Amicale des Cyclos Cardiaques

Cœur et Vélo

N°63 janvier-février 2006

...et bonne santé !

Bonne année, bonne santé : pour nous qui avons connu ou connaissons encore des avatars de santé, c'est là beaucoup plus qu'une formule prononcée plus ou moins machinalement, par habitude.

Cependant, nous le savons, notre santé dépend moins de vœux, aussi sincères et convaincus soient-ils, que de la manière dont nous la prenons en charge. Ce que nous faisons en pratiquant le vélo (quand les circonstances – notamment climatiques en cette saison – nous le permettent), lequel vélo a pour nous valeur de médicament. Mais un médicament qu'il faut , comme pour tous les médicaments, utiliser avec discernement. C'est-à-dire en fournissant un effort suffisant pour être efficace sans dépasser la limite au-delà de laquelle il deviendrait dangereux.

Puisque l'arrivée d'une nouvelle année est l'occasion de prendre de bonnes résolutions, prenons donc celle-ci si besoin est.

Il en existe d'autres qui nous concernent tous. Comme, par exemple, notre plus grande implication dans la vie de notre association. A cet égard, n'oublions pas :

- de nous inscrire aux Journées Maxime Brégeron 2006 *(voir p.3)*;
- de participer aux journées-rencontres sur route, au moins à celles se déroulant dans notre région ou les régions proches *(voir p.3 et 8)*;
- de faire connaître l'ACC chaque fois que l'occasion s'en présente, de témoigner des bienfaits d'un exercice physique bien compris, etc..

Il ne faut pas que l'enthousiasme manifesté à Dourdan retombe maintenant comme un soufflé. Il doit être au contraire source d'un nouvel élan pour notre action.

Bonne année, bonne santé à vous et à ceux qui vous sont chers. Ainsi que, si vous y contribuez, à notre Amicale.

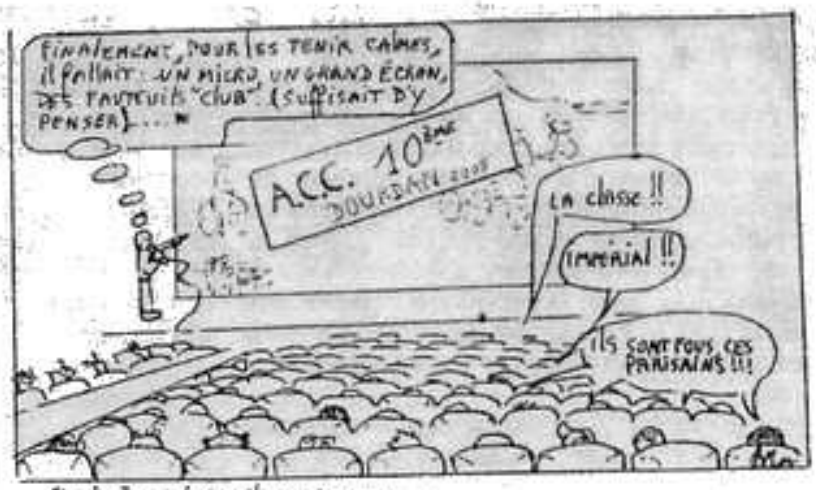
M. D.

N. B. Pensez aussi à votre ré-adhésion 2006 si vous ne l'avez pas encore faite.

Dans ce numéro :

- **Ça s'est passé en 2005**
  - Sortie en Ile de France 2
  - Séjour dans le Haut-Var 2
  - La joie d'un enfant 2
- **Ça se passe en 2006**
  - Journées Maxime Brégeron 3
  - A la découverte du Clunisois 3
- **Ça s'est passé à Dourdan**
  - Les commérages des "Vampes" 4
  - Tout n'a pas été dit 5
- **Liste des membres actifs** 6-7-8
- **Où irons-nous en 2006 ?** 8

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



L'assemblée générale de Dourdan vue par Odile Rischmann

Retrouvez toute l'actualité de l'Amicale, les photos des sorties effectuées, le programme de celles à venir, des informations, des conseils, etc. et, désormais, *Cœur & Vélo*, sur notre Site Internet : www.acc.fr.vu ou http://perso.wanadoo.fr/amicalecycloscardiaques

Sortie d'automne en Ile de France

Organisée par Maurice Kuhnmünch, elle a eu lieu le samedi 1er octobre, à partir de Chambly (Oise).

Fait marquant : la présence de Jean-Paul Fenyo qui n'a pas hésité à faire quelques 100 km (nord de Rouen) pour venir se joindre au groupe. Il faut savoir que Jean-Paul a subi un échange standard de la pompe (cœur) voilà trois ans. Les Amicalistes qui le regardent pédaler en sont stupéfaits. Bravo Jean-Paul, tu es un exemple pour tous.

Revenons à notre sortie. La veille, et le matin même, le temps n'était pas très engageant (pluie continue).Nous nous retrouvons tout de même neuf cyclistes (dont deux nouveaux : Jean-Pierre Amiel et son épouse) et deux accompagnatrices. Après une petite collation nous roulons en direction du Vexin par de petites routes sans grande circulation automobile. Le temps est devenu agréable et, après quelques kilomètres, il nous faut enlever des vêtements devenus superflus. Et c'est sous un beau soleil que nous arrivons à l'auberge où nous nous regroupons pour discuter et reprendre des forces grâce à un excellent repas que nous aurions presque pu déguster sur la terrasse. Nous repartons avec le soleil mais bientôt les nuages menacent et nous devons nous couvrir...l'espace de 500 mètres, avant d'arriver au parking à Chambly où il est difficile de se quitter tant cette journée a été agréable. Tout le monde pense déjà à l'an prochain. ■

Quand l'A C C fait la joie d'un enfant

A l'occasion de la journée vélo baptisée "Je roule à sang %" organisée par les donneurs de sang du Finistère, Jo Corre et Robert Jourdain ont, au nom de l'A C C, remis un maillot de l'Amicale au jeune cycliste Gaëtan Billon (7ans) soigné pour une malformation cardiaque. Alors qu'il était en vacances avec ses parents en Savoie, ce maillot lui avait été promis par Pascal Viallon rencontré lors de la "Cyclo-cœur" à Bourg St Maurice.

Les cyclos présents ont applaudi chaleureusement cette remise de maillot à un enfant très ému et un peu surpris de se retrouver le héros du jour.

Cette petite manifestation, dont la presse s'est fait l'écho, a aussi permis aux représentants de l'A C C de présenter notre Amicale aux participants et de répondre aux questions qui leur ont été posées.

Au total, une fort belle et utile journée, rendue encore plus agréable par le sourire et la joie d'un enfant. ■

Séjour dans le Haut Var

Malgré leurs ennuis de santé, Emile Malnoë et Daniel Legendre avaient tenu à organiser comme prévu ce petit séjour de fin de saison. Josiane Besset qui y participait nous relate ce qu'il fut.

Bien que beaucoup d'entre nous s'étaient vus récemment à Dourdan, nous avions matière à discuter en nous retrouvant à Figanières le vendredi 14 octobre en fin d'après-midi.

Avant l'apéro de bienvenue, petit briefing conduit par Émile qui connaît fort bien la région...En un mot, le premier jour ne sera pas "tendre" mais il y aura une voiture suiveuse.

Samedi matin, après avoir posé pour la presse locale, nous démarrons la journée par une petite côte, la première avant beaucoup d'autres. Le circuit passe par de petites routes très peu fréquentées, bordées de figuiers, d'oliviers et de vignes et chacun prend plaisir à rouler à son rythme. Cyclos et accompagnateurs se retrouvent à Salerne pour le pique-nique. Puis, après le traditionnel petit noir pris au café du coin, la joyeuse équipe se sépare mais, pour les uns comme pour les autres, les bosses sont toujours là.

De retour au centre, nous avons juste le temps de prendre la douche avant de passer à table pour nous restaurer et commenter cette journée fatigante certes mais pleines de bons moments inoubliables. De l'avis de tous, le lendemain ne peut-être que plus " cool ".

Le dimanche, l'équipe s'éclaircit. Quatre d'entre nous préfèrent laisser le vélo au garage, trois autres feront une approche en voiture pour aller aux gorges du Verdon. Les plus téméraires repartent par le col de Boussaque et celui du Bel Homme, puis ce n'est plus qu'une petite formalité jusqu'au pique-nique à Comps sur Artuby. Après le café, petit aller-retour aux Balcons de la Mescla, histoire de voir les gorges du Verdon d'un peu plus près. Le retour sur Figanières est presque tout plat...un régal pour tous.

Nous avons passé deux journées magnifiques : très bonne ambiance, beau temps et très jolis circuits. Un point sombre cependant : le manque de participants de la région PACA. Hormis les deux organisateurs, seuls Jean et Marcel la représentaient.

Quant aux Franciliens, aux Rhônalpins et au Carcassonnais, ils ont été enchantés et ne demandent qu'à REVENIR. ■

L'A C C à nouveau en deuil

Raymond Dalençon (28-Nogent-le-Rotrou) n'est plus. Atteint par un cancer depuis plusieurs années, il était resté très attaché à notre Amicale. Il se battait contre la maladie avec un courage qui faisait l'admiration de tous ceux qui suivaient l'évolution du mal implacable qui le rongeait et qui a fini par avoir raison de lui.

Nous avons également appris le décès de **Philippe Lacan** (06-Nice), **d'Alain Miniac** (83-Six Fours les Plages) et de **Claude Monnet** (26- Bourg les Valence).

Aux épouses de ces Amicalistes, à leurs familles et amis, l' ACC exprime ses plus sincères condoléances.

Les "Journées Maxime Brégeron" à Parent (63)

Bernard Taillade, leur maître d'œuvre, nous en donne un premier aperçu.

Nous aurons donc une petite semaine pour vous faire découvrir un peu mieux l 'Auvergne.Notre objectif et notre challenge sont donc de vous guider vers des sites remarquables, sans puiser dans vos réserves et sans vous priver des beaux paysages de moyenne montagne.

Voici, dans ses grandes lignes, le programme de la semaine.

Autour de Parent : plusieurs petits circuits au départ du Centre VAL , pour une découverte de l'environnement immédiat.

La vallée de la Couze Chambon : au fil des km vous découvrirez St Nectaire, Murol, le lac Chambon et, pour les plus en jambes, la montée d'un petit col sympa.

Le lac Pavin : un parcours exceptionnel sur les contreforts du Sancy, à la portée du plus grand nombre.

La Limagne : cette vaste plaine fertile (maïs, céréales, tabac..), bordée par la chaîne des Dômes à l'ouest et les monts du Forez à l 'est, vous fera découvrir ses petits villages et ses pigeonniers au gré de ses routes faciles.

Le plateau de Gergovie : haut lieu de l 'histoire de l' Auvergne et de France, où Vercingétorix et un superbe panorama vous attendent.

La vallée de l'Allagnon : des petites routes pour découvrir le charme des bords de rivière aux confins du Puy de Dôme, de la Haute Loire et du Cantal.

Les accompagnatrices et les marcheurs ne seront pas oubliés.

Attention ! Seulement 60 places nous sont actuellement réservées (ce qui est nettement inférieur au nombre habituel de participants) . Des places supplémentaires pourront nous être éventuellement attribuées mais seulement si elles ne sont pas louées d'ici-là. Mieux vaut donc vous inscrire au plus tôt.

✂----------

Bulletin de réservation « Journées Maxime Brégeron » 2006

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Tél. : ..... E-mail : ..... N° ACC : .....

Je compte être aux Journées Maxime Brégeron à Parent (Puy de Dôme)

Je serai **présent les journées complètes du :** *(cocher les cases correspondant à vos intentions)*

Samedi 9 le soir	Dimanche 10	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16 midi

Je souhaite être hébergé au Village Vacances en : chambre seul (e) ☐ chambre à 2 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 **Village Vacances**, lequel est vivement conseillé *(coût de la pension complète environ 45 € - tout compris - par jour et par personne).*

Je serai accompagné de : Nom : ..... Prénom : .....

Bulletin à découper, photocopier ou copier et à retourner à J. Besset, Les Meaux 26400 Eurre (☎ 04 75 76 80 00) avec un chèque de 100 € par personne (à l'ordre de l'A C C), somme qui sera déduite de vos frais de séjour

A la découverte du Clunisois

Après le Pilat en 2006, Georges Menez nous propose, en 2006, cette autre région pleine d'attraits.

Au départ de Cluny, au Sud de la Bourgogne (Saône et Loire), je vous invite à randonner dans une nature généreuse faite de collines boisées ou vineuses, et de vallées verdoyantes. Hormis Cluny, ville de 5000 habitants au riche passé spirituel, politique et artistique, vous découvrirez les Monts du Beaujolais, du Mâconnais et du Tournugeois, la célèbre roche de Solutré, de nombreux châteaux et chapelles romanes, sans oublier les lieux de vie de Lamartine ou le site œcuménique de Taizé

Si un séjour en ces lieux vous tente, voici quelques renseignements :

Du lundi 12 Juin 2006 (accueil à 17h) **au vendredi 16 Juin** (16h)

Hébergement **à Cluny**, en hôtel familial (chambres avec douche + w c, ou seulement lavabo).

Repas du soir pris dans un restaurant voisin

Repas de midi : à la charge de chacun

Vingt places en chambres doubles pré-réservées **jusqu'en février 2006**

Quatre circuits d'environ 80 km, réalisables moyennant un minimum d'entraînement et des petits braquets (circuits réduits possibles)

Possibilité de randonnées pédestres

Prix « ½ pension » par personne : de 33€ à 40€ (hors boissons et café, selon la catégorie de chambre

Attribution des places et des chambres selon l'ordre des inscriptions ; 30€ d'arrhes. Chèque à mon nom)

Journées Maxime Brégeron 2005

Les commérages des "Vampes bis"

Quelle n'a pas été notre surprise quand sont débarquées parmi nous, en fin de séjour, rien moins que ..."les Vampes"! Ou, plutôt, leurs sœurs jumelles : même tenue, même langue aussi bien pendue. Rappel.

- Bonjour Mam' Gisèle, ça va ?

- Oui, très bien. Et vous , vous êtes contente de votre journée ?

- Ah oui, pour une belle journée ça a été une belle journée ! On a visité un beau château à Dourdan et puis j'ai fait un tour de marché...

- Moi aussi, même qu'il y avait de belles choses, j'voulais m'acheter un ensemble pantalon pattes d'éléphant avec un petit haut à bretelles tout transparent mais y'avait pas ma taille.

- C'était p'têtre mieux ainsi, même si le ridicule ne vous fait pas peur

- Vous êtes pas gentille avec moi, Mam' Germaine, j'vous ai rien fait!

- Bah, c'était pour rire, n'empêche que j'me suis dit que ma garde-robe vieille de dix ans était revenue à la mode, j'peux vous la vendre..

- Au fait, qu'avez vous pensé d' l'assemblée générale?

- Pas mal. A part que pour mettre les gens devant, c'était vraiment pas une mince affaire, ils avaient peur qu'on les voie faire la sieste, ma parole !

- Ah, ouais, c'est ben vrai, même que j'en ai vu avec des lunettes noires, faut pas nous prendre pour c'qu'on est.

- Et l'président ? Vous avez vu, Mam' Gisèle, y s'était mis sur son trente et un.

- Pourquoi trente et un? Vous notez sur combien? Moi, j'lui donne 20 sur 20.

- Oui, comme toujours vous comprenez rien, vous êtes bouchée ou quoi?

- Ben ça m'arrive, mais Mam' Rischman m'a donné un bon laxatif

- Ah, bon, j'croyais qu'elle soignait les poumons...enfin passons. N'empêche qu'il était beau l'président, pantalon noir, chemise blanche, quelle classe !

- Moi, j'suis d'accord avec vous, j'l'ai trouvé très, très...

- Très attirant pendant qu'vous y'êtes, attention j'pense pas que Monique apprécie votre petit manège...

- Comme vous z'yallez, j'ai trop de respect pour avoir des idées aussi dévergondées, j'suis pas celle qu'vous croyez!

- Oui, on dit ça, on dit ça, remarquez, j'partage un peu votre avis, voir plus si affinités.

- Vous avez vu la table des responsables, que des beaux garçons...

- Mais c'est une manie chez vous, vous êtes obsédée ma parole

- Non, mais quand même celui qui s'appelle Machinski, le Jacques, il est pas mal du tout. Et com...pétent

- Alors là vous exagérez, je ne l'ai jamais entendu péter

- N'empêche que du côté organisation, il est extra

- Oui, mais heureusement qu'y a Josiane dans l'Bureau, sinon on pourrait penser que c'est un club gay !

- Elle est ben courageuse cett' petite , ça n'doit pas être facile d'avoir le dernier mot avec tous ces machos

- Macho, c'est quoi macho? Vous allez aux cours du soir maintenant ?

- Pour en finir avec l'assemblée générale, y nous ont passé un ben beau film, j'en ai eu les larmes aux yeux en revoyant tous ces anciens. Et "l'arrosage", bien, bien. J'crois qu'j'ai un peu abusé de la "Clairette"...

- Un peu? Vous êtes modeste, j'crois qu'si les verres avaient pas été ramassés vous les auriez tous terminés

- C'est méchant c'que vous dîtes. Si j'ai ben bu c'était pour leur faire honneur aux dirigeants, c'est qu'y c'sont quand même décarcassés pour nous, faut ben l'reconnaître

- Et l'repas festif comme y disent, une pure merveille. Y paraît qu'la salle de restaurant est dans les écuries du château, r'marquez le ménage était bien fait, ça sentait pas l'cheval

- Oh mais maint'nant y'a de bons déodorants, vous croyez qu'i y-zont r'mis les c'hvaux ?

- Vous êtes bête à manger du foin, y'a belle lurette que les écuries n'sont plus des écuries

- J'me disais aussi...Et les musiciens, qu'en pensez-vous ?

- Vous m'demandez c'que j'en pense, mais comme tous, un vrai bonheur. Et même qu'y en avait une de l'orchestre qu'est à l'A.C.C.

- Au fait, vous connaissez pas la dernière ?

- Oui, lorsque vous m'aurez racontée

- Eh ben la Denise, la Jacqueline, la Marie-Reine, la Gisèle, et pis l'autre, le p'tit "belon" de St-Etienne, tous les jours elles ont fait la tournée des ronds-points, même qu'elles avaient du mal à trouver la sortie, elles tournaient, elles tournaient, elles m'ont dit qu'les fleurs étaient ben belles, ouais !

- Quelle idée, elles ont un problème de mémoire ?

- Non, ce s'rait plutôt un problème d'orientation, y paraît

- J'crois qu'elles ont fait mieux, elles ont d'mandé où était l'château de Dampierre, ben vous allez pas m'croire, elles étaient arrêtées d'vant !

- Vous connaissez l'Bernard, le grand brun avec des moustaches, il a dit à la Denise de changer d' lunettes...

- Un banquier qui donne une consultation en ophtalmologie, on aura tout vu !

- Surtout qu'il est en r'traite et p't-être pas cap'

- Oh, j'pense qu'elle aurait dû s'adresser au Dr André Dedieu

- J'l'ai vue qui parlait à Jacques Rième, sûr'ment qu'elle va changer ses lunettes, mais y n'en vend plus, il est aussi à la r'traite

- C'est moche, on a plein d'gens intéressants mais qui n'exercent plus

- C'est comme l'président, y cherche un remplaçant, y'a du choix avec tous ces jeunes retraités, pourtant moi, j'l'aime bien Michel, si personne veut la place, faut qu'y la garde

- Moi aussi, j'l'aime ben, mais y faut penser à Monique et à ses p'tits enfants. Vous en faites pas, y restera à l'A.C.C., vous pourrez...vous pourrez ren du tout, oui, pac'que vous n'arrivez pas à sa cheville à la Monique

- Y'a aussi Pierre Poisson, il est pas mal du tout et comme y vient souvent sans sa femme, j'pourrai lui porter ses pique-niques ! ■

Merci à Denise Prat, Gisèle Martzolf, Jacqueline Rième, Marie-Reine Croc et Liliane Brunon pour leur participation.

Tout n'a pas été dit ...

Il s'en est passé des choses sur les circuits proposés aux participants. Des "qu'on sait" et des "qu'on sait pas" ! Henri Laffont (Aude) et Claude Pellerin (Loire-Atlantique) nous livrent tour à tour quelques souvenirs plutôt cocasses.

Erreurs de parcours

Henri Laffont :

Dimanche 4 septembre : les 55 à 60 "pédaleurs" de l'A C C se rendent par petits groupes à St Arnoult. Avec Claude et Suzanne Pellerin, nous formons le groupe "ETO". Un principe acquis depuis longtemps car nous n'aimons pas étaler nos talents et décourager certains membres de l'A C C qui ne parviendraient pas à suivre le train que nous pourrions leur imposer.

Au km 5, le ressort tendeur de la sacoche de Claude, non accroché au départ, s'enroule dans le dérailleur. Au bout de 15 minutes, Claude arrive à tout remettre en état, les mains pleines de cambouis car, s'il avait mal accroché son sac, il avait en revanche pris le soin de bien graisser sa machine avant le départ.

Nous arrivons donc à St Arnoult avec un quart d'heure de retard. Claude n'a pas le temps de remettre ses gants que le groupe qui nous attendait (en s'inquiétant) s'est déjà ébranlé. J'attends Claude en compagnie de Guy Renuy et nous nous élançons tous les trois à sa poursuite. Au bout de 5 à 6 km, nous chargeons Geneviève, l'épouse de Guy (qui nous suit en voiture) d'aller avertir le groupe de notre retard. Elle revient après avoir parcouru 15 km et n'a vu personne. Nous nous rendons alors compte que nous avons pris au départ une mauvaise direction et nous revenons à St Arnoult. Nous devions initialement suivre les flèches rouges. Je crois en distinguer une et nous repartons. Mais au bout de 5 km, nous réalisons que nous nous sommes à nouveau égarés et décidons de revenir une nouvelle fois à St Arnoult. Je suis alors obligé d'annoncer à mes compagnons d'infortune qu'étant daltonien j'ai dû confondre le rouge et l'orange. Geneviève demande à une passante le plus court chemin pour rejoindre le circuit. Et nous repartons pour la troisième fois...

Nous rejoignons un cavalier très "vieille France" sur sa monture. Tout en roulant, Guy demande à une dame qui téléphone sur le bord de la route si elle n'a pas d'ennuis lorsqu'au même moment le cavalier traverse devant lui. Guy évite de justesse la chute dans les pattes du cheval. C'est un jour sans !

Alors que nous montons une assez longue côte, nous entendons souffler fort derrière nous. Ce sont deux sportifs faisant leur jogging, lesquels nous doublent sans férir. Dès lors, nous ne prenons plus la roue, nous prenons le pied ! Arrivés au sommet, c'est nous qui les dépassons en les remerciant de nous avoir ainsi aspirés dans leur sillage. ■

Enlisement

Claude Pellerin :

Moi je voudrais vous parler du plaisir que j'ai eu de faire du vélo avec le "gruppetto", ce groupe d'une dizaine de cyclotes et cyclos dont vient de nous entretenir mon ami Henri.

Notre capitaine de route et guide, c'est Robert. Suivent Jacqueline, Henriette, Odette, Suzanne, Jean, Daniel Maurice, Marcel, Louis le Petit et, pour fermer la marche et surveiller, Claude et Henri, car nous n'avons pas droit à des pertes, on n'est jamais assez prudent !

Le train est toujours modeste mais les découvertes nombreuses : faisans, biches, sangliers, arrêts pour admirer un château, une chapelle, etc..

Avant d'arriver à Dampierre pour le repas du Xe anniversaire, comme nous étions en avance (nous avions fait du12 km/h), Robert nous a fait découvrir les jardins de l'abbaye St Benoît.

Un autre jour, nous avons, au passage, visité Barbizon, village fréquenté par d'illustres peintres, et nous sommes allés nous recueillir sur les tombes de deux d'entre eux, J F Millet et T. Rousseau.

Au retour de notre périple en forêt de Fontainebleau, notre guide fut victime de sa carte routière, le sentier sur lequel nous nous trouvions n'y étant pas représenté. Nous avons dû marcher à pied dans le sable en poussant nos vélos. Henri nous encourageait en nous disant que c'était un bon entraînement pour l'enduro du Touquet. Pendant que Robert et Marcel allaient reconnaître le parcours, nous restions groupés pour être plus facilement repérés par un hélico en cas de recherche ! Des cavaliers, surpris de nous voir en cet endroit, indiquèrent la bonne direction à Robert, Marcel et notre ami Jean parti à son tour en éclaireur pour repérer le sentier, fier de nous montrer ainsi que la Coupe qu'il avait gagnée le dimanche précédent n'était pas usurpée. Sacré Jean...Nous avons finalement retrouvé Barbizon la tête pleine de souvenirs et dans la bonne humeur.

Aussi, je voudrais, au nom du groupe, dire un grand merci à Robert pour sa disponibilité et, parfois, sa patience. Merci encore. ■

Liste des adhérents

fin 2005

Liste des adhérents

fin 2005

(fin)

Liste de nos membres actifs (suite et fin)

- PRADEL Bernard Roddias 63120 COURPIERRE ☎ 04 73 53 13 66
- PRAT Michel 75, chemin du Prieuré 38560 JARRIE ☎ 04 76 68 85 30
- PREVOST Albert 8, avenue Pierre Perrut 93700 DRANCY ☎ 01 48 31 87 15
- QUILLET Claude 30/3, rue Velpeau 92160 ANTONY ☎ 01 46 68 27 24
- QUOILIN André 1, avenue de l'Emulation 4120 NEUPRE (Belgique) ☎ 04/ 371 31 95
- RAYNAL Maurice 25, place des Bruyères 78260 ACHÈRES ☎ 01 39 11 13 57
- RENARD Robert 30, rue Aristide Briand 78540 VERNOUILLET ☎ 01 39 71 12 41
- RENUY Guy 165, chemin du Caragon 30560 ST HILAIRE DE BRETHMAS ☎ 04 66 56 85 15
- RIBAULT Francis 9, rue de Gaël 35290 ST MEEN LE GRAND ☎ 02 99 09 66 04
- RIEME Jacques 11, avenue Jean Giono 04860 PIERREVERT ☎ 04 92 72 81 11
- RIFFARD Yves Masse Panier 26400 CREST ☎ 04 75 25 35 07
- RIGAUDEAU Gérard "Maubusson" 35150 RENNES ☎ 02 99 47 31 42
- RONGIER Danielle Chemin de la Balme 01250 JOURNANS ☎ 04 74 42 65 26
- RISCHMANN Alain 147, route de Paris 69260 CHARBONNIERES LES BAINS ☎ 04 78 34 30 19
- ROUSSEAU Christian 20, rue St Christophe 76410 FRENEUSE ☎ 02 35 78 96 70
- ROUX Joël 189, chemin des Trolles 73000 CHAMBERY ☎ 04 79 33 76 39
- SAINT-FAUST Christian 18, rue Oller 75015 PARIS ☎ 01 45 32 26 65
- SEPTEMBER Bernard 128, chemin Mary 83500 LA SEYNE SUR MER ☎ 04 94 06 60 54
- SEVEYRAT Jean Fallamieux 38480 PRESSINS ☎ 04 76 32 84 66
- SICARD Georges 8, rue Léon Blum 63510 MALINTRAT ☎ 04 73 61 06 39
- SILVENT Stéphane 16, chemin du Vieux Véry 74330 CHOISY ☎ 04 50 77 49 38
- SOEHNLEN Joseph 5a, rue du Rossignol 68170 RIXHEIM ☎ 03 89 63 70 16
- SOUZY Daniel 3, chemin du Barthélémy 69260 CHARBONNIERES LES BAINS ☎ 04 78 30 73 83
- STRICHER Pascal 27, rue de Belgique 57445 REDING ☎ 03 87 03 12 61
- TAILLADE Bernard 6, rue des Accacias 63510 MALINTRAT ☎ 04 73 61 01 92
- TARNAUD Claude 2, rue Ste Reine 10800 ISLE-AUMONT ☎ 03 25 41 90 95
- THERY-BERGOT Michel Résidence des Cardinaux Bât. A Appt 12 16, Place Richelieu 37400 AMBOISE ☎ 02 47 23 09 71
- THIRION Jean 16, résidence les Nouveaux Horizons 78990 ELANCOURT ☎ 01 30 62 95 78
- VERNETTES chemin du Défens 1 83340 FLASSANS SUR ISSOLE ☎ 04 94 59 69 06
- VIALLON Pascal Ecole de Turgon 01160 DRUILLAT ☎ 04 74 39 13 82
- VIEUBLED Dominique 511, rue de la Mairie 27380 AMFREVILLE-LES-CHAMPS ☎ 02 32 49 07 99
- VIVES Roger 39, rue La Fontaine 75016 PARIS ☎ 01 42 88 24 30
- WILMES Jean-Louis 25, avenue Victor Hugo 77380 COMBS LA VILLE ☎ 01 60 60 31 91

Membre bienfaiteur associé

- BESSET Roger « Les Meaux » 26400 EURRE ☎ 04 75 76 80 00

Si vous relevez des erreurs dans vos nom, adresse ou téléphone, veuillez nous en excuser et, surtout, nous les signaler.

Attention ! Pour continuer de recevoir Cœur & Vélo et ne pas disparaître de la liste des membres actifs, n'oubliez pas de régler votre cotisation 2006 si vous ne l'avez pas déjà fait (les cotisations encaissées depuis le 1er juillet dernier valent pour toute l'année civile 2006). Merci !

Où irons-nous en 2006 ?

Bretagne
- Le 28 janvier : Galette des Rois
- Le 13 mai : Sortie sur la journée
Contact (pour ces deux organisations) : Jean-Claude Besnard Tél. : 02 99 36 82 99

Ile de France
Le 25 mars : Au cœur de la Brie
Contact : Jean-Louis Wilmès Tél. 01 60 60 31 91
Le 22 avril : Sortie printanière
Le 30 septembre : Sortie d'automne
Contact (pour ces deux sorties) : Maurice Kuhnmünch Tél. : 01 30 36 95 27

Provence Alpes Côte d'Azur
Le 12 février : Balade des Mimosas *
Le 9 avril : La Camargue
Contact : Daniel Legendre Tél. : 04 94 91 51 66

Nord Picardie
Le 27 mai : Balade dans ch'Nord
Contact : Pierre Dozière Tél. : 03 27 97 72 48

Normandie
Le ? juin : Véloroute sur les bords de la Seine
Contact : Michel Lebreton Tél. : 02 35 68 15 30

Rhône-Alpes
Le 19 mars : Le Vercors
Contact : Patrick Coulmeau Tél. : 04 76 62 81 03
Le 21 mai : Le Plateau de Hauteville
Contact : Joseph Cortinovis Tél : 04 74 75 72 74
Le 18 juin : L'Iséroise
Contact : Noël Isérable Tél. : 04 76 38 31 33
Le 16 juillet : Descente de l'Ain
Contact : Pascal Viallon Tél. : 04 74 39 13 82
Etc..etc..

**** Balade des Mimosas : départ à 8h30 parking Centre Commercial Casino à La Londe des Maures.***

Ne pas oublier...

Les Journées de Printemps du Grand-Ouest à Plelo (Côtes d'Armor), du 6 au 10 mai (voir notre dernier numéro). *Contact : Claude Pellerin Tél. 02 40 34 08 45*

Les vallées du Lot et du Celé, petit voyage à vélo et en autonomie, de Cahors à Cahors (Lot) du 15 au 18 mai (voir notre dernier numéro). *Contact : Jean-Louis Wilmès Tél. 01 60 60 37 20 Fax 01 60 60 37 20*

Les Journées Dômoises à Crest (Drôme) du 18 au 22 mai, avec "La Roanne" le 21 mai (voir notre dernier numéro). *Contact : Josiane Besset Tél. 04 75 76 80 00*

A la découverte du Clunisois à Cluny (Saône et Loire) du 12 au 16 juin (voir page 3 de ce numéro).