas toujours mises en pratique quotidienne)... et d'autres qui le sont moins :

- la cause fondamentale des maladies cardio-vasculaires tient à l'inadéquation du mode de vie, et tout spécialement de l'alimentation.
- l'athérosclérose (surcharge de la paroi des artères pouvant aller jusqu'à l'obstruction avec les conséquences que nous connaissons). Ce qui contribue à la faire apparaître et/ou à l'amplifier: l'hypertension, le tabagisme, l'obésité, l'excès de sel, l'alcool, la sédentarité, le stress.
- Et le cholestérol ? Son implication directe et automatique n'est pas aussi "évidente" qu'on l'a souvent écrit. De plus, la consommation de

graisses animales n'entraîne pas, à elle seule, une augmentation mécanique du taux global.

- Les médicaments destinés à faire baisser le taux global de cholestérol peuvent faire baisser du même coup le taux de HDL (ou "bon cholestérol"), ce qui n'arrange rien. De plus leurs effets secondaires ne sont pas négligeables.

- Les dépôts qui obstruent les artères ont -tout autant que le cholestérol- pour origine les aliments "élaborés" et plus ou moins dénaturés par les traitements physiques et chimiques aux différents stades de la production et de la conservation. Il s'agit donc de faire une plus large place aux **aliments naturels frais mangés crus**.

- Les artères -comme la plupart des organes de notre corps- ont une capacité "d'auto-nettoyage" si la formation de nouveaux dépôts est ainsi évitée en mangeant sain et frais.

Jean-Louis Wilmès ■

	<i>Ce qui serait bon</i>	<i>Et ce qui ne le serait pas</i>
Viandes	Porc (eh oui!), bœuf, mouton	Cervelle, rognons, foie, jambon même ("de Paris"), viandes conservées sous toutes les formes
Poisson Produits laitiers	Tous les poissons frais Beurre cru, fromage blanc maigre, lait écrémé, fromages pressés	Salés, fumés, en conserve Beurre cuit, fromages à pâte molle
Graisses	Huile de maïs, huile de noix, huile de pépins de raisin	Saindoux, margarine, beurre "allégé"
Légumes	Frais variés selon saison, secs	
Fruits	Frais (2 par jour), notamment agrumes, pommes, avocats, fraises	Confitures
Céréales	Blé, riz, seigle, sarrasin, pain traditionnel, pâtes	Farines blanches industrielles
Sucres	Miel, cassonade	Sucre blanc raffiné
Boissons	Eau, vin (un verre par jour) Jus de fruits pur jus	Alcools, jus de fruits concentrés Sodas

Le régime crétois

Comme on s'en doute, les thèses d'Alexis Amziev ne font pas l'unanimité. Même si des études de prévention cardio-vasculaire conduites par le Dr Serge Renaud (CHU de Bordeaux) et des chercheurs comme le Dr Kilmer Mc Cully, Lawrence Appel, etc., rapportées par le *Nouvel Observateur*, les corroborent en partie (mais en partie seulement).

Pour eux aussi une bonne alimentation est le meilleur garant d'une bonne santé et il convient de ne pas se polariser uniquement sur le cholestérol. Ils vantent les bienfaits des fruits et légumes, naturellement riches en anti-oxydants et qui apportent aussi des minéraux à l'organisme. Tout comme l'eau (eau du robinet dans certaines régions, eau minérale...).

Quel est le meilleur régime ? (suite)

►► Pour Kilmer Mc Cully, importe également la vitamine B9, particulièrement présente dans le foie gras, le pâté de foie, ce qui expliquerait le bon état sanitaire des habitants du sud-ouest de la France.

Toujours selon *le Nouvel Observateur*, une étude du Dr Renaud conduite sur 600 patients a démontré, quant à elle, la supériorité du "régime crétois". Il semblerait que l'espérance de vie des Crétois et des Japonais, la meilleure au monde, est due aux quantités importantes d'acide alpha-linoléique contenu dans leur alimentation.

C'est ce pourquoi le régime crétois préconisé par le Dr Renaud met l'accent non seulement sur les fruits et légumes frais, les céréales, le pain, les légumes et fruits secs, mais aussi sur l'huile de colza (pourtant décriée un certain temps) plutôt que sur l'huile d'olive. L'huile de colza apporte en effet "les acides linoléique et alpha-linolénique dans des proportions idéales pour la santé".

L'huile d'olive n'en reste pas moins parfaitement autorisée dans ce régime, tout comme le poisson, les volailles, les viandes blanches (sauf le porc!) les fromages blancs, les fromages de chèvre ou

de brebis.

Sont déconseillés la viande rouge, le porc, les huiles d'arachide et de tournesol, le sucre, le lait non écrémé, les œufs frits et en mayonnaise, le beurre.

Ce régime ne contredit donc pas celui préconisé par Alexis Amziev. Exception faite toutefois du porc et de la viande rouge. Ce qui n'est quand même pas rien !

Alors ?

Peut-être n'est-il plus de mise de proscrire sans la moindre nuance tel ou tel aliment. On redécouvre les vertus de certains produits, les risques de carence que peut entraîner leur suppression. Et la nécessité de ne pas frustrer outre mesure les "patients" en leur imposant un régime par trop astreignant.

En conclusion, ne peut-on pas aussi se ranger à l'avis de ce cardiologue, chef de service d'un grand hôpital parisien, selon qui on peut manger à peu près de tout... à condition toutefois de ne pas prendre de poids. Ce qui n'est pas non plus toujours facile ! ■

humour

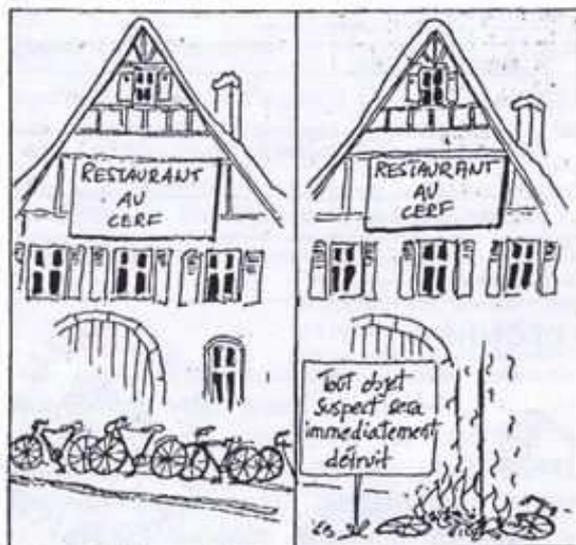
Pas de pitié pour les vélos

Sous ce titre est parue dans *Les Dernières Nouvelles d'Alsace* l'information suivante (qui nous a été communiquée par Daniel Gauthier) :

Les services de sécurité étaient particulièrement vigilants, lors du passage à Marlenheim de Jacques Chirac et de Gerhard Schröder. Il leur fallait veiller au grain, c'est bien évident. Quand ils ont remarqué que des vélos

avaient été adossés contre le mur de l'hostellerie, ils se sont précipités pour faire ôter ces dangereux objets roulants.

Il est vrai que les chefs d'état auraient pu être agressés par un violent coup de pédale...



En Alsace, il nous faudra veiller au bon stationnement de nos montures ! ■

en passant...

Il marchait dans sa tête

Il était né dans une famille de petits,
Il était pauvre,
Il n'était pas le plus grand,
Il n'était pas le plus petit,
Il n'était pas le plus vieux des enfants, il n'était pas le plus jeune,]
A l'école il n'était pas le premier, il n'était pas le dernier,]
Il n'était pas beau, il n'était pas laid,
Sa vie ne fut pas exemplaire, elle ne fut pas marginale,]
Il eut une famille normale,
Une profession normale,
Une vie sans histoire, dirait-on,
Mais une vie c'est une histoire !
Un jour un grand voile lui est tombé sur les yeux,
Pourquoi lui qui n'a jamais eu d'histoire ?
Quelle est cette fée qui l'entraînait, et où ?
Est-ce Morgane la diabolique, ou Viviane l'angélique ?]
Qu'y a-t-il derrière le voile noir ?
Est-ce une autre vie, est-ce la fin, le néant ?
Il ne voulut pas s'arrêter,
Nulle fée ne l'y obligerait, fut-ce Circée !
Il n'avait pas d'histoire, il ne voulut pas en vivre,
De son pas anonyme, il continua à marcher,
Comme il l'avait toujours fait,
Comme avant lui d'autres l'avaient fait,
Comme ses enfants le feraient,
Dans sa tête, il marchait.

(envoi de Maxime Brégeron)

En attendant la fête

Avant que nous nous retrouvions en Alsace vraiment, le samedi 11 septembre, imaginons-nous y être déjà. Comme dans notre dernier numéro où, après un petit détour par Colmar, nous avons rejoint Sélestat en passant par Riquewhir, Ribeauvillé, Bergheim... Reprenons donc la route (en pensée) pour d'autres lieux tout aussi séduisants.

Pour rejoindre Kaisersberg, notre première destination, nous retrouvons, blottie au milieu des vignes, Riquewhir (déjà visitée: voir *Cœur & Vélo* de mai-juin) et son Dolder haut de 25 m.

LA PATRIE DU DOCTEUR SCHWEITZER

Trois kilomètres plus loin, nous atteignons Kaisersberg. Ayons une pensée pour ce bon Dr Schweitzer né ici, dans un cadre médiéval plein de fraîcheur avec ses puits et fontaine Renaissance, ses maisons gothiques, son pont fortifié du XVe. De la plate-forme du donjon de la forteresse au-dessus de la ville, on jouit d'un magnifique point de vue sur les vieux toits qui se bousculent au creux de la vallée, là encore dominée par les vignobles.

Nous poursuivons sur la Route du Vin qui serpente entre ceux-ci et traversons des villages tous plus ravissants les uns que les autres avec leurs maisons à pans de bois de couleur bleue, verte, rouge ou jaune (comme, par exemple, à Saint-Hippolyte) conformément à une vieille tradition alsacienne remise au goût du jour, surtout dans le Haut-Rhin où nous sommes.

Gagnons maintenant Ebermunster, petite localité que signale à notre attention les trois clochers renflés en forme de bulbe de son église abbatiale. Laquelle possède un remarquable et pittoresque intérieur de style baroque.

EGUISHEIM, SES TOURS ET SON VIN

Changement de direction. Nous voici roulant au sud de Colmar vers Eguisheim que nous découvrons lovée dans les vignes et curieusement édiflée "en colimaçon" autour du château, au pied des ruines de trois massifs donjons de grès rouge couronnant la colline voisine. Ici encore, rues, ruelles, fontaines et site, rien ne semble avoir changé depuis le Moyen-Âge. Nous nous attardons devant l'alignement de maisons colorées ceinturant l'église au clocher édifié en 1220. Et poursuivons notre route en passant par Cuebersschwihl où

RAPPEL

Precisons que tous les lieux évoqués dans cet article et dans celui paru dans le dernier *Cœur & Vélo* figurent, avec bien d'autres, sur les itinéraires qui vous seront proposés et au nombre des visites prévues pour les personnes accompagnantes.

Et rappelons une fois encore que tous les parcours comportent plusieurs versions, permettant ainsi à chacun de choisir celui qui lui convient le mieux, étant entendu que tout le monde se retrouvera en certains points de rencontre, notamment pour le pique-nique de midi.

nous retrouvons un autre clocher roman, magnifique, avant d'atteindre Rouffach.

Rouffach, que protègent des coteaux là encore couverts de vignes, est la ville natale du Maréchal Lefèvre, l'époux de la fameuse Madame Sans-Gêne. Après avoir jeté un coup d'œil à l'Eglise des Franciscains, tout en sirotant une savoureuse bière alsacienne nous admirons, Place de la République, l'ancienne halle au blé (XVe-XVIe), la Tour des Sorcières (XIIIe et XVe) et la façade Renaissance de l'ancien Hôtel de Ville.

LES DEUX BRISACH

Il est temps de prendre le chemin du retour. C'est l'occasion de passer à Neuf-Brisach, ancienne place forte créée de toutes pièces par Vauban face à la citadelle de Vieux-Brisach (Breisach) sur la rive allemande du Rhin. Nous gagnons celle-ci en franchissant le pont de Volgelgrün qui offre une belle vue sur le fleuve et l'une des usines hydro-électriques qui le jalonnent. Et parvenons à Breisach la pittoresque, autre place forte accrochée à un promontoire rocheux s'avançant sur le Rhin. L'église mi-romane, mi-gothique est à voir.

BIENTÔT LA FÊTE

Encore pas mal de kilomètres à parcourir (heureusement la route n'est pas difficile) et nous retrouvons le confortable Centre de Mittelwihr. Une bonne douche et nous voici rassemblés devant une table généreuse (dame, nous sommes en Alsace !) dans une ambiance complètement débridée (comme à l'habitude !).

Car, en réalité, notre séjour alsacien, ça ne sera pas seulement les kilomètres effectués en amicale et joyeuse compagnie sur des routes le plus souvent serpentant au creux des vignes, émaillées de villages pittoresques, coquets, fleuris, tels ceux succinctement et bien imparfaitement évoqués dans ce numéro de *Cœur & Vélo* et le précédent (et nous en verrons bien d'autres). Ça ne sera pas non plus seulement la gastronomie d'une province célébrant la gourmandise, les plats et les vins vantés par notre ami Max Pinson dans le numéro de janvier-février. Ce sera aussi tout un esprit, fait de contacts, d'échanges, d'amitié, de projets partagés aussi. Et par-dessus tout, comme à l'habitude et peut-être même encore plus cette fois, ce sera véritablement une fête. Celle d'ex-cardiaques (puisque nous ne sommes plus malades) venus avec leur provision de bonne humeur, désireux qu'ils sont de manifester forme et joie de vivre. De quoi redonner l'espoir à ceux qui en manqueraient. ■

Assemblée générale ordinaire et assemblée générale extraordinaire de l'A.C.C.

L'assemblée générale ordinaire de l'Amicale des Cyclos Cardiaques aura lieu au Centre d'accueil de Mittelwihr (Haut-Rhin) le samedi 11 septembre à 9 heures, dans le cadre de nos "Journées-Rencontres" nationales annuelles. Elle sera suivie d'une courte assemblée générale extraordinaire.

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
- A.C. extraordinaire: rectification d'un point des statuts.

Le présent avis tient lieu de convocation.

Dans le cas où vous seriez dans l'impossibilité de participer à ces assemblées générales, 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).

Avis aux retardataires

Vous ne vous êtes encore pas inscrit à nos "Journées-Rencontres" de Septembre ? Et, compte tenu de l'attrait qu'à tous égards elles présentent, vous vous demandez s'il en est encore temps. Sachez donc qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire. Sachez aussi que vous pouvez très bien n'y participer qu'une partie du temps, de un jour à toute la semaine. Sachez encore que Pierre Poisson (tél. 01 47 60 43) vous communiquera tous renseignements complémentaires que vous pourriez souhaiter. Cela dit, ne tardez pas trop à nous retourner le bulletin ci-dessous !

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 et à l'assemblée générale extraordinaire de l'A.C.C. à Mittelwihr le 11 septembre 1999.

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

Signature :

Avant de partir pour l'Alsace

Daniel Gauthier vous conseille de lire :

"La bague de Riquewihr"

de Gérard Cardonne-Editions Oberlin Strasbourg- (F 149 TTC)

Dans ce gros roman historique, nous dit Daniel, l'auteur décrit de manière vivante, bien que sérieusement documentée, 2000 ans d'Alsace.

Et il ajoute que cet ouvrage est à lire à la fois pour le plaisir et pour évacuer quelques fausses idées préconçues.

Notre ami Daniel étant toujours de bon conseil, rendez vous vite chez votre libraire !



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 (à l'ordre de l'A.C.C.), somme qui sera déduite de vos frais de séjour.

L'ECUSSON A.C.C. EST DISPONIBLE : COMMANDEZ-LE !

L'écusson (proposé lors de notre assemblée générale de l'an dernier à Saint-Nazaire) est arrivé...sous une autre forme que celle d'abord prévue puisque circulaire. Il n'en sera pas moins du plus bel effet sur nos maillots (côté cœur comme il se doit, ou sur l'épaule ou encore les deux). Et il coûte seulement 20 F, alors que nous vous l'avions annoncé à 25 F. A ce prix là il n'y a pas à hésiter, vous pouvez en commander plusieurs !



Bulletin de commande

NOM.....PRÉNOM.....

ADRESSE.....

COMMANDE.....ECUSSONS X 20 F =

A retourner à Josiane BESSET LES MEALIX 26400 EURRE (tél. 04 75 76 80 00)

avec un chèque à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques.



A VÉLO, DE BUDAPEST À TRIESTE

Dans notre dernier N°, Michel Humbert nous a relaté comment, parti de Donaueschingen en Forêt Noire (où le Danube prend sa source), il avait rejoint Budapest. Là ne se terminait pas une randonnée qui devait l'emmener jusqu'à Trieste. Seconde partie de son récit.

Dernière phase de notre périple de Budapest à Trieste, ce sont encore 800 km à parcourir. Avec l'entraînement aidant et le nomadisme quotidien, le voyage à vélo devient une drogue. Mais pour un sexagénaire confirmé (et de surcroît membre de l' A.C.C.), le renfort d'un deuxième cyclo était bien nécessaire pour se refaire un moral de conquérant.

adieu Budapest

Après avoir retrouvé Céline à la gare Keleti à Budapest, avec son "drôle de bagage", vélo à moitié démonté et enveloppé dans une bâche, ma première préoccupation est de me délester au plus vite d'une sacoche superflue en perspective d'un itinéraire davantage accidenté, notamment dans la montagne slovène. Mais préparer un colis postal est une entreprise difficile le week-end, quand tous les magasins sont fermés (dès le samedi matin). Ayant déjà la ficelle fournie par ma logeuse, on s'est surpris le soir à faire les poubelles à la recherche d'une boîte de carton pour y placer mes bagages (cartes - guides - vêtements) maintenant inutiles. En vain, et on vous accusera ensuite de "faire la vie" un samedi soir à Budapest ! Le surlendemain à Szekesfehervar, après une étape déjà très vallonnée, je me sépare enfin, à la poste, d'un colis de 5 kg. Ouf ! je vais pouvoir m'envoler !

Avant de quitter le Danube qui, à Budapest, fait jusqu'à 600 mètres de large, jetons un dernier regard sur cette ville attachante(*), hormis d'importants problèmes de pollution atmosphérique. Ce sont, sur sa rive droite, les collines escarpées de Buda la ville haute, Buda l'historique couronnée de monuments, du Château, du Bastion des Pêcheurs et ses tourelles... Sur sa rive gauche, c'est Pest la basse où bat le cœur moderne de la cité: larges avenues bordées d'arbres sur les quais, belle enfilade d'édifices avec l'impressionnant Parlement et son Dôme, ses deux longues ailes, ses tours effilées et ses multiples arcades... Reliées l'une et l'autre par des ponts de pierre, de fer, enjambant les courbes harmonieuses du Danube, elles forment une seule et unique cité de plus de 2 millions d'habitants : Budapest.

Adieu Budapest ! En route pour la Slovénie, mais la Hongrie a encore bien des paysages à offrir, en particulier ceux de l'immense Lac Balaton. Ce site est lié à des souvenirs professionnels, avant la chute du "rideau de fer". En mission dans les pays de l'Est, mes collègues étrangers ne manquaient pas d'évoquer ce lieu de villégiature, leur "petite Côte d'Azur", eux qui n'avaient ni le droit, ni les

moyens de voyager dans les pays occidentaux. Le Lac Balaton était aussi le seul lieu de rencontre entre Allemands de l'Est et ceux de l'Ouest.

Véritable mer intérieure de 77 km de long et ne dépassant pas 14 km de large, ce lac n'a plus l'auréole de jadis. Il garde cependant un charme particulier, empreint de sérénité. Il faut quitter rapidement la rive sud, très bétonnée, traverser le lac en bateau jusqu'à Tihany et parcourir la rive nord jusqu'à Keszthely, au pied de collines couvertes de vignes produisant le meilleur vin de Hongrie. L'étape ce soir là, au bord du lac, offre un calme bien reposant. Dans le déclin du soleil couchant, avec ses reflets changeants, un pêcheur s'éloigne, tranquillement, à la rame (tous les bateaux à moteur sont interdits), tandis qu'un couple de cygnes et ses petits zigzaguent au milieu des roseaux.

bonjour la Slovénie

Le lendemain, comme chaque matin, la route est là. La Slovénie est toute proche. Petit pays de 2 millions d'habitants, ayant acquis son indépendance depuis peu (1991 - ex-Yougoslavie), elle mérite le détour. Par rapport aux Allemands et aux Italiens, les visiteurs français sont peu nombreux mais bien accueillis. L'Autriche n'est pas loin, les villages sont fleuris, les églises pointent au sommet des collines, les vallées verdoyantes abritent des rivières poissonneuses, les paysans s'activent à la fenaison. Mais les petites routes de campagne se transforment parfois, comme dans la région de Maribor, capitale économique du pays, en route à grande circulation au trafic important, et avec tous ses désagréments. Dans les villes et les villages, des plus prestigieuses cathédrales aux plus humbles églises de campagne, j'ai le souvenir de ces cloches sonnant à toute volée l'angélus ou la messe du dimanche. Les carillons m'auront accompagné durant tout mon trajet, du départ à l'arrivée, dans une Europe Centrale très marquée par le catholicisme malgré des décennies de communisme.

Autre souvenir marquant, l'escalade quasi-quotidienne à chaque nouvelle étape de la colline qui sert d'assise au château médiéval, souvent remodelé au cours des siècles mais toujours intéressant à visiter. Cet exercice pédestre intervenant en fin de journée, comme à Ptuj, Celje, Ljubljana, Postojna... vous imaginez les sentiments ressentis après de longues heures à vélo. Le sommet atteint, la fatigue oubliée, le panorama est là pour vous enchanter.

L'extrémité occidentale de la Slovénie est ►►

(*) Vienne l'est également, mais je connaissais cette ville

►► maintenant à portée de roues, la fin de notre périple se profile au-delà de la frontière, vers l'Italie. Un rêve devenu réalité s'achève. Après Ljubljana, petite capitale de 280 000 habitants, à l'aspect provincial, la montagne slovène et le plateau du Karst sont les ultimes difficultés à vaincre. Avec une route magnifiquement tracée dans les massifs calcaires couverts de forêts, restent à gravir deux petits cols. Et si l'on devait parler de "conflit de générations" avec ma coéquipière, c'est bien ici, sur les pentes de la montagne slovène qu'il a éclaté ! Céline m'attendait patiemment au sommet des cols !... Avec son art habituel de tourner tout en dérision, elle a souvent agrémenté ces ascensions. Et la région de Karst s'est dévoilée, avec son réseau de rivières souterraines, ses collines ses lacs asséchés (tel le plus grand : Cerknica), ses grottes dont la plus célèbre est Postjona, la plus visitée au monde.

découvertes animales

Quel magnifique spectacle en parcourant ces galeries toutes illuminées, devant cette débauche de stalactites et de stalagmites blanches ou colorées, en fines aiguilles ou en énormes dômes. Un petit train vous conduit à 4 km sous terre vers les salles, galeries et cavernes que l'on découvre à pied avec un guide parlant français. Et, dernière curiosité avant de quitter la grotte, l'exposition dans un petit bassin d'étranges créatures à l'aspect primitif, sortes de salamandres nommées *Protéus Anguinus* ou protéés. Une des espèces les plus mystérieuses au monde, ce petit animal aveugle qui se rencontre uniquement à Postjona peut vivre près d'un siècle et ne pas s'alimenter pendant plusieurs années. Son système de reproduction est encore un mystère pour les scientifiques et cette espèce est, bien sûr, protégée.

Après le monde souterrain du Karst, la lumière de Lipica et cette émotion, au détour de la route, à la vue d'une centaine de chevaux lippizans, juments et poulains confondus, se déployant dans une cavalcade échevelée. On est en effet arrivés

dans les pâturages d'un des plus anciens haras du monde, créé en 1580 par l'archiduc Charles d'Autriche. Il est le berceau de la race des chevaux lippizans, race superbe qui a manqué disparaître après les vicissitudes des deux dernières guerres mondiales. Actuellement des lignées prestigieuses ont été reconstituées, en descendance directe des premiers lippizans de Lipica, race superbe qui allie intelligence et sociabilité, grâce et robustesse. Ils font notre admiration et leur présentation par un agent des haras parlant un excellent français complète agréablement cette visite (qui, selon l'heure, peut se terminer par un spectacle équestre musical).

Derniers kilomètres en Slovénie, la frontière italienne et une descente vertigineuse sur Trieste, de 15 km, avec la "Grande Bleue" à l'horizon, à une heure bien choisie (vers 13 heures), certainement le moment le plus tranquille de la journée. Quelques heures plus tard, il aurait fallu "slalomer" au milieu d'une nuée de voitures, de scooters, de piétons agités...

la fin de l'aventure

Dernières formalités à la gare, en prévision de lendemain où nous mettrons nos vélos dans le fourgon du train pour Venise. Dernière visite à pied, comme chaque soir, de la ville ancienne, du château (ultime ascension) et de la basilique, accueillis par les cloches sonnant à toute volée à l'occasion d'un mariage.

Avec ce petit côté superstitieux cultivé à l'occasion de ces grands raids individuels ou à deux, j'ai pris cette envolée finale pour un signe, en considérant que ma "bonne étoile" m'avait accompagné tout au long de ce périple : 2058 km au compteur, 27 étapes, 6 jours de repos et de visites, 34 jours de voyage, le beau temps et la chaleur (un jour de pluie seulement), aucune crevaison ou problème mécanique, aucun ennui de santé...

A une autre année peut-être, sur d'autres routes !
Inch Allah !...

Olivet, le 28 août 1998

Michel Humbert ■

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
Demande en conséquence l'envoi du "mode d'emploi" et de la
"carte de route".

A retourner, avec 8 timbres à 3 F, à

Pierre POISSON 137 Avenue Paul Doumer
92500 RUEIL-MALMAISON Tél. : 01 47 51 80 43

NOUVEAUX ADHÉRENTS

- BRIAND Pierre "La Renoncée"
28250 LIVRAN Tél. 04 75 61 49 13
- LONGUET André 17A rue de la Robersau
67800 BISCHHEIM Tél. 03 88 83 14 99
- LONGUEVILLE Jean "Les Egaux"
69290 POLLIGNAY
Tél. 04 78 48 13 57
- STOYTCHTVA Anatasova-Neviana
57bis Avenue Théophile Gauthier
75016 PARIS

Cette année, "Cœur & Vélo" paraîtra 6 fois (au lieu de 5). Prochain N° : septembre-octobre.