

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison ★ N°31 Septembre-October 2000

<u>Dans ce numéro</u>	
- Vos lettres nous intéressent...	
● Balades estivales	2
- Humour	
● Message pour Daniel Legendre	2
- Points de vue	
● Et si on parlait sécurité ?	3
- St-Affrique - septembre 2000	
● Nous y sommes... ou presque	4-5
- Nouvelles de l'A.C.C.	
● Cyclo-Méridienne : où en est-on ?	5
● A travers les régions	6
- les "amis de cœur" racontent...	
● Sur la Cyclo-Méridienne 2000	7
- des livres pour vous	
● Mon cœur et mon vélo	8
● Petit traité de vélosophie	8

Amicale des Cyclos Cardiaques (A.C.C.)
Siège social : 18 rue Olier 75015 Paris
Secrétariat : 137 Av. Paul Doumer
92500 Rueil-Malmaison
☎ 01 47 51 60 43

le mot du président

L'A.C.C. était là ... et bien là !

▲ Bourg en Bresse s'est déroulée, du 30 juillet au 6 août, la Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme qui a rassemblé quelques 12000 participants. Auprès desquels l'A.C.C. a manifesté son existence grâce à son stand. Un stand au demeurant particulièrement animé et fréquenté. Grâce en soit rendue à Jean-Pierre Martzolf et à ses amis Rhône-Alpins Gérard Benoit, Philippe Chabut, Josiane Besset... Dommage qu'il ne se soit pas trouvé davantage d'A.C.Cistes pour participer avec nous au pique-nique du jeudi, au "pot" offert à notre stand le même soir (en présence de Bernard Thévenet), au défilé de clôture du dimanche matin (où l'A.C.C. était la seule Confrérie représentée). Il est vrai que nos adhérents étaient apparemment moins nombreux à cette Semaine Fédérale qu'aux précédentes.

Quoiqu'il en soit celle-ci, au moins autant que les autres, nous aura permis de nouer de sympathiques et intéressants contacts.

En distribuant largement les tracts de Fédération Française de Cardiologie aux cyclos passés à notre stand, nous les avons alertés sur les risques de maladies cardio-vasculaires et les moyens de les prévenir. Et avons répondu à certaines de leurs questions à la lumière de notre propre expérience.

Surtout, nous avons montré à quel point on pouvait respirer santé et optimisme après avoir été frappé par une de ces maladies, ce qui nous a permis de reconforter ceux qui, atteints comme nous, nous ont fait part de leurs inquiétudes.

Incontestablement, en étant ainsi présents aux Semaines Fédérales y faisons-nous œuvre utile. N'est-ce d'ailleurs pas en menant de telles actions que nous justifions au mieux l'existence de notre Amicale ? En y ajoutant, bien sûr, l'esprit convivial qui nous réunit. Comme nous le démontrerons encore lors de nos "Journées-Rencontres" dans quelques jours à Saint-Affrique.

Michel Dautresme ■

PORTONS LE LOGO ET LES COULEURS DE L'A.C.C. !



Portons les tee-shirts, écussons (à apposer sur maillot, casquette, etc.), auto-collants (pour vélo, voiture...)

Tee-shirts : 60 F l'unité - Disponibles en taille M,L,XL,XXL

Écussons : 20 F l'unité - Auto-collants : 5 F l'unité (envoi possible 2 unités contre 4 timbres à 3 F)

bon de commande

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

commande.....tee-shirt(s) taille.....

.....écussons -auto-collants

A retourner à : Josiane BESSET "Les Meaux" 26400 EURRE
(tél. 04 75 76 80 00) avec montant correspondant à la commande.

Balades estivales

Lettres et cartes postales reçues ces derniers temps nous apportent des nouvelles et nous donnent un aperçu des balades estivales de quelques-uns d'entre vous.

Ainsi, Daniel Gauthier (50-N.D. d'Elle) a participé au Tour du Golfe du Morbihan à Vannes. Sept cents participants, nous précise-t-il, dont quelques A.C.Cistes parmi lesquels Yves Guégan (44-Saint Nazaire) à qui un dérapage non contrôlé sur le gravier a valu dix points de suture à la main gauche. "A part ça, tout va très bien !", nous écrit ce dernier... Mais moins bien pour Daniel, victime d'un taux de diabète excessif, d'où un traitement contraignant auquel il lui faut s'adapter.

Josiane Besset (26-Eurre), notre trésorière, devait tenter l'ascension du Tourmalet en compagnie de Max Pinson (68-Andolsheim) et Jean-Paul Callède (81-Rabastens). Mais ces deux là n'ayant malheureusement pu donner suite à leur projet, Josiane s'est retrouvée seule (avec son mari Roger) à gravir le fameux col. Pas peu fière d'être parvenue au sommet, elle a aussitôt proposé à son compagnon "de faire le col d'Aspin et un autre pas très carrossable !" (elle ne nous dit pas lequel). Son commentaire après son exploit: "Les Pyrénées sont des montagnes magnifiques, bien différentes des Alpes. C'est sûr, il y a des fadas qui montent tout ça le nez dans le guidon mais nous... on a au moins le temps de voir le paysage et quelle satisfaction quand on se trouve au sommet !". Et son conseil à ceux qui voudraient l'imiter: "Avec de petits braquets et de la patience, tout se fait (...). Doucement mais sûrement, on arrive". Avis aux amateurs !

Heureuse, Josiane ! Elle n'en a pas moins "vu rouge" en lisant dans le dernier *Cœur & Vélo* (p.6), sous la plume de Jean Thirion (78-Elancourt), qu'elle avait offert une tournée de

Blanquette de Limoux aux participants de la rencontre Ile de France, en forêt de Rambouillet. Bien évidemment, il s'agissait de Clairette de Die. Sans doute, comme elle le constate, Jean a dû abuser de cette dernière pour commettre pareille confusion. Laquelle, pour les Drômois, s'apparente à un crime de "lèse majesté" !

Quant à Jean Delrue (06-Golfe-Juan), toujours aussi jeune (oh, combien !) malgré ses 79 ans, il a retrouvé entre autres son ami André Kubler (57-Bebing) au 57e Rallye de l'A.I.T. à Tournai (Belgique) du 15 au 23 juillet. Ce après avoir accompli une bonne partie de la "Cyclo-Méridienne 2000" (de Dunkerque à Conques) et avant, sans doute, de la terminer à l'issue des "Journées-Rencontres" de St Affrique où nous aurons plaisir à le revoir.

En revanche, nous n'y verrons pas Roger Lecompte (85-L'Herminault). Dommage ! Comme chaque année, il avait peaufiné tout un itinéraire destiné à lui faire enchaîner en continu, du printemps à l'automne, divers brevets et randonnées. Oui mais son tout nouveau et tout beau vélo ne supportant pas très bien le chargement (il est vrai non négligeable) qu'il a l'habitude de faire transporter à sa monture, Roger a "préféré stopper au cœur du Berry, renoncer à l'Occitanie, à la montagne, à St Affrique et se limiter aux plats pays de Bretagne, Normandie, Berry", ainsi qu'il nous l'écrit. Il poursuit: "Après retour (1501 km), j'ai vécu (659 km) «Au fil de la Charente»". Et il nous indique repartir "pour cinq semaines de cyclo-camping". Bonne route à lui. Et à vous tous! ■

humour

Message pour Daniel Legendre

Notre ami Daniel ne manque pas de correspondants (via *Cœur & Vélo*). Après la "lettre ouverte" de Max Pinson dans notre dernier numéro, voici maintenant un "message" de Daniel Gauthier.

Dans le numéro de Mai-Juin 2000 de *Cœur & Vélo*, tu as bien voulu tracer de moi un portrait abusivement flatteur dans lequel tu citais, comme signe particulier, l'"énormité de mes sacoches".

Tu touches là un point sensible car, lorsque je roule sans sacoches et que je trouve sur la route quelque chose d'intéressant, je suis bien enquiquiné pour le rapporter à la maison.

Mais un vieux "sacochard" se débrouille toujours ! En voici, avec toute mon amitié, la preuve photographique.

Daniel Gauthier ■



Et si on parlait sécurité ?

Extraits d'une lettre que nous a adressée Patrick Coulmeau (38 - Grenoble). Qu'en pensez-vous ?

L'accident de Vauvert nous rappelle à la triste réalité de notre fragile condition de cyclos. En ce qui me concerne, j'ai déserté les routes goudronnées par mesure de sécurité et par goût pour le calme et le bon air et ce d'autant plus que dans ma région grenobloise la densité d'automobilistes (comme partout le nombre de voitures a doublé en 20 ans...) est très importante. C'est ainsi que j'ai vendu mon superbe "Cannondale" pour m'offrir un meilleur VTT.

J'ai été assez scandalisé par l'accident de Vauvert et les propos d'un gendarme qui remet en cause les pelotons de cyclistes alors que tous les accidents avec des voitures que je connais ont pour origine une faute de l'automobiliste. Je reviens sur l'exemple de Grenoble. Cette ville est la seconde, après Strasbourg, pour la qualité de ses aménagements pour cyclistes. Autrement dit, un réel effort est fait pour la sécurité des vélos au niveau de l'agglomération. Pour preuve, 7%



Une Amicale Cycliste Parlementaire

Comme mentionné dans notre dernier numéro (rubrique "Vos lettres nous intéressent"), Roger Lecompte (85 - L'Hermenault), devançant en cela la suggestion de Patrick, est déjà intervenu auprès de nombreux élus et responsables à propos de ces problèmes de sécurité.

Parmi les réponses (vagues) qu'il a reçues, celle de Pierre Goldberg, député de l'Allier, nous apprend l'existence d'une Amicale Cycliste Parlementaire qui essaie "de faire évoluer les

Protégeons-nous !

Une descente. Un virage. A la sortie de celui-ci, je découvre une voiture manœuvrant sur la chaussée. Je freine. Le collègue A.C.Ciste qui est dans ma roue n'a pas le temps de réagir. Il me percute violemment. La chute est brutale. Résultat: pour lui, fracture de trois côtes, d'autant en ce qui me concerne avec, en sus, de sérieux traumatismes à l'épaule et à la main gauches !

Cependant nous nous en sommes "bien tirés". Moi en particulier comme en témoigne l'état de mon casque complètement rayé sur un côté et

des Grenoblois utilisent le vélo pour se déplacer. Moi même j'ai abandonné la voiture pour le vélo, le tram et le bus. Il est ainsi possible de circuler et de sortir de la ville par des pistes en site propre (au niveau circulation, c'est ensuite que ça se complique). On peut aménager des pistes mais tant qu'elles seront à côté des autres voies la sécurité et le confort de circulation resteront très relatifs et je ne parle même pas des véhicules qui utilisent ces "pistes" pour stationner (ce serait du mauvais esprit). Pour de rares villes très en pointe en la matière combien d'autres où le problème n'a pas encore été réellement envisagé? Malgré les discours de circonstance, force est de constater que tout est encore organisé pour et autour de la sacro-sainte voiture.

A la suite de l'accident de Vauvert, je me suis dit une chose : si chaque cyclo envoyait une lettre à son Maire (les municipales l'an prochain), son député ou au Ministre des Transports pour leur faire part du problème, peut-être que ce dossier évoluerait d'une autre manière (là, je crois que je suis naïf mais je ferai remarquer que les chasseurs très organisés et mobilisés ont réussi à s'ériger en véritable parti politique et à obtenir un délégué au gouvernement...). Par exemple, pourquoi ne pas demander des campagnes de sensibilisation et prévention sur la sécurité des cyclistes à destination des automobilistes? Je sais que tel n'est pas le but premier de notre association mais nous sommes aussi citoyens et usagers et pouvons certainement nous positionner (d'autant plus que nous sommes totalement indépendants). De toutes les manières, ça ne mange pas de pain d'essayer !

choses dans les secteurs d'activités que comporte le vélo". Ainsi cette Amicale a organisé le 31 mai une réunion avec des parlementaires européens sur le thème "La règle du jeu" au cours de laquelle "la place et le respect du Code de la Route" ont été "pleinement abordés".

Cependant, l'Amicale Cycliste Parlementaire n'étant pas une commission officielle "n'intervient pas dans le débat de l'Assemblée Nationale". Dommage !

fendu en plusieurs endroits. Il m'a incontestablement bien protégé.

Moralité : soyons prudents dans les descentes (un obstacle inattendu peut toujours surgir), évitons de nous suivre de trop près et, surtout, ne refusons pas le port du casque (d'autant qu'on les fait maintenant légers, aérés, pas désagréables à porter). L'accident, ça n'arrive pas qu'aux autres!

Michel Dautresme ■

N.B. Merci mille fois à tous ceux qui, ayant appris cet accident, m'ont appelé pour s'enquérir de mon état.

NOUS Y SOMMES

Quand vous lirez ces lignes, il restera au mieux seulement quelques jours avant notre rendez-vous national annuel. Rendez-vous qui sera au moins aussi attrayant que les précédents, on peut en être sûr, tellement Jean-Paul et Lucette Callède, chargés de son organisation en lien avec le Bureau de l'A.C.C., ont tout mis en œuvre pour apporter le maximum de satisfaction et de plaisir à chacun des participants.

Faut-il rappeler que figurent au programme (après le "pot de bienvenue" le vendredi 8), l'assemblée générale suivie de la visite des Caves de Roquefort le samedi 9, le circuit des deux vallées (Cernon et Sorgues) le dimanche 10 (clôturé par un repas Aveyronnais), les gorges du Tarn et le Causse Méjean le lundi 11, le Causse du Larzac et la Cité Hospitalière de la Couvertoirade le mardi 12, les dolmens et la vallée du Dourdou le jeudi 14 (la journée du mercredi 13 étant "libre" et celle du vendredi 15 étant à définir avec ceux qui seront là).

Pour vous donner une petite idée de ce que vous pourrez découvrir et admirer, dans nos précédents numéros nous vous avons entretenu de Roquefort et de son fromage, puis du Larzac (La Couvertoirade, Saint Jean d'Alcas, Sainte Eulalie de Cernon).

Rendons-nous maintenant vers les châteaux du Moyen-Âge en sud Aveyron, avant de revenir goûter aux délices du Pays de Roquefort (où il n'y a pas que le fromage).

Châteaux du Moyen-Âge en sud Aveyron

Saint Izaire : château-fort et résidence épiscopale

Vaste bâtiment en grès rouge dominant le bourg fortifié sur un méandre du Dourdou (vue panoramique):

- XIVe siècle : ouvertures lancéolées, voûtes en croisées d'arêtes, fresques géométriques, arcs de pierre supportant la charpente, escaliers dans l'épaisseur des murs ou à vis.
- XVIIe siècle : ouvertures à meneaux, appartement des Evêques, échauguettes.
- XXe siècle : outils artisanaux, collections diverses, musée Chanoine Hermet.

Montaigut : château-fort des Xe et XVIIe siècles

Bâti sur un éperon rocheux qui offre une vue incomparable sur le Rougier de Camarès :

- Sépultures du Haut Moyen Âge et citerne taillée dans le roc.
- Escalier à vis, salles de toutes dimensions conçues jusque dans les moindres détails pour la défense ou pour l'habitat, constituent pour le visiteur un lieu de découvertes permanentes.

Latour : château-fort des XIIe et XVIIIe siècles

Depuis plus de mille ans, un château est assis sur

ce rocher qui domine la rivière Sorgue et le village de Latour.

Le château est une vaste bâtisse carrée avec cour intérieure flanquée d'originales échauguettes polygonales. Remanié sans cesse au cours des siècles, chaque seigneur-proprétaire l'adaptait aux besoins de son temps. Au gré de la visite guidée, vous pourrez découvrir cette évolution où chaque époque, de la plus éloignée à la plus récente, laisse son empreinte.

Brousse : château-fort des Xe et XVIIIe siècles

Fier vaisseau perché sur son roc, le château de Brousse domine la vallée du Tarn et de l'Ahrance, protégeant orgueilleusement son village classé parmi "les plus beaux villages de France".

- Le château de Brousse a conservé son enceinte fortifiée ainsi qu'une grande partie de son chemin de ronde. Tour, logis des officiers, résidence seigneuriale, four à pain, pigeonnier, puits, citerne, meurtrières, mâchicoulis : du Moyen-Âge à la Renaissance, c'est un véritable voyage à travers le temps architectural qui attend le visiteur.
- Propriété des Comtes de Rouergue puis de la puissante famille d'Arpajon pendant près de 500 ans, c'est aujourd'hui le Foyer Rural qui en assure la gestion et l'animation.

Pays de Roquefort : du goût et des couleurs

Suivez le guide et remontons le temps

Il y a longtemps, les hommes érigèrent pierres et dolmens et taillèrent les statues menhirs. Plus tard, la Gaule romaine construisit routes et voies. Plus tard encore, le Moyen-Âge bâtit tours, chapelles, cloîtres, églises romanes puis gothiques.

Le guide vous conseille Ayssènes et Saint Sernin, Brousse et Combret, ainsi que La Bastide, Pradines et Roquecezière.

Aujourd'hui, la musique, le théâtre, la peinture habitent ces lieux chargés d'histoire : Sylvanès la perle cistercienne, Montaigut la forteresse perchée.

La langue d'Oc toujours et encore se lit, se dit et se transmet.

Pays soleil, pays passion, pays plaisir, il brille de mille feux.

Elle est généreuse et riche notre terre, elle vous met l'au à la bouche

Allez donc au marché et composez votre menu : jambon du pays, poulet fermier ou canard gras... et ces merveilles maraîchères et ces fruits gorgés de

soleil. Osez ensuite les fromages, ils y sont tous. Et, pour terminer, une fouasse.

Un petit tour encore : cuirs travaillés, fleurs séchées et bois sculptés.

Au restaurant, goûtez le lièvre au "flambadou" et, à la ferme-auberge, si vous hésitez entre la fricassée de giroles, de sanglier farci ou la truite de Roquefort, prenez les trois.

Sonnez et raisonnez

Sonnailles sonnantes de la demoiselle... Elle est ici et là, elle est partout, elle triomphe, sereine elle règne sans partage, elle se sait princesse de ce pays : la brebis en impose.

De la ferme accueillante aux caves de Roquefort, de clarines en fleurines, suivez le chemin du lait.

De l'air... de l'air

Dès le matin, partez à la conquête de ces espaces verts : découvrez, respirez, explorez, marchez, remontez les collines, pédalez... envolez-vous !

Et le soir, la détente est assurée à ce moment-là, vous rayonnez, vous êtes en pleine santé, vous éclatez de vitalité... vous êtes enfin vous-même : des cyclos épanouis !

...OU PRESQUE !

Vous serez des nôtres à Saint Affrique ? Bravo, vous ne regretterez pas. Vous, vous ne venez pas ? C'est bien dommage !

Répétons-le, il s'agira de vrai cyclotourisme, avec possibilité de variantes et raccourcis pour rendre les parcours réellement à la portée de tous. Ajoutons que nul n'est obligé de pédaler tous les jours, on peut parfois préférer se joindre aux ... accompagnants (tes !).

Bref, une fois de plus, les absents auront eu tort. Alors, si vous ne voulez pas en être, vous pouvez encore essayer de vous inscrire (on ne sait jamais, il reste peut-être encore quelques places). Pour le savoir, téléphonez à notre secrétaire Pierre Poisson au 01 47 51 60 43. Il n'est jamais trop tard pour bien faire !

Et si vraiment vous ne pouvez être avec nous, pensez à votre pouvoir (voir notre dernier numéro).

nouvelles de l'A.C.C.

Cyclo-méridienne 2000 : où en est-on ?

Pierre Poisson nous le dit ci-dessous à sa manière. Et Hubert Théry nous conte, page 7, le périple qu'il a réalisé avec deux autres A.C.Cistes. Si vous n'avez encore pas participé à la "Cyclo-Méridienne 2000", vous pouvez encore le faire, ne serait-ce que modestement. Mais, impérativement, avant la fin de l'année.

Le Méridien

Ne cherchez pas dans le dictionnaire... C'est un néologisme de notre cru que devrait bien adopter un jour prochain notre belle langue française. Nous profiterons d'une prochaine session de l'Académie Française pour le soumettre à la docte assemblée. Voici ce que pourrait être sa définition: **Méridien**, *ale, aux* : *adj; n.* Relatif au méridien ; A.C.Ciste qui a parcouru au moins 100 km à vélo en suivant au plus près le méridien de Paris.

A l'instar des Cassini, père et fils, qui ont calculé et tracé ce méridien, puis de Delambre et Méchain qui l'ont mesuré sur le terrain, nombre d'A.C.Cistes s'y sont mesurés.

Il convient de distinguer plusieurs types de Méridien :

1- Tout d'abord, hommage posthume lui soit rendu, Michel Humbert qui en a eu l'idée, en a fait le tracé et en a parcouru les trois quarts avant de s'éteindre, heureux sans doute d'avoir réalisé son rêve.

2- Ensuite, ceux qui, à l'appel de leur Président, ont répondu présent à Dunkerque. Ils étaient neuf auxquels se sont jointes quelques sympathisantes (Francine et Martine, sans oublier Thérèse), ce qui les a assurément dopées. Le N°30 de *Cœur & Vélo* en a fait un large écho.

3- Il y a les sacochards, ceux des Cyclos Voyageurs de la Loire avec qui nous sommes associés pour le projet mais aussi, à ce jour, trois A.C.Cistes, Jean-François Le Morvan, Michel Ducatel et Hubert Théry, lequel narre leur épopée en page suivante.

4- Il y a les modestes qui n'en font qu'une partie, craignant de "coincer" avant d'atteindre la frontière espagnole. Courageux, oui; téméraires, non !

5- Il y a les petits futés qui joignent l'utile à l'agréable. C'est le cas de notre quatuor lyonnais

(Gérard Benoit, Philippe Chabut, Georges Jacquet et Jean Longueville) qui ont eu cette bonne idée de rejoindre St Affrique via la Méridienne. C'est aussi le cas de Jean-Louis Wilmès qui compte rejoindre ses pénates, cette fois du Sud au Nord, après St Affrique;

6- Il y a, tel Lucky Luke, célèbre cow-boy solitaire, celle qui a opté pour l'option en solo. C'est le cas de Marie-Thérèse Boulnois.

7- Et notre célèbre Normand qui, p'têt qu'oui, p'têt ben qu'non, va enfin se décider... Mais attention cher Daniel Gauthier, pour être prise en compte, ta randonnée doit être faite cette année.



8- Et enfin, il y a LE Méridien. C'est

l'A.C.Ciste-type : jovial, toujours prêt à pédaler. Peu importe s'il doit quitter sa Côte d'Azur pour rejoindre Dunkerque afin de participer au premier tronçon (Dunkerque-Paris). Pas plus d'hésitation pour revenir à Paris afin d'effectuer le tronçon Paris-Treignat avec Michel Dautresme, Pierre Poisson, Marcel et Thérèse Depret. Puis

de continuer au pied levé avec Michel jusqu'à Conques ! Et déjà impatient de boucler le tronçon entre Conques et la frontière espagnole ! Quelle boulimie ! Et cela à 79 ans !

Voilà qui ouvre de belles perspectives aux cardiaques ou, plus exactement, ex-cardiaques que nous sommes. Merci cher Jean Delrue pour ce message d'espoir.

P. P. ■

A travers les régions

Les rencontres entre A.C.Cistes d'une même région se multiplient. Même quand ils sont peu nombreux. En voici, parmi d'autres, de nouveaux exemples. A méditer là où on n'en a pas encore organisé..

En passant par la Lorraine

(récit d'André Kubler et Max Pinson)

En cette journée brumeuse du vendredi 12 mai, rendez-vous avait été pris à Reding, en Moselle, pour une rencontre Alsace-Lorraine, en vélo comme il se doit. Dès 9 heures sont à pied d'œuvre André, Odile, Mathilde et Max pour les A.C.Cistes, auxquels s'étaient joints Joseph et Claude du "Club Ferco". José, retenu pour rendre un dernier hommage à un ami, n'a pu hélas se joindre à nous. Au programme un magnifique parcours préparé par André, comprenant un col. Nous atteignons rapidement la vallée de la Zorn, mince ruban d'argent serpentant paresseusement dans une prairie encaissée. La montée vers Dabo commence par une route surplombant la Zorn et on s'élève rapidement, la pédalée est encore légère, la pente ne dépassant jamais 4,5%. Odile, "reine de la moulinette" (comme elle se présente) enroule tel un sprinter et ne tarde pas à prendre la tête. Regroupement sur le rocher de Dabo, dominé par un piton rocheux coiffé par la chapelle St Léon IX, pape natif de l'illustre famille de Dagsbourg, dont le château sera démantelé en 1679 à la suite du traité de Nimègue.

Au bout de 13 km de montée continue, nous sommes au sommet du Valberg (652 m), ayant laissé à gauche La Hoube, plus haut village de la Moselle à 623 m. Nous plongeons vers l'Alsace, arrêt dans la forêt d'Obersteingen pour un casse-croûte avalé à la hâte, la température en montagne étant plutôt froide ce jour-là. Nous

prenons la route forestière et c'est la remontée vers le château du Haut Barr, superbe conjugaison des falaises en grès rouge et du château et sa chapelle bâtis de la même pierre sur trois rochers. Une pose pour admirer une vue superbe sur la plaine d'Alsace et c'est la plongée sur Saverne. Petit arrêt pour admirer la "maison Katz" du 17e et trouver un rafraîchissement et nous prenons le chemin de halage du canal de la Marne au Rhin, promu piste cyclable.

André, par suite d'un problème de chaîne, fait une embardée, zigzague, plonge vers le canal, s'accroche aux herbes humides et glissantes du talus et se retrouve le nez à frôler l'eau. Descendus à la hâte de nos montures, nous l'aidons à regagner la rive et nous voilà repartis en direction de plan incliné d'Arzviller. Ouvrage unique en Europe, cet ascenseur à bateaux long de 110 m les remonte de 45 m. Construit en 1969 il a remplacé 17 écluses étagées sur 4 km qui demandaient une journée de franchissement aux péniches. Retour tranquille à Reding, fief d'Odette.

Nous aurons parcouru 80 km et franchi 1000 m de dénivélé sans difficulté majeure. Après une telle journée, même pas ternie par la brume et le crachin, nous nous retrouvons "Au Terroir Lorrain" pour terminer dans une bonne ambiance par une succulente pizza, en compagnie du président du "Club Ferco" et de son épouse. Décidément, les Lorrains savent recevoir.

Sur les rives de l'Ain

(récit de Jean-Pierre Martzolf)

Tout était prévu, sauf que la météo ferait un caprice en ne daignant pas nous gratifier d'un beau soleil de juin, comme cela est du à tout honnête cyclotouriste, cardiaque qui plus est, désireux de visiter le sud du Jura, en cyclant sur les rives de l'Ain, pendant ce long week-end de Pentecôte.

Du coup, nous avons snobé ces (faibles) intempéries : bruines, queues d'orages, vent (de face bien entendu) chargé d'humidité, pour rouler quand même sur le secteur des barrages de Sault-Mortier, Coiselet, Charmines, Bolozon, admirant au passage les viaducs de Cize et de Serrières sur Ain, escaladant allègrement (ah bon ?) le Col de Matafelon et la Route de Samognat, ainsi que les 10% d'une partie du Col du Berthiand, tout fiers d'avoir résisté à l'envie de rester bien au chaud pour suivre les aventures du dénommé Roland Garros (sans doute un feuilleton à succès...) et tout cela avec le sourire béat de ceux qui ont joué

un bon tour à Dame Météo.

Et puis, le lundi, en participant au Rallye de Jasseron, nous avons eu le plaisir de recevoir une coupe des mains du Président des Cyclos Jasseronnais, tout ravi d'accueillir près de deux cents invités malgré une météo pas vraiment estivale.

Que dire de plus, sinon que nous étions quatre, le cinquième prévu ayant dû se désister à cause d'un caprice d'origine canine (de canidé, chien, vous avez compris ?, rien à voir avec une rage de dent... faut tout vous dire !), que nos épouses absentes n'ont pas pu profiter de la piscine à 26°C (remarque : avec une température extérieure qui avoisinait les 15/16°C, ça aurait été folichon), que nos hôtes étaient bien sympathiques (Ah... cette fondue au Comté... Humm) : bref que nous avons profité d'un excellent week-end dont nous nous souviendrons longtemps. ■

Sur la "Cyclo-Méridienne 2000"

Après avoir effectué avec quelques autres le parcours Dunkerque-Paris en avril (voir notre dernier numéro), Michel Ducatel et Hubert Théry, accompagnés de Jean-François Le Morvan, sont repartis (en cyclo-camping) en vue d'accomplir la "Cyclo-Méridienne" en totalité. Récit d'Hubert Théry.

14 juin : Frévent - La Ferté sous Jouarre (200 km à 18,5 km/h de moyenne)

Michel Ducatel pèse 104 kg avec son vélo et ses bagages. Nous partons à 5 heures sous un brouillard mouillant, avec un vent latéral légèrement favorable. Nous connaissons déjà la route pour l'avoir parcourue l'an dernier. La routine !

15 juin : La Ferté sous Jouarre - Malesherbes (162 km à 17 km/h)

Nous contournons Paris pour retrouver Morangis, terme de notre premier parcours sur la Cyclo-Méridienne 2000. Nous avons rendez-vous avec Jean-François Le Morvan. Après quelques balbutiements qui nous font perdre un peu de temps, nous nous retrouvons devant la stèle de la Méridienne avec plaisir. Comme, il est tard, nous décidons de nous détourner jusqu'à Malesherbes où nous trouverons camping et repas.



C'était à l'issue du parcours Dunkerque-Paris. De g. à dr. : Debout : Thérèse Depret, Hubert Théry, Robert Jourdain, Jean Delrue, Michel et Monique Dautresme ; Accroupis : Michel Ducatel, François Le Morvan, Marcel Depret.

16 juin : Malesherbes - Bourges (170 km à 19 km/h)

Nous déjeunons en face du château de Sully sur Loire, dont nous prenons quelques photos. La fin du parcours est un peu plus accidentée. Nous trouvons un camping très bien aménagé, à vrai dire le meilleur de toute notre randonnée. Jean-François prend une initiative qui aura tendance à se répéter chaque soir : s'offrir une bonne bière.

Bourges - Chambon sur Vouze : 120 km à 16,3 km/h

25 km plats - 25 km gentiment vallonnés. Le reste du parcours de type sportif. Au cours de l'arrêt Perrier-grenadine à Lépaud, nous décidons de nous arrêter à Chambon sur Vouze car nous ne sommes pas sûrs de trouver un camping ensuite. Cela nous laisse tout le temps pour aller boire la bière chez un "ch'ti" installé ici, prendre des photos, nous balader et dîner.

18 juin : Chambon sur Vouze - Ussel (107 km à 13,3 km/h)

Peu de km et moyenne faible car le parcours est sportif. La principale difficulté est la montée sur Croq où nous déjeunons près d'un moulin à huile en pierre, puis nous allons voir les tours avant de nous remettre en route. A Ussel, le camping est fermé, nous élisons domicile dans une ferme-

auberge. Nous dinons royalement avec en prime la chaleur de l'accueil et la gentillesse des hôtes. C'est la meilleure soirée de la randonnée.

19 juin : Ussel - Ayrens (112 km à 12,6 km/h)

Dans l'incertitude du matin, nous nous trompons de route et parcourons une quinzaine de km en trop. La côte qui mène à Ayrens clôture la série de la journée sous un fort pourcentage. Le gardien du camping ouvre son terrain pour nous, mais comme nous sommes lundi tous les commerces sont fermés et nous n'avons pas grand-chose à nous mettre sous la dent. Les vieilles personnes chez qui nous allons boire la bière du soir nous vendent une baguette, une saucisse, un litre de vin et nous donnent trois œufs de leurs poules moyennant un bout de conversation. Avec ce qui nous reste et que nous mettons en commun, c'est assez pour nous éviter de mourir de faim, tout en écoutant la sérénade donnée par un groupe de cors de chasse.

20 juin : Ayrens - Rignac (110 km à 13,7 km/h)

21 juin : Rignac - Tellier (104 km à 12,6 km/h)

J'ai dû prendre froid lundi dans une descente. Je suis passé chez le pharmacien mardi mais je me sens fiévreux. Point particulier de la journée : Amialet sur le Tarn. C'est superbe. Mais il faut remonter la vallée... Le camping est tenu par des étrangers : Hollandais et Belges. Nous sommes parmi les seuls Français du camp.

22 juin : Teillet - Carcassonne (110 km à 14,2 km/h)

Le temps est gris et chaud : malsain en un mot. Nous avons beaucoup transpiré et dû nous changer complètement à midi. La remontée de Mazamet est longue et difficile. Après une petite descente nous escaladons la Montagne Noire d'où nous plongeons sur Carcassonne. Nous élisons domicile au camping de la Cité d'où nous prenons quelques photos du vieux pont et des remparts.

Carcassonne - Sournia (117 km à 15 km/h)

Nous nous écartons un peu de la route suggérée ce qui nous procure un petit répit jusqu'à St Paul de Fenouillet. Puis la partie de grimpettes recommence. Nous avons craint la pluie toute la journée, mais finalement nous avons reçu seulement quelques gouttes.

Sournia - Prades - Montet - Prades (91 km à 11,1 km/h)

Nous petit-déjeunons à Prades où nous laissons les bagages à la Mairie. Et nous partons vers Nantet : 7 km de N 116 en faux-plat montant vent debout, 6 km de gentille grimpette jusqu'à Sahorre, 7 km d'un pourcentage un peu plus important jusqu'à Py, et enfin 10,5 km de forte montée jusqu'au col de Montet (1761 m). C'est dur ! Et j'ai poussé plusieurs fois mon vélo. Il nous faut ensuite descendre 3,5 km jusqu'au village pour faire pointer nos cartes. Pour aller à la frontière il faut parcourir 14,5 km à pied en montant jusqu'à 2412 m et, bien entendu, revenir. Pour cela il faut être équipé pour la marche, ce que nous ne sommes pas. Avec un peu de frustration, ayant tout fait ce qu'il est possible de faire à vélo, nous décidons d'un commun accord que notre "Cyclo-Méridienne 2000" est bouclée. Nous remontons au col pour rentrer à Prades.

25 juin : Prades - Argelès (72 km à 20,5 km/h)

Nous quittons Jean-François qui veut rentrer à Paris pour réaliser l'Audax Paris-Nice. Pour nous c'est le début du repos. Mais lundi nous ferons Argelès - Portbou (80 km) et mardi Michel seul (je suis malade) fera Argelès - Thuyr pour voir le tonneau Byrrh (plus d'un million de litres !).

Mon cœur et mon vélo

"Les amis de cœur" racontent... Oui, mais ce qu'a vécu notre ami Jean-Léon Casasola et qu'il a effectivement souhaité raconter ne pouvait tenir dans une page de notre bulletin puisqu'il lui en a fallu plus de ...300 ! Tout un livre qui, sous le titre "Mon cœur et mon vélo" (ça ne vous rappelle rien ?) vient d'être publié sans que son auteur épuise pour autant le sujet, un second volume étant doré et déjà en préparation.

En attendant, le premier se lit comme un roman. Au moins pour des gens comme vous et moi qui ne pouvons être insensibles à une expérience par définition proche de la nôtre. Et même si pour "s'en sortir" après un accident cardiaque il n'est heureusement pas nécessaire de se donner autant de peine que notre ami après le sien, ni de vouloir parvenir, loin s'en faut, aux mêmes performances, nous pouvons en retirer des enseignements. Ce qui vaut également pour d'autres, tels ceux qui se croient à l'abri d'un tel accident alors que celui-ci, sournoisement, les guette peut-être au prochain tournant. Autant de raisons pour vous conseiller l'ouvrage de Jean-Léon Casasola, ouvrage que vous pourrez aussi recommander autour de vous, voire offrir. Mais laissons son auteur vous le présenter lui-même.

M. D.

C'est l'histoire d'un individu qui se croyait invulnérable. Il respirait la santé. Il pétait le feu. Son entrain et sa façon de vivre à mille à l'heure étonnaient tout le monde. Bref, c'était un individu dont on enviait la vitalité.

Et puis, un jour, l'infarctus est passé par là.

C'est la tuile. Adieu la joie de vivre.

Heureusement, l'envie de revivre ou de survivre l'a envahi.

Cet individu est devenu hors du commun, m'a-t-on dit. Car c'est de moi qu'il s'agit. J'ai voulu gagner un pari fait, me dit-on encore, de choses impossibles... et pourtant réelles.

Après une rééducation cardiaque conduite médicalement de main de maître, j'ai gravi une à une les marches qui mènent en haut d'une certaine pyramide. Celle de laquelle je vois un monde où les cardiaques avérés et ceux en puissance grouillent, qui inquiets, qui insouciant.

J'ai maintenant soixante et onze ans et, par expérience acquise, je peux, sans fanfaronner, dire que j'ai presque sauté par-dessus les écueils de l'angoisse. Je dis presque parce qu'il demeure toujours en moi un souvenir qui me poursuit. On ne s'évade pas aussi facilement du passé quand il a été marqué par l'infarctus. J'avais quarante deux ans quand il m'a presque terrassé.

Et pourtant, pour retrouver cette joie de vivre, j'ai fait ça. C'est à dire que je me suis voué au

"sport" jusqu'à en être saturé. Quel sport ? Le vélo.

Oh, j'ai fait quelques trucs : des séries de brevets allant de cent kilomètres aux six cents, un Paris-Brest-Paris, un tour de France randonneur de quatre mille huit cents kilomètres en dix-neuf jours... et, aussi, un double tour de France en trente deux jours et, encore, la Cordillère des Andes, au surplus quatre cent cinquante kilomètres en Laponie... à VTT.

Je ne veux surtout pas soutenir qu'il faille faire tout ça pour recouvrer la santé. Mais seulement un quelque chose à l'aune des capacités physiques et de l'âge. Faire ce quelque chose quotidiennement, non par obligation mais par plaisir afin que ton cœur ne s'avachisse pas. Il t'en saura gré, crois moi.

Par mon récit, je souhaite, à toi infarcté, dire qu'il est possible de vivre mieux qu'avant l'infarctus. Quant à toi qui te sens solide comme le roc, je t'invite à te méfier car l'infarctus, c'est sournois. Ça te fiche en l'air au moment où tu t'y attends le moins. A preuve.

Jean-Léon Casasola ■

Ouvrage à commander à J.L. CASASOLA - Lignane RN 7 N° 5975 - 13540 PUYRICARD - 139 F, frais de port et emballage inclus (essentiellement pour les A.C.Cistes).

Petit traité de vélosophie

C'est un livre d'un tout autre style que nous présente de son côté notre ami Daniel Gauthier. Jugez-en !

Un de mes jeunes amis bretons, Hervé Le Cahain, cyclo de tradition, m'a conseillé la lecture de ce Petit traité de vélosophie, par Didier Tronchet (cycliste non pas "cardiaque" mais "urbain") publié récemment chez Plon (69F).

C'était un bon conseil car il s'agit d'un ouvrage dont la présence s'impose dans la bibliothèque de chacun des A.C.Cistes.

En voici quelques citations choisies dans la foule des observations humoristiques et philosophiques qu'il contient :

- "Faire du vélo en ville, c'est dangereux" NON!

C'est faire de la voiture qui est dangereux ...pour les vélos !

- Des sacoches sur un vélo, c'est faire sombrer l'image de Zorro sur son fringant coursier vers celle du petit pépé qui rapporte ses bouteilles consignées.

- Le vélo d'appartement est aussi excitant qu'un cheval mort, les quatre pattes coupées.

- Si les Conseils des Ministres ou les Assemblées Générales de l'O.N.U. se déroulaient à vélo, plus d'une décision catastrophique pourrait être évitée d'un simple coup de guidon.

Daniel Gauthier ■