



# CŒUR & VÉLO

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

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison ★ N°30 Juillet - Août 2000

## Dans ce numéro

- *Saint-Affrique - septembre 2000*
- Inscrivez-vous vite ! 2
- Assemblée Générale 3
- *Point de vue*
- Lettre ouverte à Daniel Legendre 3
- *Nouvelles de l'A.C.C.*
- Cyclo-Méridienne 2000 4
- Des projets pour 2001 5
- A travers les régions 6-7
- *Vos lettres nous intéressent*
- Pas la même route pour tous 7
- *Humour*
- EPO mon amour + Mon 100e col 8

## NOUVEAUX ADHÉRENTS

### MEMBRES ACTIFS

- BOISSAY Roger 10, rue du Maréchal Lyautey 58000 NEVERS (03 86 57 06 55)
- GUERIN Jean-Louis La Côte 38680 RENCUREL (04 76 38 97 71)
- MATHIEU Gérard Chemin du Pont de la Grave 30650 SAZE (04 90 31 74 73)
- PONS Christian 6, rue Benjamin Sauri 34350 VALRAS-PLAGE (04 67 32 18 30)
- PREVOST Albert 8, Av. Pierre Perut 93700 DRANCY (01 48 31 87 15)
- SIMONET Joël 8, rue du Réveillon 94440 SANTENY (01 43 86 57 64)

### MEMBRES BIENFAITEURS

- BONNAFOUS Louis 48, rue Aimé-Ramon BP 6 11001 CARCASSONNE Cédex (04 68 25 02 66)
- DERUELLE Laurent 21, rue de Kronstadt 92380 GARCHES (01 47 95 39 96)

## le mot du président

### Montrons-nous !

Les 20 et 21 mai, l'A.C.C. était présente aux "Parcours du cœur" de la Fédération française de cardiologie à Rennes, à Combs-la-Ville (77), etc. Comme chaque année, elle aura son stand à la Semaine fédérale, du 30 juillet au 6 août à Bourgen-Bresse (où nous attendons, bien entendu, tous nos amis présents à cette grande manifestation de la FFCT). D'autre part, nous continuons à faire de temps en temps l'objet d'articles dans la presse sportive ou de santé, ainsi que, à l'initiative de nos animateurs de région, dans des journaux locaux et régionaux.

Pour la plupart, nous ne nous considérons pas comme des malades. D'ailleurs beaucoup d'entre-nous paraissent, à vrai dire, en meilleure forme que nombre de "bien portants" (ou qui croient l'être). Alors pourquoi une amicale de cyclos "cardiaques" ? Pourquoi ainsi nous "afficher", vouloir faire parler de nous ? Nous n'avons pas à être fiers (pas plus qu'à être honteux) de ce qui nous est arrivé. Nous ne sommes ni des héros, ni des victimes.

Certes. Mais à ceux qui ont connu, connaissent ou risquent de connaître la même chose que nous, nous avons à faire savoir qu'il ne faut pas désespérer pour autant, que tout n'est pas fini, que l'on peut au contraire mieux vivre "qu'avant". Et qu'à cela une activité physique comme la pratique bien comprise du cyclotourisme peut beaucoup contribuer. Voilà ce que nous avons à démontrer. Et comment mieux y parvenir qu'en nous montrant ?

C'est là tout l'intérêt de notre présence (visible) dans certaines manifestations, des articles de presse dont nos activités sont l'occasion, des contacts que nous nous efforçons d'établir avec tels ou tels établissements, associations, personnalités... Une action qui ne relève pas seulement de l'échelon national, mais au moins autant des régions. Et aussi de chacun de nous. Montrons nous donc. En montrant notre appartenance à l'A.C.C.

Michel Dautresme ■

✱

### Bulletin d'adhésion 2000 - 2001

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.)

*En participant aux activités de l'A.C.C., je m'engage à respecter les*

*consignes de mon médecin, eu égard à mes aptitudes cardio-vasculaires.*

Signature :

**Si ce n'est fait, inscrivez-vous vite !**

Les inscriptions pour nos "Journées" de Saint Affrique (Aveyron) nous arrivent plus nombreuses qu'à pareille époque les années précédentes. Cependant il paraît que certains hésitent encore : "C'est une belle région, mais les parcours risquent d'être trop durs pour moi", "Toute une semaine, c'est bien long", "Je ne veux pas laisser ma femme seule et, si je l'amène, que va-t-elle faire ?", etc.

Faut-il à nouveau préciser que chaque matin seront proposés des parcours de distances et difficultés différentes parmi lesquels chacun pourra choisir ? Et qu'il en va de même pour la durée du séjour qui peut varier de un à sept jours ? Que par ailleurs un programme est prévu pour les accompagnants (qui, soit dit en passant, n'auront pas, cette année, à livrer leur pique-nique aux pédaleurs) ?

**Projet de programme pour les accompagnants (tes)**

**Samedi 8 septembre** : le matin, pendant l'assemblée générale, visite du marché de pays et de St Affrique et, l'après-midi, des Caves de Roquefort et de la Cité de St Jean d'Alcas.

**Dimanche 9** : la vallée du Cernon, la Cité Templière de Ste Eulalie de Cernon, le château de Latour sur Sorgues, le village de Versols.

**Lundi 10** : les gorges de la Jonte, la grotte de Dargilan, l'aven Armand, les gorges du Tarn.

**Mardi 11** : la vallée de la Sorgues, la Cité

*Voilà qui donne une petite idée des richesses à découvrir dans la région, non ? Richesses dont profiteront également les "vélocipédistes" puisque la plupart des visites prévues pour les accompagnants(tes) se trouvent sur les circuits cyclos (voir notre numéro de mars-avril). Ainsi, après Roquefort le samedi 9 (l'après-midi, la matinée étant consacrée à l'assemblée générale), après le circuit des deux vallées (Cernon et Sorgues) le dimanche et les gorges du Tarn ainsi que le Causse Méjean le lundi, le mardi vous emmènera sur les traces des Templiers et Hospitaliers sur le Larzac.*

**Larzac : Templiers et Hospitaliers**

**La Couvertoirade** : Fondation Templière et Commanderie Hospitalière du Larzac (XIIe et XVe siècles)

C'est au cœur du Larzac, dans un site protégé, que la présence des Templiers puis des Hospitaliers, durant sept siècles, a créé La Couvertoirade : comme eux, vous irez scruter les espaces infinis du haut chemin de ronde. Dans les ruelles de la Cité, commerçants et artisans vous accueilleront.

**Saint Jean d'Alcas** : un fort villageois du XVe siècle, préservé et intact.

Devant l'insécurité des temps, juste avant la guerre de Cent ans, vers le milieu du XVe siècle, une abbesse du couvent de Nonenque de la Maison de Casilhac (blason sur la façade de la Salle de Justice) va autoriser les habitants de plusieurs lieux voisins à élever une enceinte fortifiée, toujours intacte aujourd'hui. On se plaira à voir dans l'extrême régularité du tracé des rues et du

Templière de La Couvertoirade, le cirque de Navacelles.

**Mercredi 12** : journée libre pour tout le monde, peut-être Millau et les ganteries pour les dames ?

**Jeudi 13** : vallée du Tarn, barrage, château de St Izaire, cathédrale de Vabres.

**Vendredi 14** : au choix : les châteaux de Montaigut, Coupiac et Brousse, le chaos de Montpellier le Vieux, les dolmens de Tiergues, l'abbaye cistercienne de Sylvanès....

parcellaire des maisons l'influence des abbayes cisterciennes.

**Sainte Eulalie de Cernon** : la Commanderie la mieux conservée de France (XIIe et XVIIe) .

Au pied du plateau du Larzac, dans un vallon accueillant et bocager, les Templiers ont installé la Commanderie de Ste Eulalie.

Le village, clos de murailles, a conservé ses ruelles étroites et de nombreux passages couverts dans lesquels vous aurez plaisir à vous promener.

Sur la place, face à la Commanderie, vous pourrez vous rafraîchir autour de la fontaine ombragée par quatre arbres qu'un Commandeur avisé a fait ériger au XVIIe siècle.

L'église romane des Templiers, dont l'accès a été inversé à la même époque, voisine avec la Commanderie rebâtie en grande partie par les Hospitaliers et dont la visite vous réservera d'heureuses surprises que l'austérité de l'architecture ne laisse pas présager. ■

**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	Jeudi 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 de : Nom ..... Prénom .....

Ce bulletin est à retourner dans les meilleurs délais à Pierre Poisson 137 Avenue Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON  
(tél. : 01 47 51 60 43) avec un chèque de 200 F par personne, somme qui sera déduite de vos frais de séjour.

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 Complexe d'accueil "Cap Vert" de Saint-Affrique (Aveyron) le samedi 9 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 1999-2000
- Rapport financier
- Approbation de l'un et de l'autre
- Election du Bureau
- Rapport d'orientation, discussion et décisions relatives aux activités et actions à poursuivre ou à entreprendre
- A.C. extraordinaire: modification d'un point des statuts relatif à la composition du Bureau.

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).

appel de candidatures

Pour fonctionner, l'A.C.C. a besoin de responsables. Et tout membre actif peut le devenir en présentant sa candidature au Bureau. Pourquoi pas vous ? Il suffit de nous le faire savoir avant l'assemblée générale.

point de vue

Lettre ouverte à Daniel Legendre

Organisateur apprécié de nos "Journées" 1999 à Mittelwihr, Max Pinson s'est estimé mis en cause par un article de Daniel Legendre paru dans Cœur & Vélo (N° 26 - Nov. Déc. 99) et repris dans Cyclotourisme, la revue de la F.F.C.T. En conséquence de quoi il nous prie de publier la "lettre ouverte" que voici :

Cher Ami,

Dans le N°480 d'avril 2000 de la revue Cyclotourisme, sous le titre Revenons sur le bon chemin, tu mets en cause sur le plan national l'organisation des journées de rencontre de Mittelwihr, prétendant "que nous avons dévié du bon chemin" et "eu tendance à prendre nos journées-rencontres pour des cyclo-sportives". Tu discrédites ainsi auprès de mes amis Colmariens le travail que José et moi avons accompli pour l'organisation et le déroulement de ces rencontres pour laquelle j'ai reçu un nombreux courrier de satisfaction, sans compter les remerciements verbaux.

Il en est de la pratique du cyclotourisme comme des membres de notre Amicale, une grande diversité après l'épreuve que nous avons traversée. Certains ont conservé leur état de santé antérieur, d'autres, revendiquant un retour rapide à la vie professionnelle, ont découvert des horizons qui jusque là leur étaient interdits. Il ne peut donc y avoir une seule vérité, Bachelard dirait qu'il y a la vérité de l'instant et que chacun possède la sienne. Mittelwihr a été placé sous le vocable du tourisme

culturel. En effet, nos amis ont pu visiter les villes historiques et touristiques du centre Alsace, Rouffach, Neuf-Brisach, Sélestat, Munster, Guebelschwihr, Breisach-am-Rhein en Allemagne, Colmar avec guide bénévole et, pour sommet, le fleuron des églises baroques, Ebersmunster, visite guidée et concert sur les orgues Silbermann. moment exceptionnel, difficilement accessible aux Colmariens.

Tout ceci a été franchi sur des étapes de plaine ou vallonnées à l'allure de paisibles touristes à 20 km/h. Mais quelles découvertes sur leur chemin ! Bien sûr nos amis "chasseurs de cols", à leur demande, y ont aussi trouvé leur compte par le franchissement de quelques petits cols vosgiens. C'est encore du cyclotourisme.

Les déviances du bon chemin sont plutôt dans l'intolérance et l'incompréhension et, s'il n'y a eu qu'un seul avis négatif sur ces journées, c'est que ces journées ont été une réussite.

A quand une rencontre dans le pays de Toulon ?  
Sincères amitiés

Max

Précisons que Daniel Legendre est responsable de son article mais pas de sa publication dans la revue de la F.F.C.T. qui l'a prélevé dans notre bulletin sans en informer quiconque (comme elle en avait le droit, l'origine étant mentionnée). Daniel nous a d'ailleurs affirmé que s'il avait su quel usage serait fait de son texte, il ne l'aurait jamais écrit. Rappelons que, après sa parution dans Cœur & Vélo, cet article avait déjà fait l'objet d'une réponse. Aussi la "Lettre ouverte" de Max met pour nous un point final à une polémique qu'il ne saurait être question de prolonger. Et qui, au demeurant, n'aurait jamais dû s'ouvrir tellement elle correspond peu à l'esprit qui doit nous animer les uns et les autres.

Le Président

## Cyclo-méridienne 2000 : à vous la médaille !

Cette randonnée originale imaginée par le regretté Michel Humbert pour célébrer l'an 2000 se poursuit au gré de chacun. Ainsi, après avoir roulé de Dunkerque au sud de Paris avec d'autres A.C.Cistes (voir ci-dessous), Jean-François Le Morvan a réalisé le 12

12  
une  
hel  
la  
lo-  
de  
ute  
ski  
ous  
en

reviendront en empruntant au moins un bout de la "Cyclo-Méridienne. Etc.

Devons-nous encore le rappeler : la "Cyclo-Méridienne" est accessible à tous puisqu'il suffit d'accomplir, seul ou en groupe, seulement 100 km du parcours, en passant par au moins une ville contrôlée, quel que soit l'endroit et le sens.

Si vous ne l'avez encore pas fait, demandez nous vite, contre 8 timbres à 3 F, le "mode d'emploi", l'itinéraire et la "carte de route" à faire tamponner dans les villes-contrôle indiquées.

A tous ceux qui auront participé à la "Cyclo-Méridienne" d'une manière ou d'une autre, l'A.C.C. attribuera une superbe médaille-souvenir, commémorant un événement unique. ■

le Tarn, signalez-le à Jean-Paul Callède (19 rue Emile Marty) un plaisir de vous accompagner sur un bout de chemin.

sur la "Cyclo-Méridienne"



Comme on le sait, un groupe d'A.C.Cistes a réalisé début avril, de Dunkerque au sud de Paris, une première partie de la "Cyclo-méridienne 2000".

Robert Jourdain a mené à bien du 6 au 9 avril son projet Dunkerque-Paris, accompagné de quelques amis A.C.Cistes : Michel Dautresme, Jean Delrue, Marcel Depret, Michel Ducatel (membre bienfaiteur), Jean Lebeau, Jean-François Le Morvan, Guy Renuy, Hubert Théry.

6 avril : Dunkerque - Frévent (120 km). Guy Renuy est le guide sûr et documenté de cette étape dont l'arrivée est tardive (21 h) en raison de l'heure du départ (13 h 30), mais nous avons attendu notre enjoué doyen Jean Delrue venu de l'autre bout de la France (Golfe Juan) pour participer à notre aventure, puis avons pris un repas en commun.

7 avril : Frévent-Beauvoir (105 km). Jean Lebeau nous promène sur le Plateau Picard et organise une mini-visite d'Amiens : la Cathédrale, les vieux quartiers bien restaurés, les hortillonnages.

8 avril : Beauvoir-Stains (100 km environ). Jean-François Le Morvan qui connaît la banlieue

Compte-rendu d'un des participants, Hubert Théry. nord comme sa poche prend la direction des opérations.

9 avril : Stains-Morangis (40 km environ). C'est au tour des Parisiens de guider le groupe. Paris est désert ce dimanche matin et le Marathon de Paris qui a barré quelques routes ne nous gêne pas beaucoup. Michel Ducatel fait poser un dernier tampon sur les cartes de route à l'Observatoire, puis rend chaque carte à son propriétaire. Nous arrivons à Morangis (sud de Paris) vers 12 h 30. Le Dieu des cyclotouristes a été avec nous : soleil et vent favorable. Des dames nous ont accompagnés : Francine (la compagne de Jean Lebeau) et son amie Marlène, à vélo de Beauvoir à Stains, Thérèse (la femme de Marcel Depret) assurant de son côté, en voiture, l'intendance du groupe avec gentillesse et compétence.

Le groupe a bien fonctionné : il a été solidaire, respectueux d'autrui, chaleureux et convivial. Chacun des participants a sûrement retiré du bonheur de cette randonnée. ■

## Après la "Cyclo-Méridienne 2000" Des projets pour 2001

Les A.C.Cistes ne sont pas à court d'idées. Après la "Cyclo-Méridienne 2000 A.C.C. - C.V.L." destinée à marquer la fin du second millénaire, pour célébrer notre entrée dans le troisième avec l'année 2001 nos amis Pierre Bellan (20 - Bastelicaccia) et Jean-Pierre Martzolf (01 - Bettant) nous proposent, le premier un nouveau Tour de Corse, le second rien moins qu'un Vézelay - St Jacques de Compostelle. Ils nous présentent ces projets.

**Vézelay-St Jacques de Compostelle : le plan de Jean-Pierre Martzolf**

Depuis des années, cette "belle balade" me trotte dans la tête... et puis les obligations professionnelles, familiales, financières... m'ont empêché de la réaliser du temps où j'étais en "bonne santé". Mais, en réfléchissant bien, la "bonne santé", je l'ai toujours. Enfin, presque... Si on fait la comparaison avec Bernard Migaud, cyclo unijambiste qui gravit tant de cols, plus durs les uns que les autres, ou avec des tandemistes dont le second est "non voyant", ou avec ces "mono-quelque chose" qui participent aux semaines fédérales, ou encore avec ces skieurs en siège monoski, dans le fond ce n'est pas, en ce qui me concerne, un petit ressort en ferraille (quand même de l'inox) qui doit empêcher cette pérégrination.

Mais il faut quand même tenir compte de notre handicap, ce qui se concrétise par quelques conditions :

1) Ne pas partir seul, mais en compagnie de cyclos avec qui "le courant passe", disons entre trois et sept...

2) Faire une sorte "d'essai", c'est-à-dire réaliser cette affaire sur deux périodes, éventuellement deux années...

La première partie (Vézelay - Roncevaux) permettrait de se réaliser, d'adapter son comportement vis-à-vis des autres participants, de modifier ce qui "cloche", d'améliorer ce qui peut l'être et, dans le pire des cas, de revenir chez soi sans difficulté.

De plus, sur le plan financier, ceci permettrait de mieux étaler la dépense. Et puis ça tranquilliserait peut-être l'environnement familial de savoir que si ça ne va pas, on n'est pas trop loin...

3) Prévoir un itinéraire qui évite les montées trop longues, ce qui peut être facilement établi avec quelques cartes Michelin ou IGN (c'est fait).

4) Disposer d'un véhicule d'accompagnement (nos amis de la Fédé nous pardonneront...) pour transporter les bagages les plus lourds, servir d'assistance en cas de problème mécanique ou de "coup de pompe" et, pour la partie espagnole, palier aux difficultés "montagnardes", et servir au retour des cyclos et de leur matériel (ce qui ne semble pas facile sur cette randonnée).

5) Le budget dépendra essentiellement du type d'hébergement choisi (hôtels, chambres d'hôtes, gîtes d'étapes, accueil catholique...) et des impondérables.

La solution "camping" est écartée d'office car trop contraignante en temps, et puis il y a le problème météo, enfin un peu de confort le soir est appréciable pour le moral.

Bien entendu, le coût du véhicule est à prendre en considération, que ce soit celui d'un membre de l'A.C.C. ou une location. A ce propos on peut envisager de se faire sponsoriser (là encore, les "purs" de la Fédé vont faire la g...). Mais est-ce bien possible, sachant que nous ne sommes que des amateurs ?...

Une estimation "à la louche" permet d'envisager une dépense totale de 5000 à 10000 F par participant, selon les options choisies et les frais de véhicule.

☆ ☆ ☆

Voilà, il s'agit bien sûr d'une première approche, mais si des A.C.Cistes sont intéressés, qu'ils y réfléchissent et, éventuellement, nous le signalent. On en reparlera à Saint Affrique afin de mettre quelque chose sur pied pour 2001, histoire de bien commencer le siècle.

**Jean-Pierre Martzolf ■  
Tour de Corse : l'appel de Pierre Bellan**

Avec mon ami Joël Berthaudière (premier membre d'honneur de l'A.C.C. pour services rendus à celle-ci), je pense pouvoir organiser en 2001 un nouveau "Tour de Corse", peut-être plus spécialement basé sur l'intérieur de l'île. Il est vrai que cela représente, sur le plan "pédalistique", plus d'efforts que par le littoral, qui n'est déjà pas si facile.

Aussi j'aimerais connaître les opinions de ceux et celles qui seraient intéressés. Qu'ils nous disent donc dès maintenant par courrier à l'A.C.C. ou au plus tard à l'Assemblée Générale à Saint Affrique, s'ils préfèrent un nouveau circuit par la côte ou un premier par l'intérieur. Je tiens à vous signaler que les deux sont de merveilleuses randonnées et les paysages aussi beaux dans un cas comme dans l'autre.

Que ceux ou celles qui sont susceptibles de venir passer une semaine dans l'île de Beauté vers le mois de mai ou juin 2001 se fassent donc connaître et nous indiquent leurs préférences.

Comme nous sommes en pays démocratique, bien que certains en doutent, nous organiserons, Joël et moi, le circuit ayant obtenu le plus d'adhésions.

En vous remerciant par avance de vos réponses, l'un des plus anciens membres de l'A.C.C. vous salue très amicalement.

**Pierre Bellan ■**

## A travers les régions

### Ile-de-France : balade en forêt de Rambouillet (témoignage de Jean Thirion)

La balade en forêt de Rambouillet a bien eu lieu le 29 avril comme notre président l'avait indiqué, au passé, dans le dernier numéro de *Cœur & Vélo* nous étant parvenu... avant cette date ! Donc à l'A.C.C. nous avons un président qui, en plus des qualités qui l'ont fait élire, a des dons de voyance. N'allez pas pour autant lui téléphoner afin qu'il vous prédise l'avenir : ses dons de voyance, il les réserve seulement aux rencontres ! Bref, ce samedi 29 avril, une bonne douzaine d'A.C.Cistes se sont retrouvés sur le parking de la gare des Essarts-le-Roi (dans les Yvelines), sous un soleil un peu frisquet, afin de participer à cette randonnée. Deux groupes furent constitués. Le premier suivit Jacques Antoniewski qui avait concocté un parcours d'une soixantaine de km permettant de découvrir quelques curiosités et

### Provence : un petit tour (témoignage de

Le 30 avril, les A.C.Cistes de la région de Marseille se sont retrouvés dans le petit village de Entressen pour effectuer un parcours préparé par notre ami Stanislas Kowalczyk et qui devait nous conduire dans la plaine de la Crau et un peu dans les Alpilles. Stanislas avait très bien fait les choses, nous réservant un accueil digne de son rang de président du club de Martigues, la Venise provençale : café et croissants nous attendaient ! Avec lui, la "garde rapprochée" de son club nous a guidés sur un parcours magnifique, dans des paysages superbes. Nous garderons tous un très bon souvenir de cette journée, de cette promenade sur des routes presque sans circulation, au milieu des champs d'oliviers, des prairies que rougissaient les coquelicots, des troupeaux de moutons à l'odeur si particulière, sans oublier le petit tour au moulin de Daudet.

Ce rendez-vous m'a permis de faire la

### Bretagne : cœur et vélo à Kernavé... vélo ! (témoignage de

Merlin l'enchanteur a sûrement guidé notre ami Pierre Bideau dans son choix du Centre de vacances de "La Pierre Bleue" à St Gildas de Rhuys pour accueillir les A.C.Cistes de Bretagne et du grand ouest (notion géographique poussée en l'occurrence jusqu'à Carcassonne par la présence d'Henri Laffont et Louis Bonnafous), du 6 au 9 mai.

Les 22 participants y bénéficièrent d'un gîte et couvert de choix, entourés par un groupe de gestionnaires particulièrement sympathiques, tous anciens employés de l'ardoiserie locale, et qui se trouvent à l'origine du Centre.

Notre long-courrier vendéen Roger Lecompte ne fut d'ailleurs pas le dernier à entretenir l'animation en offrant samedi en soirée un récital

châteaux du coin. Le second, sous la conduite de Michel Dautresme, effectua en forêt un parcours différent et plus court.

Tout le monde se retrouva vers midi dans le parc du Château de Rambouillet pour le pique-nique concocté et offert par Monique Dautresme, précédé d'une "tournée" de Blanquette de Limoux amenée par notre invitée d'honneur Josiane Bessel, venue de la Drôme. Un grand merci à elles.

Après un bon moment de ripailles et de rigolade, à nouveau deux parcours de nature et distance différentes furent proposés aux participants pour le retour aux Essarts où l'on se sépara en se donnant rendez-vous pour une nouvelle rencontre des A.C.Cistes d'Ile de France, le 17 juin en Seine et Marne.

### par le moulin de Daudet (Daniel Legendre)

connaissance de Gérard Mathieu, un nouvel adhérent venu du Gard. Et de retrouver l'ami Stanislas qui était venu me voir à l'hôpital St-Joseph de Marseille après mon accident (voiture m'ayant renversé en décembre 97), ce qui avait été très bon pour mon moral. J'ai aussi été très heureux de voir arriver Jacques Rième (après qu'il ait hésité, ayant ses petits-enfants chez lui : le rôle de Papy est sacré !). Bernard September était venu de Toulon avec moi et si j'apprécie sa compagnie depuis longtemps, ce fut particulièrement le cas lors de la très longue traversée de Marseille qu'il connaît parfaitement. Tous ces amis, je les dois à l'A.C.C. Donc merci aux fondateurs de celle-ci. Et à Stanislas pour cette belle journée qui s'est terminée dans une cafétaria. Ce fut très sympa et nous nous sommes promis de recommencer : c'est tellement formidable pour l'amitié ! ■

### apprécié.

Tous purent ainsi, bien restaurés et d'humeur conviviale, parcourir les petites routes de la région qui les conduisirent du Grand Mont et de sa statue de St Gildas à Port Navalo, au milieu des ajoncs et genets fleuris, par le château de Suscino et... le hameau de Kernavé.

Pour rester aussi bref que le souhaite notre rédacteur en chef, je passe à la conclusion : ce séjour à "La Pierre Bleue" est à marquer d'une... pierre blanche !

J'ajouterai cependant que la porte de la Bretagne nous restera ouverte en 2001, à la même période, puisque l'ami Jo Corre a déjà promis de nous inviter, en nord Finistère cette fois-ci.

Alors...Kénavo ! ▶▶

## A travers les régions (suite)

Rhône-Alpes : sur les routes de la Drôme  
(d'après Josiane Besset et Daniel Legendre)

Ils étaient 9 membres actifs de l'A.C.C., auxquels se sont ajoutés une dizaine de membres bienfaiteurs et amis, qui se sont retrouvés à Crest ce 14 mai pour la rencontre annuelle.

Un petit "en-cas" pour bien commencer la journée et c'est parti. Enfin presque : il nous faut d'abord parler de l'A.C.C. à un journaliste local. Maintenant, ça y'est, nous pédalons sous un très beau soleil. La vallée de la Roanne est superbe, calme, très peu fréquentée par les automobilistes. Chacun roule à son rythme (le profil de la randonnée l'exige). On se regroupe en haut des côtes et aux points d'eau. A Saint Nazaire du

Désert, sous les arbres d'une petite place, les participants ont pu apprécier les talents culinaires de Josiane Besset (l'organisatrice) et de ses amies qui avaient préparé un pique-nique collectif. Formule appréciée et qui sera probablement renouvelée.

De 9 h 30 à 17 h, tous ont bouclé les 95 km du parcours après avoir pris le temps de s'arrêter régulièrement. Bref, une journée en tous points réussie. A l'année prochaine, les amis, toujours dans une Ambiance Cordiale et Chaleureuse. Nous invitons ceux qui n'étaient pas présents cette fois-ci à prendre des dispositions dans ce sens ! ■

vos lettres nous intéressent...

## La route n'est pas la même pour tous

La route n'est pas la même pour tous en effet. Si elle se déroule sans trop grands heurts pour certains, elle se révèle plus difficile pour d'autres. Votre courrier montre bien cette diversité. Mais aussi votre volonté de surmonter les obstacles quand il s'en présente.

par monts et par vaux

Dans notre dernier numéro, nous avons attribué à Michel Théry (59-Mons en Pevèle), sur la foi d'un document envoyé par lui, plus de 140 000 km parcourus depuis 1995. Excusez l'erreur : ce n'est pas depuis 1995 qu'il a totalisé autant de km, mais depuis 1975, nous précise l'intéressé (dont nous publierons prochainement le récit).

De son côté, Roger Lecompte (85-L'Hermenault) nous signale que le dessin paru dans notre numéro de janvier-février sous le titre *J'ai fait un beau rêve* fait partie intégrante d'un article sur la sécurité publié en juillet 97 dans *La libre Belgique*. Dont acte.

A propos de sécurité, devant en cela la suggestion de Patrick Coulmeau (38-Grenoble) à paraître dans notre prochain numéro, Roger a écrit à de nombreux élus et responsables divers afin de leur demander, face aux risques courus par les cyclistes, d'intervenir afin que soient prises des mesures efficaces pour assurer leur protection (pistes cyclables, voies et routes cyclables...). Ne devrions nous pas tous l'imiter ? Saint-Marc sur Mer (44), lieu de nos "Journées-Rencontres" 98 et où habite notre ami Emile Malnoë, n'a pas été épargné par la marée noire. "Nous en parlons tous les jours", nous écrit-il. Au nombre des conséquences, il nous en cite une à laquelle on n'aurait pas pensé : "Le plus difficile ça a été de faire du vélo quand les camions ont commencé à rouler avec leurs chargements de mazout en direction de Donges, les vélos et les maillots ont eux aussi subi des dégâts !".

Cet inconvénient, Jean Lebeau (80-Amiens) ne l'a pas rencontré sur le parcours des "Flèches de

France" qu'il vient, avec sa compagne Francine, d'inscrire à son palmarès : Paris - Bordeaux et Paris - La Rochelle, à quoi il faut ajouter le "Relais" Bordeaux - La Rochelle. Ce en dépit de quelques ennuis côté jambes. Il lui reste à accomplir (en principe en août) la "Flèche" Paris-Briançon pour boucler les vingt "Flèches de France". Pas mal, hein ?

Mais le plus étonnant pour Jean, c'est d'avoir rencontré sur sa route, par un assez extraordinaire hasard, Josiane et Roger Besset, de la Drôme, se baladant à vélo dans la vallée de Chevreuse, en région parisienne !

bulletins de santé

Jacques Bizeray (94-Bonneuil) va beaucoup mieux mais ne peut cependant envisager de remonter sur son vélo dans l'immédiat. Il remercie vivement les A.C.Cistes qui l'ont soutenu dans son épreuve en lui téléphonant et, plus encore, en lui rendant visite à l'hôpital, ce à quoi il a été très sensible.

Henri Pouban (64-Lescar) a connu, lui aussi, quelques ennuis de santé : fracture d'une vertèbre, suivi d'un séjour en clinique cardiologique, un TP trop élevé ayant failli lui provoquer une paralysie de la parole et du bras droit. Maintenant rétabli, il ne peut encore que très modérément pédaler.

Enfin Daniel Legendre (83-Toulon) nous donne de bonnes nouvelles de ses amis Bernard September (83-La Seyne sur Mer), Gabriel Lamberti et François Ferrer (83-La Garde, l'un et l'autre) avec lesquels il sort. Et il nous signale l'amélioration de l'état de santé de Robert Fernandez (83-Flassans sur Isole).

A tous ceux qui pourraient se porter mieux, nous souhaitons vivement de retrouver tout leur tonus. ■

## EPO, mon amour...

Extrait du commentaire dont Patrick Coulmeau (38 - Grenoble) accompagne le "papier" ci-dessous : "J'ai reçu le dernier Cœur & Vélo et j'ai lu l'article de Jean-Pierre Martzolf qui nous invite à reprendre le flambeau après lui. Alors voilà, je me suis fendu de ce texte ( ... ) . Je vous l'accorde, c'est un peu noir sur la fin. C'est de l'humour et ça, c'est certain, ça ne risque pas de vous empoisonner. Alors l'humour, à consommer sans modération ! (même à l'insu de notre plein gré). Voici donc l'article. Au suivant..."

Juillet, le Tour, je m'envoie des heures de téléche, une vraie drogue !

En ces temps de Tour de France, y'a des mots qui font mal aux reporters. Au hasard: dopage, EPO. Alors je me lance (Armstrong). L'EPO, je connais, c'est mon amour à moi ! J'en consomme, j'adore, je le crie : que serais-je sans toi ? Puisque la pratique est entrée dans les mœurs, je ne vous cache pas ma recette. Traitement de croisière : 6000 unités par semaine, les spécialistes apprécieront. C'est à ce prix que, maintenant, je tiens sur mon vélo. Pas d'états d'âme, je persiste et signe. Pourquoi s'en priver puisque nos valeureux champions nous montrent la bonne route ?

J'oubliais : 42 ans, insuffisant rénal dialysé depuis 22 ans, une hématoците à 35 (les dopés apprécieront aussi), et je roule, je roule malgré la lourdeur de ma pathologie(\*) et les contraintes de mes séances de dialyse (20 heures par semaine). Avec une telle hématoците, le commun des sportifs et des professionnels serait déjà à l'hôpital sous transfusion et son divin destrier dans l'opaque brume de ses souvenirs.

Aujourd'hui on parle d'une hématoците à 50 comme limite à ne pas dépasser. La normale se situant vers 42-45, dites vous bien qu'à 50, les sportifs ont toutes les chances d'être déjà bien "chargés". Hypocrisie donc !

L'EPO fut mise au point pour compenser l'anémie chronique des insuffisants rénaux, entre autres. Avant ce traitement, j'avais une hématoците à 16 ou 18. Inutile de préciser que, dans ces conditions, toute pratique sportive était proscrite. A-t-on parlé de moi quand j'ai obtenu la médaille d'argent en CLM aux Jeux des

transplantés et dialysés de Chambéry en 1998 ? Bien sûr que non. Et pourtant, même si ma performance était modeste, ne valait-elle pas autant, au niveau humain, que celle de sportifs transformés, "à l'insu de leur plein gré", en pharmacies ambulantes ?

Un truc : sur vos prochains certificats médicaux, en plus d'asthmatique, n'oubliez pas de faire ajouter par votre toubib préféré : insuffisant rénal chronique en phase terminale, tellement plus chic, n'est-ce pas ? Et pour le prix d'une consultation, vous aurez droit aux corticoïdes et à l'EPO. Mais qu'est-ce que vous avez dans la tronche pour ne pas y avoir pensé avant ? Si vous insistez un peu auprès de votre assistante sociale vous aurez même droit à la carte d'invalidité et au macaron GIC (Grand Invalide Cycliste). Heureusement qu'il existe des lois pour les handicapés !

Sportifs dopés, puisque vous considérez qu'il n'y a pas de mal à se faire du bien et que l'appât du gain surpasse éthique et morale, je vous recommande de doubler les doses. Je passe un marché avec vous : en cas d'accident cardio-vasculaire fatal, pourriez-vous nous faire bénévolement don de vos organes. Vous n'êtes pas sans savoir que nous manquons cruellement de reins à greffer...

I had a dream : grimper un col avec, en moi, un rein de champion... A chacun sa drogue, n'est-ce pas ma petite reine ?

Ceci dit, je vous laisse. Je suis déjà assez énervé, en plus il manquerait plus que je rate l'étape ! Chérie, t'as préparé ma seringue d'EPO ? Alors, fais vite, je ne veux pas louper l'arrivée, c'est un asthmatique qu'est en tête de l'étape...

Patrick Coulmeau ■

*NDLR : Patrick est, de plus, "ponté" (d'où son adhésion à l'A.C.C.). Bel exemple que son humour !*

## A la recherche du 100e col

Admis récemment au club des 100 cols, je me suis interrogé sur mon 100e col différent franchi. Sur la liste officielle, ce serait le Col du Haut de la Côte situé dans le département des Vosges. Mais les cols du Petit Mont et du Château d'Eau, dans les Landes, ont aussi été franchis, ce qui situerait ce 100e col au col de Martimpré, près de Gérardmer. Seulement, récemment en consultant une carte, je me suis aperçu qu'en grim pant au Grand Ballon par le Markstein il y a quelques années, j'ai franchi le col du Haag. Ce n'est donc pas le Martimpré, ce serait le col de

Sappois. J'oubliais un col non classé dans les Ardennes, celui de la Bonne Idée, qui reléguerait le Sappois au 101e rang.

Mais alors quel est donc ce 100e col ? Comble de malchance, dans mon répertoire ils sont classés par département, ce qui fait que les supputations ci-dessus sont sans objet.

Je ne saurai donc jamais quel est ce 100e col. Et puis, selon une expression revenue à la mode, je m'en moque comme de l'an...2000 !

Max Pinson ■