

# CŒUR & VÉLO



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

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Ruell-Malmaison ★ N°43 Septembre-Octobre 2002

## Dans ce numéro

- Echos des régions

● Balade dans la vallée de l'Authie 2

● Forêts et étangs solognots 2

- Journées-rencontres 2002

● Carqueiranne vous attend 3

● Un aperçu du programme 3

- Nouvelles du "National"

● La fédération nationale de cardiologie et nous 4

● L'A.C.C. à la Semaine fédérale 4

● L'A.C.C. sur Internet 4

- Les "amis de cœur" racontent...

● L'A.C.C. : une naissance difficile 5-6

● Chambre (à air) à part 6-7

- Santé

● On a l'âge de ses muscles 7

● Jamais la première cigarette 8

- Vos lettres nous intéressent

● Donnez-nous de vos nouvelles 8

## le mot du président

### Engageons-nous



▲ Carqueiranne, dans un joyeux brouhaha, les "habités" vont se retrouver. Ils n'oublieront pas pour autant les "nouveaux" qu'ils accueilleront comme il se doit, c'est-à-dire fort chaleureusement. Et intégreront pleinement dans leur bande, en fait "notre" bande à tous. Car tel est l'esprit qui règne -et doit continuer de régner- au sein de notre Amicale (laquelle ne l'est pas que de nom !).

▲ cet égard, nos "journées-rencontres nationales" constituent un moment privilégié, trouvant son prolongement dans les rencontres régionales (à développer) mais aussi au travers de relations personnelles se nouant à ces occasions et se traduisant de plus en plus par des échanges et des invitations de tel à tel. Ainsi l'A.C.C. se trouve être à l'origine d'un vaste tissu relationnel dont les fils se tendent à partir des points les plus divers de l'Hexagone.

Mais il y a plus. Nos "Journées-rencontres" sont aussi le cadre de notre assemblée générale. Or celle-ci ne saurait se résumer à une obligation statutaire mais plutôt constituer un moment fort de la vie de notre association. L'occasion de dresser un bilan critique des actions accomplies, de définir celles à développer ou à envisager. Bref, d'opérer des choix engageant le devenir de l'Amicale. Ce qui ne relève pas seulement des responsables nationaux mais implique fortement chacun d'entre nous car c'est en réalité de chacun d'entre nous que dépend ce qu'est et ce que deviendra l'A.C.C.

▲ Carqueiranne, comme tout le reste du temps, ne nous comportons donc pas en simples "consommateurs" mais en membres véritablement "actifs", émettant des idées et décidés à s'employer dans des activités s'inscrivant dans les orientations retenues, en y participant ou en les suscitant : rencontres A.C.C., actions de prévention comme nous en propose la fédération française de cardiologie (formation au "gestes qui sauvent", "parcours du cœur"...), etc.

Bien entendu, cela vaut pareillement pour nos adhérents ne pouvant malheureusement être des nôtres à Carqueiranne. Nous comptons sur vous.

Michel Dautresme ■

*Pour les cardiaques : se retrouver et reprendre une activité normale, une confiance entretenue par les expériences réciproques.*

Professeur Guérot



### Nord-Picardie

#### Balade dans la vallée de l'Authie

Une "première" pour la région Nord-Pas de Calais que cette rencontre de "cyclos cardiaques". Un des participants, Robert Renard, la raconte.

Jeudi 20 juin 2002, rendez-vous est pris à Auxi-le-Château (62) sur invitation de Hubert Théry pour une balade en vallée d'Authie. Malgré les trombes d'eau du début de matinée, tout le monde est présent (ou presque).

La pluie a cessé, nous prenons la direction de Villeroy pour la visite d'une huilerie produisant de l'huile de lin. Un baudet est là, il nous boude et continue de brouter. Non loin, repose la Comtesse Léon, épouse d'un fils naturel de Napoléon qui lui a laissé la dernière syllabe de son nom !

A Boufflers, nous croisons un automobiliste. Il s'agit de Robert Jourdain, lequel a raté le départ à la suite d'embouteillages parisiens. Il stationnera à Le Boise, s'offrira une crevaillon et, accompagné de deux cyclos dévoués, nous rejoindra à Dominois. Nous visitons l'église St Denys, édifice intéressant du XVII<sup>e</sup> siècle. Mais l'heure avance et nous voici à Argoules, à l'Auberge du Tilleul où nous déjeunerons. Le service est un peu long et quelques cyclos ont encore une petite faim en

sortant. Un Anglais, que nos maillots au logo de l'Amicale intrigue, nous photographie.

Le soleil s'est montré, nous roulons. Arrêt à l'abbaye de Valloires que l'heure avancée ne nous permet pas de visiter. Puis nouvel arrêt au Moulin de Maintenay où les organisateurs de la sortie nous offrent deux tartes, de quoi servir à chacun une part épaisse comme un pneu ballon. Cette fois, l'estomac est calé. En route donc pour Douriez où un bistrot nous accueille pour le café. Nous remontons sur les bicyclettes. A La Boise, par où nous repassons, Robert Jourdain récupère sa voiture et nous quitte. Nous devons visiter une vannerie, mais il est trop tard, elle est fermée. Notre dernière étape nous ramènera à Auxi-le-Château.

Cette journée a été une réussite, parcours très touristique, soleil de la partie, excellente ambiance (comme toujours), allure cyclo dite "contemplative"... enfin bonne journée. Merci aux organisateurs.

### Ile-de-France

#### Forêts et étangs solognots

Jean-Louis Wilmès avait invité les Amicalistes d'Ile-de-France à une rencontre en Sologne les 14 et 15 juin. Compte-rendu de Christian Saint-Faust.

Vendredi 14 juin :

9 h 30, devant l'hôtel "La Diligence" à La Ferté-St-Cyr. Les participants arrivent peu à peu. Les habitués de nos rencontres franciliennes sont là : Paul, Jean, Michel et Monique, Jean-Pierre, Jean-Louis (l'organisateur), moi.... Pour les "anciens" de l'A.C.C., c'est un peu un retour aux sources puisque c'est sur les routes de Sologne que notre Amicale a pris son vrai départ. Tiens, un tout nouveau : Maurice, qu'accompagne son épouse, laquelle nous rejoindra de temps à autre en voiture.. Ses problèmes auditifs s'ajoutant à ses problèmes cardiaques n'empêchent pas celui-là de bien et beaucoup rouler, à en juger à son palmarès (Paris-Brest-Paris, entre autres...).

Départ 10 h. Un peu de route mais très vite des chemins forestiers, bien agréables mais au revêtement variable avec, de ci de là, quelques fondrières. Châteaux et étangs.

De son côté le "nouveau", Maurice André, pour qui c'était sa première participation, nous confie ses impressions.

C'est le 14 juin que j'ai rencontré pour la première fois les "cyclos cardiaques".

Cette sortie, très bien organisée par notre ami Jean-Louis Wilmès, nous a permis d'apprécier la Sologne, de rouler dans des zones ombragées sur des routes beaucoup plus calmes que celles de ma Seine-et-Marne, de visiter aussi le musée du

Cheverny. Déjeuner en terrasse. Il fait chaud.

Nous voici à nouveau en selle. Une fausse indication nous fait un peu tourner en rond. Il fait de plus en plus chaud (38° au soleil). Pause à l'ombre. Et retour calme à La Ferté. 72 km. au compteur.

Apéritif très sympa chez le fils de Jean-Louis qui habite là. Dîner à l'hôtel.

Samedi 15

Nous sommes moins nombreux et il fait moins chaud. Jean a dû repartir et Jean-Pierre nous rejoindra à La Ferté-Beauharnais pour le déjeuner. La forêt tout de suite. Etangs. Villebourgeon, Château. Et La Ferté-Beauharnais. Repas agréable et sympa comme toujours. Puis retour paisible à La Ferté-St-Cyr. 64 km.

Chacun repart heureux de ces deux journées et ne demande qu'à recommencer.

mariage et d'apprécier la cuisine et les vins locaux.

Je n'oublie évidemment pas l'apéritif si aimablement offert par les enfants de Jean-Louis. Quelle belle convivialité ! Quelle belles balades ! Surtout quand on a réussi à retrouver les objets perdus par les étourdis qui se reconnaîtront... ■

## Carqueiranne, la belle, vous attend

Notre Assemblée générale 2002 et les "journées-rencontres" dont elle est l'occasion vont donc se dérouler dans un Centre de Vacances, "La Valeirane", du groupe Vacancier, à Carqueiranne. Daniel Legendre, leur organisateur, nous présente cette localité où il se prépare à vous accueillir.

Nous espérons vous satisfaire, c'est notre but. Nous attendons une participation nombreuse et comptons sur la bonne ambiance habituelle tout au long de ces journées.

Si nous avons choisi Carqueiranne afin d'y passer une semaine, c'est pour son charme et son authenticité, la beauté de ses sites, de son littoral comme de ses collines. N'oublions pas son marché provençal le jeudi matin, il vaut effectivement une visite. Vous profiterez de son ambiance et, comme le chantait Gilbert Bécaud, "par dessus tout ça, il y a l'accent".

Dans cette station balnéaire vous trouverez, outre le programme que nous vous proposons, activités, événements, festivités propres à vous séduire et faire de votre séjour un moment particulièrement agréable (surtout si vous le prolongez comme certains d'entre vous en ont l'intention).

Carqueiranne, heureuse rencontre entre terre et mer, montre deux visages. De la terre, gorgée de soleil, le village puise ses couleurs, ses odeurs, sa richesse. De la mer, il tire sa joie de vivre, ce "fun" si cher aux jeunes générations, et ces magnifiques poissons que l'on cuisine si bien dans cette région.

Quelques uns de ses sites suscitent toujours de l'admiration. "Beau Rivage", les "Pins penchés", sites classés, inclinent leurs curieux arbres tordus au dessus de l'eau. La pointe "le Peno", d'où le premier aéroplane prit son envol en 1896, oriente vers la presqu'île de Giens son éperon rocheux. Le "Canebas" déploie ses "restanques" ensoleillées en cascade jusqu'à la mer. Le massif de la "Colle noire" veille sur la cité qui s'étend le long du

golfe qui porte son nom, au pied du "Mont des Oiseaux", de la "Californie" et du "Paradis". Les eaux du "Petit Lac" jouent les timides et s'évaporent au cœur de l'été. Les plages rivalisent de charme : "Peno", "Le Pradon", "Le Coupereau", "Le Beau Rouge".

Enchassé entre les collines, le petit port de plaisance a su garder les charmes d'antan, il demeure à l'image de la cité, modeste mais pas peu fier de ses racines, de son patrimoine, de l'écrin de nature dans lequel il a grandi.

La mine du Cap Garonne, magnifique réalisation du Syndicat intercommunal Carqueiranne-Le Pradet-La Garde, présente une impressionnante collection de microminéraux ainsi qu'un musée du cuivre unique en France.

Carqueiranne, vieille de 2 000 ans avant Jésus-Christ, fut pendant longtemps un Comté de Provence. On y cultivait abondamment les primeurs et les fleurs, du fait de son climat exceptionnellement clément. Dommage que notre rencontre n'ait pas lieu au printemps car, aujourd'hui encore, quand vient cette saison, cette forte tradition agricole et horticole transforme Carqueiranne en un vaste champ de fleurs aux couleurs chamarrées dont la tulipe, fleur emblématique de la ville, est le fleuron.

La beauté du site et la douceur du climat ont attiré beaucoup de personnalités qui font édifier châteaux et demeures luxueuses.

Telle est Carqueiranne où nous nous apprêtons à vous recevoir. A bientôt donc avec nous dans cette belle région.

Daniel Legendre ■

## Un aperçu du programme

En attendant le programme détaillé que vous trouverez dans vos dossiers, en voici un résumé :

### Vendredi 13 septembre

A partir de 14 heures, accueil au centre "La Valeirane" à Carqueiranne. Remise des dossiers et attribution des gîtes.

A 19 heures : "Pot" de bienvenue, suivi du repas.

### Samedi 14

A 9 heures : Assemblée générale.

Midi et demi : Déjeuner.

Et à 14 heures : première sortie, avec différents parcours au choix.

Repas du soir au Centre (tous les jours).

### Dimanche 15 septembre et journées suivantes

Après le petit déjeuner au Centre, départ sur des parcours de difficultés et distances différentes, au choix de chacun, mais se rejoignant pour le pique-nique du midi (fourni mais à emporter : ne

pas oublier sacoche de guidon ou sac à dos). Retour au Centre pour le repas du soir (festif ce dimanche 16).

### Mercredi 18

Journée libre. Des parcours seront néanmoins à la disposition de ceux qui veulent rouler !

### Jeudi 19

Retour aux bonnes habitudes du début de semaine

### Vendredi 20

Dernière sortie et ...les adieux !

☆ ☆ ☆

Chaque soir, avant ou après le repas : présentation des parcours du lendemain et constitution des groupes.

Propositions de circuits et sites à visiter pour les accompagnants(tes). ■

## La fédération française de cardiologie et nous

Le 6 juin, Michel Dautresme et Pierre Poisson ont rencontré, au siège de la Fédération française de cardiologie, Céline Dos Santos, responsable de la coordination des campagnes d'information de la dite fédération, et Guy Malherbe, rédacteur en chef de la revue *Cœur & Santé*.

L'entretien, très cordial, a porté notamment sur les actions de prévention conduites par notre

Amicale et notre participation, aux niveaux local et régional, aux "Parcours du Cœur", aux "gestes qui sauvent", notre collaboration avec les clubs "Cœur & Santé", etc. Et l'aide que nous pouvons attendre de la Fédération.

Au total, une rencontre utile et sympathique ne pouvant que renforcer les liens nous reliant à cette institution. ■

## L'A.C.C. à la "Semaine fédérale" F.F.C.T.

Jamais la "Semaine fédérale internationale de cyclotourisme" (cette année à Quimper du 4 au 11 août) n'avait rassemblé autant de participants : plus de 16 000 ! De même, jamais autant de membres de notre Amicale y étaient présents. Bien entendu, le stand de l'A.C.C. a reçu leur visite et beaucoup d'entre eux en ont fait leur lieu de rendez-vous.

Nous avons été quelques uns à nous rendre ensemble au pique-nique géant du jeudi. Et le soir de ce même jour, comme c'en est devenu la tradition, nous nous sommes retrouvés 24 à partager un excellent repas au restaurant.

S'agissant du stand, davantage encore que les années précédentes, il était conçu pour délivrer un message préventif, mettant en garde les cyclos contre les efforts excessifs sans contrôle du rythme cardiaque. Le vélo, oui, mais raisonnablement. Un message sans doute pas inutile puisque, hélas, un des participants au moins est décédé de "mort subite" sur la route. Sans compter ceux qui ont dû être hospitalisés pour des problèmes cardiaques.

Comme d'habitude, nous avons mis en complément à la disposition du public des tracts de la Fédération française de cardiologie.

Notre action a été approuvée par le président de la Fédération française de cyclotourisme Dominique Lamouller venu nous saluer. Et elle nous a valu un bon article dans le quotidien régional *Le télégramme*.

Il nous faut vivement remercier les adhérents de

l'A.C.C. ayant apporté leur précieux concours à la réalisation du stand, ainsi que ceux (parfois les mêmes) qui ont bien voulu y assurer un temps de présence, ceux aussi qui, malgré le temps maussade, ont participé au défilé de clôture (où l'A.C.C. est la seule "confrérie" représentée en tant que telle). N'oublions pas non plus l'organisateur du repas au restaurant.

Rendez-vous aux uns et aux autres à Aurillac l'an prochain. Mais d'ici là, il y a Carqueiranne !

M.. D. ■



## L'A.C.C. sur Internet

On en parlait, c'est maintenant chose faite : l'A.C.C. est sur Internet. Venez donc nous visiter sur : <http://perso.wanadoo.fr/amicalecyclocardiaques>

Vous trouverez non seulement les buts et objectifs de l'amicale mais aussi des documentations diverses, un album photo, les dates des rencontres nationales (assemblée générale) et régionales, des témoignages médicaux et autres, la page "boutique", les liens avec d'autres sites et toutes les dernières nouvelles que vous voudrez bien nous faire parvenir soit par e-mail : [acc.contact@wanadoo.fr](mailto:acc.contact@wanadoo.fr), soit par téléphone au 04 75 76 80 00.

Nous comptons sur vous pour étoffer notre site et faire connaître l'A.C.C. à tous les internautes.

Et félicitations à Josiane et Roger Besset à qui l'on doit ce nouveau moyen de communication, utile complément de notre bulletin.

D'autre part, vous pouvez contacter directement le Président par e-mail à l'adresse suivante : [micheldautresme@wanadoo.fr](mailto:micheldautresme@wanadoo.fr) ■

## L'A.C.C. : une naissance difficile

*On me demande souvent comment est née l'A.C.C., qui en a eu l'idée. Etant, avec Christian Saint-Faust, ténor et acteur d'un accouchement qui ne s'est pas produit sans difficulté, c'est bien volontiers que je résume cette histoire dans les lignes qui suivent.*

Michel Dautresme

L'A.C.C. est officiellement née en 1995. Mais tout a commencé plusieurs années auparavant avec la parution, dans *Cyclotourisme* de février 1991, d'un récit signé Jean-Jacques Cornu-Robert. Sous le titre *L'Enfer et le Paradis* l'auteur, un cyclo du Val d'Oise, y raconte comment, après un triple pontage en juin 88, il a repris le vélo quelques semaines plus tard et réussi l'ascension du Col des Saisies en juillet 89.

Ayant été moi-même "ponté" et devenu, depuis, un adepte convaincu des bienfaits du cyclisme, cet article attire mon attention, comme celle d'autres peu ou prou dans le même cas. Parmi ceux-là se trouve le Parisien Christian Saint-Faust, quant à lui porteur d'un stimulateur cardiaque. C'est de la rencontre de Christian et Jean-Jacques, près de trois ans plus tard, que germera l'idée de l'A.C.C. D'un commun accord, dans un communiqué publié dans *Cyclotourisme* de décembre 1993, ils proposent la création d'une amicale informelle ("*pas de statuts, pas de Bureau, pas de cotisation*", est-il précisé) réunissant les cyclotouristes de la FFCT frappés par les maladies cardio-vasculaires. "*Liés par les épreuves qu'ils ont traversées et qui seules les qualifient pour cette tâche, les cyclos de l'A.C.C. essaient d'alléger, par leur exemple, l'inquiétude et le désarroi qui escortent ces maladies*", est-il ajouté.

### Premiers pas

Je contacte alors Christian Saint-Faust comme y invite ce communiqué. Et reçois en retour une réponse chaleureuse mais ne proposant rien de concret. Finalement, après quelques échanges, Christian me transmet tout le courrier reçu suite au communiqué. Dans ces lettres chacun raconte son histoire, fait part de ses problèmes et je me dis qu'il ne faut pas en rester là. Je prends alors l'initiative d'envoyer à leurs signataires (ils sont 25 au total) un courrier sous la forme d'un bulletin - tapé sur une antique machine à écrire - que j'intitule *Le Courrier du Cœur* et qui paraît dans le courant de l'été 94. On y trouve, outre un éditorial signé Christian Saint-Faust, une synthèse des lettres lui ayant été adressées et la liste de leurs auteurs afin de leur offrir la possibilité d'entrer en relation les uns avec les autres. Surtout, ne voyant pas comment pourrait fonctionner l'Amicale sans poursuivre la publication d'un tel bulletin faisant office de lien entre nous tous, d'où certains frais, Christian et moi décidons d'une cotisation de 50 F pour les membres actifs et d'un montant illimité pour les membres bienfaiteurs dont nous décidons aussi la

création. Jean-Jacques Cornu-Robert est quelque peu mis devant le fait accompli : Christian a omis de l'informer.

Peu de temps après, nous nous réunissons tous trois au siège de la FFCT. J'insiste sur la nécessité de mettre en place une structure si nous voulons avancer. Jean-Jacques, d'abord réticent, se rallie finalement à ma thèse. Et, le 15 novembre, nous nous retrouvons, toujours au siège de la FFCT, pour jeter les bases officielles de notre Amicale, sous la forme d'une association loi 1901. Nous adoptons des statuts largement inspirés des statuts-type proposés par l'administration. Le Bureau est constitué de nous trois. Jean-Jacques répartit les rôles : Christian sera le Président, lui secrétaire (et, en tant que tel, chargé du bulletin) et moi trésorier. Aux statuts, il souhaite ajouter un règlement intérieur prévoyant notamment (il y tient) que le Président l'est pour seulement un an et reste ensuite inéligible pendant deux ans !

En attendant, un second bulletin (celui-ci réalisé par lui et baptisé *Cœur & Vélo*) paraît en février 95. L'Amicale compte à ce moment une quinzaine d'adhérents ayant payé leur cotisation.

En avril 95, la déclaration de notre association paraît au Journal Officiel, consacrant la naissance de l'A.C.C..

Le même mois, Jean-Jacques livre un nouveau bulletin. Il y propose une "rencontre sur route" sur les bords de la Loire la première quinzaine de septembre. Confirmation est donnée de ce projet dans le numéro suivant, publié en juin 95 : nous nous retrouverons à Beaugency tout un week-end. Entre temps, à l'invitation du Corse Pierre Bellan, adhérent de la première heure lui aussi, je suis allé accomplir un premier Tour de l'Île de Beauté, organisé par lui et son ami Joël Berthaudière. Selon Pierre, c'est le premier Tour de Corse de l'A.C.C. En réalité nous sommes, lui et moi, les seuls cardiaques parmi quelques participants recrutés au sein de mon club cyclo et qui n'ont rien à voir avec notre association !

### Le clash de Beaugency

Je retrouve Pierre en septembre à Beaugency et fais la connaissance de Jean Delrue. Bien sûr il y a aussi Christian et Jean-Jacques, ce dernier venu avec deux amis, les Bodin père et fils, pour renforcer l'effectif car c'est tout ce que nous sommes. Grosse déception de Jean-Jacques qui considère que c'est là un cuisant échec. Une discussion s'engage à ce sujet pendant le repas du samedi soir sans que Jean-Jacques puisse faire partager son point de vue (très arrêté) aux ►►

## L'A.C.C. : une naissance difficile (suite)

►► autres. Il en revient à son idée de départ et voudrait faire de l'Amicale, selon sa propre expression, une sorte d'Ordre (au sens quasi religieux du terme). Le ton monte et, le lendemain, Jean-Jacques, vexé, fait bande à part avec ses amis Bodin (non cardiaques).

Nous restons donc quatre : Pierre Bellan, Jean Delrue, Christian Saint-Faust et moi. N'acceptant pas de voir mourir aussi bêtement ce qui ne constitue encore que les prémices de l'A.C.C., nous jetons les bases sur lesquelles la bâtir vraiment. Jean-Jacques, quant à lui, persuadé de sa disparition, donne sa démission. "C'est la fin de cette pantalonnade" (sic), écrit-il. Il aurait pu ne pas se tromper, tellement il est vrai que l'histoire de l'A.C.C. pouvait en rester là. Ce ne fut heureusement pas le cas.

**L'A.C.C., c'est parti !**

Au contraire c'est de ce clash de Beaugency en ►

► 1995 que date la véritable naissance de notre association. On n'en regrettera pas moins le départ, sur un mouvement d'humeur, de celui à qui revient le mérite d'avoir eu le projet, avec la complicité de Christian Saint-Faust, de réunir les cyclos "cardiaques" dans une Amicale (qui reste d'ailleurs marquée par certaines de ses idées).

Cumulant dès lors les fonctions de secrétaire et de trésorier, je prends en main le bulletin *Cœur & Vélo* et le fais paraître plus souvent et régulièrement. Le nombre des adhérents croît lentement. Avec Christian, nous décidons de tenter une nouvelle rencontre à Beaugency en septembre 96 pour y tenir une première assemblée générale. Cette fois nous sommes une bonne vingtaine (dont 16 membres actifs), l'ambiance est chaleureuse, les échanges constructifs. On modifie et complète les statuts en fonction des remarques et suggestions des participants. Sur la proposition du regretté Maxime Brégeron sont décidées des "Journées-rencontres nationales" à l'occasion de l'assemblée générale annuelle, et ce à l'invitation de l'un d'entre nous qui en sera l'organisateur dans sa région. Donnant l'exemple, Maxime nous invite à nous rendre dans sa bonne ville de Bergerac en septembre de l'année suivante.

Autre décision importante : l'A.C.C. demandera un stand à la 59<sup>e</sup> Semaine fédérale internationale de cyclotourisme à Albertville en août 97. Ce stand va faire littéralement bondir nos effectifs. Ça y'est, l'élan est donné, l'A.C.C. est enfin bien partie. Longue vie à elle !



P. Bellan, M. Dautresme, J. Delrue et Ch. Saint-Faust

Michel Dautresme ■

## Chambre (à air) à part...

Nous avons fait écho, dans notre dernier numéro, à la rencontre A.C.C. s'étant déroulée à Saumur du 4 au 8 mai. Georges Jacquet (01-St André d'Huiriât), qui y participait, en rend compte à sa manière, anecdotes à l'appui, dans la lettre-circulaire adressée périodiquement aux Amicalistes de sa région. Extraits.

Accueil au Domaine de la Blairie à Saint Martin de la Place, à 9 km de Saumur, sur la rive droite de la majestueuse Loire. Doit-on le dire ? Est-ce parce que ce domaine dépend de la Mutuelle du Ministère de la Justice ? Mais tout est parfait : restaurant, chambres, local à vélos, salle de réunion, parc d'agrément et, plus, cuisine soignée et variée, service aimable et efficace, accueil chaleureux et courtois, direction conviviale et avenante et ...prix abordables. Seule anicroche : une panne d'eau au moment de se laver les dents avant de se coucher un soir : réparation dans l'heure.

350 km en 3 jours 1/2 dans cette belle région, pas si plate que ça, au moins sur la rive droite du dernier fleuve sauvage d'Europe, du côté des villages troglodytiques. De belles photos sur les perspectives de la Loire royale avec, en toile de

fond, son architecture d'époque : les châteaux de Saumur, Usse, Chinon, Montsoreau, l'abbaye royale de Fontevraud...

Excellent entraînement pour la Roanne, le dimanche suivant, si on n'avait pas ramené, outre les "pommes tapées", les champignons cultivés dans les grottes (pieds bleus et shii-také) et les Saumur-Champigny, Sauvignon, Cabernet de Saumur, une "bonne" bronchite récupérée également dans la cave des vigneron de Saumur et provoquée par les courants d'air circulant dans les 10 km de galeries creusées initialement non pour la conservation des vins mais pour extraire la pierre blanche de Loire dont on a construit les châteaux : le tuffeau.

A notre regret, nous n'avons pu assister à une présentation du "Cadre Noir", ni déguster les produits de la pêche ancestrale (sandres, ►►

## Chambre (à air) à part... (suite)

►► silènes, anguilles, alozes) et à peine aperçu les vestiges de ces pratiques, tels les "balanciers" pas plus que les "gabares" de la Loire (identiques à celles de la Dordogne ou de la Garonne) qui assuraient le transport sur le fleuve. En revanche, on a découvert un sport typiquement régional : la "Boule de Fort". Qui connaît ? Expliquez-moi, je comparerai avec mes photos.

D'excellents souvenirs anecdotiques. A croire que Monique (Dautresme) et moi avons fait exprès, le premier jour (il est vrai que c'était des retrouvailles), de nous trouver flânant en queue de peloton (précisons, en terrain plat et en traversée de forêt) lorsque, probablement pour me mettre en condition, elle m'affirme n'avoir pas crevé depuis longtemps et être en difficulté pour réparer (par absence de matériel) si cela devait lui arriver.

Et voilà, cent mètres plus loin je l'entends tempêter (pour ne pas dire mieux), je me retourne : elle était déjà en train de pousser son vélo à côté d'elle, prétendant ne pas vouloir s'arrêter pour réparer une crevaillon, ... que ceux qui nous précédaient (son époux et Pascal

Viallon) allaient s'inquiéter et venir nous aider !!! Que c'était mal connaître deux cyclos qui discutent chemin faisant ! Enfin convaincue, elle s'arrête (je l'avais persuadée qu'elle ne craignait rien avec moi...). Je déboîte mon portable : Pascal que j'appelle me prévient que je peux lui laisser un message (qu'il lirait le soir à la veillée !) : il n'avait pas positionné son téléphone en veilleuse. Qu'importe, Michel doit en avoir un. Bien sûr, m'affirme Monique. On est sauvés : sauf qu'elle ne connaît pas le numéro...

Il a fallu 5 km à Pascal et Michel pour se rendre à l'évidence qu'on ne les suivait pas et faire demi-tour. Ils sont arrivés lorsque, heureusement, nous avions fini... Monique n'a pas voulu d'une chambre neuve que je voulais lui monter mais exigé celle qu'elle avait en réserve (avec 18 rustines, qui lui venait de son mari), mais enfin la chambre ...était changée, le pneu remis, la roue remontée et le tout gonflé à la pression requise avec une petite pompe à deux corps.

Le croirez-vous : à ce jour sa chambre aux 18 rustines tient toujours ...mais elle dispose maintenant, en réserve, d'une chambre neuve.

Georges Jacquet ■

## santé

### On a l'âge de ses ...muscles !

On savait qu'on a l'âge de ses artères. On se doutait aussi un peu, à en juger par nos performances déclinantes, qu'on a aussi celui de ses muscles comme le démontre un article de la revue *Top-Vélo* de mai dernier.

Son auteur, Guy Thibault, conseiller scientifique de l'association cycliste canadienne, explique pourquoi, après 50 ans, notre condition physique s'érode inexorablement. Certes la pratique du vélo la maintient quelque peu mais, selon l'auteur, pas suffisamment pour préserver notre musculature. Cela tiendrait à ce que "ce sont surtout les **fibres musculaires à contraction lente** qui sont sollicitées durant les activités prolongées (comme le cyclisme tel que nous le pratiquons généralement) alors que seules les activités suscitant un travail musculaire intense s'accompagnent du recrutement de **fibres musculaires à contraction rapide**".

Conséquence : l'entraînement de type aérobie à intensité modérée (exercices d'endurance tels que marche, natation, ski de fond et ...cyclisme) n'empêcherait guère la perte de masse musculaire, laquelle différerait peu de celle subie, à âge égal, par les sédentaires ! Autrement dit, si la pratique vélocipédique contribue à préserver, avec l'endurance, mobilité, équilibre et coordination, elle freine peu la diminution de la résistance, donc des performances.

Alors ? Selon Guy Thibault, pour ralentir ce processus on aurait avantage à pratiquer, en complément du vélo, des "séances d'entraînement avec résistance". Il entend par là des exercices avec poids et haltères ou appareils de musculation, à raison d'au moins deux séances par semaine. Toutefois, il recommande "aux cyclistes chevronnés qui se lancent pour la première fois d'y aller "mollo" au début, d'observer une progression particulièrement lente" et de "consulter un expert".

Pour ceux qui, parmi nous, seraient tentés de suivre la méthode préconisée par Guy Thibault, ajoutons que l'avis de leur cardiologue nous paraît au moins aussi indispensable. Car si un accident musculaire est vite arrivé, cela vaut tout autant pour ...l'accident cardiaque.

Le mérite de cet article est, de notre point de vue, d'expliquer pourquoi, en prenant de l'âge, on conserve de l'endurance mais on perd de la résistance. Au demeurant, est-ce si important ?

On peut également rappeler qu'un apport suffisant de protéines contribue aussi, pour une part, au maintien de la masse musculaire. D'où l'intérêt de la volaille, du poisson (également excellents pour le cœur), des œufs, du lait et des légumineuses dans notre alimentation.

M. D. ■

## Jamais la première cigarette

Fumer est, on le sait, un des principaux facteurs de risque cardio-vasculaire. On sait aussi que de plus en plus de jeunes – les filles notamment – fument. Or, trop souvent, qui a commencé ne peut plus s'arrêter, quelles qu'en soient les conséquences. D'où l'intérêt de la campagne de la Fédération Française de Cardiologie "Jamais la première cigarette" qui s'adresse aux jeunes de 10 à 15 ans, l'âge où on débute.

Nous qui sommes quelques uns à avoir payé notre tribut au tabac et qui, de plus, avons des petits-enfants de cet âge, ne pouvons que souhaiter un plein succès à cette campagne et y contribuer en y faisant participer les 10-15 ans de notre

entourage.

Il s'agit, pour ceux-ci :

- de répondre d'abord à un questionnaire d'enquête ;

- puis, dans un deuxième temps, de participer à un concours pour la réalisation d'un clip vidéo sur le thème "Jamais la première cigarette".

L'enfant, la classe ou le groupe, auteur du meilleur clip, sera récompensé lors de la cérémonie du "Trophée des Cœurs d'or" qui aura lieu le 22 mars 2003 à Paris.

Les dossiers de présentation sont envoyés ce mois de septembre aux mairies, recteurs, écoles, collèges, MJC, CMJC. ■

Pour toutes informations complémentaires, contactez la Fédération Française de Cardiologie au 01 44 90 83 77

### vos lettres nous intéressent

## Donnez-nous de vos nouvelles !

Les A.C.Cistes aiment bien avoir des nouvelles des autres membres de notre Amicale, de ceux dont ils ont fait la connaissance lors de nos rencontres régionales ou nationales et avec qui ils ont (forcément !) sympathisé. Seulement voilà, ils ne peuvent pas correspondre avec tous. D'où l'intérêt de cette rubrique : vous nous écrivez ou bien vous nous envoyez un e-mail (de préférence à un coup de téléphone qui ne laisse pas de trace) et, par le biais de *Cœur & Vélo*, nous transmettons votre message à tous.

Ces temps-ci, si nous avons rencontré un certain nombre d'entre vous, nous n'avons en revanche grère reçu de courrier pouvant intéresser ...les autres !

Sachez néanmoins que, après Patrick Coulmeau (38-Grenoble), Jean-Jacques Azaïs (77-Moncourt-Fromonville), lui aussi ponté et dialysé, a reçu un nouveau rein. Une opération qui, en ce qui le concerne, l'a laissé dans un état critique, dont il s'est heureusement sorti. Tous nos vœux de bon rétablissement.

De son côté, Jean Lebeau (80-Amiens) que son état de santé pouvait inquiéter a subi des examens plutôt rassurants. Nous le verrons à Carqueiranne.

A Carqueiranne, nous verrons également Jo Corre (29-Plouvien), pas tellement en forme non plus lors de la rencontre de Saumur, début mai, vu l'état de son bas ventre enflé et douloureux. Ce qui lui a valu, depuis, une opération qui a permis de détecter et d'éliminer l'origine de son mal : des compresses oubliées lors d'une précédente intervention chirurgicale. Comme quoi, ça aussi, ça n'arrive pas qu'aux autres !

Un mot enfin à propos de Bernard Bonnet (83-Pignan), toujours très disponible et dynamique et que sa longue barbe blanche désigne tout naturellement pour jouer les Père Noël. Cet ancien footballeur reconverti au cyclotourisme a participé récemment, sous les couleurs de l'A.C.C., à la 3<sup>e</sup> "Lucien Aimar" et s'y est vu décerner un "diplôme d'honneur". De quoi lui valoir des félicitations méritées. ■

Pour nous entretenir pas seulement de votre santé mais aussi et surtout de vos activités, rencontres, aventures et mésaventures, petits et grands bonheurs, envoyez votre courrier à :

Michel Dautresme, 47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt

ou vos e-mails à : micheldautresme@wannadoo.fr

### Nouveaux membres actifs

- FISSEUX Jacki 17, Îlot des Fauvettes 83260 LA CRAU ☎ 04 94 66 25 02
- LE BEHEREC Ferdinand 2, rue du Général Dussolier 51260 LA-CELLE-SOUS-CHANTEMERLE ☎ 03 26 80 27 48
- MARAZANO Jacques 148, Grande Rue Sinaucourt 60390 AUNEUIL ☎ 03 44 47 71 07
- POIFOL Robert 34, rue de Verdun 89470 MONETEAU ☎ 03 86 40 61 94

(à suivre...)

### Changement d'adresse

- JOURDAIN Robert 34, rue Ambroise Paré 29900 CONCARNEAU ☎ 02 98 50 63 84

**Erratum** : ans la liste des membres bnfateurs publiée dans notre dernier numéro, supprimer MARLOT Jacques 27, rue Gagarine 39100 DOLE.