

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison

★ N°35

Mai - Juin 2001

le mot du président

le devoir de rassurer

Il y a quelques semaines de cela, dans son émission *Envoyé spécial*, France 2 a diffusé un reportage sur l'infarctus avant 40 ans. Or, qu'avons-nous vu ? entendu ? Après leur accident cardio-vasculaire, des hommes jeunes dont l'un terriblement angoissé, se croyant littéralement "foutu", et l'autre, tout à fait inconscient, décidé à ne rien faire pour éviter la récurrence, sans doute pour lui une manière de nier la maladie. En fait, des désespérés dans les deux cas. Ce que l'on peut comprendre : nous sommes nombreux à être aussi passés par là.

Le problème tient à ce que aucun témoignage, aucun propos n'est venu rassurer les "infarctés" passés, présents et à venir, leur préciser que la vie n'est pas finie après un infarctus, que pour certains elle peut au contraire commencer. Nous savons qu'il suffit souvent pour cela de renoncer à quelques menus plaisirs, certes (la cigarette, certaines mauvaises habitudes alimentaires, le fauteuil...), mais pour en retrouver d'autres plus durables (le bien-être que procure une bonne hygiène de vie, l'exercice physique...). Aussi, nous sommes quelques-uns à avoir fait part de notre désapprobation à la chaîne publique.

Voilà en tout cas qui révèle combien nous qui connaissons une vie tout à fait normale après ce qui nous est arrivé avons à faire profiter nos congénères de notre expérience. Toutes les occasions doivent être bonnes pour cela, de nos interventions dans les médias nationaux ou locaux à nos tee-shirts qui, en attirant l'attention, favorisent rencontres et échanges sur le sujet.

▲ répéter sans cesse que nous avons à propager un message d'espoir, que c'est là un rôle majeur de notre Amicale, j'ai parfois l'impression de "radoter". L'émission de France 2 prouve que c'est pourtant une nécessité.

Michel Dautresme ■

Dans ce numéro

- Connaître
- Bon à savoir...et faire savoir 2
- Nouvelles de l'A.C.C.
- Daniel s'en est allé... 3
- Autres infos 3-4
- Questions - Réponses 4
- Normandie - septembre 2001
- Pour tous les goûts, toutes les santés 5
- Vos lettres nous intéressent...
- C'est comme ça ! 6
- les amis de cœur racontent...
- La balade des mimosas 7
- Nouveaux adhérents et liste membres bienfaiteurs 8

Cœur & Vélo bulletin bimestriel A.C.C.
47, Av. de la Baylie 78990 Elancourt



Des cardiaques en pleine forme !

Bon à savoir...et faire savoir

Il nous apparaît que notre Amicale pourrait se révéler une précieuse source de renseignements quant à la pratique sportive après un accident cardiaque.

Dans ce but, nous vous proposons d'établir une vue d'ensemble de nos situations diverses, ce qui suppose de décrire ce que nous sommes et comment nous pratiquons notre sport après ce qui nous est arrivé sur le plan cardiaque. C'est la raison pour laquelle nous avons élaboré le questionnaire ci-dessous que nous vous demandons de bien vouloir remplir.

Pour que cette enquête possède une certaine valeur et puisse en conséquence être utilisée, il importe que vous soyez nombreux à y participer en nous retournant ce questionnaire. Nous comptons sur vous.

Nous attendons aussi vos suggestions. Elles seront les bienvenues. MERCI.



Questionnaire

(à découper, photocopier ou recopier, puis remplir aussi complètement que possible)

- 1-Indiquez vos : âge..... poids..... taille..... sexe.....
- 2-Nombre d'heures de vélo pratiquées en moyenne par semaine ?.....
 Nombre de kilomètres parcourus par an ?
 Longueur habituelle de vos randonnées ?
 Caractériser leurs difficultés (moyenne à l'heure, dénivelées franchies, etc.).....

- 4-Portez vous un cardiofréquencemètre pour mesurer votre fréquence cardiaque (FC) ?
 FC au repos ? Précisez si c'est sous traitement bêta-bloquant ou non
 FC maxi pratiquée ? Pendant combien de temps ?
- 5-Résultats des épreuves d'électro-cardiogrammes d'effort pratiquées en milieu médical :
 Puissance maximale en watts atteinte ?Fréquence cardiaque alors observée ?
 Tension artérielle à l'effort maximale ?
- 6-Capacité de récupération : après un effort ayant permis de dépasser une FC importante (110 à 120 ou plus), en combien de temps revenez vous à 100 ?Puis à 80 ?
- 7-Avez vous l'impression de dépasser les recommandations de votre cardiologue ? Ou de les respecter strictement ?

 Vous paraît-il trop prudent ?
- 8-Pensez-vous qu'une question que vous auriez voulu voir posée a été omise ? Laquelle ?.....

- 9-Autres informations ou commentaires que vous souhaitez éventuellement apporter :

A retourner dans les meilleurs délais à Jacques Antoniewsky 47, Rue du Petit-Parc 78120 Rambouillet (Tél. 01 30 41 13 16)

Pour vos commandes de :

T-shirts, écussons, auto-collants A.C.C.
 une seule adresse :

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

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

Écussons (brodés, à coudre) : 20 F l'unité

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).

Paiement par chèque postal ou bancaire à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques

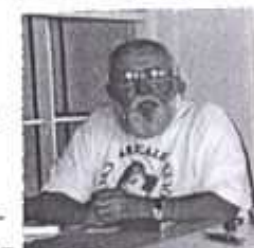
Daniel s'en est allé...

C'est avec stupeur et une immense tristesse que nous avons appris le décès de notre ami Daniel Gauthier à l'hôpital de Saint-Lo. Certes, nous le savions gravement atteint, un accident vasculaire cérébral l'ayant laissé semi-paralysé (voir la rubrique Vos lettres nous intéressent de notre dernier numéro). Mais nous pensions sincèrement qu'il "s'en sortirait" (même diminué). Hélas, son courage et son amour de la vie n'auront pas suffi. Daniel, c'était un personnage hors du commun, une figure, un de ces êtres qu'on remarque et qui marquent. Son côté pittoresque, sa grande culture, la justesse de ses jugements, son humour étaient unanimement appréciés. C'était à sa manière un poète, mais un poète ayant les pieds sur terre. Autant de raisons expliquant sa grande popularité

dans le milieu cyclotouriste.

Adeptes d'un cyclotourisme authentique, il militait dans plusieurs Confréries comme les *Demi-siècle*, les *650*, les *Chevaliers du garde-boue*, etc. Il avait tout naturellement rejoint notre Amicale dès les débuts de celle-ci en 1995 et faisait partie depuis de son Bureau.

Nous allons vivement ressentir son absence lors de nos prochaines rencontres et organisations, notamment celles auxquelles il devait participer. Plus grande en sera la place qu'il conservera dans nos mémoires.



Michel Dautresme ■

Daniel,

"Salut à toi, vieux compagnon", disait ta dernière carte, au verso de l'image d'un petit Prince sur fond de ciel étoilé.

De ton train de philosophe qui nous laissait si bien le temps d'admirer le paysage, te voilà parti vers les étoiles.

C'est dans nos mémoires qu'il nous faut maintenant retrouver ta silhouette de Père Noël, ton regard pétillant de vieil enfant bougon et rigolard.

"A Tourouvre ?! j'y serai !", écrivais-tu. Tu y seras, dors tranquille.

Jean-Louis Wilmès ■

Ajoutons qu'un certain nombre d'entre vous ayant eu connaissance de la disparition de Daniel nous ont fait part de leur émotion, à l'instar de Jean-Paul Callède (81-Rabastens) qui écrit : "C'est avec beaucoup de tristesse que j'ai appris le décès de notre ami Daniel. Il faisait partie d'une race en voie de disparition, celle des bénévoles toujours prêts à s'engager pour la bonne cause. Nous ne l'oublierons d'autant moins qu'il appartenait au groupe des pionniers de l'A.C.C."

Appel de candidatures

Le Bureau de l'ACC se trouve soudainement amputé, la disparition du regretté Daniel s'ajoutant à la démission, pour raisons personnelles, de Robert Jourdain. Une démission que nous déplorons car la contribution qu'il nous apportait nous était, à tous égards, précieuse. Robert nous a cependant promis de continuer à servir l'ACC de façon ponctuelle. Nous l'en remercions de même que pour la tâche accomplie depuis son arrivée au Bureau en 1999.

A Tourouvre, nous aurons donc à remplacer au moins Daniel et Robert. En fin de mandat, Josiane Besset et Daniel Legendre sont, quant à eux, renouvelables.

Aussi faisons nous doré et déjà appel à des candidatures. Que ceux qui croient à l'utilité de l'ACC et peuvent lui consacrer un peu de leur temps et de leur compétence se fassent connaître : nous avons besoin d'eux.

Parcours du cœur

Comme annoncé, ils se déroulent les 19 et 20 mai. Au moment où nous écrivons ces lignes, à notre connaissance au moins trois A.C.Cistes sont impliqués dans leur organisation. Il s'agit de Jean-Claude Besnard à Rennes, Jean-Paul Callède à

Toulouse et Robert Jourdain à Le Raincy (Seine-St Denis). Une participation à développer.

N'oubliez pas...

✉ les Journées finistériennes des 5, 6, 7 et 8 mai, à Lanilis (Finistère)

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

✉ la Randonnée de la Roanne le dimanche 13 mai, à Crest (Drôme)

Contact : Josiane Besset Les Meaux 26400 Eure Tél. : 04 75 76 80 00

✉ le Tour de Corse du 25 mai au 4 juin

Contact : Pierre Bellan Villa "Santu l'Anu" 20129 Bastelicaccia Tél. : 04 95 20 00 25

✉ le week-end des 9 et 10 juin en forêt d'Orléans (avec prolongation possible en Sologne)

Contacts : Jean-Louis Wilmès 25 avenue Victor Hugo 77380 Combs-la-Ville Tél. 01 60 60 31 91 pour la forêt d'Orléans et Michel

Dautresme 47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt Tél. 01 34 82 07 09 pour la Sologne.

✉ les sorties mensuelles en région Rhône-Alpes

Contacts : Georges Jacquet Le Chapeland 01290 St-André-d'Huiat Tél. : 04 74 50 05 33 ou Gérard Benoit 15 rue Hector Berlioz

69009 Lyon Tél. : 04 78 83 26 10 ■

nouvelles de l'A.C.C.

Et les maillots ?

Le nombre des réponses reçues suite à la question posée dans notre dernier numéro reste insuffisant pour que nous puissions passer une commande. Il se peut cependant que tous les acheteurs potentiels ne se soient pas manifestés. Aussi, dans le cas où vous vous sentiriez intéressés mais ne nous l'avez pas signalé, faites le vite en nous précisant le nombre de maillots que vous seriez susceptibles d'acheter, ainsi que les tailles (M, L, XL, XXL).

Tant que nous n'aurons pas suffisamment de réponses, nous ne passerons pas commande.

L'A.C.C. à la télé

Après Jean-Louis Wilmès et Pierre Poisson, Michel Dautresme a participé à son tour à l'émission *Bonjour Docteur* de la chaîne *Santé Vie* (et non *Canal Santé* ainsi que nous l'avions baptisée dans notre dernier numéro).

Auparavant, en février, un groupe d'une dizaine

d'A.C.Cistes de la région parisienne avait figuré dans un reportage de la même chaîne, destiné à introduire une émission de la série *Témoignages* dans laquelle est également intervenu Jacques Antoniewski.

Ainsi, en quelques semaines, nous nous sommes exprimés à cinq reprises sur cette chaîne thématique. Pour témoigner de notre bonne santé recouvrée en grande partie grâce au vélo !



A.C.Cistes face à la caméra TV

questions - réponses

Journées de Tourouvre

On nous demande les raisons des différences de tarifs constatées.

Ces différences tiennent à ce que, vu l'importance des prestations à assurer (nombre de participants), il a fallu recourir à deux traiteurs dont les tarifs ne sont pas les mêmes. En fait les prix annoncés (85 F le soir du 7, 200 F les journées complètes des 8 et 9 et 140-145 F à partir du lundi 10) sont des prix moyens prévisionnels (tout compris) et incluant le repas festif, calculés pour éviter toute mauvaise surprise aux participants. Lesquels, au demeurant, paieront au coût réel les repas qui leur auront été effectivement servis.

Il en va de même pour l'hébergement (gîtes,

hôtels, etc.), chacun choisissant la formule qu'il souhaite, dans la mesure des disponibilités.

Bulletins à remplir

Par ailleurs, pour différentes raisons, on nous suggère de publier sur des feuilles séparées les bulletins d'adhésion, de réservation ou de commande inclus dans *Cœur & Vélo*.

En fait, si nous ne le faisons pas c'est parce que cela représenterait un travail et, surtout, un coût supplémentaires. En attendant, nous nous efforcerons de rendre ces bulletins plus faciles à remplir. Et précisons à ceux qui veulent conserver *Cœur et Vélo* intact qu'ils peuvent, à défaut de les photocopier, remplacer ces bulletins par un simple mot sur papier libre, voire un appel téléphonique à Pierre Poisson (01 47 51 60 43).

Journées-Rencontres nationales septembre 2001

BULLETIN DE RÉSERVATION

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. : Numéro carte A.C.C. :

Je participe aux "Journées-Rencontres" A.C.C. de Septembre et arriverai le

versheures. Je serai présent les : (cocher les cases correspondant à vos intentions)

Samedi 8	Dimanche 9	Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
----------	------------	----------	----------	-------------	----------	-------------

Hébergement : Gîte communal : chambre double ☐ chambre triple ☐ dortoir ☐

Chambre d'hôte : ☐ Hôtel : ☐ Camping : ☐ Autre : ☐

Prévoir environ 65 F (par personne) au Gîte communal et 250 F (pour deux personnes) en hôtel ou chambre d'hôte

Je serai accompagné des personnes suivantes : Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

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

Pour tous les goûts, toutes les santés

Tel est en effet l'esprit de ce qui vous attend aux journées de Tourouvre, en Perche normand.

Vendredi 7 septembre

Réception des participants et logement. Pot d'accueil offert par la Mairie. A 20 h, repas.

Samedi 8 septembre

A 9 h, assemblée générale et, à 12 h 30, repas panier.

13 h 30 : départ pour la visite de Mortagne en suivant, au choix, un parcours de 15 km, de 28 km, ou de 42 km, sachant que pour le retour nous aurons environ 16 km à faire et que tous les circuits passent par la curieuse église de **Malétable** (Notre-Dame de la Salette - 1867) avant d'atteindre Mortagne (dont nous vous avons entretenu dans notre dernier numéro) et qui est également la ville du **philosophe Alain**, du **cheval Percheron** (aussi philosophe qu'Alain, avec la force en plus !), du **boudin noir** (Hum, quand il est frais et avec un bon cidre !). Retour à 18 h, et, à 19 h 30, **repas festif**.

Dimanche 9 septembre

Au programme, deux des massifs forestiers du Perche : la **forêt de Perche-Trappe** (3000 Ha) avec les étangs de St-Nicolas et de Brésolettes, et la **forêt de Réno-Valdieu** (1600 Ha) avec ses chênes et hêtres tricentenaires. C'est ce qui reste (encore très imposant) des grandes forêts qui couvraient la région avant le Moyen-Âge.

Circuit de 80 km environ, comportant la visite de l'**abbaye de Perche-Trappe**, du **domaine des Etangs** (élevage de cervidés) et de la **cathédrale de Montligeon** ...une cathédrale néo-gothique dans les champs, sans oublier, dans le même village, la **remarquable église percheronne** (on notera le contraste). Ce circuit est, par ailleurs, émaillé de quelques villages pittoresques : **Authueil** (très belle église romane), **Loisé**, **Loisail** (auditoire de justice romane), **Courgeon**, **Soligny** (marché au cadran, église romane sur motte féodale) non loin des **sources de la Sarthe** et du versant Loire/Atlantique du Perche.

On pourra se la couler douce en remplaçant ce circuit par un autre de 18 km seulement, inclus dans la première boucle du grand circuit : Tourouvre - Ruberpré (le point le plus élevé du Perche : 311 m.), Champs (église romane de St-Evroult et moulin-minoterie de la Peltrie) et enfin Lignerolles et son musée de l'épicerie qui, sans doute, attirera les accompagnatrices...

On pourra aussi couper le grand circuit pour ne ne faire que 50 ou 60 km : il y en aura donc bien pour tous les goûts et toutes les santés !

Lundi 10 septembre

Circuit historique, gastronomique et normand : on sort du Perche proprement dit et on entre en Normandie ...pas confondre ! Ce circuit implique un départ différé par Gacé (à 40 km de

Tourouvre, soit 45 mn de voiture).

Au programme : la dernière guerre mondiale et la bataille de Normandie avec le Musée de Montormel, le Moyen-Âge (butte féodale), la Révolution (la maison de Charlotte Corday qui assassina Marat), puis Camembert, Vimoutiers, Livarot !

La topographie du circuit permet de couper : on peut se contenter de l'Histoire de France et du Camembert (circuit de 50 km environ) sans toucher au Livarot (qui exige de faire 90 km) ...encore que si quelque Bordelais nous amène du carburant rouge de bonne qualité, on pourrait comparer les deux !

Mardi 11 septembre

Le circuit des châteaux et étangs du Perche nous conduira, par Longny-au-Perche (son château et sa chapelle, son vieux quartier et son Hôtel de Ville aux treize arcades) vers les ruines du **Château de la Ferté-Vidamme** (fief du duc de Saint-Simon et royaume des arbres et de l'eau) puis celles du **château de Gannes**, château moyenâgeux anéanti par les Anglais en 1428. Ce sera ensuite les châteaux de la Ventrouze et de Broetz, les étangs des Personnes, de Rumien, et de Gannes. Enfin, côté versant Seine/Manche, la source de l'Eure à La Lande-sur-Eure.

Là encore, la topographie des lieux et du circuit permet de couper court et de réduire le kilométrage.

Mercredi 12 septembre

La forêt de Bellême et La Perrière, avec départ différé par Le-Pin-la-Garenne pour ceux qui le veulent (22 km). La vieille ville de Bellême et le site classé de La Perrière sont à visiter. Pique-nique prévu en forêt de Bellême. Mais possibilité est aussi offerte d'une boucle de 50 km avec déjeuner à La Perrière. Puis une autre boucle de 50 km aussi. En résumé, trois parcours au choix : 140 km, 100 km ou 50 km.

Les jours suivants

Nous choisirons parmi les circuits proposés ci-dessous :

- **Manoirs et traditions**

On rejoint Mauves-sur-Huisne (16 km en voiture ou vélo) et on fait environ 87 km avec, toujours, la possibilité de couper largement.

- **Collines normandes du Parc de Normandie-Maine - le Signal d'Ecouvres (413 m).**

Circuit de 120 km aller et retour. Mais on peut le réduire de 70 km en partant de Sées.

- **Les Vallées et Moulins**

On rejoint St-Victor-de-Réno (10 km) et ensuite le circuit fait 62 km pouvant être tronçonnés ou allongés.

Jacques Antoniewski ■

C'est comme ça !

Longtemps chômeur, Dominique Vieubled (27-Amfreville-sous-les-Champs) nous relate combien il lui a été difficile de retrouver un emploi. Un témoignage exemplaire qui montre combien nous avons à faire pour que disparaissent certains préjugés à la vie dure : non, ce n'est pas parce qu'on a connu de graves ennuis de santé qu'on est pour autant diminué. Mais revenons à ce que nous écrit Dominique.

Une histoire éloquente

"Convaincre un recruteur que vous êtes le meilleur malgré le "handicap" que vous avez n'est pas chose simple. D'autant que pour accéder à un emploi c'est deux, voire trois, même quatre, j'ai connu jusqu'à cinq interlocuteurs différents, c'est vous dire si la tâche est difficile. Juste un exemple :

Une belle journée du début de l'été, dans une grosse blanchisserie industrielle de l'agglomération rouennaise. La première partie de l'entretien avec le DHR se passe à merveille, et j'arrive à ces quatre années de "trou" dans mon CV qui correspondent à l'infarctus et aux quelques complications qui ont suivi, plus un ménisque cassé et au temps qu'il m'a fallu pour récupérer. Documents à l'appui, j'explique mon cas. Là, changement de ton, j'ai vu tout de suite que je l'intéressais nettement moins. La fin de l'entretien s'est passée dans la confusion la plus totale. Pas besoin de me faire un dessin, je retourne chercher du boulot ailleurs. Je n'y pensais vraiment plus quand, six semaines plus tard, le DHR me propose un rendez-vous avec le directeur de la production. J'apprends à demi-mot que faute de candidats compétents j'ai été "repêché". Avec le DP le courant passe aussitôt, même optique de travail, mêmes objectifs. De plus c'est un ancien cyclo qui connaît les problèmes cardiaques. Près de trois heures de discussion à bâtons rompus. Extra. Il désire me faire rencontrer le PDC sur le

champ. Je crois que cette fois, c'est la bonne. Erreur : cinq minutes, chrono en main, c'est le temps qui a suffi au directeur pour me "casser".

Alors, j'ai changé de stratégie. D'un coup de doigt sur le pavé numérique, j'ai remplacé 1995 par 1999, effaçant ainsi ces quatre années de "trou noir". Je sais, je mens. Mais j'm'en fous : quand vous n'avez plus un rond en poche et aucun revenu, vous avez nettement moins de scrupules ! Et j'ai très vite retrouvé un emploi. Malheureusement sous contrat, onze heures par jour, parfois le samedi, 50 km de chez moi et sans vacances. On ne peut pas tout avoir". Philosophie ou résignation ?

Quoi qu'il en soit, Dominique n'oublie pas pour autant le vélo. Certes, l'an dernier il l'a mis de côté. "Même pas 1500 km", déplore-t-il. Mais il poursuit : "Cette année, en vue des "journées-rencontres en Normandie, promis je m'entraîne pour y aller". Nous y comptons bien, cher Dominique, et aurons grand plaisir à te retrouver.

Eloges

"Je suis toujours admiratif (et même envieux) des exploits réalisés par les membres de l'Amicale, et aussi tous leurs projets. Cœur & Vélo est aussi un lien indispensable pour ceux qui ne peuvent pratiquer leur passion au quotidien", écrit encore Dominique.

"Je termine la lecture de Cœur & Vélo. Quel plaisir de lire tous ces articles ...Ils me donnent une seule envie ...celle d'être un peu plus vite à la retraite pour pouvoir aller voir les amis cyclos cardiaques !", nous confie de son côté Josiane Besset (26-Eure), notre très vélocé (et compétente) trésorière.

Patrick Audebert (09-Oust) n'est pas en reste : "J'aime beaucoup le contenu de Cœur & Vélo, nous dit-il, cela me plaît de savoir que plein de gens pensent comme moi et ont le vélo comme ami pour vaincre la maladie".

AVIS aux amateurs

Patrick Audebert regrette de ne pouvoir participer, du fait de sa situation familiale, aux sorties de l'ACC. A moins qu'il ne s'en réalise chez lui.

A cet effet il invite "les vieux briscards qui en ont sous la pédale" à venir faire avec lui quelques cols de son secteur. "Je loge pour deux ou trois nuits mes amis cyclos cardiaques qui voudraient s'attaquer à nos géants du Couserans et je les accompagne individuellement ou à deux car je n'ai qu'une chambre d'amis", complète-t-il.

De son côté, le président du club "Couserans Cyclisme" peut apporter sa contribution pour une sortie en groupe.

Un conseil de Patrick : "Avant de venir chez moi, en parler à son médecin afin de ne pas commettre d'imprudence". Lui même, pour ne pas souffrir dans les cols, s'est fabriqué un vélo pour la montagne à l'avant 50-38-26 et à l'arrière une cassette VTT 12-34, ce qui lui permet de rester à une fréquence cardiaque se situant entre 105 et 120 dans les passages les plus durs.

Que ceux qui le peuvent répondent à la proposition de Patrick : ça lui ferait tellement plaisir de rencontrer des A.C.Cistes et de faire un bout de route avec eux. Plaisir qui ne peut qu'être largement partagé. Appelez donc vite le 05 61 66 92 71. On vous attend ! ■

La Balade des Mimosas

L'organisateur, Daniel Legendre (Toulon), nous a envoyé le compte-rendu de cette belle randonnée qu'il renouvelle chaque année.

L'édition 2001 de la "Balade des Mimosas" s'est déroulée le 11 février au départ de Hyères (Var). Douze A.C.Cistes étaient présents, le beau temps aussi : un grand soleil et un petit vent d'ouest.

Les Lyonnais Gérard Benoit, Georges Jacquet et Jean Longueville, ainsi que Gérard Mathieu et son ami Fabrice Vilnet venus du Gard, s'étaient joints aux "régionaux" François Batllo, Bernard Bonnet, François Ferrer, Daniel Legendre, Alain Minac et Bernard September. Sans oublier Gervais Chalumot qui a fait le déplacement mais n'a pas trouvé le lieu du rendez-vous : cette année la mairie de Hyères n'avait pas disposé des panneaux de signalisation. Ajoutons encore Robert Fernandez qui, comme à l'habitude, a joué le rôle de photographe et chauffeur de la voiture d'accompagnement, ce qui lui va bien. On ne lui en souhaite pas moins de retrouver santé et vélo pour pédaler avec ses amis.

Tout le monde avait le sourire des grands jours, on est toujours heureux de se retrouver entre A.C.Cistes, c'est bon pour le moral.

Après le bord de mer, le Ceinturon, nous prenons le chemin du Père Eternel (*sic*), puis la Vallée de Sauvebonne et, ensuite, les Borrels, de grands souvenirs pour Gérard Benoit, du temps où il venait y jouer au prof.

Aux premières bosses des Borrels, le petit peloton s'étire un peu. Une petite halte s'impose,

ne serait-ce que pour les photos-souvenirs : il faut en faire profiter ceux qui sont dans la grisaille !

L'ami Jacquet, s'il perd un peu de terrain dans les montées, revient très vite sur le plat, c'est un bon rouleur. Jean Longueville, lui, mouline dans les côtes, il arrive de l'arrière en tournant les jambes à toute vitesse, droit sur son vélo mais efficace. Quant aux autres, il faut s'accrocher pour les suivre, c'est ce que font les deux François, Batllo et Ferrer. Ces deux là ont repris le vélo il y a peu de temps. Ils ont fait un superbe parcours. Félicitations à tous les deux.

Au total, tout s'est heureusement bien passé, même s'il a parfois fallu prendre des petits bouts de route où il y avait pas mal de circulation.

A regretter l'absence des Besset (Josiane retenue par son travail), de Jean Delrue (réunion de famille), Gilbert Foreau et Jacques Rième (le premier victime d'une chute de vélo, le second d'une chute de ski), ainsi que de Bernard Decrand.

A signaler que Robert Cutaia, vélociste de son état et membre bienfaiteur de l'A.C.C., a offert des bidons et des sachets de boisson à tous les participants. Merci Robert.

Rendez-vous à la prochaine "Balade des Mimosas".

Daniel Legendre ■

Et voici maintenant ce que dit de cette "Balade des Mimosas" un des participants venus de Lyon, en l'occurrence Georges Jacquet :

Nous avons rejoint Daniel Legendre au classique parking du "Casino" d'Hyères. Ou, plus exactement, huit de ses collègues nous ont rejoint (car entre Jean, Gérard et même ...moi, nous ne pouvions évidemment qu'être en avance). Tout était parfaitement organisé : il y avait même une voiture d'accompagnement (avec le panneau de l'Amicale), un caméraman ou photographe, bref tout le toutime, y compris la signature de la fiche de route (non ! la décharge ...car croyez-vous qu'un gendarme, même ancien comme Daniel, pourrait ne pas respecter le règlement ?).

Et nous voilà partis sur les routes : casqués, bottés, cuissardés, écussonnés. Mais pourquoi ces Méditerranéens ne savent-ils pas pédaler modérément ? Je les croyais moins impétueux.

Et figurez-vous qu'il y en a un de nous trois (devinez lequel ?) qui s'est fait prendre ! Pourtant

il connaissait le profil pour avoir parcouru le secteur durant une semaine. Ne voit-il pas un groupe attaquer la montée sur Borme-les-Mimosas (que cependant Daniel avait exclu du parcours prévu). Mais alors ? Les Lyonnais aussi sont des hommes ! On va le leur montrer ... On a vu ! Tant et si bien que malgré leurs 8 km de montée en plus, ils nous ont rejoint (y compris le Lyonnais) avant qu'on atteigne notre parking salvateur et sa cafétéria "Casino" récupératrice.

Après ça, retour sur Lyon puis Châtillon-sur-Chalaronne et St-André-d'Huiriat, après avoir fait un crochet à Pollionnay. Tout le monde est arrivé à bon port.

Mission accomplie : bonne journée, avec le regret que les mimosas aient été déjà bien avancés (mais quel parfum !).

Georges Jacquet ■

Un autre participant, Gérard Mathieu (30-Saze), tient de son côté à exprimer sa gratitude à Daniel Legendre à qui revient le mérite d'avoir mis sur pied cette "rencontre sur route" annuelle :

"Sous un soleil magnifique nous avons effectué un circuit splendide avec une formidable bande de copains ACC de Toulon et du nord, c'est à dire

de au-dessus de Montélimar, des gars formidables, chaleureux, bref, supers".

Eh oui, c'est ça l'ACC ! ■

Nouveaux adhérents (membres actifs)

Cette liste complète les précédentes

- ✕ BONNY Louis Quartier Valori 84220 GORDES * 04 90 72 43 44 ✕
- DESPLACES Michel 13, Allée des Fleurs 69600 OUDENS * 07 78 50 95 63
- GADY Yves 2, Allée Rodin Appt 3184 93800 EPINAY-SUR-SEINE * 01 48 22 72 50
- GAUTHIER Jean-Claude 2bis, Rue du Pont St Martin 63260 EFFIAT * 04 73 63 69 22
- HOURCADE Henri 2, Rue Jabrun 78990 ELANCOURT * 01 30 50 44 57 (ex-membre bienfaiteur)
- JUNG Gilbert 8A, Chemin de Calabert 69130 ECULY * 04 78 33 21 79
- LEBRETON Michel 107, Rue Pierre François 76120 LE GRAND-QUEVILLY * 02 35 68 15 30
- LION Jean-Luc 88, Rue Pépin Les Pourpres 83260 LA CRAU * 04 94 66 16 29
- ✕ MARTHENS Jean-Claude 13, rue des Vergers 45140 ST-JEAN-DE-LA-RUELLE * 02 38 43 94 79 ✕
- ✕ PONS René 10, allée Louis Blériot Les Viougues 13300 SALON-DE-PROVENCE * non communiqué
- VIALON Pascal Ecole de Turgon 01160 DRUILLAT * 04 74 39 13 82

CHANGEMENTS D'ADRESSE

- CASASOLA Jean-Léon 4, Rue des Jardins Anglais 77410 CLAYE-SOUILLY * non communiqué
- GONGUET Georges 185, Rue Henri Dunan 01130 VILLARDS-LES-DOBES * 04 74 98 02 27
- ? - RENUY Guy 274, Chem. de Carboussède-Sauvagnac-30520 ST-MARTIN-DE-VALGALGUES * 04 66 56 1

CHANGEMENTS DE TELEPHONE

- LE MORVAN Jean-François 4, Rue Honoré de Balzac 95270 LUZARCHES * 01 30 35 02 76
- STEINMETZ Rolande 59, Rue des Lilas 57570 BOUST * 03 82 55 17 42

ERRATUM : dans notre dernier numéro nous avons fait figurer AMOROS Pierre et BACONNIER Gérard au nombre de nos nouveaux membres actifs, alors qu'ils font en réalité partie de nos membres bienfaiteurs (voir liste ci-dessous).

MEMBRES BIENFAITEURS (LISTE COMPLÈTE)

- AMOROS Pierre 6, Allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM
- ANTONIEWSKI Marguerite 47, Rue du Petit Parc 78120 RAMBOUILLET
- BACONNIER Colette et Gérard 38, Rue Pierre Termier 69450 SAINT-CYR-MONT-D'OR
- BERGERON Michel 35, Parc du Dèhès 33480 CASTELNAU-DE-MEDOC
- BERNARDET Renée 5bis Rue Colin 25300 PONTARLIER
- BESSET Roger Les Meaux 26400 EURRE
- BIANCHETTI Jacques Clos Capitoro Pisciatella Ric de Sartène 20166 PORTICCIO
- BOISSAY (Mme) 10, Rue Maréchal Lyautey 58000 NEVERS
- BOISTEAU Marie-Josèphe 9, Rue Plessis-Maillard 44980 STE-LUCE-SUR-LOIRE
- CABARET Nicole 11, Allée Louis XIII 59600 MAUBEUGE
- CALLEDE Lucette 19, Rue Emile Marty 81800 RABASTENS
- CORRE Jeanne 69, Rue Le Gonidec 29860 PLOUVIEN
- COTTIN (Mme) 14, Rue des Noës 44980 STE-LUCE- SUR- LOIRE
- CUTATA Robert 358, Avenue Franklin Roosevelt 83000 TOULON
- DAUTRESME Monique 47, Avenue de la Baylie 78990 ELANCOURT
- DECRAND Michèle 14, Rue de Turkheim 06400 CANNES
- DELRUE (Mme) 499, Chemin des Courcettes 06220 GOLFE-JUAN
- DUCATEL Michel 125, Rue d'Hesdin 62270 FREVENT
- FAGGIANELLI Jean-Claude Marine Diffusion 20166 PORTICCIO
- FIESCHI Jean-Marcel Parc de Porticcio 20166 PORTICCIO
- FILIPI Jean "Les Arbousiers" Molini 20166 PORTICCIO
- FOREAU (Mme) Cour Etienne Bd de Narvik 13600 LA CIOTAT
- GERBIER (Mme) 9, Rue Dr Esnandes 17138 SAINT-XANDRE
- GONGUET Annie 655, Avenue du Général de Gaulle 01330 VILLARS-LES-DOBES
- GONTIER René et Simone 60, Rue Léopold Bouvat 26400 CREST
- GRANDIN Agnès 35, Rue Château-Gaillard 69100 VILLEURBANNE
- GUILBAUD Marc 15, Cour Jourbenon 26400 CREST
- GILLEMAUD Danielle Le Chapeland 01290 St-ANDRE-D'HUIRAT
- HUMBERT Bernadette 138, Avenue Saint-Michel 45160 OLIVET
- JACQUET Anita Le Chapeland 01290 SAINT-ANDRE D'HUIRAT
- LAFFONT Nicole 14, Avenue Pierre Curie 11000 CARCASSONNE
- LE BIAN Emilie "Les Palmiers" Bât.A 2, Avenue Maréchal Moncey 20090 AJACCIO
- LEGROS Laurence 21, Rue de Fontaineval 76330 NOTRE-DAME-DE-GRAVENCHON
- LENABLE Nicole 21, Rue J. Lopard 77450 ESBLY
- LONGUET M.Madeleine 17a Rue de la Robertsau 67800 BISCHHEIM
- MAUREL Jean-Pierre Aiglon 1 Rue Maurice Choury 20000 AJACCIO
- MERCIER Maurice Rue Mancy Bertrand 26400 CREST
- MEVEL Danielle 18, Route de Kermac 29400 GUIMILIAU
- MINIAU Alain 185, Chemin de la Calade 83140 SIX-FOURS-LES-PLAGES
- NICAUDIE Jean 1, Place de la Somme 78310 MAUREPAS
- PARAVISINI François Résidence Diamant 1, Place du Gl de Gaulle 20000 AJACCIO
- PELLERIN Suzanne 10bis, Rue de la Croix Biné 44230 SAINT-SEBASTIEN-SUR-LOIRE
- PINSON Mathilde 4, Allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM
- PREVOST Jacqueline 30, Rue Aristide Briand 78540 VERNOUILLET
- RAYNAL Elise 25, Place des Bruyères 78260 ACHERES
- RENUY Geneviève 274, Chemin de Carboussède Sauvagnac 30520 ST-MARTIN-DE-VALGALGUES
- RIEME Jacqueline 11, Avenue Jean Giono 04860 PIERREVERT
- ROLAND Jean 4, Cours Grandval 20000 AJACCIO
- SALINI Joseph Imm. Oasis Chemin Piétrina 20090 AJACCIO
- SCHUSTER Odette 7, Rue des Vosges 57445 REDING
- SCP RUDI M. RUDI R. 6, Avenue Pascal Paoli 20090 AJACCIO
- SIMONGIOVANNI Pierre Pela Conachia 20129 BASTELLICACCIA
- SIMONOT Odette 15, Rue Hector Berlioz 69009 LYON
- STOCK Joseph 8, Rue Division Leclerc 57445 REDING
- THAVEL Pierre Route de Crest 26400 AOUTE-SUR-SYE
- VAILLANT André Parc Thalassa 130, Traverse des Galets 83140 SIX-FOURS-LES-PLAGES
- VEIRY Pierre 30, Cours Napoléon 20000 AJACCIO
- VIALON Lucienne Ecole de Turgon 01160 DRUILLAT