



# Cœur et Vélo



N°61

septembre-octobre 2005

## Dans ce numéro :

- **Ça s'est passé cet été**
- ▶ A la découverte du Pilat 2
- ▶ Plein succès de la Roanne 2
- ▶ Par la "voyette" 2
- ▶ Un, deux, trois... "voies vertes" : 3
  - Sur la route du Neubourg
  - A vélo ...sur les rails
  - La plus belle cyclable d'Europe
- ▶ Le canal d'Ille & Rance, un voyage peu commun 4
- ▶ Tribulations corses de Briochins 4
- **Les "Amis de Cœur" racontent...**
- ▶ Le pied 5-6
- ▶ La pêche à pied 6-7
- **De tout un peu**
- ▶ Rhône-Alpes: la "fête du vélo" 7
- ▶ Bulletins de santé 7
- ▶ Ils nous ont quittés 7
- ▶ Nouveaux membres 7
- **Santé**
- ▶ Intérêt de l'exercice physique 8
- ▶ Les dix commandements du Dr Mondenard 8



## Edito

### Vivons nos "valeurs"

**A**u moment où j'écris ces lignes quelques jours seulement nous séparant de nos "Journées nationales", cette année à Dourdan en Ile de France. Journées accompagnant notre assemblée générale et que marquera le Xème anniversaire de notre association.

C'est l'occasion de rappeler les "valeurs" ayant présidé à la création de celle-ci. Lesquelles tiennent en ces quelques mots, combien riches de sens : **convivialité, amitié, solidarité, responsabilité, joie de vivre.**

La convivialité imprègne chacune de nos rencontres. A partir de quoi des liens d'amitié se nouent, que renforce une certaine complicité due à ce que nous avons connu, les uns et les autres, les mêmes inquiétudes et avons vécu sensiblement la même expérience. Ce qui explique la solidarité qui nous unit, comme peuvent en témoigner nombre d'entre nous. Solidarité à l'égard des autres aussi, laquelle s'exprime notamment à travers le message rassurant que nous souhaitons apporter à ceux que la maladie cardio-vasculaire atteint et à leur entourage. Ainsi qu'en conduisant des actions d'information et de prévention, notamment auprès de ceux qui prennent des risques inconsidérés, comme nous l'avons encore fait il y a peu en étant présents à la Semaine fédérale à Oloron.

Par ailleurs, en agissant au mieux pour recouvrer et conserver autant que faire se peut forme et santé plutôt que de nous considérer comme malades ou handicapés, en nous prenant nous-mêmes en charge, ne faisons-nous pas preuve de responsabilité ?

Enfin, parce que, pour beaucoup d'entre nous, nous avons failli perdre la vie, nous savons plus que d'autres l'apprécier et en jouir, mieux faire la part des choses, distinguer l'essentiel de l'accessoire.

**Cette convivialité, cette amitié, cette solidarité qui nous unissent, cette responsabilité dont nous faisons preuve, cette joie de vivre qui nous habite, puissions nous toujours les manifester pleinement. Et les "Journées" de Dourdan les renforcer encore.**

Michel Dauresme ■

### Amicale des Cyclos Cardiaques

137, avenue Paul Doumer  
92500 RUEIL-MALMAISON  
☎ 01 47 51 60 43 ou 01 34 82 07 09

E-Mail : [acc@fr.vu](mailto:acc@fr.vu)

Pierre Poisson, secrétaire : [acc.pierre@free.fr](mailto:acc.pierre@free.fr)  
J. Besset, trésorière : [acc.contact@wanadoo.fr](mailto:acc.contact@wanadoo.fr)  
M. Dautresme, président :  
[micheldautresme@wanadoo.fr](mailto:micheldautresme@wanadoo.fr)

Retrouvez *Cœur & Vélo* et toute l'actualité de l'Amicale, les photos des sorties passées, le programme de celles à venir, des informations, des conseils, etc. sur notre site Internet:

[www.acc.fr.vu](http://www.acc.fr.vu)

ou

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

## A la découverte du Pilat

Une "première" que ce séjour dû à Georges Menez. Pour le plus grand plaisir de ceux ayant répondu à son invitation.

**V**ous avez dit Pilat ? Avec un i. A ne pas confondre avec Pylat. Avec un y. Ce Pylat ci, au sud d'Arcachon, est connu pour sa dune, la plus haute d'Europe (125 m). Alors que le Pilat - avec un i - est le massif de moyenne montagne (culminant à 1432 m tout de même...) s'étendant des portes de St Etienne à la vallée du Rhône.

A l'invitation de Georges Menez, s'y sont retrouvés, du 13 au 17 juin, dix Amicalistes (dont cinq femmes). L'occasion pour eux de découvrir cette très belle région, ses paysages verdoyants et quelque peu vallonnés, ses points de vue superbes, ses villages pittoresques, voire remarquables comme Sainte-Croix-en-Jarez (ancienne Chartreuse devenue un des "plus beaux villages de France") ou

Malleval (cité médiévale). L'occasion aussi d'avoir une pensée pour Vélocio, le "père" du cyclotourisme, en ajoutant quelques cols à leur actif, dont certains portent son souvenir : col de la République, col de Pavazin, col de la Charousse, etc. et même, pour Josiane, le Crêt de l'Oeillon (1370 m). Les pentes n'étant dans l'ensemble pas trop rudes, chacun les a affrontées tranquillement, à son rythme, sans peine excessive, grâce à des braquets adaptés.

En résumé, tous se sont montrés raisonnables sur la route, ce qui n'a pas empêché, bien au contraire, la bonne humeur de régner tout au long d'un séjour dont on se souviendra avec bonheur. Et dont on saura gré à son organisateur. ■

## Plein succès pour "la Roanne"

Le 22 mai se déroulait la désormais fameuse "Roanne", au départ de Crest (Drôme), en association avec l'association drômoise "Cœur et Vie".

**M**algré la météo incertaine annoncée pour ce dimanche, ce sont 25 cyclos cardiaques de tout le Sud-Est (sur 46 cyclos au total) qui ont participé cette année à cette magnifique balade qu'est "la Roanne", chère à Josiane et Roger Besset qui en sont les promoteurs. S'y ajoutaient une quinzaine de marcheurs emmenés par Joël et Robert jusqu'à St-Nazaire-le-Désert sur un parcours de deux heures.

Pour les cyclos, premier arrêt à St Benoît où Annick et Thérèse les attendaient avec quelques douceurs. A midi, St-Nazaire-le-Désert est très animé. Cyclos,

marcheurs et accompagnateurs, 80 personnes en tout, se retrouvent au buffet pique-nique dressé par Fatima, Claude et leur équipe. Puis toute la joyeuse bande se met en route pour le col de l'Escou avant de se laisser descendre sur Bouvières et glisser jusqu'à Saou où le Pas de Lauzun, dernière difficulté du parcours, les attend.

Aucun incident n'est venu ternir cette belle journée. Le soleil et la bonne humeur étaient au rendez-vous. Une vraie réussite et ce grâce à la gentillesse des bienfaiteurs, des membres de "Cœur et Vie" et à la municipalité de St-Nazaire-le-Désert. ■

## Par la "voyette"

Le 25 juin, c'est à une journée ...nordique qu'étaient conviés les Amicalistes.

**C'**est à quatorze que nous avons pris le départ de Gavrelle, petite localité située entre Douai et Arras, pour la balade concoctée par nos amis Pierre Dozière et Daniel Hainault qui nous attendaient avec café et biscuits.

En fait, sur les quatorze, nous étions sept membres de l'Amicale, dont nos deux organisateurs, mais aucun autre membre de Nord-Picardie, ce en quoi ils ont eu tort car le parcours était fort plaisant, et la table du midi remarquable ! Les sept autres étaient des amis du club *Les Randonneurs du Douaisis* qui avaient gentiment accepté de nous accompagner.

Tout d'abord, direction Notre Dame de Lorette, haut lieu meurtrier des combats de la grande guerre : cent mille "poilus" y ont laissé leur vie... La tour-lanterne, la chapelle et les milliers de croix qui les entourent évoquent ces heures sombres.

Ensuite, direction : la ferme auberge d'Ablain-St Nazaire où un savoureux poulet à la bière - entre autres - nous attendait.

N'ayant pas prévu une sieste que certains réclamaient après ce plantureux repas, Pierre nous remit en selle pour rejoindre, par les collines de l'Artois, St Eloi où nous avons admiré les ruines

d'une ancienne abbaye cistercienne.

Ensuite, direction Arras que nous avons contournée, ratant ainsi l'ami Bidasse...

C'est à St Aubin, me semble-t-il, que Daniel nous annonce : "Maintenant, plus de voitures, on va prendre par la voyette".

Et nous voici engagés dans un couloir étroit et sablonneux, louvoyant entre maisons et jardins, contraints de circuler en file indienne pour ensuite déboucher sur le chemin de halage de la Scarpe, lequel nous conduisit au-delà d'Arras. Quel régal ! Avec en prime le spectacle des oiseaux aquatiques : canards, foulques, oies sauvages et cormorans. Mais pas de Paulette, déplora l'un d'entre nous qui voulait faire un mauvais calembour avec la Scarpe. Enfin, retour à Gavrelle où des rafraîchissements - fort appréciés compte tenu de la chaleur - nous attendaient.

Merci à Pierre et Daniel de nous avoir si méticuleusement préparé cet itinéraire au kilométrage bien dosé et aux haltes intéressantes.

Alors, à l'an prochain avec tous nos amis de Nord-Picardie !

P. P. ■

## Un, deux, trois ... "Voies Vertes"

Trois "voies vertes" figuraient en effet au programme de l'A C C cette année 2005. Voici ce que nous en dit, pour chacune d'elles, un de ses participants.

### Sur la route du Neubourg

Les Normands Michel Lebreton (!) et André Hagneaux avaient donné rendez-vous aux Amicalistes régionaux l'après-midi du samedi 21 mai à Le Neubourg (Eure).

Parmi ceux ayant répondu à son appel, un tout nouvel adhérent, Jean-Claude Fenyo, transplanté cardiaque. Ce qui ne l'empêche pas d'avoir un bon coup de pédale comme il l'a démontré tout au long d'une bien agréable balade (malgré le vent). Au programme, accomplie dans les deux sens, la "Voie Verte" édifiée sur une ancienne voie ferrée, reliant Le Neubourg à Evreux. Puis, pour les plus

courageux, parcours additionnel passant par le "Château du Champ de Bataille", somptueux palais du XVII<sup>e</sup> siècle, dans un magnifique écrin de jardins et de forêt, remarquablement restauré.

Après ce bon bol d'air, grand besoin était de se restaurer et se désaltérer. Ce à quoi contribua largement et délicieusement la tarte aux pommes (de Normandie) et le cidre (de Normandie) généreusement offerts par les organisateurs.

Il ne restait plus aux participants qu'à rejoindre leurs pénates, non sans avoir d'abord remercié leurs hôtes et s'être promis de se retrouver. ■

### A vélo ... sur les rails

Michel Lebreton avait convié le 18 juin les Amicalistes à une balade sur "l'avenue verte", ancienne portion de la voie ferrée Paris-Dieppe, déclassée et bitumée sur une quarantaine de km, à la suite d'une heureuse initiative du Conseil général de Seine-Maritime. Le parcours va de Beaubec-la-Rosière à proximité de Forges-les-Eaux à Arques-la-Bataille près de Dieppe. Cet itinéraire se poursuit de l'autre côté de la Manche jusqu'à Londres.

L'avenue, en site propre réservé aux piétons, cyclistes, rollers et cavaliers, est située au cœur du pays de Bray, dont tout un chacun se souvient de la fameuse "boutonnière" des géographes. Le parcours verdoyant suit la vallée de la Béthune et traverse de petits villages, la signalétique très complète et le passage au ras des quais des anciennes gares sauvegardées ne nécessitant pas de s'équiper d'un GPS !

Douze cyclistes et trois accompagnatrices, de Picardie, du Nord, d'Île-de-France et de Normandie, avaient répondu à l'invitation de Michel. Celui-ci avait heureusement "commandé" un très beau temps, ensoleillé avec un petit vent d'est bienvenu.

A l'aller, notre guide nous a commenté quelques sites remarquables : le majestueux château de Mesnières commencé vers 1521, unique édifice de la Renaissance dans la région, dont le toit a malheureusement brûlé l'année dernière et qui est en cours de rénovation, la flèche torsadée de l'église de Bures et les ruines du château d'Arques-la-Bataille où Henri IV livra victorieusement bataille aux Ligueurs en 1589.

Parti vers 10h30, notre groupe est arrivé encore frais vers 13 h à l'Auberge de la Forêt à Arques. Après un copieux repas, arrosé comme il se doit au cidre, le retour a pu paraître un peu plus laborieux à certains, face au vent et à une pente légère mais continue, les rivières s'écoulant naturellement de l'amont vers l'aval. Bravo à Jacqueline qui a battu sa distance record.

Un grand merci de tous les participants, à Michel pour nous avoir préparé cette agréable sortie et, pourquoi pas, la même l'année prochaine, dans l'autre sens pour parcourir ces deux marathons : 82 km aux compteurs.

Jean-Claude Fenyo ■

### La plus belle cyclable d'Europe

Ainsi se présente cette voie, en toute modestie. Pour le vérifier, Maurice, Christian, Jean-Pierre, les deux Jean, les deux Jean-Louis et Marcel, ainsi que leurs « coachs » Nicole et Wilma seraient, après essai, plutôt d'accord.

Le « régional de l'étape » Jean Alexant a bien préparé le terrain : un garagiste sympa M. Jacquelin accueille et gardera nos voitures à Corpeau (près Chagny).

Les huit copains\* harnachent leurs montures et voici trois cyclos du club de Chalons qui nous guident vers Chagny, le canal du centre (ah ! ces chemins de halage !) et Givry, son marché circulaire .... Et le premier "Kir" !

Après, ... voie paisible, beaux paysages, les pierres dorées des lavoirs couverts et des clochers trapus.

Buxy (1<sup>ère</sup> étape) et la dégustation chez Charles du Besset, visiblement .... amateur de ses produits !

Jully les Buxy, sa grimpe et son panorama. Les rues médiévales de St Gengoux. Cormatin, parc superbe et l'étonnant Musée du Vélo.

Taizé, Cluny (2<sup>ème</sup> étape) hauts lieux de spiritualité. Le tunnel cyclo de Bois-Clair : 1km de fraîcheur. Berzé le Châtel. Courte visite à M. de Lamartine, à Milly.

Dernier kir à Charnay.

On se laisse glisser vers Macon où le TER nous ramènera – avec les vélos – à Chagny.

Le cyclo-tourisme, c'est ça !! Et des voies vertes, il y en a d'autres (pour 2006 ....)

J. L. W. ■

\* dont trois octogénaires !!

### Le canal d'Ille et Rance, un voyage peu commun

C'est aussi une sorte de "voie verte" qu'ont parcouru en juin les Amicalistes ayant répondu à l'invitation de Jean et Danielle Mevel. Récit de Laurent Coïc, qui en était.

C'est à un insolite voyage hors du temps que nous avaient conviés Jean et Danielle Mevel en nous proposant de relier Saint-Samson sur Rance à Redon en longeant la Rance, rivière canalisée encaissée au fond d'une vallée pittoresque, le canal de l'Ille et Rance, créé par Napoléon pour des raisons stratégiques et économiques, et la Vilaine aux charmants paysages et escarpements schisteux.

Pour la bonne vingtaine de participants, que de "coups de cœur" au cours de ce périple ! Dinan, sa vieille ville, Léhon, son port gothique, ses fleurs... Et, tout le long du parcours tortueux du canal, des écluses fleuries qui se transformaient en tableaux vivants lors du passage des bateaux.

A Rennes, une visite s'imposait : le vieux Rennes, le

jardin du Thabor, le Palais de Justice, avant de rejoindre la Vilaine.

Comme pour se venger de lui faire porter un nom si peu valorisant, celle-ci défendait ses abords. Il fallait la mériter en évitant les nombreuses embûches de ses rives mais, très vite, elle laissait admirer ses vieux moulins à partir de chemins plus en harmonie avec nos machines.

A Redon, la randonnée se poursuivait en sens inverse, facilitée par un vent devenu très coopératif. L'écluse du Châtelier mettait un terme à notre étonnant voyage, loin du monde de l'automobile.

Merci à Jean et Danielle pour cette rencontre A C C très bien organisée et au cours de laquelle l'horloge du temps a semblé s'arrêter pour mieux nous laisser admirer la Bretagne profonde. ■

### Tribulations corses de Briochins (\*)

Parmi la presque trentaine d'Amicalistes (accompagnants compris) ayant séjourné en Corse du 28 mai au 5 juin figuraient Annick et Claude Le Minous, un couple breton dont c'était la première participation à une rencontre A C C. Ils ont bien voulu nous confier leurs impressions.

Pourquoi faire connaissance avec les membres de l'ACC en Corse ?

Depuis plusieurs années, mon épouse et moi-même voulions visiter la Corse dont bon nombre de cyclotouristes briochins, voire costarmoricains, nous avaient vanté la beauté des paysages, la diversité des nombreux cols. J'étais membre de l'ACC, depuis Albertville en 1997, à cause de sautes intempestives d'humeur de ma tension artérielle. Nous craignons les étapes "en ligne" des tours de Corse. Des boucles autour de Porto Vecchio, voilà qui nous convenait. Il faut aussi l'écrire : rouler avec des double ou triple pontés devait être dans nos

cordes ! Eh bien, houlou kiki, j'ai vite mesuré l'erreur de cette dernière appréciation (je dis "je" car finalement mon épouse suivait en voiture, en compagnie de trois autres Pierrettes : garde rapprochée de Pierre Bellan).

De vrais cabris corses ces Acécistes ! Des jeunes, même pas tous sexagénaires, qui vous montent les cols aussi allègrement que les stars du festival de Cannes le font des marches du Palais. Des moins jeunes dont le credo est le proverbe italien (peut-être corse d'ailleurs) "chi va piano va sano, chi va sano va lontano", ainsi que notre président dont j'ai admiré la régularité : un petit 5 ou 6 dans les cols mais sans une pause, alors que moi avec 7 ou 8 je devais m'arrêter de temps en temps pour m'éponger et reprendre souffle.

Un souvenir parmi tant d'autres, la montée de Porto Vecchio à Zonza : 40 km de montée presque ininterrompue sous la chaleur avec, à la clef, 3 ou 4 cols, mais les cols corses ont une spécificité : ils montent d'un côté mais ils ne descendent pas de l'autre, tout au moins je ne m'en suis pas aperçu.

Côté organisation ? Sympa, très sympa, chacun attendant chacun au haut des cols ! Très convivial. Paysages magnifiques ! Bonifacio super ! L'intendance suivait allègrement et est à féliciter pleinement.

Nous ne pouvons remercier nommément chacun, il y aurait trop à faire, aussi bien pour l'accueil et le retour à l'aéroport de Figari, que pour l'amitié à table, sur la route, dans notre bungalow... Nous n'en citerons qu'un qui symbolise l'ensemble : merci Pierre !

**Annick et Claude Le Minous** ■

• Briochin = habitant de 22000 St Briec



# Le pied

Quand l'ami Pierre (Poisson) prend ses rêves pour des réalités...

**D'**aucuns savent que je fais partie des "écureuils" de Longchamp. Pour les non initiés, je précise qu'autour du champ de courses de Longchamp, il y a une piste cyclable où nombre de cyclos de tous âges et de tous niveaux se retrouvent régulièrement, voire au quotidien pour quelques-uns. Cela va du "groupetto", où les conversations vont bon train, aux "avions" avec leurs maillots multicolores et leurs montures dernier cri qui ne se préoccupent que du chrono : il faut tourner en moins de six minutes, voire cinq pour les costauds ! Je vous laisse le soin de faire le calcul de la vitesse, sachant que la boucle fait 3,6 km.

## Tout en tournant...

Vu de loin, cela peut paraître monotone, mais en fait il est bien rare qu'on n'y fasse pas une rencontre divertissante et ainsi on ne voit pas le temps passer. Parmi les figures notoires il y a Gérard, incollable sur n'importe quel sujet d'actualité, Jacqueline, alerte octogénaire qui est là pratiquement tous les jours dès l'aube – et même avant en hiver – et qui ne s'arrête que lorsqu'elle a bouclé ses 100 bornes !! Et l'après-midi, que pensez-vous qu'elle fasse ? La sieste ? Que nenni : elle va "taper" la belote avec ses copines !

Il y a aussi Henri qui troque de temps en temps son bicycle contre un monocycle, histoire de conserver son équilibre : exercice périlleux qu'il déconseille car son apprentissage passe par d'inévitables chutes, notamment sur le dos...

Et bien d'autres encore, anciens champions de la petite reine, ou qui ont rêvé de l'être, tel celui qui en est à son 28<sup>ème</sup> tour de France cyclo, tours qu'il réalise en solo, ou le grand Jacques, aussi à l'aise sur son vélo que sur les planches où ses répliques font mouche.

Enfin il y a mon ami Roger que je retrouve de temps en temps. Ne le voyant pas ce jour là, je commence à tourner seul, mais pas pour longtemps car au bruit de la conversation qui se rapproche, ce doit être le "groupetto". J'entends alors :

- Ah ! oui, c'était vraiment le pied !

- Je te l'avais bien dit : tu pouvais prendre ton pied avec n'importe laquelle.

- Et j'ai fait ça méthodiquement : l'une après l'autre en commençant par la plus petite,

- Ah ! oui, la "flash".

- Ouais ! Et dans mon fauteuil comme tu me l'avais dit, en regardant la télé.

Je me laisse alors absorber par le peloton, histoire de voir la tronche de mes deux gaillards

Eh ! bé, pas des jeunots, mais la soixantaine bien sonnée avec, pour l'un, une "brioche" peu élégante.. Y'a pas d'âge pour profiter de la vie, me dis-je, et j'en déduis que le vélo, ça entretient la libido !

- Ensuite je me suis payé la petite sur le canapé, pas mal non plus, mais je suis resté sur ma faim. Décidément l'appétit vient en mangeant ! Et

pourtant, avec son embonpoint, j'ai de la peine à l'imaginer faisant tant de conquêtes de la gent féminine, surtout à ce rythme ! Son copain s'en inquiète d'ailleurs :

- Mais tu ne les as pas toutes faites le même jour ?

- Non, non, une par jour, à mon âge, il faut prendre le temps de vivre ! Donc avant-hier je m'offre la "classique" comme tu l'appelles : somptueuse !! Quel bien ça fait ! Et comme tu me l'avais dit, j'avais mis mon traversin sous les jarrets et des coussins ici et là.

Zut ! Je n'ai pas vu le geste qui précisait l'emplacement des coussins...

Son copain reprend :

- Et hier alors ?

- Eh ! bien, je me suis offerte la grande, bien entendu et alors là, j'étais sur un nuage ! »

Ça y est : le voilà rendu au septième ciel ai-je pensé !

À ce moment, notre bedonnant s'arrête pour satisfaire un besoin que la nature impose.

Je me glisse à la hauteur de son mentor dans le secret espoir d'en tirer quelques bons conseils.

## Des "cyclos" performants

J'entame maladroitement la conversation en tournant autour du pot, le félicitant pour son action humanitaire auprès des cyclistes à la retraite, puis je me hasarde à quérir un avis, un tuyau, une piste en faisant une allusion alambiquée à la conversation qu'il venait d'avoir avec son bedonnant copain.

Il me regarde de travers, ouvre de grands yeux et fait une moue dubitative. À l'évidence, il ne voit pas où je veux en venir.

J'insiste lourdement et de façon plus explicite je lui demande quel conseil il accepterait de me donner afin que, à l'instar de son ami, je recouvre une santé qui, que, enfin bon, qui me permettrait, à vélo, de monter les côtes sans être la risée des cyclotes...

Visiblement, à la tête qu'il fait en me regardant, il vient de comprendre ce que je lui demandais...

C'est alors qu'il part dans un si bruyant éclat de rire qu'il veut manifestement en faire profiter tout le peloton !

Se tournant vers moi, et bien fort afin que tout le monde entende :

- Mais non mon vieux, tous les essais qu'il a fait, c'est pas avec des nanas ... Il a simplement testé avec le succès que vous savez diverses manières de pratiquer la sieste !

J'en suis resté comme deux ronds de flan (breton bien entendu). Et il ajoute, condescendant :

- Désolé, il faut que je rentre, mais si vous revenez demain je vous apporterai une copie d'un article sur ce sujet paru naguère dans une revue paramédicale et que j'ai mis en pratique. Alors, rendez-vous demain car je dois rentrer déjeuner puis peindre mes volets, après une sieste bien entendu.

Je ne pouvais plus me dérober sans risquer de ▶▶

## **Le pied** (suite)

►► me faire radier à vie du club des "Écureuils" et j'étais donc au rendez-vous le lendemain. Il me donna le papier qu'il a patiemment commenté.

### **Les différentes méthodes**

● Tout d'abord, la sieste "flash" : c'est celle que tout un chacun a déjà pratiquée sans le savoir – à la manière de monsieur Jourdain – en se calant dans son fauteuil pour regarder la télé, surtout après avoir déjeuné : on "pique du nez" et seul le coup de coude de votre femme qui vous demande votre avis sur le prix du fioul, puis du lait ou encore des tomates, dont le journaliste vient de parler, vous ramène de temps en temps à la réalité.

● Ensuite, la "petite" qu'on fait délibérément, en s'allongeant quinze à vingt minutes soit sur un canapé, soit dans l'herbe à l'occasion d'une sortie. Le silence autour de soi est recommandé et, fermant les yeux, sans que le sommeil ne survienne systématiquement, on fait le vide dans sa tête.

● Plus élaborée, la "classique" pour laquelle l'isolement est souhaitable, ainsi que la pénombre ou un bandeau sur les yeux et un minimum de confort, donc un lit sur lequel on s'allonge de préférence sur le dos, les bras le long du corps et les jambes légèrement surélevées par un traversin ou des coussins. Cette fois, il faut s'accorder une bonne demi heure. Veiller à bien décontracter doucement toutes les parties du corps – ceux qui sont familiers du yoga y parviendront très vite – et dès lors une douce onde de bien-être inonde alors progressivement tout votre corps ...

● Quant à la "grande" ou "royale", seule la durée la différencie de la "classique" : une bonne heure ou un peu plus.

Je le remercie de ses précisions et je ne regrette pas d'être revenu.

Cela me rappelle un conseil que je donnais à mes élèves : *"Il n'y a jamais de question idiote, seule la réponse peut l'être !"*

Du coup j'essaie de me rattraper en lui posant, au risque de l'importuner, deux ou trois questions – que j'espère pertinentes – la première sur l'intérêt qu'il y a à faire la sieste, la seconde sur son incidence sur le sommeil de la nuit et la troisième sur le critère d'une bonne sieste : qu'est-ce qui me fera penser que ma sieste est réussie ?

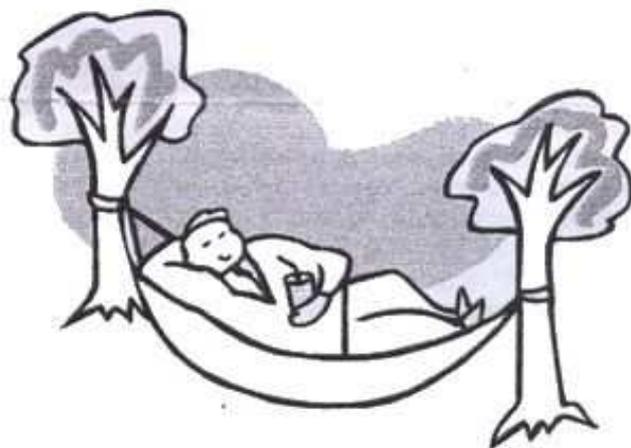
Très patiemment, il me précise qu'une sieste réussie permet de "recharger les batteries", c'est-à-dire de récupérer une partie de l'influx nerveux perdu dans nos activités précédant la sieste et que, par ailleurs, elle ne perturbe pas le cycle du sommeil.

D'autre part, pour savoir si elle est réussie, tout dépend de laquelle on parle : de la sensation de bien-être pour la "petite" à laquelle s'ajoute la somnolence pour la "classique" ou la "grande". Il ajoute que si, à l'instant où l'on reprend conscience, on ne sait plus ni quel jour on est, ni si c'est le matin ou l'après-midi, c'est qu'elle est parfaitement réussie.

Et il termine par un grand rire en disant : *"Et c'est gratuit !"*

Alors, bonne sieste !

P. P. ■



## **A propos de "pied", il y a la pêche (à pied)**

*Pour aussi positive que soit la pratique cycliste, il n'y a pas que le vélo dans la vie. Nous avons les uns et les autres d'autres occupations (comme celle dont il est question ci-dessus). Raymond Jarno nous entretient d'une des activités qui le passionnent.*

**L**a pêche à la ligne est synonyme de repos, calme, détente. Ce passe temps agréable exige des connaissances et un certain matériel. Bref, c'est tout un art. Il suffit d'entendre les pêcheurs racontant leurs prises pour comprendre qu'il s'agit d'une véritable passion tant ils sont intarissables.

Il existe une autre pêche, moins connue parce que pratiquée seulement par les riverains des côtes de la Manche et de l'Atlantique, lieux où la mer se retire deux fois en 24 heures laissant à découvert une grève peuplée de coquillages et crustacés que l'on trouve sous le sable, les algues, les anfractuosités

des rochers qui cachent une faune variée et intéressante. La pêche à pied consiste à les chercher et récolter.

Il est évident que beaucoup d'entre nous l'ont plus ou moins pratiquée lors de vacances sur la côte. Mais sans guère ramener autre chose que des moules ou des coques faciles à trouver sans connaissances spéciales. C'est normal car, pour pratiquer correctement cette pêche, l'idéal est de résider à proximité du littoral car cela nécessite une parfaite connaissance des lieux.

Tout d'abord il importe de connaître les heures ►►

## La pêche à pied (suite)

► ► Puis l'observation de chaque trou de rocher, de chaque couleur d'algue, du sable, de la force et de la direction des vents, des coefficients des marées apporte de précieuses indications au pêcheur qui, dès lors, ne revient jamais bredouille.

La cueillette est très variée, du bigorneau au crabe en passant par la crevette grise sur le sable, le bouquet dans les rochers, la bernicle, la palourde, la coque, la moule, l'huître, le couteau, la mye, la praire. A noter qu'il existe plusieurs variétés dans ces espèces que, par ailleurs, on peut pêcher de différentes façons. C'est ainsi qu'il y a possibilité de poser dans les rigoles entre les rochers des casiers que l'on relève toutes les 12 heures, piégeant ainsi des crabes, crevettes, poissons, congres, homards...

Cette pêche est donc un agréable passe-temps pratiqué au grand air marin, nécessitant une certaine dépense physique (il faut marcher, se baisser, se relever...) ainsi qu'un effort de mémoire visuelle : un bon pêcheur doit pouvoir se souvenir du site (souvent limité à quelques dizaines de mètres carrés) où tel ou tel coquillage à telle saison était abondant, afin de pouvoir y revenir au bon moment.



Voilà, c'est une de mes occupations. Je la partage avec Henriette. C'est simple, sain, agréable. Comme je l'ai déjà dit, la cueillette est variée et, à l'agrément qu'elle procure, s'ajoute le plaisir de la dégustation. Certains crustacés se consomment crus ou cuisinés. Vous savez, un plateau de fruits de mer frais, c'est délicieux ! Je vous souhaite bon appétit.

Raymond Jarno ■



## Samedi 1er octobre : balade entre Oise et Vexin

Pour cette habituelle sortie d'automne en région parisienne  
Rendez-vous à 9 heures sur le parking du centre commercial Leclerc à Chambly (Oise)  
C'est sur la N 1 entre Paris et Beauvais.

Amis d'Ile de France (et d'ailleurs), nous vous y attendons !

Contact : Maurice Kuhmünch 5 rue Lamartine 95630 Mériel ☎ 01 30 36 95 27

## Rhône-Alpes : l'A C C à la Fête du Vélo

**A** l'initiative de "TAgglo" (communauté de communes) de Bourg en Bresse, la Fête du Vélo avait cette année pour thème la santé. D'où la participation de diverses associations concernées, dont l'Amicale des Cyclos Cardiaques qui y avait un stand.

Cette journée avait été précédée de plusieurs réunions de préparation et d'une conférence de presse auxquelles l'A C C était également présente.

Ce 5 juin, elle a regroupé près de 600 cyclistes sur trois parcours routiers de 20, 40 et 70 km, un parcours VTT de 29 km et un parcours urbain de 20 km.

Bref, ce fut une magnifique journée sous le soleil. Elle a valu à l'A C C bien des contacts, de nombreuses questions, une adhésion et, cerise sur le gâteau, une promesse d'invitation à présenter notre Amicale pendant 15 minutes sur les ondes de Radio Tropique.

Un grand merci à tous les Amicalistes ayant participé à cette manifestation sur la route ou au stand. ■

## Bulletins de santé

**E** mile Malnoë (Var) se remet lentement du sérieux malaise l'ayant empêché de participer au séjour en Corse auquel il était inscrit. Il sera présent à Dourdan.

C'est au séjour dans le Pilat que, de son côté, Roger Vivès (Paris) a dû renoncer. A cause d'une méchante sciatique dont il a bien du mal à se débarrasser. Lui aussi sera à Dourdan.

Noël Isérable (Isère) a, en ce qui le concerne, été victime d'une chute et Jean-Louis Guérin (également de l'Isère) a été renversé par une voiture. Deux accidents dont nous espérons qu'ils n'auront pas de conséquences trop graves, surtout en ce qui concerne le premier, davantage atteint.

José Soehnen (Haut Rhin) connaît des problèmes de tendinite et d'arthrose. De plus, selon son cardiologue, sa valve biologique serait à remplacer dans un avenir proche.

Puissent les ennuis de santé des uns et des autres se résoudre au mieux et au plus vite. ■

## Ils nous ont quittés

**L**e 7 juillet, après une longue maladie, notre ami Roger Seignon, nous a quittés, laissant dans une peine profonde sa famille, très unie autour de lui.

Ancien facteur, gentil, aimant rendre service, responsable de l'association des dons d'organes de sa bonne ville de Monteux (Vaucluse), Roger "le Patriarche" y était très connu. Son engagement était total. Tous les ans, avec l'aide de sa famille, il organisait une sortie cyclo avec repas à Monteux.

Ami Roger tu resteras avec nous dans le peloton de l'A C C.

Tout comme Henri Hourcade (Elancourt, dans les Yvelines), autre Amicaliste, décédé fin mai également des suites d'un cancer.

Daniel Legendre ■

## Nouveaux membres actifs

- BOURGEOIS René 22, rue de la Louvière 78120 RAMBOUILLET ☎ 01 30 41 05 56
- CHEVRY Michel 1922, route d'Altignat 01310 POLLIAT ☎ 04 74 30 48 57
- GELIN Jean 9, place des Moissons 77380 COMBS LA VILLE ☎ 01 60 60 43 76
- AMIEL Jean-Pierre 17, avenue Guillard 93380 PIERREFITTE ☎ 01 48 22 86 63
- VERNETTE Gérard Chemin du Défens 1 83340 FLASSANS SUR ISSOLE ☎ 04 94 59 69 06
- ESCARAVAGE Robert 14, rue Ingres 81600 GAILLAC ☎ 05 63 57 20 73

## Changement d'adresse

Christian Jacob a quitté ISSY-LES-MOULINEAUX et habite désormais Bt X 53 avenue du Maine 75014 PARIS ☎ 01 43 21 00 87

## Tout l'intérêt de l'exercice physique

Un Congrès médical qui s'est tenu début décembre 2004 à Saint-Étienne a mis en évidence tout l'intérêt que présente la pratique régulière d'un sport pour la santé. Pierre Poisson nous livre un bref aperçu des thèmes développés en ce sens.

**P**ar sport, il faut entendre tout exercice physique, quelle qu'en soit l'intensité et la durée, mais pas nécessairement sous forme de compétition.

Une enquête menée aux Etats-Unis a montré que l'inactivité physique était la cause de pathologies graves et que finalement cette inactivité était à l'origine de 10% des décès. Elle faisait le constat que le sport retarde l'installation de maladies chroniques ainsi que la dépendance des sujets âgés. Il prolonge ainsi l'espérance de vie et surtout il en améliore la qualité.

Pour résumer, voici les quatre bénéfices de l'exercice physique:

### 1/ Contre le vieillissement

L'espérance de vie d'un sportif est en moyenne augmentée de six ans. Cela est dû à un effet métabolique<sup>(1)</sup> direct (meilleur fonctionnement de l'organisme lors des échanges énergétiques) et indirect (le sportif fait attention à sa nourriture, évite de fumer et son poids est en général dans les normes).

Autre constat, le taux de mortalité est réduit de moitié chez les sportifs âgés (ceux qui avaient entre 60 et 84 ans dans l'enquête). Cette amélioration est nettement moins marquée chez les sujets plus jeunes.

Enfin, notons que le sport facilite la rééducation qui suit l'accident vasculaire cérébral, qu'il lutte contre les maladies nerveuses dégénératives et contribue à la prévention des chutes (sujet abordé dans *Cœur & Vélo* n°45 à propos de l'équilibre).

### 2/ Pour l'appareil locomoteur<sup>(2)</sup>

L'activité physique entretient la masse osseuse. Les efforts qu'on fait ont une action positive tant sur les os du squelette que sur les muscles.

C'est l'un des meilleurs moyens de prévenir l'ostéoporose et de réduire les risques de fracture lors de la post-ménopause chez la femme.

### 3/ Pour le diabète et l'obésité

L'effet métabolique optimum est obtenu avec 1 à 2 h d'entraînement par jour. La tolérance au glucose est augmentée chez le sportif.

Le risque de diabète non insulino-dépendance est diminué, ainsi que l'insulino-résistance.

Le bénéfice métabolique est encore plus fort chez ceux qui ont un excès de poids.

Poids pour lequel le sport est par ailleurs un excellent régulateur.

### 4/ Pour l'appareil cardio-pulmonaire

Le risque coronarien est divisé par deux par rapport au sujet sédentaire. L'inactivité induit un risque coronarien équivalent à celui de l'hypertension.

L'activité physique a une action anti-athéromateuse<sup>(3)</sup>. Elle améliore la dyspnée<sup>(4)</sup> pulmonaire et l'asthme.

Elle est aussi un puissant régulateur du système nerveux.

Enfin, en maintenant une bonne tonicité du muscle cardiaque, elle réduit l'insuffisance cardiaque liée à l'âge.



Voilà autant de bonnes raisons pour continuer le plus longtemps possible à pratiquer, toujours raisonnablement, le vélo ! Notre doyen pédalant (83 ans !) est là pour confirmer ces constats, n'est-ce pas Jean ? ■

<sup>(1)</sup> Métabolisme : ensemble des transformations (chimiques et physico-chimiques) qui s'effectuent dans notre organisme, soit quand il reçoit de l'énergie par l'alimentation, soit lorsqu'il dépense cette énergie à l'occasion d'un effort. Ce processus est optimisé chez le sportif.

<sup>(2)</sup> Locomoteur : ensemble constitué du squelette, des muscles qui y sont rattachés et du système nerveux qui les contrôle.

<sup>(3)</sup> Anti-athéromateuse : opposition à la formation d'athéromes, c'est-à-dire à l'encrassement des artères par le mauvais cholestérol.

<sup>(4)</sup> Dyspnée : difficulté à respirer, essoufflement.

## Les dix commandements du Dr J.P. Mondenard

Les conseils qui suivent sont inspirés de recommandations du docteur J.P. Mondenard, spécialiste de médecine et de traumatologie du sport ainsi que de la lutte antidopage, et grand sportif lui-même.

**I** - Pour bien savoir où tu en es sur le plan cardiovasculaire, à un examen médical complet (avec test d'effort) procédera régulièrement.

**II** - A partir de ta fréquence théorique maximale (FMT) égale à 220 moins ton âge, ta fréquence cardiaque limite détermineras. (laquelle, selon la Fédération française de cardiologie, correspond à 75 à 80 % de la dite FMT).

**III** - La durée, l'intensité et la fréquence de tes entraînements avec le temps progressivement augmenteras.

**IV** - Trois fois par semaine au moins sortiras.

**V** - Un minimum de 15 minutes - voire davantage - à l'échauffement consacreras, pas trop brutalement en action te mettras.

**VI** - Une sortie cycliste difficile exigeant une grande dépense énergétique éviteras si tu ne te sens pas d'attaque (surtout après une maladie infectieuse, à fortiori si elle est d'origine virale).

**VII** - D'une pratique d'endurance te satisfieras et les efforts violents tels sprints, changements de régime, accélérations soutenues éviteras (le fond privilégieras et non te défonceras).

**VIII** - Ton poids surveilleras et, si besoin est, d'une cure... pondérale ta pratique accompagneras.

**IX** - Les autres facteurs de risque (hypertension artérielle, excès de mauvais cholestérol, trop de sucre sanguin, tabagisme, parents cardiaques...) en compte tu prendras et soigneras.

**X** - Avec l'âge, la diminution de tes performances accepteras.