



Cœur et Vélo



N° 47

Mai - Juin 2003

Dans ce numéro :

- **L'A C C en marche**
- ▶ Ça s'est passé ici et là **2**
- ▶ A venir dans les régions **3**
- ▶ Prévention suppose ...
persévérance ! **4**
- ▶ Nouveaux adhérents **4**
- ▶ Journées Maxime Brégeron :
Bretagne de mon cœur **5**
- **Pêle-mêle**
- ▶ A mes compagnons vétérans **6**
- ▶ Zénia n'est pas Sonia **6**
- **Technique**
- ▶ Pour que vélo vous aille **7**
- **Les « amis de cœur » racontent**
- ▶ Une côte ça va, trois côtes... **8**

le mot du président

Elle est pas belle la vie ?

C'était lors de l'enregistrement d'une émission sur un plateau de télé. Parmi les invités participant à cette émission, plusieurs adhérents de l'A C C. Comme à un certain moment ils se montrent un peu dissipés, l'animateur se retourne vers eux et les interpelle : « Dites nous, Messieurs, ce qui vous rend aussi débordants de bonne humeur et d'entrain ? ».

Le vélo, bien sûr. Mais pas seulement. Il y a aussi ce par quoi nous sommes passés. On se dit qu'on a eu de la chance de s'en être aussi bien sortis et on voit les choses autrement. Ceux d'entre nous qui ont failli perdre la vie apprécient celle-ci à sa juste valeur. Et goûtent sans doute plus que d'autres ce qu'elle leur apporte. De la beauté d'un paysage, du regard d'un enfant, du parfum d'une fleur, de la saveur d'un met, de l'éclat d'un rayon de soleil, bref de ces mille petites choses qui tissent notre quotidien, ils font autant de petits et grands bonheurs. Ils ont appris à distinguer l'essentiel de l'accessoire, à n'accorder de l'importance qu'à ce qui en mérite vraiment. D'où la complicité qui s'instaure spontanément entre eux lorsqu'ils se trouvent ensemble.

Dès lors, ils comprennent mal ceux qui se gâchent la vie avec ce qui n'est en fait que dérisoire ou vain, les petites susceptibilités, jalousies, questions d'amour propre, bref tout ce qui est motif à mésententes et querelles. Pussions-nous tous acquérir cette philosophie, si ce n'est déjà le cas. Et la conserver, tant il est vrai que les meilleures leçons s'oublient, le naturel reprenant le dessus.

Michel Dautresme

Amicale des Cyclos Cardiaques (ACC)

137, avenue Paul Doumer
92500 RUEIL-MALMAISON
☎ 01 47 51 60 43 ou 01 34 82 07 09
Pierre Poisson, secrétaire :
acc.pierre@free.fr
Josiane Besset, trésorière :
acc.contact@wanadoo.fr
Michel Dautresme, président :
micheldautresme@wanadoo.fr

A un ami dans la peine

La plupart d'entre nous connaissons - et apprécions - Jean Delrue. Même ceux qui n'ont pas eu le privilège de le rencontrer en ont au moins entendu parler. Jean est en effet un personnage. Non seulement à cause de ses dons d'amuseur mais aussi parce que son extraordinaire vitalité, sa joie de vivre - malgré les épreuves rencontrées - en ont fait un exemple pour nous tous. Aussi, nous qui avons partagé de si bons moments avec lui et grâce à lui, sommes aujourd'hui à ses côtés pour partager sa douleur. Jean vient en effet de perdre celle qui lui était si chère et avec qui il a fondé une tellement belle famille, son épouse Madeleine, emportée en quelques semaines par un cancer. Qu'il sache combien, en ce difficile moment, nous pensons à lui, combien sont sincères les condoléances qu'avec émotion



nous lui adressons ainsi qu'à ses nombreux enfants, petits-enfants et arrière petits-enfants.

Son adresse : Jean DELRUE 499 Chemin des Courcettes 06220 GOLFE-JUAN Tél. : 04 93 63 74 57

Ça s'est passé ici et là...

Des rencontres de ces dernières semaines nous sont parvenues les quelques échos que voici :

Région PACA : la « balade des mimosas » 2003

Comme prévu, elle a eu lieu le dimanche 9 février. Daniel Legendre, qui l'organise chaque année, nous en rend compte.

En fait de balade « des mimosas », ceux-ci nous ont battu au sprint car, cette année, ils ont fleuri avec plus de quinze jours d'avance.

Comme d'habitude, j'étais le premier sur le parking du Casino à Hyères afin de mettre un fléchage en place. Hélas, il disparut aussitôt malgré les promesses municipales et l'autorisation accordée. Puis arriva François Ferrer venu saluer les copains, lui-même ne pouvant pas participer car extrêmement fatigué (ce à quoi le mauvais état de santé de son épouse n'est certainement pas étranger). Il a été très heureux de voir, ou revoir, ses amis de l'ACC et, de plus, a été utile à Jean Delrue qui avait fermé sa voiture en laissant ses clés à l'intérieur : Saint François a pu l'ouvrir avec un fil de fer.

Certains inscrits ne sont pas venus, à cause du temps peut-être. Mais nous avons tout de même eu de la chance : si notre rencontre s'était déroulée une semaine plus tard nous aurions eu pluie, neige, grêle et bien plus froid.

Nous étions seize participants, très décidés à rouler, dont un ami de Daniel Brunon dont c'était la première sortie et qui avait sa propre voiture suiveuse alors que, de mon côté, j'ai suivi le groupe avec la mienne de voiture en la charmante compagnie de Mesdames Malnoë et Renuy. Celles-ci ont tout autant apprécié le parcours que, c'est bien normal, la prestation de leurs maris.

Coup de chapeau à l'insusable Jean Delrue. A Pascal Viallon et Noël Isérable aussi, qui revenaient d'Espagne et ont fait un détour spécial pour « les Mimosas ». Et félicitations à Jacques Rième et Daniel Brunon qui n'avaient pas la grande forme et ont néanmoins terminé. A propos de Daniel Brunon, précisons que c'est un nouvel adhérent descendu de sa Haute Loire pour se rendre compte de l'esprit ACC. Il a été enchanté et compte bien être de plus en plus souvent avec nous.

En un mot, bravo à tous et merci.

Daniel Legendre ■

Ile de France : randonnée de printemps

Jean-Louis Wilmès, qui en est un des organisateurs, avait convié les Amicalistes de son secteur à participer à cette randonnée du club cyclo de Combs-la-Ville (77), le 16 mars.

Temps frais mais très beau. Au gymnase Paloisel, grande affluence. Accueil sympa. Plusieurs parcours au choix. Distribution des cartes de route. Jean-Louis est là avec son fameux tandem garanti d'origine 1939. Son co-équipier Christian Saint-Faust arrive à son tour. Départ un peu zigzaguant, mais remarqué, suivi par deux autres membres de l'Amicale : Maurice KuhnMünch et Maurice André. Petit groupe en vérité.

Premier arrêt : la roue arrière du tandem n'est pas assez gonflée. Re-départ, la cadence se prend et même s'accélère. Ça roule bien. Las, le dérailleur arrière fait des siennes. Arrêt mécanique. Tout le monde se penche sur cette capricieuse

chaîne. Ça y'est, on repart derechef. Coups de tampon sur la carte de route et ravitaillement au contrôle de Limoges-Fourches. On roule à nouveau. Jusqu'à un arrêt touristique devant une belle église, mais aussi technique : il faut bloquer la selle arrière dont, par ailleurs, les ressorts accusant une certaine ancienneté sont peu propices au support du fondement du cycliste.

Enfin, retour vers le gymnase où nous rejoignent Mme André et Jean-Claude Quillet, un autre ACCiste.

En résumé, balade très sympathique et joyeuse que nous terminons au « Buffalo » du coin.

Ch. St-F. ■

Région Rhône-Alpes : le long de la rivière d'Ain

En région Rhône-Alpes, c'est à Pascal Viallon qu'il revenait de mettre sur pied cette randonnée dans les gorges de l'Ain, en passe de devenir « traditionnelle ».

Ce 23 mars, dès 8h45, la cour de l'école de Turgon (Ain), devenue la demeure de Lucienne et Pascal Viallon, est bondée d'ACCistes, actifs et bienfaiteurs (une trentaine au total) occupés à préparer leur monture. Même l'ami Georges Jacquet est déjà là !

Toute la région est représentée : le Rhône, la Savoie, l'Isère, la Drôme et, naturellement, l'Ain. Il ne manque que la Loire (mais il est vrai que ce département, contrairement à sa réputation, doit être sain car il ne semble pas y avoir beaucoup de cardiaques !). Nous faisons la connaissance de nouveaux membres : Jean Seveyrat et Joseph Cortinovis et son épouse, la « petite Marie ».

Pascal est un peu stressé... Il a si peur de ne pas être à la hauteur. L'accueil est plus que parfait : thé, café, jus de fruit, gâteau et fruits secs nous sont offerts pour être au top avant de devoir attaquer les quelques petites côtes au menu.

Plusieurs circuits (93, 69, 36 km) sont proposés aux cyclos. Ainsi qu'une splendide balade pour les éventuels marcheurs.

La presse (*Le Progrès* et *La Voix de l'Ain*) est au rendez-vous pour la photo souvenir, laquelle accompagnera un bon article.

L'attente du départ est un peu fastidieuse car il y a toujours un petit « truc » de dernière minute à régler mais enfin, à 9h50, les adeptes des grands circuits se mettent en selle. Tout au long du parcours, nous découvrons la rivière d'Ain, large, calme, paradis des canards et des cygnes et où se reflètent ici et là les ouvrages d'art, les maisons et la végétation qui la bordent.

Cyclos et marcheurs se retrouvent au restaurant de Hautecourt où un petit verre de Cerdon rosé, en apéritif, et un repas très sportif nous redonnent des forces pour terminer le circuit.

Pour le retour, il restait encore quelques km (presque autant qu'à l'aller), avec une bosse pour commencer, histoire de faciliter la digestion !!

A l'arrivée, Pascal fait part au groupe des prochaines manifestations régionales et nationales et ne nous laisse pas repartir sans déguster la galette bressanne (un régal) et le pétillant du Bugey (différent de la Clairette mais tout aussi bon). Merci, Lucienne et Pascal, pour cette belle journée et, nous l'espérons, à l'année prochaine... Mais, d'ici là, rendez-vous pour « La Roanne ».

Josiane Besset et Pascal Viallon ■

D'autres rencontres ont eu lieu depuis celles-ci. Nous en rendrons compte dans notre prochain numéro.

A venir dans les régions

Les beaux jours sont revenus et, avec eux, les « rencontres sur route » ACC. Bien sûr, certaines ont déjà eu lieu mais bien d'autres sont à venir, dont celles que nous indiquons ici et auxquelles vous êtes tous cordialement invités.

Une « première » en Auvergne

Pour la première fois, notre ami Bernard Taillade organise, le **mardi 27 mai**, une « rencontre sur route » dans sa belle région d'Auvergne.

Et il a choisi un lieu privilégié : le « Gîte des Quatre Vents », de la FFCT, près d'Aubusson d'Auvergne.

Cette randonnée s'effectuera sur la journée, avec possibilité d'arriver la veille et de repartir seulement le lendemain de façon à permettre aux plus éloignés d'y participer.

Cela vaut en effet la peine de faire le déplacement, même s'il est long. Répétons-le, la région est

superbe. Et, de plus, le programme (vélo et convivialité) alléchant. Parcours d'environ 70 km dans le cadre du parc naturel régional du Livradois-Forez, en deux demi-étapes, avec repas au restaurant le midi.

Le gîte étant très demandé, en principe les inscriptions sont closes. On peut néanmoins encore tenter sa chance, à tout hasard et sans tarder.

Contact : Bernard Taillade 6, rue des Acacias 63510 Malintrat ☎ 04 73 61 01 92 E-mail : bernard.taillade@wanadoo.fr ■

En Picardie, découvrons la baie de Somme

Amis des régions Nord, Picardie, Ile-de-France, Normandie et d'ailleurs, reprenez la date du **dimanche 29 juin**.

Hubert Théry vous propose ce jour là une balade réellement touristique en baie de Somme. Au programme : Rue (lieu du rendez-vous), sa légende et sa belle chapelle du Saint-Esprit - le parc de Marquenterre, vaste réserve naturelle - Le Crotoy, son port de pêche et sa plage - le petit train du

Crotoy à St Valery - St Valery sur Somme et sa pittoresque ville haute dressée face à l'immense baie de Somme - la forêt de Crecy, etc. Et, le midi, déjeuner dans une brasserie au Crotoy.

Sachez le, il fera beau ce 29 juin. Aussi, vous ne regretterez sûrement pas votre sortie.

Contact : Hubert Théry 17, rue du 8 mai 62270 Frévent

☎ 03 21 03 68 71 ■

Rappelons...

➤ **La « Randonnée de la Roanne »**

Le **18 mai** à Crest (Drôme). On peut encore s'inscrire auprès de **Josiane Besset** ☎ 04 75 76 80 00 E-mail : joro.besset@wanadoo.fr

➤ **La « semaine de balade en Corse »**

Du **31 mai au 7 juin**. Pour celle-ci, les inscriptions sont en principe closes depuis belle lurette mais vous pouvez malgré tout encore tenter votre chance pour le cas où il se produirait de défections.

N'hésitez donc pas à passer un coup de fil à **Pierre Bellan** au **04 95 20 00 25**.

➤ **Le « Canal du Midi »**

Du **17 au 20 juin**. Nous vous avons présenté le programme de cette randonnée originale et superbe dans notre dernier numéro. Le nombre des participants étant limité, mieux vaut contacter au plus vite (si ce n'est déjà fait) **Jean-Louis Wilmès** au **01 60 60 31 91**. ■

En hommage à Daniel Gauthier

Ceux d'entre nous, nombreux, qui ont connu et apprécié, oh combien, Daniel, évoquent souvent avec émotion son souvenir.

Ils se rappellent qu'il figura parmi les tout premiers adhérents de notre Amicale et qu'il en fut le secrétaire.

Surtout, ils ont conscience de ce qu'il leur a apporté car grandes étaient son expérience et ses connaissances, lesquelles il partageait volontiers avec ses amis et, ses amis, nous l'étions tous.

Aussi nous invitons instamment les adhérents de l'ACC **cyclos campeurs** (ne le seraient-ils qu'occasionnellement) à participer à la concentration nationale organisée en son souvenir, **du 29 mai au 1^{er} juin**, pour les adeptes de cette pratique (ce qu'était Daniel), dans son département de la Manche.

Contact : Comité départemental de cyclotourisme B P 119 50190 Perriers
Tél./fax : **02 33 47 93 51** ■

Les vergers du Bocage

Que ferez-vous à la Pentecôte ? Michel Brière, notre nouvel animateur pour la région Basse-Normandie, vous propose de le retrouver, avec quelques autres membres de l'ACC, à la concentration fédérale « Les vergers du Bocage », à Bagnoles de l'Orne (charmante station thermale) **du 7 au 9 juin**.

Au programme des samedi, dimanche et lundi de Pentecôte, plusieurs parcours au choix dont les plus courts ne dépassent pas 60 km (alors que les plus

longs peuvent atteindre 170 km).

Les amateurs de tourisme découvriront le 8 juin le Domfontais, le 9 la « Suisse normande » et le 10 la route des « Alpes mancelles ».

Possibilités d'hébergement en lycée ou Maison Familiale. A moins d'opter pour le terrain de camping.

Contact : Michel Brière 27, route du Mesnil 61100 La Lande Patry
☎ 02 33 65 62 50 ■

Prévention suppose persévérance

Participer à la prévention du risque cardiovasculaire constitue une des raisons d'être de l'ACC. Aussi mène-t-elle des actions en ce sens. C'est aussi dans cette intention que certains de ses responsables et adhérents s'efforcent de nouer, avec plus ou moins de bonheur, des liens avec les Centres de ré-éducation ou les clubs Cœur et Santé. Voici, à cet égard, le témoignage que nous livre Jean-Louis Wilmès (77 -Combs-la-Ville).

Acte 1 Scène 1. Juin 2000. Sous la bénédiction de « mon » cardiologue, j'obtiens une entrevue avec le Dr Bleinc, qui dirige le Centre de Yerres. Très intéressé par nos activités, « Ça peut m'être utile en phase 3 », il envisage très volontiers des rencontres avec ses patients ...mais après la fin des travaux en cours.

Scènes 2, 3, 4...Contacts réguliers au téléphone avec la secrétaire, Mme Fonseca, et la surveillante, Mme Becker.

Scène 5. Visite à un autre médecin, le Dr Koukoui. « Très intéressé », il me renvoie vers la surveillante.

Scène 6. La (nouvelle) surveillante, Mme Quinet, me reçoit. « Oui...oui...bien sûr »...

Acte 2 Janvier 2002. Les travaux sont terminés, le Centre, flambant neuf. Nouvel entretien avec le Dr Bleinc. « On commence quand ? » (c'est moi qui parle) : ... ? ...

Acte 3 Janvier 2003 **Scène 1** Appel de M. Huguet : « Je vais créer un club « Cœur et Santé » à Yerres. Notre médecin sera le Dr Koukoui, qui m'a communiqué votre adresse... ».

Scène 2 M. Huguet vient me voir. Charmant. J'explique ce que nous sommes, etc. Il va tenir une permanence à Yerres le mardi. OK, on y sera.

Scène 3 Première permanence au Centre. Quelques rencontres. Une affiche : le club Cœur et Santé de Juvisy organise un « Parcours du Cœur » à Draveil. « Ça vous intéresse ? ». Bien sûr. J'invite les amis.

Scène 4 Pas de nouvelles de Juvisy, ni de la réunion préparatoire prévue. Je décommande les copains.

Acte 4 **Scène 1** Jeudi 27 mars. Miracle : j'arrive à joindre le président de Cœur et Santé de Juvisy sur son portable. Mais il n'est plus président. C'est maintenant une présidente, Mme Kefraoui. « Puis-je l'appeler ? » « Bien sûr ».

Scène 2 Vendredi 28 mars. Au téléphone, Mme Kefraoui est souriante et volubile. « Venez, venez, vous ne serez pas de trop ».

Scène 3 Dimanche 30 mars, 8 h 30. J'arrive (à vélo, comme il se doit !). Atmosphère de gentille improvisation. On retousse les manches pour aménager la « guitoune ». Dans la matinée passeront une centaine de personnes. Joggers en majorité. Comme à l'inscription on demande : « Problèmes cardiaques ? », je « saute » sur ceux qui répondent « Oui ». On parle « cœur » et « vélo ». Mais pas de conclusion. Pas encore.

Acte 5 Je garde contact avec Cœur et Santé : Yerres (pour les permanences) et Juvisy (qui veut m'embaucher dans son nouveau Bureau).

Conclusion

Au choix : « C'est bien plus beau lorsque c'est inutile » (Edmond Rostand), ou « Si j'avais une heure à dépenser, je marcherais doucement vers une fontaine » (Antoine de Saint-Exupéry).

A suivre ... (j'espère) ■

En Rhône-Alpes, on ne se refuse rien !

Cette année encore, certains Acécistes de la région Rhône-Alpes nord ont effectué leur traditionnel stage dit « de remise en forme » dans un pays souvent ensoleillé : l'Espagne !

Un magnifique hôtel-restaurant situé dans le port de Cambrils sur la Costa-Dorada, à quelques kilomètres du delta de l'Ebre, servait de base à nos joyeux compères.

Malheureusement, le dieu Eole les ayant accompagnés une partie de la semaine, nos Acécistes se sont rabattus davantage

sur les cocottes des cuisiniers que sur les cocottes de freins ! Ils ont donc apprécié les tapas, paellas, etc., de connivence avec Georges Jacquet ainsi que son cousin, directeur d'agence de voyages à Salau, qui les a gentiment reçus dans cette région.

La semaine terminée, les compteurs affichaient un peu moins de 300 bornes mais, ont promis les participants, « nous ferons mieux la prochaine fois » !

Pascal Viallon ■

Nouveaux adhérents, nouvelles adresse, nouveaux téléphones...

Nouveaux adhérents

AMBLARD Lucien Quartier Lacoste 07200 SAINT-PRIVAT ☎ 04 75 93 64 27

CADIEU Philippe 6, rue Pierre Roussard 35230 NOYAL-CHATILLON S/ SEICHE ☎ 02 99 52 37 78

CHAUVOT Robert 41, avenue Paul Delorme 69580 SATHONAY CAMP ☎ 04 78 23 45 63

CORTINOVIS Joseph La Villageoise 01430 MAILLAT ☎ 04 74 75 72 74

DOYET Gérard 13, résidence du Grand Logis 35170 BRUZ ☎ 02 99 05 99 91

MORERA Pierre 78, avenue du Général Frère 69008 LYON ☎ 04 78 01 63 38

MARSOLLIER Philippe 18, rue Fauré 56520 GUIDEL ☎ 02 97 65 99 77

ORHANT Jean-Claude 22, rue du Landrel 35135 CHANTEPIE ☎ 02 99 41 50 43

SEVEYRAT Jean Fallamieux 38400 PRESSINS ☎ 04 76 32 84 66

Nouvelles adresses

BRASSET Jean-Claude 19, rue Yves de Kerguelen 35235 THORIGNE-FOUILLARD ☎ 02 99 62 46 92

FERNANDEZ Robert 210, avenue du Verger Lot Eucalyptus 83130 SIX-FOURS-LES-PLAGES ☎ 04 94 25 45 78

FOREAU Gilbert Maison de Retraite 20, rue Henri Dunant 94480 ABLON SUR SEINE

Nouveaux téléphones

DEDIEU André, de SAINT-GAUDENS (Haute-Garonne) : 05 61 79 85 50

PONS René, de SALON-DE-PROVENCE (Bouches-du-Rhône) : 04 90 53 44 13

Quant à LEGRAND Paul, de BRUZ (Ile-et-Vilaine), son nouveau numéro n'est pas celui indiqué dans Cœur & Vélo de février-mars, mais le 02 99 52 90 19. Toutes nos excuses.

La région Basse-Normandie, qui était dépourvue d'animateur, en a désormais un :

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

Bretagne de mon cœur

En septembre, notre assemblée générale et les journées-rencontres Maxime Brégeron seront pour nous l'occasion de voir ou revoir la Bretagne. Plutôt que de vous répéter le programme (séduisant) de notre séjour dont Jean Mevel vous a donné plus qu'un aperçu dans notre dernier numéro, nous vous livrons ici quelques aspects de cette belle et pittoresque province telle que nous la décrivent certains guides touristiques. Si vous n'êtes encore pas inscrit, faites le vite (voir bulletin page 6)

A coup sûr, parmi les images de la Bretagne qui resteront dans notre mémoire à notre retour figureront celles que nous aura laissées la côte.

Beautés littorales

Falaises rouges, roses, grises ou mauves, balafrees, taraudées par une mer qui « bouge », entassements prodigieux de rocs, caps déchiquetés, orgueilleux, impressionnants, confèrent au littoral breton un caractère sauvage qu'atténuent toutefois d'immenses baies, des anses gracieuses, des plages de sable fin, tantôt resserrées, tantôt s'étendant à perte de vue.

Extraordinairement découpée, déchiquetée, parsemée d'îles, d'îlots, d'écueils, la côte se développe sur 1200 km alors que, sans dents de scie, elle en compterait seulement la moitié.

C'est à marée haute que la mer revêt toute sa beauté. Les lames montent à l'assaut des falaises, se brisent sur les bords rocheux, se précipitent dans les baies en crêtes parallèles. Aurons nous, lors de notre séjour, à connaître une tempête ? Ce ne serait pas souhaitable pour le vélo mais, d'un autre côté, le spectacle offert, grandiose, aurait de quoi nous consoler : voir et entendre une mer déchaînée est inoubliable.



(dessin de Raymond Jarno)

A défaut de tempête, nous prendrons le temps de suivre le mouvement des ports, le départ et le retour des bateaux de pêche, bref de regarder vivre les

pêcheurs. Peut-être même les « matinaux » pourront-ils assister à la criée.

Nous suivrons les aspects changeants de la mer et du ciel, un coucher de soleil, une nuit obscure balayée par le faisceau lumineux des phares.

Tel est l'Armor, nom donné par les Gaulois à la région côtière.

Les charmes de l'Argoat

La Bretagne, ce n'est pas seulement la mer. Les parcours que nous ont concoctés nos amis Bretons vont nous conduire vers l'intérieur, l'Argoat, aux paysages eux aussi fortement marqués. Bocages verdoyants entrecoupés de terres de labour, landes mélancoliques semées de bruyères, précèdent des crêtes aux escarpements rocheux d'où se découvrent d'immenses panoramas. C'est la « montagne », ainsi que les gens de la côte dénomment la partie centrale de la Bretagne, sans que celle-ci, en sa plus grande hauteur, atteigne les 400 mètres. Il faut dire qu'en maints endroits l'aridité, la solitude de la chaîne, les dents de scie des sommets contrastent avec les ondulations des plateaux qu'ils dominent et donnent ainsi l'impression de hautes altitudes.

Des immenses forêts de chênes et de hêtres de jadis, il ne reste plus que des tronçons épars, bois souvent accidentés, coupés de gorges, de ravins, de chaos de rochers.

Dans la région des sommets, aux forêts ont succédé des landes incultes s'étendant encore en vastes et mornes solitudes s'éclairant toutefois quand les ajoncs les recouvrent de leur manteau d'or, ce que nous ne verrons pas en septembre, ou lorsque les bruyères forment un tapis violet, ce qui sera alors sans doute le cas.

Les us et coutumes

Bien avant l'ère chrétienne, ce pays était déjà une terre mystique : les menhirs s'y pressaient plus nombreux qu'en aucun point du monde.

Les neuf cathédrales, les milliers d'églises et de chapelles aux fins clochers consacrées à la légion de saints locaux, les innombrables croix dressées au long des chemins, les « enclos paroissiaux » avec leurs calvaires, leurs ossuaires, les fontaines sacrées, montrent combien a été grand l'idéalisme breton au cours des siècles.

Aujourd'hui encore, les « pardons », bien qu'accompagnés de réjouissances profanes, laissent deviner l'élan de ferveur qui anime ce peuple.

Cependant, les légendes, les croyances naïves tendent à disparaître. De même les anciens costumes, si pittoresques, ne font plus partie de la vie de tous les jours. Pourtant il est encore des occasions de les sortir des armoires. Ce à quoi contribuent notamment les efforts d'actifs groupes folkloriques comme il nous sera donné d'en rencontrer.

Grâce à eux, mais aussi au temps changeant, à la mer, aux paysages, à l'habitat et aux monuments qui tranchent si fortement sur ceux des autres régions de France, l'originalité bretonne demeure. Ce que nous pourrions vérifier en septembre prochain tout au long de nos « journées-rencontres ».

Pêle-mêle

Ayant retrouvé le vélo après l'avoir momentanément abandonné suite à un accident, Lucien Amblard, de Saint Privat (Ardèche), nous a fait parvenir les rimes que voici.

A mes compagnons vétérans

A la suite d'un accident
J'ai du quitter vos rangs
En voici donc encore un
Qui n'était plus présent
Sulvez mes conseils, vieux briscards
Allez par tous les chemins
Mais attention aux écarts
Lourds de conséquences le lendemain
Ne soyez donc pas imprudents
Profitez plutôt de vos petits-enfants
Laissez les jeunes retraités
En toute amitié vous maltraiter
Car ce n'est pas pour longtemps
Qu'en vélo ils vous passent devant
Vous les verrez en effet bientôt
Adopter eux aussi un troisième plateau
Continuez de caresser l'asphalte
En vous ménageant l'entracte prostate
Avec plaisanteries sur le zizi
Quand tous en rang font pipi
Bonne route les vétérans
Allez par monts et par vents
Ne regardez pas le nombre de dents
Qui augmente au fil des ans
Ne rentrez pas non plus trop tôt
Car à peine descendus de vélo
Il pourrait vous tomber du boulot
Même si vous avez mouillé le maillot
Pour passer de bons moments
Faites des sorties restaurant
Ne loupez pas de pareils instants
Avant d'être victimes des ans
Car il y a trop d'absents
Chez les amis vétérans
Bonne route les enfants
Patatraque !!!
Vous voilà cardiaque...
Vrai coup de matraque
De quoi vous désespérer
Mais rejoignez donc l'A.C.C.
Dont les membres vous prouveront
Qu'après rééducation

Et avec un cardiofréquence-mètre
Vous pouvez encore avaler des kilomètres

C'était des écrits bon enfant
Histoire de combler les blancs
Du petit journal « Cœur & Vélo »
Peut-être cela vous paraîtra rigolo
Ce n'est certes pas une vraie poésie
Mais quelques rimes d'un ami !

Lucien Amblard ■

Zénia, c'est pas Sonia !

Ça y'est, nous avons encore « gaffé ». Voilà-t-y pas que dans notre dernier numéro, en bas de page 2, nous avons baptisé « Sonia » la petite « mascotte » de nos « Journées nationales » de septembre 2002. Alors qu'en réalité elle porte le délicieux prénom de Zénia. Bien entendu, tous ceux qui l'ont connue à Carqueiranne auront rectifié d'eux-mêmes. Les visiteurs de notre site Internet itou, celui-ci s'ouvrant, tel un clin d'œil, sur la photo de la charmante enfant, de loin la benjamine, en compagnie de l'ineffable Jean Delrue, doyen des dites « Journées », ces deux là exprimant en quelque sorte deux formes de « jeunesse »...
Cela suffira-t-il à l'intéressée pour que, avec ses parents, elle nous pardonne ? Nous voici à nouveau contraints de solliciter des excuses. Mademoiselle Zénia, vous qui êtes une véritable « princesse », si vous saviez combien nous sommes désolés et confus d'avoir commis un tel crime de lèse-majesté, vous nous accorderiez votre grâce (vous en êtes tellement pourvue), nous en sommes persuadés. Alors, sachez-le. Et sachez aussi que jamais plus nous ne recommencerons, c'est juré !

Le Gaffeur ■

✕----- Bulletin de réservation aux « Journées-rencontres Maxime Brégeron » de septembre 2003

Nom : Prénom :
Adresse :
C.P. : Ville :
Tél. : F-mail : N° ACC :
Je compte être aux « Journées-rencontres » ACC à Keraudren-Brest et arriver le : vers heures.
Je serai présent les journées complètes du : (cocher les cases correspondant à vos intentions)

Vendredi 5 le soir	Samedi 6	Dimanche 7	Lundi 8	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
-----------------------	----------	------------	---------	----------	-------------	----------	-------------

Je souhaite être hébergé au Centre Keraudren en : chambre seul (e) chambre à 2 lits ou chambre à 4 lits
Je me logerai : en camping à l'hôtel ou autre moyen (cocher la case correspondant à votre choix).
L'organisation se charge exclusivement des réservations au Centre Keraudren, lequel est vivement conseillé (coût de la pension complète compris entre 38 et 45 € - tout compris - par jour et par personne).

Je serai accompagné des personnes suivantes : Nom : prénom :
Nom : prénom :

A retourner à Josiane Besset Les Meaux 26400 Eurre, avec chèque de 40 € par personne (déduit du séjour)

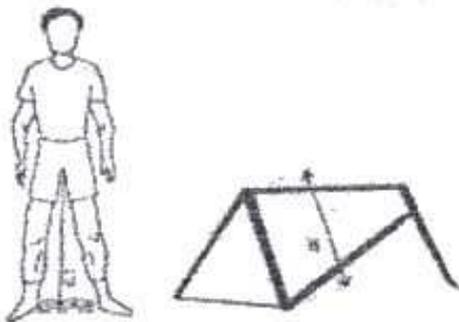
Pour que vélo vous aille...

Il arrive souvent qu'on nous demande comment bien choisir un vélo (de route s'entend), quels sont les critères à respecter pour en obtenir pleine satisfaction. Aussi avons-nous relevé dans diverses publications quelques conseils élémentaires propres à aider les néophytes à éviter certaines erreurs et qu'il peut aussi être bon de rappeler à de plus chevronnés.

Le cadre

Sa qualité première tient dans sa rigidité. C'est pourquoi, même pour les femmes, il vaut mieux choisir un cadre « homme ».

Surtout, sa hauteur (distance allant de l'axe du pédalier au point où l'axe du tube horizontal coupe l'axe du tube de selle) doit correspondre à la taille de l'utilisateur.



$H = 2/3$ de l'entrejambe

Pour ce faire, on mesure la hauteur de l'entrejambe prise du périnée jusqu'au sol (pieds nus, jambes légèrement écartées). Les deux tiers de cette hauteur nous donnent celle du cadre.

Précisons que mieux vaut un cadre légèrement trop petit (1 cm ou 2) plutôt que trop grand.

Les pièces tournantes

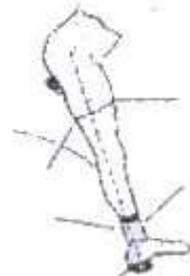
Entendons par là les roues, le pédalier, etc. Elles doivent être les plus légères possibles (duralumin, rayons en inox) pour obtenir un bon rendement. Il en va de même pour les manivelles (à fixation sur axe carré), dont la longueur devra approcher le 1/5^{ème} de l'entrejambe. Quant aux pédales, celles dites « automatiques » sont, à juste titre, les plus utilisées.

Afin de pédaler avec facilité en toutes circonstances, il faut avoir deux ou trois plateaux à l'avant et au moins six dentures à l'arrière. Il est prudent de prévoir un développement de base de 5 m environ, ce qui correspond à un 40 X 17. En conséquence on pourra, par exemple, avoir à l'avant 48 - 40 - 30 (ou même 28) et à l'arrière 13 - 15 - 17 - 19 - 21 - 24 - 28. Ajoutons qu'il est préférable d'utiliser des développements plutôt petits afin de cultiver sa vitesse de jambes plutôt que sa force.

La position à vélo

Elle est fonction de la hauteur du cadre mais dépend aussi des réglages de la selle et de la potence. Et d'elle dépend le confort et le rendement du cycliste.

La hauteur de la selle : assis dessus en s'appuyant à un mur, les pieds chaussés, le talon posé sur une pédale au point bas, la jambe doit tomber normalement sans être trop tendue.



Hauteur de la selle

Son inclinaison : il est conseillé de relever le bec de la selle de 0,5 à 1 cm pour les hommes et, au contraire, de l'incliner légèrement vers l'avant pour les femmes.

Son recul ou son avance : bien assis dessus, pieds sur les pédales les manivelles étant à l'horizontale, mais aux cocottes de freins, un fil à plomb passant devant l'axe de la pédale doit effleurer le genou.



Recul de la selle

La longueur de la potence : les mains appuyées sur le haut du cintre, l'angle formé par les membres supérieurs en extension et le tronc doit être un angle droit.

Sa hauteur : sensiblement à la même hauteur que la selle pour les femmes, elle est légèrement plus basse pour les hommes (environ 20 à 50 mm).

Cependant, comme il est dit dans une brochure de la FFCT, « c'est en fait la morphologie de chacun qui déterminera le réglage. Après quelques sorties d'une certaine distance et en fonction des douleurs constatées (poignets, cervicales...), il conviendra d'équilibrer le dos et les bras par la hauteur de potence appropriée ».

Une côte ça va, mais trois côtes bonjour les dégâts !

En l'an 2000, au cours d'une randonnée organisée dans leur secteur, deux « cyclos cardiaques » ... Mais n'en disons pas plus et laissons Christiane, une camarade ce club de nos deux compères, nous conter l'histoire à sa manière.

Michel Dautresme et Jean Thirion (car c'est d'eux dont il s'agit) ont fait une chute. Quand j'entends cette nouvelle, un frisson d'angoisse me parcourt. « Jean a trois côtes cassées », poursuit mon informateur. « Et Michel ? », je demande d'une toute petite voix redoutant la réponse car, tous les cyclos du club et même d'ailleurs le savent bien, chacune de ses chutes engendre une chaîne de complications souvent graves. « Il n'a rien » « Rien ? » « Rien ! » Je n'en crois pas mes oreilles. « Rien de rien ? Pas même une petite égratignure ? » « Non, rien de rien ». Je suis toute ébaubie ! Peut-être qu'à force de tomber Michel a appris à se réceptionner correctement. Peut-être que le proverbe qui dit « qu'il faut souvent choir pour savoir s'asseoir sans déboires » a raison. Bien sûr, j'ai une pensée émue pour Jean. Mais, bon, lui n'est pas, à l'instar de son compagnon, un habitué des « chutes dautresmesques »* à répétition !

Histoire d'une chute

Le soir même, je téléphone donc à notre ami Michel pour le féliciter de sa prouesse. Il m'apprend que sa main gauche est enflée. Ah ! Tout de même, me voilà rassurée. Rien de rien de rien c'était trop. Trop déroutant. Trop hors normes pour lui. Il en profite pour me relater les faits. Dans une descente, à la sortie d'un virage, il voit une voiture qui manœuvre un peu plus bas en travers de la route. Il freine. Jean, qui déboule derrière lui, n'a pas le temps de réaliser. D'ailleurs, il va si vite qu'il ne voit même pas Michel et, sans retenue ni complexe, il lui rentre dedans. Du coup, les voilà tous les deux qui se répandent sur la chaussée dans un effroyable bruit de ferraille. Aussitôt, une grande et belle doctoresse blonde accourt. Étonnant, non ? Est-ce un miracle ? Pas du tout. Le hasard a voulu que nos compères se retrouvent par terre juste devant un centre médico-pédagogique. On peut dire qu'ils sont bien tombés ! Comme tous deux se plaignent d'une douleur au côté et à l'épaule et étant donné leurs antécédents cardiaques, la doctoresse décide de les faire examiner à l'hôpital de Rambouillet. Il y passent des radios. La main de Michel gonfle à vue d'œil. Le médecin lui demande de retirer son alliance et lui explique qu'il a un traumatisme à l'épaule, à l'endroit où, précédemment, il s'était cassé la clavicule. Peut-être qu'un bout d'os s'est décollé ou qu'un tendon s'est un peu déchiré. Mais ce n'est pas grave ! Ce n'est pas comme Jean, parce que lui, il est drôlement arrangé ! Il a trois côtes cassées ! Le pauvre ! On va le garder quelques jours à l'hôpital. C'est plus prudent. Quant à Michel, il peut rentrer chez lui. Un peu de repos le rétablira.

L'ire de Monique

On le ramène donc au point de départ de la randonnée où tout le monde s'empresse autour de lui. La sollicitude des uns et des autres fait que Michel se retrouve assis en tailleur, un plaid entourant ses frères épaules, à boire un café chaud. Dans cette posture, il ne lui manque plus que les plumes et le calumet de la paix. A ce propos, il aurait été bien avisé de le fumer, ce calumet. Ne voilà-t-il pas en effet que surgit d'une voiture stationnée à la hâte une femme en furie. Elle lève les bras, les secoue au-dessus de sa tête. Elle semble crier. Oui, en effet,

elle crie. Elle hurle : « J'en ai marre ! T'entends ! J'en ai marre, marre et re-marre ! Tu crois que je n'ai que ça à faire d'aller te chercher chaque fois que tu tombes ! Je te préviens, la prochaine fois je te laisserai sur le trottoir ! Ras le bol ! Ras la casquette ! Ras la bicyclette ! Pouët ! Pouët ! ». Les organisateurs, médusés par cette maîtresse femme, n'osent plus bouger. Ils adressent un regard interrogateur à Michel qui leur chuchote : « C'est ma femme ... ».

Il est vrai que Monique a bien des raisons d'être mécontente. Une semaine après l'accident, son époux ne porte plus d'alliance, ne fait plus rien dans la maison et dort sur le canapé du salon. Il n'y a que là, prétend-il, que, calé contre le dossier, il peut dormir. Il aurait bien essayé de se mettre dans la même position contre le dos de sa femme dans le lit conjugal, toutefois il a préféré ne pas tenter l'expérience. C'est dommage. Elle aurait sûrement aimé. Bref, huit jours après sa visite aux urgences, Michel souffre toujours autant du côté gauche. Il va donc consulter son médecin.

Zéro, puis une, puis trois...

Dix jours passent. Je « rebigophone » au malheureux Mimi qui a si mal à sa mimine, à son épaule, à sa poitrine et qui, pourtant, d'après l'interne de l'hôpital, n'a rien ou si peu. Il me raconte la suite. Son docteur, en consultant la radio de la clavicule effectuée à l'hôpital, aperçoit une côte cassée. Il lui conseille donc de faire très attention car il risque de se perforer la plèvre, lui prescrit un anti-inflammatoire et lui demande de passer une radio de contrôle trois semaines plus tard. Une côte cassée ! Voilà pourquoi Michel souffrait temps ! Tout s'explique. Je lui souhaite bon rétablissement, lui dis que tout va s'arranger, qu'il n'y a plus qu'à attendre. « A bientôt, gros bisous, bonnes vacances ! Au fait, tu fais toujours chambre à part ? » « Ben oui, le temps que mon épaule se rétablisse et que ma côte se recolle ». « Et ta main ? » « Elle va mieux mais je ne peux toujours pas mettre mon alliance ». Je songe à Monique. Une auréole ! Cette femme admirable mérite une auréole !

Fin août, je rencontre Michel. Je l'observe à la dérobée. On dirait qu'il va bien. Il ne semble pas avoir quelque chose de travers. Sa tête, ses bras, ses jambes et le reste ont l'air de bien fonctionner. A ma surprise, il ne présente aucune particularité. « Alors, quoi de nouveau depuis l'autre jour ? » m'enquis-je. « Tu ne sais pas, j'en ai eu trois », m'annonce-t-il fièrement. D'accord, je me suis trompée, il n'est plus tout à fait normal, cependant je ne pouvais pas le deviner car il cache bien son jeu, il ne laisse rien transparaître. Il continue : « Oui, ce n'est pas une mais trois côtes cassées que j'ai eues. Le radiologue l'a constaté sur le cliché de contrôle » « Alors, t'en as eu trois tout comme Jean ? Et à toi on a dit que tu n'avais rien ! T'as encore mal ? » « Maintenant, beaucoup moins. Avec le temps... ».

Ah ! J'ai failli oublier que, depuis, Michel a réintégré le lit conjugal tandis que Monique, souffrant d'une très douloureuse sciatique, dort sur le canapé du salon...

Christiane Poiry ■

* Synonyme de catastrophiques