

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

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



N°41

Mai-Juin 2002

Dans ce numéro

- Vos lettres nous intéressent
- De bonnes et de moins bonnes moins bonnes nouvelles 2
- Point de vue
- Passion et raison 2
- L'A.C.C. en marche
- A travers les régions 3-4
- Noubliez pas 5
- Echos du "national" 5
- Nouveaux adhérents 5
- Santé
- L'urgence cardiaque 6
- Quoi de neuf en cardiologie ? 6
- Septembre 2002
- Beautés varoises 7
- À consommer avec modération 7
- Tous à Carqueiranne 8

Cœur & Vélo bulletin bimestriel A.C.C.
Rédaction et réalisation : M. Dautresme
47, Av. de la Baylie 78990 Elancourt

le mot du président

Sommes nous "exceptionnels" ?



"Ce sont des gens exceptionnels, ils se se rencontrent souvent, se marrent..." : c'est ainsi que nous a décrits le Dr Jean-François Lemoine le 15 mars dernier sur les ondes d'Europe 1, dans une émission consacrée aux bienfaits de l'exercice physique.

Merci Docteur pour le compliment. Cependant nous ne sommes pas aussi "exceptionnels" que vous le dites. Nous ne faisons en effet rien qui ne soit à la portée de tous ceux dans notre cas. Et si, d'une certaine manière, nous nous "affichons" (tee-shirt, maillot, interventions dans les médias, etc.), ce n'est certes pas parce que nous nous attribuerions je ne sais quel mérite mais essentiellement pour témoigner des effets heureux d'une activité physique bien comprise. Et chaque fois que cela nous permet de convaincre ne serait-ce qu'un seul "cardiaque" ou son entourage nous en éprouvons une certaine satisfaction. Tout comme lorsque nous parvenons à mettre en garde des "bien portants" (ou qui se croient tels) contre les risques qu'ils prennent.

Outre tout ce que nous apporte, à bien des égards, la pratique "vélo-pédique" et nos amicales rencontres, nous avons alors l'impression de faire œuvre utile, d'apporter notre petite pierre au combat que mènent des institutions comme la Fédération française de cardiologie, des médecins comme le Dr Jean-François Lemoine.

C'est pourquoi toutes les occasions doivent nous être bonnes pour nous montrer, non pour nous-mêmes mais pour transmettre notre message. Comme ce sera notamment encore le cas en septembre à Carqueiranne où nous vous attendons nombreux.

Michel Dautresme ■

Eloge de la bicyclette

A tout âge, tous sexes confondus, toutes circonstances envisagées, en ville, à la campagne, une bicyclette libère l'âme. Elle transfigure les être les plus dépourvus de grâce. Elle les ennoblit. Mieux encore, elle modèle les corps, transforme les silhouettes, les étire dans l'espace, donne du flou, du vague, de l'élégance à la moindre vêtue. Elle dévoile le galbe d'une jambe, dénoue la chevelure ou les tresses d'une femme offerte au vent, décoiffe le grincheux, démocratise le rupon, banalise le crétin, crée un remous, une onde de gaieté sur son passage, barre les rue d'un trait vif, transmue un grenadier en petite aile, un facteur en messenger des dieux, une vieille fille à galurin en joli cygne dans les airs, une bourgeoise mutine en gaie sportive photographiée par Lartigue.

(Extrait de Boro s'en va-t-en guerre, de Franck et Vautrin, tome 4 des Aventures de Boro, reporter photographe. Editions Fayard).

De bonnes et de moins bonnes nouvelles

En voici tout d'abord une très bonne : Patrick Coulmeau (38-Grenoble) n'a plus à subir les dialyses qui lui étaient nécessaires depuis ...23 ans ! En décembre 2001, Saint Nicolas lui a en effet apporté en cadeau, comme il le dit, un rein tout neuf. Il en est tout heureux (nous aussi), après une période difficile d'adaptation.

De bonnes nouvelles également de l'ami Pierre Bellan (20-Bastelicaccia) qui venait de subir une épreuve d'effort ayant donné toute satisfaction à son cardiologue. *"Je fais environ 40 km trois fois par semaine et en suis très content bien que je connaisse par cœur les quelques parcours plats que je peux emprunter"*, nous écrit-il.

Content, Daniel Legendre (83-Toulon) l'est aussi après qu'on l'ait gratifié d'une pile pour régulariser son rythme cardiaque. Ainsi "dopé", gageons que l'ami Daniel va préparer avec "plus de cœur" encore nos "journées" de septembre à Carqueiranne !

A ces "journées", Henri Pourcenoux (76-Rouen) voudrait bien participer, mais il doute que cela soit possible. En effet son vélo *"est toujours au repos depuis plus de six mois"*. Mais, sait-on jamais, d'ici là Henri aura peut-être retrouvé les conditions lui permettant d'être des nôtres. Il ne faut pas désespérer !

Un qui le pourrait (désespérer), c'est Pierre Aguilhaume (21-Marsannay-la-Côte). Après l'accident de son fils resté handicapé, puis le décès de son petit-fils, voici son épouse atteinte d'une encéphalite virale herpès, maladie grave s'il en est. Cependant, son état s'améliore, nous dit-il. Comme chaque année, il espère nous retrouver à la Semaine fédérale de Quimper.

Espoir que nous partageons bien sincèrement.

En revanche nous n'y verrons sans doute pas Claude Blanchard (17-St-Xandré) qui n'apprécie guère cette manifestation. Comme d'autres, il préfère la Semaine A.I.T. Avec son amie, il a participé à celle de l'an dernier en Pologne (dommage que tous les A.C.Cistes qui s'y trouvaient ne se soient pas rencontrés). Inlassable baroudeur, en juin prochain il part faire du vélo en Russie. Le verrons nous à Carqueiranne ? On voudrait bien !

Baroudeuse, Françoise Champrond (73-Chambéry) ne l'est pas moins. En décembre dernier, elle est repartie pour deux mois au Sénégal. Et, en mars, son genou opéré et rééduqué devant le lui permettre, elle devait s'engager sur le Chemin de St Jacques-de-Compostelle. Non pas à vélo mais à pied, comme les véritables pèlerins. Bonne route à elle !

Raymond Jarno (44-Ste Luce-sur-Loire) est, quant à lui, moins ambitieux. Nous aurons plaisir à le rencontrer, avec son amie Henriette Cottin, aux "journées" de Saumur en mai. Puis à Quimper à la Semaine fédérale, début août. Mais il craint de ne pouvoir être présent à nos "journées" de Carqueiranne. Si tel devait être le cas, il nous manquerait terriblement. Alors, comme pour tous ceux qui ne se sont encore pas "annoncés", nous espérons...

Pour terminer, saluons Pierre Noble (31-St Jory) qui a constitué, en 2001, un club cyclo-touriste dont il est le président (un président de plus parmi tous ceux que compte notre Amicale). Et qui va organiser un "Parcours du Cœur" sur sa commune. Félicitations ! ■

point de vue

Passion et raison

A propos des articles relatifs à "la pratique raisonnable du cyclotourisme" (parus dans nos deux derniers numéros), l'ami corse Pierre Bellan nous livre à son tour son opinion.

La grande majorité des membres de notre Amicale serait-elle trop "raisonnable" ? Quant à moi, bien que je sois plus apte à faire du patin à roulettes que du vélo (selon certains), je paie cher ma passion du cyclisme en ayant justement fait fi du raisonnable.

Entre mes deux opérations cardiaques, de 1981 à 1991, j'ai parcouru sur les routes de Corse (ceux qui ont fait le tour 2001 pourront confirmer que ce n'est pas du gâteau) quelques 68 000 km en ne tenant guère compte de ma fréquence cardiaque. Depuis, à cause de ces imprudences, je suis obligé de ne faire que de petits parcours extrêmement plats. Il va sans dire que chacun est libre d'agir comme il l'entend, mais jamais je n'organiserai une rencontre avec des cyclos de l'A. C. C. qui ne soit pas raisonnable.

Pourquoi vouloir faire plus que ce qui nous est conseillé ? Qu'avons-nous à prouver de plus que ce que nous faisons tout en étant cardiaques ? Est-il vraiment nécessaire de vouloir arriver plus vite ou premier en haut d'un col ou au terme d'une étape ? Il est si agréable de sentir les parfums de la nature et d'apprécier de splendides paysages !

Les conseillers n'étant pas les payeurs, je ne me permettrai pas de vous conseiller, mais ayant eu à souffrir de mon inconséquence, tout passionnés que vous êtes, soyez raisonnables. Afin que notre Amicale qui a pour but le "vivre bien" continue de nous apporter à tous et à toutes ce bien être et cette joie d'être ensemble sans que nul ne manque à l'appel pour ne pas l'avoir été.

Pierre Bellan ■

A travers les Régions

Provence - Côte d'Azur

La "balade des mimosas" 2002

C'est le 10 février que s'est déroulée cette année la désormais traditionnelle "Balade des Mimosas". Daniel Legendre, son organisateur, nous en rend compte.

Nous avons rendez-vous sur le parking du Casino à Hyères (Var). Le ciel s'était revêtu de bleu, mais il était accompagné d'un invité surprise, à savoir le Mistral, comme souvent chez nous.

Une vingtaine d'Acécistes avaient répondu présent, auxquels s'ajoutaient trois membres bienfaiteurs, sans oublier quatre accompagnatrices. Comme toujours, entre nous Acécistes, régnait la joie des retrouvailles.

Le président Michel Dautresme avait fait le voyage de Paris pour se joindre à nous, ce qui a fait énormément plaisir à ceux qui ne le connaissaient pas. De même notre trésorière Josiane Besset et son mari Roger étaient venus de la Drôme. Et d'autres participants nous sont arrivés des Alpes de Haute Provence, des Alpes Maritimes, des Bouches du Rhône, du Gard, du Vaucluse, etc., s'ajoutant aux "locaux" Varois.

A 8 h 45, départ dans la bonne humeur générale. Tous les mimosas n'étaient pas en fleurs, mais certains tout de même qui répandaient leur parfum délicat sur notre parcours, ce qui fut apprécié.

Depuis la "Balade des Mimosas", une nouvelle et très "chouette" rencontre PACA a eu lieu le 14 avril en Camargue. Nous vous en reparlerons dans notre prochain numéro.

Rhône-Alpes

Il n'y a pas que le vélo...

Le 17 février, Jo Périllat-Boiteux (74 - Thônes) organisait une sortie raquettes pour les "cyclos cardiaques" de la région Rhône-Alpes. Occasion pour ceux-ci de se livrer également au "sport national local" : le paret.

Repas tiré des sacs à 13 heures et réception au vin chaud vers 17 heures ont aussi marqué cette balade, comme toujours très conviviale.

A noter qu'elle a fait l'objet d'un article dans le quotidien régional *Le Dauphiné libéré*. Bravo ! Rappelons à ce sujet combien il importe que les activités des "cyclos cardiaques", partout où elles

ont lieu, soient l'occasion de contacts avec la presse locale ou régionale, non pas pour nous faire de la publicité mais essentiellement pour témoigner de ce que, après un problème cardiaque, non seulement la vie n'est pas finie mais qu'elle peut même "être encore plus belle" (pour reprendre des termes du *Dauphiné libéré*).

Balade dans le Revermont

Le 17 mars, une bonne douzaine de cyclos et autant de marcheurs ont répondu à l'invitation de Pascal Viallon. Des gens du "sud" étaient venus, dont Josiane Besset qui nous confie ses impressions.

Le soleil était au rendez-vous... et le vent aussi. Premier contact devant un thé ou un café offerts par la maîtresse de maison, puis c'est le départ à travers les collines du Revermont. Le circuit, très bien choisi, nous a fait apprécier les beaux paysages et les routes très calmes de la région. Cette boucle de 40 km nous a permis de lier de nouvelles connaissances. J'ai eu beaucoup de plaisir à revoir Jeannot, Georges, Jean, Noël, Colette, Françoise et tous les autres. Comme il est de coutume chez les Lyonnais, cette escapade s'est terminée dans un petit resto bien sympa de la région, dans les rires et la bonne humeur. Vers 16 h, retour chez Lucienne et Pascal qui nous ont offert la galette bressane (un délice) et le

pétillant du Bugey, mieux que le Cerdon et presque aussi bon que... la Clairette (chauvins... les Drômois !).

Entre deux histoires et avant la petite présentation photos (les présents comprendront), Françoise nous a fait part de son intention de rallier Carqueiranne en vélo. Elle recherche un ou une coéquipier(ère) pour l'accompagner.

Nous avons passé une excellente journée et pu apprécier les cyclotouristes purs et durs que sont Françoise, Alain (reconnaisable à son bagage particulier), son épouse et tous les autres.

Merci à Pascal (nouvel animateur régional Rhône-Alpes Nord). Même pour une seule journée... nous reviendrons.

■

L'A.C.C. en marche

A travers les régions (suite)

Rendez-vous dans la Drôme le 12 mai...

...pour la traditionnelle "Randonnée de la Roanne": 90 km avec quelques petites difficultés qui "passent" bien avec des développements adaptés et

en roulant à son rythme. Départ à 9 h de Crest pour un retour vers 17 h.

Contact : Josiane Besset Tél. 04 75 76 80 00

Gérard Benoit ayant, au grand dam de ses amis, démissionné de toutes ses responsabilités au sein de l'A.C.C., n'exerce donc plus la fonction d'animateur de la région Rhône-Alpes (nord). Pascal Viallon (Ecole de Turgon 01160 Druillat - tél. : 04 74 39 13 82) a accepté de le remplacer. Grand merci.

Ile de France

"Randonnée de printemps" en Seine et Marne

Le dimanche 17 mars c'était, à Combs-la-Ville (Seine et Marne), les "Randonnées de Printemps" organisées par le club local. Un groupe de "cyclos cardiaques" y participait. Excellent moyen d'apporter notre message aux autres "cyclos". Jean-Louis Wilmès, à qui l'on doit cette initiative, raconte.

Les premières sorties de printemps se font souvent d'un pneu hésitant. Pas encore la grande forme... la grippe rôde... le temps est maussade.

Nous étions pourtant six intrépides (soit 50% de l'effectif A.C.C. Ile-de-France sud-est) aux "Randonnées de Printemps" du Cyclo-Club de Combs-la-Ville, au milieu de ...600 cyclos, routiers et vététistes. Accueil souriant, café. Christian et Jean-Claude "causent dans le poste" pour la télé locale (câblée).

Vers 9 heures, départ pour le circuit court, avec un groupe d'enfants, contraste amusant avec nos têtes chenues ! Au contrôle, la pluie ayant cessé,

Toujours en Ile-de-France, l'habituelle balade du côté de Rambouillet et sa forêt a eu lieu le 27 avril. Il en sera donné des échos dans Cœur & Vélo de juillet-août.

Alsace

C'est reparti (ou presque)

Notre ami José Soehnen, nouvel animateur de la région, a pris des contacts avec des associations d'opérés du cœur en vue d'actions communes.

D'autre part, il envisage une "rencontre sur route" fin mai.

Contact : José Soehnen Tél. 03 89 63 70 16

Nord-Picardie

Première rencontre

Elle est prévue début juin sous la forme d'une balade dans la vallée de l'Authie. Comme toutes les autres rencontres régionales, celle-ci est

ouverte à tous les Amicalistes. Ceux de la région parisienne sont particulièrement attendus.

Contact : Jean Lebeau Tél. 03 22 91 30 90.



N'oubliez pas !

N'oubliez pas les "Parcours du cœur" qui, cette année, se déroulent en principe les 25 et 26 mai (mais peuvent aussi avoir lieu à d'autres dates).

Deux manières d'en être :

- soit en figurant au nombre des participants (dans ce cas porter le tee-shirt ou le maillot A.C.C. et profiter de la circonstance pour prendre des contacts, remettre des tracts, etc.) ;

- ou, mieux, en proposant vos services pour l'organisation d'un de ces "Parcours", notamment en mettant en place un petit circuit cycliste à très faible kilométrage et sans difficulté afin qu'il soit réalisable en famille (rappelons qu'il suffit de s'adresser au Maire ou au service adéquat de la Mairie : voir notre dernier numéro).

Faut-il, d'autre part, insister encore sur l'intérêt de participer à une formation aux "Gestes qui sauvent" ou, là aussi, d'en organiser une (en faisant appel à la Croix-Rouge, ou aux Pompiers, etc.). A voir éventuellement avec l'animateur A.C.C. de votre région.

Etant donné notre "vécu", de telles actions ne nous incombent-elles pas particulièrement ? ▶



▶ Et n'est-ce pas pour cela que, lors de notre dernière assemblée générale, nous les avons définies comme étant prioritaires ? ■

Echos du "national"

Membres bienfaiteurs : du nouveau

Lors de sa réunion du 4 mars, le Bureau a adopté une disposition relative aux membres bienfaiteurs. Désormais ceux d'entre eux qui contribuent activement au fonctionnement de

l'A.C.C. peuvent accéder à la qualité de membre associé et disposer d'une voix consultative lors de l'assemblée générale, voire de faire partie du Bureau (également à titre consultatif). ■

Côté F.F.C.T.

L'A.C.C. a signé une Charte définissant les relations entre les Confréries et la F.F.C.T. en

précisant les droits et devoirs réciproques des deux parties. ■

Changement au Bureau de l'A.C.C.

Des raisons strictement personnelles ont amené l'ami Georges Benoit (Lyon) à quitter le Bureau quelques mois seulement après y avoir été élu (en septembre, à Tourouvre).

Ce peu de temps aura cependant suffi pour nous faire apprécier la qualité de son engagement. Qualité qu'il prouvait d'ailleurs depuis son inscription à l'A.C.C. et qu'il a particulièrement manifestée dans sa responsabilité d'animateur de la région Rhône-Alpes qu'il abandonne également. Il nous reste à le remercier chaleureusement pour

tous les services qu'il a rendus à notre association et à espérer vivement son retour parmi nous dès que les circonstances le permettront.

Cette démission survenant après celle de Jean-Louis Wilmès a conduit le Bureau à coopter un nouveau membre, à savoir Robert Renard (région parisienne) qui a bien voulu accepter en attendant la prochaine assemblée générale qui aura à se prononcer sur ce choix.

En attendant, bienvenue à lui au sein de l'équipe chargée d'animer et gérer notre Amicale. ■

Nouveaux adhérents

Membres actifs

- DOBISÉ Marc (ancien président de la F.F.C.T.) 15, rue Albert Fririon 92220 BAGNEUX ☎ 01 47 35 20 52
- GILLOTES Alain 10, impasse Joseph Delteil 31000 MURET ☎ 05 61 56 74 35
- SEIGNON Roger 52, lotissement "les Plumaneaux" 84170 MONTEUX ☎ 04 90 66 29 69

Membres bienfaiteurs

- MARLOT Jacques 72bis, rue Gagarine 39100 DOLE
- TRONCHON Michel Quartier Mi-voie 26400 AOSTE-SUR-SYÈ

ERRATUM :

Corrections à apporter à la liste des membres actifs publiée dans notre numéro de janvier-février (et complétée dans notre numéro de mars-avril) :

- BONNET Bernard n'habite pas PIGNONS mais PIGNANS (83790)
 - TROTOUX, de CAGNES-SUR-MER (06800) a pour prénom Raymond.
- Que l'un et l'autre veuillent bien nous excuser.

Le 15, le 18, le 112 : trois numéros pour l'urgence cardiaque

Nous avons rappelé dans un précédent *Cœur & Vélo* en quoi consistent "les gestes qui sauvent". En précisant qu'ils exigent, pour être pratiqués sans risque, une formation préalable^(*).

En revanche, en cas de douleur thoracique brutale, chacun peut immédiatement composer le 15, numéro accessible, même sans carte, d'une cabine téléphonique ou d'un portable mobicarte. Le service d'aide médicale d'urgence (Samu) du département ainsi contacté peut, après un interrogatoire téléphonique rapide, apprécier la situation et agir en conséquence.

Quand, à cause de la distance, le Samu est dans l'impossibilité d'intervenir assez vite, il transfère l'appel aux pompiers, souvent plus proches du fait de leurs nombreuses casernes. Ceux-ci procèdent

alors aux premiers secours, notamment en cas d'arrêt cardiaque, en attendant l'arrivée du Samu.

Le 18, numéro d'appel des pompiers, peut également être obtenu sans carte d'une cabine téléphonique ou d'un mobicarte.

Il en va de même pour le 112, lequel permet, quel que soit le pays où l'on se trouve, d'entrer en contact avec un service médical d'urgence. En France ce sera le Samu ou les pompiers, qui travaillent ensemble en se complétant, le premier étant axé sur l'urgence médicale et les seconds plutôt sur l'urgence incendie, accident, explosion■

(*) Quelques heures de formation suffisent pour s'initier aux "Gestes qui sauvent". Adressez-vous à la Fédération Française de Cardiologie (50, rue du Rocher 75008 PARIS Tél.: 01 44 90 83 83) pour connaître les lieux de formation, ou directement à la Croix-rouge ou aux Pompiers (voir page précédente) ■

Quoi de neuf en cardiologie ?

Stent plus efficace

Dans le dernier *Cœur & Vélo*, nous avons fait état (d'après un article paru dans "Top Santé") de la perspective que semblait offrir l'utilisation de la radiothérapie pour éviter les risques de récurrence après dilatation de l'artère coronaire avec pose d'un stent. Et ajoutions qu'il était aussi question, dans le même but, d'un médicament dont on enroberait le stent pour bloquer la prolifération

des cellules au niveau de la dilatation.

Confirmation est maintenant apportée de l'efficacité de ce médicament, très supérieure à celle de la radiothérapie et, au contraire de cette dernière, ne comportant pratiquement pas de danger. Cependant, il faudra sans doute encore attendre un peu avant que soit généralisée cette technique. ■

Après le vin, maintenant le thé et le chocolat !

Selon les résultats d'une étude américaine rapportés par *Le Nouvel Observateur*, une consommation modérée de thé et de chocolat

serait bénéfique pour le cœur et les vaisseaux, ce grâce aux flavonoïdes qu'ils contiennent (mais qu'on trouve aussi dans les fruits). ■

Les femmes aussi...

Plutôt rares sont les femmes membres actifs de l'A.C.C. Mais, patience, elles devraient se faire bientôt plus nombreuses. Nos compagnes ne sont en effet plus à l'abri des maladies cardio-vasculaires en général et de l'infarctus en

particulier. En France, l'an dernier les femmes ont représenté plus de la moitié des 170 000 décès dus aux maladies cardio-vasculaires. L'association pilule-tabac en serait la principale cause. ■

Bulletin d'adhésion 2002

Nom.....Prénom.....

Adresse postale complète (en lettres capitales S V P).....

Tél. E-mail Date de naissance

Problème cardiaque ?

Fédération de cyclotourisme ?

Souhaite adhérer à l'Amicale des Cyclos Cardiaques en tant que :

☐ membre actif ☐ membre bienfaiteur (*) (cocher la case correspondante)

(*) membre bienfaiteur : personne non cardiaque ou non "cyclo" souhaitant apporter son soutien à l'association

S'engage, lors de sa participation aux activités de l'A.C.C., à ne pas commettre d'imprudences eu égard à ses aptitudes cardio-vasculaires et aux conseils de son cardiologue.

Signature :

À retourner à Pierre Polson 137 avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison avec un chèque de 13 Euros (85,27F) minimum (membre actif) ou 18 Euros (104,95 F) minimum (membre bienfaiteur) à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques

Beautés varoises

Comme vous en avez été informés dans notre dernier numéro, pour notre assemblée générale et nos "journées-rencontres" 2002, nous nous rendrons à Carqueirane (Var). Cet endroit nous ouvre les portes de la côte varoise, à quelques miles marins des célèbres Iles d'Or. Champs de fleurs multicolores, pinèdes rafraîchissantes, sable fin ou falaises écorchées, Carqueirane offre les charmes d'un véritable village provençal de bord de mer.

Le lieu d'hébergement *La Valérane*, qui dépend des Centres de Vacances *Vacancier*, est situé dans une pinède de 5 ha, en bordure de la D.559. Bravo et merci à notre trésorière Josiane Besset qui a su négocier avec efficacité notre séjour dans ce Centre.

En compagnie d'Emile Malnoë (l'organisateur des "journées-rencontres" de St-Nazaire), je suis allé le visiter. *La Valérane* domine la mer, la presqu'île de Giens, la route du sel. On y jouit d'une vue magnifique. L'hébergement y est très confortable. Et, pour ceux à qui le vélo ne suffirait pas, un grand choix de loisirs est offert: piscine chauffée, ping-pong, volley, badminton, mini-golf, tir à l'arc et à la carabine, pétanque, billard, parcours de santé et pour V.T.T., tennis... Sans oublier les animations en soirée.

A proximité, avec la presqu'île de Giens et la route du sel, notons la réserve ornithologique dans les anciens salins de Hyères où on peut contempler des flamants roses, des aigrettes, des

hérons cendrés, des échassiers et d'autres oiseaux aquatiques dont certains assez rares. Ainsi que le parc d'attractions de la ville d'Hyères, le circuit de karting, mais aussi la pinède de la Capte, un site formidable pour la marche à pied, les pins penchés, les parcs de Beaurivage, d'Olbius Piquier, de Costebelle où se trouve le vélodrome de Toulon-Hyères.

A voir également les ports des Oursinières, de Carqueirane, de Hyères, de l'Aiguade, des Salins, du Pradet, de la Tour Fondue, du Niel à Giens où a été tourné le film *Les feux de l'été* (j'ai d'ailleurs vu un peu du tournage lors d'une sortie à vélo car je passais par le port de Niel).

Dans cette région, on trouve aussi des vestiges de l'époque gréco-romaine, en particulier de la ville d'Olbia située à l'Almanarre, à moins de 4 km de *La Valérane*, et qui date du IV^e siècle avant J.C.

A Carqueirane même, l'église est classée depuis 1849. Il y a aussi N.D. de la Consolation à Costebelle, avec un monument pour les pilotes disparus en mer et une vue formidable sur l'aéroport de Hyères. A propos de Hyères, je ne voudrais pas oublier la vieille ville qui vaut bien à elle seule une demi-journée si on veut tout voir en partant de la porte Massillon.

D'autre part, nous essaierons de visiter un tant soit peu Bandol, Sanary, Bormes-les-Mimosas, Saint-Tropez, Toulon, le village de Castelet et d'autres autant que possible.

A consommer avec modération

La région Provence-Côte d'Azur est une aubaine pour les épicuriens et amateurs de bons vins. L'image provençale qui vient à l'esprit est le plus souvent la dégustation d'un rosé bien frais sous une tonnelle à l'ombre de platanes, tout en blaguant sur la vie et les amis.

Berceau des vins de Provence, le Var revendique un certain savoir-faire hérité des Grecs et des Romains, mais aussi du travail de nombreuses générations de viticulteurs. Depuis 1955 surtout, les vigneron redoublent d'efforts pour améliorer la qualité de la production afin d'obtenir une reconnaissance qualitative de leurs meilleurs crus. Les *Côtes de Provence* sont entrés dans le club fermé des A.O.C. (appellations d'origine contrôlée) en 1977, ce qui représente le fruit d'un très grand travail en matière de vinification mais aussi de choix des cépages.

Ici, la vigne est cultivée en terrasses et fournit un vin prestigieux dans les trois couleurs (rosé, rouge, blanc), empreint de cette terre de soleil, avec une préférence marquée pour les rosés qui représentent en moyenne 75% de la production (20% pour les rouges, 5% pour les blancs).

Les cépages, Cinsault, Grenache, Cabernet,

Sauvignon, Tibouren Syrah ou Mouvèdre font le délice des palais les plus difficiles.

Le Var compte pas moins de 45 domaines viticoles et, dans certains que vous découvrirez lors de vos haltes œnologiques, c'est toute une culture historique qui s'offre à vous : bâtiments d'époque implantés dans des parcs majestueux.

Tous ces domaines vous proposent la visite de leur cave, une dégustation et vente de leurs crus. Je crois savoir que notre ami Emile Malnoë a déjà une petite idée sur la question et qu'il nous réserve quelques surprises en la matière. Il n'est Varois que depuis peu mais il connaît déjà pas mal le secteur. Cependant, attention, quels que soient les bienfaits du vin pour les cardiaques, il vous faudra savoir en user ...avec modération !

☆ ☆ ☆

Tels sont certains aspects de la région que nous vous invitons à parcourir avec nous en septembre. Il y en a bien d'autres dont je vous parlerai dans les prochains *Cœur & Vélo*. Mais sachez d'ores et déjà que sept jours ce n'est pas beaucoup pour tout connaître comme il le faudrait. C'est que la Provence est encore plus belle pour qui prend le temps de la découvrir.

Tous à Carqueiranne en septembre !

Qui n'a pas vécu les "journées-rencontres" accompagnant nos assemblées générales ne connaît pas véritablement l'A.C.C., son esprit, la convivialité, l'amitié et l'ambiance qui y règnent.

De plus, il se trouve que cette année elles se déroulent (du vendredi soir 13 septembre au vendredi matin 20 septembre) à Carqueiranne, en "Provence d'Azur", merveilleuse occasion de passer quelques jours en cet endroit enchanteur, lieu de villégiature par excellence. D'ailleurs plusieurs des participants ont doré et déjà prévu d'y prolonger leur séjour au-delà de nos "journées" proprement dites.

Carqueiranne est sans doute "un peu loin" pour certains. Mais pourquoi ne pas se grouper pour ne "faire" qu'une seule voiture à plusieurs ? Déjà, des "Amicalistes" s'organisent en ce sens. Si vous êtes intéressé, contactez ceux de votre secteur. Cela peut en outre en décider à faire le déplacement alors qu'ils hésitaient. Et puis il y a aussi le train... Ce serait tellement dommage de n'être pas de la fête qui s'annonce !

Rappelons qu'à l'instar des précédents, ce séjour est "à la carte", ce qui signifie que l'on s'y inscrit pour le nombre de jours que l'on souhaite. De même chacun aura chaque jour le choix entre plusieurs parcours de distances et difficultés différentes, en fonction de ses désirs et possibilités.

Le Centre "Vacancier" où nous serons hébergés (15 km de Toulon, 8 km de Hyères) domine la mer et la presqu'île de Giens, à proximité des plages et du port. Situé dans un parc boisé, il offre toutes sortes d'équipements : local à vélos, bar, deux piscines, mini-golf, terrains et salles de jeux. De quoi vous détendre entre deux sorties vélo... Logement en gîtes avec sanitaires privés, TV, rangements. Lits faits et linge de toilette fourni à l'arrivée. Prévoir un coût de pension complète de l'ordre de 38 euros par jour et par personne (+ supplément pour le repas festif du dimanche soir).

On peut aussi choisir le camping : les terrains ne manquent pas à proximité (en demander la liste à Josiane Besset, à l'adresse figurant en bas de page).



C'était à Beaugency en 1996...



...et à Bergerac en 1997

Si vous ne l'avez encore pas fait, retournez nous votre bulletin de réservation au plus tôt. Merci !

Journées-Rencontres nationales septembre 2002 BULLETIN DE RÉSERVATION

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. : e-mail : Numéro carte A.C.C. :

Je compte participer aux "Journées-Rencontres" A.C.C. à Carqueiranne et arriver le vers heures. Je serai présent les journées complètes du : (cocher les cases correspondant à vos intentions)

Samedi 14	Dimanche 15	Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
-----------	-------------	----------	----------	-------------	----------	-------------

Hébergement : au Centre "Vacancier" en gîtes (TV, sanitaires complets) ☐

Hôtel ☐ Camping ☐ Autre ☐

L'organisation se charge exclusivement des réservations au Centre "Vacancier", lequel est vivement conseillé. Coût de pension complète de l'ordre de 38 euros (tout compris) par jour et par personne.

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

Nom.....Prénom.....

Bulletin à retourner dans les meilleurs délais à Josiane BESSET "Les Meaux" 26400 EURRE
(tél. : 04 75 76 80 00) avec un chèque de 30 euros par personne, somme qui sera déduite de vos frais de séjour.