



CŒUR & VÉLO

Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison ★ N°33 Janvier - Février 2001

Dans ce numéro

- *l'A.C.C. en mouvement*

- Ce sera la Corse 2
- Cyclo-Méridienne 2000 : le rideau est tombé ! 2
- J'irai (re)voir la Normandie 3
- Connaissez-vous le Perche ? 3
- Chose promise, chose due 3
- L'urgence cardiaque 3

- *échos des régions*

- Provence - Côte d'Azur, Bretagne 4
- Rhône-Alpes, Ile de France et Auvergne 5

- *pêle-mêle*

- Après pontage 6
- Parlons encore du cardiofréquencemètre 6
- A.C.Cistes à la télé 6

- Liste des membres actifs 7-8

- *billet*

- Notre ami Jacky 8

le mot du président

Pour une bonne année 2001



Voici l'an 2001. Une nouvelle année, un nouveau siècle. Et, coutume oblige, l'occasion de s'adresser des vœux. En ce qui me concerne, je souhaite évidemment que 2001 soit une bonne année pour l'A.C.C. Que faut-il entendre par là? Oh, certes pas un accroissement extraordinaire de nos effectifs. Mais au moins leur augmentation partout où ils sont insuffisants pour permettre des rencontres et activités à l'échelon de la région. Car c'est à ce niveau surtout, voire à un niveau plus réduit encore, que doivent désormais se développer nos activités. Lesquelles ne sauraient d'autre part se limiter à seulement des rencontres, même si celles-ci en sont l'indispensable pivot. N'oublions pas, en effet, nos autres objectifs, à savoir :

- le témoignage que nous nous devons d'apporter aux malades et ex-malades, ainsi qu'à leur entourage, sur les bienfaits de la pratique raisonnable d'une activité physique telle que le cyclotourisme bien compris (et nous avons bien des moyens de le faire, du port de notre tee-shirt à notre participation active à des réunions d'information par exemple);
- notre contribution à des actions de prévention (telle que la campagne de la Fédération française de cardiologie relative à l'urgence cardiaque)

En un mot, au moins autant et sans doute même davantage que du développement quantitatif de notre Amicale, nous avons à nous préoccuper de son développement qualitatif. Et pour que cela ne reste pas seulement un vœu, il importe que chacun de nous, à sa place, agisse en ce sens. Autrement dit, l'an 2001 sera pour l'A.C.C. ce que, nous tous, en ferons.

Puisse également la nouvelle année vous valoir, à vous et vos proches, bien des satisfactions. Sur le plan santé notamment.

Michel Dautresme ■

Appel des cotisations 2001

Vous avez réglé votre cotisation depuis le 1er juillet dernier ? Parfait, vous êtes à jour. Si ce n'est pas le cas, merci de vous en acquitter sans tarder. Faute de quoi, ce N° est le dernier à vous parvenir.

Bulletin d'adhésion (ou ré-adhésion) 2001

Nom.....Prénom.....Adresse.....
Tél. Date de naissance.....Problème cardiaque.....

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

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 chèque correspondant, à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques.

En 2001, ce sera la Corse !

^ notre programme 2001, la Corse ou St Jacques de Compostelle ? Après avoir évoqué cette question à St Afrique, nous vous demandons dans notre dernier numéro de nous faire connaître votre préférence. Résultat : à une forte majorité vous vous êtes prononcés pour la Corse. Ce qui ne veut d'ailleurs pas dire que se trouve rejeté le projet de Jean-Pierre Martzolf (St Jacques), plusieurs d'entre-vous souhaitant sa réalisation en 2002. On en reparlera donc.

Quant à la Corse, nos amis Pierre Bellan (et Joël Bertaudière) en ont déjà quasiment bouclé l'organisation. Aussi nous pouvons doré et déjà vous dire que :

- il s'agira moins d'un Tour de Corse que d'un Tour en Corse alliant côtes et intérieur sous la forme d'un superbe "voyage itinérant" homologué par la FFCT;

- il se fera en huit étapes, de moins de 61 km pour la plus courte à 93 km pour la plus longue

(+ une journée de repos), le côté touristique l'emportant sur le côté sportif, de manière le rendre accessible au plus grand nombre;

- les participants bénéficieront d'un véhicule d'accompagnement, l'hébergement étant par ailleurs assuré dans des hôtels confortables;

- vous pouvez venir accompagné : Pierre n'oublie pas les conjoints;

- comme pour toutes nos "journées-rencontres", ce Tour en Corse vous est offert au "prix coûtant", l'organisation étant complètement bénévole (compter de 5000 à 6000F par personne, tout compris, voyage inclus).

Vous êtes intéressé ? Alors contactez vite Pierre Bellan Villa Santu L'Anu 20129 Bastelicaccia (Tél : 04 95 20 00 25 ou 06 70 02 50 02), lequel vous enverra toutes indications utiles et un bulletin d'inscription.

Comme il n'y aura peut-être pas de la place pour tout le monde, **ne tardez surtout pas !** ■

"Cyclo-Méridienne 2000" : le rideau est tombé !



Pierre Poisson, Michel Dautresme et Jean Delrue sur la Cyclo-Méridienne

Avec l'an 2000 s'achève cette randonnée originale, de par son parcours autant que de par sa conception, due au combien regretté Michel Humbert. Ceux qui y ont participé, ne fut-ce qu'en partie, semblent bien en être satisfaits. Certains même, parmi ceux n'ayant pu en parcourir qu'un bout, auraient souhaité aller plus loin. Il est vrai que plus on avance sur ce parcours un tantinet magique, plus on fait de découvertes, plus le décor devient somptueux... Ce parcours, on peut d'ailleurs encore le suivre. Certes il n'y aura plus d'homologation de la "carte de route" ni remise de la médaille commémorative. Mais le charme restera le même.

Parmi ceux ayant accompli la "Cyclo-Méridienne 2000" en totalité, il en est qui rêvent de recommencer tellement ils ont été séduits. L'A.C.C. continuera de fournir l'itinéraire (dans ses grandes lignes) à ceux qui seraient intéressés. Autre possibilité, plus "officielle" : accomplir la randonnée permanente de l'Union des Randonneurs Picards baptisée "Méridienne" (voir p.4 de notre N° 28 ; mars-avril 2000).

Voici, dans l'ordre alphabétique, la liste des A.C.Cistes ayant participé à la "Cyclo-Méridienne 2000"

BENOIT Gérard (Rhône)
DAUTRESME Michel (Yvelines)
DEL RUE Jean (Alpes Maritimes)
DEPRET Marcel (Hauts de Seine)
DUCATEL Michel (Pas de Calais)
HUMBERT Michel (Loiret)
JACQUET Georges (Rhône)
JOURDAIN Robert (Seine Saint-Denis)
LEBEAU Jean (Somme)
LE MORVAN Jean-François (Val d'Oise)
LUGUEL Paul (Val de Marne)
POISSON Pierre (Hauts de Seine)
RENUY Guy (Pas de Calais)
THERY Hubert (Pas de Calais)

(Les noms soulignés sont ceux des participants ayant accompli le parcours en totalité)

Compte tenu des difficultés liées à la "Cyclo-Méridienne 2000" (éloignement du parcours pour la plupart des A.C.Cistes, initiative laissée à chacun, problème posé pour le retour, etc.), on peut estimer cette participation satisfaisante. D'autant que s'y ajoute celle des "Cyclos-Voyageurs de la Loire" dont nous reparlerons. ■

J'irai (re)voir la Normandie

Depuis bien des semaines déjà, notre ami Jacques Antoniewski s'affaire à préparer nos journées-rencontres et assemblée générale 2001 à Tourouvre, petite (et charmante) localité du Perche normand. Et il a bien du mérite car il ne dispose pas pour ce faire des facilités habituellement offertes par les Centres d'accueil où elles se déroulent. Cependant qu'on se rassure, il sera tenu compte au moins autant que les années passées, sinon davantage, des obligations dictées par le "cahier des charges" élaboré par le Bureau et, d'autre part, des observations et suggestions émises lors de l'assemblée générale de St Affrique. En résumé, tout sera encore mis en œuvre pour la plus grande satisfaction des participants, qu'il s'agisse de l'accueil, du gîte et du couvert (important !), des circuits et visites tant pour les cyclos que pour celles et ceux qui les accompagneront. Le tout couronné de quelques innovations. Bref, ce sera l'occasion de nouvelles rencontres, de nouvelles découvertes et, bien entendu, de joyeux moments vécus ensemble.

Vous trouverez dans notre prochain numéro un aperçu du programme, les prix et un bulletin d'inscription. Mais, sans plus attendre, réservez les dates retenues : du vendredi soir 7 septembre au vendredi suivant 14 septembre (*). N'oubliez surtout pas !

(*) Comme les années précédentes, il s'agit d'un séjour "à la carte", c'est à dire qu'il peut être écourté par ceux dans l'impossibilité d'y participer en totalité.

Connaissez-vous le Perche ?

Tout au long du pré, les haies frémissent sous la caresse d'un vent d'automne. Comment imaginer en voyant le long moutonnement des collines du Perche qu'on est à moins de deux heures de Paris, de ses bruits et de ses embouteillages ?

De fait, l'ancienne province du Perche fut répartie à la Révolution sur quatre départements : l'Eure-et-Loir, l'Orne, la Sarthe et le Loir-et-Cher. Mais, malgré ce morcellement, les coutumes, l'habitat traditionnel, les paysages sont restés communs et on retrouve dans chacune des fêtes de village la volonté de conserver cette identité percheronne qui ne se réfère ni à la Beauce, ni à la Normandie.

Au-delà des collines, des forêts domaniales de Bellême à l'ouest, de Senonches au nord, le Perche affiche également son originalité dans les manoirs implantés sur ses vallons.

Pays d'élevage et de culture (berceau du "Percheron", fameux cheval de labour), le Perche fut pourtant une terre d'émigration. Au XVII^e siècle, nombreux furent ceux qui, davantage poussés par l'aventure que le besoin, partirent au Canada pour trois, six ou neuf ans. Ou pour

toujours. Tourouvre, dans l'Orne, fut un des centres de l'émigration et un musée rappelle le souvenir de ces Percherons, charpentiers, charrons, laboureurs et fils cadets de familles aisées, qui sont partis vers la Nouvelle France.

Le long des routes du Perche, on croise des visiteurs à l'accent québécois mais dont les noms rappellent ceux du pays que leurs aïeux ont quitté il y a trois siècles et demi : Méry, Trémond ou Pitot. "On est venu voir la terre de nos ancêtres, raconte Hélène Laforge, une Québécoise de Trois-Rivières attablée avec son mari dans un restaurant de Tourouvre. Cinq membres de ma famille sont partis d'ici vers 1640. Après mon père, c'est à mon tour de faire le voyage. Il s'agit un peu d'un pèlerinage, et c'est une si belle région".

Mais si ces rencontres ponctuelles avec l'accent chantant de nos "cousins" de la Belle Province en quête de racines ont quelque chose d'émouvant, point n'est besoin de venir du Nouveau Monde pour apprendre à aimer le Perche, cette petite province qui a su préserver son authenticité.

(d'après le magazine Notre Temps) ■

Chose promise, chose due

Dans son rapport d'orientation lors de l'assemblée générale de St Affrique le président a dit faire du développement des activités A.C.C. au niveau régional une de ses priorités 2001. Dans cet objectif, le Bureau du 20 novembre a défini les modalités de l'attribution d'une certaine somme aux régions qui en organisent afin de les

L'urgence

▲ St Affrique et dans le dernier numéro de *Cœur & Vélo* nous avons incité à participer activement à la campagne de la Fédération Française de Cardiologie relative à l'urgence cardiaque et à suivre la formation aux "gestes qui

dédommager des frais en résultant pour elles.

Il appartient désormais aux adhérents, là où ils se trouvent de susciter ces activités s'il ne leur en est pas proposé, en interpellant leur animateur animateur de région, voire en prenant eux-mêmes des initiatives (rencontres notamment). Merci de nous tenir au courant. ■

cardiaque

sauvent" en appelant le 0 825 00 1518.

Précisons que s'il n'a pas été apporté de suite à votre appel (ce qui peut arriver en certains endroits), il vous faut le signaler à la Fédération Française de Cardiologie au 01 44 90 83 72. ■

Provence-Côte d'Azur :

Le tour de l'Esterel

Cette sortie, qui a eu lieu le 29 octobre dans le merveilleux pays des Alpes Maritimes, était organisée par Daniel Legendre en collaboration avec Bernard Decrand. Voici ce que nous en dit Daniel:

Étaient présents Bernard Bonnet, Josiane Besset et son mari Roger, Jean Delrue et moi-même, ainsi que Robert Fernandez, photographe et pilote de la voiture d'accompagnement, la mienne, revêtue du sigle et du logo A.C.C. (pour la pub). A notre retour à la Cafétaria Casino de Mandelieu, Bernard Decrand et son épouse nous attendaient, Bernard n'ayant pu rouler avec nous à cause d'un problème d'yeux.

Le parcours n'était pas des plus faciles, à mon point de vue, avec peu après le départ la côte de la Galère (sic), puis les montées en bord de mer, et, enfin et surtout, l'ascension de l'Esterel (614 m). Il est vrai que j'ai des lacunes dans les longues montées, ce n'est pas un secret. En

revanche, le grand mystère, c'est celui de la vitalité de l'ami Jean Delrue. Comment fait-il pour rester aussi fort à son âge : il avait fêté ses 79 ans deux jours avant notre rencontre. "Toujours partant, toujours présent, toujours souriant, il est géant". Certainement moulé dans l'inox ! Bravo aussi à Bernard Bonnet, une force de la nature. Lui, comble du hasard, a trouvé sur le parcours un copain de travail de la région parisienne : le monde est petit !

Cette sortie sera à refaire l'année prochaine, vu la bonne ambiance y ayant régné (comme d'ailleurs dans toutes nos rencontres). Dommage que nous ne soyons pas plus nombreux. Mais ça viendra ! ■

je n'ai pas trouvé des ailes

Si nous comprenons bien, Daniel n'a pas plus "trouvé d'ailes" sur les pentes de l'Esterel que lors d'une autre balade quelques jours auparavant, ainsi qu'il nous le confie.

Le 25 octobre, en compagnie de Bernard Bonnet, de Bernard September et de ses amis, nous avons rendez-vous pour une assez longue sortie dans l'arrière pays toulonnais. Il y avait un peu de brume au départ, mais ensuite nous avons trouvé un beau soleil sur le parcours que nous avons choisi. A savoir la montée de Notre-Dame des Anges, sur la commune de Pignans (Var), et le col des Fourches, donc un circuit assez difficile que je n'avais pas accompli depuis plus de quinze ans.

Malgré Notre-Dame des Anges, je n'ai pas trouvé des ailes et la montée à 870 m n'a pas été aisée pour un piètre grimpeur comme moi. Comme dans "La guerre des boutons", j'ai pensé "Si j'avais su j'aurais pas vnu". Enfin les copains m'ont attendu. A mon arrivée à Toulon, "la musette était pleine", comme on dit. J'étais content d'en avoir terminé mais encore plus d'avoir effectué la totalité de ce parcours, soit 101 km à mon compteur. Allons, je ne suis encore pas complètement fini ! ■

février : "la balade des mimosas"

La troisième édition de cette sortie organisée par Daniel Legendre se déroulera le 11 février prochain.

Daniel compte non seulement sur la participation des A.C.Cistes de la Provence-Côte d'Azur, mais

il invite ceux d'ailleurs.

Contact : Daniel Legendre "La Caprière" 641 Av. de Sibras 83000 Toulon (Tél. 04 94 91 51 66) ■

Bretagne : journées-rencontres 2001

Ces "Journées", auxquelles vous êtes tous et toutes invités, se dérouleront les 5, 6, 7 et 8 mai (arrivée le samedi 5 avant midi).

Circuits en étoile ou approche en voiture, à raison d'un le matin avec retour au centre d'accueil pour le déjeuner et départ l'après-midi pour un autre circuit. Au programme la découverte de la côte finistérienne, de la Pointe St Mathieu à Brignogan. Un circuit passera par les fameux

"enclos".

Hébergement dans un Collège à Lannilis en chambres de deux ou trois personnes, avec W.C. et douche (draps ou sac de couchage à prévoir).

Le prix sera d'environ 180 F en pension complète. Inscriptions pour fin février (impératif) auprès de Jo. Corre 69, rue Le Gonidec 29860 Plouvien (Tél. 02 98 40 01 19) avec 100 F d'arrhes par personne. ■

Rendons à César...

Christian Saint-Faust, co-fondateur de l'A.C.C. et qui fut son premier Président actif jusqu'en 1999 (avant de devenir son Président d'Honneur) continue de faire partie du Bureau de notre Amicale où il a d'ailleurs été brillamment ré-élu lors de l'Assemblée Générale de Saint Affrique. Qu'il nous pardonne l'erreur qui l'a fâcheusement fait disparaître de la liste des membres de celui-ci publiée en page 12 de notre dernier numéro. ■

Rhône-Alpes : activités tous azimuths

Le 22 octobre 2000 la désormais classique "Traversée de Lyon" a réuni 21 participants malgré l'absence de membres du personnel médical du Centre de rééducation Iris (à cause d'une réunion de tout l'encadrement) qui y participent habituellement avec quelques uns de leurs patients.

Le 19 novembre, c'est à une balade dans le Beaujolais qu'étaient conviés les A.C.Cistes de la Région Rhône-Alpes. Histoire, sans doute, de déguster le Beaujolais nouveau !

Une autre sortie a eu lieu le 17 décembre et les prochaines sont prévues :

- le 21 janvier (responsable: Jean Longueville)
- le 18 février (responsable: J. P. Martzolf)
- le 18 mars (responsable: Gérard Benoit)
- le 8 avril (responsable: Georges Jacquet)
- le 20 mai (responsable: François De Laubier)

- le 4 juin (responsable: J. P. Martzolf).

Les A.C.Cistes hors région lyonnaise y seront les bienvenus. Il leur suffit de contacter dans le courant de la semaine précédente soit Gérard Benoit, soit Georges Jacquet, soit le responsable de la sortie (pour connaître leurs coordonnées consulter la liste des membres actifs, pages 7-8). De plus ces mêmes personnes peuvent prévoir leur accueil et leur hébergement pour la nuit précédente (ou suivante) s'ils désirent rejoindre la région le samedi (ou repartir le lundi).

A noter encore l'intervention de Gérard Benoit et Georges Jacquet le 7 octobre dernier à l'assemblée générale de la section départementale Ain-Rhône de l'AFDOC (Association Française des Opérés du Cœur et Malades Cardiaques).

Bravo la région Rhône-Alpes ! ■

Ile de France : dans Paris, à vélo...

Riche idée que celle de Christian Saint-Faust : une balade dans le Paris paisible du dimanche matin. Nous étions neuf à répondre "présent" le 22 octobre.

Première récompense : un soleil dorant les feuilles d'automne et les vieilles pierres.

Deuxième récompense : redécouvrir Saint Sulpice, Saint Germain, Saint Michel, Notre Dame, l'île Saint Louis, la Bastille, le pont Neuf,

les Invalides, le Champ de Mars.

Troisième récompense : la voie sur berge vierge de toute voiture. Et enfin... la tarte flambée et une bière fraîche dans le cadre pittoresque d'une micro-brasserie, rue...des Canettes !

Jean-Louis Wilmès ■

A noter que Jean-Louis a d'autre part proposé aux A.C.Cistes de son secteur (sud-est Ile de France) des rendez-vous en novembre et décembre pour des randonnées tranquilles à quelques uns, initiative sans doute appelée à se prolonger.



Ile de France : Balade du 17 juin 2000 en Seine et Marne

Auvergne : premières rencontres

Bernard Taillade, notre animateur de la région Auvergne, a organisé une première sortie le samedi 8 octobre : trois A.C.Cistes y ont participé, ainsi qu'une cyclote. Ce petit groupe devait se retrouver à nouveau le 9 novembre.

Qui plus est, Bernard envisage de programmer

des sorties hebdomadaires. Comme quoi il n'est nul besoin d'être nombreux pour entreprendre !

Nul doute que, dans ces conditions, les effectifs auvergnats - pour l'instant encore réduits - ne tarderont pas à progresser.

Tous nos vœux t'accompagnent, Bernard ! ■

l'espérance de vie après pontage

Dans une interview, le Pr Gilles Dreyfus, chef du service de chirurgie cardio-vasculaire de l'hôpital Foch de Suresnes, après avoir rappelé en quoi consiste les pontages coronariens, précise qu'il existe aujourd'hui deux techniques opératoires pour les réaliser : l'une dite "à cœur arrêté" car nécessitant une circulation extra-corporelle (méthode qui a été appliquée à beaucoup d'entre nous), et l'autre (récente) dite "à cœur battant" car s'effectuant sans circulation extra-corporelle.

Surtout, il considère que les "pontés" retrouvent l'espérance de vie d'une population normale. Et que, dans certains cas, il se peut même que le pontage la prolonge. Mais il est à cela certaines conditions : arrêter de fumer, contrôler l'hypertension artérielle par des médicaments, retourner à un poids normal, lutter contre le cholestérol par un régime approprié, prendre des statines (médicaments "nettoyant" les artères) et exercer une activité physique régulière.

Parlons encore du cardiofréquencemètre

Nous vous avons souvent entretenu du cardiofréquencemètre, cet instrument nous paraissant indispensable pour, en ce qui nous concerne, une pratique raisonnable du cyclotourisme.

Nous avons souvent rappelé la règle édictée par la Fédération Française de Cardiologie, consistant à ne pas dépasser 70 à 85% de la FMT (fréquence maximum théorique), laquelle correspond à 220 pulsations (226 pour les femmes) moins l'âge du sujet.

Oui, mais que valent en réalité ces chiffres étant donné que tout le monde n'a pas le même rythme cardiaque au départ, c'est à dire au repos, nous a-t-on objecté avec raison.

Il est bon, en effet, de tenir compte de la fréquence de repos, comme Michel Richefort l'a fort bien expliqué dans un article publié par *Cyclotourisme*, l'excellente revue de la F.F.C.T., dans son numéro de février 1999.

A cet effet, on commence par soustraire cette fréquence de repos de la FMT afin d'obtenir la "fréquence cardiaque de réserve".

Voici dès lors comment procéder :

Supposons que vous avez 62 ans et que votre fréquence de repos est de 60, votre "fréquence de réserve" sera donc de $(220 - 62) - 60 = 98$.

Observant les recommandations de la Fédération Française de Cardiologie, vous décidez de ne pas dépasser 80% de votre FMT (corrigée en fonction de votre fréquence de repos).

En conséquence, vous multipliez votre fréquence de réserve (98) par l'effort maximum que vous vous êtes fixé (en l'occurrence 80%), soit $98 \times 80\% = 78$ (dans notre exemple).

Au résultat obtenu vous ajoutez votre fréquence au repos, soit 60. Ce qui donne, toujours dans notre exemple, $(98 \times 80\%) + 60 = 138$ pulsations maximum.

Livrez-vous donc à ce petit calcul facile, il vous donnera d'utiles indications (s'ajoutant à d'autres, comme celles données par votre cardiologue). Et, en tenant compte de celles-ci, gardez l'œil sur votre cardiofréquencemètre.

M. D. ■

A.C.Cistes à la télé

Le mardi 7 novembre, à l'invitation de la chaîne "Santé-Vie" (Canal Satellite), François De Laubier, A.C.Ciste de Lyon, a participé à l'émission "Bonjour Docteur" traitant de l'insuffisance cardiaque.

Deux semaines plus tard, soit le mardi 14 novembre, toujours à l'invitation de "Santé-Vie", Jean Lebeau, d'Amiens, et Jean-Louis Wilmès, de

Combs la Ville en Seine et Marne, intervenaient à leur tour, à nouveau dans l'émission "Bonjour Docteur" (animée par le Dr J.-F. Lemoine, qu'on entend également le samedi matin sur Europe 1).

Cela a été chaque fois pour nos amis l'occasion de témoigner des bienfaits d'une activité comme le cyclotourisme après un problème cardiaque. Et de manifester l'existence de notre Amicale. ■

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
 Ecussons : 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.

Liste des membres actifs de l'A.C.C.

Voici les noms et adresses des membres actifs de l'A.C.C. (au 1er décembre). Avec le souhait que cette liste favorise échanges et contacts entre les uns et les autres.

(les noms et adresses soulignés sont ceux des animateurs de région)

- AGUILLAUME Pierre 49, Rue de la Maladière 21160 MARSANNAY-LA-COTE * 03 80 52 19 00
- AMBLARD Lucien Quartier Lacoste 07200 SAINT-PRIVAT * 04 75 93 64 27
- ANTONIEWSKI Jacques 47, Rue du Petit Parc 78120 RAMBOUILLET * 01 30 41 13 16
- AUDEBERT Patrick Rue du Pouech 09140 OUST * 05 61 66 92 71
- AZAIS Jean-Jacques 02bis Rue des Passiflores 77140 MONCOURT-FROMONVILLE * 01 64 28 81 99
- BARETH Jean-Pierre 8, Avenue Mortemai 78650 BEYNES * 01 34 89 32 47
- BARROIS Henri 9, Rue de Merlan 51490 BETHENVILLE * 03 26 03 75 19
- BELLAN Pierre Villa "Santu l'Anu" 20129 BASTELICACCIA * 04 95 20 00 25
- BENDJUIA Marthe 3, Avenue de Taillebourg 75011 PARIS * 01 43 56 20 41
- BENOIT Gérard 15, Rue Hector Berlioz 69009 LYON * 04 78 83 26 10
- BERNARDET Gérard 5bis, Rue Colin 25300 PONTARLIER * 03 81 39 62 35
- BESNARD Jean-Claude 63, Bd de Strasbourg 35700 RENNES * 02 99 36 82 99
- BESSET Josiane Les Meaux 26400 EURRE * 04 75 76 80 00
- BIDEAU Pierre 2, Place des Fauvettes 29720 PLONEOUR-LANVERN * 02 98 87 64 04
- BIZERAY Jacques Appt 218 1, Avenue d'Oradour 94380 BONNEUIL-SUR-MARNE * 01 43 99 57 09
- BLANCHARD Claude 9, Rue Dr ESNADES 17138 SAINT-XANDRE * 05 46 37 20 11
- BLU Geneviève 17, Route de Château-Gontier 53400 CRAON * 02 43 06 26 44
- BOISSAY Roger 10, Rue du Maréchal Lyautey 58000 NEVERS * 03 86 57 06 55
- BON Jean-Claude 35, Route des Feuilles 58300 DECIZE * 03 86 25 05 07
- BONNET Bernard Route du Moulin 83790 PIGNONS * 04 94 33 28 54
- BOULNOIS Marie-Thérèse 7, Cité Emile Verroye 59250 HALLUIN * 03 20 23 97 21
- BRASSET Jean-Claude 2, Rue de Salamine 35200 RENNES * 02 99 32 47 77
- BREDECHE Roger 2, Rue du Champ des Oiseaux 19200 USSEL * 05 55 72 25 60
- BRUSSON Jean-Marc 9, Rue des Francs Bourgeois 35000 RENNES * 02 99 38 28 55
- CABARET Henri 11, Allée Louis XIII 59600 MAUBEUGE * 03 27 65 67 16
- CHAMPROND Françoise 119, Rue Franz Litz Montjay 73000 CHAMBERY
- CALLEDE Jean-Paul 19, Rue Emile Marty 81800 RABASTENS * 05 63 40 65 69
- CANIVENC Paul 3, Rue Pasteur 37270 MONTLOUIS-SUR-LOIRE * 02 47 50 88 65
- CASASOLA Jean-Léon Liguane RN 7 N° 5975 13540 PUYRICARD * 04 42 28 22 82
- CASSOU Claude 61, Rue Soljenitsyne 91000 EVRY * 01 60 78 22 11
- CHABUT Philippe 19, Avenue Jean Moulin 69310 PIERRE-BENITE * 04 78 51 91 54
- CHALUMOT Gervais 33, lot. Mireille Chemin de Seyères 13990 FONTVIEILLE 04 90 54 76 44
- CHARETON Jean-Claude 17, Rue Paul Renouard 41190 CHAMBON-SUR-CISSE * 02 54 70 02 66
- CORRE Joseph 69, Rue Le Gonidec 29860 FLOUVIEN * 02 98 40 01 19
- COUDREAU Paul 25, Rue Lantara 91490 MILLY-LA-FORÊT * 01 64 98 77 11
- COULMEAU Patrick 2, Place Charles Dullin 38100 Grenoble * 04 76 62 81 03
- COUTURET Guy Le Bois Ravat 01390 CIVRIEUX * 04 78 98 30 07
- DA SILVA Jean-Baptiste Rue Auguste Chenu 26400 AOUSTE-SUR-SYE * 04 75 25 45 52
- DAGNAUD Yannick Le Bourg 16480 SAUVIGNAC * 05 45 98 24 14
- DARRENOUGUE Auguste 18, rue Paul Sézanne 64100 JURANÇON * 05 59 06 18 82
- DAUTRESME Michel 47, Avenue de la Baylie 78990 ELANCOURT * 01 34 82 07 09
- DE LAUBIER François 5, Rue du Lac 69003 LYON * 04 78 95 36 32
- DE OLIVEIRA Manuel 17, Avenue de la Bourdonnais 75007 PARIS * 01 47 53 74 57
- DECRAND Bernard 14, Rue de Turckheim 06400 CANNES * 04 93 38 02 48
- DEDIEU André Chemin de la Hout Barrade 31800 SAINT-GAUDENS * 05 61 89 08 89
- DELRUE Jean 499, Chemin des Courcettes 06220 GOLFE-JUAN * 04 93 63 74 57
- DEPRET Marcel 290, Av. Napoléon-Bonaparte 92500 RUEIL-MALMAISON * 01 47 49 66 18
- DOZIERE Pierre Rés. Richelieu 293 Quai Devigne 59500 DOUAI * 03 27 97 72 48
- DUHEM Bernard 2094 Rue J. Régnier 78370 PLAISIR * 01 30 54 06 25
- DUPLESSO Jean-Georges 12, Av. Camille Delvaile 64100 BAYONNE * (N° non communiqué)
- DURANDEU Robert 191, Rue Du Guesclin 69003 LYON * 06 14 53 55 15
- EXCOFFIER Henri Le Luxembourg-Av.G.Pompidou 06220 GOLFE-JUAN * 04 93 63 75 16
- FERNANDEZ Robert 101, Rue du Colombier 83340 FLASSANS-SUR-ISSOLE * 06 09 09 38 42
- FERRER François 101, Rue du Dr Baissade 83130 LA GARDE * (N° non communiqué)
- FOREAU Gilbert Cour Etienne Bd de Narvik 13600 LA CIOTAT * 04 42 08 05 10
- GAOUA Ali 53, Rue du Bon Pasteur 69001 LYON * 04 78 28 54 06
- GAUDU Marcel 16bis Rue Verte 76450 CANY-BARVILLE * 02 35 97 90 24
- GAUTHIER Daniel "La Boulottière" 50810 NOTRE-DAME D'ELLE * 02 33 55 60 31
- GLATARD Michel 28, Avenue Maréchal de Saxe 69006 LYON * 04 78 52 52 48
- GIACOLETTO Louis 109, Impasse des Jonquilles 73200 ALBERTVILLE * 04 79 32 60 22
- GILLON David 1001, Rue Joliot-Curie-Bat.A4 59000 LILLE * 03 20 07 74 66
- GONGUET Georges 655, Avenue du Général de Gaulle 01130 VILLARS-LES-DOBES * 04 74 98 02 27
- GUEGAN Yves 84, Av. de la République 44600 SAINT-NAZAIRE * 02 40 66 68 21
- GUERIN Jean-Louis La Côte 38680 RENCUREL * 04 76 38 97 71
- HERLIN Albert 1209, Rue de Rumilly 59400 CAMBRAI * 03 27 74 97 87
- ISERABLE Noël Lot. Grand Pré 38160 SAINT-ROMANS * 04 76 38 31 33
- JACQUET Georges Le Chapeland 01290 ST-ANDRE D'HUIRIAT * 04 74 50 05 33
- JARNO Raymond 14, Rue des Noës 44980 STE-LUCE-SUR-LOIRE * 02 40 25 94 99
- JOURDAIN Robert 33, Boulevard Pasteur 93320 PAVILLONS-SOUS-BOIS * 01 48 48 53 66
- KOWALCZYK Stanis 10, Allée Barère de Vieuzac 13500 MARTIGUES * 04 42 42 12 31
- KUBLER André 43, Route du Rinting 57830 BEBING * 03 87 25 01 31
- KUHNMUNCH Maurice 54, Rue des Martyrs 95660 CHAMPAGNE SUR OISE * 01 30 34 15 17
- LAFFONT Henri 14, Avenue Pierre Curie 11000 CARCASSONNE * 04 68 71 06 90
- LAMBERTI Gabriel 128, Rue du Vercors 83130 LA GARDE * 04 94 75 10 00
- LE DCEUF Pierre Lotissement Saint-Marc 29910 TREGUNC * 02 98 97 66 98

Membres actifs de l'A.C.C. (suite)

- LE MENE Louis 20, Rue Toulouse-Lautrec 44600 SAINT-NAZAIRE * 02 40 66 19 36
- LE MINOUS Claude 69, Rue Mansart 22000 SAINT-BRIEUC * 02 96 94 44 03
- LE MORVAN Jean-François 4, Rue Honoré de Balzac 95270 LUZARCHES * 01 39 83 95 90
- LE MOULEC Rémi Chemin des Centimes 26400 CREST * 04 75 40 65 26
- LEBEAU Jean 20/c 105 Boulevard du Port 80000 AMIENS * 03 22 91 30 90
- LÉCOMPTE Roger 39, Rue de la Rouette 85570 L'HERMENAULT * (N° non communiqué)
- LEGENDRE Daniel 641, Avenue de Sibles 83000 TOULON * 04 94 91 51 66
- LEGRAND Paul 18, Rue Mozart 35170 BRUZ * 02 99 36 82 99
- LENABLE Jean 21, Rue Jules Lopard 77450 ESBLY * 01 60 04 26 95
- LONGUET André 17a, Rue de Robertsau 67800 BISCHHEIM * 03 88 83 14 99
- LONGUEVILLE Jean "Les Egaux" 69290 POLLIGNON * 04 78 48 13 57
- LOPEZ Dominique 11, Rue Marguerite Levallois 64110 MAZERES-LEZONS * 05 59 35 04 48
- LUGUEL Paul 3, Rue Michel-Ange 94370 SUCY-EN-BRIE * 01 45 90 38 87
- MALNOË Emile 3, Chemin des Lauriers 44600 SAINT MARC-SUR-MER * 02 40 91 94 53
- MARTZOLF Jean-Pierre Le Bochet 01500 BETTANT * 04 74 34 67 64
- MATHIEU François Domaine de Calas 10, Rue Watteau 13480 CABRIES * 04 42 69 20 84
- MATHIEU Gérard Chemin du Pont de la Grave 30650 SAZE * 04 90 31 74 73
- MEVEL Jean 18, Route de Kermat 29400 GUIMILIAU * 02 98 68 76 16
- MOLINA Antoine 1, Rue Verlaine 64000 PAU
- MOULET Georges 18, Clos des Aulnes 95350 SAINT-BRICE * 01 34 19 10 20
- NOBLE Pierre 11, Chemin de Bourgeng 31790 SAINT Jory * 05 61 35 88 87
- PASSERON René 89, Rue de la Forêt 26000 VALENCE * 04 75 42 11 72
- PELISSIER Jacques 57, Allée des Bougainvillées 83220 LE PRADET * 04 94 21 00 28
- PELLERIN Claude 10bis Rue de la Croix Biné 44230 ST SEBASTIEN-SUR-LOIRE * 02 40 34 08 45
- PERILLAT-BOITEUX Joseph Glapigny 74230 THONES * 04 50 02 96 79
- PINSON Max Allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM * 03 89 71 54 74
- POISSON Pierre 137, Avenue Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON * 01 47 51 60 43
- PONS Christian 6, Rue Benjamin Sauri 34350 VALRAS-PLAGE * 04 67 32 18 30
- PUBLAN Henri 56, Avenue de Tarbes 64230 LESCAR * 05 59 81 14 93
- POURCENOUX Henri Panorama N°2 2, Rue Geuffroy 76100 ROUEN * 02 35 03 76 10
- PRAT Michel Chemin du Prieuré 38560 JARRIE * 04 76 68 85 30
- PREVOST Albert 8, Avenue Pierre Perut 93700 DRANCY * 01 48 31 87 15
- QUOILIN André 1, Avenue de l'Emulation 4120 NEUPRE (BELGIQUE)
- RAYNAL Maurice 25, Place des Bruyères 78260 ACHERES * 01 39 11 13 57
- RENARD Robert 30, Rue Aristide Briand 78540 VERNUILLET * 01 39 71 12 41
- RENUY Guy 20, Rue de Wisques 62570 WIZERNES * 03 21 93 26 04
- RIEME Jacques 11, Avenue Jean Giono 04860 PIERREVERT * 04 92 72 81 11
- ROUSSEAU Christian 20, Rue St-Christophe 76410 FRENEUSE * 02 35 78 98-70
- ROUXEL Philippe La Route 50700 HEMEVEZ * 02 33 41 11 29
- SAINT FAUST Christian 18, Rue Olier 75015 PARIS * 01 45 32 26 65
- SEPTEMBER Bernard 128, Chemin Léon Mary 83500 LA SEYNE-SUR-MER * 04 94 06 60 54
- SICARD Georges 8, Rue Léon Blum 63510 MALINTRAT * 04 73 61 06 39
- SIMONET Joël 8, Rue du Réveillon 94440 SANTENY * 01 43 86 57 64
- SOEHNLEN Joseph 5a Rue du Rossignol 68170 RIXHEIM * 03 89 63 70 16
- STEINMETZ Rolande 59, Rue des Lilas 57570 BOUST * (N° non communiqué)
- TAILLADE Bernard 6, Rue des Accacias 63510 MALINTRAT * 04 73 61 01 92
- THERY Hubert 17, Rue du 8 Mai 62270 FREVENT * 03 21 03 68 71
- THERY Michel 21bis, Rue de la Gare 59246 MONS-EN-PEVELE * 03 20 59 63 95
- THIRION Jean 16, Résidence Les Nouveaux Horizons 78990 ELANCOURT * 01 30 62 95 78
- TROTOUX Le Saint Paul 17, Avenue Docteur Donat 06800 CAGNES SUR MER * 04 93 20 47 29
- VANDAELE Claude 10, Rue Jules Valensaut 69008 LYON * 06 08 84 22 95
- VIEUBLED Dominique 511, Rue de la Mairie 27380 AMFREVILLE-LES-CHAMPS * 02 32 49 07 99
- VILLARD Max 5, Rue Barye 75017 PARIS * 01 47 63 27 35
- WILMES Jean-Louis 25, Avenue Victor Hugo 77380 COMBS-LA-VILLE * 01 60 60 31

A ces membres actifs s'ajoutent les membres bienfaiteurs dont nous publierons la liste ultérieurement

billet

Notre ami Jacky

Notre ami A.C.Ciste Jacques Pélissier et sa femme sont des cyclos de longue date et ils auraient bien voulu être des nôtres à Saint-Affrique, petite ville qu'ils connaissent très bien. En effet, Jacky A.C.Ciste est aussi le président du Club Gazélec de Toulon et, à ce titre, ils ont souvent participé ensemble en début de saison à des séjours d'entraînement au Centre de Vacances E.d.F., devenu depuis le complexe d'accueil Cap Vert nous ayant accueilli.

Hélas, le destin en a voulu autrement. Tandis que nous pédalions dans la bonne humeur en Aveyron, notre ami Jacky partageait son temps entre séances de radiothérapie et chimiothérapie dans un

hôpital toulonnais, ce qui n'est pas très drôle.

Aussi il m'a dit avoir été très touché par une carte postale qu'avec quelques amis A.C.Cistes nous lui avons envoyée de Saint Affrique. Il est bien normal de penser à ceux qui vivent des moments difficiles et nous sommes très heureux, Jacky, que notre carte ait pu te faire plaisir et t'apporter un peu de réconfort.

Personnellement, j'espère qu'un jour prochain nous aurons à nouveau le plaisir de faire un bout de route ensemble entre membres de l'A.C.C. Et je me permets de te dire trois mots bretons "Dalh mad atao", ce qui signifie "Tiens bon toujours".

Daniel Legendre ■