



# CŒUR & VÉLO

*Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !*

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison ★ N°37 Septembre-Octobre 2001

## Dans ce numéro

- Echos des régions

● Un "sacré" couple !

● Notre ami Jacky 2

- Nouvelles de l'A.C.C.

● Semaine fédérale - Télé - Maillots 3

- Questions - Réponses

● A propos d'assurance

● Après le Tour de Corse 3

- Echos santé

● Nouvelle thérapie - Stimulateur

cardiaque - Bienfaits du sport -

Météo et santé - Cœur réparé -

Assurance des cardiaques 4

- Vos lettres nous intéressent

● A votre santé ! 5

- Les "amis de cœur" racontent...

● La clé ...du succès 6

● Sur les routes de Corse 7-8

● Quatre jours en Ile-de-France 8

## le mot du président

### A propos de Tourouvre



Lorsque vous lirez ces quelques lignes, nos "Journées-rencontres" et l'assemblée générale qui les ouvre seront sur le point de se tenir à Tourouvre, à moins qu'elles ne soient en cours ou peut-être même terminées.

Quoi qu'il en soit, ces "Journées" nationales constituent chaque année un temps fort dans la vie de l'ACC. Parce qu'elles sont l'occasion pour les "anciens" de retrouvailles chaleureuses, pour les "nouveaux" de la découverte de ce qu'est réellement notre Amicale, de l'esprit qui y règne, pour tous d'échanges et de relations nouvelles. Mais aussi et surtout parce que, au delà du bilan des activités passées, c'est lors de l'assemblée générale que nous décidons ensemble de celles à développer demain dans le cadre des orientations définies dans nos statuts. Orientations pouvant tenir en quelques mots tels que "rencontres - échanges - témoignages - prévention" mais qui impliquent, dans tous ces domaines, un programme d'action ambitieux auquel chacun de nous se doit de souscrire et de participer. Cela valant, bien sûr, pour tous les A.C.Cistes et pas seulement ceux présents à l'assemblée générale.

Chacun de nous doit en effet se comporter en adhérent réellement actif et non en membre "honoraire". Ce qui suppose notre participation aux activités et actions de l'Amicale, de faire connaître aussi nos remarques, nos idées, voire nos réserves et désaccords s'il y a lieu. Certes l'assemblée générale est un moment privilégié pour ce faire mais les responsables de l'A.C.C. sont constamment à l'écoute de tous. Ne les décevons donc pas et joignons nous à ceux (nombreux) qui font déjà le dynamisme et le rayonnement de notre association.

Michel Dautresme ■



Après l'effort, le réconfort du pique-nique (c'était lors de la "Randonnée de la Roanne" en mai dernier)

## échos des régions

# Un "sacré" couple !

Georges Jacquet (01-St André-d'Huicriat) a participé, en mai dernier, aux "Journées Bretonnes" dont il a été rendu compte dans notre dernier numéro. Il salue le couple organisateur.

Je veux vous parler d'un certain Monsieur Corre, de prénom "Joseph" depuis que la République une et indivisible a imposé une langue nationale, dit "Jo" pour les intimes et même tous les autres tellement il offre la possibilité d'entrer rapidement dans le cercle de ses amis, mais également "Job" (se dit "Chob" dans la langue de ses ancêtres et bientôt de ses descendants lorsque son pays aura, sinon repris son autonomie, au moins récupéré, dans le sillage de nos concitoyens d'une certaine "île de beauté", une culture régionale qu'il revendique haut et fort).

Je veux aussi, et tout naturellement, vous parler d'une certaine Jeanne, née (je peux vous l'assurer car j'ai vu la maison) à Guimiliau dont l'église, si typique de la région et si remarquable par son calvaire aux 200 personnages sculptés, a été témoin de son baptême, de sa communion solennelle et même de son mariage, car si elle s'est laissé séduire, pour le malheur de tous ses autres prétendants, par un bel et fringant officier de marine, lui aussi du pays Léon mais plus près de Saint-Paul, elle n'a pas voulu déroger à la tradition de se marier chez elle et d'entrer par l'arc de triomphe dans l'enclos paroissial, passage réservé pour cette circonstance, au lieu d'enjamber comme à l'ordinaire les "challiers",

muretins protégeant de l'intrusion des animaux cet espace sacré particulier entourant les églises de la région, constitué d'un ossuaire et d'un calvaire, véritable musée de la sculpture bretonne en plein air, demeure du maître de l'au-delà, le fameux "Ankou" des légendes armoricaines.

Ces deux là, Jo et Jeanne, A.C.Cistes de renommée pour leur participation toujours active, pour leur toujours bonne humeur malgré toutes les vicissitudes que la vie leur a réservées, pour leur bonne volonté à vouloir assumer des tâches d'intérêt général, notamment l'animation de notre Amicale dans cette extrémité occidentale de notre Hexagone, mais aussi pour leur aisance à la pratique du vélo (entre 6 000 et 7 000 km par an), leur dévouement à la collectivité (encore que est-ce véritablement du dévouement pour Jo d'assumer, dans le club cycliste qu'il a initié à Plouvien où ils habitent, la responsabilité des sorties hebdomadaires de la section ... "féminine"?).

Les deux éléments, se complétant à merveille, de ce couple pour tout dire charmant et accueillant, se sont encore révélés être des hôtes parfaits lors du circuit breton qu'ils ont organisé à Lannilis du samedi 5 mai au mardi 8 mai 2001.

Georges Jacquet ■

## Notre ami Jacky

*C'est pour une toute autre raison, hélas, que Daniel Legendre rend hommage à Jacky Pélissier...*

Accéciste depuis plusieurs années, Jacky Pélissier était aussi le Président du Club Cyclotourisme du Gazélec de Toulon. Il avait adhéré à notre Amicale peu de temps après son opération cardio-vasculaire et repris la pratique du VTT pour retrouver la forme et dans l'espoir de ressortir son beau *Bianchi* qui attendait dans le garage. Nous nous sommes rencontrés sur la route assez souvent et, comme il le disait, "il avait la pêche". C'est vrai qu'il était bien soutenu par son épouse, une cyclote avertie. Hélas, le vent mauvais est arrivé, apportant un mal autrement redoutable. Trois traitements chimio et une radio-thérapie n'y ont

rien pu. Jacky a lutté de toutes ses forces, avec courage. Il gardait l'espoir. Cependant, lors de notre dernière rencontre, il m'avait fait part de ses craintes, il se sentait très fatigué. Aujourd'hui Jacky nous a quittés. C'était un homme bon et serviable, j'aurais bien voulu faire un bout de route avec lui pour mieux le connaître encore. Nous resterons à ses côtés par la pensée, en espérant qu'il nous gardera une place au Paradis des Cyclos.

A sa femme et ses enfants, nous souhaitons bon courage et les assurons de ce que nous sommes de tout cœur avec eux. ■

### Adhérents A.C.C.

Compléments et modifications à apporter aux listes précédemment parues

#### Membres actifs

Nouveaux adhérents :

BRIERE Michel 27, Route du Mesnil 61100 LA LANDE-PATRY ☎ 02 33 65 62 50

CHAUVET Charles 16700 POURSAC ☎ 05 45 31 42 13

Changements d'adresse :

AMBLARD Lucien 21, Rue de Coste 07200 SAINT-PRIVAT

Erratum téléphone :

PASSERON René 89, Rue de la Forêt 26000 VALENCE ☎ 04 75 42 11 78

#### Membres bienfaiteurs

Nouveaux adhérents :

BELLAN Bernard Domaine de Garandes 11, Rue Louise Michel 78280 GUYANCOURT

FRANÇOIS Anne-Marie L'Île Verte 11, Chemin des Carrières 13014 MARSEILLE

TABGER Sylvie 13, Rue Dammartin Montbrioux 77580 GUERARD

## L'A.C.C. à la Semaine Fédérale

Jamais encore ne s'étaient trouvés à la Semaine fédérale de cyclotourisme autant de membres de notre Amicale. Conséquence de la croissance de nos effectifs ou bien de l'attraction exercée par Crest, dans la Drôme, où elle se déroulait cette année, du 5 au 12 août ? Cela tient peut-être aussi à ce que, comme chacun le sait, Crest est le pays de notre souriante trésorière Josiane Besset. Laquelle, au demeurant, a participé fort activement à l'organisation et au déroulement de cette "Semaine" très réussie ayant rassemblé au total quelque 13 000 participants !

Jamais aussi le stand qu'y tenait l'ACC n'avait été aussi bien présenté, ce grâce aux panneaux réalisés par notre secrétaire Pierre Poisson et au concours extrêmement efficace de notre adhérent Jean-Baptiste Da Silva (et de son épouse) également du pays. Un grand merci à eux ainsi qu'aux A.C.Cistes ayant assuré un temps de permanence.

Comme à l'habitude, la présence d'un stand ACC nous a apporté de nombreux contacts et surtout, grâce aux affiches et tracts de la Fédération Française de Cardiologie, nous a permis de faire œuvre de prévention auprès des cyclos présents (l'accident cardio-vasculaire n'arrive pas qu'aux autres !). Et de témoigner auprès de ceux à qui cela est arrivé ou ayant un proche dans ce cas que l'on peut très bien retrouver une vie normale après, la pratique raisonnable de vélo étant un bon moyen pour cela.

La participation en commun des A.C.Cistes au pique-nique du jeudi n'a connu qu'un succès mitigé (nous fûmes néanmoins 14 à y participer malgré la pluie ce jour là) mais le repas du soir au restaurant (c'était une "première") nous a réunis à ...près de 30. Une expérience à certainement renouveler l'an prochain à Quimper où se déroule la Semaine fédérale 2002. ■

## La télé et nous

C'est un véritable partenariat qui s'est instauré entre la chaîne thématique de télévision "Santé-Vie" (reçue sur "Canal Satellite" diffusé par câble ou satellite) et nous. Depuis le début de l'année nous avons en effet participé à six émissions de cette chaîne, la dernière en date du 22 juin. C'est chaque fois pour nous le moyen de remplir un des objectifs de notre Amicale en apportant la preuve des bienfaits d'une activité physique comme le vélo pour ceux connaissant, ou ayant connu, un problème d'ordre cardiaque. ■

## Notre secrétaire accidenté

▲ l'instar de nombreux cyclos parisiens, notre secrétaire Pierre Poisson "tournait" autour de l'hippodrome de Longchamp quand une cycliste lui a coupé brusquement la voie. Choc violent et chute ne l'étant pas moins en ce qui concerne Pierre. Résultat : une fracture du col du fémur nécessitant une prothèse. Mais, sa tête ayant frappé le sol, que serait-il advenu de notre ami s'il n'avait pas porté un caque (lequel s'en est trouvé éclaté) ? Déjà, l'an passé, Michel Dautresme avait fait l'expérience de l'utilité de cet équipement indispensable à la sécurité du cyclo. Que ceux qui le refusent encore y réfléchissent à deux fois.

La responsable de l'accident s'en tire quant à elle sans la moindre égratignure : y'a pas de justice! ■

## Maillot A.C.C. c'est O.K.

■ La réalisation d'un maillot A.C.C. ayant été évoquée lors de notre dernière assemblée générale, nous avons mis cette question à l'étude (voir nos N° 34 et 35).

Le nombre des demandes étant maintenant suffisant, nous pensons pouvoir vous présenter le modèle retenu - avec un bon de commande - dans le prochain *Cœur & Vélo*. Encore un tout petit peu de patience... ■

## questions - réponses

### À propos d'assurance

Roger Lecompte (85 - L'Hermenault) s'étonne de ce qu'il ne soit pas exigé de certificat médical pour souscrire l'assurance "Grand braquet" (couvrant notamment le risque cardiaque) liée à la licence FFCT. Alors qu'en cas de "pépin" de cette nature, il est demandé de fournir un tel certificat datant de moins de trois mois. Ce qui suppose d'en faire établir un tous les trimestres (ce qui ne va pas sans poser problème).

Nous avons posé la question à la FFCT. Il nous a été répondu que le certificat alors à produire doit dater non pas de moins de trois mois avant l'accident cardiaque, mais de moins de trois mois avant le paiement de la licence. Voilà qui est bon à savoir ! ■

### Après le Tour de Corse

Rappelons aux participants du Tour de Corse qui s'interrogent sur l'intérêt de la carte de route "Voyage Itinérant" qu'ils ont reçue qu'ils doivent :

- d'abord la compléter selon les indications portées sur cette carte;
- puis l'envoyer, pour homologation :

- ▶ à la Fédération Française de Cyclotourisme 12, rue Louis Bertrand 94200 Ivry-sur-Seine, s'ils sont licenciés FFCT;
- ▶ à l'A.C.C. s'ils ne le sont encore pas.

La carte leur sera retournée homologuée et ils pourront la conserver en souvenir de la magnifique randonnée accomplie. De plus, pour ceux faisant partie d'un club, l'homologation vaudra des points à celui-ci. ■

## échos santé

### Cœur : de nouvelles thérapies

Selon une étude internationale menée dans 21 pays et rapportée par la revue britannique *The Lancet*, en France la mortalité due aux maladies cardio-vasculaires a baissé de 20% en dix ans chez les personnes âgées entre 35 et 64 ans.

La moitié de cette baisse des décès serait due à l'apparition de nouveaux traitements qui améliorent nettement le pronostic des personnes victimes d'infarctus ou d'angine de poitrine.

Et déjà s'annoncent de nouvelles thérapies, telle la curiethérapie endovasculaire (PTCA). Si on en croit la revue *Science & Vie*, cette technique consiste à glisser un fil radioactif dans la zone artérielle à traiter pendant trois minutes, ce qui détruit les cellules inflammatoires responsables de l'obstruction.

La PTCA est homologuée aux USA par *Food and Drug Administration (FDA)* et nombre de pays européens l'ont adoptée.

Les CHU français attendent les autorisations administratives pour l'appliquer à leur tour.

Mais que sait-on de sa réelle efficacité ? ■

### Si vous portez un stimulateur cardiaque

Vous pouvez utiliser un téléphone portable. Il vous faut seulement respecter une distance de 15 cm entre l'appareil en fonctionnement et le siège du stimulateur. Autrement dit, il est conseillé d'appliquer le téléphone sur l'oreille du côté opposé au siège de la pile.

En ce qui concerne les ordinateurs et les micro-ordinateurs portables, il n'existe aucune restriction.

Il en va de même pour les fours à micro-ondes dès lors qu'ils sont en bon état de fonctionnement. (d'après *Cœur & Santé*, revue de la Fédération Française de Cardiologie) ■

### Les bienfaits du sport



D'après une étude du professeur Stefano Taddei, de l'université de Pise (Italie) publiée par la revue scientifique *Circulation* et dont il a été fait état dans *Le Point*, les vaisseaux sanguins des sportifs vieillissants fonctionnent comme ceux de personnes deux fois plus jeunes.

La paroi interne des vaisseaux sanguins normaux

produit un oxyde qui contribue à la faire se dilater correctement et protège l'intérieur des artères contre l'athérosclérose (dépôts gras conduisant à leur obstruction, d'où angine de poitrine et infarctus). Or, une pratique sportive régulière évite la dégradation de ce processus protecteur, laquelle se produit avec l'âge.

De plus, l'augmentation des radicaux libres intervenant dans le vieillissement est moins marquée chez ceux qui s'adonnent à une activité physique.

Alors, pour vivre et vieillir mieux : à vos vélos! ■

### Météo et Santé

"*Cœur & Santé*", la revue de la Fédération française de cardiologie, rapporte une étude concernant l'influence des variations de température sur les risques coronariens. Une baisse de température moyenne de 10° entraînerait une augmentation de 13% de ce risque et une hausse d'également 10° accroîtrait de 18% ce même risque.

D'autre part, nos humeurs et soucis dépendraient pour une part de la pression atmosphérique. Basse pression = maux de tête et endormissement. Haute pression = coup de fatigue, donc éviter les efforts physiques (conseil de la météo polonaise).

Alors, quand prendre nos vélos ? Heureusement, le "paradoxe français" vient à notre secours ! ■

### Le cœur réparé

Non, il ne s'agit pas d'un roman d'amour mais d'un ouvrage d'explication et de réflexion écrit par le professeur Daniel Loisançe, chef du service de chirurgie thoracique et cardio-vasculaire à l'hôpital Henri Mondor, entre autres titres.

"*Un demi-siècle de progrès spectaculaires. Quel est l'avenir de la chirurgie cardiaque ?*" : voilà ce qu'exprime bien le contenu de ce livre. L'auteur décrit ce qui s'est fait, se fait et, peut-être se fera.

Bref, un ouvrage où bien des A.C.Cistes, sinon tous, se retrouveront à un moment ou un autre, qui de toute façon leur apprendra beaucoup et qui pose les problèmes d'avenir dans ce domaine. ■

"*Le cœur réparé*", par le Professeur Daniel Loisançe. Editions Robert Laffont. 110 F.

### Assurance des cardiaques

Un grand nombre de cardiaques se voient refuser par les établissements bancaires, les organismes de crédit, des garanties prévoyance ou sont obligés de supporter des primes abusives. Le Cabinet E.I.A. nous informe de ce que, avec le contrat "Cardi'Assur", il vise à offrir à ceux-là le moyen d'être couverts en matière de prévoyance : assurance emprunteur (décès - invalidité), mutuelle complémentaire santé, contrat obsèques.

Pour tous renseignements, contacter le Cabinet E.I.A. - BP 32 - 94451 Limeil-Brevannes Cedex Tél: 01 39 23 88 38 - 01 45 98 36 10

## A votre santé !

Voici des nouvelles de quelques-uns d'entre vous. Puissent-elles vous vous inciter à être plus nombreux à nous en donner. Vous pouvez aussi nous écrire pour nous faire part de vos expériences, réflexions, suggestions, etc. Dans tous les cas, "vos lettres nous intéressent" !

**Joseph Périllat-Boiteux** (74 - Thônes) a connu, avec son genou gauche, de "petits" ennuis qui l'ont privé du vélo pendant deux ans. Mais l'hiver dernier il a pu "faire de la raquette" et, le 26 mars, il a retrouvé "les Cyclos de la vallée de Thônes" et accompli "une petite sortie de 45 km", ce qui "est bon pour le moral". Depuis, avec des jeunes de son club, il a participé à la Semaine fédérale où nous avons été heureux de le rencontrer.

Ce n'est pas son genou qui a valu à **Guy Couturet** (01 - Civrieux) de ne plus pouvoir marcher mais une opération de la hanche qui, malheureusement, a dû être suivie d'autres interventions. Nous lui souhaitons de tout cœur la réussite de celles-ci et une forme recouvrée.

**Emile Malnoë** (03 - Toulon) que son état de santé a aussi inquiété juste avant son déménagement de Saint-Nazaire à Toulon a retrouvé là-bas **Daniel Legendre** avec les autres A.C.Cistes de la région et surtout, semble-t-il, bon pied, bon œil et le moral, ce dont nous nous réjouissons. Il arrive dans le Var à point pour participer à l'organisation de nos journées-rencontres nationales 2002 si, comme c'est probable, elles se déroulent à Lalonde-les-Maures, dans ce département.

Un de ce coin qui se porte bien, c'est **Bernard Bonnet** (83 - Pignons). Ayant participé à la "Lucien Aimar", il y a obtenu la Médaille d'Or dans sa catégorie, sur les 83 km contre la montre. Bravo Bernard, mais ne force surtout pas ton talent: il te faut savoir être raisonnable, non ? Cela dit en toute amitié.

Un autre qui "pète la santé", c'est l'ami **Jean Delrue** (06 - Juan-les-Pins). Après le Tour de Corse, il a gagné la Pologne pour y participer à la Semaine A.I.T. en compagnie d'**André Kubler** (57 - Bebing). A 80 ans, il faut le faire !

**Jean Lebeau** (80 - Amiens) quant à lui ne souffre plus des séquelles de sa chute de l'an dernier (voir notre N° de novembre-décembre 2000). En vrai cyclo-randonneur qu'il est, il a repris de longs périple sur son vélo aux sacoches

lourdement chargées. Un peu moins cependant que celles de l'incroyable **Roger Lecompte** (85 - L'Herminault) par hasard rencontré sur sa route.

**Robert Jourdain** (93 - Pavillons-sous-Bois) n'appartient pas à cette catégorie. Mais il ne rate pas une occasion de pédaler. Aussi il a profité d'un séjour en famille dans le Tarn pour explorer les routes de la région. Et s'est retrouvé à Ambialet, site remarquable situé sur le tracé de la "Cyclo-méridienne 2000". Il a ainsi pu apprécier les charmes (et difficultés) de l'endroit. De quoi sans doute lui avoir fait regretter de n'avoir accompli que partiellement cette superbe randonnée proposée par l'A.C.C. l'an dernier.

**Guy Renuy** (30 - St-Martin-de-Valgalgues) l'a, en ce qui le concerne, réalisée en totalité. Et, qui plus est, en solitaire. De quoi, lors de la Semaine fédérale, échanger souvenirs et impressions avec **Jean-François Le Morvan** (95 - Luzarches) dont on sait que lui l'a pratiquée, également de bout en bout, en cyclo-camping, accompagné d'**Hubert Théry** (62 - Frévent) et son ami **Michel Ducatel**. Ainsi **Guy** a-t-il pu oublier un instant les soucis dus à des raisons familiales et médicales les ayant contraint, lui et son épouse, à quitter le département du Nord pour celui de l'Aude.

Souhaitons leur de rapidement s'adapter à leur nouvelle vie en même temps que la fin de leurs soucis. Bien sincèrement. ■



Moment de pause. A gauche : Guy Renuy

### Bulletin d'adhésion (ou ré-adhésion) 2001

A retourner à **Pierre Poisson** 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison Tél. 01 47 51 60 43

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.)

Si membre actif : Lors de ma participation aux activités 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 :

## La clé du succès

Comme on le sait (voir nos précédents numéros), les A.C.Cistes de la région Rhône-Alpes organisent des sorties (on ne peut plus conviviales) à raison d'une par mois. Ce qui n'empêche d'ailleurs pas certains d'entre eux de participer en outre à des randonnées ailleurs (Balade des Mimosas, Journées finistériennes, Tour de Corse, etc.).

Voici des extraits du récit que fait Georges Jacquet, le dynamique "animateur de la région", de la sortie du 18 mars dans "les nouvelles de la région" envoyées régulièrement aux adhérents de Rhône-Alpes.

Pascal Viallon, à peine entré à l'Amicale, dont il avait apprécié l'ambiance et la préoccupation d'aider d'anciens malades à la reprise d'une activité physique, s'était proposé d'organiser cette sortie. Il voulait, lui qui cumule les problèmes de cœur et de reins, faire participer, pour l'exemple, des amis insuffisants rénaux, et aussi nous faire connaître son pays, entre Revermont, Bresse et Dombes. Il a tout réussi, y compris de se faire mieux connaître, lui et sa famille, dans son cadre de vie.

Lui-même et son épouse nous avaient donné rendez-vous à l'école de Turgon. En fait, plus d'école, plus d'élèves, plus d'instituteur. C'est la famille Viallon qui l'a squattée, et de quelle manière : non seulement ils en ont fait leur habitation, mais y ont installé le laboratoire, la chambre froide, le garage du camion à vitrines réfrigérées pour les marchés, enfin toute la base logistique de leur activité familiale de bouchers chevalins ambulants.

Nous avons aussi appris que Pascal ne pratique le vélo que depuis ses problèmes cardiaques.

Revenons en à notre sortie. Le partage entre cyclistes et marcheurs a été équitable : moitié/moitié. La balade pédestre de trois heures s'est effectuée le long du Suran, avec quelques montées pour bien montrer qu'on était sur les contreforts du Revermont.

De même, en vélo, nous sommes montés au moins jusqu'à Saint-Martin-du-Mont, pour jouir de la vue à partir du belvédère de l'église : le panorama à perte de vue s'étend depuis Bourg-en-Bresse sur la droite, jusqu'à Lyon sur la gauche avec, au pied, la Bresse et la Dombes, les deux plateaux se terminant au loin par les monts du Lyonnais et du Maconnais...Superbe.

Descendus de notre piédestal, nous avons rejoint les faubourgs de Bourg et traversé la forêt de Seillons, voilà notre parcours dans la Bresse. Notre peloton, composé au départ moitié de gentes dames, laissait à l'auberge de Rippes où nous allions revenir déjeuner, une partie de l'effectif féminin. Sur la fin de parcours, pour rejoindre Turgon, en limite de Dombes, donc plat avec de petites côtes j'ai, pour ma part, eu des difficultés à tenir mon cardiofréquencemètre en dessous des seuils. En tête, il y avait Jean Longueville, qui

Ainsi, Georges Jacquet et ses amis ont pu récupérer la clé de la voiture de ces dames. Surtout, grâce aux nombreuses activités qu'ils proposent dans le cadre de l'AC.C., ils ont aussi, à coup sûr, trouvé la clé du succès...

mouline avec aisance à condition d'avoir un guidon droit, Pascal Viallon, Jean-Pierre Martzolf et Georges Parry, lequel nous a fait une petite frayeur : nous l'avons aperçu, au bout d'une ligne droite, abordant une côte, tomber du côté gauche sur la route alors qu'une voiture allait le doubler, mais l'a (heureusement) évité. En changeant de vitesse, sa chaîne a sauté et, pédalant dans le vide, il n'a pu ôter ses cale-pieds.

Toutes ces émotions nous avaient creusé l'appétit. D'où, après le petit raidillon final, l'embarquement immédiat dans les voitures pour l'auberge.

J'ai déballé, comme d'habitude, la dernière livraison de Josiane Besset aux marques de l'association : tee-shirts, écussons brodés à coudre sur maillots, logos adhésifs à coller sur vélos et voitures. Gérard Benoit a exposé les difficultés à joindre d'une part les services mis en place par la Fédération française de cardiologie pour apprendre "les gestes qui sauvent" et, d'autre part, leur désinvolture pour vous informer (au dernier moment) des dates impératives de leur stage : c'est dommage que ce concept intéressant soit très mal mis en application.

Après un excellent repas, digne de la région, marqué du sceau de la modération (apéritif offert par Michel Desplaces, salade bressane aux foies de volaille, suprême de pintade, gratin dauphinois, fromage blanc et tarte), nous avons regagné nos voitures. Il faut croire qu'Agnès et Charlène Grandin n'étaient pas décidées à partir car la leur était fermée à clé. Rien de plus normal si l'une ou l'autre (on n'a jamais su laquelle voulait rester à Certines) n'avait laissé la clé à l'intérieur, toutes vitres fermées. Croyez-vous que les gendarmes aient été alertés de voir une vingtaine de personnes autour d'une automobile, qui la secouant, qui démontant la lunette arrière, qui faisant glisser un fil de fer par l'entrebâillement d'une porte forcée par d'autres? Mais non !!! on était bien en pleine campagne. Enfin, ouf ! le crochet métallique (un ancien porte vêtement me semble-t-il) a pu venir à bout de la manœuvre et il a fallu qu'Agnès et Charlène partent au travail alors qu'elles avaient (l'une ou l'autre) caressé l'espoir de repasser avec nous chez les Viallon prendre le café et une gnôle ! ■

## Sur les routes de Corse

Dans notre dernier numéro nous avons publié quelques lignes sur le merveilleux Tour de Corse accompli du 26 mai au 4 juin par une vingtaine de membres de notre Amicale. Voici maintenant le récit que nous en fait un des participants.

De l'avion qui nous amène, mon vélo et moi, à Ajaccio, l'île de Beauté m'apparaît tel un chaos de montagnes surgi de la mer, laquelle ourle de cobalt ou turquoise les criques et baies de la côte. La côte, je la connais pour en avoir déjà accompli à deux reprises le tour. Cette fois, je suis venu avec une vingtaine de mes amis de l' A.C.C., pour découvrir la Corse de l'intérieur. Autant dire que nous n'allons "faire" que de la montagne. N'est-ce pas de l'inconscience ? Prudents nous éviterons les efforts excessifs et saurons mettre pied à terre s'il le faut. Promis.

**Dieu, que la Corse est belle !**

Mis à part les deux ou trois A.C.Cistes qui, comme moi, ont emprunté l'avion, les autres sont arrivés ce matin par le bateau. Ils ont découvert Ajaccio dans l'aube naissante. Et, en attendant le départ fixé au lendemain, ils ont eu tout loisir de visiter une cité claire, fleurie, animée où le souvenir de Bonaparte est omniprésent.

Ce samedi 26 mai, place au vélo. Avec, pour commencer, l'ascension du col de Listincone (239 m), histoire de se mettre en jambes. C'est le premier d'une longue série, chaque étape en comportant son lot. Pour l'heure, il nous faut encore, dans un cadre austère et sauvage qui nous émerveille, nous hisser à plus de 1 000 m pour atteindre le col de Servi, où nous parvenons, la plupart à pied, pour y rencontrer ...une bande de cochons ! Nous rejoignons enfin Evisa, agréable bourg au cœur d'un remarquable cirque de montagnes.

Le lendemain, dans la montée du col de Vergio (toujours plus haut : 1464 m), à travers la très jolie forêt d'Aitone peuplée de hêtres et de pins laricio, la dent rouge de la Paglia Orba à 2523 m et, plus loin, le monte Cinto (le plus haut sommet de Corse, 2706 m) coiffé d'une couronne de neige attirent nos regards. Rudes et longues sont les pentes. Cependant chacun monte "à sa main" en surveillant son rythme cardiaque. A Calacuccia, alors que nous avons perdu notre "capitaine de route" Joël parti à la recherche d'un bon coin sur les rives du lac Nino pour y pique-niquer, un incident technique sur son vélo précipite Danielle M. sur la chaussée. Heureusement, plus de peur que de mal, seulement quelques ecchymoses. Et nous retrouvons Joël. Ouf ! Aussi c'est le cœur à nouveau léger que nous nous engageons dans le long défilé de la Scala di Santa Regina qui va nous conduire jusqu'à Ponte Luccia. Dieu, que la Corse est belle !

Et quelle diversité, comme nous le confirme, le lundi, la traversée de la Castagniccia, vrai cœur

de l'île. De la verte Corse, c'est la région la plus verte. Partout fougères et châtaigniers revêtent les pentes abruptes de profonds ravins. Chaque mamelon porte un village aux maisons de pierres grises couvertes de lauzes que domine le clocher d'une église romane ou baroque. Mais attention dans les descentes à l'irruption en plein virage de vaches, d'un troupeau de chèvres ou d'une truie et ses petits !

Le jour suivant, par une voie taillée dans la falaise, nous pénétrons dans l'étroit et pittoresque défilé de l'Inzecca, puis celui des Strette, et atteignons Ghisoni, au pied des à-pics rocheux des aiguilles Kirie Eleïson et Christe Eleïson. Nouveaux décors, nouvelles sensations... Y compris en ce qui concerne l'hôtel qui nous accueille (?) ce soir et dont nous conserverons un sacré (forcément!) souvenir. Amen !

Sur notre route du mercredi 30, cernée de profondes et belles forêts, les magnifiques points de vue dont nous jouissons dans la montée des cols de Verde (1283 m) et de la Vaccia (1188 m) nous récompensent de nos efforts. Pics et arêtes ébréchées déchirent un ciel incomparablement bleu. Nous arrivons à Zonza qu'assiègent de toutes parts de pittoresques chaos rocheux et de verdoyantes forêts.

**Ah, les couleurs et les senteurs de la flore corse...**

A partir de Zonza, où nous avons fait halte, la route du col de Bavella (1243 m) nous révèle de changeantes perspectives sur deux étranges pics rocheux : les cornes de l'Asinao. Le col atteint, le regard embrasse un cirque profond formé de milliers d'aiguilles et de falaises dolomitiques rouges, ocres, bleues, où nichent des aigles. Extraordinaire spectacle qui fait de ce lieu ce que d'aucuns considèrent comme le plus beau site de la Corse intérieure. Aussi, parmi ceux qui ont entrepris cette ascension facultative (c'est à dire presque tous), personne ne le regrette. Retour à Zonza pour rejoindre, par une étonnante forêt de pins parsemée d'amoncellements rocheux, Ospedale. Après quoi une longue descente parmi les chênes lièges nous offre d'admirables perspectives sur le golfe de Porto-Vecchio, paysage lagunaire comme dessiné au pastel.

Ce soir, nous logeons dans des gîtes en plein maquis qu'embaume le myrte et le ciste. Ah, les couleurs et les senteurs de la flore corse ! Là, après six jours de route, nous bénéficions d'une journée de repos bien méritée. Que certains mettront à profit pour visiter Porto-Vecchio ou l'incomparable Bonifacio.

Samedi 2 juin, nous réenfourchons nos montures. Encore deux étapes et quelques cols (nous ne ►►

les "amis de cœur" racontent...

## Sur les routes de Corse (suite)

►► les comptons plus) pour découvrir Carbini et sa belle église romane au clocher séparé, Levie où repose la "Dame de Bonifacio" découverte en 1972 et qui, d'après les scientifiques, aurait quelques 8500 ans, Ste-Lucie-de-Tallans accrochée à un éperon entre deux vallées, le pont génois Spin'a Cavallu. Et, mettant un terme à notre périple, une petite route de crête, médiocre mais fort jolie, pour jouir de superbes vues sur le magnifique golfe d'Ajaccio.

630 km et plus de 10 000 m de dénivelée sans être épuisés

Nous en terminons presque à regret, il y aurait encore tellement à voir et admirer sur cette terre de contrastes où chaque paysage diffère du précédent, où chaque vallée a sa personnalité, où les villages perchés couleur de montagne succèdent aux villes fortes aux vestiges glorieux, où les fraîches forêts bruissantes de l'eau des torrents alternent avec le maquis, mer dorée du ciste...

Nous avons, en huit étapes, parcouru quelques

630 km représentant plus de 10 000 m de dénivelée. Sans que nous soyons le moins du monde épuisés, chacun ayant veillé à rester dans les limites des efforts lui étant autorisés. Le soleil tout au long et, hormis la chute de Danielle, pas le moindre incident, seulement de l'enthousiasme, de la convivialité, de la gaieté. Ce à quoi ont également contribué, ne l'oublions pas, l'accueil des Corses et ... les excellents produits de leur terroir. Comme l'a notamment démontré le festif repas de clôture !

"Vous êtes un exemple", nous a dit le maire de Bastelicaccia lors d'une réception organisée pour nous. Quel exemple ? Ce que nous accomplissons à vélo, c'est d'abord pour les satisfactions de tous ordres que cela nous apporte. Mais c'est aussi pour montrer que s'il vaut mieux éviter les problèmes cardio-vasculaires, on peut aussi, à certaines conditions, les surmonter et "retrouver forme et joie de vivre", comme nous aimons à le répéter.

M. D. ■

*Ce Tour de Corse n'aurait certes pas été ce qu'il a été sans nos amis Pierre Bellan qui l'a organisé de main de maître, Joël Bertaudière son assistant et notre "capitaine de route" à qui nous devons de plus le Toyota nous escortant, son père Daniel Bertaudière, André Kubler (sans son vélo !) et les dames accompagnatrices qui ont remarquablement assuré assistance et intendance.*

Mille et un mercis à eux tous. ■

## Quatre jours en Ile de France

Avant la "Randonnée de la Roanne", Josiane Besset et son mari Roger étaient venus passer quelques jours chez Michel et Monique Dautresme. Josiane tient à raconter à tous ce qu'ont été pour eux ces quatre journées.

Notre séjour débute par une réunion très studieuse du Bureau de l'A.C.C. Je peux vous garantir que les membres parisiens du Bureau font du très bon travail et ne perdent pas leur temps dans de vaines discussions. Merci à Mme Saint-Faust pour son hospitalité si discrète (NDLR : c'est chez les Saint-Faust que se tiennent les réunions).

Pendant que nous travaillons, Monique fait visiter la capitale à Roger sous le soleil (quatre heures de marche...). Michel et moi les retrouvons gare Montparnasse et, de là, direction rue Mouffetard dans un petit resto bien sympa où nos promeneurs peuvent enfin reposer leurs pieds.

Le vendredi, le soleil est timide mais nous pouvons aérer nos vélos en accomplissant une petite balade concoctée par Michel.

Samedi matin, le temps est en revanche bien malade... Nous enfourchons néanmoins nos bécanes pour nous rendre aux Essarts, lieu de rendez-vous pour la sortie de la journée en forêt de Rambouillet (voir notre dernier numéro). Robert, Jacques et les autres nous attendent. Bien que passablement humide, cette sortie a été très sympathique. J'en remercie les organisateurs.

Nous avons prévu de repartir pour notre Drôme



Josiane et Roger Besset

dès le dimanche matin ...mais la visite de Paris à vélo me tentait assez. Michel et Monique ayant accédé à ce désir, nous voilà partis tous les quatre pédalant vers, puis dans la capitale. Ce fut tout simplement magnifique, très enrichissant. Sur le chemin du retour Michel nous a fait traverser le parc de Saint-Cloud d'où on a une belle vue d'ensemble sur Paris.

Ce petit séjour va grossir le livre de nos très bons souvenirs.

Josiane ■