

# CŒUR & VÉLO



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

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison ★ N°28 Mars-Avril 2000

## Dans ce numéro

- Vos lettres nous intéressent

● Nos vœux vous accompagnent 2

- Les "amis de cœur" racontent...

● Naissance de la Cyclo Méridienne 3

- Nouvelles de l'A.C.C.

● Dunkerque-Paris 4

● Découvrir le Pays des Causses 5

● A travers les régions 6

- Point de vue

● Générosité 7

- Humour

● Le bœuf et les grenouilles 7

● Les distinctions de l'A.C.C. 8

## NOUVEAUX ADHÉRENTS

- BARETH Jean-Pierre 8 Av. Mortemal  
78650 BEYNES (01 34 89 32 47)
- BONNET Bernard Route du Moulin  
83790 PIGNONS (04 94 33 28 54)
- DE LAUBIER François 5 Rue du Lac  
69003 LYON (04 78 95 36 32)
- DUHEM Bernard 2094 Rue J. Régnier  
78370 PLAISIR (01 30 54 06 25)
- GAOUA Ali 53 Rue du Bon Pasteur  
69001 LYON (04 78 28 54 06)
- MEVEL Jean 18 Route de Kermat  
29400 GUIMILIAU (02 98 68 76 16)
- MOLINA Antoine 1 Rue Verlaine  
64000 PAU
- SICARD Georges 8 Rue Léon Blum  
63510 MALINTRAT (04 73 61 06 39)
- TAILLADÉ Bernard 6 Rue des Accacias  
63510 MALINTRAT (04 73 61 01 92)

## CHANGEMENTS D'ADRESSES

- CHABUT Ph. 19 Av. J. Moulin 69310  
PIERRE-BÉNITE (04 78 51 91 54)
- LE MORVAN J.F. 4 Rue H. de Balzac  
95270 LUZARCHES (01 39 83 95 90)

## le mot du président

### L'A.C.C. et les clubs

"Votre Amicale est intéressante, mais je fais déjà partie d'un club..." : on nous fait parfois cette remarque. Comme si appartenir à un club était incompatible avec une adhésion à l'A.C.C. ! En fait, la plupart de nos adhérents sont déjà dans un club (beaucoup y occupent des responsabilités). Et ils y obtiennent une licence que, de notre côté, nous ne délivrons pas.

D'ailleurs voudrions-nous rester seulement entre nous que nous ne le pourrions pas, vu notre dispersion sur tout le territoire. Même si celle-ci était moindre, s'il devenait possible de créer des clubs plus ou moins locaux de "cyclos cardiaques", cela ne nous paraîtrait pas tellement indiqué. Il vaut aller avec les autres. Insérés dans les clubs de cyclotourisme existants, nous y apportons notre témoignage de malades s'en étant sortis et cela importe probablement plus que nous ne le pensons. En fait, faire partie à la fois d'un club et de l'A.C.C. est complémentaire. Sinon conseillé.

Cependant, rouler en groupe dans un club ne va pas non plus sans inconvénient. Comment ne pas se laisser prendre au jeu de l'émulation en résultant ? Pour le moins, comme on a sa petite fierté, on tient à ne pas se laisser distancer. Ce qui conduit à fournir plus d'efforts qu'il ne conviendrait. Aussi certains d'entre nous préfèrent rouler en solitaire. Ou, chaque fois que c'est possible, avec d'autres "ex-cardiaques". Qui oserait le leur reprocher ?

Il arrive, au contraire, que des membres de notre Amicale (rares, heureusement !) renoncent à une randonnée de l'A.C.C. pour une sortie de leur club. Nos rencontres étant infiniment moins nombreuses que celles des clubs, elles devraient être toujours prioritaires. Ne sont-elles pas, entre autres, l'occasion de rouler en compagnie différente de l'habituelle de communiquer et ainsi d'apprendre des autres A.C.Cistes ? Ce dans une ambiance on ne plus chaleureuse. Car telle est notre Amicale !

*Michel Dautresme* ■

## Bulletin d'adhésion, ou ré-adhésion, 2000

Nom.....Prénom.....

Adresse postale complète.....

.....

Tél. ....Date de naissance .....

Si licence cyclotourisme, N°.....Fédération.....

Problème cardiaque .....

membre actif (80 F minimum)  bienfaiteur (100 F minimum)

(membre bienfaiteur: non cardiaque ou non "cyclo" soutenant l'A.C.C.)

A retourner à Pierre POISSON 137, Av. Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON avec un chèque correspondant, à l'ordre de l'A.C.C.

vos lettres nous intéressent...

## Vos vœux nous accompagnent

Comme à l'habitude, décembre et janvier nous ont valu un courrier abondant. Les ré-adhésions en ont été l'occasion et, bien sûr, davantage encore vos vœux.

▲ ces vœux, vos vœux, nous avons été très sensibles, d'autant que, souvent, vous les avez accompagnés d'un mot d'encouragement.

Aussi est-ce "de tout cœur" que nous adressons de grands mercis à tous les Joseph, Jean-Marc, Jacques, Georges, Claude, Pierre, Bernard, Jean-Jacques, Max, Jean, André, Jean-Paul, Daniel, Jean-Pierre, Paul, etc. qui ont pris la peine de nous souhaiter une bonne année. Ce qu'elle sera en effet si les uns et les autres vous contribuez à la réussite de nos organisations: Cyclo-Méridienne 2000, Journées-Rencontres et Assemblée Générale de Saint-Affrique, rencontres régionales diverses...

En attendant, il est agréable de s'entendre dire, comme le fait Jean Delrue (06 Colfe-Juan), et d'autres avec lui, combien est appréciée l'A.C.C. pour le réconfort mutuel qu'elle permet et l'esprit de camaraderie qui y règne.

Même des membres bienfaiteurs tiennent des propos semblables. Ainsi Françoise Pacaud (Paris) souhaite que l'A.C.C. "continue à être un creuset d'amitié et d'humanité". Puisse-t-il en être effectivement ainsi. Encore une fois, cela dépend de nous tous.

### activités vélocipédiques

Et puis il y a ceux qui nous donnent de leurs nouvelles, nous entretiennent de leurs activités, ce que, soit dit en passant, nous attendons de chacun de vous.

Ainsi Dominique Lopez (64 Pau) nous dit avoir effectué en 1999 plus de kilomètres que l'année précédente. "Mais, ajoute-t-il, mon principal souci c'est le poids. J'aime la bonne chère, mais pour la saison prochaine je vais me montrer raisonnable". Promesse de Gascon ? Mieux vaut cependant ne pas trop abuser, surtout quand on a, ou qu'on a eu, des problèmes cardio-vasculaires ! Quant à Jean Lebeau (80 Amiens), c'est plutôt du vélo qu'il abuserait. Un changement de "pacemaker" en juillet 99 ne l'a pas empêché de prendre, le 1er juillet, le départ des Flèches Paris-Montbéliard et Strasbourg-Paris. Compte tenu des parcours autres effectués avant et après, il aura au total parcouru 9300 kilomètres l'année dernière. A son programme cette année, outre la "Cyclo-Méridienne 2000" et nos "Journées-Rencontres" de Saint-Affrique: les Flèches Paris-Bordeaux, Paris-La Rochelle et quelques autres randonnées. Il aura ainsi bouclé les vingt Flèches de France. Qui dit mieux ?

S'il est un boulimique de kilomètres, Jean n'en est pas moins raisonnable. Pas seulement du point de vue alimentaire, mais aussi en matière de pratique vélocipédique. Ce n'est pas un "couraillon du dimanche" mais, sur sa randonneuse, un

authentique cyclotouriste. Comme il en existe de moins en moins, ainsi que le déplore Marcel Gaudu (76 Cany-Barville). "J'ai, l'année passée, pu me rendre compte dans certaines sorties (...), tout comme à la Semaine Fédérale d'ailleurs, que les gens sont plus cyclosporifs que cyclotouristes, chose que je regrette beaucoup, il n'est question que de temps et de moyenne", constate-t-il. Avant d'ajouter : "Bien sûr, cela ne concerne pas l'Amicale des Cyclos Cardiaques". A cet égard, disons à Marcel que nous souhaitons vivement le voir au moins à nos "Journées-Rencontres" de Saint-Affrique : ainsi pourra-t-il se rendre compte de ce qu'il en est vraiment.

### Comment ça va ?

Notre doyen Paul Canivenc (37 Montlouis-sur-Loire) a d'autres regrets, ceux que lui valent son âge et son état physique qui l'ont "obligé à lâcher les pédales de ce vélo (qu'il a) tant aimé". Ce qui ne l'empêche pas de suivre "avec intérêt les activités de cyclo-cardiaques grâce au bulletin Cœur et Vélo". Il adresse son "amical salut à tous les amis". Dont acte.

L'ami Jacques Bizeray (94 Bonneuil-sur-Marne) a dû, lui aussi, "lâcher les pédales". Pour cause de nouveaux (et graves) avatars de santé : il a failli perdre l'usage de ses jambes. Heureusement, il s'en sort bien. Il va maintenant beaucoup mieux mais ne pourra pas remonter sur son vélo avant quelque temps. Bon courage, Jacques !

André Longuet (67 Bischheim) a également été hospitalisé. C'était en novembre, pour un quadruple pontage. Il va très bien et va faire l'acquisition d'un vélo plus performant que son actuel "biclou".

Deux mots enfin de nos amis du Var qui connaissent également, ou ont connu, des problèmes de santé.

François Ferrer (83 La Garde), après ses opérations (ndlr: voir notre dernier n°), va beaucoup mieux.

Souhaitons qu'il en aille rapidement de même, le soleil du midi aidant, pour Robert Fernandez (83 Flassans-sur-Isole) et Jacques Pélissier (83 Le Pradet). Notre animateur de région Daniel Legendre (83 Toulon) leur rend régulièrement visite entre deux balades à vélo avec son ami (et le nôtre) Bernard September (83 La Seyne-sur-Mer). C'est ça l'esprit A.C.Ciste !

Jacques Pélissier doit d'autant plus vite retrouver la forme qu'il vient d'accepter la présidence de son club le Gazélec de Toulon. Félicitons le, de même que Jean-Pierre Martzolf (01 Bettant), lui aussi élu à la tête de son club (l'Entente Cyclotourisme de l'Albarine). Quand on vous dit que les A.C.Cistes sont tous gens de qualité ! ■

# Comment est née la "Cyclo-Méridienne 2000"

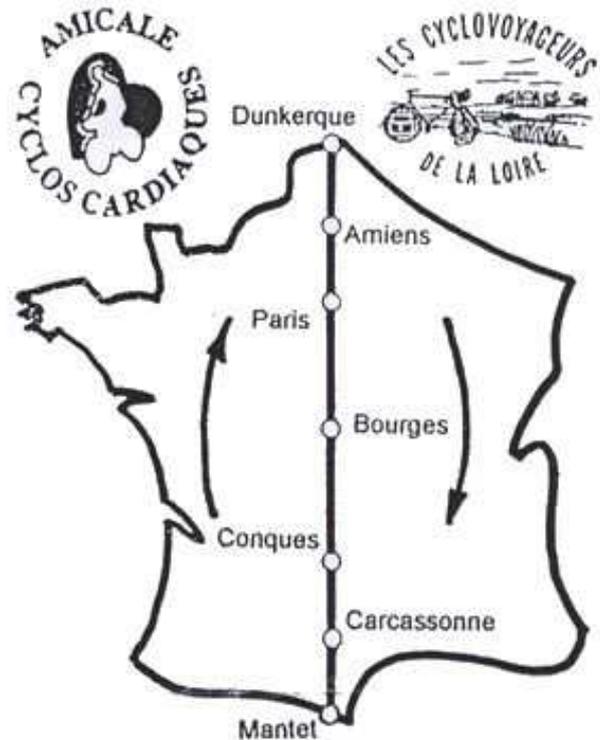
Notre ami Michel Humbert, son concepteur, nous le raconte lui-même dans un article écrit à l'intention des Cyclos-Voyageurs de la Loire (C.V.L.) peu de temps avant sa disparition. C'est son dernier "papier", qu'on ne peut donc lire sans une certaine émotion.

▲ la lecture du Figaro du 26.11.98 et du Monde quelques jours après, je découvre les premières relations concernant "La Méridienne verte". Ce projet pour fêter le passage à l'an 2000 retient d'emblée mon attention. Très originale cette idée de l'architecte-urbaniste Paul Chémetov de planter à l'automne 99 des milliers d'arbres, de Dunkerque aux Pyrénées, sur le tracé du Méridien de Paris. Qui plus est, de semer au printemps 2000 des fleurs rouges le long de ce méridien pour établir de grandes taches de couleur. Survoler la France du Nord au Sud à l'époque de la floraison sera un régal pour qui s'offrira ce luxe !

Rêvant quelques instants à ce magnifique monument commémoratif transmis aux générations futures à travers ces arbres (plantés le 25 novembre 1999 à 10 h du matin devant les élèves des 337 communes de France concernées) et à ces témoins floraux éphémères (arrivant à maturité en juillet 2000), j'imaginai de suite un projet cyclo-touristique autour de cette Méridienne verte (certainement le réflexe d'un bien modeste cyclo-voyageur qui veut marquer à sa manière l'entrée dans le troisième millénaire). Ainsi naquit un projet qui fut proposé pour la première fois à l'A.G. des C.V.L. le 05.12.98 et repris dans le programme annuel de 1999. J'indiquai également mon souhait d'associer à cette opération l'A.C.C. (Amicale des Cyclos-Cardiaques) mon deuxième club cyclo, que je contactai aussitôt.

Etablir et suivre un itinéraire cyclotouristique le long du Méridien, ne serait-ce pas une manière originale de traverser la France du Nord au Sud, en suivant au plus près un chemin buissonnier, au goût de chacun (en fonction de la route, de l'état du relief, des sites touristiques...)? En effet, l'idée d'un itinéraire imposé fut vite abandonnée, laissant ainsi à nos adhérents le libre choix de parcours, en dehors de quelques passages obligés. En équipe, en individuel, en partie ou en totalité, n'était-ce pas la meilleure façon de tester un itinéraire qui, avouons-le, ne sera pas toujours facile (notamment la traversée de Paris et sa banlieue...)?

Ainsi donc le projet était lancé, recevant l'accord enthousiaste des deux clubs. Au dîner de Jour de l'An des C.V.L., en forêt d'Orléans, il était même prévu d'en inaugurer un tronçon tout proche (jusqu'à la stèle 'de la route de Pithiviers' avec



son épitaphe "Méridienne de l'Observatoire de Paris établie par Cassini en 1748"). Après quelques échanges, les différents éléments furent en place et un premier descriptif détaillé fut transmis à l'A.C.C. et aux C.V.L., début février. La version définitive, magistralement présentée, et sa "carte de route" (très belle) est l'œuvre de Pierre Poisson, secrétaire et responsable des régions à l'A.C.C. (qui mobilise près de 200 adhérents au niveau national). Les 17 et 18 avril 1999, une rencontre à vélo de nos deux clubs, à la stèle de Pithiviers, marqua l'inauguration officielle de la "Cyclo-Méridienne 200" (\*).

(.....)  
En conclusion, nous "vivons" la Méridienne à notre manière, notre opération s'ajoutant modestement, à la mesure de nos "mollets", aux quelques grandes actions initiées par la "Mission 2000" (.....) et dont on reparlera, bien sûr, dans les journaux.

Michel Humbert (août 1999) ■

(\*) Appellation décidée lors de cette rencontre pour ne pas confondre ni concurrencer "La Méridienne", randonnée permanente agréée par la Fédération Française de Cyclotourisme (et dont nous ignorions l'existence au départ) mais dont l'objectif est totalement différent du nôtre.

**NDLR :** Dans cet article, Michel Humbert voit l'A.C.C. comme un club, ce qu'elle n'est pas, au moins au sens où nous l'entendons à la F.F.C.T. (voir à ce sujet "le mot du président" en page 1 de ce numéro).

## nouvelles de l'A.C.C.

Dans le cadre de la "Cyclo-méridienne" 2000

# Dunkerque-Paris, du 6 au 9 avril

Il est temps à présent de transformer les vœux en réalisation concrète, de passer de l'intention au terrain, de l'idée à la pratique. La "Cyclo-Méridienne 2000" représente le temps fort de notre saison au sein de l'A.C.C. Parce que c'est tout d'abord un hommage rendu à son initiateur Michel Humbert et ensuite parce que c'est un moyen de promouvoir notre association, car si la recherche de l'expansion n'est pas son objectif premier, il n'en reste pas moins que nous ne pouvons négliger les retombées d'une manifestation qui seront d'autant plus importantes que les participants seront nombreux.

Jusqu'à maintenant le flot des candidatures demeure un peu timide, mais avec l'arrivée du printemps et des beaux jours nous ne doutons pas que, les démangeaisons dans les jambes aidant, celui-ci n'augmente sensiblement.

Cependant, s'agissant de la randonnée Dunkerque Paris du 6 au 9 avril présentée dans notre dernier N°, nous ne pouvons attendre davantage car une

sortie groupée demande la mise au point de certains détails de l'organisation.

Nous avons évoqué un mode de déplacement possible pour rejoindre Dunkerque à partir de Paris. D'autres possibilités existent, notamment en voiture(s) individuelle(s) à raison d'un véhicule pour 3 ou 4 cyclos avec leur matériel (vélo + bagage). Cette (ou ces) voiture(s) suivrait(aient) ensuite les cyclos, ceux-ci se relayant au volant à raison d'une journée ou demi-journée. Cette formule aurait l'avantage de procurer une assistance aux moindres frais. Il appartiendra bien sûr au(x) fournisseur(s) de véhicule(s) de vérifier que leur contrat d'assurance permet le prêt du volant à un tiers.

Par ailleurs, le découpage des étapes pourra être éventuellement revu en fonction des difficultés du terrain.

Bien entendu, nous restons ouverts à toutes autres suggestions.

Robert Jourdain ■

### Faites nous part de vos intentions

- **Henri Excoffier** le Luxembourg Av. Georges Pompidou 06220 Golfe-Juan (04 93 63 75 16) projette d'effectuer la "Cyclo-Méridienne 2000" sur la totalité du parcours. Quand et dans quel sens ? Il ne nous le dit pas. Certains d'entre nous pourraient peut-être l'accompagner, ou aller à sa rencontre. Le contacter.

- **Guy Renuy** 20 rue de Wisques 62570 Wizernes (03 21 93 26 04) a, lui aussi, l'intention de boucler la "Cyclo-Méridienne 2000" entière. Il a d'ailleurs déjà tracé toutes les étapes. Comme pour Henri, d'autres peuvent se joindre à lui.

- La Région Rhône-Alpes prépare des étapes sur la "Cyclo-Méridienne 2000" du 2 au 7 septembre avant de rejoindre Saint-Affrique pour les "Journées-Rencontres" nationales. Contact : **Gérard Benoit** 15 rue Hector Berlioz 69009 Lyon (04 78 83 26 10).

- Voici enfin un message de **Jean-Louis Wilmès** 25 av. Victor Hugo 77380 Combs-la-Ville : "Un coup d'œil à la carte Michelin : Saint-Affrique n'est pas loin de la méridienne (elle passe - en gros - 60 km à l'Ouest). Une idée (ou un rêve) : et si je suivais la méridienne pour rentrer, à vélo, en Seine et Marne ? D'accord, c'est long, d'accord, ça monte... mais cela tente-t-il quelqu'un ? Une condition toutefois : trouver un moyen de transport aller (voiture ou train) . Réponses au 01 60 60 31 91\*."

### "Cyclo-Méridienne 2000" et "La Méridienne" : d'une pierre deux coups

Comme rappelé par ailleurs, avant notre "Cyclo-Méridienne 2000", pendant et après celle-ci, existait, existe et existera "La Méridienne" randonnée permanente européenne labellisée longeant également l'ex-Méridien de Paris mais se prolongeant jusqu'en Espagne (1525 km, 16290 m de dénivellation).

"La Méridienne" (en rien comparable à notre "Cyclo-Méridienne 2000") comporte trois formules au choix :

- Randonnée historique à réaliser en six années;
- Randonnée itinérante à réaliser en 60 jours;

- Brevet de longue distance à réaliser en 6 jours ! Bien entendu, à l'inverse de la "Cyclo-Méridienne 2000" réservée aux seuls A.C.Cistes, "La Méridienne" est ouverte à tous. Alors pourquoi ne pas "faire d'une pierre deux coups" en s'inscrivant aux deux, de manière, tout en participant à la "Cyclo-Méridienne 2000", à parcourir une partie plus ou moins importante de "La Méridienne", à terminer ensuite selon l'une ou l'autre des formules précitées

Contact " Méridienne" : **Union des Randonneurs Picards 84 rue Roger Salegro 80480 Saleux ( 02 22 95 51 19).**

### Cyclo-méridienne 2000 A.C.C.-C.V.L.

Nom..... Prénom..... Adresse.....

Tél. .... projette de participer à la Cyclo-méridienne 2000.

Parcours envisagé :  Totalité  Tronçon (approximativement de..... à.....)

Période(s) probable(s) : .....  Seul  En équipe  En relais

S'engage à participer au Dunkerque-Paris du 6 au 9 avril :  Oui  Non - Si oui, rendez-vous  Paris  Dunkerque

Véhicule disponible :  Oui  Non

A retourner rapidement à **Robert Jourdain 33, Bd Pasteur 93320 Pavillons-sous-Bois (01 48 48 53 66)** avec 8 timbres à 3 F pour envoi "mode d'emploi" et "carte de route" (seulement dans le cas où vous ne les auriez pas déjà).

## Venez découvrir le Pays des Causses

Voici un aperçu du programme concocté par notre ami Jean-Paul Callède pour nos "Journées-Rencontres" 2000. De quoi mettre l'eau à la bouche...

Vendredi 8 septembre : Accueil des participants - Pot de bienvenue.

Samedi 9 septembre : Matin Assemblée Générale - Après-midi petit circuit de 40 km (visite des caves de Roquefort).

Dimanche 10 septembre : Circuit des deux vallées : vallée du Cernon et vallée de Sorgues - Repas Aveyronnais le soir.

Lundi 11 septembre : Gorges du Tarn et Causse Méjean.

Mardi 12 septembre : Causse du Larzac et visite de la Cité Hospitalière de La Couvertoirade.

Mercredi 13 septembre : Journée libre.

Jeudi 14 septembre : Les dolmens et la vallée du Dourdou.

Vendredi 15 septembre : A définir avec les rescapés.

Accompagnants(tes) et cyclos pourront voir :

- Les caves de Roquefort;
- Les Cités Hospitalières et Templières :
  - ★ La Couvertoirade
  - ★ Saint Jean d'Alcas
  - ★ Sainte Eulalie du Cernon;
- Les Châteaux médiévaux du Sud Aveyron :
  - ★ Saint Izaire
  - ★ Brousse le Château
  - ★ Coupiac
  - ★ Montaigut
  - ★ Latour sur Sorgues;
- Le Chaos de Montpellier-le-Vieux;
- Le Cirque de Navacelles;

- L'Aven Armand;
- Les Grottes de Dargilan;
- Les Gorges du Tarn et de la Jonte;
- L'Abbaye cistercienne de Sylvanès.

Jean-Paul souhaite que ce programme vous donne envie de visiter ou revisiter cette belle région du Sud-Ouest. Nous aussi...

### billet

## Tempêtes

Une fin d'année 99 bien agitée : marée noire, tempête se sont déchainées. Les médias eux s'en sont donné à cœur joie.

En revanche, il est une tempête qui a été occultée, tempête qui a touché la quasi totalité du milieu sportif en Italie. Les grands noms du sport Italien, football, ski, etc., dont certains très proches du Comité International Olympique, et évidemment beaucoup de ces grands du vélo que nous avons souvent admirés, ont fait la "une" de la *Gazetta dello Sport* qui dénonce leur dopage.

Chez nous, s'agissant du vélo, les Français ont largement plébiscité Jeanie Longo, sa rage et son sourire, comme la sportive de l'année. Ça fait toujours plaisir !

Pour cette nouvelle année que nous allons marquer par la "Cyclo-Méridienne 2000", l'A.C.C. se doit d'être active et largement représentée.

Aussi, à tous donc, mes vœux de santé, joie et vélo.

Christian Saint-Faust ■

**Hébergement niveau 2 étoiles. Tarifs par jour et par personne en pension complète avec panier-repas le midi : 183 F en chambre triple, 220 F en chambre double et 276 F en chambre simple.**  
**Camping municipal près du Complexe d'accueil : s'adresser à la Mairie de Saint-Affrique (tél. : 05 65 98 29 00).**

En équipe, en individuel, en partie ou en totalité, n'était-ce pas la meilleure façon de tester un itinéraire qui, avouons-le, ne sera pas toujours facile (notamment la traversée de Paris et sa banlieue...)?

Ainsi donc le projet était lancé, recevant l'accord enthousiaste des deux clubs. Au dîner de Jour de l'An des C.V.L., en forêt d'Orléans, il était même prévu d'en inaugurer un tronçon tout proche (jusqu'à la stèle 'de la route de Pithiviers' avec

notre manière, notre opération s'ajoutant modestement, à la mesure de nos "mollets", aux quelques grandes actions initiées par la "Mission 2000" (.....) et dont on reparlera, bien sûr, dans les journaux.

Michel Humbert (août 1999) ■

(\*) Appellation décidée lors de cette rencontre pour ne pas confondre ni concurrencer "La Méridienne", randonnée permanente agréée par la Fédération Française de Cyclotourisme (et dont nous ignorions l'existence au départ) mais dont l'objectif est totalement différent du nôtre.

**NDLR** : Dans cet article, Michel Humbert voit l'A.C.C. comme un club, ce qu'elle n'est pas, au moins au sens où nous l'entendons à la F.F.C.T. (voir à ce sujet "le mot du président" en page 1 de ce numéro).

## A travers les régions

### Provence - Côte d'Azur

Le 20 février, la seconde "Balade des Mimosas" a conduit ses participants de Hyères-les-Palmiers à Bormes-les-Mimosas avec retour (par une autre route évidemment) aux alentours de 13 heures pour un très amical déjeuner en commun. Nous reviendrons probablement sur cette sortie, une des toutes premières de la saison.

D'autre part, Daniel Legendre, son organisateur, projette de nouvelles visites dans des centres de rééducation pour faire connaître aux convalescents y séjournant les bienfaits de la pratique d'une activité physique comme le cyclisme, et l'intérêt que présente l'A.C.C.

### Rhône - Alpes

Dans cette région, une sortie a lieu le second dimanche de chaque mois, organisée à tour de rôle par chacun des A.C.Cistes y participant. Aperçu sur celles des mois passés :

- octobre : traversée de Lyon et visite du Parc de loisirs de Miribel ;
- novembre : Marchamp, dans le Haut Beaujolais, avec dégustation (en avant-première) du Beaujolais nouveau ;
- décembre : St-Cyr du Mont d'Or, dans les monts du Lyonnais, avec visite de la résidence "Les Hautannes" à St-Germain du Mont d'Or (pour ... d'éventuelles ... "Journées-Rencontres" nationales à venir).

Le 9 janvier dernier, c'est à une randonnée pédestre (vu la saison) que nos amis de la région étaient conviés. Le soleil n'était hélas pas au rendez-vous (crachin). Cette sortie n'en a pas moins été, comme les autres, une belle réussite à mettre à l'actif des organisateurs et en particulier de Jean Longueville. Les participants ont pu apprécier la gentillesse et la convivialité de toute l'équipe présente (A.C.Cistes et amis).

A signaler également, le 25 septembre 99, une réunion d'information, organisée avec le responsable de "l'Athlétique Studio" de St-Genis Laval, sur le thème "Rééducation et insertion par le sport", animée par le Dr Pierre et les kinés de l'Institut de rééducation interdisciplinaire et sportive (IRIS, section cardio) de Marcy l'Etoile.

### Rencontres à venir :

La Méridienne (en rien comparable à notre "Cyclo-Méridienne 2000") comporte trois formules au choix :

- Randonnée historique à réaliser en six années;
- Randonnée itinérante à réaliser en 60 jours;

3<

- 9 avril en Dombes ou vallée de la Saône;
- 11 et 12 juin, en Dombes ou en Bugey ;
- 9 juillet en Savoie.

Contact : Gérard Benoit 15 rue Hector Berlioz 69009 Lyon (04 78 83 26 10)

- 14 mai : randonnée sur les routes de la Drôme départ de Crest (où se déroulera la Semaine Fédérale 2001).

Contact : Josiane Bessel Les Meaux 26400 Eurre (04 75 76 80 00).

### Ile - de - France

#### Au programme de cette région :

- 19 mars : les forêts de Sénart et de Rougeau, les bords de la Seine - départ de Brunoy (Essonne);

- 18 juin : les châteaux de la Brie, Brie-Comte-Robert, Vaux-le-Vicomte, Brunoy-les-Tours - départ de Brie-Comte-Robert (Seine et Marne).

Contact : Jean-Louis Wilmès 25 avenue Victor Hugo 77380 Combs-la-Ville (01 60 60 31 91).

- 29 avril : balade en forêt de Rambouillet.

Contact : Michel Dautresme 47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt (01 34 82 07 09)

### Bretagne

Un second "week-end rencontre" aura lieu les 6 et 7 mai dans le Golfe du Morbihan.

L'hébergement se fera au V V F "La Pierre Bleue" à Saint-Gildas de Rhuys (possibilité pour ceux qui le désirent de rester une ou deux journées supplémentaires).

Fin 99, déjà une quinzaine d'A.C.Cistes avaient répondu présent. Ce week-end rencontre n'est évidemment pas réservé aux seuls Bretons mais, comme les autres rencontres régionales, ouvert à tous les membres de notre Amicale. Les épouses qui ne roulent pas sont aussi les bienvenues. Un acompte de 100 F est demandé à l'inscription.

Contact : Pierre Bideau 2, Place des Fauvettes 29720 Plonéour-Lanvern (02 98 87 64 04).

### Nord-Pas de Calais

L'animateur de cette région invite les A.C.Cistes du Nord-Pas de Calais et d'ailleurs à participer à Lille - Hardelot le 21 mai. Il organise le séjour.

Contact : Guy Renuy 20 rue de Wisques 62570 parcourir une partie plus ou moins importante de "La Méridienne", à terminer ensuite selon l'une ou l'autre des formules précitées

Contact " Méridienne" : Union des Randonneurs Picards 84 rue Roger Salengro 80480 Saleux ( 02 22 95 51 19).

## Cyclo-méridienne 2000 A.C.C.-C.V.L.

Nom..... Prénom..... Adresse.....  
 Tél..... projette de participer à la Cyclo-méridienne 2000.  
 Parcours envisagé :  Totalité  Tronçon (approximativement de..... à.....)  
 Période(s) probable(s) : .....  Seul  En équipe  En relais  
 S'engage à participer au Dunkerque-Paris du 6 au 9 avril :  Oui  Non - Si oui, rendez-vous  Paris  Dunkerque  
 Véhicule disponible :  Oui  Non  
 A retourner rapidement à Robert Jourdain 33, Bd Pasteur 93320 Pavillons-sous-Bois (01 48 48 53 66) avec 8 timbres à 3 F pour envoi "mode d'emploi" et "carte de route" (seulement dans le cas où vous ne les auriez pas déjà).

## Générosité

*C'est le titre d'un article de Roger Pelz dans le bulletin du Club Cyclotouriste de Colmar. Extrait.*

"Générosité extraordinaire (...) manifestée avec éclat à l'occasion de la 5e rencontre annuelle des cyclos-cardiaques de France sise au Centre Familial de Vacances Rurales à Mittelwihr du 10 au 17 septembre écoulés.

Générosité d'abord de Max pour avoir accepté la mise sur pied, en Alsace, de ce rassemblement national, voire de l'avoir organisé de main de maître à la grande satisfaction des participants venus des quatre coins de l'Hexagone.

Connaissant tous des problèmes cardio-vasculaires, ils venaient là pour se retrouver, pour échanger leur vécu mais aussi pour apporter un message d'espoir à tous ceux qui souffrent de ce genre de handicap ou qui ont subi des interventions chirurgicales au niveau du cœur ou des artères.

Il fallait les voir ces anciens malades, membres de l'Amicale nationale des Cyclos Cardiaques, fiers à juste titre d'avoir retrouvé forme et joie de vivre. Certains accumulent des milliers de kilomètres par an, d'autres gravissent des cols à

2 000 mètres, à la mesure de leur condition physique s'entend.

Max Pinson, délégué régional de l'Amicale, leur a concocté un programme à vocation touristique et culturelle sur des parcours adaptés.

Générosité aussi de la part de notre Président pour l'accueil chaleureux dispensé le premier soir au cours d'un vin d'honneur de circonstance offert par le C.C.Colmar à Mittelwihr.

Générosité enfin, dans toute sa plénitude, témoignée à l'égard des Amicalistes par un grandissime élan de sympathie.

Oui, à l'appel de Max, vous étiez 40 cyclos et cyclotes du C.C.C. à accompagner 40 cyclos-cardiaques au cours de leur première sortie samedi après-midi.

Certains poussaient même la générosité jusqu'à pédaler aux côtés des Amicalistes un ou plusieurs jours de la semaine. D'ailleurs nos hôtes ne tarirent pas d'éloges pour toutes les marques d'amitié manifestées à leur égard et garderont de leur séjour en Alsace le meilleur des souvenirs" ■

## humour

*Le chef de gare n'est pas content. Il l'a fait savoir à Cyclotourisme, l'excellente revue de la FFCT qui, dans son N° de Janvier, a publié sous le titre "A la SNCF de nous faire détester le train" un article mettant en cause ses services. Ce que ne sait pas le chef de gare, et pour cause, c'est que cet article de notre ami Jean Lebeau, Cyclotourisme l'a puisé dans dans le N° 22 de Cœur & Vélo, mais sans mentionner cette origine. L'histoire a inspiré à Pierre Poisson le "fabliau" que voici.*

## Le bœuf et la grenouille

Il était une fois...

Un bœuf si gros, si gras, que traverser le champ lui prenait bien longtemps.

Il se mit à rêver d'acquérir agilité et grâce

Et de gagner l'estime de dame grenouille, sa voisine.

Celle-ci gambadait via roseaux et nénuphars, Plongeait et replongeait sans cesse, jusqu'au soir. Le crépuscule venu, elle rejoignait ses copines, Moment privilégié des "Rencontres entre ondines". Et lors, à qui mieux mieux de coasser en duo, trio, quatuor, octuor et plus encor. Le nombre importait peu : la qualité d'abord !

Déjà, en Bretagne, Provence, Lyonnais et Ile de France, on connaît la chanson.

L'émulation aidant, d'autres grenouilles sauront Se voir de temps en temps au rythme des saisons. Ainsi, tritons, rainettes et autres brataciens Seront au diapason, tels de vrais musiciens.

D'aucuns excellent en histoires, tels Roger le conteur, ou notre Jean l'heureux, Mais aussi le beau Jean lequel aimait narrer ses pérégrinations :

Migrer n'est pas facile lorsqu'à ses basques on a Bicycle à transporter par chemins de pierre... ou de fer...

Et c'est en écoutant cette cacophonie que notre bœuf, ébahi, voulut en faire autant.

Il eut beau essayer : bien se gonfler la panse, se dilater le mufle,

Et souffler comme un bœuf, rien d'harmonieux ne vint,

Tout juste un "Meuh..." sans fin.

Le finaud eut une idée : "Acheter un ampli neuf, L'installer dans mon champ, ça fera un effet bœuf !".

Pas féru en musique, il piqua sans vergogne

A sa voisine le grand succès du jour : "The big band frogs"(\*)

Pour épater le troupeau, il mit à fond la sono

Sans se soucier de ce tintoin fait à nos batraciens...

Mais la Sacem veillait : "Pas de concerts publics Sans payer droits d'auteur, de vous va s'occuper le fisc..."

Et le bœuf fut condamné à finir en steacks hachés et autres pot-au-feu.

Moralité : laissons chanter chacun comme il lui plaît... et fichons lui la paix !

Pierre Poisson ■

(\*) frog = grenouille

Qui sont les grenouilles ? Qui est le bœuf ? A vous de jouer !

# Les distinctions de l'A.C.C.

L'Amicale des Cyclos Cardiaques est maintenant bien structurée et fait partie du PCF (Paysage Cycliste Français, ne pas confondre SVP). Aussi il convient qu'elle soit dotée d'un système hiérarchisant les adhérents, comme dans toute société normalement constituée.

D'ailleurs cette démarche s'inscrit dans le droit fil de la FFCT qui a établi en son temps les "Distinctions Fédérales" (Evangile du Dirigeant, p. 25 en bas à droite et p. 26 en haut à gauche, au-dessous du logo de la Fédé).

Il est donc décidé, après examen de la question en comité secret (si secret que personne ne sait qu'il existe), de créer le Mérite Cyclo-Cardiaque, dont les règles d'attribution sont détaillées ci-après.

## 1) Qui peut postuler ?

Tout membre de l'Amicale, puisqu'il est réputé être cycliste et avoir été victime d'ennuis cardiaques.

A noter que les pratiquants du vélo d'appartement ne sont admis à postuler qu'après avoir satisfait à un test destiné à vérifier leur aptitude à cycliser à l'extérieur, sur une distance variable, suivant l'implantation du café dans lequel ils ne manqueront pas d'offrir une tournée aux membres du Jury chargés de contrôler ce test.

## 2) Qui ne peut pas postuler ?

Les Sans-cœur, les Cœurs d'artichaut, les Contre-cœurs, les Cœurs de pierre, les Cœurs de laitue (si, si, il y en a) et, bien entendu, les Crève-cœurs et les Bourreaux des cœurs.

Pour les Cœurs à prendre, des dérogations peuvent être envisagées.

## 3) Quelles sont les distinctions ?

Trois grades sont établis, eux-mêmes déclinés en niveaux pour permettre une meilleure hiérarchisation.

♦ Médaille de Bronze : Ordinaire  
Emaillée

♦ Médaille d'Argent : Astiquée  
Cirée  
Vernie

♦ Médaille d'Or

## 4) Comment les obtenir ?

### 4.1 - Médaille de Bronze "Ordinaire"

Etablir une demande sur papier timbré à 1 Euro (faut se mettre dans le coup tout de suite...) et y joindre un certificat attestant que le demandeur a bien "bénéficié" (Pardon !) d'un infarctus, d'un

angor, ou de toute autre maladie cardiaque de premier niveau, soignée sans intervention chirurgicale.

N.B. : Les peines de cœur ne sont pas considérées comme des maladies ou accidents.

### 4.2 - Médaille de Bronze "Emaillée"

Remplir les conditions ci-dessus et, en plus, avoir eu droit à un ballonnet et un stent.

Le Comité se réserve le droit de vérifier la présence du stent par tout moyen à sa convenance (endoscopie, magnétoscopie, fouilles à cœur...)

### 4.3 - Médaille d'Argent "Astiquée"

Etablir une demande sur papier timbré à 2 Euros, y joindre un certificat du chirurgien qui a procédé à un pontage sur une seule coronaire, ainsi qu'un flacon contenant du formol, dans lequel doit se trouver impérativement un morceau de la coronaire en question. Ce flacon doit être scellé par le chirurgien qui a opéré le demandeur, et muni d'une étiquette inviolable qui précisera ses nom, adresse, numéro de téléphone, etc. (Attention, on vérifiera...)

### 4.4 - Médaille d'Argent "Vernie"

Idem ci-avant mais pour trois pontages, donc le dossier doit comprendre trois flacons, etc.

### 4.5 - Médaille d'Or

Cette distinction est réservée aux porteurs de pacemakers, qui devront joindre à leur demande un certificat de contrôle technique de moins de deux ans (comme les voitures...Et pourquoi pas ?)

## 5) Remarques générales

Les médailles seront remises aux titulaires au cours des rencontres nationales de l'Amicale, pendant une soirée organisée par les récipiendaires.

Elles seront vendues (non mais, qu'est-ce que vous croyez ?) à un prix équivalant à une tournée générale de Bordeaux millésimé.

Vous aurez remarqué que, dans sa grande mansuétude, le Comité n'exige pas de délai pour ceux qui souhaitent avancer dans la hiérarchie.

## 6) Décret d'application

Cette décision entre en vigueur à compter du 1er Avril de l'An 2000.

Pour le Comité d'Elaboration,

Jean Joli-Cœur (PCC J.P. Martzolf) ■

Désormais, pour les commandes de :

**T-shirts, écussons, auto-collants A.C.C.**

une seule adresse :

Josiane BESSET "Les Meaux" 26400 EURRE (Tél.: 04 75 76 80 00)

T-shirts : 60 F l'unité (préciser petit logo ou grand logo, et taille : M, L, XL, XXL)

Écussons (brodés, à coudre) : 20 F l'unité

Auto-collants pour apposer sur garde-boue, pare brise, etc. : 5 F l'unité (commande minimum : 10 unités - envoi possible 2 unités contre 4 timbres à 3 F).

Paiement par chèque postal ou bancaire à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques