



CŒUR & VÉLO

Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison ★ N°29 Mai - Juin 2000

Dans ce numéro

- Vos lettres nous intéressent
- Cardiaques en forme 2
- Nouvelles de l'A.C.C.
- Cyclo Méridienne : c'est parti ! 3
- A travers les régions 3-4
- Journées-rencontres nationales
- A St-Affrique nous irons ! 5
- Les "amis de cœur" racontent...
- Une roue libre vraiment très libre 6
- Une belle récompense 6
- Humour
- Aux courageux de l'écriture 7
- Portrait
- Un personnage 7
- Connaître
- Les flèches de l'Ouest 7
- Une belle randonneuse 7
- Un bienfaiteur est toujours bienvenu 8

NOUVEAUX ADHÉRENTS

MEMBRES ACTIFS

-LAMBERTI Gabriel 128 Rue du Vercors
83130 LA GARDE (04 94 75 10 00)

-THIRION Jean 16 Résidence Nouveaux
Horizons 78990 ELANCOURT
(01 30 62 95 78)

MEMBRE BIENFAITEUR

-DUCATEL Michel 125 Rue d'Hesdin
62270 FREVENT

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)

le mot du président

l'esprit A.C.C.

J'étais dans le groupe qui a effectué une première partie de la "Cyclo-Méridienne 2000", de Dunkerque à Morangis au sud de Paris (voir page 3).

Dans ce groupe figuraient des gens qui, habituellement, pédalent fort et d'autres aux moyens nettement plus limités. Cependant les premiers sont toujours restés à la hauteur des seconds, ce sans jamais s'en plaindre, manifestant au contraire leur satisfaction de pédaler ainsi de concert. C'est ça l'esprit A.C.C. !

Et de quoi croyez-vous que nous discussions chemin faisant ? De nos problèmes de santé passés ou présents ? J'allais écrire : de tout sauf de cela, tellement nous avons peu abordé le sujet. Nous ne nous considérons en effet pas comme des malades. Nous pédalions côte à côte, goûtant et partageant, sans doute plus que d'autres ne sauraient le faire, les mille et un petits bonheurs du moment que nous vivions. Probablement devons-nous à ce comportement la bonne humeur qui a toujours régné parmi nous, les grosses rigolades qui ont émaillé la plupart de nos haltes. C'est ça aussi l'esprit A.C.C. !

Si, dans notre groupe, certains se connaissaient déjà, d'autres ne s'étaient encore jamais rencontrés. Cependant les "nouveaux" ont été vite "mis dans le coup". C'est habituel dans nos sorties et autres manifestations. Aussi l'appréhension, voire l'angoisse qui, après leur "coup dur", habitent parfois ceux qui nous rejoignent ne tardent pas à disparaître à notre contact. N'est-ce pas un de nos objectifs, sinon le principal, que de redonner espoir et confiance, de faire retrouver forme et joie de vivre à ceux qui en manquent ? C'est encore ça, c'est surtout ça l'esprit A.C.C. !

★ ★ ★

Tel est donc l'esprit qui a régné tout au long de notre périple, comme d'ailleurs en toutes occasions à l'A.C.C. Un esprit que beaucoup d'entre-nous retrouvent difficilement dans leurs clubs respectifs. Un esprit qu'il nous faut absolument préserver, sinon développer encore. Faute de quoi notre Amicale perdrait, avec son âme, sa raison d'être.

Michel Dautresme ■

...je vous confirme que la reprise d'une activité physique, notamment le vélo, est indispensable et très bénéfique pour les insuffisants cardiaques.

Je suis persuadé (...) que votre association a un rôle majeur dans la réadaptation des malades cardiaques.

Professeur Michel Desnos

(Service de Cardiologie - Hôpital Boucicaut)

vos lettres nous intéressent...

Cardiaques en forme

En forme, oui. Et même en grande forme pour certains, à en juger de par leurs performances. Bien sûr nous les admirons, mais sans pour autant inciter les autres à les imiter. L'essentiel n'est-il pas de retrouver moral et santé ? Grâce au vélo, certes. Mais pratiqué par chacun selon ses possibilités..

les performants

Avec (ou malgré) ses trois pontages, **Lucien Amblard** (07-St Privat) a parcouru 9000 km en 1999, dont "l'Ardéchoise" (150 km, 3 000 m. de dénivelée) en 9 heures. Il ne pense pas être un héros, mais il est (légitimement) fier de ses progrès. "Comme quoi tout est possible", conclut-il "pour encourager les nouveaux cardiaques".

Michel Théry (59-Mons en Pevèle) n'est pas en reste. Qu'on en juge : plus de 10 000 km l'an passé, 140 477 depuis juillet 1995, ce en dépit de multiples problèmes de santé qu'il vous racontera dans un prochain numéro.

Jean L. Casasola (13-Puyricard) a, de même, couché sur le papier son expérience de victime d'un infarctus ayant tout mis en œuvre pour recouvrer une forme magnifique. Plus qu'un article, lui en a fait un livre (voir notre numéro de novembre-décembre). Il continue de travailler son manuscrit qui devrait être publié d'ici peu, en deux tomes. Nous vous tiendrons au courant.

les prudents

André Longuet (67-Bischheim) n'en est pas là. Cependant lui aussi fait ce qu'il peut pour se refaire une santé après son quadruple pontage du 2 novembre 99 (signalé dans le dernier *Cœur & Vélo*). Il a repris "énergiquement gym et vélo d'appartement (...) en vue d'un maintien en forme", nous apprend-il. Il ajoute : "Surtout, j'ai hâte de revoir le soleil printanier". Sans doute pour essayer son tout nouveau vélo, certainement la "randonneuse" proposée par la "Confrérie des 650" (voir p.7) qu'il envisageait d'acheter. Avec un cardiofréquence-mètre pour ne pas dépasser la fréquence cardiaque maxi lui ayant été indiquée.

De son côté, **Patrick Coulmeau** (38-Grenoble), toujours "de tout cœur avec nous", nous rappelle avoir abandonné le vélo de route qu'il trouve trop dangereux dans son secteur. A cet égard, il développe un point de vue à qui, étant donné son intérêt, nous accorderons toute la place qu'il mérite dans un prochain numéro. A défaut de vélo de route, notre ami "pratique beaucoup le V.T.T. et le ski de fond". Histoire, lui aussi, de se maintenir en forme. Ce qui témoigne, là encore, d'un "sacré" moral : non seulement Patrick est également quatre fois ponté mais aussi et surtout dialysé en attendant la greffe d'un rein.

les voyageurs

Du ski, **Henri Laffont** (11-Carcassonne) en a fait également, à Couchevel en février, l'épreuve d'effort à laquelle il s'était soumis avant son départ ayant donné de bons résultats. A part cela, il s'adonne à la marche et fait "de petites sorties

à vélo". Avant de participer au week-end breton organisé par **Pierre Bideau** (29-Plonéour-Lanvern) à St-Gildas-de-Ruys (Morbihan) les 6 et 7 mai (voir le précédent *Cœur & Vélo*). "Je garde un tel bon souvenir de nos amis Bretons et de nos "Journées-Rencontres" de Saint-Nazaire que j'ai hâte de les revoir", précise-t-il. Comme quoi les liens que tisse l'A.C.C. entre ses adhérents effacent les distances !

A St Gildas-de-Ruys, **Henri** retrouvera, entre autres, **Emile Malnoë** (44-St Marc-sur-Mer), lequel projette par ailleurs de "descendre à St-Affrique avant le 15 août" afin, notamment, de rencontrer des A.C.Cistes du Midi "pour faire quelques tours de vélo pour être en jambes dans les Causses...".

Nous devrions avoir le plaisir, à Ste-Affrique, d'accueillir pour la première fois notre ami Belge **André Quoilin**, membre de notre Amicale depuis ses débuts, lequel nous dit "être très heureux de voir grandir le nombre de membres qui rejoignent l'A.C.C." et, surtout, "espère sincèrement pouvoir être (parmi nous) pour quelques jours et enfin avoir le bonheur de rencontrer tous ces amis (qu'il) connaît par *Cœur & Vélo*". Bonheur qui sera partagé à coup sûr !

les rebelles

Sachez encore que **Roger Lecompte** (85-L'Hermenault) est "dégoûté de la Fédé". Il en donne la raison dans une "lettre ouverte" adressée aux responsables de celle-ci. Ceux d'entre nous qui ont eu le bonheur de rencontrer Roger lors de nos organisations le savent : Roger est un vrai "grand randonneur". Tout naturellement il collectionne les Brevets. Au nombre de ceux-ci, le Brevet Cyclotouriste Européen. Oui mais voilà, le carnet adressé à la FFCT en vue de l'homologation de ce dernier s'est trouvé égaré. D'où la mauvaise humeur de notre ami. Bien entendu, étant totalement étrangers à cette polémique, nous nous garderons de prendre parti. Notons seulement que, par ailleurs, Roger appelle de ses vœux une FFTB (Fédération Française de Tourisme à Bicyclette) "loin du fric, des vélos de course, des cyclos déguisés en coureurs, de la pub...". Sans doute certains ont-ils du cyclotourisme une conception que d'autres peuvent ne pas partager. L'A.C.C., quant à elle, n'a qu'un seul *Credo* : rien ne vaut une pratique raisonnable et raisonnée du cyclisme pour faire retrouver tous leurs moyens aux victimes d'un problème cardiaque. Tout le reste n'est que littérature. ■

"Cyclo-Méridienne 2000" : c'est parti !

C'est parti en effet puisqu'un premier groupe d'A.C.Cistes a effectué, du 6 au 9 avril, le parcours Dunkerque-Paris dans une ambiance épatante. Nous aurions certes souhaité un plus grand nombre de participants (nous étions néanmoins une dizaine) mais ce n'est qu'un début, en quelque sorte une "mise en selle". Plusieurs de ceux qui y ont participé vont poursuivre le périple ainsi entamé, certains de bout en bout,

D'autres A.C.Cistes, seuls ou en groupe, vont à leur tour enfourcher leur vélo pour accomplir le parcours, également qui en totalité, qui partiellement. On peut, rappelons-le, parcourir seulement 100 km sur l'itinéraire, l'essentiel étant de passer par au moins un point de contrôle. Et il n'est pas trop tard pour se décider puisque la participation est possible tout au long de l'an 2000 (voir bulletin d'inscription en bas de page).

Faites nous part de vos projets

- Aux projets relatifs à la "Cyclo-Méridienne 2000" signalés dans notre dernier numéro, s'ajoutent les suivants :
- **Jean Delrue**, 499 Chemin des Courcettes 06220 Golfe-Juan (04 93 63 74 57), après avoir accompli le parcours Dunkerque-Paris, compte réaliser la "Cyclo-Méridienne 2000" en totalité, ce en compagnie d'**André Kubler** 43 Route du Rinting 57830 Bebing (03 87 25 01 31). Peut-être d'autres voudront-ils faire avec eux au moins un bout de chemin ?
 - **Marie-Thérèse Boulnois**, 7 Cité Emiel Verroye 59250 Halluin (03 20 23 97 21), préfère, quant à elle, effectuer le parcours en solitaire (nous a-t-on dit).
 - **Daniel Legendre**, 641 Avenue de Siblas 83000 Toulon (04 94 91 51 66) va organiser, pour tous ceux qui voudront bien le suivre une "équipée" sur l'itinéraire situé au sud de Paris. Avis aux amateurs...
 - Autres partants annoncés : **Jacques Antoniewski**, 47 Rue du Petit Parc 78120 Rambouillet (01 30 41 13 16), **Jean-François Le Morvan**, 4 Rue du Coude 95360 Montmagny (01 39 83 95 90), **Robert Renard** 30 Rue Aristide Briand 78540 Vernouillet (01 39 71 12 41), **Robert Jourdain** 33 Boulevard Pasteur 93320 Pavillons-sous-Bois (01 48 48 53 66), etc. etc. Qui souhaite prendre la route de l'un ou de l'autre ? (à suivre...)

A travers les régions

Provence - Côte d'Azur la Balade des Mimosas

Cette sortie de l'A.C.C. s'est déroulée le 20 février dans la région de Hyères-les-Palmiers et de Bormes-les-Mimosas. Pour signaler le lieu de rendez-vous, la ville de Hyères avait fait confectionner et apposer des panneaux de signalisation, délicate attention qui a été très appréciée des participants (que François Ferrer et Bernard September, provisoirement empêchés de pédaler, étaient venus amicalement saluer).

Sous un très beau soleil, mais qu'accompagnait un violent mistral, le parcours s'est effectué sans problème. Dans toute la région, les mimosas en pleine floraison exhalaient leur enivrant parfum.

A l'arrivée à Bormes-les-Mimosas, c'était la grande foule, hélas pas pour les A.C.Cistes mais pour M. et Mme Chirac !

Cette journée s'est terminée de la plus heureuse manière à la cafétéria de "Casino" où les "cyclos cardiaques" sont toujours bien accueillis.

Un grand merci au photographe Roger Besset, ainsi qu'à tous les participants.

Bref, une fois de plus, la "Balade des Mimosas" a été une grande réussite, due à l'excellent organisateur qu'est Daniel Legendre.

Projets

Rappelons la randonnée sur les routes de la Drôme du 14 mai. **Contact : Josiane Besset Les Meaux 26400 Eurre (04 75 76 80 00).**

Une autre sortie est prévue courant juin dans les Bouches du Rhône. **Contact : Stanislas Kolwaczyk 10 Allée de Barère de Vieuzac 13500 Martigues (04 42 42 12 31).**

Ile-de-France

Balade du 19 mars

Jean-Louis Wilmès avait invité les A.C.Cistes dans le secteur de Corbeil-Essonnes et Melun pour cette balade sur les bords de Seine. Après que celle-ci ait été franchie sur une passerelle, vélo sur l'épaule, les participants ont suivi le chemin de halage vers Seine-Port, puis Boissise, avant de revenir à l'Hôtel Campanile à St-Germain les Corbeil où, oh divine surprise, les attendaient l'ami Jacques Bizeray et son épouse venus saluer les copains et partager avec eux un très convivial repas. Jacques se remet doucement de ses gros problèmes de santé (voir le dernier Cœur & Vélo, p.2). Sans perdre le sourire ni un moral heureusement revenu au beau fixe.

Par ailleurs, la balade en forêt de Rambouillet a eu lieu, comme annoncé, le 29 avril. Nous en reparlerons.

Prochaine sortie

Elle est prévue en Seine-et-Marne le samedi 17 juin (et non le 18 juin comme primitivement indiqué) avec, pour thème, les châteaux de la Brie (dont celui de Vaux-le-Vicomte). **Contact : Jean-Louis Wilmès 25 Avenue Victor Hugo 77380 Combs-la-Ville (01 60 60 31 91).** ▶▶

Cyclo-méridienne 2000 A.C.C.-C.V.L.

Nom Prénom projette de participer à la Cyclo-méridienne
 Parcours envisagé : Totalité Tronçon (approximativement de à)
 Période(s) probable(s) : Seul En équipe En relais
 Équipiers ou relayeurs éventuels :
 Demande en conséquence l'envoi du "mode d'emploi", de l'itinéraire indicatif et de la "carte de route".
 A retourner, avec 8 timbres à 3 F, à Pierre POISSON 137 Avenue Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON

nouvelles de l'A.C.C.

A travers les régions (suite)

Bretagne

Nous vous rendrons compte dans notre prochain numéro du Week-end Breton des 6 et 7 mai.

Peut-être est-il encore temps de s'inscrire à cette organisation qui promet ? S'adresser à **Pierre Bideau 2 Place des Fauvettes 29720 Plonéour-Lanvern (02 98 87 64 04).**

Nord - Pas de Calais

Notre ami **Guy Renuy 20 rue de Wisques 62570 Wizernes (03 21 93 26 04)** vous renouvelle son invitation pour Lille-Hardelot le 21 mai.

Rhône - Alpes

Week-end Pentecôte du 10 au 12 juin

Région

Départements de l'Ain et du Jura, à proximité de Thoirette (coordonnées Michelin 70.14.3.22).

Hébergement

Maison Familiale de "La Plâtrière", à 1,5 km du centre de Thoirette.

Programme envisagé

► Arrivée samedi 10 juin avant midi, installation et repas.

► Samedi après-midi : randonnée en aval, jusqu'à Poncin, en suivant alternativement les rives droite

et gauche de la rivière, soit environ 60 km. Retour vers 18 h - 18 h 30.

► Soirée à voir. La Maison Familiale dispose d'une piscine, d'un terrain de tennis, de jeux de boules, salle de télévision, bibliothèque...

► Dimanche : randonnée en amont (avec pique-nique en route) jusqu'au Pont de la Pyle, soit par la rive droite, soit par la rive gauche. Au cours de la journée, il est prévu la visite du Musée du Jouet à Moirans-en-Montagne, ainsi que celle du barrage de Vouglans. Retour vers 18 h - 19 h, après avoir roulé environ 85 km.

► Lundi : participation au Rallye de Jasseron, à 25 km de la Maison Familiale (pique-nique à emmener le matin).

► Ce programme peut être modifié en fonction des circonstances (météo...).

Budget

Compter 650/670 F. pour l'ensemble du week-end (repas, chambre, pique-nique).

Pour s'inscrire, faire parvenir à **JP Martzolf - ACC Rhône Alpes - Rue du Bochet - 01500 Bettant (Tél/Fax : 04 74 34 67 64)** un chèque d'acompte de 100 F (libellé à l'ordre de la **CMCAS de Bourg-en-Bresse**).

Attention, le nombre de places est limité.

Animateurs de région, adhérents de l'A.C.C., envoyez vos communiqués (compte-rendus - activités à venir) et autres articles à publier dans Cœur & Vélo directement à : Michel Dautresme 47 av. de de la Baylie 78990 Elancourt (tél. : 01 34 82 07 09)

Vos animateurs de région

- ALSACE : Max PINSON Allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM ☎ 03 89 71 54 74
- AQUITAINE : Dominique LOPEZ 27, Rue Jacques Monod 64000 PAU ☎ 05 59 02 57 63
- AUVERGNE : Bernard TAILLADE 6, Rue des Accacias 63510 MAMINTRAT ☎ 04 73 61 01 92
- BOURGOGNE : Pierre AGUILLAUME 49, Rue de la Maladière 21160 MARSANNAY-LA-CÔTE ☎ 03 80 52 19 00
- BRETAGNE Ouest : Joseph CORRE 69, Rue Le Gonidec 29860 PLOUVIEN ☎ 02 98 40 01 19
Est : Jean-Claude BESNARD 63, Bd de Strasbourg 35700 RENNES ☎ 02 99 36 82 99
- CENTRE : Jean-Claude CHARETON 17, rue Paul Renouard 41190 CHAMBON-SUR-CISSE ☎ 02 54 70 02 66
- CHAMPAGNE-ARDENNES : Henri BARROIS 9, Rue de Merlan 51490 BETHENVILLE ☎ 03 26 03 75 19
- CORSE : Pierre BELLAN Villa "Santu l'Anu" 20129 BASTELICACCIA ☎ 04 95 20 00 25
- FRANCHE-COMTÉ : Gérard BERNARDET 5bis, Rue Colin 25300 PONTARLIER ☎ 03 81 39 62 35
- ILE DE FRANCE Ouest : P. POISSON 137, Av. P. Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON ☎ 01 47 51 60 43
Est : J.L. WILMÉS 25, Av. Victor Hugo 77380 COMBS-LA-VILLE ☎ 01 60 60 31 91
- LANGUEDOC-ROUSSILLON : Henri LAFFONT 14, Av. P. Curie 11000 CARCASSONNE ☎ 04 68 71 06 90
- LORRAINE : André KUBLER 43, Route de Rinting 57830 BEBING ☎ 03 87 25 01 31
- MIDI-PYRÉNÉES : Jean-Paul CALLEDE 19, rue Emile Marty 81800 RABASTENS ☎ 05 63 40 65 69
- NORD-PAS DE CALAIS : Guy RENUY 20, Rue de Wisques 62570 WIZERNES ☎ 03 21 93 26 04
- NORMANDIE : Daniel GAUTHIER "La Boulottière" 50810 N.D. D'ELLE ☎ 02 33-55 60 31
- PAYS DE LOIRE : Emile MALNOË 3, Chemin des Lauriers 44600 ST-MARC S/ MER ☎ 02 40 91 94 53
- PICARDIE : Jean LEBEAU 20/c 105, Bd du Port 80000 AMIENS ☎ 03 22 91 30 90
- PROVENCE-CÔTE D'AZUR : Daniel LEGENDRE 641, Av. de Siblas 83000 TOULON ☎ 04 94 91 51 66
- RHÔNE-ALPES Nord : Gérard BENOIT 15, Rue Hector Berlioz 69009 LYON ☎ 04 78 83 26 10
Sud : Josiane BESSET Les Meaux 26400 EURRE ☎ 04 75 76 80 00

N'hésitez surtout pas à vous adresser à l'animateur de votre région, en particulier pour l'organisation de rencontres.

A Saint-Affrique nous irons !

Parce que A.C.Ciste, je ne peux manquer cette grande fête annuelle. Sans compter que ce ne serait pas gentil pour nos amis Jean-Paul et Lucette Callède qui se mettent en quatre pour sa parfaite réussite. Et puis la région est si attirante! Je ne puis non plus manquer l'assemblée générale le matin du 9 septembre, y dire éventuellement mon mot : n'est-ce pas là que se prennent les décisions importantes relatives à la vie, aux activités de notre association, voire à son devenir. De plus, il y a l'ambiance, les rencontres, les découvertes... qui font toujours de ces "journées" un moment inoubliable. Comme, d'autre part, je sais que le séjour est "à la carte" (nombre de jours à ma convenance), les parcours aussi (il s'en trouvera toujours à ma portée) et que je peux venir avec mon épouse (des activités, visites, etc. seront proposées aux accompagnants), sans plus attendre, je remplis mon bulletin de réservation (ci-dessous). A bientôt Saint-Affrique et... Roquefort ! ■

Le mouton et le champignon

Roquefort, c'est un pur hasard venu du fond des âges. Tout commença il y a quelques millions d'années par une catastrophe quand, usé par l'eau, le vent, les intempéries, le massif calcaire de Cambalou s'effondra en partie, se séparant définitivement du Causse du Larzac par la vallée du Souzlon.

Sur cet éboulis gigantesque, dans ce terrain où ne poussent ni pied de vigne, ni grain de blé selon l'antique formule d'une charte de Charles VII, l'homme s'accrocha quand même avec pour seule compagnie un animal rustique et incomparable : le mouton. La nature, peut-être émue par tant d'obstination, y ajouta alors un petit miracle que l'astuce humaine sut exploiter. Ce miracle était une toute petite merveille, un champignon minuscule, insignifiant presque, avec un nom bizarre : "pénicillium roqueforti" qui se trouva être efficace dans la création du futur Roquefort. En effet, ce champignon avait choisi de croître dans le dédale des caves et des cheminées (les fleurines) créé par l'éboulement du Cambalou où les courants d'air sont rois, où l'humidité est pendante et la température ambiante de 7 à 8°.

Si l'on ne s'attarde pas trop à la jolie fable du berger malin et amoureux (voir plus loin) on ne peut qu'admirer la longue patience et le sens de l'observation des bergers rouergats qui aboutirent à l'invention de ce fromage unique, seule richesse d'un pays pauvre.

Roquefort, ce village de 800 habitants, bâti dans un pays rude, semble ne pas avoir bougé depuis une éternité et ses grandes bâtisses ont l'air austère d'une cité endormie. C'est qu'ici le monde est souterrain, l'activité est blottie dans les éboulis créés par la nature et aménagés par l'homme. Il faut absolument, après avoir pris sa petite laine, descendre dans les caves pour découvrir les différentes étapes de la fabrication du Roquefort. Dans cette atmosphère de calme, les pains de fromage sur leurs travées de chêne s'affinent sans hâte loin des produits industriels que notre société nous impose. On comprend mieux par cette

nonchalance pourquoi ils se marient si bien avec le vin qui, lui aussi, a besoin de temps pour arriver à maturité.

Pays de plateaux et de failles, de torrents et de rivières souterraines, d'avens et de grottes, vous ne serez jamais déçus de le parcourir découvrant de ci de là des lavagnes⁽¹⁾, des cazelles⁽²⁾, ou des dolines⁽³⁾. Vous pourrez admirer les maisons solitaires ou les hameaux perdus aux toits de lauzes qui cachent souvent de longues bergeries aux voûtes basses.

Enfin, suivant paisiblement son berger depuis des millénaires, sans doute y croiserez-vous la véritable souveraine de ce royaume austère : la brebis. Saluez-la, nous lui devons un met de roi : le Roquefort ! ■

(1) point d'eau aménagé pour les brebis

(2) abri de berger en pierre sèche

(3) creux où la terre fertile s'est accumulée

La légende du Roquefort

Fallait qu'elle soit bien jolie la petite bergère pour faire perdre la tête au jeune pâtre qui déjeunait tranquillement devant sa grotte en surveillant ses moutons. En tout cas, ce fut le coup de foudre ! Délaissant tout, brebis, grotte et déjeuner, le jeune homme partit conter fleurette à la belle. L'histoire gastronomique de l'humanité allait basculer à cause d'un repas abandonné, un misérable casse-croûte composé d'un morceau de pain noir et d'un fromageon du lait de ses brebis. Quelques jours plus tard, de retour de son aventure sentimentale, le berger retrouva son en-cas. A première vue, son dîner n'était guère attrayant, le pain ayant durci et le caillé de brebis s'étant couvert de veinures vert-bleu. Mais il était jeune et avait une faim de loup : il goûta son repas d'un grand coup de dent. Ce fut fabuleux ! Ce goût nouveau et savoureux était miraculeux : l'amour venait de lui faire découvrir le Roquefort. J'espère que cette belle légende vous donnera envie d'en savoir plus sur cette belle région des Causses.

Jean-Paul Callède ■

Cyclo-coordonnées : Roquefort-sur-Soulzon-Aveyron(12)

Coordonnées Michelin : 80 -14 - 2 - 11

Ligue des Pyrénées - BCN - BPF de l'Aveyron

Journées-Rencontres nationales Aveyron septembre 2000

BULLETIN DE RÉSERVATION

Nom : Prénom : Adresse :

Tél. : Numéro carte A.C.C. : compte participer aux "Journées-Rencontres" A.C.C. de Septembre :

Je pense arriver le vers heures. **Ci-dessous, cocher les cases correspondant à vos intentions :**

Samedi 9	Dimanche 10	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Judi 14	Vendredi 15
----------	-------------	----------	----------	-------------	---------	-------------

Hébergement : Centre d'accueil chambre triple double simple - Camping - Autre

(En pension complète, par jour et par personne : chambre triple 183 F - chambre double 220 F - chambre simple 276 F)

Je serai accompagné des personnes suivantes : Nom Prénom

Nom Prénom

Ce bulletin est à retourner dans les meilleurs délais à Pierre Polsson 137 Avenue Paul Doumer 92500 RUEL-MALMAISON (tél. : 01 47 51 80 43), avec un chèque de 200 F par personne, somme qui sera déduite de vos frais de séjour.

Une roue libre vraiment...très libre !

Le texte qui suit nous a été adressé par Marc Guilbaud, un de nos membres bienfaiteurs. Comme quoi ceux-ci peuvent se révéler, eux aussi, participants. Merci Marc. En attendant que d'autres l'imitent !

Tout commence au printemps 98. Au cours de nos sorties de club, je m'attirais des remarques du genre : "Tu as un bruit bizarre à l'arrière", ou bien : "Il faudra mettre de l'huile quelque part, on ne s'entend plus parler". Chacun sait qu'un cyclo ça pédale, mais ça parle aussi pas mal !

Soucieux de ne pas troubler les conversations, dès le retour d'une sortie je me lançai dans une expertise de mon vélo et bien vite découvris que la roue libre n'était plus en état de fonctionner correctement. Il fallait la réparer ou la changer.

la roue tourne

Dans le club, nous avions Michel, originaire de l'Orléanais, camarade exemplaire, cycliste confirmé, fin technicien et le plus mécanicien de nous tous. Pour lui, le vélo n'avait pas de secret.

Dans son coin atelier, rangé tel un laboratoire, ma roue libre fut démontée, nettoyée, les billes furent changées, bref la totale. Et le son qu'elle émit une fois la réparation terminée n'avait rien de comparable avec le bruit précédent. C'était un plaisir pour les oreilles, un vrai cliquetis d'horloge. Ce qui me valut les sifflets admiratifs de mes compagnons lors de la sortie suivante.

Les semaines et les mois passèrent, j'accumulais les kilomètres sans problème. Un jour d'hiver (décembre 98), Michel nous quitta, victime de cette maladie que l'on dit implacable. Celui pour qui le vélo avait pris une place très importante dans la vie, amoureux de cette région du Dauphiné où il était venu prendre sa retraite, avait souhaité que ses cendres soient dispersées sur le mont Ventoux. Sommet qu'il connaissait bien pour l'avoir gravi à plusieurs reprises et qui représentait pour lui quelque chose de mythique.

Dès lors, au sein du club, nous nous sommes promis d'aller au moins une fois l'an gravir le Géant de Provence et, surtout, y saluer notre ami. L'occasion se présenta le 9 juin 99, jour où la course cycliste du *Dauphiné Libéré* faisait

l'ascension du Ventoux. Trois autres cyclos m'accompagnaient.

Partis de Vaison-la-Romaine, nous passons par Bédouin et атаquons la montée, nous arrêtant à huit kilomètres du sommet pour nous restaurer. Sitôt la course passée, nous finissons l'ascension, décidés à redescendre par Malaucène.

Chacun montait "à sa main", soufflant, peinant, ruisselant, mais nous passâmes tous quatre sous l'observatoire du Mont des Tempêtes, heureux d'avoir dominé Sa Majesté provençale.

la clé du mystère ?

C'est à ce moment précis que des craquements énormes et sinistres survinrent dans ma roue arrière, m'interdisant de faire un mètre de plus.

Encore tout essoufflé, j'enlevai la roue pour analyser le phénomène. Oh, surprise ! une pluie de pièces métalliques se répandit sur les graviers brûlants. Quatre paires d'yeux ébahis pouvaient y voir des billes, un écrou, des couronnes et des cliquets, etc. Nous étions devant une roue libre devenue vraiment ... très libre !

Elle aurait pu lâcher au début de la montée, m'économisant ainsi une bonne suée durant plus de deux heures. Elle aurait pu aussi me permettre d'effectuer la moitié du parcours m'obligeant à faire le reste à pied, ce qui n'aurait pas été une partie de plaisir. Mais non, rien de cela. Après plus de 9000 km accomplis depuis l'intervention de Michel, je ne lui en voulais pas car elle m'avait permis malgré tout de prendre du plaisir dans cette ascension difficile, la descente, même sans roue libre, n'étant qu'une formalité. Mais pourquoi ce jour là, et à cet endroit là ? Dieu seul le sait !

Moi, ce que je crois et ce dont je suis sûr, c'est qu'en ce jour de juin, par une journée comme il n'en existe qu'en Provence, de Là-Haut, mon ami Michel m'a adressé un sacré clin d'œil.....!

Marc Guilbaud ■

Une récompense

Ce 9 mars dernier, avec l'ami Gabriel Lamberti, dit Gaby, un nouvel A.C.Ciste, nous sommes sortis à vélo. Partis à 8 h 30 comme prévu, par un très beau soleil et, surtout, en l'absence de vent, ce qui n'arrive pas tous les jours dans notre Provence, nous avons parcouru une dizaine de km au ralenti pour "chauffer la machine", avant d'être rejoints par un groupe de cyclos, des amis que je connais depuis de très nombreuses années.

Comme nos jambes étaient bonnes, Gaby et moi sommes restés accrochés à ce groupe assez longtemps. Puis nos parcours différents nous ayant séparés, avec Gaby nous avons continué sur

notre lancée. Et comme en fin de parcours, nous étions en avance sur l'horaire prévu, d'un commun accord nous avons décidé de passer dire un petit bonjour à l'ami François Ferrer, un autre A.C.Ciste qui a des problèmes de santé depuis plus d'un an. Lorsque François a ouvert, son sourire et sa joie de nous voir nous ont touchés et comblés. Cela a été une formidable récompense pour nous deux.

Merci à toi, François, et merci aussi à l'A.C.C. qui nous a permis de mieux nous connaître et ainsi de nous soutenir dans l'épreuve. C'est cela notre Amicale !

Daniel Legendre ■

Clin d'œil aux courageux de l'écriture

Ah, il nous a ben eu l'nouveau président ! L'avait ben dit : "J'accepte le poste, mais il faudra participer...envoyer des articles..."

Ça n'a pas traîné...

A peine élu, c'perfide, v'là qui m'flatte : "Tu écris, me semble-t-il, facilement...fais moi un papier sur..."

Ah ben ! Me v'là ben puni !

Pour une fois que j'écris quelques lignes sur des choses qui m'paraissent ben comme il faut ("les distinctions de l'A.C.C.", dans le dernier numéro), v'là qu'il en redemande !

A moi qui ai eu tant de réflexions acrimonieuses de la part des dactylos/secrétaires avec qui je travaillais...

Qui ai dû demander la main de ma future par téléphone (c'est pas vrai, mais tout est bon pour se défiler)... Qui ai de la peine à signer un chèque (le côté économe du Savoyard y trouve son compte)... Qui fait des bassesses chaque année au moment des vœux (du coup, je fais les adresses et ma secrétaire/régulière/ conjointe se coltine les formules)...

Faut faire court, il m'a dit, environ quinze / vingt lignes.

Ben voilà, ça en fait dix sept. J'ai rempli mon contrat.

Au suivant... Bon courage !

Jean-Pierre Martzolf ■

portrait

Un "personnage"



Il est un des piliers de l'A.C.C., le visage en partie dissimulé par une barbe blanche digne du Père Noël, homme trapu avec un petit ventre de notaire ou, si vous préférez, un léger embonpoint. L'œil vif, un peu malicieux et

curieux à la fois, c'est l'image du cyclo heureux, la "randonneuse" à la main, avec des énormes sacoches et, dedans, d'innombrables choses, mais en première place l'appareil photo, objet indispensable.

Il prend le temps d'écouter le gargouillis du ruisseau, bien sûr le gazouillis de l'oiseau, sans

oublier de regarder les fleurs au bord du chemin, toujours prêt à tirer la photo souvenir.

C'est celui qui est toujours partant, qui répond toujours présent pour soutenir, renseigner mais aussi aider, le cas échéant. Ses conversations sont instructives et très intéressantes, ses connaissances étant fort étendues, c'est au moins le "Petit Larousse". Il est aussi le symbole du calme et de l'apaisement.

Tous les A.C.Cistes avertis ont bien sûr reconnu cet homme, ce "baba-cool" très écolo : c'est notre ami l'Alsacien-Normand Daniel Legendre, celui sur qui on peut toujours compter. Et il fallait le dire.

Daniel Legendre ■

connaître

Les Flèches de l'Ouest

De quoi s'agit-il ? D'une randonnée permanente qui, de par son originalité, connaît un très grand succès.

Elle consiste en 19 itinéraires de 75 à 430 km (soit 4000 km au total en moyenne) reliant Rennes à 19 grandes villes de l'Ouest, accomplis dans un sens ou dans l'autre, sur des routes secondaires offrant un intérêt touristique indéniable : Pointe du Raz, Monts d'Arrée, presqu'île de Crozon, Carnac et Quiberon, Mont Saint-Michel, presqu'île du Cotentin, Omaha Beach, Touraine et Pays de Loire, etc.

Une belle "randonneuse"

Fidèle à son rôle de défense et de promotion du standard 650 B, la "Confrérie des 650" présente une randonneuse 650 qui porte son nom.

Par cette opération, elle souhaite préserver, et si possible développer, la place de ce type de bicyclette dans le domaine du cyclisme de loisir. Elle entend offrir la possibilité du choix d'un matériel parfaitement adapté à la pratique du cyclotourisme et du voyage itinérant.

Quatre formules sont possibles : Touriste, Grand Touriste, Randonneur, Randonneur sportif, les parcours les plus longs correspondant à la formule Grand Touriste.

Sachez que Jean-Claude Besnard, l'organisateur des "Flèches de l'Ouest et du Grand Ouest", est un ami A.C.Ciste. Raison de plus pour s'intéresser à cette randonnée permanente. Il se fera un plaisir de vous adresser une documentation complète contre une enveloppe 16x23 affranchie à 4,20 F. Son adresse : J.C. BESNARD 63, Boulevard de Strasbourg 35000 RENNES (02 99 36 82 99)

Selon ses concepteurs, la qualité de la réalisation du vélo "Confrérie des 650", jointe à un prix attractif eu égard à cette qualité, devrait procurer à ses propriétaires le summum du plaisir de la randonnée, du voyage et de la découverte.

Pour obtenir de plus amples renseignements, demander une documentation complète à Confrérie des 650 Avenue de Montpellier 34270 CLARET Tél. : 04 67 74 33 91

Avis de recherche :
Un bienfaiteur est toujours bienvenu

Dans son activité professionnelle (production de compléments alimentaires naturels) Françoise s'intéresse à tout ce qui touche à la santé. Et notamment à ceux qui s'efforcent de la recouvrer et de la préserver par leur mode de vie.

Jacques est un cadre supérieur à l'existence suractive. Le sport n'a pas dans sa vie la place qu'il souhaiterait. Il partage parfois nos balades en se disant que nos pratiques cyclotouristes peuvent aussi éviter l'accident cardiaque...

Dans votre famille, votre entourage, vos relations, il y a sûrement des personnes qui, comme Françoise et Jacques, auraient une bonne raison de se rapprocher de notre Association, comme membres bienfaiteurs...

Un bulletin (en bas de page), un petit chèque... et ils (elles) pourront profiter de nos récits, réflexions, échanges, rencontres... Alors ? Parlez leur -en !

J.L. W. ■

Sont actuellement membres bienfaiteurs :

- ANTONIEWSKI Marguerite 47, Rue du Petit Parc 78120 RAMBOUILLET
- BERTHOUMIEU Hélène 211, Chemin Tournefeuille 31300 TOULOUSE
- BESSET Roger Les Meaux 26400 EURRE
- BREGERON Danielle 20, Rue Chateaubriand 24100 BERGERAC
- CALLEDE Lucette 19, Rue Emile Marty 81800 RABASTENS
- CORRE Jeanne 69, Rue Le Gonidec 29860 PLOUVIEN
- CUTAIA Robert 358, Avenue Franklin Roosevelt 83000 TOULON
- DAUTRESME Monique 47, Avenue de la Baylie 78990 ELANCOURT
- DECRAND Michèle 14 Rue de Turkheim 06400 CANNES
- DEDIEU (Mme) Chemin de la Hount Barrade 31800 SAINT-GAUDENS
- DELSAUT Jacques 2, Allée du Clos Thierry 91800 BRUNOY
- DE OLIVEIRA (Mme) 17, Avenue de la Bourdonnais 75007 PARIS
- DUCOS Yvan Résidence Beau Soeil 36, Avenue Beziou 64000 PAU
- GONTIER René et Simone 60, Rue Léopold Bouvat 26400 CREST
- GUILBAUD Marc 15, Cour Jourbenon 26400 CREST
- HOURCADE Henri 2, Rue Jabrun 78990 ELANCOURT
- HUMBERT Bernadette 138, Avenue Saint-Michel 45160 OLIVET
- JACQUET Anita Le Chapeland 01290 SAINT-ANDRE D'HUIRAT
- LECOMPTE Roger 39, Rue de la Rouette 85570 L'HERMENAULT
- LENABLE Nicole 21, Rue J. Lopard 77450 ESBLY
- LONGUET M. Madeleine 17 a Rue de la Robertsau 67800 BISCHHEIM
- LOPEZ (Mme) 27, Rue Jacques Monod 64000 PAU
- PACAUD Françoise 17, Rue de la Ville-l'Evêque 75008 PARIS
- PELLERIN Suzanne 10 bis, Rue Croix Biné 44230 SAINT-SEBASTIEN SUR LOIRE
- PINSON Mathilde Allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM
- RIEME Jacqueline 11, Avenue Jean Giono 04860 PIERREVERT
- SCHUSTER Odette 7, Rue des Vosges 57445 REDING
- THAVEL Pierre Route de Crest 26400 AOUSTE S/SYE

Pour vos 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

Bulletin Adhésion 2000

Nom.....Prénom.....

Adresse postale complète (en lettres capitales S V P).....

N° de téléphone.....Date de naissance.....

Problème cardiaque rencontré.....

Si licence de cyclotourisme :

N°.....Fédération.....

Souhaite adhérer (ou ré-adhérer) à l'Amicale des Cyclos Cardiaques en tant que :

membre actif membre bienfaiteur (*) (cocher la case correspondante)

(*) membre bienfaiteur : personne non cardiaque ou non "cyclo" souhaitant apporter son soutien à notre association.

A retourner à Pierre Poisson 137 avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison avec un chèque de 80 F minimum (membre actif) ou 100 F minimum (membre bienfaiteur), à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques.