



Amicale des Cyclos Cardiaques

# Cœur et Vélo



N° 48

Juillet - Août 2003

## Dans ce numéro

- **Infos**
- ▶ Parcours du cœur à Rennes 2
- ▶ Santé : les meilleurs poissons 2
- ▶ Nouveaux adhérents 2
- **L'A C C en marche**
- ▶ Journées-rencontres Brest 3
- ▶ Assemblée générale 3
- ▶ Balade en Camargue 4
- ▶ Bons moments à savourer 4
- ▶ L'A C C à Pâques en Provence 5
- ▶ Carentan : séjour réussi 5
- ▶ Sortie dans le Bugey 6
- ▶ Randonnée de la Roanne 6
- ▶ Belle journée en Auvergne 6
- **Boîte aux lettres**
- ▶ Bulletins de santé 7
- **Les « amis de cœur » racontent**
- ▶ Record de descente 8

**Amicale des Cyclos Cardiaques (ACC)**  
 137, avenue Paul Doumer  
 92500 RUEIL-MALMAISON  
 ☎ 01 47 51 60 43 ou 01 34 82 07 09  
 Retrouvez nous sur notre site Internet  
<http://perso.wanadoo.fr/amicalecycloscardiaques>  
 E-mails : [acc.pierre@free.fr](mailto:acc.pierre@free.fr) (secrétaire)  
[acc.contact@wanadoo.fr](mailto:acc.contact@wanadoo.fr) (trésorière)  
[micheldautresme@wanadoo.fr](mailto:micheldautresme@wanadoo.fr) (président)

## le mot du président

### Le plaisir de se rencontrer

Comme chacun peut le constater à la lecture de notre bulletin, les journées-rencontres A C C organisées au niveau des régions se font chaque année plus nombreuses et connaissent, pour la plupart, un succès croissant.

Je viens de participer avec enchantement à plusieurs d'entre elles. J'y ai trouvé, dans des contrées fort différentes mais tout aussi remplies d'attraits, des parcours plus séduisants les uns que les autres. Et, surtout, une ambiance extrêmement chaleureuse, une bonne humeur on ne peut plus contagieuse. J'y ai vu des contacts s'établir, des liens d'amitié se nouer, appelés à perdurer.

Convivialité est donc la caractéristique première de ces rencontres. Convivialité s'exprimant dès l'accueil, dans la joie des retrouvailles pour certains, lors des pique-niques, des repas au restaurant ou ailleurs, mais aussi pendant les randonnées sur la route, tant il importe, parce que c'est la justification de notre Amicale, que nous nous retrouvions d'abord pour pédaler de concert et prouver aux autres et à nous mêmes les effets heureux de l'exercice physique en général et, singulièrement, de la pratique (raisonnable) du vélo, s'ajoutant à une diététique bien comprise.

C'est ainsi que nos rencontres contribuent à faire retrouver le moral à ceux qui l'ont perdu. De tout cela et de bien d'autres choses encore nous reparlerons à notre assemblée générale et pendant les « journées-rencontres » à Brest en septembre.

En attendant, félicitons encore ceux qui contribuent à l'organisation et à la réussite de ces rencontres sur route, certes ouvertes à tous les Amicalistes, mais destinées d'abord aux adhérents de la région qui se doivent de TOUS y participer : ils ne le regretteront pas. Tout comme ne le regretteront pas tous ceux qui viendront à Brest.

Michel Dautresme ■

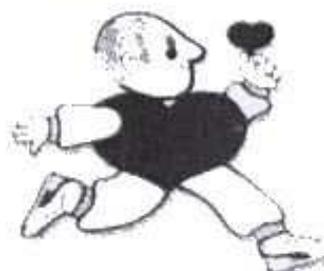


Les participants des « Journées-rencontres sur route » de Carentoir (Morbihan)

Plus de 1000 participants au Parcours du Cœur à Rennes

## Le professeur Cabrol a fait un tabac

Les Parcours du Cœur, ça peut « marcher ». La participation de l'ACC à leur organisation aussi. Jean-Claude Besnard, de Rennes, nous le prouve.



Puisque les Rennais, depuis plusieurs années, boudent les Parcours du Cœur, le comité d'Ille et Vilaine de la Fédération Française de Cardiologie a décidé de « déménager » en périphérie. C'est le complexe de Ker Lan à Bruz, près de la permanence de la Semaine Fédérale de Rennes en 1999, prêté par le Conseil Général

d'Ille et Vilaine, qui a donc été le théâtre du Parcours du Cœur 2003. Les grands moyens ont été déployés : car podium de l'Armée de l'Air, services de car gratuit, rame de train spéciale, affichage dans les bus de la ville de Rennes, reportage de TF1 sur la clinique Saint Yves à Rennes (1), effort de *Dimanche Ouest France* qui a consacré, huit jours avant, un dossier sur la prévention des maladies cardio-vasculaires. Il ne manquait en fait que la confiance de certains membres de l'organisation... partant du principe que si les Rennais ne se déplaçaient pas pour une manifestation qui a eu lieu à leur porte, ils ne se rendraient pas à 15 km de là. En fait, plus d'un millier de personnes, des marcheurs en grand nombre, des familles venues s'informer, des amateurs de footing, ont visité les stands d'information, n'hésitant pas à faire la queue pour des tests d'évaluation de la masse

graisseuse ou encore pour des contrôles de cholestérol. On pouvait aussi tester son potentiel physique ou s'entretenir avec des cardiologues, pneumologues et diététiciens. Et les cyclos ? Ils sont venus plus de 140 pour réaliser, soit un parcours de 45 km peut être un peu trop vallonné pour des cardiaques insuffisamment entraînés, soit un parcours de 25 km dénué de difficultés. Ces parcours figuraient aux calendriers de la FFCT. Sans « concurrence » ce jour là dans la région de Rennes, la participation aurait été beaucoup plus importante. Encore que les cyclotouristes en bonne santé ne se sentent guère concernés par la prévention et l'appellation « Parcours du Cœur » ne les accroche guère. Stéphane Heulot, jeune retraité du peloton professionnel était venu en voisin accompagné de son ami Xavier Jan mais la « vedette » du « Parcours du Cœur » a été un grand monsieur, grand par la taille mais grand surtout par tout ce qu'il a apporté à la chirurgie cardiaque. Le professeur Cabrol, pionnier de la chirurgie cardiaque en France, a passionné son auditoire lorsqu'il a, simplement mais avec toute sa conviction, supplié ( le mot n'est pas exagéré) de bien manger mais de ne pas manger trop, insistant particulièrement sur les dégâts provoqués par le tabac. L'assistance lui réserva des applaudissements chaleureux et, sans doute, pour certains, reconnaissants...

L'ACC, bien présente dans l'organisation, avait un petit stand.

Jean-Claude Besnard ■

(1) La clinique St Yves à Rennes est spécialisée dans la réadaptation cardio-vasculaire, nutritionnelle et digestive.

## Santé : les meilleurs poissons

Selon une information rapportée par Jean-Louis Rougier dans *Cyclotourisme* de mars 2003, le poisson, pourtant riche en acides gras poly-insaturés, pourrait ne pas être aussi bénéfique qu'on le croyait en matière de prévention cardio-vasculaire.

Cela tiendrait à sa teneur en mercure de plus en plus élevée. Or, contrairement aux acides gras poly-

insaturés, le mercure accroît le risque cardio-vasculaire. Mieux vaudrait donc éviter la consommation **exclusive** de daurade, espadon, marlin, requin et thon, pêchés en mer. En revanche le maquereau, le hareng et le saumon, espèces les plus riches en acides gras poly-insaturés (dont le fameux Oméga 3) restent recommandés, surtout s'ils proviennent d'élevage. ■

## Nouveaux membres actifs

Cette liste complète celle publiée dans nos précédents numéros

BONNARD François Les Rouveyres 26400 AOUTE ☎ 04 75 51 35 28  
BOUSQUET Robert 15, rue des Camélias 81600  
GAILLAC ☎ 05 63 57 08 03  
GAU Jacques 30, rue Amiral De Loria 34350 VALRAS-PLAGE ☎ 04 67 37 09 45  
GIBERT Alain 92, rue Jean Jaurès 42700 FIRMINY ☎ 04 77 89 36 14  
LARDÉ Jean-Paul 14, rue Maryse Bastié 62930 WIMEREUX ☎ 03 21 92 69 12  
LOTOVIC Jean-Daniel Rue des Prés Les Godets Bat A

91120 PALAISEAU ☎ 01 60 10 39 06  
LOUX Jean 1, rue des Muguets 26400 MONTELIMAR ☎ 04 75 51 35 28  
MONNET Claude 57, rue Jean Bart 26500 BOURG-LES-VALENCE ☎ 04 75 42 71 35  
PAVIA François 8, rue des Clématites 44300 NANTES ☎ 02 40 93 97 83  
RIBAUT Francis 9, rue du Gaël 35290 ST MEEN-LE-GRAND ☎ 02 99 09 66 04  
SERRET Jean 2, Hameau de Laye 26400 EURRE ☎ 04 75 25 50 81 ■

## Vos animateurs de région

Déjà animateur pour la région Alsace, José SOEHNLEN (5a rue du Rossignol 68170 RIXHEIM ☎ 03 89 63 70 16) le devient également pour la région FRANCHE-COMTÉ. De même, Bernard TAILLADE (6, rue des Acacias 63510 MALINTRAT ☎ 04 73 61 01), responsable de la région Auvergne, a désormais aussi en charge le LIMOUSIN ■

### Assemblée générale et Journées-rencontres Maxime Brégeron

## Drapeau et pays armoricains

Vous êtes vous déjà demandé ce que signifient les hermines et les bandes représentées sur le drapeau armoricain (Gwenn ha Du) ?

Les hermines figurent les Ducs de Bretagne.

Quant au neuf bandes (cinq noires et quatre blanches), elles symbolisent les neuf « broioù » (pays) traditionnels (évêchés antérieurs à la Révolution).

Attardons nous sur cette notion de broioù car elle est toujours très vivace. Son existence nourrit l'attachement des Bretons à leur terroir.

Les quatre pays bretonnants représentés par les bandes blanches sont :

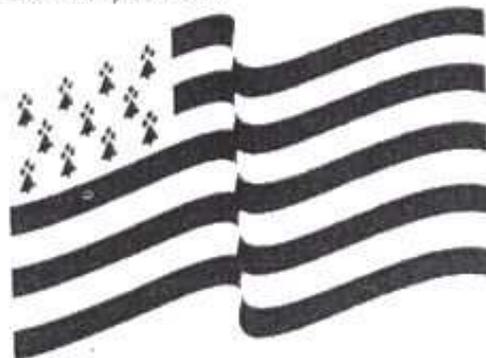
- Bro Léon (le pays du Léon), lequel tire son nom des légions gallo-romaines. Les mercenaires celtes s'y étaient vu offrir des terres en rétribution de leurs services passés. Le Léon est l'ancien évêché de Saint-Pol et la vicomté de Léon. Il occupe la partie nord de la pointe bretonne. C'est là que se dérouleront les « Journées Maxime Brégeron »

- Bro Gernev (le pays de Cornouaille), l'ancien évêché de Quimper et le Comté de Cornouaille (extrémité sud de la Bretagne).

- Bro Dreger (le pays du Trégor), l'ancien évêché de Landreger.

- Bro Wened (le pays de l'évêché de Vannes), qui tire son nom des Vénètes.

Bro Sant Brieg (le pays de Saint-Brieuc), Bro Sant Malv (le pays de Saint-Malo), Bro Zol (le pays de Dol-de-Bretagne), Bro Roazhon (le pays de Rennes) et Bro an Naoned (le pays de Nantes) sont les cinq évêchés de langue française représentés par les cinq bandes noires, où se parlent encore des dialectes gallos, c'est-à-dire d'origine gallo-romaine, mélange de gaulois, de britannique (rameau de la langue celtique comprenant le gallois et le breton) et de latin.



## On peut encore s'inscrire !

Quelques places restent en effet disponibles au Centre Keraudren à Brest où nous serons accueillis du vendredi soir 5 septembre au vendredi matin 12 septembre.

Est-il nécessaire de préciser que, à l'instar des précédents, ce séjour est « à la carte », c'est-à-dire que l'on peut ne pas s'inscrire pour toute sa durée mais seulement pour un temps plus limité, au choix.

Dans le même esprit, sont proposés chaque jour plusieurs parcours de distances et difficultés différentes de manière à ce que chacun puisse en choisir un en fonction de ses souhaits et possibilités.

Situé dans un cadre exceptionnel, un parc boisé de 12 Ha à 10 minutes de la mer, le Centre Keraudren présente toutes les conditions pour un séjour agréable (mais on peut aussi choisir un autre hébergement : camping, hôtel, etc.).

Si vous n'avez encore pas participé aux « journées-rencontres » accompagnant notre assemblée générale (programmée la matinée du samedi 6 septembre), vous ne connaissez encore pas vraiment l'ACC, son esprit, l'amitié et l'ambiance qui y règnent.

C'est pourquoi, si ce n'est déjà fait et puisqu'il en est encore temps, inscrivez vous vite (*bulletin d'inscription p.7*) ■

## Assemblée générale ordinaire de l'ACC

L'assemblée générale ordinaire de l'Amicale des Cyclos Cardiaques aura lieu au Centre Keraudren à Brest le samedi 6 septembre 2003, à 9 heures, dans le cadre des « Journées-rencontres nationales Maxime Brégeron »

### Ordre du jour

- Compte-rendu des activités 2002 - 2003
- Discussion et vote
- Rapport financier
- Discussion et vote
- Election du Bureau
- Rapport d'orientation, discussion et décisions relatives aux activités et actions à poursuivre ou à entreprendre.

Le présent avis tient lieu de convocation

Dans le cas où vous seriez dans l'impossibilité de participer à cette assemblée générale, veuillez nous retourner, après l'avoir rempli ou recopié, le pouvoir ci-contre établi au bénéfice d'un membre actif de l'association (y compris le président ou tout membre du Bureau).

### Pouvoir

(à remettre à un membre actif présent à l'assemblée générale ou à retourner à l'ACC 137 avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison)

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

N° carte adhérent ACC.....

Donne pouvoir à.....

Pour le représenter et voter en son nom à l'assemblée générale à Brest le samedi 6 septembre 2003.

A..... le.....

Signature : .....

## Appel de candidatures

Pour fonctionner, l'ACC a besoin de responsables. Et tout membre actif peut le devenir en présentant sa candidature pour le Bureau. Pourquoi pas vous ? Il suffit de nous le faire savoir avant l'assemblée générale. Pensez-y !

### Balade en Camargue

Dimanche 27 avril a eu lieu la seconde édition de la « Balade en Camargue » organisée par l'ACC. Daniel Legendre, animateur régional et cheville ouvrière des sorties se déroulant en Provence-Côte d'Azur, nous en fait le compte-rendu.

Les années se suivent et se ressemblent car, comme en 2002, on nous avait annoncé un très mauvais temps. Ce ne fut heureusement pas le cas puisque nous avons au contraire bénéficié d'un grand soleil dans un ciel magnifique, avec seulement un petit mistral.

Départ à 8 h 30 de Port-Saint-Louis, assez rapide pour avoir le bac de 9 h à Barcarin où nous arrivons juste à l'heure. Seize cyclos sont présents, dont un de Martigues pour nous guider, et déjà règne la bonne ambiance habituelle. Geneviève Renuy nous accompagne avec sa voiture à bord de laquelle ont pris place trois autres épouses des participants.

A la sortie du bac, sur proposition de Stanislas Kowalczyk, nous décidons de constituer deux groupes, le premier composé des onze cyclos les plus rapides, « l'Escadrille des Ailés », le second des cinq restants, les « Cyclos bucoliques ».

Le premier groupe a accompli un parcours d'environ 75 km, sous la conduite des Bonnet, Decrand, Renuy, Miniac ... surprenant le cyclo de Martigues qui se demandait encore s'il s'agissait vraiment de « cardiaques » tant le train fut rapide. C'était sur terrain plat, mais tout de même... Deux d'entre eux ont d'ailleurs levé le pied, comme on les comprend ! Les « cyclos cardiaques » savent ne pas dépasser leurs limites...

Quant à nous, les « bucoliques », nous avons

parcouru 45 km avec des arrêts pour nous ravitailler, prendre des photos, découvrir la nature, entendre chanter les oiseaux : c'est si beau... pour peut-être peu de temps encore car les rizières remplacent les prés, c'est moins pittoresque mais le riz de Camargue se vend bien, alors !

Comme tous les ans, l'ami Stanislas nous a offert l'apéritif à l'arrivée. Il sait recevoir, merci à lui. Au restaurant, toujours aussi sympa, nous avons dû attendre un peu, mais nous nous y trouvons si bien... Nous avons une grande table spécialement pour nous. Et l'ambiance, quelque peu bruyante, a été formidable. Pensez, nous avons terminé le repas au Champagne. C'était en effet mon anniversaire et je tenais à le fêter avec mes amis de l'ACC. Ce que voyant le patron du restaurant nous a, lui aussi, offert une bouteille. Pas besoin de vous dire qu'il y avait de la joie.

Mon seul regret : cette sortie, prévue depuis plus de deux mois et destinée en premier lieu aux adhérents des Bouches du Rhône, n'a vu la participation que d'un seul d'entre eux, à savoir Stanislas. Gervais Chalumot, qui a des ennuis de santé, s'était excusé mais les autres n'ont pas répondu à mon invitation. Dommage : ils ont raté une bien belle balade en fort bonne compagnie. Espérons qu'ils seront là l'an prochain.

Daniel Legendre ■

### Bons moments à savourer

Emile Malnoë (83 - Toulon), un des participants de la « Balade en Camargue », nous livre quant à lui quelques réflexions. Pas seulement à propos de cette balade...

Journaux, télé, radio nous font surtout part des troubles qui agitent notre monde ces temps-ci. Cœur & Vélo, lui aussi, nous apporte bonnes et mauvaises nouvelles. Ainsi, dans le dernier numéro, l'annonce du décès de la compagne de notre ami Jean Delrue ne nous a pas laissés indifférents. Nous partageons sa peine et lui souhaitons beaucoup de courage pour surmonter cette épreuve.



L'éditorial de ce même numéro nous conseille de savourer les bons moments. C'est ce que nous faisons tous plus ou moins lors de nos journées rencontres régionales, le summum étant atteint en septembre avec nos rencontres nationales. Soyons en sûrs, Brest ne faillira pas à la règle. Marie-Jeanne et Jo Corre s'y emploient activement avec leurs « aides de camp ».

Savoir savourer les bons moments, oui. Avec un certain retard, voilà que Christiane Poiry nous apprend la chute de notre président et le drame conjugal qui a failli s'ensuivre. Là, nous étions tous concernés. Braves gens, soyez rassurés, tout est rentré dans l'ordre : il s'est relevé, guéri, et le ménage fonctionne bien, la chute présidentielle n'a fort heureusement pas eu de conséquences dramatiques.

Rassurés, le 27 avril les gars de l'ACC, région PACA, se sont rencontrés à Port St Louis, en Camargue, où ils ont passé leur « bac » en deux épreuves aller et retour, ont cyclé en deux groupes parmi la faune et la flore locales, taureaux, chevaux, flamants roses, riz, tamaris... et quelques moustiques pour agrémenter le tout, décor et ambiance. Avec ça, pas de montée et un vent insignifiant. Et, à l'arrivée, apéros variés offerts par le club de Martigues. Merci aux cyclos locaux qui ont si bien su nous montrer leur région et prendre soin de nous. Puis repas en commun avec Champagne en sus offert par notre vice-président Daniel Legendre pour fêter son anniversaire. Merci Daniel.

Elle est pas belle la vie ?

Emile Malnoë ■

### L'ACC à Pâques en Provence

Comme annoncé dans de précédents numéros, l'ACC avait son stand à la concentration nationale FFC T « Pâques en Provence », du 19 au 21 avril à Pernes-les-Fontaines (Vaucluse), commémorant le 150<sup>e</sup> anniversaire de la naissance de Vélocio, Notre trésorière Josiane Besset, responsable de ce stand avec son mari Roger, nous rend compte de sa « mission ».

Sachant combien il est important de redonner espoir et confiance aux victimes de maladies ou accidents vasculaires, nous avons accepté d'aller témoigner de notre vécu à Pernes les Fontaines. Etant la première « Confrérie » à se présenter, nous avons eu le choix de l'emplacement dans la magnifique église du XII<sup>e</sup> transformée en centre culturel et qui abritait pour la circonstance l'exposition Vélocio.

La concentration par elle-même (allocutions de bienvenue, accueil des « flêcheurs », pique-nique...) étant située au bord de la rivière à 500 m du centre, les visites du samedi ont été clairsemées, d'autant plus qu'il y avait un très joli circuit route de prévu.

La météo affreuse du dimanche (pluie, vent et froid) a un peu gâché les festivités extérieures mais a été beaucoup plus clémente pour nous puisque les cyclos sont venus nombreux nous rendre visite.

Beaucoup de contacts et de nouvelles adhésions ont été pris et cela a été pour nous l'occasion de mettre un visage sur certains noms (A. Gillodes, C. Cassou, J.C. Garnier). Ce furent des moments sympathiques et conviviaux.

Merci à Jacques Rième, Robert et Jacqueline Renard, la famille Dalençon qui ont participé à la réussite de ces journées et aussi à Jean Delrue qui, bien qu'encore très éprouvé, a tenu à passer une bonne partie du dimanche avec nous. ■

### Carentoir : encore un séjour réussi !

Fidèle accompagnatrice de son mari Maurice, à Carentoir comme ailleurs, Nicole André nous livre un récit de ce séjour breton ayant eu lieu du 3 au 7 mai.

C'est est maintenant une tradition pour les ACCistes de l'Ouest de se retrouver au printemps. Cette année, Yves Guégan, Louis Le Méné et Claude Pelierin nous avaient préparé un séjour dans des chalets confortables situés dans un très joli cadre au bord d'un lac. Nous étions une trentaine à en profiter.

Ils avaient organisé une rencontre fort agréable avec Monsieur le Maire de Carentoir (Morbihan), conseiller général et ancien cyclo, qui nous a offert le pot de l'amitié. Yves et Louis (P'tit Louis pour ses amis, et nous le sommes tous !) avaient choisi des parcours variés avec peu de circulation où chacun a pu trouver son plaisir en modulant les kilomètres, et retenu des visites aussi intéressantes que variées : le Temple, le site de Monteneuf, le petit train de la Ferme du Monde, des arrêts très agréables aussi : Ploërmel avec son étonnante horloge astronomique et la voûte sculptée de son église romane, Redon et son cloître St-Sauveur, son église romane au clocher gothique séparé de la nef à la suite d'un incendie, Rochefort-en-Terre où l'absence de fleurs en cette saison permet de mieux apprécier les belles façades moyenâgeuses.

Nos amis avaient également commandé de bons repas

que Raymond Jarno a su animer avec toute sa verve habituelle. Ils avaient de plus commandé le soleil et balayé les routes ...si l'on en juge par le peu de crevaisons (une).

Ils avaient de plus fabriqué des trophées en forme de Bretagne, remis à chacun des participants pour nous rappeler ces bons moments.

Bravo pour leur courage et leur sens de l'organisation.

Venus de la Drôme, Josiane Besset et son mari ont été un peu déçus : ils ne pourront plus dire qu'il fait plus beau chez eux qu'en Bretagne car nous n'avons pas eu un seul jour de crachin ce que, semble-t-il, ils ont regretté(1). Ils ont cependant promis de revenir à Brest parce qu'ils aiment retrouver leurs amis de l'ACC ...ou peut-être pour voir Monique Dautresme sous un casque (la seule à n'en pas porter, au contraire de tous les autres participants, prudents eux !).

En résumé, accueil, chaleur, convivialité, on a trouvé tout cela à Carentoir et l'on ne peut que souhaiter longue vie à l'Amicale et à ses adhérents, ainsi que remercier les organisateurs et les participants pour avoir aussi bien contribué à la réussite de cette rencontre

Nicole André ■

Complément apporté par lesépoux Besset: *Faut-il être un peu fada pour faire 1800 km afin d'être à Carentoir ou tout simplement aimer le climat (!) et surtout les Bretons ? Toujours est-il que nous avons été ravis de ces journées superbement menées par Yves et P'tit Louis. Bravo et continuez ces organisations qui font connaître votre belle région et nous permettent de rencontrer les amis ACCistes.*

### Etonnantes retrouvailles

Laurent Coïc participait à Carentoir à sa première rencontre ACC. Elle lui a ménagé une belle surprise. Qu'il nous raconte.

Si l'on m'avait dit, alors que je « bouclais » mes sacoches et m'apprêtais à prendre la route de Carentoir sur ma vieille randonneuse pour rejoindre le groupe de l'ACC, que je partais pour de nouvelles découvertes, j'aurais souri... Le Morbihan, je connais... Mais à Carentoir une surprise de taille m'attendait.

Au cours du repas du lundi soir, fort bon d'ailleurs, mais là n'est pas mon propos, j'échangeais quelques banalités avec mon voisin de table, Pierre, de Trégunc. La conversation porta vite sur Concarneau et ses grands thoniers qui allaient traquer l'albacore sur les côtes africaines dans les années 60. Il m'avait été donné, à cette époque, d'effectuer le voyage Dakar-Concarneau sur l'un d'eux dont j'avais retenu le nom « Le chevalier Bayard ». Pierre me révéla qu'il avait certainement vu ce bateau à Dakar où il avait servi la patrie de 1962 à 1964. Tiens ! moi aussi je me trouvais au Sénégal ces années là. La

conversation s'orienta automatiquement vers les lieux où se réunissaient les Bretons de Dakar, le Club ! Et là, à notre stupéfaction, nous avons fait ressortir des tiroirs des souvenirs qui y sommeillaient depuis près de quarante ans.

Eh, oui, au cercle de danses bretonnes, Pierre dansait d'un pas léger au son d'un biniou que je torturais pour en extraire quelques notes qui entraînaient danseurs et danseuses dans des gavottes endiablées.

Que de souvenirs avons-nous évoqués ce soir là ! Nous nous étions perdus de vue célibataires, nous nous retrouvons grands-pères, avec quelques années de plus et quelques cheveux en moins...

Nous nous sommes promis de ne plus attendre ans pour nous revoir, par précaution... car, qui sait ? ...peut-être aurai-je oublié alors le nom d'un certain bateau ! ■

### Sortie dans le Bugey

*Josiane Besset, encore elle, nous dit maintenant ce que fut la sortie dans le Bugey à laquelle elle a participé le 13 avril (toujours en compagnie de Roger, bien sûr !).*

Le 13 avril dernier, trois semaines après la balade le long de la rivière d'Ain, nous voilà prêts pour la sortie du Bugey proposée par Jean-Pierre Martzoff. Gisèle, son épouse, a fait de la place dans son salon pour offrir café et gâteaux avant le départ de cette très belle randonnée. Elle a, en outre, concocté un circuit pédestre pour les adeptes de la marche.

Les Lyonnais nous étonneront toujours.... Aujourd'hui, Georges Jacquet est arrivé en avance. Quant à Pascal Viallon, rassuré par son cardiologue, il ne tarde pas à s'échapper avec Jean Longueville dans sa roue (leur stage de remise en forme y est-il pour quelque chose ? ...) et, de ce fait, à nous perdre. Ils en seront quittes pour nous attendre à un carrefour pour que nous

puissions nous rendre ensemble au restaurant.

Très bon repas mais à mon avis un peu long (il faut bien que je trouve une faille à cette belle organisation). A 16 heures, nous reprenons difficilement nos montures pour terminer ce magnifique circuit. En route, nous laissons Françoise Champrond et Edmond Boix chez leurs hôtes d'un jour, ainsi que Pascal qui rentre chez lui en bicyclette (mais avec le vent dans le dos). Il aura tout de même fait sur la journée une quarantaine de km de plus que le groupe. Il devrait nous donner sa recette pour avoir une telle « pêche » !

Merci à Gisèle et Jean-Pierre pour cette journée qui s'est terminée par le verre de l'amitié dans leur jardin. Nous reviendrons... ■

### La Randonnée de la Roanne

*Le 18 mai, l'édition 2003 de la désormais traditionnelle « Randonnée de la Roanne » a connu un succès mérité. Pascal Viallon, qui y participait, en donne les raisons.*

Comme les années précédentes, rendez-vous avait été fixé à huit heures trente sur le parking du Supermarché Casino à Crest (Drôme) pour la célèbre « Randonnée de la Roanne », préparée par les époux Besset.

Le ciel gris du matin a bien vite laissé la place au soleil, grâce à un vent parfois soutenu.

Comme lors des éditions antérieures, l'organisation, bien rodée, s'est révélée parfaite. Le café et les biscuits offerts au départ, le petit en-cas auquel nous avons eu droit en cours de matinée, ainsi que l'abondant et délicieux pique-nique du midi sur la place du beau village de St Nazaire-le-Désert, à l'ombre d'arbres majestueux, ont été appréciés comme il se devait.

Remercions au passage le maire pour sa présence parmi nous. Il est, je crois, un fervent écuyer de la « petite reine », lui aussi, ainsi qu'un ami de l'ACC.

Le repas terminé, après le café nous avons eu droit au « digestif local » : le redouté col de Lescou (819 m). Et cette année, en prime, un petit détour par le Pas de Lauzens (504 m). Un peu de souffrance pour certains, mais ça en valait la peine, vu la beauté du site.

Une longue descente pour terminer et nous voilà de retour au point de départ, après avoir accompli une boucle d'une centaine de kilomètres, dans un décor réellement exceptionnel.

D'après les dires de Josiane Besset et selon le système numérique de la Drôme, nous étions une « chiée ».

La chiée se décompose de la manière suivante : une quarantaine de cyclos, une dizaine de marcheurs et encore une dizaine de personnes pour la logistique (assurée en grande partie par des adhérents de l'association « Cœur et Vie »).

Notons la présence de notre président et de son épouse parmi les participants, au nombre desquels figuraient, outre ceux de la région Rhône-Alpes, les habitués de la région PACA et des adhérents venus d'Auvergne.

Un merci tout particulier au fournisseur des cerises, tout aussi appréciées que le contenu de la glacière de Bernard Bonnet, son fameux rosé de Provence.

**En conclusion :**

*Merci à toi Josiane*

*Pour cette balade sur la Roanne*

*Merci aussi à toi Roger*

*Qui vient nous chercher*

*Lorsque nous sommes à bout*

*Dans la montée du Lescou*

*Merci à vous la famille Besset*

*Pour cette belle journée de mai.*

Pascal Viallon ■

### Une bien belle journée en Auvergne

*Le 27 mai, Bernard Taillade organisait une balade dans le beau cadre du Parc naturel régional du Livradois-Forez. Josiane Besset, qui est de toutes les sorties, nous en dit deux mots.*

Pour une première journée rencontre dans sa très belle région, Bernard nous a choisi un magnifique circuit de 73 km au départ du « Gîte des 4 Vents » de la FFCT. Tout était bien préparé : thé ou café au départ, ravito après quelques petites montées et avant la descente sur Thiers (capitale de la coutellerie). Puis, comme prévu au programme, à midi sonnait, nous étions au « Feu de Bois » où nous nous sommes très bien restaurés tout en devisant joyeusement (la devise de l'ACC n'est-elle pas : « forme et joie de vivre » ?). Après ce moment de détente, nous reprenons doucement la route. Dans l'après-midi, visite commentée du château

d'Aulterive où nous avons pu admirer toute une collection de magnifiques meubles, tableaux et tentures. Puis retour tranquille au gîte... pour le dîner que nous avons pris tous ensemble avant de nous séparer. Bernard et Paulette avaient même pensé à un petit apéritif.

L'encadrement était au top : Paulette, Raoul et Bernard sur le vélo et Jojo en voiture accompagnatrice. Quelle belle réussite pour une première année. Nous nous promettons d'être au rendez-vous l'année prochaine, où nous nous retrouverons en plus grand nombre très certainement.

Josiane Besset ■

**Dans notre prochain numéro, d'autres récits de « Journées (rencontres) ACC, telles celles qui se sont déroulées en Corse du 31 mai au 7 juin, ou en suivant le canal du Midi du 17 au 21 juin, ou encore en baie de Somme le 29 juin... Décidément, on bouge à l'ACC !**

## Bulletins de santé

Se casser les côtes, ça n'arrive pas qu'à Michel et Jean (voir notre dernier numéro) : Jacques Antoniewski (78 - Rambouillet) a également trouvé le moyen de s'en briser deux. Qui plus est, lui ce n'est pas à vélo mais ... dans sa chambre ! Précisons (ce n'est sans doute pas inutile) que c'est en retombant sur le coin d'un sommier après s'être imprudemment perché sur l'appui d'une fenêtre (pour prendre des mesures) que ça lui est arrivé. Moyennant quoi, plus de vélo, ni même de piano, pendant un moment. Mais il s'en est remis, n'avez crainte.

Tout comme Emile Malnoë s'est remis, lui aussi, de l'opération (double pontage) qu'il lui a fallu subir le 19 mai. Subsiste cependant sa déception de n'avoir pu, du coup, participer à la randonnée en Corse pour laquelle il s'était inscrit.

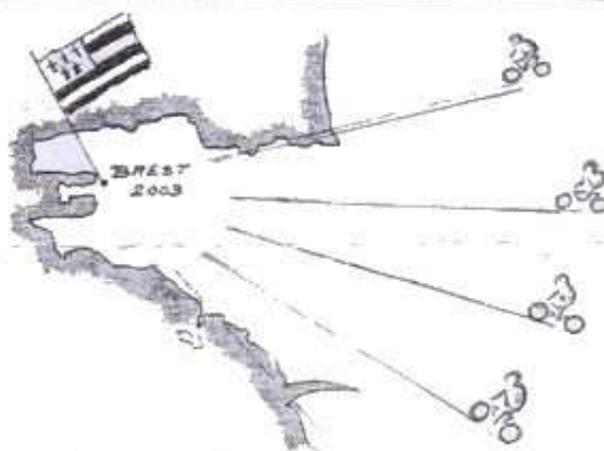
Il en va pareillement pour Gilbert Hablainville (92 - Malakoff) qui a dû, lui aussi, renoncer à la Corse pour les mêmes raisons.

Autre opéré, en ce qui le concerne pas du cœur mais de la hanche, Jean-Louis Guérin (38 - Rencurel) se rétablit également au mieux. Encore un que nous retrouverons dans quelque temps, et nous nous en réjouissons, bien plus à l'aise sur son vélo qu'il ne l'était depuis un moment.

C'est en tout cas le vœu que nous formons pour lui en même temps que pour Gilbert, Emile et autres Amicalistes provisoirement empêchés de rouler mais que le vélo remettra ensuite vite en forme.

Dans ce cas, Hubert Théry (62 - Frévent) l'était aussi après son accident (voir *Cœur & Vélo* N°45, de janvier-février 2003), pour cause de blessure et de vélo devenu inutilisable. Maintenant il en a un nouveau, tout neuf, tout beau. Et il éprouve derechef le plaisir de pédaler.

Un plaisir que comptait bien retrouver également Roger Lecompte (85 - L'Hermenault), lequel, tout surpris que l'on parle de lui dans notre N° de mars-avril, nous apprend avoir « rencontré cet hiver moins de cyclos que de cardiologues ». Ceux-ci lui ont envoyé « par la veine fémorale puis l'artère (...) un petit sous-marin jusque dans la pompe. Arrivé là, il a cautérisé au laser - partiellement seulement, c'est là l'ennui - ma malformation congénitale (syndrome Wolf-Parkinson-Wolff) », nous explique Roger. Qui devait néanmoins enfourcher son vélo le 25 mai pour une nouvelle escapade estivale de + de 5000 km, mais en renonçant au cyclo-camping de manière à alléger sa monture de quelques ... 50% ! Souhaitons lui une fois encore bonne route. Ainsi qu'à tous les autres membres de notre Amicale, lesquels nous comptons retrouver nombreux à nos « journées-rencontres nationales ». ■



Tous à Brest-Kéraudren du 5 au 13 septembre  
(dessin de Claude Pellerin)

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

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

C P : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E-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 Kéraudren, 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)**

## Record de descente

*La sortie Ile-de-France du 26 avril ne figure pas en rubrique « L'A C C en marche ». Vous allez comprendre pourquoi.*

Nous étions 14 au rendez-vous que Maurice Kuhn münchen et Jean-Pierre Bareth nous avaient donné à Beynes pour notre balade habituelle de printemps le 26 avril.

Michel Lebreton, en retraite depuis peu, et Yolande son épouse s'étaient levés de bon matin afin que, venant de leur chère Normandie, ils soient à l'heure pour le départ, ce qui fut le cas.

Josiane et Roger Besset, de la Drôme, avaient prolongé leur séjour francilien afin de profiter de cette alléchante sortie en direction de Septeuil, ce qui devient une tradition fort sympathique.

Pour nous encourager tout en servant le café, Jean-Pierre n'avait cessé de nous répéter : « Vous allez apprécier mon parcours car, dès le départ, ça va descendre ! »

Et nous de lui rétorquer : « On a déjà entendu ça en Corse, alors pouët, pouët, camembert ! » (comme dit mon petit-fils...).

Mais lui d'insister lourdement : « Croyez-moi, ça va descendre ! ».

Bon, chacun sait que Jean-Pierre n'est pas très friand des montées, et peut-être était-il en train de se convaincre qu'il n'y en avait pas sur son parcours.

Mais ceux qui connaissent la région s'interrogeaient du regard. N'aurait-il pas forcé sur la dose d'E.P.O. ?

Et, finalement, avec le retard habituel, nous voici partis.

Eh ! bien sa prévision s'est confirmée dès les premiers coups de pédale... Pour ce qui est de descendre, ça descendait !!!

La pluie !...

A tel point que, et c'est ce qui fera date dans les annales de l'Amicale, au bout de 450 mètres, d'un même élan, tout le monde met pied à terre, ou plus précisément, dans un torrent d'eau et, se regardant les uns les autres en hochant la tête, nous convenons d'abréger notre douche froide et notre bain de pieds. Retour piteux à la case départ, soit tout de même 900

mètres de parcourus. Encore un record qui sera difficile à battre !

Finalement, nous avons profité du temps disponible pour bavarder à l'abri chez Jean-Pierre, faire la connaissance du tout nouvel inscrit Jean-Daniel Lotovic, assurément très fier d'être co-détenteur du record, puis présenter à ceux qui ne le connaissaient pas notre site Internet en présence de son « Web-Master » Roger Besset.

En bons descendants de Gaulois que nous sommes, nous avons fait honneur à l'excellente table que Jean-Pierre nous avait réservée dans un restaurant tout proche.

Où nous sommes allés en voiture, bien entendu !

A l'année prochaine, sous d'autres cieux !

P. P. ■

### Prologue

*C'était donc pour Jean-Daniel Lotovic (91 - Palaiseau) son tout premier contact avec l'ACC. Voici ce qu'il en retient.*

*Au bout de plusieurs recherches infructueuses, j'ai fini par découvrir les coordonnées de l'Amicale des Cyclos Cardiaques par hasard à partir du site Internet des Cycles Mallaparte.*

*Dès ma première prise de contact, l'Amicale m'a prévenu qu'une randonnée était organisée dans ma région. Je m'y suis donc rendu avec beaucoup de curiosité.*

*Le parcours : très exigeant, aucun instant de récupération, des conditions météorologiques dantesques !*

*Au fait, la distance de cette première sortie : 940 mètres ! Après tout, les épreuves par étapes commencent bien par un prologue... Donc, c'est un bon signe et j'espère qu'il y aura beaucoup d'étapes. En tout cas, le repas très convivial qui concluait cette première sortie m'a montré qu'il existe des cardiaques sachant VIVRE.*

J.D. L. ■

La prochaine sortie Ile de France Nord-Ouest (qui, souhaitons le, se déroulera dans de meilleures conditions) est programmée le **samedi 18 octobre**. Des précisions vous seront données dans notre prochain numéro. Mais, Amicalistes franciliens et d'ailleurs, réservez dores et déjà cette date.

Contact : Maurice Kun münchen 54 rue des Martyrs 95660 Champagne-sur-Oise ☎ 01 30 34 15 17

### Mauvaise nouvelle

Nous avons appris la disparition brutale de Paul Canivenc (37 - Montlouis sur Loire), notre doyen. Il avait adhéré à l'ACC dès les débuts de celle-ci. Son âge et ses possibilités physiques ne lui avaient pas permis de renouveler la participation qu'il avait apportée à une de nos premières rencontres mais il restait néanmoins très attaché à notre association avec qui il entretenait des contacts réguliers. Il

regrettait de ne pouvoir faire plus et nous faisait part de l'intérêt qu'il portait à l'évolution de l'A.C.C. dont il avait connaissance en lisant Cœur & Vélo que par ailleurs lui-même alimentait de temps à autre avec le récit de ses expéditions passées.

A sa famille et à tous ceux à qui il était cher, nous adressons nos sincères condoléances.

L'Amicale des Cyclos Cardiaques ■