



Cœur et Vélo

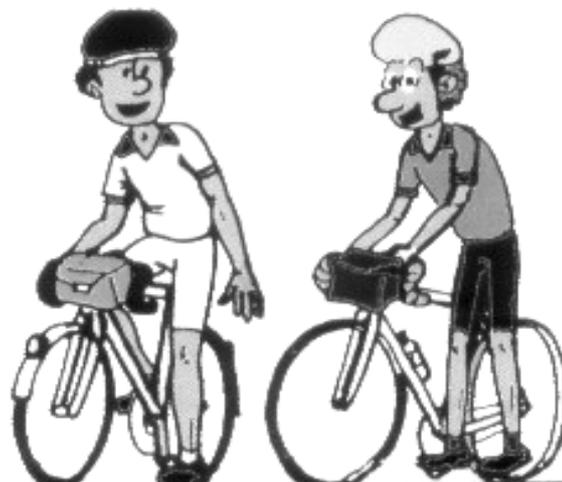


N°64

mars-avril 2006

Dans ce numéro :

- **Pêle-mêle**
- ▶ Excusez-nous 2
- ▶ La FFCT et nous 2
- ▶ Félicitations 2
- ▶ La balade des Mimosas 3
- ▶ Comment vont-ils ? 3
- ▶ Vélo et libido 3
- **Technique**
- ▶ Vérifier son vélo 4
- **Humour**
- ▶ Les cols durent 4
- **Santé**
- ▶ Le nécessaire échauffement 5
- **Journées Maxime Brégeron**
- ▶ L'Auvergne romane 6
- **L'A C C en marche**
- ▶ Où irons-nous en mars-avril ? 7
- ▶ A propos des Journées Brégeron 7
- **Les "amis de cœur" racontent...**
- ▶ Sur les pentes du Ventoux 8



- *Moi, ce matin je n'ai fait que 150...*
- *150 km ?*
- *Non, 150 pulsations !*

Où est l'important ?

Avec le retour prochain des beaux jours nombre d'entre nous qui avaient plus ou moins délaissé le vélo vont le retrouver avec grand plaisir, soit seul, avec des amis ou en club. Sans oublier, bien évidemment, les sorties et séjours organisés dans le cadre de notre Amicale.

Déjà la "Balade des Mimosas" s'est déroulée dans le Var (voir p.3). Et d'autres s'annoncent (voir p.7). Autant d'occasions de rencontres dont il nous faut profiter tellement elles sont riches en échanges de toutes sortes, en convivialité, en amitié, et en joie de vivre.

Tout cela on peut aussi le trouver ailleurs, certes, notamment au sein de beaucoup de nos clubs FFCT. Mais, en ce qui nous concerne, le fait d'avoir connu les uns et les autres à peu près les mêmes problèmes y ajoute une sorte de connivence que renforce, souvent, un esprit identique.

En effet, ce par quoi nous sommes passés, même si nous en parlons peu, voire pas du tout, a modifié notre vision de la vie. Nous portons un autre regard sur les faits et les comportements. Nous avons appris à relativiser, à distinguer l'essentiel de l'accessoire, à accorder de l'importance qu'à ce qui en mérite, à jeter aux orties petites rancunes ou jalousies et autres mesquineries.

Il se peut cependant que certains n'aient pas compris la leçon. Dommage. Pour eux surtout qui se gâchent l'existence pour ce qui n'est que dérisoire. Elle est pourtant belle la vie, non ? C'est en tout cas ce que nous manifesterons encore lors de nos prochaines rencontres.

Que ceux d'entre vous qui n'auraient encore participé à aucune tentent l'expérience. Ne serait-ce que pour voir.

Michel Dautresme ■

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



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. **Attention, nouvelle adresse : www.cyclocardiaques.org**



Excusez nous ...

Quelques uns d'entre vous se sont émus de recevoir, avec notre dernier numéro (janvier-février), c'est-à-dire avant la fin décembre, une lettre sollicitant la cotisation 2006 alors qu'il n'y a en effet rien d'anormal à ne l'avoir pas encore réglée à ce moment.

Habituellement cette lettre est adressée, par courrier séparé, pas avant **fin janvier**, aux seuls adhérents n'ayant alors pas acquitté leur cotisation (le plus souvent par simple oubli).

Cette année, **pour économiser les affranchissements**, nous l'avons joint à *Cœur &*

Vélo sans même en modifier les termes. Initiative sans doute malheureuse vu la date d'envoi de notre bulletin.

Nous prions ceux qui l'ont reçue de bien vouloir excuser cette maladresse.

Autre maladresse, le contenu de la lettre n'étant pas le même selon les destinataires, suite à des confusions lors de la mise sous enveloppe certains ont reçu une lettre ne s'adressant pas à eux.

Nous avons décidément beaucoup à nous faire pardonner ! Nous ferons mieux l'an prochain : promis, juré ! ■

La FFCT et nous

La FFCT a tenu son Congrès à Vichy les 3 et 4 décembre 2005.

Parmi les interventions dont rend compte *Cyclotourisme*, la revue officielle de la Fédération, nous retiendrons celle du Dr Bouillerot, médecin fédéral (présent l'an dernier à nos Journées de Dourdan) et plus notamment les points suivants :

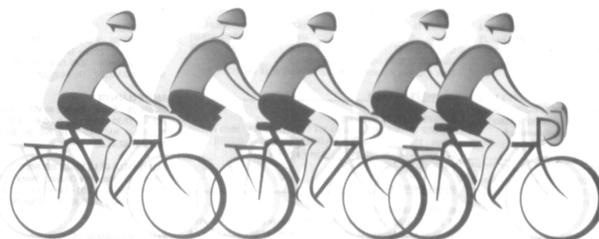
"Les accidents cardiovasculaires ont provoqué 11 décès cette année sur la route chez nos licenciés. Après 50 ans, le risque cardiovasculaire augmente. D'où la nécessité d'un examen médical sérieux, avec test d'effort en cas de besoin. Une plaquette, éditée en collaboration avec l'Amicale des cyclos cardiaques et la Fédération française de cardiologie, va être éditée et adressée à tous les licenciés. Elle décrira les signes annonciateurs de l'accident cardiaque, le régime alimentaire à observer pour diminuer les risques, les premiers gestes à faire en cas de malaise.

Une formation aux premiers secours est envisagée. Elle concernerait en premier lieu le responsable sécurité des clubs.

Selon une étude, les Américains parviennent à sauver 15 à 20 % des victimes d'accidents cardiovasculaires survenant lors de la pratique d'un sport. En France, nous n'en sommes qu'à 2%. Il reste encore beaucoup de chemin à parcourir !"

Voilà qui s'inscrit tout à fait dans la ligne de la collaboration que nous avons entamée avec le Dr Bouillerot et la Commission Santé de la FFCT et

répond parfaitement à notre souhait de participer activement aux actions de prévention en matière cardiovasculaire. ■



Félicitations

A noter que parmi les cyclos récompensés par la FFCT lors de son assemblée générale figurent nos amis :

- **Yves Guégan** (de St-Nazaire) classé 3^e du Concours photo Souvenir Pierre Dumoulin (catégorie noir et blanc);

- **Claude Le Minous** (de St-Brieuc), lauréat du Brevet de Cyclotourisme national.

A ces deux Amicalistes, nous adressons nos compliments les plus chaleureux.

Ceux-ci vont également à **André Chevaleyre** (d'Ambert, Puy de Dôme) qui a gravi son ...2500^{ème} col (!) et terminé son B P F (Brevet des Provinces Françaises).

L'histoire de l'A C C

Projeté lors de l'assemblée générale de Dourdan et réalisé essentiellement à partir de photos et extraits de films pris par des adhérents de l'A C C, ce C D retrace l'histoire de celle-ci tout en montrant l'esprit qui l'anime. Il a rencontré le plus vif succès. On peut encore le commander à Josiane Besset "Les Meaux" 26400 EURRE ☎ 04 75 76 80 00, contre 6 €.

Nouveaux adhérents

- MICHELON Roger 5, rue du Dr Morizot 13310 ST MARTIN DE CRAU ☎ 04 90 47 30 05

- PAUCHET Jacques 30, avenue du Champ de Mars 17000 LA ROCHELLE ☎ 05 46 41 00 42

- ROUANNE Pierre 23 lot. les Chênes Blancs 34190 MOULES ET BAUCELS ☎ 04 67 73 58 80

Nous vous avons fait part, dans notre dernier numéro, du décès d'Alain Miniac (83). Madame Miniac, son épouse, nous prie de transmettre ses remerciements à tous les Amicalistes qui, en cette douloureuse circonstance, lui ont manifesté leur amitié.

La balade des Mimosas

Comme chaque année, la saison A C C a commencé avec la "Balade des Mimosas" à la Londe des Maures (Var) le 12 février. Daniel Legendre, son organisateur, nous en rend compte.

Un peu tôt, sans doute, cette sortie vers Bormes-les-Mimosas. Mais mieux vaut la faire avant la venue du Président de la République et de son épouse dans cette charmante localité pour la traditionnelle fête des Mimosas.

Nous avons d'ailleurs eu de la chance car le temps était avec nous: grand soleil et presque pas de vent. Nous étions une vingtaine de participants (Maurice André, Marcel Aviez, François Batllo, Josiane et Roger Besset, Bernard Bonnet, Jean Delrue, François Ferrer, Jacky Garnier, François Mathieu, Jean-Pierre Moussa, Guy Renuy, Jacques Rième, Bernard September, Guy Tedone, Gérard Vernette et moi, ainsi que Emile Malnoë et quatre

accompagnatrices).

J'avais désigné Bernard Bonnet comme capitaine de route. Comme d'habitude, il a très bien accompli cette mission. Le peloton est en effet resté groupé pendant tout le parcours et chacun des pédaleurs a assuré son relais. Le tout dans la bonne humeur.

Après l'effort, le réconfort, sous la forme d'un copieux repas et dans une formidable ambiance avec l'inimitable Jean Delrue pour animer la tablée.

Bref, il n'en fallait pas plus, ce 12 février, pour mon bonheur et ... celui des autres: tous étaient contents de cette journée bien remplie.

Merci à eux et rendez-vous en Camargue le 26 mars prochain. ■

Comment vont-ils ?

Voici des nouvelles de certains d'entre nous ayant connu, en 2005, quelques ennuis de santé.

Parmi eux, Pierre Bellan (20), qui a fait un petit séjour sur le continent pour se faire opérer d'une hernie. À ce jour, tout va bien et il a retrouvé sa belle

lle. C'est sa hanche qui a valu à Maurice André (77) bien des ennuis (y compris une hospitalisation en Italie après la semaine de Dourdan). Il a ré-enfourché son vélo avec grand plaisir.

Jean Lebeau (60) a subi une intervention à l'épaule. Il n'est pas encore très opérationnel pour certains gestes mais...tout arrive, il suffit d'être patient.

Au retour de Dourdan, Jacques Rième (04) a été hospitalisé

pour une intervention (faux anévrisme) Quelques complications lui ont fait voir la « fin » de près...mais il est aujourd'hui à nouveau en forme pour pédaler en notre compagnie à la prochaine occasion.

Raymond Jarno (44), Gilbert Gérard ((07), Joël Bertaudière (20) ont eu eux aussi, des ennuis de

santé. A ce jour, tout est rentré dans l'ordre.

Et il y a aussi Michel (notre président) qui n'a rien trouvé de mieux que de faire travailler les cardiologues pendant la trêve de Noël. Moyennant quoi il va à nouveau très bien.

Il avait été précédé par Daniel Legendre (83) pour le même traitement

(angioplastie).

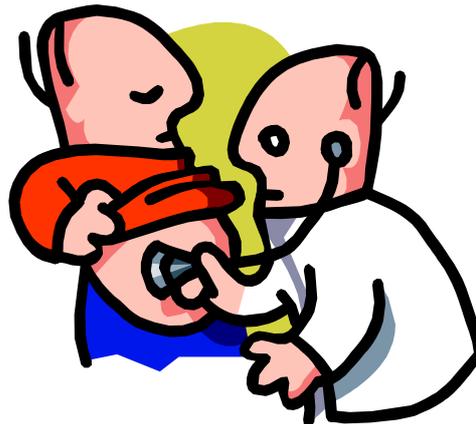
On peut encore ajouter à la liste Georges Jacquet et Danielle Guillemaud (69) qui ont eu tous deux des problèmes (malaise pour le premier et prothèse du genou pour Danielle).

Et puisque que tous ceux-là ont retrouvé la forme, nous souhaitons les revoir le plus tôt possible parmi nous. Bientôt suivis par José Soehnlen (68), lequel compte les jours avant

son admission à l'hôpital pour une pose de valve aortique prévue courant mars, et à qui nous souhaitons doré et déjà un bon rétablissement.

Que ceux que nous aurions oubliés veuillent bien nous pardonner.

Josiane Besset ■



Vélo et libido

Voilà de quoi traite, après études sérieuses, le très américain *Journal of sexual medicine*. Le coupable, ou plutôt le coupable? La selle de notre cher vélo ! Et comment cela? Le bec de la selle comprimerait le périnée d'où, chez les hommes, réduction du flux sanguin au moment où l'on en a le plus besoin !!! Merci.

Et chez les cyclotes ? Grande difficulté à atteindre le plaisir suprême. Eh oui...

Peut-être sans grandes conséquences pour les cyclos cardiaques plutôt âgés. Mais pour les plus jeunes...et les épouses ?

Chiffres en main, il y aurait quelques 5 000 licenciés de la FFCT qui seraient touchés. Mais, braves cyclos, rassurez-vous quand même, l'inconvénient ne serait heureusement que temporaire.

CSF ■

Avant le départ, vérifier son vélo

Ces conseils sont ceux que notre ami Claude Cassou (21) adresse aux participants du Tour FFCT qu'il accompagne chaque année. Ils valent en fait pour tous les cyclos, à charge pour chacun de les adapter à son cas particulier.

1° Si vous venez d'acheter un vélo « tout neuf », quelques km de rodage s'imposent avant une grande randonnée ou un séjour.

2° Dans tous les cas, vérifier qu'il n'y ait **aucun jeu** sur les points suivants :

- direction
- cintre (avec la potence)
- moyeux de roues
- pédalier (la moyenne des dentures pour passer partout serait un triple plateau : 30 X 40 X 50).

- cheminées de pédalier
- pédales : prévoir une paire de cales en réserve avec les vis de montage.

3° Freins : Les patins doivent être en bon état. Les régler : centrage et écartement de la jante. Monter des câbles neufs. Prévoir en réserve deux paires de patins neufs et deux câbles de frein.

4° Dentures arrières : Si vous avez un système à cassette, vérifier son serrage. Actuellement, les cassettes ont jusqu'à 10 pignons. Choisir des dentures passe-partout (par exemple de 12 à 28 dents) pour absolument éviter de les changer pendant le séjour.

5° Dérailleurs : Avant : vérifier qu'il est prévu selon le cas pour 2 ou 3 plateaux. Arrière : quand il y a 3 plateaux à l'avant, le dérailleur arrière doit avoir **obligatoirement une grande chape pour fonctionner correctement.**

Vérifier et régler l'indexation des vitesses avant et arrière. Prévoir en réserve 2 câbles d'indexation.



Les gaines doivent être prévues pour l'indexation et si possible être neuves (ou presque).

6° Roues : Tous les rayons peuvent casser. Vu la diversité des roues actuelles, il vous faudra prévoir des rayons de rechange en tenant compte éventuellement des longueurs différentes pour les roues arrières. Vérifier le centrage des jantes et la tension des rayons.

Les fonds de jante ne doivent pas être déformés, neufs si possible.

Prévoir pneus et chambres à air de rechange ainsi qu'un nécessaire de réparation des chambres à air.

Trucs et astuces Pour réparer une chambre à air, nettoyer la partie où vous devez coller la rustine, gratter avec une râpe et laisser les particules de gomme, mettre un peu de dissolution (ce n'est pas de la colle), attendre quelques minutes et appliquer la rustine.

Prévoir dans votre nécessaire de réparations un bout de pneu (5 cm environ) que vous aurez découpé sur un vieux pneu ressemblant à celui avec lequel vous roulez et, en cas de coupure de votre pneu, glisser ce bout de pneu entre la coupure et la chambre à air. Cela élimine les problèmes d'hernie et de crevaisons à répétitions.

7° Chaîne : Elle doit être (presque) neuve. Sinon prévoir une chaîne de

rechange.

Et si vous n'êtes pas un as en mécanique, vous pouvez toujours aller voir votre vélociste préféré et compétant avec ce topo ...pour ne rien oublier. ■

Humour

Les cols durent

C'est le titre d'un rondeau composé par Jean-Louis Wilmès (77) à l'occasion de son admission dans l'ordre des "Cols durs" pour avoir gravi 50 000 m d'altitude cumulée (en ...25 ans, ce qui en fait, dit-il, "sans doute le membre le plus lent de la Confrérie").

Ma foi, c'est fait de moi, car les "cycl'hauts"
De l'Ordre des Cols durs ont décidé qu'il faut
Pour accéder enfin à cet honneur suprême
Chevalier⁽¹⁾, pédaler et écrire un poème.
Or, j'ai grimpé plus de dix mille lieues de haut
En vingt-cinq ans ...non sans quelques problèmes.

Pourquoi vouloir écrire au surplus un rondeau ?
Un quatrain suffisait, et j'aurais dit quand même
Ma foi, c'est fait !...

..Si je puis seulement encore de mon cerveau

Tirer cinq vers. Et parmi les nouveaux
Chevaliers, je serai – sans autre stratagème
Le plus persévérant, si pas le plus costaud.
Vingt cinq ans...Treize vers...compte-t-on quand on aime ?

Ma foi, c'est fait !

J.L. Wilmès ■

(inspiré par un rondeau de ...voiture)

(1) Je sais bien qu'après Chevalier, il y a Officier, Commandeur, Honorable, Vénéral...mais à ma cadence actuelle, mes chances d'y accéder sont plutôt minces.

Le nécessaire échauffement

Est-il bon, quand on fait du sport, d'être à bout de souffle, rouge écarlate, épuisé et d'avoir mal partout ? Poser la question c'est déjà y répondre. Comme le fait le Dr Ducardonnet, cardiologue et médecin du sport, dans un article paru dans *Cœur & Santé* (N°147, de janvier-février 2005) qui vaut pour tout un chacun. Et, à plus forte raison, pour nous qui avons connu des problèmes cardiaques ou cardio-vasculaires.

Le Dr Ducardonnet parle d'abord stress, "cette *agression à la mode*" qui perturbe "les grands équilibres", en conséquence de quoi "le cœur s'accélère, on devient pâle, on transpire à grosses gouttes...".

C'est que, par extension, lors d'un exercice physique, "l'effort va jouer ce rôle de déclencheur" (de stress).

Or si, à petites doses, le stress "est bénéfique, stimulant et gratifiant", il l'est beaucoup moins quand il est "trop répété, trop intense". Il épuise alors l'organisme et devient nocif pour la santé.

Adapter son effort

Il s'agit donc de bien savoir gérer les différents types de stress, le stress pour le cœur et les vaisseaux, le stress pour les muscles et les articulations, le stress psychologique, pour bénéficier au mieux des bienfaits de l'activité physique.

Autrement dit, il "convient d'adapter sa pratique à ses capacités (...), à ce que l'organisme peut faire sans se mettre en difficulté, voire en danger".

Pour le cœur et les vaisseaux

Quand on démarre un effort, le cœur va devoir très vite augmenter considérablement la circulation du sang pour donner aux muscles le carburant qu'ils réclament. Aussi, pour ne pas trop le chahuter, il faut mettre en route la machine progressivement, "faire chauffer le diesel", explique le Dr Ducardonnet. Une fois échauffé, poursuit-il, le bon rythme c'est de "travailler en endurance". A défaut d'un cardiofréquence-mètre (et même avec), le "point de repère est l'aisance respiratoire". Tout au plus peut-on flirter avec l'essoufflement pour ne pas être dans le stress (pour le cœur et la tension). Et rappelons-nous que le cœur n'aime pas les changements de rythme brutaux.

Pour les muscles et les articulations

L'échauffement est tout aussi nécessaire pour les muscles. "Pour se contracter très fort et rythmiquement (...), ils doivent s'adapter progressivement". En effet, un plus grand nombre de fibres musculaires est mis sous tension et, pour augmenter l'irrigation sanguine et l'apport d'oxygène, les petits vaisseaux doivent se dilater, les "usines" de production d'énergie (les mitochondries) augmenter la cadence...

Sans l'échauffement nécessaire, on risque l'élongation, voire la déchirure musculaire.

Il en va de même pour les tendons qui arriment le muscle sur les os et transmettent le mouvement, lesquels peuvent se rompre partiellement ou totalement, tel le célèbre tendon d'Achille.

Les ligaments aussi demandent un échauffement. Celui-ci, pratiqué avec "étirement doux ou stretching, est une bonne prévention des accidents liés à un stress locomoteur non contrôlable".

Le stress dû à l'environnement

La pratique d'une activité sportive par la chaleur ou en mauvaise saison par la froidure représente une autre forme de stress. Par grand froid, aggravé par le vent (ce qui abaisse considérablement la température), l'organisme au repos est déjà "en effort" pour maintenir la température corporelle. Il faut en tenir compte pour gérer son effort sportif.

Même chose en altitude : la pression partielle d'oxygène étant diminuée, l'organisme doit travailler davantage pour compenser.

Enfin, il importe de tenir compte de la déshydratation qu'entraîne tout effort et donc "boire avant d'avoir soif" selon la recommandation de Vélocio. "Quand la soif est là, complète le Dr Ducardonnet, c'est une dette de 2 litres d'eau déjà installée". D'où "une perte de rendement de performance de l'ordre de 20%, un stress, un travail de plus pour le cœur

et l'organisme".

Pour conclure

"Un entraînement régulier en endurance au fil des semaines va diminuer le taux des hormones de stress, les catécholamines. Du coup, on est beaucoup plus "cool" dans la vie de tous les jours, le cœur cogne moins, on est mieux dans sa peau. Un peu de bon stress sportif est la meilleure arme contre le mauvais stress du quotidien", affirme le Dr Ducardonnet.

Mais pour cela, prévient-il par ailleurs, "il faut se méfier de soi et tenir compte de son profil psychologique, de son profil de gagnant. Le risque des sports pratiqués avec d'autres, apparemment sans enjeu, est ce que l'on appelle "la compétition cachée"... : faire au moins aussi bien que ses compagnons en les suivant, voire même mieux qu'eux.

Sachons donc être raisonnables. Pour notre santé. Et notre plaisir...

M. D. ■



L'Auvergne romane

L'Auvergne – et notre ami Bernard Taillade – nous attendent à Parent (Puy de Dôme) du 9 au 16 septembre. Ce sera à nouveau la fête, n'en doutons pas. Et l'occasion de bien des découvertes. Pierre Poisson nous prépare à certaines d'entre elles. Pour en mieux profiter.

Gâce aux rencontres nationales annuelles de l'ACC, nous avons eu l'occasion d'enrichir nos connaissances en matière d'architecture religieuse, notamment depuis l'Alsace où Max Pinson nous avait fait découvrir l'art baroque avec l'église d'Ébersmunster. Ceux qui y étaient se souviennent aussi de l'exceptionnel concert d'orgue qui avait ponctué cette visite. Ensuite, il y a eu l'austère abbaye cistercienne de Sylvanès où Jean-Paul Callède nous avait emmenés, puis les enclos bretons, tel celui de Guimiliau que Jean et Danielle Mevel connaissent si bien. Et en septembre dernier, l'Île-de-France nous a offert ses chefs-d'œuvre gothiques avec Notre Dame de Paris, la Sainte Chapelle et Notre Dame de Chartres.

Pour celles et ceux que cette démarche intéresse, l'Auvergne offre une approche intéressante de l'art roman. Celui-ci s'est exprimé en d'autres lieux de diverses manières selon qu'il émanait d'un clergé régulier : ordres religieux tels que Bénédictins (comme à Cluny ou Conques), Cisterciens (comme à Cîteaux ou Sylvanès) ou, plus modestement, d'un curé de village. Le premier faisait appel soit à un bâtisseur (avec ses carriers, sculpteurs, charpentiers, etc.) qu'il rémunérait, soit à ses propres moines dès lors qu'ils étaient compétents et assez nombreux. Le second sollicitait ses paroissiens, ce qui limitait l'ambition du projet mais qui donnait des églises pleines de charme.

L'intérêt des visites qui vous seront proposées lors du séjour de Parent repose sur le fait que, contrairement à d'autres régions, il y a eu aux Xe et XIe siècles une « école auvergnate » en matière d'architecture avec un style qui lui est propre. Un équilibre des volumes, une harmonie des formes, loin de l'ampleur du roman bénédictin ou de l'austérité cistercienne.

Mais essayons de nous souvenir de notre lointaine Histoire de France.

Après la "Pax Romana" puis le déclin de l'Empire romain, l'Occident a connu une cascade d'invasions de tous horizons : Huns, Wisigoths, Arabes, Vikings... Les pauvres gens n'avaient guère la tête à penser aux arts mais plutôt à survivre en se cachant des envahisseurs.

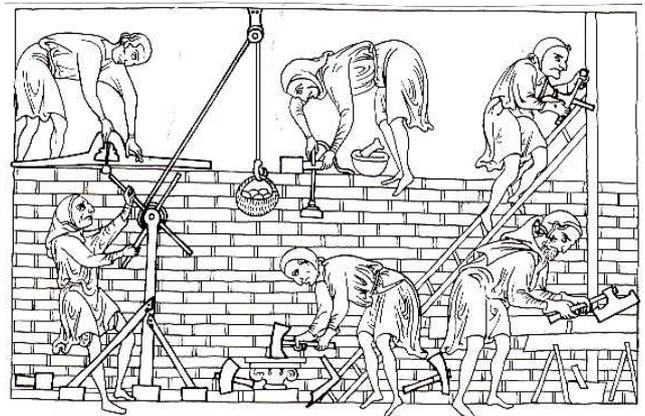
Ce n'est qu'après les efforts consécutifs de Pépin le Bref, de Charlemagne et d'Hugues Capet qu'une paix relative s'est progressivement instaurée.

Avec une si longue période d'inactivité (plusieurs siècles) en matière d'architecture, le savoir-faire des Romains et *a fortiori* celui des Grecs, s'était perdu...

De plus chaque région avait ses unités de mesure (pouce, coudée, pied) ce qui compliquait les échanges commerciaux !

Or, c'est avec une panoplie d'outils très simples que les premiers bâtisseurs se sont lancés : compas, équerre, fil à plomb, piquets et aussi la corde à 12 nœuds équidistants (qui aurait été sortie de l'oubli car il semble que Pythagore en soit l'inventeur).

En effet, avec elle et deux piquets, on en fait un compas à grand rayon d'action ; mais aussi, elle a la propriété de permettre, avec ses douze nœuds, le tracé d'un triangle rectangle de petits côtés 3 et 4 et d'hypoténuse 5 (vous vous souvenez de son théorème : le carré de l'hypoténuse est, si je ne m'abuse...).



De plus, elle permet la construction du « rectangle d'or » qui, d'Euclide à Le Corbusier, a turlupiné plus d'un mathématicien, philosophe et bâtisseur...

À propos, qui se souvient comment, à l'aide du seul compas et d'une règle, on peut tracer un carré, un octogone, un triangle équilatéral ou un hexagone ? Ou encore, doubler la surface d'un carré ?

Facile, rétorquerez-vous !

Mais une étoile à cinq branches, un pentagone ou un décagone ?? Moins évident peut-être...

Cela vaudrait pourtant la peine d'essayer car ce pentagone contient le « nombre d'or » qui vaut 1,618.

Et ce nombre est aussi le rapport entre le grand côté et le petit côté du « rectangle d'or ». Curieux, non ?

C'est lui qu'on retrouve dans nombre d'édifices qui séduisent l'œil par l'harmonie de leurs proportions. Par exemple la façade du Parthénon.

Alors, à vos compas !!

Solution en septembre, à Parent, en Auvergne : **raison de plus pour y venir !**

P. P. ■

"Le cardiaque guéri ou stabilisé doit éviter deux dangers : en faire trop pour se prouver à lui-même qu'il a retrouvé la forme et qu'il n'est pas "fini", et répondre aux défis de bons amis, ou de plus jeunes, dont les bonnes intentions sont parfois...dangereuses". (d'après *Cœur & Santé*)

Où irons-nous en mars et avril ?

Voici que se profile les beaux jours. Avec, au programme, de belles balades vélocipédiques...

Rappelons celles que propose l'A C C ces prochaines semaines.

- **le 19 mars**, en Rhône-Alpes : **le Vercors** (vélo, raquette, ski de fonds...)

Contacteur Patrick Coulmeau 2, Place Charles Dullin 38100 Grenoble Tél. : 04 76 62 81 03

- **le 25 mars**, en Ile de France : **Au cœur de la Brie**

A Mormant, en Seine et Marne (sur la N19)

Contacteur Jean-Louis Wilmès 25, Avenue Victor Hugo 77380 Combs la Ville Tél. : 01 60 60 31 91 - **le 26**

mars (et non le 9 avril comme précédemment annoncé), en région PACA : **la Camargue**

A Port St Louis (Vaucluse)

Contacteur Daniel Legendre "La Caprière B" 641, Avenue de Siblas 83000 Toulon Tél. : 04 94 91 51 66

- **le 22 avril**, en Ile de France : **Sortie printanière**

A Maule (Yvelines)

Contacteur Maurice Kuhn Münch 5, Rue Lamartine 95630 Mériel Tél. : 01 30 36 95 27

ET EN MAI...

Le 13, une journée en Ile-et-Vilaine (contact: Jean-Claude Besnard au 02 99 36 82 99)

Du 6 au 10, les journées de printemps du Grand-Ouest (contact : Claude Pellerin au 02 40 34 08 45)

Du 15 au 18, les vallées du Lot et du Celé (contact : Jean-Louis Wilmès au 01 60 60 37 20)

Le 14 (et non le 21 comme d'abord annoncé), le plateau de Hauteville (contact : Joseph Cortinovis au 04 74 75 72 74)

Du 18 au 22, les journées drômoises (contact : Josiane Besset au 04 75 76 80 00)

Le 27, balade dans ch'Nord (contact : Pierre Dozière au 03 27 97 72 48)

Pour plus de détails, voir nos deux derniers numéros

A propos des Journées Maxime Brégeron

Les réservations pour Parent continuant de nous arriver, ceux qui ne sont encore pas inscrits ont sans doute intérêt à ne pas trop tarder à le faire : il serait dommage de ne pas pouvoir participer aux "Journées Maxime Brégeron" 2006 faute d'avoir retenu à temps !

On peut, répétons le, s'inscrire pour seulement une partie du séjour, même s'il est à tous égards préférable d'être présent du début à la fin. Dans tous les cas il est recommandé de participer à

l'assemblée générale (le dimanche 10 septembre).

Comme les années précédentes, plusieurs parcours de distances et difficultés différentes seront proposés chaque jour au choix de chacun de façon à satisfaire tout le monde.

Pour la même raison, des activités telles que balades à pied, visites, etc. seront au programme pour les accompagnatrices et tous ceux qui le voudront. ■

Rappelons-nous...

...en quels termes les responsables de l'A.C.C. se sont adressés aux participants de l'assemblée générale de Dourdan (et, à travers eux, à tous les membres de notre Amicale) pour manifester l'espoir que Parent "**verra des candidats au Bureau**".

Puisse cet appel ne pas être oublié. Faute de quoi... (voir texte du communiqué dans notre N° 62 de sept-oct. 2005, p.4)



Bulletin de réservation « Journées Maxime Brégeron » (septembre 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 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

Sur les pentes du Ventoux

Françoise Champrond (73-Chambéry) en rêvait, elle l'a fait. Et elle nous raconte...

Après avoir passé une semaine de rêve à Dourdan dans le cadre de l'assemblée générale des cyclos cardiaques à l'occasion du 10^e anniversaire de l'Amicale et pédalé sur les routes tranquilles de la Beauce, du Gâtinais, de la vallée de Chevreuse, de la forêt de Rambouillet, je me sens "en jambes" pour gravir le Mont Ventoux, 1912 m. Il se dit beaucoup de choses sur cette ascension mythique et ce n'est qu'en allant voir que je saurai.

Vendredi 9 septembre 2005, à 6 heures, Edmond et moi quittons le VVF de Dourdan endormi, direction plein sud pour aller planter notre tente de nomades à Bédouin où nous rejoindrons sept cyclos chambériens tentés par l'aventure. Le bivouac est monté et c'est sous un ciel étoilé et dans la douceur du soir que nous mangeons un pique-nique préparé par tous. Un seul sujet de conversation : ...l'ascension !!

Samedi 10, réveil 6 heures, premier regard pour le ciel : il fait beau et pas la moindre bise. Copieux petit-déjeuner, préparation du vélo, de la sacoche de guidon (pas trop lourde) et, à 8 heures, direction Malaucène, 21 km, 377 m de dénivelée. Puis col de la Madeleine : premier pied à terre, regroupement, pose des vêtements, photo et en selle pour 21 km de montée à 7,5% mini et 10,5% maxi. Les 4 km avant Serein seront pour moi les plus redoutables d'autant que j'avais oublié de passer deux pignons à l'arrière. Une fois mis le 28/28, j'avance doucement mais sûrement, m'essouffle un peu moins et puis, dans ma tête, j'entends Jacqueline me dire le jour du départ : "*Maurice m'a dit que le Ventoux se monte tranquille...*". Alors, montons tranquille!!

Quatre km avant le sommet, je quitte la forêt et me trouve dans un monde minéral : du caillou blanc partout. Le beau temps du départ semble virer très vite, un peu de vent, un peu de brume qui s'effiloche mais un seul objectif, arriver. Alors, en poussant et

tirant sur les pédales, je me hisse au sommet, 1912 m. Et là, après la solitude du chemin, me voilà dans la foule multicolore des maillots et des parents, des amis qui attendent caméra au poing leur champion.

Je me couvre car ce n'est plus le temps du départ : le vent, le froid, le brouillard sont là. Les Chambériens réunis, nous prenons la photo et, sans plus attendre, plongeons sur Bédouin avec cette satisfaction au cœur : "de l'avoir gravi du bon côté" ! Car vous savez bien que nous les femmes montons toujours les cols "du mauvais côté" !! ■

Le Mont Ventoux

Près de Carpentras, le Mont Ventoux occupe une surface de 25 km de long sur 15 de large et domine une plaine située à environ 100 à 300 m d'altitude.

Détaché de la chaîne alpine comme une sentinelle avancée, il est dans son environnement un élément incontournable. De par sa situation particulière, il subit des effets climatiques importants et connaît de ce fait des variations de température à des chutes de moins 30°. En été des chaleurs suffocantes sont suivies de tempêtes de grêle, voire de chutes de neige. Le vent y souffle souvent de toutes les directions à des vitesses pouvant atteindre 250 km/heure.

Du sommet, par temps clair, on découvre un des plus vastes panoramas d'Europe. Sur versant sud, derrière le plateau d'Albion et la montagne de Lure, le Mont Viso. Plus au sud, les gorges de la Nesque, le Lubéron, la montagne Ste Victoire et l'étang de Berre jusqu'à la Méditerranée. Le nord ouvre un panorama qui part du sud pour aboutir aux grands sommets alpins, découvrant vallée du Rhône, massif des Cévennes, Mont Aigoual avant d'atteindre les grandes montagnes autour du Mont Blanc. ■

Drôle d'oiseau !

Les tandémistes Jean-Claude et Georgette Garnier (72 - Le Mans) ne se déplacent, on le sait, qu'en caravane. Ce qui leur vaut parfois des rencontres insolites. Telle celle que voici, qu'ils nous racontent.

A Blaye (Gironde), entre deux séjours de l'Amicale, arrêt le soir pour un repos bien mérité dans le camping situé à l'intérieur de la forteresse construite par Vauban, qui domine l'estuaire de la Gironde. Un emplacement adéquatement choisi pour la vue au soleil couchant, une nuit de sommeil et un petit-déjeuner bien tranquille avant de repartir.

Eh ben non ! Un petit bruit sur la vitre arrière de la caravane. C'est un oiseau qui est perché sur le sèche-linge accroché au montant. Quelques coups de bec, puis s'en va. Bon, ce n'est qu'un petit zoiseau !

Mais, quelques instants après, le voilà qu'il revient et, cette fois sans frapper, se glisse par l'entrebâillement de la vitre et entre dans la caravane. Il virevolte, va se poser sur l'un des oreillers du lit (en se "délestant" un peu !), s'installe sur le dossier d'une banquette,

regarde l'heure et, se disant peut-être qu'il est en retard, consent enfin à repartir par là où il était entré.

Qui était-il? Que voulait-il? En tout cas, gonflé le zoiseau !

Le temps passant, quelques mois après, sur le camping de Dourdan où nous séjournions pour le Xe anniversaire de l'A C C, un autre oiseau est venu pareillement nous rendre visite, quasiment tous les matins. Se perchait un peu partout, prenant la place de Madame sur le tandem amarré sur le toit de la voiture, il a eu, sans doute pour se racheter, l'extrême délicatesse de venir admirer les potées fleuries de Georgette avant que nous repartions.

C'était peut-être le même qu'à Blaye ? Dans ce cas, vu sa taille, l'avait drôlement grossi vite le zoiseau ! Quoi qu'il en soit, c'est pas écolo, ça ? ■