

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison ★ N°34 Mars - Avril 2001

Dans ce numéro

- Vos lettres nous intéressent...

● Ce qui nous unit 2

- Echos des régions

● Demandez le programme 3

- Points de vue

● C'est notre drogue à nous 4

● On sait vivre en Rhône-Alpes 4

- Normandie - septembre 2001

● Aux environs de Tourouvre 5

● Indications pratiques 5

- Infos

● -Parcours du cœur - A.C.Cistes à la télé - Urgence cardiaque

- Rencontre A.C.C.-C.V.L.

- Précisions sur les adhésions

- Un maillot A.C.C. ? 6

- Santé

● Cholestérol : suis-je un cas ? 7

- Humour

● "Méridienne" et "Diagonale" 7

● T'es ben trop p'tit mon ami ! 7

● Nouveaux adhérents 7

- Les "amis de cœur racontent..."

● Une bien sympathique rencontre 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

Le bonheur de se rencontrer



Des A.C.Cistes, pour différentes raisons, ne connaissent de notre Amicale que son seul bulletin. Ou guère plus. N'ayant encore pas eu l'occasion de participer à l'une ou l'autre de nos rencontres régionales ou nationales, ils ne peuvent avoir complètement mesuré ce qu'est véritablement l'A.C.C., l'ambiance pleine de convivialité, d'amitié, de jovialité régnant lorsque nous nous retrouvons ensemble. A cet égard, s'avère particulièrement révélateur le témoignage de Patrick Coulmeau en page 4 de ce numéro.

Sans doute semblable atmosphère existe aussi ailleurs, dans bien des clubs, dans bien des groupes. Certes. Mais, en ce qui nous concerne, le fait que les uns et les autres soyons passés par les mêmes épreuves (ou presque), que nous ayons connu les mêmes angoisses, les mêmes espoirs aussi, que, depuis, nous ne voyons plus la vie sous le même angle et que notre échelle des valeurs s'en soit trouvée transformée, tout cela, sans même que nous en fassions état (nous ne sommes pas une association de malades), tout cela, dis-je, contribue à renforcer notre appétit de vivre et à instaurer entre nous, de manière plus ou moins consciente, une sorte de complicité (s'ajoutant à notre intérêt commun pour le vélo) qui fortifie singulièrement les liens nous unissant. Ce qui faisait dire à l'un des nôtres : "Dans le fond, c'est une chance d'avoir subi ce que nous avons subi car sans cela, et sans l'Amicale des Cyclos Cardiaques, nous ne nous serions pas connus".

C'est pourquoi nous souhaitons que la grande majorité des A.C.Cistes, sinon la totalité, se joignent à nous lors de nos rencontres. A coup sûr, ils ne le regretteront pas.

Michel Dautresme ■

Bulletin d'adhésion 2001

à retourner à Pierre POISSON 137, Av. Paul Doumer
92500 RUEIL-MALMAISON Tél. 01 47 51 60 43

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.)

Si membre actif : Lors de ma participation aux activités de l'A.C.C., je m'engage à respecter le Code de la Route et à ne pas commettre d'imprudences eu égard à mes aptitudes cardio-vasculaires.

Signature :

Ce qui nous unit

Un grand merci à tous ceux qui nous ont adressé leurs vœux pour 2001. Et, par la même occasion, nous ont dit combien ils apprécient l'A.C.C., "laquelle nous est chère, c'est pourquoi on lui souhaite longue vie", comme l'écrit Daniel Legendre (83 - Toulon). Alors que Jean Delrue (06 - Golfe-Juan) vante "l'esprit de camaraderie que nous trouvons au sein de notre Amicale" "Entre nous, nous formons une grande famille, je suis content d'en être membre", complète-t-il. Des considérations qui rejoignent celles exprimées par nombre d'entre vous. Mais cet esprit, cette ambiance régnant à l'A.C.C. ne dépendent-ils pas d'abord de ses membres ? A eux donc de les maintenir.

Rencontres "super"

Jean se félicite par ailleurs d'avoir réalisé "en très bonne compagnie" la "Cyclo-méridienne 2000" qu'il qualifie de "superbe randonnée", vu "la beauté des paysages" et, insiste-t-il, "cette rencontre de gens qui ont non seulement des jambes mais aussi du cœur".

Ces appréciations, Josiane Besset (26 - Eure) les fait sans doute également siennes à propos du "Tour de l'Esterel" (voir notre dernier numéro) auquel elle a participé et dont elle nous signale qu'il "était organisé de main de maître" et s'est déroulé "dans une ambiance super".

Comment ça va ?

Josiane en profite pour nous donner des nouvelles de Bernard Decrand (06 - Cannes) dont les problèmes d'yeux (également signalés dans notre dernier numéro) sont, semble-t-il, sur le point d'être résolus, d'où un moral retrouvé, ce dont nous nous réjouissons. Des nouvelles aussi de Noël Isérable (38 - Saint-Romans) qui a subi une opération de la hanche. Nous l'espérons, lui aussi, en bonne voie de complet rétablissement.

Nous aimerions pouvoir dire la même chose pour Daniel Gauthier (50 - N-D d'Elle). Celui-ci nous avait donné des nouvelles plutôt rassurantes sur son état de santé, faisant seulement état de difficultés pour équilibrer son traitement. Las, nous apprenons qu'une "attaque" l'a laissé partiellement paralysé. Est-ce possible ? De tout cœur, nous voulons croire qu'il retrouvera au moins une partie de ses moyens. Suffisamment en tout cas pour ne pas lui faire perdre son goût de la vie. Qu'il sache que nous pensons bien à lui. Nous avons dit comment Jean Lebeau (80 - Amiens) a conclu la totalité des "Flèches de France" l'an dernier par une chute dont il a eu quelque difficulté à se remettre (voir notre avant-dernier numéro). Il fait à nouveau des projets mais, précise-t-il, "pour l'instant, c'est le rêve sur les cartes. Et je ne sais si je dois équiper mon vélo de stabilisateurs, je réfléchis encore".

On peut aussi lui suggérer... une armure !

Nous avons également mentionné dans notre avant-dernier numéro les problèmes d'Henri Laffont (11 - Carcassonne). Après d'importants soins dentaires, il a été opéré de la cataracte et espère, lui aussi, "être à nouveau opérationnel en 2001". Dans cette perspective, il compte bien participer aux "Journées finistériennes" en mai et, bien entendu, à l'assemblée générale et "Journées-rencontres" nationales 2001, tout au regret de n'avoir pu être présent à Saint-Affrique. Nous voilà rassurés.

Des regrets

Françoise Champrond (73 - Chambéry) aurait également bien voulu assister à notre assemblée générale 2000. Et effectuer, avec les A.C.Cistes de sa région, la traversée de Lyon à vélo. Mais, encore en activité, elle en a été empêchée. Maintenant en retraite "finies les astreintes du dimanche, fêtes et jours fériés". Aussi projetait-elle de participer au Tour de Corse et au Chemin de St-Jacques-de-Compostelle. Elle y sera la bienvenue, cela va sans dire.

Ceux qui, comme Henri et Françoise, n'étaient pas des nôtres à Saint-Affrique ont en effet des raisons de le regretter, à en juger de par le témoignage que nous apporte André Lugué (67 - Bischeim), dont les A.C.Cistes présents se rappellent les difficultés qu'il a rencontrées avec son vélo. Il n'en a pas moins été enchanté de son séjour dans l'Aveyron. Depuis, il s'est "mis en chasse d'équipiers afin de trouver le temps moins long et pour assurer (sa) formation de cyclo". Souhaitons lui d'y être parvenu. Son épouse, qui l'accompagnait, est tout aussi ravie. Elle nous écrit : "l'Aveyron me plaît bien et j'ai fort apprécié les sorties aux alentours et la compagnie de mes camarades si charmantes. Leur souvenir me fait toujours chaud au cœur". Il est vrai que chez les accompagnatrices aussi, l'ambiance était particulièrement chaleureuse.

Jean-Léon Casasola (13 - Puyricard), l'auteur de *Mon cœur et mon vélo** (voir notre numéro de septembre-octobre 2000) n'a, en ce qui le concerne, fait qu'une brève apparition à Saint-Affrique et lui aussi aurait aimé pouvoir rester plus longtemps. "Pour l'heure, je suis dans les voyages, nous apprend-il, j'ai décidé de jouir de ma semi-retraite pour les quelques vingt ans qui me restent à supporter mon cœur "rafistolé" au mieux, ce qui vient de m'être confirmé après un test d'effort". Le secret de sa forme ? Il nous le confie : "le vélo, le vélo et encore le vélo".

Avec la bonne humeur présidant à nos rencontres, le vélo n'est-il pas aussi ce qui nous unit ? ■

*On peut se procurer cet ouvrage auprès Jean-Léon Casasola Lignane RN 7 N°5975 Puyricard contre 139 F (port et emballage gratuits pour les A.C.Cistes)

Demandez le programme !

En attendant les "journées-rencontres" nationales et l'assemblée générale de Tourouvre (Orne) en septembre, où que vous habitiez, nos "animateurs de région" vous invitent à participer aux randonnées qu'ils mettent sur pied.

Pourquoi pas un petit tour dans la Drôme ?

Pour la troisième année, Josiane Besset organise le dimanche 13 mai la magnifique "Randonnée de la Roanne" sur la journée, avec pique-nique en commun. Départ à 9 heures de Crest, retour prévu vers 17 heures. Un parcours d'environ 90 km vous fera découvrir les vallées de la Drôme, de la Roanne et du Roubion. Les quelques difficultés au programme (un col de 829 m) ne

posent pas de problème à condition d'être équipé de trois plateaux et de petits braquets, les participants de l'an passé peuvent en témoigner. Une voiture suiveuse est prévue pour le ravitaillement et l'assistance. Accompagnatrices et accompagnateurs seront les bienvenus.

**Renseignements et inscriptions : Josiane Besset
Les Meaux 26400 Eure Tél. 04 75 76 80 00**

Rendez-vous en Ile de France et région Centre

Voici le programme des balades prévues ce premier trimestre :

● **Dimanche 11 mars :**

Rendez-vous de Printemps

Ce rendez-vous est fixé à Combs-la-Ville (Seine et Marne) sur la placette devant le 25 avenue Victor Hugo (500 m de la gare RER de Combs). Balade paisible en forêt, de 9 h à 12 h 30 ...et plus. Casse croûte possible pour les amateurs.

● **Dimanche 22 avril :**

"La Parisienne" bis

Promenade touristique à travers la capitale (Paris, le dimanche matin, est quasiment vide). Lieu, heure de rendez-vous, parcours (incluant le déjeuner en cours de route) ne sont encore pas fixés mais seront communiqués en temps voulu aux intéressés.

Contact pour ces deux randonnées : Jean-Louis Wilmès - 25 avenue Victor Hugo 77380 Combs-la-Ville Tél. 01 60 60 31 91

● **Samedi 29 avril : Balade en forêt de Rambouillet**

La troisième édition de cette balade empruntera de nouveaux itinéraires mais toujours situés en grande partie en forêt de Rambouillet. Deux parcours au choix sont prévus pour répondre aux

souhaits de chacun des participants. Retour dans l'après-midi après un casse-croûte en commun.

Pour tous autres renseignements (lieu et heure de départ notamment) et inscriptions : Michel Dautresme 47, avenue de la Baylie 78990 Elancourt Tél. 01 34 82 07 09

● **Week-end des 10 et 11 juin en forêt d'Orléans**

Autour d'un hébergement sympa, deux boucles : forêt, étangs, bords de Loire. Pique-nique le midi. Dîner auberge le samedi soir. Possibilité de participer aux deux jours ...ou seulement le samedi ou le dimanche.

Si vous êtes intéressé, contactez Jean-Louis Wilmès à l'adresse figurant plus haut.

● **Lundi 11, mardi 12 et mercredi 13 juin :**

Découverte de la Sologne

Pour ceux qui, éventuellement, le souhaiteraient, possibilité leur sera offerte de prolonger les deux journées en forêt d'Orléans par une, deux ou trois autres journées en Sologne, sous la forme de randonnées en étoile (retour le soir au même point d'hébergement).

Prévenir Michel Dautresme (coordonnées ci-dessus) à temps pour qu'il puisse prévoir l'hébergement.

Par ailleurs, n'oubliez pas...

● **les journées finistériennes des 5, 6 et 7 mai**

Le programme comporte, redisons-le, deux circuits chaque jour, à la découverte de la côte finistérienne (de la Pointe Saint-Mathieu à Brignogan), ainsi que des fameux "enclos". Hébergement au Collège St-Antoine à Lanilis.

Contact : Joseph Corre 69 rue Le Gonidec 29860 Plouvien Tél. 02 98 40 01 19

● **les sorties mensuelles en région Rhône-Alpes**

Rappelons celles du 18 mars (contact : Gérard Benoit, tél. 04 78 83 26 10), du 8 avril (contact : Georges Jacquet, tél. 04 74 50 05 33), du 20 mai (contact : François de Laubier,

tél. : 04 78 95 36 32), du 4 juin (contact : Jean-Pierre Martzolf, tél. : 04 74 34 67 64).

● **le Tour de Corse, du 25 mai au 4 juin**

Avec les "Journées-Rencontres" de Tourouvre en septembre, ce "Tour de Corse" représente incontestablement, pour l'A.C.C., un des événements majeurs de l'année 2001. Nous vous en avons présenté les conditions dans notre dernier numéro (en oubliant toutefois de préciser les dates!) et vous avons prévenu de la nécessité de vous inscrire sans tarder. Aujourd'hui, il est trop tard : il n'y a plus de places (à moins de défections : vous pouvez donc malgré tout tenter votre chance, sait-on jamais ?). ■

C'est notre drogue à nous

Au hasard de ses lectures, Robert Jourdain a découvert, dans un ouvrage qu'il recommande, ces quelques lignes qui l'ont particulièrement séduit.

"L'âge moyen des cyclistes, dont je me souvenais toujours comme étant des jeunes gens à peine sortis de l'adolescence, semble s'être élevé, même si les tenues demeurent trompeusement juvéniles. Des taches de couleurs vives, luisant dans des maillots moulants de lycra vert émeraude ou pourpre, filent sur la route comme de monstrueux insectes volant au ras du sol. Ce n'est que lorsqu'ils s'arrêtent au café pour prendre une bière qu'on aperçoit les têtes grisonnantes et les veines noueuses des hommes qui touchent depuis des années leur pension de retraite. D'où leur énergie peut-elle bien venir ? Ne savent-ils pas qu'ils devraient être perclus d'arthrite et trotter jusqu'à la pharmacie au lieu d'abattre cent kilomètres avant le déjeuner ? Que prennent-ils donc ?"

Ces quelques lignes à la gloire du vélo et de ses servants sont extraites de *Le bonheur en Provence*, de Peter Mayle, un Anglais (nul n'est parfait) qui n'est pas A.C.Ciste mais qui mériterait de l'être,

encore qu'on lui souhaite un cœur solide.

Cependant la dernière interrogation de l'extrait pourrait faire supposer un doute de l'auteur quant à notre "carburant". Y verrait-il quelque utilisation de substances illégales et dangereuses ? La suite du texte et sa conclusion nous rassurent complètement : "manger, boire et être joyeux. Surtout être joyeux". On pourrait ajouter "et pédaler". Voilà, résumée en quelques mots, une philosophie de vie que l'on pourrait croire simpliste mais qui, en réalité, va bien au delà car, pour être joyeux, il faut être en paix avec soi-même et avec les autres. C'est en tout cas une philosophie que semblent partager bien des membres de notre association.

Je recommande la lecture de ce petit chef-d'œuvre d'observation qu'est l'ouvrage de Peter Mayle, car derrière l'humour, voire l'ironie, on découvre une tendresse, un amour de la vie, du pays et des gens très réjouissant.

R. J. ■

On sait vivre en région Rhône Alpes

Le commentaire ci-dessus de Robert Jourdain, la "philosophie" qu'il nous rappelle ne trouvent-ils pas leur application dans nos rencontres A.C.C. ? Ce n'est certes pas Patrick Coulmeau, de Grenoble, qui nous démentira, lui qui a, pour la première fois, participé à l'une d'elles.



Rencontre en région Rhône-Alpes

Je n'avais jamais participé à une sortie A.C.C. depuis mon adhésion. Tout au plus, je m'étais fendu de quelques articles pour le bulletin. Et puis, début octobre, Georges Jacquet et Gérard Benoit ont eu la bonne idée de m'inviter à la sortie mensuelle de la région Rhône Alpe. Alors, aujourd'hui, je dis bravo, bonne initiative.

Donc, ni une ni deux, j'ai chargé le vélo et en route pour Lyon.

D'abord, nous eûmes un superbe soleil automnal qui ne gâcha en rien la randonnée, bien au contraire.

Ensuite, à Grenoble j'ai toujours entendu dire que les Lyonnais étaient des gens fiers, peu enclins à se lier avec des "étrangers", et tout le tralala. Que nenni, ces gens là sont des personnes du

meilleur genre qui soit: accueillants, diserts, bons cyclistes et, de surcroît, bons vivants (ce qui ne me déplaît pas le moins du monde). Bref, des commensaux de bon aloi, je vous l'assure !

Enfin, leur principe : bien pédaler, transpirer un peu et se retrouver autour d'une table raisonnable, mais chaleureuse, pour fortifier les liens. Rien à redire, c'est simple et efficace. On en redemande et on a sincèrement envie de se revoir car y'a des choses qui passent, peut-être tout simplement de l'amitié.

Alors, Georges, Gérard, Jean, Jean-Pierre et les autres, merci pour cette mémorable journée.

En revanche, je n'en dirai pas autant à l'ami Chabut. D'entrée, j'ai tout de suite perçu la confiance que je pouvais mettre en lui. Et voilà qu'il nous embrouille. Carton jaune, Philippe. Comme ça, on a les yeux plus gros que le ventre ? Tu proposes d'organiser la sortie de décembre et, au dernier moment, tu te carapates comme un voleur, nous laissant le bébé sur les bras. Merci aussi à Georges qui ne m'a pas oublié pour la circonstance. Et c'est ainsi que je me retrouve avec le bébé devant la porte. D'ici que paraisse cet article, nous aurons eu le loisir de régler nos comptes à Grenoble !

Promis, j'aurai essayé de faire presque aussi bien que vous pour cette journée grenobloise.

De tout cœur !

Patrick Coulmeau ■

Assemblée générale et Journées-rencontres à Tourouvre (Orne)

Aux environs de Tourouvre

Proche de Tourouvre, Mortagne au Perche vaut le détour. La visite guidée de cette charmante et pittoresque localité aux toits de vieilles tuiles est d'ailleurs prévue. Mortagne occupe le sommet d'un mamelon de la "montagne" du Perche. Du jardin public, la vue porte sur cette région accidentée que nous allons parcourir, sillonnée d'eaux vives et couverte de forêts et pâturages où s'ébattent vaches normandes et chevaux... percherons. On remarque quelques vieux hôtels, un charmant cloître dans le couvent des Clarisses, l'église Notre-Dame avec des ogives à clés pendantes et de magnifiques boiseries. Une

aimable demeure Renaissance élevée sur une porte du XIIe abrite le musée du Perche. Mortagne est aussi la capitale du boudin.

Aux environs, citons **Authueil**, dans une zone de vastes forêts, dont l'église romane possède de magnifiques chapiteaux sculptés. Et **La Chapelle Montligeon**. Cette bourgade, siège d'une œuvre expiatoire, est devenue depuis 1884 un important but de pèlerinage. Sa basilique, construite en 1911, a été décorée par des artistes alors en renom. Il faudrait également citer **Le Mesle sur Sarthe** et bien d'autres lieux. Nous vous en reparlerons. ■

Les indications pratiques que vous attendiez

Les traiteurs et les possibilités de couchage ont été revus dans l'esprit défini à Saint-Affrique lors de l'assemblée générale 2000. On peut donc dire (avec plaisir) qu'il n'y aura pas de corvées de vaisselle et de pluches ! OUF !

le couchage

Pas de problème à prévoir en ce qui concerne le couchage, à condition toutefois que nous disposions d'une prévision assez précise du nombre des participants, de la durée de leur séjour et de leurs souhaits en matière d'hébergement.

En effet le gîte communal mis à notre disposition dispose de seulement 21 chambres à 2 ou 3 lits et d'un dortoir de 8 lits (qui pourrait être utilisé comme une chambre à 1, 2 ou 3 lits), ce qui fait 22 chambres au total (coin toilette dans chaque chambre, w.c. à l'étage).

Les autres chambres peuvent être trouvées dans les hôtels :

- Hôtel de France (10 ch.) à 50 mètres du gîte;
- à Feings (5 ch.) à 5 km du gîte;
- à Randonnai (8 ch.) à 8 km du gîte;
- à Soligny (6 ch.) à 10 km du gîte.

Ou dans des Gîtes privés :

- à Tourouvre (7 ch) dans un rayon de 3 km du gîte communal;
- à Bubertré (4 ch.) à 5 km du gîte;
- à Malétable (4 ch.) à 6 km du gîte communal.

Nous disposons donc, outre le gîte communal, d'un

potentiel de 29 chambres d'hôtel et de 15 chambres d'hôtes, ce qui devrait suffire.

En ce qui concerne les prix, compter la nuit à environ 65 F par personne au Gîte communal et environ 250 F (soit 125 F par personne pour un couple) en chambre d'hôte ou chambre d'hôtel.

Prenez vite vos dispositions, surtout si vous souhaitez être hébergés dans le gîte communal, en vous inscrivant dès maintenant. Bien entendu, le gîte communal sera prioritairement réservé aux premiers inscrits pour la totalité du séjour.

les repas

Deux traiteurs ont accepté de prendre toute l'organisation des repas. Les menus sont déjà prêts et l'eau en vient à la bouche !

Quant aux prix, il convient de prévoir approximativement :

- repas du vendredi soir (7/09) : 85 F
- journée complète (petit-déjeuner + déjeuner + dîner)
 - ▶ des samedi et dimanche (8 et 9) : 200 F
 - ▶ à partir du lundi (10) : 140 - 145 F.

Voilà où nous en sommes pour le gîte et le couvert. En ce qui concerne la partie "cycliste" et la partie "accompagnatrices", nous mettons en forme les circuits selon l'esprit défini par la dernière assemblée générale et le cahier des charges de l'organisateur. Nous vous les présenterons dans notre prochain numéro dans le cadre d'un programme qui s'annonce alléchant. ■

Les Parcours du Cœur

Ils auront lieu, cette année, les 19 et 20 mai. Pour les A.C.Cistes, il est différentes manières de s'y associer. Soit en simples participants. Ou, mieux, en prenant part à leur organisation. Voire en prenant l'initiative de la mise en place d'un

comité local d'organisation. A cet effet, il leur faut prendre contact avec le comité départemental d'organisation (habituellement la Direction départementale Jeunesse et Sports). Dans tous les cas, c'est l'occasion de faire connaître l'A.C.C. ■

A.C.Cistes à la télé (suite)

Autre occasion de témoigner des bienfaits de l'exercice physique en même temps que de montrer l'existence de l'A.C.C. : notre présence dans les médias.

A cet égard, on appréciera la prestation, en

janvier dernier, de notre secrétaire Pierre Poisson, sur le plateau de l'émission "Bonjour Docteur", sur la chaîne thématique "Canal Santé". Pierre est le quatrième A.C.Ciste ayant participé à cette émission. Et ce n'est pas fini ! ■

L'urgence cardiaque

Chaque jour, cent personnes meurent en France d'un accident cardiaque.

Comme vous le savez, l'A.C.C. s'est associée l'an dernier à la campagne "Urgence cardiaque" de la Fédération française de cardiologie.

Cette dernière poursuivant son effort en 2001, de nouvelles formations gratuites de trois heures aux "gestes qui sauvent" devraient être à nouveau

proposées. Aussi nous insistons encore pour que vous participiez à ces formations (si ce n'est déjà fait) et encouragez parents et amis à vous imiter. Rappelons qu'il vous suffit de laisser vos coordonnées sur le numéro Indigo 0 825 00 15 18.

Si toutefois votre appel devait rester sans suite, signalez-le au 01 44 90 83 72. ■

Rencontre A.C.C. - C.V.L.

L'initiateur de la "Cyclo-méridienne 2000", le regretté Michel Humbert, appartenait à la fois à notre Amicale et aux "Cyclos voyageurs de la Loire" (C.V.L.). D'où la participation de ceux-ci, au même titre que celle des A.C.Cistes, à la "Cyclo-méridienne".

Le 27 janvier, une rencontre fort sympathique a réuni des membres et dirigeants des deux associations pour l'homologation des "cartes de route" et la remise des médailles.

La présence de Bernadette Humbert, l'épouse de Michel, a été particulièrement appréciée. ■

Précisions relatives aux adhésions

Des confusions se produisant parfois en ce qui concerne les adhésions et les cotisations y étant liées, précisons que :

- dans le cas d'une première adhésion après le 1er juillet, la cotisation y afférant court jusqu'à la fin décembre de l'année suivante, après quoi la nouvelle cotisation correspond à l'année civile;

- la cotisation de membre actif (cardiaques

pratiquant le vélo) étant actuellement de 80 F, des adhérents arrondissent cette somme à 100 F. Nous les en remercions, mais ils ne deviennent pas membres bienfaiteurs pour autant. Seules le sont des personnes non cardiaques, ou même cardiaques mais, dans ce cas, ne faisant pas de vélo, qui n'en désirent pas moins soutenir notre association. ■

Un maillot A.C.C. ?

Des adhérents nous suggèrent régulièrement la réalisation d'un maillot A.C.C. Comme promis

minimum de ces maillots. En conséquence, nous demandons à tous ceux qui seraient intéressés de

Cholestérol : suis-je un cas unique ?

Cette question, Emile Malnoë (44 - St-Marc-sur-Mer) se la pose. Et vous la pose.

Vu le risque d'accident cardio-vasculaire qu'il entraîne, le cholestérol est la bête noire du corps médical.

Comment le combattre ? Alimentation ? Artillerie médicamenteuse ? Ou les deux ?

Je pensais mon alimentation saine. Oh, quelques écarts, mais peu, à mon avis. Rien n'y faisait. Il a donc fallu recourir aux médicaments.

Après quelques mois de *Zocor*, crampes à outrance lors des randonnées. J'en fais part à mon médecin. Analyse de sang : taux trop élevé de CPK. Donc arrêt immédiat de ce traitement, remplacé par le *Lipranor*. Les crampes surviennent alors le soir au lit après sortie vélo. A nouveau, médecin et analyse, laquelle révèle un excès de Gamma GT. D'où suppression de cet autre médicament.

Je passe au *Questran*. C'est alors moi qui décide de stopper, pour cause de constipation, douleurs articulaires, etc.

Après quelques mois et discussion avec mon médecin, celui-ci me donne de nouveaux conseils alimentaires. Je supprime le beurre et après quelques semaines, un mois peut-être, retour des

crampes au cours de mes randonnées. Je n'y prête cependant pas trop attention.

Mai 98. J'effectue un voyage itinérant "en étoile" à Brest. A l'Auberge de Jeunesse, bon beurre breton au sel de Guérande au petit-déjeuner. Je ne m'en prive pas. Tiens, pas de crampe pendant le séjour d'une semaine. Retour à la maison, je reprends le *Planta fin au sel de Guérande* et... re-crampes.

Cependant le cholestérol est toujours là. Début 2000, je consulte une diététicienne qui modifie mes habitudes alimentaires, sans supprimer le beurre. Le résultat de la dernière analyse, bénéficiant d'une nouvelle présentation, indique 2,43 de cholestérol total, dont 0,77 de HDL ("bon" cholestérol) et 1,55 de LDL ("mauvais" cholestérol). Mon médecin paraît satisfait (NDLR : sans doute à cause du bon taux de HDL et de l'assez bon rapport LDL sur cholestérol total). Mon cas est-il unique ? Je serais heureux d'avoir d'autres avis. Des médecins peuvent-ils me donner leurs appréciations ? Faut-il suivre un traitement ? Merci de me répondre (via *Cœur & Vélo*) ■

humour

"Méridienne" et "Diagonale"

L'ami Roger Lecompte (85 - L'Hermenault) nous raconte un de ses "exploits" de la saison dernière.

La randonnée des vignobles du Centre (1200 km autour de Vierzon) m'a permis d'ajouter à mon palmarès les deux prestigieuses randonnées qui figurent en titre.

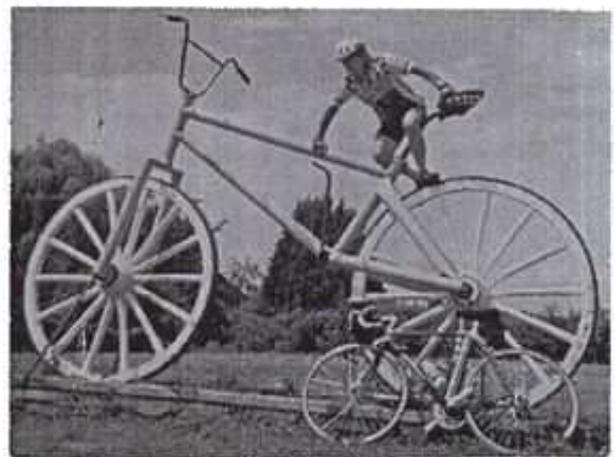
En effet, arrivant dans le village d'Allogny (situé sur le Méridien de Paris), ma petite route en coupait une plus importante.

Le temps de penser aux amis A.C.Cistes et c'en était fini de cette première randonnée (la "Cyclo-méridienne 2000").

Après quoi il ne me restait plus qu'à couper la D 944... en diagonale, avant d'aller me fondre dans la sauvagerie de ces minuscules mini-routes où l'on se sent si bien... Et où l'on trouve de moins en moins de fléchage-pancartage.

Deux randonnées de prestige (la "Cyclo-méridienne" + une "Diagonale") en... 12 mètres 46. A chacun ses records !

T'es ben trop p'tit, mon ami !



En empruntant ce vélo rencontré en cours de route Jean Delrue, jeune homme de 79 ans, pensait terminer plus rapidement la "Cyclo-méridienne 2000". Oui, mais y'a comme qui dirait un problème... de taille!

Nouveaux adhérents (membres actifs)

- AMOROS Pierre 6, allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM ☎ 03 89 71 51 59
- BACONNIER Gérard 38, rue Pierre Termier 69450 SAINT-CYR-MONT-D'OR ☎ 04 78 22 60 14
- BOISTEAU Marcel 9, rue Plessis-Maillard 44980 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE ☎ 02 40 25 61 89
- BATLLO François 370, rue Jean Bortolini 83130 LA GARDE ☎ 04 94 08 53 73
- DURANDEU Robert 191, rue Duguesclin 69003 LYON ☎ 04 78 62 72 44
- FINDELLI Fernand 7, rue d'Erstein 67230 BENFELD ☎ 03 88 74 57 80
- FREULARD Francis 20, avenue Pasteur 76330 NOTRE-DAME-DE-GRAVENCHON ☎ 02 35 38 66 75
- GLATARD Michel 28, avenue de Saxe 69006 LYON ☎ 04 78 52 52 48
- GONGUET Georges 655, avenue du Général de Gaulle VILLARDS-LES-DOBES ☎ 04 74 98 02 27
- MATHIEU François Domaine de Calas 10, rue Watteau 13480 CABRIES ☎ 04 42 69 20 84
- WYREMBLEWSKI 11, rue Marc Delmas 02100 SAINT-QUENTIN ☎ 03 23 06 04 70

Nous publierons dans notre prochain numéro la liste complète de nos membres bienfaiteurs. Rappelons que les membres bienfaiteurs sont des non cardiaques (ou ne pratiquant pas le vélo) désirant soutenir l'A.C.C.

les "amis de cœur" racontent...

Une bien sympathique rencontre

Comme on le sait, possibilité était offerte à chacun d'accomplir la "Cyclo-méridienne 2000" à sa convenance, c'est à dire à la date de son choix, seul ou en groupe, en totalité ou seulement en partie. Dans notre numéro de septembre-octobre 2000, on a pu lire le témoignage d'Hubert Théry qui a effectué d'un bout à l'autre l'itinéraire proposé avec Jean-François Le Morvan et Michel Ducatel, ce en cyclo-camping. Excusez du peu !

En ce qui le concerne, Paul Luguel s'est contenté de boucler, en solitaire, l'aller et retour Sucy-en-Brie (Val de Marne), où il habite, - Sully-sur-Loire. Ce qui n'est déjà pas si mal. Bravo Paul !

Mercredi 12 juillet, 14 heures, je prends le départ en vue de rejoindre le parcours de la "Cyclo-méridienne 2000". Traversée de la forêt de Sénart. A Evry, le m'arrête à l'Étap-Hôtel pour y passer la nuit.

13 juillet. Après un copieux petit déjeuner, direction Saint-Vrain où, à 8 h 30, je suis à pied d'œuvre pour faire une étape de la "Cyclo-Méridienne" qui se terminera à Sully-sur-Loire. Je suis la D 31 jusqu'à La Ferté-Alais, puis je roule vers Maisse, Gironville-sur-Essonnes, où je prends à droite en direction de Champmotteux puis, à gauche, vers Malesherbes. Quelques kilomètres avant cette ville, je découvre le très joli château de Rouville. Il est possible de visiter le parc et la chapelle en demandant l'autorisation au gardien.

En entrant dans Malesherbes, je passe sous un pont de chemin de fer et me trouve en face d'un hôtel-restaurant. Comme il est 12 h 30, j'arrête là pour aujourd'hui. Après déjeuner, visite de la ville. La place du Martroi est très animée en cette veille de fête nationale. Sont à voir le château (XIVe-XVIIIe), le lavoir des tanneurs, ancien séchoir à peaux de la fin du XVIIIe. La tannerie n'existe plus. A noter encore l'église Saint-Martin (XIIe-XVIIe).

14 juillet. Ce matin le ciel est menaçant. Quand je quitte l'hôtel, il tombe une petite bruine mais cela ne dure pas longtemps. A 11 h, à l'approche de Maincourt, je suis devant la stèle érigée en souvenir de Pierre Méchain et Jean-Baptiste Delambre, les deux astronomes ayant mesuré le méridien de Paris entre Dunkerque et Barcelone. Un arrêt, histoire de prendre quelques photos. C'est alors qu'une voiture s'arrête aussi. Le conducteur vient près de moi pour également photographier la stèle. Nous entamons une conversation et, au moment de nous séparer, mon interlocuteur et son épouse me disent : "Si votre itinéraire passe près de chez nous, arrêtez vous pour nous dire bonjour".

Un quart d'heure plus tard, j'arrive à la salle polyvalente où il y a déjà beaucoup de monde. A 12 h 30, j'assiste à l'arrivée de quelques élus locaux, aux discours de bienvenue et au vin d'honneur. Et que la fête commence : c'est "l'incroyable pique-nique" se déroulant ce 14 juillet dans de nombreuses localités se trouvant, comme Maincourt, sur le tracé du méridien.

Le soir, quand je parviens à Nivelles, le gîte

d'étape est complet mais, grâce à une serveuse, je trouve une chambre en ville.

15 juillet, 10 h 30. Je reprends la route jusqu'à Châteauneuf-sur-Loire. Je m'arrête dans un restaurant pour déjeuner. Très bon accueil et cuisine excellente. Mais après un aussi bon repas, dur, dur de relancer la machine ! Petite halte à Germigny-des-Prés qui possède la plus ancienne église carolingienne de France. La très jolie mosaïque dans l'abside orientale vaut le détour.

Par le chemin cyclable du Val de Loire, le parcours à travers champs est bien joli. A mon arrivée à Saint-Benoit-sur-Loire, je trouve une pharmacie où je fais tamponner ma carte de route, il est 15 h. Impossible de visiter l'abbaye où, à ce moment même, on célèbre un mariage. Encore quelques kilomètres sur les bords de la Loire et voilà que j'aperçois le majestueux château de Sully-sur-Loire.

Ici se termine pour moi la "Cyclo-méridienne". Façon de parler car il me faut maintenant accomplir le trajet en sens inverse. C'est ainsi que sur le chemin du retour, répondant à l'invitation qui m'en a été faite, je rends visite au couple bien sympathique rencontré devant la stèle de Maincourt. En ce début de soirée, mes hôtes m'offrent l'apéritif et insistent pour que je reste à dîner. Et comme après le repas il se fait tard, je passe la nuit chez eux, dans un bon lit. Aussi, le lendemain matin à 10 h, je suis frais et dispos pour faire la route qui me ramène chez moi. ■

Sur la Cyclo-méridienne 2000



L'ami Jean Delrue (encore lui) en plein effort !