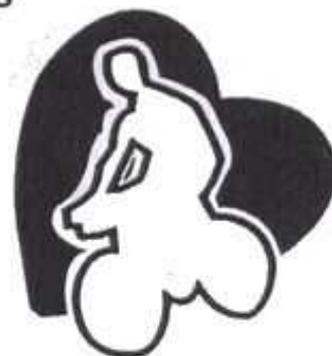


CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison ★ N°44 Novembre Décembre 2002

Dans ce numéro

- *L'ACC en marche*

- Carqueiranne : un vrai bonheur ! 2
- Après Carqueiranne 3
- De la Provence à la Bretagne 3
- Assemblée générale : bis repetita 4
- Nouveau Bureau 4
- Les cotisations, comment ça marche 4
- Commande maillots : attention ! 4

- *Dans les régions*

- Rhône-Alpes :
 - d'une sortie à l'autre 5
 - la traversée de Lyon 5
- Grand Ouest :
 - la vallée des Rois 5
 - Journées-rencontres de printemps 6
- Corse
 - Une semaine dans l'île de Beauté 6

- *Santé*

- Le sport est-il bon pour la santé ? 7

CŒUR & VÉLO

Conception-réalisation :

Michel Dautresme

AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES

Secrétariat : Pierre Poisson

137, avenue Paul Doumer

92500 Rueil-Malmaison

Tel. 01 47 51 60 43

Contacts e-mail :

acc.contact@wanadoo.fr

micheldautresme@wanadoo.fr

le mot du président

Question d'ambiance



Carqueiranne, c'est fini. Une fois de plus, la plupart de ceux qui y ont participé m'ont dit combien avait été grande leur satisfaction. Satisfaction tenant pour une large part, ainsi que beaucoup me l'ont confié, à l'ambiance "du tonnerre" ayant, comme d'habitude, régné dans notre groupe. Qui ne s'en réjouirait ?

N'oublions cependant pas pour autant que l'ambiance, aussi chaleureuse soit-elle, c'est quelque chose de fragile. Il suffit parfois de peu pour la briser. Une parole malheureuse, une attitude désagréable, un comportement déplaisant s'ajoutant aux susceptibilités de tel ou tel peuvent parfois avoir des conséquences fâcheuses.

Un de mes soucis est de veiller à ce que cela ne se produise pas afin que demeure cet esprit fait d'amitié et de bonne humeur qui caractérise nos rencontres. A cet égard, je remercie tous ceux qui y contribuent de par leur joie de vivre, leur tolérance, leur sens des autres, c'est à dire quasiment vous tous.

Je remercie aussi tous ceux qui, au fil de ces journées provençales, m'ont fait part de leurs réflexions, observations, remarques, suggestions. Qu'ils sachent qu'elles ont été entendues et que, d'une manière ou d'une autre, il en sera tenu compte. Non seulement au niveau des actions que nous conduisons mais aussi et surtout pour que, justement, soit préservée l'atmosphère tellement amicale de nos rencontres. Ce qui tient aussi, j'y insiste, à chacun d'entre nous. Car à l'ACC comme dans les auberges espagnoles, on ne trouve que ce qu'on y apporte.

Michel Dautresme ■

Cotisations 2003

ATTENTION : à moins que vous ne l'ayez déjà réglée après le 1er août dernier, vous nous devez votre cotisation 2003 (voir, page 4, "Les cotisations, comment ça marche ?").

L'assemblée générale a maintenu son montant à 13 euros pour les membres actifs et fixé celle des membres bienfaiteurs à 16 euros (sans le bulletin) ou à 20 euros (avec le bulletin).

Bulletin d'adhésion ou ré-adhésion en page 8

A tous nos adhérents, membres actifs et membres bienfaiteurs, bonnes fêtes de fin d'année !

Retrouvez les photos des "Journées-Rencontres" de Carqueiranne sur le site Internet de l'ACC :

<http://perso.wanadoo.fr/amicalecycloscardiaques>

l'ACC en marche

Assemblée générale et "Journées Rencontres" 2002 Un vrai bonheur !

C'est ainsi que peut se résumer le sentiment éprouvé tout au long de nos "Journées Rencontres" nationales à Carqueiranne. Cela mérite cependant quelques commentaires pour les amis qui n'ont pu se joindre à nous.

Après la pluie, vive le vélo !

Lors de notre arrivée le vendredi, les trombes d'eau et les rafales de vent nous firent un accueil plutôt réfrigérant... Mais il en fallait plus pour nous démoraliser ! D'autant que les conditions d'hébergement du Centre "Vacancier" nous mirent du baume au cœur, de même que l'accueil chaleureux du Maire. Le lendemain, dès l'aube, l'azur avait retrouvé sa place dans le ciel varois. Et c'est tout ragaillardis que nous avons abordé notre assemblée générale.

Puis, aussitôt le pique-nique englouti, chacun enfourcha son vélo pour une courte balade de mise en jambes. La "Tour Fondue" et le charmant port du Niel étaient au programme. Les plus téméraires ayant emprunté la "Route du Sel", totalement submergée depuis la veille, ont été récompensés par le spectacle superbe de flamants roses prenant leur envol. Quel chatoiement de couleurs !

Le dimanche, gros morceau au menu des plus courageux (nombreux) avec l'escalade du Faron. Mais, abordé calmement, chacun surveillant son cardio-fréquence-mètre, cela laissait le temps d'admirer la rade de Toulon où le porte-avions "Charles de Gaulle" se faisait bichonner.

Lundi, trois petits cois aux consonances provençales sont au programme du plus long parcours : le "Gratteloup", le "Babaou" et le "Gambet", le tout en guise d'apéritif avant le pique-nique. C'est dire que celui-ci fut promptement avalé. Le retour par La Londe n'était plus qu'une formalité.

Une organisation... surprenante

A noter une agréable surprise : nous roulions la plupart du temps sur des pistes cyclables lorsque nous longions les nationales ou les départementales. Nombre de départements devraient s'inspirer de ce modèle varois !

Autre surprise qui s'est très vite transformée en admiration, puis en gratitude : nous avons deux anges gardiens qui nous accompagnaient et qui, chaque fois qu'un danger nous guettait, nous précédaient, n'hésitant pas à stopper la circulation automobile pour nous laisser passer en toute sécurité. Il s'agit de St Daniel et de St François (aussi connus pour

l'état-civil sous les noms de Legendre et Ferrer). Chapeau bas les amis. Et merci ! Grâce à eux, nous n'avons eu aucun accident à déplorer.

Pendant ce temps, les accompagnatrices exploraient méthodiquement la région si riche en villages pittoresques, en ports regorgeant de voiliers, et autres marchés qui leur ont permis de faire des emplettes. Ensuite, les jours se sont succédés... trop vite. Les noms évocateurs de douceur de vivre aussi : Le Lavandou, Bormes-les-Mimosas, les îles de Porquerolles et de Port Cros...

Vint le jour de repos, apprécié en tant que tel par la moitié des cyclos, mais que l'autre moitié mit à profit pour accrocher le col du Canadel à son modeste tableau de chasse, toujours à un train de sénateur.

Il est temps de signaler la présence de notre troisième ange gardien, que d'aucuns avaient d'abord pris pour le père Noël avec sa superbe barbe fleurie. Mais non, c'était St Bernard ! On était aussi tenté de l'appeler St Christophe, réputé pour sa bienveillance pour les voyageurs. Etant pratiquement le "régional de l'étape", notre ami Bernard Bonnet avait pris en charge l'un des groupes, attendant les trainards et rattrapant les fonceurs qui, parfois, s'égarèrent ! Faisant de même, Emile Malnoë se chargea d'un autre groupe et Michel Lebreton d'un troisième. Ainsi disposions nous chaque jour de trois circuits de longueurs et difficultés variées. C'était à chacun de choisir selon ses goûts et ses aptitudes celui qui lui convenait, sachant que tous se rejoignaient pour le pique-nique, autre disposition fort appréciée.

Et le jeudi, cerise sur le gâteau, Guy Renuy nous annonce que nous pourrons assister à l'entraînement de nos champions cyclistes sur piste, ce qui a fait la joie des présents. Il convient, pour en rester à l'essentiel, de signaler que, comme le veut la tradition, notre repas festif a été brillamment animé par notre doyen Jean Delrue. Il est vrai que le rosé local n'a pas été étranger à la bonne ambiance qui régnait à table, laquelle est un lieu privilégié pour échanger des idées et nouer des amitiés.

A défaut de rosé, si vous n'étiez pas des nôtres à Carqueiranne, ce résumé de notre séjour vous aura peut-être mis l'eau à la bouche... Alors, notez bien notre rendez-vous pour l'an prochain dans le Finistère : c'est du 5 au 12 septembre !

Pierre Poisson ■

Après Carqueiranne

les remerciements d'un participant...

Avant de quitter Carqueiranne, Pierre Bellan (Corse) a tenu à adresser un mot aux ACCistes présents. Voici des extraits de son intervention.

Étant l'un des plus anciens membres de l'Amicale avec mon ami Jean Delrue et, bien sûr, notre président, comme je vous quitte demain, je voudrais :

- remercier Michel, notre président, d'avoir fait de cette Amicale ce qu'elle est aujourd'hui, sachant quel énorme travail cela représente; cependant, tout travailleur infatigable qu'il est il ne pourrait pas y arriver sans la précieuse aide des membres du Bureau et sans leur dévouement, qu'il s'agisse du secrétaire Pierre, de la trésorière Josiane ou, enfin, des membres sans qualificatif mais tout aussi dévoués que les autres;

- remercier également mon ami Daniel pour l'organisation parfaite de cette assemblée générale

... et ceux de l'organisateur Daniel Legendre.

Ouf ! Nos "Journées-Rencontres", c'est fini. Pour moi avec un énorme soulagement : pas d'accident, pas d'incident, tout s'est bien passé.

"La Valeirane", ce nom représentera pour nous, je l'espère, un bon souvenir. Grâce aux qualités de négociatrice de Josiane, notre trésorière, nous avons pu obtenir des prix raisonnables, donc merci Josiane.

A Carqueiranne, mon équipe et moi avons fait en sorte que tout soit pour le mieux. Je mentionnerai tout particulièrement le gros travail accompli par Bernard Bonnet et François Ferrer, mais aussi Emile Malnoë et Bernard September. Un grand merci aussi à Alain Miniac qui nous a obtenu le Kangoo Renault pour la durée du séjour. Merci encore à ceux qui ont pris en charge les groupes, tel Michel Lebreton pour le groupe 3. Je n'oublierai pas non plus Guy Renuy qui nous a apporté "la cerise sur le gâteau" en nous permettant de rencontrer les champions français

à Carqueiranne et pour avoir trouvé des parcours à ma convenance : alors que je ne peux plus me permettre de monter la moindre côte au risque de mettre ma santé en danger ; ainsi, grâce à lui, j'ai pu faire en deux jours près de 100 km sans aucun problème.

(.....)
Demain, je ne pourrai certainement pas saluer chacun d'entre vous avant de partir (.....) Alors permettez moi de le faire ce soir en souhaitant de bons parcours prudents à ceux qui restent et une bonne route tout aussi prudente à ceux qui partent.

En vous souhaitant nombreux à notre circuit de prestige en Corse (voir page 6), salut ! ■

sur piste au Vélodrome de Hyères. Ce fut un moment très fort de nos "Journées-Rencontres".

Autre moment fort, la montée du Faron, ce géant toulonnais, par un grand nombre de participants, y compris la frêle Jeanne Corre, toute surprise d'avoir réalisé cela, tout comme Josiane et toutes nos cyclotes. Je tiens aussi à souligner la vitalité souriante de notre Jean Delrue. A 81 ans passés, il ne renonce jamais, il a roulé tous les jours sur les circuits, franchi tous les cols. Un grand bravo à toi Jean, et aussi à Pascal Viallon qui, malgré son handicap, a fait très fort.

Avec mon ami François Ferrer, et d'un commun accord, nous nous sommes préoccupés de la sécurité sur les parcours les plus longs et les plus difficiles. C'était pour nous une priorité, face aux dangers que présentent les routes varoises malgré la présence des pistes cyclables.

Merci à vous tous pour votre compréhension et votre participation. ■

De la Provence à ...la Bretagne !

À peine les lampions sont-ils éteints à Carqueiranne que déjà la Bretagne nous attend. C'était annoncé, l'assemblée générale l'a confirmé, c'est à Brest que nous nous retrouverons en 2003, à l'invitation de Jo et Jeanne Corre.

Notre assemblée générale et les "Journées-rencontres" les accompagnant s'y dérouleront du vendredi soir 5 septembre au vendredi matin 12 septembre. Comme à l'habitude, on pourra s'inscrire pour le nombre de jours de son choix.

Nous serons accueillis au Centre Kerauden, aux portes de Brest, dans un agréable parc de 12 ha, à 10 minutes de la mer et à proximité de nombreuses possibilités sportives, touristiques et culturelles.

En matière de logement, le Centre dispose d'une majorité de chambres à deux lits, de quelques chambres pour une seule personne et de deux ou trois chambres à quatre lits.

Le coût de la pension complète devrait varier de 38 à 45 euros par jour et par personne, en fonction de l'hébergement choisi.

Jo et Jeanne ont préparé des parcours de distances et de difficultés différentes afin de répondre aux désirs de chacun. Nous vous en reparlerons.

Pour des commodités de gestion et de réservation (car le nombre de places est limité), il est recommandé de s'inscrire le plus tôt possible (un bulletin de réservation figure en dernière page).

Assemblée Générale : bis repetita

Que dire de l'assemblée générale 2003 sinon que, comme les années passées, elle fut à l'image des peuples heureux : sans histoire !

Le rapport d'activité a été pour le Président l'occasion de dresser le bilan de l'année écoulée : rencontres organisées au niveau des régions, réalisation d'un maillot ACC connaissant un vif succès, "toiletage" des documents d'information, stand ACC à la Semaine fédérale, relations avec les médias, la Fédération française de cyclotourisme et la Fédération française de cardiologie, mise en place d'un site Internet, révision du contrat d'assurance, élaboration d'un règlement intérieur incluant notamment la définition d'un statut des membres bienfaiteurs, etc.

A noter que ce règlement intérieur, complétant les statuts, soumis à l'assemblée générale, a été adopté par celle-ci à la quasi-unanimité.

En guise de rapport d'orientation, appel a été lancé auprès des participants pour qu'ils apportent leur pierre à l'élaboration de projets d'action et à leur réalisation.

Ont été notamment décidés, outre la tenue de l'assemblée générale 2003 à Brest, "une semaine de balade en Corse", un "rallye des Préfectures", la "route de Compostelle" (en 2004 ?).

Sont par ailleurs à développer, au niveau des régions, avec les rencontres (il n'en existe encore pas partout), les contacts avec le milieu médical, para-médical et les médias (pour une meilleure diffusion de notre "message"), ainsi que la participation aux actions de la Fédération française de cardiologie ("gestes qui sauvent", "parcours du cœur"...), etc.

La balle est désormais dans le camp des "animateurs de région" et... des membres de l'ACC. ■

Nouveau Bureau

Après que l'assemblée générale ait ré-élu membres du Bureau Michel Dautresme et Pierre Poisson (membres sortants) et élu Robert Renard (déjà coopté) et Pascal Viallon (nouveau membre), le Bureau ainsi constitué a confirmé dans leurs fonctions Josiane Besset, Michel Dautresme, Daniel Legendre et Pierre Poisson.

En conséquence, le Bureau 2002-2003 de l'ACC se présente comme suit :

Président : **Michel Dautresme** (Ile de France), vice-président : **Daniel Legendre** (Provence-Côte d'Azur), secrétaire : **Pierre Poisson** (Ile de France), trésorière : **Josiane Besset** (Drôme), membres : **Jacques Antoniewski** (Ile de France), **Jean-Pierre Bareth** (Ile de France), **Robert Renard** (Ile de France), **Christian Saint-Faust** (Ile de France), **Pascal Viallon** (Rhône-Alpes) ■

Les cotisations, comment ça marche ?

Au moment où nous procédons au recouvrement des cotisations, il n'est sans doute pas inutile de préciser la manière dont nous opérons.

Certains d'entre vous pensent que la cotisation annuelle est à renouveler à la date anniversaire de leur adhésion, d'autres qu'elle vaut pour l'année civile (1er janvier - 31 décembre) en cours.

La cotisation correspond effectivement à l'année civile. Cependant, compte tenu de ce que nous inscrivons de nouveaux adhérents tout au long de celle-ci, nous procédons la première année d'adhésion de la manière suivante :

- nouvelle adhésion reçue avant le 1er août : la cotisation perçue vaut jusqu'au 31 décembre de

l'année en cours ;

- nouvelle adhésion reçue après le 1er août : la cotisation vaut jusqu'au 31 décembre de l'année suivante.

Ex. : Pierre Dupond a adhéré le 6 septembre 2002, sa cotisation valant à la fois pour la fin 2002 et toute l'année 2003, il n'aura à la renouveler que fin 2003 pour l'année civile 2004, puis fin 2004 pour l'année 2005, etc.

S'il avait adhéré le 10 avril 2002, il lui faudrait acquitter une nouvelle cotisation fin 2002 pour 2003. Est-ce assez clair ? ■

Commande maillots : attention !

Aux articles de la "Boutique A.C.C." figurant en annexe de ce numéro, il faut ajouter les vêtements pouvant être acquis seulement sur commande. Il s'agit :

- du maillot manches longues (en "quadro") = 51 euros
- du maillot sans manches = 40 euros
- du coupe-vent Gamex = 45 euros
- du blouson polaire doublé Gamex (devant et épaule) = 80 euros
- du blouson "Isowind", complexe chaud, coupe-vent, imperméable = 80 euros

Ces articles sont à commander **avant le 15 décembre prochain**. Après cette date, seuls resteront en vente des maillots manches courtes.

(Les prix indiqués s'entendent franco de port. Utiliser le bon de commande figurant sur la feuille jointe en annexe en se référant au tableau de correspondance des tailles de cette même feuille)

Nouveaux membres actifs

- BOIX Edmund 6, rue du Nivolet 73000 BASSENS * 04 79 70 13 98
- DARRAMBIDE André Route départementale 64240 BRISCOUS * 05 59 31 72 08
- GARNIER Jean-Claude 346, rue de Ruaudin 72100 LE MANS * 02 43 84 06 43

Changements d'adresses

- GADY Yves rue des Petits Champs 16400 VOEUIL ET GIGET * 05 45 65 47 74
- RENUY Guy 165, Chemin de Caragon 30560 St-HILAIRE DE BRETHMAS * 04 66 56 85 15

Rhône-Alpes

D'une sortie à l'autre

En Rhône-Alpes, on reste toujours aussi actifs, avec des rencontres à raison d'une chaque mois.

Ainsi, le 16 juin, ce sont les bérois Noël Isérahle et Jean-Louis Guérin qui ont accueilli les A.C.Cistes des autres départements de la région pour leur faire découvrir leur coin de Dauphiné, à partir de Pont-en-Royans.

Et le 21 juillet, sans doute parce qu'il faisait trop chaud pour faire du vélo, nos amis ont préféré descendre l'Ain ...en canoë, au départ de Pont d'Ain et sous la houlette de "l'animateur de

région" Pascal Viallon.

A cela ajoutons la participation de nos amis rhône-alpins à "l'Ardéchoise", à "la route du Reblochon" et, surtout, le 22 septembre, à la "Journée de l'insuffisance rénale" dont le même Pascal Viallon était organisateur pour le département de l'Ain.

A noter encore les démarches effectuées par Jean Longueville et par Pascal Viallon dans plusieurs centres de rééducation du Rhône et de l'Ain et par Georges Menez à l'hôpital de Vienne (Isère).

La traversée de Lyon

C'est le dimanche 20 octobre qu'a lieu cette année la désormais traditionnelle traversée de Lyon (en vélo, VTT, roller, trotinette, à pied...) organisée par nos amis Lyonnais, de Vaux-en-Velin (Parc Miribel) au Parc Gerland avec, à l'arrivée, regroupement, restauration et discussion en toute bonne humeur.

Surtout, cette "traversée" est l'occasion de faire connaître les objectifs de notre Amicale auprès :

- des convalescents cardiaques (et de leurs familles) et de leur apporter le témoignage de post-opérés;

- des équipes médicales et paramédicales afin qu'elles informent leurs patients de notre existence et de ce que nous pouvons leur apporter.

A ces fins, organismes de rééducation, cardiologues, chirurgiens, médecins, ainsi que malades ou parents de cardiaques ont été invités ■

Grand Ouest

La "Vallée des Rois" ou "la Loire à marée basse"

Dans nos deux derniers numéros, nous avons fait écho aux "Journées-Rencontres" s'étant déroulées du 4 au 8 mai dans la région de Saumur. Danielle et Jean Mevel, qui y participaient, nous en entretiennent à leur tour.

Un an après celles de Lanilis, nous participons aux "Journées-Rencontres de Printemps" du "Grand Ouest" à St Martin de la Place, près de Saumur, séjour organisé par Suzanne et Claude Pellerin.

Accueillis dans une ancienne abbaye reconvertie en Centre de Vacances, nous ne nous plaignons ni de l'accueil, ni du couvert, ni de l'hébergement. Remettez-nous ça !

Après cela, que reste-t-il à faire ? : "Vous allez, nous dit Claude, pédaler le matin, vous pédalerez aussi l'après-midi. Vous partirez ensemble et vous reviendrez ensemble". Ces consignes seront globalement respectées.

Nous sommes dans l'obligation d'emprunter la rive droite de la Loire, chemin très agréable et touristique, malheureusement trop fréquenté à certaines heures de la journée. Et c'est là que Monsieur Sécurité intervient. "Vous roulez par petits groupes séparés d'une centaine de mètres". Là aussi, et surtout là, les consignes sont respectées. Bravo ! c'est tellement mieux ainsi. Ne reste plus qu'à convaincre quelques derniers irréductibles au port du casque. A force de l'écrire et de le rappeler, soyez persuadés, Monsieur le Président, qu'aux prochaines

rencontres, nous serons tous protégés.

La Loire, dernier fleuve sauvage d'Europe, nous fera découvrir sa rive droite, une route surélevée, sorte de digue appelée "levée" de plus de cinq mètres de hauteur destinée à protéger le plat pays avec ses nombreuses et ses vastes cultures maraîchères. Comme nous le savons, ce fleuve est capricieux et les montées d'eau sont brutales et imprévisibles. En ce mois de mai, nous avons du mal à imaginer un tel scénario car c'est plutôt la Loire "à marée basse" avec ses bancs de sable jaune entourant les nombreux îlots verdoyants.

Nous empruntons le très beau pont suspendu reliant Les Rosiers à Genes et nous nous baladons sur la rive gauche pour découvrir toutes les richesses touristiques de la région : églises, châteaux, troglodytes, champignonnières, et caves à vin dont l'une que nous avons visitée produirait 60 000 bouteilles par jour (nous étions tous un peu septiques !).

Notre séjour se terminera par une soirée festive animée par Raymond (Devès, non : Jarno!) que nos amis Corbes revenus sur leur terre natale ont eu le plaisir d'apprécier avec nous.

Pour conclure nous félicitons nos vertes pour remerciements des hôtes. ■

Grand Ouest (suite)

Journées-Rencontres de Printemps 2003

Et maintenant Claude Pellerin, Yves Guégan et Louis Le Méné (dit P'tit Louis) vous attendent au séjour qu'ils organisent du samedi 3 mai (avant le repas de midi) au mercredi 7 mai (après le petit-déjeuner), au "Pré Gallo", étang de Beauché à Carentoir (56910). Carentoir est situé à la limite des départements du Morbihan et de l'Ille et Vilaine, à égale distance de Vannes et de Rennes.

On y fera du "cyclo-découverte" du patrimoine historique et des sites remarquables de la région. Un parcours de 25 à 35 km sera proposé le matin avec retour à l'hébergement pour le déjeuner, et l'après-midi un parcours de 45 à 55 km.

Au programme des sorties :

Carentoir : la Commanderie Templière et Hospitalière - la Ferme du Monde ;

La Gacilly : la Cité des Métiers et l'univers Yves Rocher ;

Malestroit : ville de caractère et musée de la Résistance bretonne à St-Marcel ;

Ploërmel : l'Horloge astronomique ;

Lohéac : le Manoir de l'Automobile ;

Rochefort-en-Terre : maisons anciennes, château ;

Redon : l'église St Sauveur et la vieille ville ;

Les sites mégalithiques de St-Just et de Monteneuf ;

Le site de Corbinière, magnifique cluse de la Vilaine avec pentes boisées ;

Le port de Ciupry-Messac, souvenirs de la batellerie et de la route du sel ;

La forêt de Paimpont et l'école St Cyr de Coëtquidan.

Le logement est assuré en chalet (deux personnes par chalet). Draps fournis. Possibilité de stationnement sur le site pour les camping-cars. Local pour vélos. Salle de réunion. Bar.

Tarif : 48,90 euros en pension complète, vin et café compris.

S'inscrire des maintenant (date limite 15 janvier) le nombre de places étant limité.

(voir bulletin d'inscription en dernière page) ■



Vous l'avez reconnu ?

Corse

Une semaine de balades en Corse

Des circuits de prestige, du samedi 31 mai au samedi 7 juin

Samedi :	Installation - Visite de la ville	Les Iles Sanguinaires, Maison Napoléon, Musée Fesch
Dimanche :	Porticcio - Porto 82 km	Cargèse la Grecque, calanches de Piana, Golfe de Porto
Lundi :	Porto - Corte 88 km	Gorges de la Spelunca, forêt d'Aitone et Val du Niellu, Défilé de Scala di Santa Regina
Mardi matin :	Corte - Corte 15 km	Gorges de la Restonica, musée corse de Corte
après-midi :	Corte - St Pierre de Venaco 55 km	Erbajolo, Altiani, pont génois sur le Tavignano, Riventosa
Mercredi :	St Pierre - Porticcio 90 km	Pont du Vecchio, Forêt de Vizzavona
Jeudi :	Porticcio - Porticcio 60 km	Bisinao, forêt et ancien pénitencier de Coti-Chiavari
Samedi :	Repas corse	A 17 heures, embarquement.

Parcours total : 461 km.

Hébergement en hôtel le soir - Pique-nique le midi - Véhicule d'accompagnement.

Coût : prévoir 800 à 850 euros par personne, transport compris (traversée Marseille-Ajaccio à conditions préférentielles).

Date limite d'inscription : 15 janvier 2003 (voir bulletin d'inscription page 8)

Le sport est-il bon pour la santé ?

Bien sûr que oui, sommes-nous, pour la plupart, tentés de répondre. Pourtant, est-ce si sûr ? Le Dr Stéphane Cascua, médecin du sport, consacre à cette question tout un livre. Que Jacques Antoniewski a eu la bonne idée de lire pour nous.

C'est un ouvrage de 240 pages où l'auteur traite des méfaits et des bienfaits du sport sur les organes suivants : cœur, vaisseaux sanguins, os, cartilage et articulations, dos, intestin, sécrétions hormonales, cerveau (stress).

L'auteur démarre systématiquement chaque paragraphe par les méfaits du sport mal pratiqué sur la partie choisie, puis en vient aux aspects bénéfiques du sport pratiqué correctement, toujours pour la partie organique retenue.

Côté cœur

Le plus gros chapitre du livre est consacré au cœur (70 pages) et il y est surtout traité de la mort subite (40 pages).

Pour résumer le propos du Dr Cascua, la mort subite frappe les sportifs, atteints d'une maladie coronarienne ignorée, à l'âge moyen de 47 ans...

Il relève entre autres trois circonstances dangereuses : l'arrêt brutal de l'effort, la douche trop chaude immédiatement après l'effort (les vaisseaux sous la peau sont dilatés, favorisant l'irrigation sanguine en surface et le cœur est de ce fait moins irrigué), la cigarette juste après l'effort (dite de réconfort !).

Mais le sport dit "d'endurance" (jogging, vélo, natation), s'il est pratiqué au moins trois fois par semaine (et tout au long de la vie) pendant une heure à 75% de ses capacités cardio-vasculaires après dix minutes d'échauffement, est idéal pour garder et maintenir son cœur en forme !

Que signifie 75% de ses capacités cardio-vasculaires ? Il faut repartir de la notion de fréquence maximale pour l'âge du sujet (220 moins l'âge en années) et multiplier ce nombre par 75% et ajouter + ou - 5. Exemple : pour une personne de 60 ans, sa fréquence maximale étant de $220 - 60 = 160$, son sport devra se pratiquer à 75% de 160, soit $120 + ou - 5$, donc entre 115 et 125 pulsations/minute (revoir un article consacré à ce sujet dans *Cœur & Vélo* de janvier-février où, pour le même individu, on conseillait entre 112 et 128 : c'est du même acabit !).

Rester trop en deçà (moins de 100 pulsations, par exemple) conduit à un travail cardiaque insuffisant. Et aller au delà est inutile et risqué (mort subite possible à partir de 85% pour les individus de moins de 45 ans !...).

La marche peut être aussi bénéfique...mais à condition de la pratiquer au moins 1h30 tous les jours et, si possible, à vive allure !

D'autre part, l'auteur insiste sur la nécessité de se réhydrater régulièrement avec des boissons adaptées.

Sport et hypertension

Le sport est en quelque sorte une "crise d'hypertension" car au delà de 110 pulsations cardiaques par minute, on dépasse 16/9. Et, au cours d'un effort soutenu, au delà de 120 pulsations/minute on atteint normalement 20 à 22/10 à 12.

Le danger intervient quand on atteint 25 (les anévrismes éventuellement présents dans le cerveau peuvent exploser et conduire à une attaque cérébrale).

Le surentraînement augmente l'hypertension mais les sports d'endurance pratiqués comme on l'a indiqué plus haut la diminuent (à noter : attention aux gros braquets !).

Histoire d'os

Le surentraînement peut conduire aussi à des fractures infimes qui finissent par se révéler et conduire à de vraies fractures.

Alors que l'entraînement pratiqué comme indiqué fortifie au contraire les os "sollicités" par un mécanisme de contrainte / micro fracture / reconstruction.

Le sport d'endurance permet de lutter efficacement contre l'ostéoporose.

La morale du labrador

Pour les autres parties de l'organisme traitées, le constat est toujours le même : bénéfique avec un entraînement régulier aérobie CONTRE dégradation par un surentraînement.

La morale du labrador conclut ce livre. Un marathonien en excellente santé subit une épreuve d'effort le déclarant en excellente forme. Le praticien le questionne sur son programme d'entraînement et trouve que sa réponse (entraînement tous les jours !) mérite d'être discutée. Le praticien lui propose de ne faire qu'une séance tous les deux jours, quitte à pratiquer un autre sport entre les jours consacrés à la course. "Tiens, lui répond le marathonien, je passe tous les jours proposer à mon labrador de m'accompagner au jogging, mais si un jour sur deux il est tout joyeux et agite la queue pour m'accompagner, par contre le jour suivant...il dort et je laisse faire sa sieste !".

Le labrador avait tout compris instinctivement ! ■

* Qu'on me permette de préciser que 47 ans étant l'âge moyen de la mort subite, cela ne signifie pas qu'elle épargne les sportifs plus âgés. Elle peut aussi frapper bien après 47 ans, pendant ou après l'effort (au moins un cas lors de la dernière semaine fédérale et j'en connais, hélas, un certain nombre d'autres) M. D.

"LE SPORT EST-IL BON POUR LA SANTÉ ?", par le Dr Stéphane CASCUA, médecin du sport à la Pitié Salpêtrière et professeur en Faculté de médecine - Editions Odile Jacob - 20 euros. C'EST A LIRE !

A découper, ou copier, ou photocopier :

**Bulletin de réservation "Journées-Rencontres de Printemps" du Grand Ouest
à Carentoir (Morbihan), du 3 au 7 mai 2003**

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Tél. : e-mail : N° carte A.C.C. :

Bulletin à retourner avant le 15 janvier à Yves GUÉGAN 84, avenue de la République 44600 SAINT-NAZAIRE (Tél. 02 40 66 68 21) avec un chèque de 40 euros par personne.

**Bulletin de réservation "Une semaine de balades en Corse"
du 31 mai au 7 juin 2003**

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Tél. : e-mail : N° carte A.C.C. :

Bulletin à retourner à : Pierre BELLAN Villa "Santu l'Anu" 20129 BASTELICACCIA (Tél. 04 95 20 00 25), avant le 15 janvier 2003.

Bulletin de réservation aux Journées-Rencontres nationales de septembre 2003

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Tél. : e-mail : N° carte A.C.C. :
Je compte participer aux "Journées-Rencontres" de Brest et arriver le: vers heures.
Je serai présent les journées complètes du : (cocher les cases correspondant à vos intentions)

Vendredi 05 le soir	Samedi 06	Dimanche 07	Lundi 08	Mardi 09	Mercredi 10	Judi 11 à midi	Vendredi 12
------------------------	-----------	-------------	----------	----------	-------------	-------------------	-------------

Je souhaiterais être hébergé au Centre Kéraudren en chambre seul : à 2 lits : à 4 lits
Je me logerai : en camping : à l'hôtel : autre moyen : (cocher la case de votre choix)
(L'organisation se charge exclusivement des réservations au Centre Kéraudren, lequel est vivement conseillé.
Coût de la pension complète variant de 38 à 45 euros (tout compris) par jour et par personne).

Je serai accompagné de :

Bulletin à retourner dans les meilleurs délais à Josiane BESSET "Les Meaux" 26400 EURRE (Tél. 04 75 76 80 00) avec un chèque de 40 euros par personne, à l'ordre de l'A.C.C., somme qui sera déduite de vos frais de séjour. e-mail : acc.contact@wanadoo.fr

Bulletin d'adhésion (ou ré-adhésion) 2003 à l'Amicale des Cyclos Cardiaques

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Tél. : e-mail : N° carte A.C.C. :

Je souhaite adhérer à l'Amicale des Cyclos Cardiaques en tant que (cocher la case correspondante)
- membre actif (cyclo ET cardiaque) - 13 euros
- membre bienfaiteur (non cyclo OU non cardiaque mais souhaitant apporter mon soutien à l'association) - 16 euros sans le bulletin Cœur & Vélo
- 20 euros avec le bulletin

Si membre actif : Lors de mes participations aux activités de l'A.C.C., je m'engage à respecter le Code de la Route et à ne pas commettre d'imprudences eu égard à mes aptitudes cardiovasculaires que je suis seul, avec mon cardiologue, à connaître.

Signature :

L'ACC rappelle que c'est à chacun de souscrire une assurance couvrant les dommages corporels.

Bulletin à retourner au secrétaire de l'ACC, 137, Av. Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON (Tél. : 01 47 51 60 43), avec un chèque libellé à l'ordre de l'ACC.