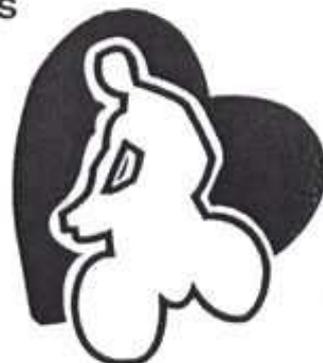


CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison ★ N°32 Novembre-Décembre 2000

Dans ce numéro

- Vos lettres nous intéressent...

● Ça peut être bon à savoir 2

- l'A.C.C. en mouvement

● Cyclo-Méridienne 2000 : encore quelques jours 3

● Tour de Corse ? St Jacques de Compostelle ? 3

● Qu'elles furent belles les journées de Saint-Affrique ! 4-5

● L'assemblée générale 5-6

● Le nouveau Bureau 6

● A Saint Affrique nous étions 6

● L'A.C.C. à la Fédération Française de Cardiologie 6

● Apprenez les gestes qui sauvent 7

● Châteaux de Seine et Marne 7

● La petite pierre de la "Pierre Bleue" 7

● Nouveaux adhérents 7

- Les "amis de cœur" racontent...

● La rage de vivre ou comment (re)faire de vieux os 8

le mot du président

Vive la fête !

St Affrique a été une véritable fête. Une fête du corps, ce que permet le vélo sur des itinéraires parfois un tantinet sportifs. Une fête de l'esprit aussi, de par les découvertes que nous y fîmes, les richesses culturelles qui nous furent offertes et, pour couronner le tout, la convivialité, la bonne humeur (et c'est peu dire) qui y régnèrent..

Oui, St Affrique fut une fête et je ne pense pas qu'il se trouve un seul de ceux qui y étaient pour me démentir, un seul de ceux qui ont fait l'effort d'y venir (sans être tout à fait sûr de pouvoir arriver : crise du carburant, barrages...) pour le regretter. Du vélo, du plaisir, de l'amitié, de la joie, ah les bons remèdes que voilà et que St Affrique généreusement nous dispensa !

Cela ne doit cependant nous faire oublier les décisions prises en assemblée générale, et notamment les priorités définies par le Bureau (voir en pages intérieures) et adoptées à l'unanimité. Ce qu'il adviendra de ces priorités, de leur réalisation dépend en effet de chacun de nous, de ceux qui étaient à St Affrique comme de ceux qui n'y étaient pas, et pas seulement du Bureau. Répétons le : nous devons tous être des adhérents réellement "actifs". C'est la condition *sine qua non* pour que la fête, notre fête, se poursuive, et pas seulement à l'occasion de nos assemblées générales et "journées-rencontres" annuelles. Qu'on se le dise !

^ propos de fête, je vous souhaite de terminer joyeusement l'année. Et, du même coup, le siècle.

Michel Dautresme ■

Appel des cotisations 2001

Sauf si vous possédez déjà la carte 2001 (adhésion après le 1er juillet dernier ou ré-adhésion déjà effectuée), le temps est venu de régler votre cotisation 2001 (membres actifs : 80 F minimum - membres bienfaiteurs : 100 F minimum)

Amicale des Cyclos Cardiaques (A.C.C.)
Siège social : 18 rue Olier 75015 Paris

Secrétariat : 137, av. Paul Doumer
92500 Rueil-Malmaison
☎ 01 47 51 60 43

Cœur & Vélo, bulletin de l'A.C.C.
47, Av. de la Baylie 78990 Elancourt
Rédaction, conception et réalisation :
Michel Dautresme

✕-----

Bulletin d'adhésion, ou ré-adhésion, 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.)

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

vos lettres nous intéressent

Ça peut être bon à savoir

Le courrier que vous nous adressez, outre qu'il nous donne de vos nouvelles, nous apporte souvent des informations, voire des enseignements dont chacun de nous peut tirer profit.

Dernières cartes de vacances. Celle, par exemple, que Daniel Legendre (83-Toulon) nous a envoyée de Bretagne où "il fait beau, mais plus frais que dans le Midi, ce qui est davantage favorable à la détente et au repos, et où la campagne est très jolie" (voilà qui va faire plaisir à nos amis Bretons). "Mais, ajoute Daniel, que de côtes, et en plus difficiles !". Hé, oui, la Bretagne ça n'est pas tout plat.



Avec son époux Roger, Josiane Besset (26-Eurre) a, elle, gravi le Col du Tourmalet (voir notre dernier numéro, p.2)

Des plaies et des bosses

Tout plat, ça ne l'est pas non plus du côté de La Meije, dans les Hautes Alpes, où Jean Thirion (78-Elancourt) nous dit avoir repris l'entraînement après l'interruption de vélo que lui a valu sa collision avec le Président (oui, c'est lui qui a percuté ce dernier : voir notre dernier numéro, p. 3). "C'est dur", avoue Jean, évoquant les pentes qu'il gravit. Attention l'ami, il ne faut pas forcer !

A propos d'accident, Jean Lebeau (80-Amiens), en a également connu un. Alors qu'il était sur le point de terminer la Flèche Paris-Briançon (la vingtième et dernière de la série), il a fait une chute provoquée par une voiture l'ayant serré de trop près. Depuis, il souffre de "douleurs persistantes" et connaît "des problèmes de vertige, troubles de l'équilibre intermittents et violents". Fort heureusement "aux dires des spécialistes, ça va s'arranger". En attendant, faute d'avoir pu reprendre le vélo, Jean "ronge son frein !".

C'est également le cas de Gérard Bernardet (25-

Pontarlier) qui a dû réduire son activité vélocipédique à cause de problèmes musculaires. Ce à quoi s'ajoute la maladie de sa femme.

Henri Laffont (11-Carcassonne) connaît, lui aussi, quelques ennuis de santé (pas très graves mais qui semblent néanmoins agir sur son moral). Aux uns et aux autres souhaitons de vite retrouver "forme et joie de vivre" !

Utilité du cardiofréquencemètre

La forme et la joie de vivre, Patrick Audebert (09-Oust) a bien failli les perdre ! Il nous raconte comment le cardiofréquencemètre lui a sauvé la vie. L'an dernier, en pédalant, il a remarqué combien les indications de son "cardio" étaient irrégulières. Il a pensé que cela résultait d'un mauvais fonctionnement de l'appareil. Cependant, ayant pris son pouls au poignet à fin de contrôle, il a compris que ce n'était pas le "cardio" qui était en cause mais son cœur battant la chamade ! Patrick a donc dû être opéré une seconde fois (il avait déjà subi un pontage aorto-bifémoral en 1991). Il constate : "Si je n'avais pas eu le cardio, j'aurais pu tomber raide mort d'un seul coup. Je ne me rendais compte de rien, aucune douleur, aucun signe apparent". Comme quoi...

Laissons nous guider

Au cours de ses pérégrinations de cet été, Roger Lecompte (85-L'Herminault) a découvert et utilisé les services d'un gîte qui l'a séduit. Il s'agit du Centre d'accueil et d'animation de plein air 18300 Veaugues (tél. : 02 48 79 27 12). Ce gîte, nous apprend Roger, a passé un accord avec la F.F.C. (Fédération française de cyclisme, et non F.F.C.T.) à l'instar d'une centaine d'autres dont la liste figure dans un guide publié par la dite fédération. Dans ce gîte, notre ami a rencontré de sympathiques vététistes F.F.C. ne pratiquant pas la compétition mais essentiellement le tourisme et la promenade.

A noter que Roger a connu l'existence du gîte de Vaugues grâce au "Guide des Gîtes d'étape et refuges" d'Annick et Serge Mouraret (Guides de la Cadole Editeur). Un ouvrage qui peut intéresser certains de nous et que l'on peut commander dans toutes les bonnes librairies. ■

Pour vos commandes (accompagnées du montant correspondant), une seule adresse :

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

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

Ecussons (brodés, à coudre) : 20 F l'unité, franco.

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).

"Cyclo-Méridienne" 2000
Il vous reste encore quelques jours

En effet, pour être homologuée, votre participation à la "Cyclo-Méridienne" doit avoir été effectuée avant la fin de l'année. Or, il n'est jamais trop tard pour bien faire. Répétons une fois de plus qu'il suffit d'accomplir 100 km sur le parcours, en passant par au moins une ville contrôlée. C'est donc à la portée de tous. **Demandez donc, si vous ne les avez encore pas, le parcours et la carte de route (à faire tamponner dans les villes-contrôle) à Pierre Poisson, 137 avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison.**

C'est aussi à cette adresse que tous ceux qui ont accompli en totalité ou en partie la "Cyclo-Méridienne 2000" doivent envoyer (si ce n'est déjà fait) leur carte de route (si possible accompagnée d'un récit du périple accompli) pour homologation et pour recevoir la superbe médaille-souvenir (pour ceux à qui elle n'a pu être remise à St Affrique, faute qu'ils y soient).

Pour conclure, voici quelques compléments apportés par Hubert Théry au récit qu'il nous a livré dans notre dernier numéro :

"En gros, nous avons eu beau temps. Nous avons parcouru en tout 1498 km. Nous avons pu camper tous les jours. Nous avons chacun environ 18-20 kg de bagages. Un seul incident : dans une descente un caillou a transpercé le pneu et la chambre à air arrière du vélo de Jean-François Le Morvan. Il avait ce qu'il fallait pour tout changer. Le parcours est difficile à partir de Bourges et le soir nous étions très contents de décompresser".

A noter que (après Michel Ducatel, Jean-François Le Morvan et Hubert Théry) Guy Renuy (Pas de Calais) et le président Michel Dautresme (Yvelines) ont à leur tour accompli la "Cyclo-Méridienne 2000" en totalité (ces deux derniers sur leur vélo mais pas en cyclo-camping). Nous publierons dans un prochain numéro le palmarès complet de la "Cyclo-Méridienne 2000". ■



Quelque part sur le Méridien de Paris...

**Tour de Corse ? St Jacques de Compostelle ?
 Faites votre choix !**

Dans notre N°30 de juillet-août, nous vous avons présenté les propositions qui nous sont faites par nos amis Pierre Bellan d'une part, et Jean-Pierre Martzolf d'autre part, la première relative à un nouveau Tour de Corse (différent du précédent) au printemps, la seconde à la Route de St Jacques de Compostelle (vraisemblablement en deux fois, soit une première partie une année et l'autre l'année suivante). La suite qui sera donnée à chacun de ces projets dépend maintenant de vous. Ce sera en effet essentiellement en fonction des réponses que vous apporterez au questionnaire ci-dessous (à nous retourner dans les meilleurs délais, y compris par ceux qui se sont dits intéressés lors de l'assemblée générale) que ces randonnées auront lieu (ou pas) en 2001 (ou 2002). **Bien entendu, vos réponses positives ne sauraient avoir valeur d'engagement ferme, mais simplement d'indication quant au nombre d'adhérents susceptibles de participer à l'une ou l'autre de ces randonnées, ou aux deux.** ■

Randonnées A.C.C. 2001-2002

Nom..... Prénom..... N° carte A.C.C.....

est intéressé par :

- le Tour de Corse : OUI - NON en 2001 : OUI - NON en 2002 : OUI - NON
 - St Jacques de Compostelle : OUI - NON en 2001 : OUI - NON en 2002 : OUI - NON

Observations éventuelles..... avec participation de *françois et Pierre*.....

Beau temps épique.....
épouses et époux la en fait tous acceptés.....

A retourner à l'A.C.C. 137, Avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison dans les meilleurs délais

Qu'elles furent belles les journées

Et voilà, Saint Affrique, c'est déjà terminé. Comme tous les événements impatientement attendus et longuement préparés, notre rencontre annuelle s'est déroulée très vite, trop vite. Retrouvailles, accueil, assemblée générale, visites, repas festif, réunions diverses... : que nous reste-t-il après ce tourbillon ?

Des images, des souvenirs qui viennent conforter notre conviction de l'utilité de telles rencontres et, plus largement, de l'intérêt de notre Amicale. Car, outre la découverte d'un pays extraordinairement divers, il y a des liens d'amitié et de fraternité qui se renforcent sur l'asphalte de la route ou autour d'une table accueillante.

Un accueil confortable et chaleureux

L'ESTA nous a donc hébergés dans ses vastes et confortables locaux. Les chambres, le restaurant, les salles de réunion ou d'accueil, le garage à vélos ont satisfait tout le monde. Il faut y ajouter le bénéfice d'un temps merveilleux propre à gommer les petites insatisfactions s'il s'en est trouvé.

Les arrivées du vendredi après-midi constituent déjà un événement rare. Chaque retrouvaille est l'occasion d'exclamations d'autant plus joyeuses que les voyages ont été parfois très incertains, pénurie de carburant et barrages routiers aidant (ou plutôt n'aidant pas). L'inquiétude du Président, et des autres, décroît au fil des arrivées et, au bout du compte, les défections seront peu nombreuses, même si certains ont dû différer leur départ.

Le vin blanc de Gaillac (cher à Jean-Paul Callède) vient à propos atténuer ces soucis au cours du "pot d'accueil" offert par le CoDep 12 et la Ligue Midi-Pyrénées. Les amis se retrouvent le verre à la main pour évoquer les péripéties de leur voyage ou de l'année écoulée, certains ne s'étant pas revus depuis l'Alsace.

Le lendemain matin, on se retrouve pour l'assemblée générale. Michel Dautresme souligne combien cette assistance aussi nombreuse malgré les circonstances est la preuve de notre solidité et du bien fondé de notre démarche. Cette motivation des adhérents fait chaud au cœur.

Autre preuve de cette motivation, leur participation active aux débats qui met en lumière l'implication et le désir de chaque membre de voir pros-

pérer notre Amicale afin qu'elle remplisse toujours mieux son rôle.

Un merveilleux pays

Après le travail, la récompense : la découverte d'un pays merveilleux, l'Aveyron, terre de contrastes (cliché peut-être, mais traduisant une réalité).

Nous partons à vélo à la rencontre de vallées profondes, verdoyantes, pourvoyeuses de richesses (céréales, vignes, fruits, bois...), parcourues par le Cernon, la Sorgue, la Dourbie, le Tarn. Puis de plateaux où le changement est saisissant : Causse du Larzac ou Méjean à l'herbe jaune, à la terre ocre tachetée du vert sombre de bouquets de buis, piquetée des squelettes décharnés de chardons (inspirateurs de notre poète pédalant), domaine du vent, des moutons, des rapaces... L'austérité de ces paysages infinis, savanes asséchées, a quelque chose de grandiose, tout à la fois inquiétant et apaisant. Il n'est pas surprenant que cette terre ait attiré des hommes épris de solitude méditative et mystique. La Couvertorade, Ste Eulalie de Cernon, St Jean d'Alcas, Sylvanès, refuges religieux et guerriers à la fois, tellement bien conservés ou restaurés que l'on peut entendre, en prêtant bien une oreille imaginative, les sabots des montures des Chevaliers de Malte résonner sur le pavé.

Voici Roquefort, un village au nom de fromage, à moins que ce ne soit le contraire, où les techniques ancestrales sont adaptées aux méthodes et matériels actuels. Voici Ste Enimie, fondée par une princesse mérovingienne dont Jean-Paul nous a conté la belle histoire, avec ses maisons en pierres et ses rues pavées. On pourra encore citer Le Rozier avec son rocher-citadelle montant la garde à l'entrée des Gorges du Tarn et de la Jonte. Et puis aussi St Affrique : il serait injuste d'oublier notre cité-hôte avec ses ruelles, ses ponts sur la Sorgue, sa fontaine aux béliers, hommage rendu au Seigneur des troupeaux. ►►



Un groupe au départ pour une superbe randonnée

à St Affrique !

►► caussenards. On pourrait encore citer d'autres villages tant la richesse du pays est grande.

Mais qu'en serait-il sans les hommes ? Car les Aveyronnais sont accueillants, chaleureux, ouverts aux autres.

De belles balades pour tous

Pour mériter tout cela, il faut pédaler, et là on peut dire que chacun en a eu sa part, selon son degré de forme, de force ou d'envie. Jean-Paul nous avait préparé une gamme de circuits bien adaptés à l'ensemble des participants : belle balades le long des vallées, rudes montées vers les hauts plateaux, vertigineuses plongées (ah, cette descente sur Ste Enimie !). Chacun y a d'autant plus trouvé son compte que les parcours proposés constituaient une base adaptable aux désirs et capacités des uns et des autres. Cette large part laissée à l'initiative des participants a été, nous le pensons, très appréciée car correspondant bien à notre état d'esprit fait à la fois d'un besoin d'autonomie et de solidarité de groupe. Suivant les moments, il est tout aussi plaisant de rouler ensemble en discutant de choses ou sérieuses ou légères que de rouler seul avec pour compagnon le chuintement des roues sur le bitume et le soleil et le vent vous caressant la peau. Même seul, on n'est pas forcément en mauvaise compagnie !

Le rire comme thérapie

Si il est toujours délicat de mettre en valeur telle ou telle personne dans un groupe, on ne peut cependant passer sous silence le rôle éminent de certains. Si pédaler est important, la bonne humeur, le rire sont aussi une thérapie hautement bienfaisante. Et, à cet égard, nous disposons d'au moins deux docteurs es rigolade, spécialistes de l'agitation zygomatique. Chacun de ceux qui étaient à St Affrique les reconnaîtra. Chez l'un le dynamisme, la joie de vivre contagieuse, l'œil rieur et la moustache gouailleuse (plus le maniement du flamand...). Chez l'autre la rondeur joviale, le sérieux (affecté), l'adresse dont il fait preuve pour jongler avec les mots et l'absurdité des situations. Quel talent chez les deux ! Merci à eux pour leurs séances de traitement collectif.

Il faut aussi et surtout remercier l'organisateur de ces journées. Toujours souriant, disponible, à la fois ferme et souple, Jean-Paul Callède s'est dépensé sans compter pour notre plus grand bonheur durant ce séjour. Et encore ne s'agit-il que de la partie émergée de l'iceberg de travail qu'il a dû accomplir. Un grand merci à lui et tous ceux qui l'ont assisté.

Et l'an prochain, nous irons revoir la Normandie.

Robert Jourdain

L'A.C.C. en mouvement

L'assemblée générale

C'est en félicitant les Acécistes ayant tenu à être présents malgré les difficultés liées à la crise du carburant que le président a ouvert cette 5e assemblée générale de l'A.C.C. Le quorum étant atteint, l'assemblée a pu délibérer valablement.

Modification des statuts

L'assemblée générale, devenue pour un court moment assemblée générale extraordinaire, entérine à l'unanimité deux modifications des statuts, l'une limitant à neuf le nombre des membres du Bureau (ils peuvent être moins) et l'autre précisant que ceux-ci ne peuvent être élus qu'à la majorité absolue.

L'A.C.C. se porte bien

Telle est l'impression qui se dégage du rapport d'activités. Qu'il s'agisse du nombre des adhérents, des activités tant au niveau national que dans les régions, des relations nouées avec d'autres organisations d'une part, avec la presse d'autre part, tous ces indicateurs marquent une progression. Qui s'en plaindrait ?

De même s'avère tout à fait satisfaisante la situation financière que la trésorière Josiane Besset présente de façon on ne peut plus claire et précise, ce qui lui vaut les compliments appuyés de Georges Jacquet, expert comptable et, pour la circonstance, "réviseur aux comptes" de l'A.C.C. En conséquence de quoi, il n'y a toujours pas lieu de modifier la cotisation.

On ne s'étonnera donc pas de ce que ces deux rapports aient été adoptés à l'unanimité.

Les priorités pour fin 2000 et 2001

Après l'élection au Bureau de Jaques Antoniewski et la ré-élection de Christian Saint-Faust et Jean-Louis Wilmès (membres sortants), le Président énumère, au fil de son rapport d'orientation, les priorités pour la fin 2000 et 2001.

- Il convient en premier lieu de ne pas oublier la "Cyclo-Méridienne 2000" (jusque fin décembre).

- Par ailleurs l'accent sera mis sur le développement des activités au niveau des régions. A cet effet, le budget le permettant, une contribution financière sera apportée aux régions qui mèneront des activités. Et, conséquence d'une réflexion entamée par le Bureau sur le "projet" A.C.C., un "Guide" destiné aux animateurs de région dans le but de les aider sera réalisé en collaboration avec eux.

- A noter encore que le Bureau attend de tous les adhérents leur participation active à la campagne de la Fédération Française de Cardiologie en faveur de la formation au "geste qui sauve", leur participation aussi aux "Parcours du cœur" 2001.

- Succédant à la "Cyclo-Méridienne 2000", une nouvelle randonnée sera proposée au niveau national. S'agira-t-il d'un troisième "Tour de ►►

L'A.C.C. en mouvement

assemblée générale (suite)

►► Corse comme nous y invite Pierre Bellan ?
Ou de la route de St Jacques de Compostelle
comme le propose Jean-Pierre Martzolf ?

Enfin, à l'invitation de Jacques Antoniewski, c'est
en Normandie que sont prévues l'assemblée
générale et les "journées-rencontres" 2001.

Ce programme d'action pour l'année à venir a
également été adopté à l'unanimité, après qu'il ait
toutefois fait l'objet d'échanges extrêmement
constructifs.

Ainsi s'est terminée une assemblée générale
menée rondement et extrêmement vivante, ce qui
a valu aux membres présents les compliments du
Président pour leur participation active.

le Bureau de l'A.C.C.

Après l'élection de Jacques Antoniewski et la
ré-élection de Christian Saint-Faust et de Jean-
Louis Wilmès (membres sortants), le Bureau réuni
après l'assemblée générale a confirmé dans leurs
fonctions les membres de l'ancien Bureau.

Le Bureau 2000-2001 de l'A.C.C. se présente
donc comme suit :

Président : **Michel Dautresme** (Yvelines)

Vice-président : **Daniel Legendre** (Var)

Secrétaire : **Pierre Poisson** (Hauts de Seine)

Trésorière : **Josiane Besset** (Drôme)

Membres : **Jacques Antoniewski** (Yvelines)

Daniel Gauthier (Manche)

Robert Jourdain (Seine St Denis)

Jean-Louis Wilmès (Seine et Marne)

On ne change pas une équipe qui gagne !

☆ ☆ ☆

L'A.C.C. à la Fédération Française de Cardiologie

Le 23 août dernier, le président Michel
Dautresme et Jean-Louis Wilmès, membre du
Bureau et animateur de la région Ile-de-France,
ont été reçus au siège de la Fédération Française
de Cardiologie.

Les entretiens qu'ils y ont eu ont permis de
dégager plusieurs possibilités d'actions communes.

C'est ainsi que l'A.C.C. s'est engagée à participer
activement à la campagne de la Fédération
Française de Cardiologie en faveur de la
formation aux "Gestes qui sauvent" (*voir ci-
contre*). Ainsi qu'aux "Parcours du Cœur" 2001,
sujet sur lequel nous reviendrons. En effet, il
s'agit là d'actions de prévention, lesquelles
s'inscrivent parmi les objectifs de notre
association tels qu'ils figurent dans ses statuts.

De son côté, la Fédération Française de
Cardiologie nous a assuré de son soutien sous
différentes formes.

En résumé, un contact intéressant qui devrait se
traduire par d'autres à l'avenir et s'avérer
fructueux pour l'A.C.C. comme pour la
Fédération Française de Cardiologie. ■

A St Affrique nous étions...

par Denise Prat (accompagnatrice)

▼ Vendredi, arrivée à St Affrique l'historique
Pour une semaine de vélo avec les cyclos
L'accueil est chaleureux, le cadre idyllique
Les anciens souhaitent bienvenue aux nouveaux
Jean-Paul l'organisateur de cette belle aventure
Déploie des montagnes de gentillesse pour ce vélo
Cette mécanique luxueuse mais engin de torture
Que tous ces cardiaques vont monter en héros.

▼ Samedi, assemblée générale pour les adhérents
Les autres visitent la ville et explorent le marché
Passage obligé du Vieux Pont, ce beau monument
Qu'un aquarelliste aurait plaisir à dessiner
Après-midi, direction les Caves de Roquefort
Visite guidée et dégustation des produits Papillon
Quittant la fraîcheur de la cave pour le dehors
La chaleur nous saisit, vite retour à la pension.

▼ Dimanche vallée du Cernon, arrêt à Ste Eulalie
Une bonne bière rafraîchit nos maris préférés
Pique-nique sur fond de Larzac, c'est la belle vie
Poursuivons par la visite de l'Abbaye de Sylvanès
Centre culturel et spirituel de renommée mondiale
Richesse d'un monde rural, bel exemple de
reconversion
Pour la nourriture de l'âme imprégnez-vous de
chants chorals
Vous partirez le cœur léger avec le soleil pour
compagnon.

▼ Nous voici réunis pour cette fin de journée
Autour d'une table, verre empli de vin de Cahors
Le service est parfait, les mets sont raffinés
Et l'ambiance sans dessus dessous, mais encore
Pour les amateurs de *Méridienne* des décorations
Ces fous de randonnée, seuls ou accompagnés
D'amis cyclos, ou de l'épouse pleine de dévotion
Que nous félicitons de tant de bonté pour l'aimé.

▼ Lundi, Ste Enimie, gorges de la Jonte, du Tarn
Le paysage éblouissant vous laisse sans voix
A chaque virage c'est l'émerveillement aux larmes
Nous rentrons fatigués, mais heureux chaque fois
Ce mardi peu d'épouses sur ce beau parcours
Le shopping est au programme direction Millau
La peau de brebis tannée fait de beaux atours
Que nous aurons plaisir à porter pour avoir chaud.

▼ De départ en départ, le groupe d'amis s'effrite
Nous voici une poignée en fin de séjour
Je remercie Jean-Paul car il le mérite
De sa disponibilité et de ces beaux parcours
Ce n'est qu'un au revoir car à bientôt peut-être
C'est le cœur déchiré que nous nous séparons
Pour mieux nous retrouver et faire la fête
Alors venez à Crest (*), nous vous y attendons. ■

(*). C'est à Crest (Drôme), chez notre trésorière Josiane
Besset, que va se dérouler la prochaine "Semaine Fédérale"
(du 6 au 13 août 2001).

Apprenez les gestes qui sauvent !

Chaque année, plus de 30 000 personnes meurent des suites d'un malaise cardiaque. Et, pour la plupart, chez elles ou à proximité. Beaucoup auraient pu être sauvées s'il s'était trouvé près d'elles quelqu'un sachant ce qu'il convient de faire en pareille circonstance. C'est pourquoi, avec la Fédération Française de Cardiologie, l'A.C.C. vous invite instamment à suivre la formation aux "gestes qui sauvent", formation d'une durée de trois heures seulement, dispensée gratuitement ce dernier trimestre 2000, et à inciter votre entourage à la suivre également. Plus que d'autres, vous savez qu'un malaise cardiaque est vite arrivé. Vous savez aussi que la

échos des régions

Châteaux de Seine-et-Marne

Ce "menu" (*) avait attiré, le 17 juin, Michel, Robert, Paul, Pierre, Jean, Marcel et Thérèse, Joël (nouvelle recrue) escorté de ses deux fils, Jacques (membre bienfaiteur) et une invitée d'honneur, Delphine, infirmière en cardiologie qui trouve dans nos activités une illustration de son mémoire de fin d'études.

Hors d'œuvre : Grégy, aperçu sur sa colline, aujourd'hui siège social de SAS Institute. Plat du jour : Blandy les Tours, rare survivant du Moyen-Âge, Vaux-le-Vicomte, splendeur du Grand Siècle. Dessert : Evry les Châteaux où s'engouffrait une jolie mariée.

Le tout éparpillé sur 50 à 60 km (selon les parcours et les compteurs) sous un beau soleil et avec vent debout.

Quelques pas sur les vieux pavés : voici un solide repas pour se refaire une santé. Quelques pas (digestifs) de plus : l'étonnant château de Brie Comte Robert entouré de ses douves, au cœur de la vieille ville... A bientôt.

Jean-Louis Wilmès ■

(*) préparé par Jean-Louis (NDR)

La petite pierre de la "Pierre Bleue"

par Daniel Gauthier

^ l'issue du récital dont il nous gratifia aux journées bretonnes de St Gildas de Rhuys, à la "Pierre Bleue", en juin dernier (*voir notre N° de juillet-août*), l'ami Roger Lecompte, connaissant mon goût pour les vieilles pierres, eut à mon égard un geste amical qui m'alla droit au cœur.

Il m'offrit en effet une pierre provenant d'un mur antique dont une crue du ruisseau qui traverse son village vendéen avait provoqué l'effacement. Et cette pierre, il avait pris la peine de la transporter pendant quelques centaines de kilomètres dans des sacs pourtant déjà bien chargés (il n'est pas de ceux en effet qui enlèvent leurs bouchons de valves pour alléger leur monture !).

Si j'évoque ce souvenir, bien rangé dans mon

récidive existe. Que cela arrive à quelqu'un de votre famille ou de votre entourage en votre présence sans que vous puissiez agir faute de connaître "les gestes qui sauvent" et vous vous en voudrez de n'avoir pas répondu à notre invitation. Et si c'est vous la victime du malaise ? Ne vaudrait-il pas mieux qu'il y ait parmi ceux qui vous entourent quelqu'un à même de vous sauver ? N'oubliez pas : c'est avant la fin de l'année qu'il vous faut appeler le 0 825 00 1518 pour connaître le lieu le plus proche où bénéficier de cette formation.

Trois heures de votre temps, qu'est-ce au regard d'une vie sauvée ? ■

jardin secret, c'est qu'il me paraît mériter une large audience auprès de tous les amis "cyclos cardiaques" : il traduit si bien le climat chaleureusement convivial qui règne dans notre Amicale et qu'il convient d'entretenir en lui donnant le plus large écho.

Salut Roger, et bonnes routes ! ■



C'était à "La Pierre Bleue" à Saint Gildas de Rhuys
NOUVEAUX ADHÉRENTS

MEMBRES ACTIFS

- AUDEBERT Patrick Rue du Pouech 09140 OUST (05 61 66 92 71)
- BENDJUIA Marthe 3, Avenue de Taillebourg 75011 PARIS (01 43 56 20 41)
- BLANCHARD Paul 9, Rue du Dr Esnandes 17138 SAINT XANDRÉ (05 46 37 20 11)
- BREDÉCHE Roger 2, Rue du Champ des Oiseaux 19200 USSEL (05 55 72 25 60)
- CHAMPOND Françoise 119, Rue Franz Listz Montjay 73000 CHAMBERY
- COUDREAU Paul 25, Rue Lantara 91490 MILLY LA FORÊT (01 64 98 77 11)
- DUPLASSO Jean-Georges 12, Avenue Camille Delvaile 64100 BAYONNE
- GILLON David 1001, Rue Joliot-Curie Bat. A 59000 LILLE (03 20 07 74 66)
- ISÉRABLE Noël Lot. Grand Pré 38160 SAINT ROMANS (04 76 38 31 33)
- KÖHNMÜNCH Maurice 54, Rue des Martyrs 95660 CHAMPAGNE SUR OISE (01 30 34 15 17)
- NOBLE Pierre 11, Chemin de Bourgong 31790 SAINT JORY (05 61 35 88 87)

Nouvelle adresse :

- LOPEZ Dominique 11, Rue Marguerite Levallois 64110 MAZÈRES-LEZONS (05 59 35 04 48)

MEMBRES BIENFAITEURS

- BOISSET (Mme) 10, Rue du Maréchal Liautey 58000 NEVERS
- GERBIER Andrée 9, Rue Dr Esnandes 17138 SAINT XANDRÉ
- POTIER Delphine 8, Rue du Pont de Claix 78130 LES MUREAUX
- STOCK Joseph 8, Rue Division Leclerc 57445 REDING

La rage de vivre ou comment (re)faire de vieux os

Autant en ce qui concerne les avatars de santé que les km parcourus, impressionnant palmarès que celui de Michel Théry (à ne pas confondre avec son homonyme Hubert, l'homme de la "Cyclo-Méridienne 2000"). N'est-ce pas son amour du vélo qui a permis à ce "ch'ti" de surmonter autant d'épreuves sans jamais perdre la bonne humeur et la chaleur qui habitent souvent les gens du Nord et qu'ont pu apprécier tous ceux qui l'ont rencontré lors de nos "Journées-Rencontres" de St Affrique. Mais laissons Michel raconter lui-même.

Ménuisier-charpentier pendant 24 ans, puis débitant de tabac au "Pacha" à Douai, je décide de reprendre la pratique du vélo 20 ans après l'avoir abandonnée (je pèse alors 99 kg). Je débute donc aux "Randonneurs du Douaisis" en 1975 et prends ma première licence en 1976 : 703 km dans l'année dont un brevet de 100 km et un de 120 (St Omer - Cap Gris Nez).

En 1977, je parcours 2187 km dont deux brevets de 150 km et les premiers "Trois Beffrois" (110 km).

En 1978 : 2614 km, dont Paris - Douai (204 km) et un brevet de 250.

En 1979 : 1056 km. Une arthrose cervicale m'immobilise pendant trois mois.

En 1980 : 2214 km

En 1981 : 1972 km

En 1982 : 3021 km, dont "Les Monts des Flandres", cinq sorties de plus de 100 km et... 16 km avec Bernard Hinault dans ma roue !

En 1983 : 2765 km, dont Lille-Hardelot sous la neige et la grêle. Dans Paris-Roubaix je m'arrête à Mons en Pevelle (km 206), victime de crampes. Opération au genou droit (exérèse de l'hygroma).

En 1984 : 5360 km, soit cent sorties dont sept de plus de 100 km. Ostéotomie de Mc Murray pour une arthrose de la hanche droite, et traitement d'une algodystrophie.

En 1985 : 4116 km en 82 sorties.

En 1986 : 2554 km en 72 sorties. Prothèse totale de la hanche droite.

En 1987 : 3796 km en 78 sorties dont deux de plus de 100 km.

En 1988 : 5007 km en 114 sorties dont la Semaine Férale de Roubaix.

En 1989 : 5791 km en 111 sorties dont deux de plus de 100 km.

En 1990 : 5019 km en 107 sorties dont deux de plus de 100 km. Lithotripsie extra corporelle.

En 1991 : 4014 km. en 73 sorties dont cinq de plus de 100 km. Nouvelle lithotripsie extra corporelle (septembre). Prothèse totale de la hanche gauche (octobre). Luxation de la prothèse et réduction de cette luxation (22 jours d'immobilisation en gouttière). Hypercalcémie importante (novembre). Ablation d'un adénome parathyroïdien (décembre). Soit au total 55 jours d'hospitalisation au CHR de Lille.

En 1992 : 7553 km en 125 sorties dont 16 de plus de 100 km et "Les Monts des Flandres".

En 1993 : 10953 km en 134 sorties (45 de plus de 100 km, Lille-Hardelot et un 200). En décembre, je suis victime d'un infarctus du myocarde !!

En 1994 : 9303 km en 157 sorties dont 14 de plus de 100 km et Semaine Fédérale à Mer. Fistule artério-veineuse du scapa droit au niveau fémoral. Extrasystolie ventriculaire (trois critères réunis sur trois). Trois coronarographies et deux angioplasties dans l'année.

En 1995 : 15295 km en 191 sorties dont 52 de plus de 100 km, la Semaine Fédérale de Lons le Saunier, la "Maurice Garin" à Lens et Lille-Hardelot.

En 1996 : 12296 km en 155 sorties dont 43 de plus de 100 km, la Semaine Fédérale de Cholet et Lille-Hardelot.

En 1997 : 10297 km en 133 sorties dont 37 de plus de 100 km. Résection endoscopique d'un adénome prostatique (arrêt de trois mois).

En 1998 : 11704 km en 156 sorties dont 42 de plus de 100 km, la Semaine Fédérale de Charleville et "De Sluis à Rotterdam" (route de la Mer du Nord).

En 1999 : 10006 km en 131 sorties dont 41 de plus de 100 km, la Semaine Fédérale de Rennes et Lille-Hardelot.

Ce qui représente : 140 477 km depuis juillet 1975, dont 333 sorties de plus de 100 km

109 910 km depuis la pose

de la prothèse droite

67 762 km depuis la pose

de la prothèse gauche

et... 68 901 km depuis mon

infarctus !

Tout cela avec deux vélos et... 41 pneus (52 crevaisons depuis 1987).

Ce récit me laisse l'impression d'avoir avancé, mais comment aurais-je pu faire autrement ? Ceux qui me connaissent savent que j'ai été vacciné avec un rayon de bicyclette et que je ne peux m'empêcher de parler vélo. J'espère qu'il redonnera ne serait-ce qu'une parcelle de moral à ceux qui en ont besoin pour repartir. Il faut trouver ou retrouver au plus vite une pratique proche de la normale. Pour certains par goût, pour d'autres c'est un moyen thérapeutique. La pratique du cyclotourisme compte beaucoup dans l'amélioration de notre état physique et moral.

Michel Théry ■