



Amicale des Cyclos Cardiaques

Cœur et Vélo



N° 49

septembre-octobre 2003

Dans ce numéro :

- Dans les régions
 - Pentecôte en Normandie 2
 - Rencontre Rhône-Alpes 2
 - Flore et faune en Somme 3
 - Sortie dans le Vaucluse 3
- Pêle-mêle
 - Après « la Roanne » 2003 4
 - Jean Delrue 4
 - Rencontres après Brest 4
- L'A C C en marche
 - Journées-rencontres de Brest : et voici le programme ! 5
- Ça s'est passé à l'A C C
 - Le long du Canal du Midi 6
 - Oh, Corsica 7-8

le mot du président

Jours de vélo et de fête

C'est ainsi que s'annoncent nos « Journées-rencontres Maxime Brégeron » 2003. Nos hôtes bretons – Jo et Jeanne Corre bien sûr, mais aussi Jean et Danielle Mevel et autres amis – n'ont-ils pas tout fait pour qu'il en soit ainsi ?

S'agissant du vélo, ils nous ont tracé des parcours on ne peut mieux adaptés aux souhaits et possibilités de chacun, à la découverte de sites tous plus pittoresques les uns que les autres, aidés en cela par une région qui en est particulièrement riche.

Et, pour ce qui est de la fête, ils nous ont concocté un programme de réjouissances pour le moins fort prometteur. D'autant que, si on en juge de par nos précédentes journées nationales, on peut aussi compter sur les participants pour mettre de l'ambiance. Nous devrions, là encore, ne pas être déçus.

Le vélo, la fête, c'est bon pour le moral, c'est bon pour la santé. Brest ne sera cependant pas que cela. Nous y tiendrons aussi notre assemblée générale. Avec le renouvellement du Bureau, occasion de dresser le bilan de nos activités, de s'interroger sur ce qu'elles ont été et sur ce qu'elles auraient pu ou dû être. Surtout, moment privilégié pour bâtir le programme de celles à venir, élaborer des projets, rechercher les moyens de rendre notre action plus féconde encore.

A tous ces points, chacun de nous se doit de réfléchir. Afin de nourrir le débat en y participant de manière constructive, c'est à dire dans le sens des orientations définies par nos statuts.

Encore faut-il que l'euphorie des journées qui suivront et le souvenir qu'elles nous laisserons ne nous fasse pas oublier les décisions prises, les résolutions adoptées. Si, comme nous l'espérons, toutes ces conditions sont remplies, et pour peu que le beau temps soit de la partie, alors Brest sera la vraie réussite que nous attendons.

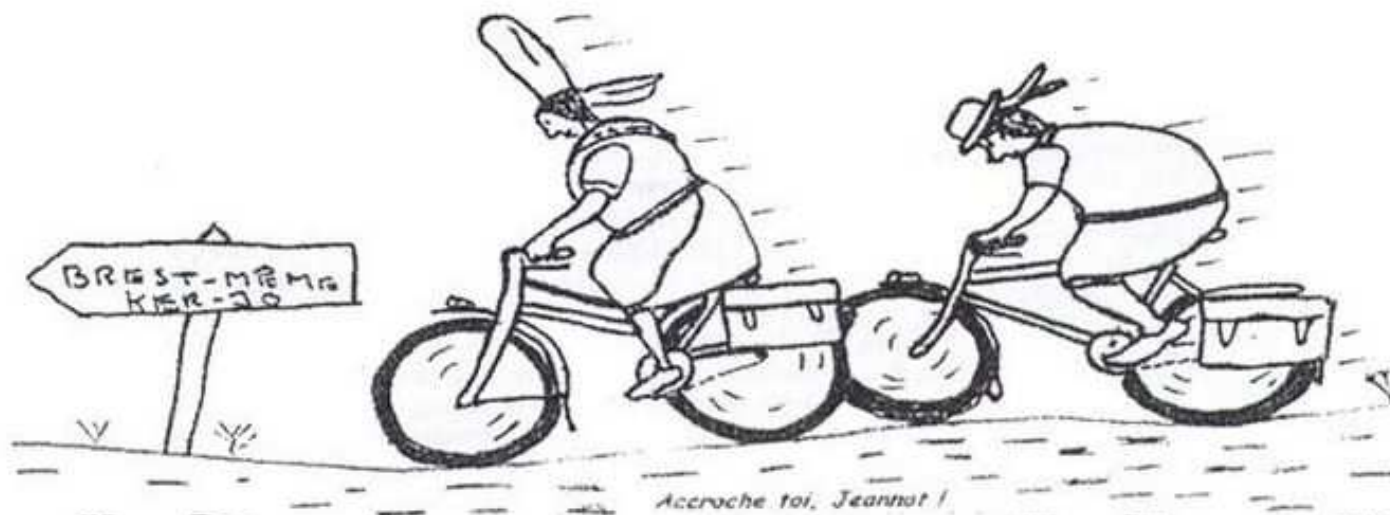
Michel Dautresme ■

Amicale des Cyclos Cardiaques

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
J. Besset, trésorière : acc.contact@wanadoo.fr
M. Dautresme, président :
micheldautresme@wanadoo.fr

Retrouvez nous sur notre site Internet :
<http://perso.wanadoo.fr/amicalecycloscardiaques>



Pentecôte en Normandie : l'ACC y était !

Après « Pâques en Provence », l'A C C était présente à la Concentration de la Pentecôte « Les Vergers du Bocage » à Bagnoles de l'Orne. Michel Brière, à qui nous devons cette participation de notre Amicale, nous en livre quelques échos.

Je pense que cela a été un moyen de nous faire connaître, non seulement dans le département de l'Orne mais également sur le plan national. Cette concentration a en effet enregistré près de 2000 participants, toutes disciplines confondues (route, VTT, marche), dont 750 cyclotouristes venus de 53 départements.

J'ai remercié les organisateurs de nous avoir autorisé à apposer nos affiches au dessus des cartes des parcours, juste à côté de la porte de sortie de la permanence. Elles ont donc été vues par un grand nombre de personnes. De plus, nos dépliants étaient sur une table à la disposition de tous ceux qu'ils pouvaient intéresser.

Et puis, avec quatre participants revêtus du maillot A C C, notre Amicale s'est fait remarquer sur les parcours. Ce qui nous a permis de nouer des conversations avec des personnes de diverses régions souhaitant se renseigner à notre sujet. Ainsi, notre président, Michel, a longuement discuté avec un Belge ayant des problèmes, non pas de frites, mais, bien sûr, de cœur.

Sur presque 300 km de routes charmantes mais très vallonnées (nous avons même franchi un col, le col de Charlemagne, pendant son inauguration mais il y avait un absent : ce sacré Charlemagne !), Monique Dautresme, pour la première fois coiffée d'un casque (fruit de la collecte de Carentoir !), s'est améliorée de jour en jour, je dirai même au fil des

heures passées sur le vélo. Voilà en tout cas ce qui nous a donné un avant goût de ce que pourraient être les journées-rencontres de l'Ouest en 2005, puisqu'elles auront probablement lieu dans cette région.

Quoiqu'il en soit, nous sommes tous quatre repartis satisfaits de ces deux jours et demi passés à pédaler ensemble, d'autant que nous avons bénéficié d'un excellent accueil, du beau temps, d'une organisation remarquable, de circuits séduisants et parfaitement fléchés. Ce qui ne nous a pas empêchés de nous tromper (volontairement) à deux reprises. Les autres nous criaient « *A gauche, c'est à gauche !* ». Mais nous on savait qu'il valait mieux aller tout droit pour faire le plein, une première fois chez moi et une autre dans la délicieuse petite maison de campagne de Maurice et Nicole André !

Étaient également présents à Bagnoles Raymond Dalençon (et Madame). Comme il a de gros problèmes de santé (pas de nature cardiaque, je le précise), ils ont peu roulé. Raymond, nous te souhaitons de retrouver vite la forme. Surtout, continue de pédaler : cela aide beaucoup.

Pendant notre dernier repas à Bagnoles, nous avons fait la connaissance de cyclos pilotant bénévolement des aveugles sur tandem. Ils nous ont confié que jamais ceux-ci ne se plaignaient. Une leçon. ■

Sortie Rhône-Alpes à St Antoine l'Abbaye (Isère)

Le 22 juin, les Amicalistes de la région Rhône-Alpes se sont retrouvés pour une sortie en Isère. Voici ce qu'en dit l'un d'eux.

Dix-huit participants étaient au rendez-vous à 8h30 au domicile de Jean-Louis (Guérin) et Mimi, à St Antoine-l'Abbaye, où un copieux petit-déjeuner les attendait dans le garage transformé en self pour cette occasion.

C'est sous un soleil de plomb que le départ fut donné par des membres du Conseil Municipal. Dix cyclos se sont ainsi élancés sur un splendide circuit de 40 km avec, bien sûr, des « bosses » dont les noms font rêver.

Tout d'abord, « le petit Tourmalet » (80 m à 21%), que certains ont passé à côté de leur fidèle monture. Ensuite, « la tranchée d'Arenberg » (70 m de pavés romains). Et puis, pour finir, la terrible montée du « Col de la Madeleine », qui culmine à ...493 m (rassurez-vous, ce n'est pas celui à qui vous pensez, le vrai !).

Ces efforts accomplis, la descente sur St Antoine ne fut qu'une simple formalité. D'autant que l'Auberge

de l'Abbaye nous attendait pour un bon repas.

Du côté des marcheuses, une visite en groupe du « Champ des insectes géants » a occupé une grande partie de la matinée, ces dames s'étant laissées entraîner dans un jeu de piste à la découverte de ces insectes.

L'après-midi, une visite de la somptueuse Abbaye de St Antoine a été très salubre car la fraîcheur régnant à l'intérieur a boosté le groupe aux dépens de Jean-Louis qui en fut quitte pour la Clairette de Die et les petits gâteaux.

La fin de la journée arrivant, il a bien fallu se séparer, avec regret.

Je tiens à féliciter les organisateurs de cette sortie : accueil, fléchage, parcours, il n'y a que des compliments à leur faire.

Merci à tous, à Jean-Louis, à Noël, à Mimi pour cette très belle journée d'amitié.

Pascal Viallon ■

Flore et faune en Somme

Samedi 28 juin, Hubert Théry proposait une balade en baie de Somme. Pierre Poisson en était. Il nous confie ses impressions.

Où vraiment, ce fut une belle balade, du vrai tourisme à bicyclette pour les onze participants dont deux nouveaux (Jean-Louis Bellon et Jean-Paul Lardé).

Hubert Théry nous avait préparé ce parcours bucolique qui, partant du Crotoy, petit port de pêche, nous a fait longer l'estuaire de la Somme pour ensuite plonger sous les frondaisons de la forêt de Crécy.

Et là, les amateurs de beaux arbres ont été comblés. Vingt-cinq parmi les plus remarquables y sont répertoriés par l'Office National des Eaux et Forêts, chacun soigneusement recensé avec un nom propre ! Nous nous sommes contentés de quatre d'entre eux parmi les plus typiques : deux hêtres et deux chênes (pour ne pas faire de jaloux), soit les hêtres « Richard », très impressionnant par le diamètre de son tronc et l'ampleur de ses ramures, et « le Vénérable », au fût superbe. Ensuite, le « Royal chêne » (une terminologie qui rappelle que les Anglais sont passés par là en 1346 à l'occasion d'une bataille de sinistre mémoire...) et, en lisière de forêt, le « Ramolleux », très caractéristique avec son tronc noueux.

Voilà pour la flore. Pour ce qui est de la faune, cela valait aussi le déplacement. Nous avons tout

d'abord surpris deux chevreuils qui gambadaient en forêt. Ensuite, le retour nous a fait longer la réserve naturelle du Marais du Crotoy qui jouxte la réserve ornithologique du Marquenterre. Si nous nous attendions à y voir nombre d'oiseaux parmi lesquels des hérons cendrés, des cygnes tuberculés avec leurs petits, des canards et autres sarcelles, nous fûmes surpris d'y voir aussi des chevaux en liberté. Il s'agit de chevaux rustiques à la robe baie, de race « Henson » originaires de Norvège et qui se sont fort bien adaptés au climat et à ce mode de vie.

Quelques-uns d'entre nous furent tentés de faire une pause, mais les estomacs de la majorité les supplièrent de n'en rien faire et de rallier Le Crotoy sans plus tarder, sachant que notre organisateur nous y avait réservé une table près du port et que la perspective d'une assiettée de moules-frites ne pouvait souffrir d'aucun retard !

A signaler enfin notre étonnement devant la richesse architecturale de Rue, avec ses chapelles et surtout son imposant beffroi qui abrite le musée des frères Caudron, lesquels ont été des pionniers en construction aéronautique. Une étape qui mériterait une journée à elle seule.

Merci Hubert, et rendez-vous à l'an prochain.

P. P. ■

Région PACA : à la découverte du Vaucluse

Nouvelle sortie en région PACA, le 29 juin, cette fois dans le Vaucluse, mise sur pied par l'infatigable animateur qu'est Daniel Legendre, avec le précieux concours de Roger Seignon. Daniel nous en fait le compte-rendu.

L'organisation de cette sortie n'a pas été facile, du fait des grèves ayant perturbé l'acheminement du courrier. Il a fallu tout régler par téléphone. Nous étions tout de même neuf cyclos au départ sur le parking de la cafétéria de Casino à Carpentras, pas si mal vu les problèmes (certains n'ont pas reçu l'invitation).

Le parcours était très bien choisi : fort beau, bien vert, très boisé, avec des platanes énormes très appréciés car nous protégeant d'un soleil plus que généreux. Autre chance : peu de vent.

Nous sommes passés par Montoux, Loriol du Comtat, Aubignan, Baumes de Venise, Vacqueras, Violès, Camaret sur Aigues, Jonquières, Bedarrides, Montoux à nouveau et Carpentras. Quand nous sommes passés au pied des Aiguilles de Montmirail, après avoir admiré le charmant village de Baumes-de-Venise, certains auraient bien fait un petit tour dans les caves jalonnant la route (nous étions tout près de Gigondas). Mais, par cette chaleur, ce n'était pas possible, nous aurions risqué de faire

comme un certain Zafe qui, dans un Tour de France, avait repris le parcours à l'envers !

Notre petit groupe a roulé sous la protection de la voiture suiveuse des Renuy. Geneviève, au volant, est sans pareille pour trouver la bonne route. Chapeau, Madame ! Hélas, c'est elle qui a crevé (enfin, sa voiture...). Guy, son mari, et deux volontaires sont venus à son secours. Il faut dire que le revêtement de la chaussée n'était vraiment pas formidable. La faute aux services de l'Équipement ? Tous les participants ont effectué le parcours. Ils se sont retrouvés à la cafétéria de Casino. Roger Seignon y avait réservé une grande table où nous ont rejoint Mmes Renuy, Pons, Seignon et un invité de Bernard Bonnet. Comme toujours la bonne ambiance ACC a régné et nous nous sommes quittés à regret en pensant faire mieux et, surtout, être plus nombreux l'année prochaine.

Merci à Roger Seignon et à son gendre qui ont permis cette sortie. Ainsi qu'aux participants qui nous encouragent dans notre tâche d'animateur. ■

Après la Roanne 2003 (*)

Le Paris-Roubaix des cyclos cardiaques
L'Ardéchoise des amis drômois
Le parcours (Dieulefit) merveilleux
Avec en plus des hôtes dignes d'Air France
Des cyclos cretois liant le tout avec convivialité et gentillesse
Font de cette randonnée une balade familiale
Avec à l'orchestration une très célèbre Josiane et son Roger
Tous deux très grand virtuoses
Dans une harmonie parfaite
Me réconciliant avec mon vélo, après une chute spectaculaire
« TRIPLE BOUCLE PIQUEE ! ! ! ! ! »
Beau Boulot, Bravo et Merci à Tous.

Arsène Lupin, alias Amblard Lucien ■

(*) Voir compte-rendu de celle-ci dans notre dernier numéro



(Dessin de Daniel Legendre)

Après Brest, encore des rencontres...

En Rhône-Alpes :

Dimanche 28 septembre, Danielle Guillemaud organise un « **Circuit Bressan** » (avec variantes) qui peut déborder sur la Dombes, sur le Mâconnais. Les marcheurs ne seront pas en reste, probablement sur le bord de la Saône. Et le repas ne sera pas oublié.

Rendez-vous à 9 h au Chapeland 01290 St André d'Huiariat.

Contact : Danielle Guillemaud (adresse ci-dessus) ☎ 04 74 50 08 15

En Ile-de-France :

Après la « Balade le long du Canal du Midi », Jean-Louis Wilmès vous invite à une « **Balade le long du Canal du Loing** » le samedi 27 septembre.

Contact : Jean-Louis Wilmès 25 Av. Victor Hugo Combs-la-Ville ☎ 01 60 60 31 91

D'autre part, la sortie programmée le samedi 18 octobre se déroulera, comme l'an dernier, vers Chantilly. Le rendez-vous est fixé à 8 h45 sur le parking du Centre Commercial du Grand Val (« Carrefour ») à l'Isle-Adam (95290).

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

Jean Delrue

Touché par les nombreux témoignages de sympathie reçus de nos adhérents lors du décès de son épouse, Jean Delrue nous prie de publier les lignes suivantes qu'il leur adresse.

L'Amicale des Cyclos Cardiaques rassemble des personnes ayant eu dans le courant de leur vie un passage pénible en matière de santé. Nous savons que pratiquer le vélo raisonnablement leur a permis de retrouver une existence normale et d'apprécier le bonheur que leur procurent la découverte à vélo, dans différentes régions de France, d'endroits magnifiques et le fait de se retrouver agréablement entre amis après une journée d'efforts bien mesurés lors d'un repas pris en commun, en résumé connaître à nouveau la joie de vivre.

A ce jour cette Amicale m'a personnellement donné non seulement ce bonheur mais aussi le réconfort qui m'a été apporté après la disparition de mon épouse Madeleine, pour moi un grand malheur : 56 années passées ensemble, c'est peu quand on s'aime. Aussi, j'adresse un chaleureux merci aux membres de l'A C C pour la consolation qu'ils m'ont procurée en me téléphonant, m'écrivant ou encore à travers la superbe confection florale offerte pour les funérailles. Je n'ai pu répondre à tous aussi, par l'intermédiaire de notre bulletin, je me permets d'exprimer ce que je ressens et veux vous dire combien vous me procurez du courage, ce qui m'incite à vous donner rendez-vous sur nos vélos et à vous assurer que vous retrouverez Delrue, ou Jean, tel qu'auparavant. Merci.

Jean Delrue ■

N.B. Je comprends ceux d'entre vous qui n'ont pas su, ou osé, m'exprimer leur sympathie : ce fut mon cas lors de la disparition de notre ami Michel Humbert.. Que son épouse me pardonne.

Assemblée générale et Journées-rencontres Maxime Brégeron

Et voici le programme !

Voici, en bref, le programme de nos journées-rencontres nationales de septembre. Pour mieux apprécier ce qui vous attend à Brest, reportez-vous à notre N° de mars-avril, page 5.

Vendredi 5 septembre

Accueil à partir de 15h30 (attribution des chambres et remises des dossiers)

20h : repas

Samedi 6

9h à 11h30 : **Assemblée générale**

11h45 : « pot » offert par la mairie de Brest au Centre de Keraudren.

12h30 : repas pris sur place.

14h30 : **mise en jambes avec circuits de 23km ou de 51 km.**

19h : « pot » offert par le Centre.

20h : **repas festif Breton**, en l'occurrence un « Kig Ha Farz », typique du Finistère nord.

Dimanche 7

La Baie de Morlaix et les châteaux

8h30 : approche en voiture jusqu'à Landivisiau (30 km) pour un départ à 9h30 sur trois circuits au choix : 22, ou 66, ou 91 km.

Midi : pique-nique dans la salle de Keroula à St Paul de Léon

Lundi 8

La Pointe St Mathieu

9h : départ pour trois circuits au choix : 23, ou 71km, ou 85 km

Midi : pique-nique au Camping municipal du Conquet

21h : soirée diapos (environ 1h)

Mardi 9

La Côte des Naufrageurs

8h30 : approche voiture jusqu'à Plouvien (13km) pour un départ à 9h30 sur trois circuits au choix : 25, 57 ou 79 km

Midi : pique-nique salle Jean Fily à Guisseny.

Après-midi : marche accompagnée pour les volontaires.

17h30 : démonstration de danses bretonnes en costumes folkloriques par le groupe « Strollad Plouvien », puis « pot » offert par la Mairie de Plouvien

Mercredi 10

Circuits des Enclos

8h30 : départ pour ceux effectuant le circuit de 91 km et approche voiture jusqu'à Landerneau pour ceux effectuant celui de 60 km

9h : départ pour ceux effectuant le parcours de 22km.

Midi : pique-nique dans la salle polyvalente de Guimiliau

En soirée : démonstration de danses bretonnes et surprise de Jean et Danielle.

Jeudi 11

La Côte Sauvage.

9h : départ pour les circuits de 25, ou 65, ou 85 km

Midi : pique-nique au Club house de Landevenez-Kersaint (à 1km de Bar Ar Lann)

Après-midi : marche accompagnée pour les volontaires.

20h : repas de clôture.

En soirée : initiation aux danses bretonnes par Jean et Danielle.

Les horaires sont donnés à titre indicatif

En règle générale, pour tous, le **repas du soir** est pris au Centre à **20 heures**. Il est suivi de la **présentation des circuits du lendemain**.

Quant aux **pique-niques** du midi, chacun des accompagnateurs et accompagnatrices emporte le sien chaque matin.

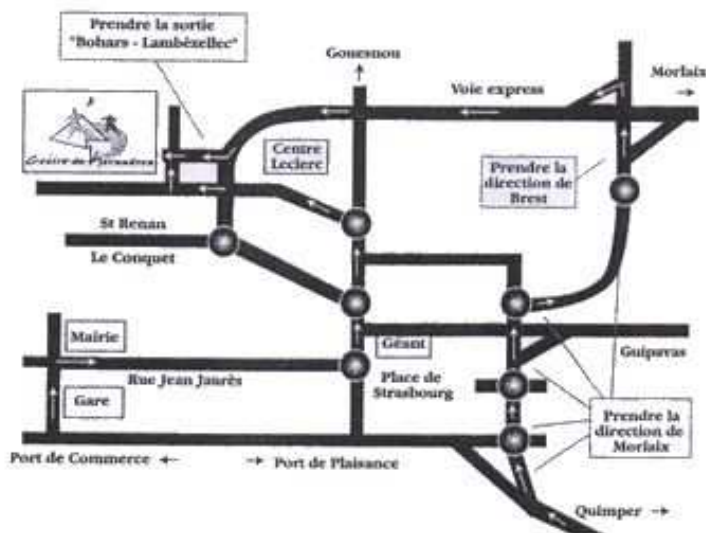
A bientôt ! ■

Accès au Centre de Keraudren à Brest (☎ 02 98 34 66 34)

Voie express : N12 - E 150 (Morlaix-Brest)

SNCF : Gare de Brest (TGV Paris), puis bus ligne 5,9 ou 10, changement place de la Liberté ligne 2 (20 mn de la gare au Centre Keraudren)

Avion : Paris-Brest (1h) Aéroport → Centre (5mn)



Nouveaux membres actifs

Cette liste complète celles publiées dans nos précédents numéros

ALLEXANT Jean 11, rue de la Combe 21200 Ste-Marie la Blanche ☎ 03 80 26 52 63

BUTAUT Louis 2, rue de la Vienne 44610 INDRE ☎ 02 40 85 01 72

MAURE Pierre « Les Mûriers » A2 Avenue Dr Témolères 83160 LA VALETTE ☎ 04 94 20 16 61

LACAN Philippe 26, rue Parmentier 06100 NICE ☎ 04 93 52 70 25

En balade le long du Canal du Midi

Robert Renard, un des participants de cette randonnée qui a eu lieu du 17 au 20 juin, nous la raconte.

Lundi soir 16 juin à Toulouse je retrouve Jean Delrue, Nicole et Maurice André. Les Dautresme, qui devaient nous accompagner, ne sont pas là, Michel ayant chuté en essayant le VTT emprunté pour accomplir cette randonnée.

Mardi 17. 8h15 : nous avons rendez-vous à la gare avec Jean-Louis Wilmès. Au loin, un chapeau de brousse, sous le chapeau, vélo équipé, notre organisateur.

En route. Nous sortons rapidement de la ville grâce à la piste cyclable. Soudain, un claquement sec, ma chaîne a cassé. Pas de panique, dérive-chaîne, suppression des deux maillons coupables et c'est reparti. Ce sera le seul incident du voyage.

Jean-Louis semble bien connaître son sujet. A 10h, il emprunte mon portable pour une communication mystérieuse et, à 10h45, un ami à lui nous attend à l'écluse de Gardouch. De sa glacière il sort des boissons fraîches. Cette halte est fort sympathique mais il est temps de repartir pour Villefranche de Lauragais où nous achèterons notre pique-nique, dégusté en saluant les péniches de passage.

Jean-Louis nous propose d'admirer « le bas » depuis « le haut » en grimpant à Montferrand. Pour grimper, ça grimpe, et dur, mais le panorama est beau. Nous nous arrêtons près d'une balise lumineuse datant de l'aéropostale. Nous redescendons. Sur la route nationale, à 1 km, un col : le « Seuil de Naurouze ». Je ne résiste pas, les copains m'accompagnent, et un de plus dans la sacoche de Robert (pour « les cent cols »). L'obélisque de Riquet, érigé au point haut du canal, marque le seuil de partage des eaux. Désormais, nous descendons vers la Méditerranée.

Après la visite des bassins d'alimentation, un sentier succède à la piste goudronnée et c'est l'arrivée à Castelnaudary dont le port nous rappelle qu'un fort trafic marchand empruntait cette voie fluviale. Ici, le cassoulet s'impose, accompagné d'un Fitou, et c'est repus que nous gagnons nos chambres.

Mercredi 18. Le sentier devient étroit, les racines font saillie, c'est un peu acrobatique. Nous dépassons un groupe de jeunes cyclistes, certains en légère difficulté. Les écluses sont très fleuries de lauriers roses, les maisons pimpantes. Jean-Louis me demande à nouveau mon portable, cette fois pour joindre l'ami Henri Laffont (de Carcassonne, membre de l'ACC). Celui-ci nous accueille à l'écluse de la Douce et nous guide à bicyclette jusque chez lui où Madame nous reçoit. Nos hôtes nous offrent l'apéritif et nous déjeunons ensemble au restaurant voisin. Henri, dévoué, nous mènera en voiture jusqu'à la Cité et nous guidera pour la visite de ce lieu extraordinaire. Puis il reprendra le vélo pour nous faire franchir la ville. Il nous retrouvera à Trèbes, en voiture à nouveau, afin de nous aider à rejoindre notre hôtel.

Jeudi 19. La température est déjà élevée, la circulation dense. Nous rejoignons le canal après une rapide visite du vieux Trèbes. Sur l'étroit chemin de halage nous doublons à nouveau nos jeunes cyclistes de la veille. Sur recommandation d'Henri, arrêt à l'écluse de l'Aiguille pour admirer de remarquables et humoristiques sculptures en bois. Pique-nique à Homps où un coin ombragé équipé de tables nous accueille. Toujours des échanges amicaux avec les équipages des péniches. Et voici encore la colonne des jeunes qui passent en nous souhaitant bon appétit. Nous les doublerons encore une fois lorsque, à leur tour, ils feront la pause-midi. Au port d'Argens, nous prenons la route jusqu'à Roubia afin de reposer bras et postérieur. Passage de Ventenac et, au Somaill, arrêt rafraîchissement car la chaleur nous pèse. Bientôt, c'est l'embouchure de la Robine, canal vers Narbonne et, par la route, nous atteignons Sallèles d'Aude où nous logerons en chambres d'hôtes tenues par ... des Anglais ! Le dîner, succulent, est servi par nos hôtes, très organisés.

Vendredi 20. Dernière étape, sous la chaleur. Nous apprécions encore une fois le sens d'orientation de Jean-Louis. Trois sentiers s'offrent à nous, il nous indique le moins engageant : c'est le bon ! Nous débouchons sur une voie ferrée qui enjambe l'Aude et le canal, communs à cet endroit. Nous traversons sans traîner, les jeunes cyclistes (encore eux) nous talonnent. Puis nous retrouvons le chemin de halage et parvenons à Narbonne. Alors que la température est de plus en plus élevée, en route pour Gruissan, la mer, la baignade, terme de notre voyage. Tiens, encore nos jeunes cyclistes, nous sympathisons et nous les doublons sous leurs ovations. Certains, familiers, nous aspergent avec leurs bidons. Qui sont-ils ? D'où viennent-ils ?

Sous le « cagnar », nous arrivons à la mer où Jean-Louis et moi plongeons une tête. Nous déjeunons sous un parasol et c'est le retour sur Narbonne. Mais voici nos jeunes qui arrivent. A notre tour, nous applaudissons. Ce sont des lycéens de Foix en voyage de fin d'année. Ils sont heureux, leur périple est une découverte.

A Narbonne, au dîner, nous dégustons des « tapas » arrosés d'une sangria. Après quoi, Jean-Louis nous quitte pour prendre un train de nuit. Nicole, Maurice et moi restons, pour nous la dispersion aura lieu demain.

Conclusion. Ce voyage a été une réussite, il est à recommander. Les distances doivent rester raisonnables. Côté matériel, un vélo de route équipé de pneus de 28 suffira par temps sec, l'idéal étant quand même le VTC.

Merci à Jean-Louis pour l'organisation, parfaite. Merci aussi à Nicole pour sa gentillesse et sa conversation lors de nos retrouvailles, le soir. ■

OH ! CORSICA ...

Du 31 mai au 7 juin, une bande d'Amicalistes se sont retrouvés dans l'île de Beauté pour de superbes balades comme seuls savent en concevoir nos amis insulaires Pierre Bellan et Joël Berthaudière. Notre secrétaire Pierre Poisson en était. Voici son récit.

En atterrissant à Ajaccio, j'ai eu une pensée pour nos deux amis, Emile et Gilbert, qui bien à contre cœur, ont dû annuler leur participation (seuls figurent, dans ces lignes, les prénoms : les intéressés se reconnaîtront. L'incognito est préservé !).

Une double motivation m'avait conduit à venir en Corse : d'abord le fait de rencontrer des Acécistes assez fous pour se lancer dans ce projet concocté par le maître de cérémonie, Pierre 1^{er} (car il y en a un autre). Voilà un titre qui lui sied parfaitement car il a de mâles intonations et il maîtrise l'art de haranguer sa troupe, et coïncidence (?), c'est le même n° qu'un certain empereur. Il est assisté de Joël, à qui nous devons le prêt de l'incontournable fourgonnette bleue. Elle est, grâce à son pilote Jean et à son accompagnateur Daniel, à la fois notre port d'attache où l'on fait escale en haut des cols, et notre bouée de sauvetage en cas de défaillance. Mon second motif est de retrouver cette île qui me fascine et que, insatiable, j'ai le bonheur de redécouvrir avec le concours de mon vieux destrier.

Je vous propose de suivre les aventures qu'Odile la Noirmoutienne nous a fait partager, à notre joie.

Dès le vendredi tantôt, traversée vers Ajaccio, ce qui nous permet d'admirer son golfe grandiose. Étant en avance pour la réception où nous devons rencontrer M. le Maire, nous optons pour une balade touristique en petit train urbain, ce qui nous permet, sans fatigue, de découvrir la ville ainsi que les îles Sanguinaires.

La réception s'est déroulée dans le majestueux salon Napoléon où, à défaut de Maire, nous nous sommes contentés d'un de ses adjoints, ce qui ne nous a pas empêchés de faire honneur au Muscat du Cap Corse, accompagné de douceurs aux amandes.

Ça pique ... oh la vache !

Samedi : les choses sérieuses commencent avec l'étape Porticcio-Porto. Peu après le départ, le 1^{er} col se présente (La Seghia) qui culmine à ... 46m ! On ne rit pas : c'est chose courante en Corse. Après le casse-pattes d'Afa, le second col - Listincone - se passe sans encombre, suivi de celui de San Bastiano, parfait comme apéritif car nous retombons au niveau de la mer pour faire - cela devient une tradition - notre 1^{er} pique-nique à Sagone, au bord de la grande bleue.

Préparé de main de maître par Denise et Jacqueline, l'épouse de Jacques, le menu est judicieusement adapté aux besoins de la « gente pédalante ». Grand merci à toutes deux de nous avoir, chaque jour, si bien ravitaillés.

Peu avant de repartir, pendant que quelques-uns se rafraîchissent la plante des pieds à la plage, notre amie Odile s'écarte pour satisfaire un besoin tout ce qu'il y a de naturel et, par précaution, emmène son vélo avec elle. Au moment de l'enfourcher, le constat est sans appel : double crevaisson ! Il est vrai que pour être tranquille elle avait choisi un champ bordé de figuiers de barbarie et autres ronciers. Pour ce qui la concerne, elle s'en sort indemne, et c'est heureux car elle aurait pu connaître d'épineux désagréments en se remettant en selle et, de plus, qui donc se serait dévoué pour l'intervention

chirurgicale ? ... Assurément l'un de nos deux médecins Acécistes, soit la seconde Odile, soit André, lequel se serait peut-être porté volontaire ... Encore lui aurait-il fallu obtenir le feu vert de sa chère Marie-Claire ! Merci Odile, tu nous as évité un drame de conscience ... professionnelle.

Ensuite, c'est Cargèse où nous quittons la côte pour attaquer les cols de Torraccia, de San Martino, puis de Lava avant - enfin - de plonger sur Piana et ses Calanche (sans s car c'est le pluriel de calancha, dicit Alain, notre référent scientifique). Elles nous ont offert leur étonnant spectacle de sculptures taillées dans le granit ocre rouge.

Et c'est la récompense du jour, de celles que seule la Corse sait offrir : l'agréable descente sur Porto, avec de superbes vues plongeantes sur le golfe nimbé d'une impalpable brume de mer.

Dimanche : menu ... corsé avec 35 km de montée pour atteindre le col de Vergio. Avant Evisa, nous avons eu le temps, eu égard à notre rythme, d'admirer les vertigineuses gorges de la Spélunca avant d'apprécier les frais ombrages des pins Laricio de la forêt d'Aitone. C'est là qu'on rencontre cochons, vaches et autres ânes en liberté. Prévenante, Odile alerte ses coéquipiers : « Attention à l'âne sur la gauche ! ». Pierre 2 (π2 en SMS...) lui rétorque : « Il doit être cocu ton âne car il a des cornes ! ... ». Car il s'agissait bel et bien d'une vache...

Après le pique-nique, et ce fut notre dessert : une descente de 40 km ; mais hélas, on eut droit au col d'Orminanda en guise de pousse café (pour ce qui nous concernait, on poussait plutôt des gémissements...) avant d'atteindre Corte. Précisons notre façon de rouler dans les cols : un quatuor caracolait en tête (Danielle, Jacques, et les deux Corses Lilian et Roger) suivi d'un petit peloton (la Corse Jacqueline, Françoise, Edmond, Nicole, André, Marie-Claire, Michel, Odile et Pierre 2) qui s'effiloçait au fil des km, puis Alain et son Odile, pour ensuite voir tout le monde se regrouper au sommet autour de la fourgonnette bleue, notre point de ralliement avant d'entamer la descente.

Une mention spéciale à Nicole qui ne s'est mise au vélo que cette année sur les recommandations de son amie Françoise et qui a su mettre en pratique tous les conseils de ses camarades de club cyclo, tant et si bien qu'à la voir en action on aurait dit (pardon Nicole ...) un vieux briscard de la route !

Manquant d'entraînement, mais bien décidés à aller jusqu'au bout, notre couple Odile et Alain arriva avec un certain retard à Corte, mais ils reçurent une salve d'applaudissements pour saluer leur ténacité, ce qui leur fit du bien au moral.

Y'a pas photo

Lundi : le matin, séance très tonique avec les gorges de la Restonica. Tous n'allèrent pas jusqu'au bout ... Ceux-là sont des Acécistes raisonnables, mais Lilian ne regretta pas d'avoir poussé jusqu'au chalet où il a englouti un casse-croûte gargantuesque arrosé de moult sodas !

L'après-midi, deux parcours nous permettent de rejoindre St Pierre de Venaco.

Le soir, Edmond nous fait part de son désarroi : il a, pense-t-il, oublié son précieux appareil photo à l'hôtel de Corte. Interrogé, le patron nie toute présence de l'objet ... C'est rageant, de si ➤

OH, CORSICA... (suite)

➤ belles photos perdues... Françoise a un doute et examine méticuleusement les multiples poches du sac... « Eureka ! Il est là !... ». Je passe sur ce que les hommes ont pu entendre sur leur manque d'ordre et de pugnacité dans leurs recherches !

Mardi : permutation entre Jean et Pierre 2 au volant de la fourgonnette. Le second est en conflit...douloureux avec sa selle et celle-ci refusant toute concession, mieux valait changer de partenaire et trouver un siège plus moelleux. Aujourd'hui, longue formalité pour relier St Pierre à Porticcio qui sera notre port d'attache pour les quatre derniers jours. Deux difficultés cependant. Tout d'abord, après Vivario, le col de la Serra du haut duquel on peut observer les circonvolutions que fait la ligne de chemin de fer qui relie Bastia à Ajaccio. L'autre coup de rein se situait dans le col de Vizzavona, mais après, quel régal : un toboggan de près de 50 km !

Récompense qui nous permet de rejoindre nos pénates dans le Centre de Porticcio où nous avons mis un point d'honneur à tester entrées, plats chauds et autres desserts offerts à profusion. Merci Joël pour l'adresse !

Les « découvertes » d'Odile

Mercredi : la fourgonnette bleue ne nous accompagne plus car nos bagages restent au Centre. Nous n'en sommes pas pour autant abandonnés car notre chef vénéré Pierre 1^{er} est omniprésent et veille à notre sécurité pendant que Denise et Jacqueline font leurs emplettes avant de nous rejoindre pour le pique-nique.

Cette fois, direction Bastelica. Jolie balade qui nous permet de découvrir les gorges de Prunelli et le lac de Tolla.

Sur le chemin du retour, une pause rafraîchissante à Cauro chez Jacqueline et Lilian a été fort appréciée, d'autant que les douceurs qui garnissaient la table étaient délicieuses, le tout servi à l'ombre d'une tonnelle dans leur jardin qui domine le golfe d'Ajaccio. C'est dire combien nous les avons dégustées à petites gorgées ! Et quelques-uns goûtèrent cette ombre qui laissait un peu de répit à leurs coups de soleil.

A ce propos, tout un chacun connaît le crédit ou le rhum agricole. Eh ! bien notre amie Odile nous annonce que nous aurons piètre allure le lendemain si nous osons nous exposer sur la plage de Porticcio avec notre « bronzage ... agricole », tant il est vrai que la pratique assidue du vélo n'est pas la panacée pour obtenir ce que montrent les magazines en matière de bronzage !...

Jeudi : enfin une journée de repos mise à profit par chacun pour pratiquer le farniente (sans doute moins bien que ne le fait un Corse...) mais aussi pour faire provision de produits corse qui, reconnaissons-le, sont très supérieurs à ce qu'on trouve sur le continent en matière de charcuterie, de fromages de brebis ou de chèvre, voire de biscuits sans beurre (une aubaine pour des cardiaques !).

Ensuite, un moment de détente et bain à la plage.

Demi-tour à la tour...Trouvant ce comportement trop pépère, notre Odile décide de se promener en direction de la tour génoise qui est tout au bout de la plage. Parvenue au pied de la tour, elle interroge un vacancier vêtu d'un superbe T-shirt pour savoir si la tour peut se visiter. Il répond par l'affirmative et se propose de l'accompagner. Lui tendant la main pour franchir les premiers rochers situés en surplomb, il était donc à environ un mètre au-dessus d'elle. À cet instant, Odile fait brusquement demi-tour et part en courant !! Elle venait seulement de se rendre compte que le promeneur n'avait que le T-shirt sur lui !...

Vendredi : Dernière superbe excursion en direction de Coti-Chiavari où nous avons pique-niqué. La montée est agrémentée d'eucalyptus qui embaument l'atmosphère. Un vrai bonheur, d'autant qu'Alain avait recouvré un coup de pédale quasi aérien. Du point de pique-nique nous avons une vue panoramique sur le golfe d'Ajaccio: un régal pour les photographes, n'est-ce pas Edmond ?

L'après-midi, nous étions presque déçus de n'avoir pas de grand col à se mettre sous la dent, mais Pierre 1^{er} nous avait tout de même trouvé un ultime parcours exempt de voitures mais particulièrement saignant et qui en a obligé quelques-uns à mettre pied à terre...

Mais la récompense nous attendait chez lui : la table était garnie de biscuits corses et de plein d'autres reconstituants, notamment une délicieuse sangria qui a plombé quelques jarrets sur la chemin du retour...

Voilà qui méritait le détour ! Merci Pierre et grand merci à ta charmante épouse qui nous a si gentiment accueillis.

De retour assez tôt à notre Centre, quelques-uns sont retournés à la plage pour y faire trempette.

Toujours aussi intrépide, notre Odile, trouvant que les figuiers de barbarie font de très jolies fleurs, décide d'en cueillir pour décorer le bungalow... Mal lui en prit car même la tige de la fleur est recouverte de minuscules épines à peine visibles mais que ses doigts ont douloureusement ressenties. Étant seule, elle essaya de se les retirer avec les dents... et les épines furent transférées sur ses lèvres ! Encore un souvenir piquant. Une chance que sa voisine de bungalow soit une infirmière.

Pour la fin : des ...haricots !

Samedi : difficile d'admettre que le séjour soit déjà terminé... et sans le moindre accident, et dans une excellente ambiance qui ne s'est jamais démentie, tant sur la route qu'aux étapes.

En bons Gaulois que nous sommes, nous avons parachevé notre semaine de bonheur par un repas typiquement corse dans un restaurant choisi par Pierre 1^{er}, avec notamment des figatelli aux haricots (sorte de boudin fait avec des abats de porc). Tout en le remerciant, les participants ont supplié Pierre de remettre le couvert dans deux ans, idée qu'il n'a pas écartée. Et encore merci, Pierre ! Et, sans doute, à bientôt ! ■

Les hauts lieux de la Corse

