



Cœur et Vélo



N°65

mai-juin 2006

Dans ce numéro :

- **Billet**
 - ▶ Quel vélo ? 2
- **Pêle-mêle**
 - ▶ Votre témoignage nous intéresse 2
 - ▶ Comment allez-vous ? 2
 - ▶ Nouveaux adhérents 2
- **Technique**
 - ▶ Cyclo-confort 3
 - ▶ Pour crever moins souvent 3
- **Journées Maxime Brégeron**
 - ▶ Ma belle Auvergne 4
- **Santé**
 - ▶ L'activité physique du cardiaque 5
 - ▶ Quand on porte un stimulateur 5
- **L'A C C en marche**
 - ▶ En forêt de St Germain 5
 - ▶ Sur les routes de la Brie 6
 - ▶ Balade en Camargue 6
 - ▶ ACC côté Cœur et côté Vélo 6
 - ▶ Où irons-nous en mai et juin ? 7
 - ▶ Vos animateurs de région 7
- **Les "amis de cœur" racontent...**
 - ▶ Les maillons de la chaîne 8



- *Bêta-bloquants le matin, aspirine le midi, statines le soir et ...vous vous inscrirez à l'A C C !*

Sommes-nous trop formalistes ?

On nous adresse parfois ce reproche. Ne sommes-nous pas entre amis ? Alors ne devrions-nous pas nous retrouver et fonctionner à la bonne franquette, sans règle ni obligation aucune ? Les choses seraient plus simples et ça "marcherait" tout aussi bien. C'était d'ailleurs ce que souhaitait celui qui, le premier, a pensé la création d'une Amicale des Cyclos Cardiaques qu'il définissait comme "...une amicale informelle : pas de statuts, pas de bureau et pas de cotisations" (Cyclotourisme de décembre 1993).

Pour ma part, bénéficiant d'une longue expérience de la vie associative, je considère qu'aussi louable soit l'intention, il s'agit là d'une vue de l'esprit.

En effet, si fonctionner de manière informelle à quelques uns peut s'avérer sympathique, en revanche un minimum de structures et de règles s'impose dès qu'on atteint un certain nombre. Sans doute cela ne paraît pas indispensable tant que tout va bien mais que surviennent une difficulté, un désaccord et le groupe ne tarde pas à se déliter. C'est ce que statuts et règlement intérieur (aussi précis que faire se peut) peuvent éviter. A condition toutefois de s'y tenir même quand cela ne semble pas nécessaire. Combien d'associations ont disparu faute d'un minimum de rigueur dans l'application des textes ?

La bonne observance de ceux qui régissent notre Amicale et son mode de fonctionnement sont un gage de sa solidité et de sa pérennité. Sans nuire, bien au contraire, à la convivialité, à l'amitié, à la bonne humeur qui y règnent.

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 : contact@cyclocardiaques.org

Pierre Poisson : secrétaire@cyclocardiaques.org

J. Besset : tresoriere@cyclocardiaque.org

M.Dautresme : president@cyclocardiaque.org

Rappel : En septembre à Parent, des sièges seront à pourvoir au Bureau. Il faut des candidats. Pensez-y !

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



Quel vélo ?

Privé de vélo, notre ami Emile Malnoë prend la chose avec humour. Comme on le constate avec les lignes suivantes qu'il nous a adressées.

Maintenant, je vais bien. Néanmoins, les médecins me déconseillent le vélo de route et le ski. A quelqu'un qui aime particulièrement ces activités, ça ne fait guère plaisir ! Cependant, contre mauvaise fortune il faut faire bonne figure (à défaut de faire bon cœur...). En se disant qu'après tout – et vous en conviendrez tous – le vélo n'est pas de tout repos : vent néfaste, pluie, froid ou chaleur, côtes abruptes, parcours trop longs, et j'en passe. Et puis, avant de prendre la route il faut s'assurer de l'état du matériel, gonfler les pneus, choisir les vêtements adéquats, etc.. Aussi j'ai simplifié la chose en acquérant un vélo d'appartement assez complet. Comme avant mon accident, je pédale plus ou moins vite et, à ma convenance, plus ou moins dur. Je surveille mes pulsations, ma vitesse, les kilomètres parcourus, ma moyenne horaire. Pour rendre l'exercice encore plus agréable, pourquoi pas un ventilateur et un écran où passer un DVD au choix (avec éventuellement de jolies vahinés) ? Plus aisément que sur un vélo de route, on s'arrête quand on veut, on boit si besoin est et, en fin de parcours, on prend une bonne douche. C'est pas "le pied" ça ? Quand il faisait froid, je voyais les cyclos emmitouflés des pieds à la tête, lutter contre le vent, la pluie, alors que moi je pédalais comme eux mais bien au chaud.. Ah, les pauvres, je les plaignais ! Alors, amis Acécistes, allez vous troquer votre vélo de route contre un vélo d'appartement ? Moyennant quoi nous pourrions continuer à nous rencontrer régionalement et nationalement pour échanger nos points de vue, mais sans nos vélos. A la place, nous consacrerions tout notre temps à des balades pédestres, à des visites de monuments et de musées, etc.. Bref, nous trouverions de saines occupations.

Cependant, avant de prendre pareille décision, réfléchissez bien. Pesez le pour et le contre. En définitive, je vous conseille plutôt de continuer comme vous le faites ! ■

Votre témoignage nous intéresse Dans notre existence de cardiaque, il y eu un "avant" et un "après" le pépin. Il serait très intéressant de savoir, pour chacun de nous, quel a été exactement ce "pépin", comment il s'en est sorti, quelles conséquences en sont résultées sur le plan sportif, alimentaire, etc..

C'est l'objet du questionnaire (simple) que nous joignons à ce numéro de Cœur & Vélo destiné aux membres actifs. Le remplir vous demandera bien peu de temps. Et plus vous serez nombreux à y répondre, plus nous en retirerons d'enseignements dont nous pourrions ensuite vous faire profiter ainsi que bien d'autres, notamment les médias quand ils nous sollicitent et, pourquoi pas, le milieu médical que notre témoignage peut certainement intéresser. A condition que le nombre de témoignages recueillis soit suffisamment élevé pour être significatif.

C'est pourquoi nous avons besoin de votre participation à cette enquête. Nous sommes sûrs que vous le comprenez et que nous pouvons compter sur votre réponse dans les meilleurs délais. Un grand merci. ■

Comment allez-vous ?

José Soehnlen (68 – Rixeim), à qui l'on a posé une valve aortique début mars va aussi bien que possible. Après trois semaines de ré-éducation, il se sent au "top" et compte bien être des nôtres à Parent.

Roger Boissay (58 – Nevers) , après ses gros ennuis de santé de l'an dernier, est maintenant au mieux de sa forme et se donne à corps perdu dans ses diverses occupations.

Son épaule continue à donner pas mal de soucis à **Jean Lebeau** (80 – Amiens). Il pédale néanmoins régulièrement pour retrouver la forme.

Noël Isérable (38 – Saint Romans) est maintenant sorti du grand passage à vide qu'il a connu suite à un accident de la route à vélo. Une rectoagie (hémorragie rectale) a valu à nouveau quelques jours d'hôpital à **Maurice André** (77 – Boissise le Roi).

Roger Vivès (75 – Paris) a subi une opération de la colonne vertébrale fin mars. Nous lui souhaitons un bon rétablissement, tout comme à **Jean-Louis Guérin** (38 – St Antoine l'Abbaye), opéré lui aussi mais pour un problème de jambe, ce qui lui a valu quatre semaines d'hôpital.

Pour terminer sur une note un peu plus souriante, sachez que l'hiver leur ayant semblé bien long, **Daniel Brunon** (43 – St Just Malmont) et son épouse ont décidé de rejoindre **Marcel Bernard** (42 – Unieux) en Thaïlande (où il séjourne une partie de l'année) pour passer quelque temps en sa compagnie. ■

Vous qui aimez avoir des nouvelles des autres Amicalistes, donnez-nous de vos propres nouvelles pour que nous puissions nous en faire l'écho.

Nouveaux adhérents

- BEUNIER Jean-Pierre 4, place Porto Riche 33000 BORDEAUX

☎ 06 08 24 36 48

- DUTERTTE Daniel 4, rue Chapotel 02870 CERNY LES BUCY

☎ 03 23 79 33 69

- MOUSSA Jean-Pierre 10, résidence Les Oliviers 83340 CABASSE

☎ 04 94 80 24 55

Changement d'adresse

Désormais retraité Jean THIRION a quitté la région parisienne et habite maintenant : 2 impasse Tal An Ilis 22300 LANNION

☎ 02 96 48 98 49 ■

Cyclo - confort

Première constatation

L'observateur – même superficiel – constate que la "guidoline" sur le cintre de la plupart des vélos est passablement usée en haut du guidon et pratiquement neuve en bas (figure 1), l'usure étant logiquement en relation directe avec la fréquence d'utilisation.

fig1



Deuxième constatation

Les coureurs ont des vélos ultra légers pour la construction fig2

desquels les matériaux et les techniques modernes battent chaque année des records de chasse au poids mort. Les cyclotouristes (enfin, un certain nombre) semblent partager la même obsession. Bien entendu éclairages, garde-boue, sacoche ont disparu. La pompe suivra. Le nombre de rayons diminue ...en arrivera-t-on à la roue mono branche comme les volants des anciennes D.S ? Cependant, la recherche de légèreté poursuivie sur la machine ne s'applique pas toujours sur le cycliste avec la même rigueur. Si l'on compare leur silhouette à celle des professionnels, certains restent fidèles à la sacoche (figure 2), voire à la banane portée curieusement sur le devant et sous le maillot (enfin, apparemment).



Troisième constatation (synthèse des deux premières)

"L'équipement" ci-avant, et une recherche d'aérodynamisme poussée chez les coureurs, et sans doute moins vitale pour les cyclos compte-tenu des vitesses moyennes pratiquées, conduit à penser que la position "basse" du guidon, peu utilisée, pourrait être supprimée sans inconvénient majeur (figure 3).



Conclusion

fig3

Les patientes recherches, dont ce qui précède ne constitue qu'un résumé, m'ont conduit à pratiquer sur mon vélo – et à recommander sans réserve – l'intervention chirurgicale consistant à ôter, retourner, couper, puis remettre en place le cintre (figure 4).

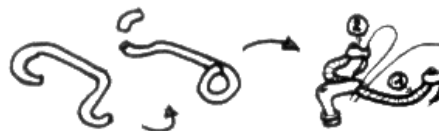


fig4

On obtient ainsi un cintre style "corne de bœuf" où les mains trouvent naturellement une position confortable (1) et qui laisse la possibilité de mettre les mains "au milieu" pour se délasser, ou sur les cocottes (2) pour se redresser tout à fait, ou "en danseuse".

Le tout sans aucun frais, à part changer câbles, gaines et guidoline, ce qui s'impose de toute façon régulièrement. **Jean-Louis Wilmès ■**

Pour crever moins souvent

Quelques précautions suffisent :

- Bien gonfler ses pneus** non seulement améliore la tenue de route mais, surtout, réduit l'usure de la chape et, lors du passage dans un trou (qu'on ne peut pas toujours éviter), le risque de "pincement" de la chambre voire l'endommagement de la jante. D'où la nécessité de se rapprocher de la pression maximum indiquée sur le flanc du pneu, ce qui implique l'utilisation d'une pompe à pied munie d'un manomètre ;
- Vérifier régulièrement les flancs du pneu** (ils ne doivent pas présenter de signes de déchirure ou d'altération, en particulier en bordure de jante) et la chape (usure mais aussi présence de minisilex ou éclats de verre qu'on extrait avec la pointe d'un canif ou un petit tourne-vis en pinçant le pneu après l'avoir dégonflé) ;
- **Démonter pneus et chambres de temps en temps** pour les inspecter minutieusement et les nettoyer (à l'eau et au savon). Avant de les remonter on peut les talquer (ce qui évite à la chambre de coller au pneu). Bien essuyer les jantes ensuite ;
- Enfin, ne pas hésiter à changer le pneu avant que la chape ne soit trop usée ou coupée et en profiter pour changer aussi le fond de jante. Noter éventuellement le nombre de km effectués avec ce pneu.

(d'après Bernard Lescudé – Cyclotourisme 537 – juin 2005)

Ma belle Auvergne

Des Journées Maxime Brégeron 2006 à Parent (Puy de Dôme), Bernard Taillade, leur organisateur, nous adonné un petit aperçu dans notre N° 63 (janvier-février 2006). En attendant qu'il nous révèle plus en détails leur programme dans le prochain Cœur & Vélo, il nous entretient à nouveau de sa chère Auvergne. Les Journées Maxime Brégeron ce n'est en effet pas seulement du vélo mais aussi et surtout la découverte d'une région. Sans oublier, bien sûr, la joie de vivre qui, toujours, s'y manifeste.

Du feu, de l'eau (thermale) et du grand air, voilà ce qu'inspire l'Auvergne. En effet, ce vaste territoire évoque invariablement les volcans ainsi que les nombreuses sources minérales et thermales que recèle son sous-sol. Mais l'Auvergne c'est également une variété de paysages et de sites qui sauront vous surprendre et vous charmer.



Les itinéraires vélos et pédestres vous feront découvrir de magnifiques forêts et des lacs réputés. Les châteaux perchés sur les promontoires volcaniques vous rappelleront les grands épisodes d'un prestigieux passé.

Les églises romanes, joyaux de l'art roman auvergnat* séduiront les amateurs de vieilles pierres. Celle de St Nectaire, une des cinq majeures, sera sur notre itinéraire du lundi.

Et puis les plaisirs de la table ne manquent pas dans ce pays où tout est prétexte au partage. La potée, la truffade, l'aligot, les fromages font partie aujourd'hui d'un véritable art gastronomique. Le repas festif, prévu le jeudi soir (date à confirmer), suivi d'un spectacle, témoignera du bien vivre sur cette terre.

L'hébergement dans les locaux du centre VAL de Parent est un gage de sérieux et de confort, et comme le paysage est aussi de la partie, voilà un séjour qui devrait satisfaire au mieux nos vaillants cyclos cardiaques.

La proximité de Clermont-Ferrand, capitale régionale, de Vulcania, centre européen du volcanisme, du Puy de Dôme, son panorama (et sa montée infernale pour les cyclos) et bien d'autres sites remarquables retiendront l'attention, notamment des accompagnateurs et accompagnatrices. Sans oublier, bien sûr, les ballades pédestres..

Bref, cette semaine de rencontre des Amicalistes a pour ambition de vous faire découvrir, à votre rythme, un maximum d'aspects de l'Auvergne en respectant le côté convivial et sportif qui sont de tradition dans nos journées Maxime Brégeron.

Bernard Taillade ■

** Voir à ce sujet l'article de Pierre Poisson, l'Auvergne romane, paru dans notre dernier numéro.*

Attention ! Pour satisfaire la demande, nous avons pu réserver une vingtaine de places supplémentaires. Ce sont les seules qui restent disponibles à l'heure où nous écrivons. Les retardataires ont donc intérêt à s'inscrire au plus vite.

✂-----

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 Josiane 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

L'activité physique chez le cardiaque

La prescription d'une activité physique chez le cardiaque repose sur une ambiguïté puisqu'elle expose au risque coronaire mais elle réduit aussi ce risque à condition d'un entraînement en endurance.

Une activité physique qui permet de parler pendant l'effort respecte les limites et ne fait pas courir de risque. Sur le plan pratique, elle doit toujours être précédée par un test d'évaluation cardiaque qui permet de prescrire de façon personnalisée un ré-entraînement. Une étude (1989) a montré qu'au bout de deux ans de ré-entraînement, la mortalité totale était diminuée de 20%, la mortalité cardio-vasculaire de 22% et l'incidence de mort subite au bout d'un an de 37%.

(d'après Cœur & Santé)

Quand on porte un stimulateur cardiaque

Une personne ayant un stimulateur cardiaque peut utiliser un téléphone portable dès lors qu'une distance d'au moins 15 centimètres est respectée entre l'oreille recevant l'appel et le boîtier du stimulateur (implanté sous la clavicule). Il est donc conseillé de téléphoner du côté opposé à celui de la pile et de ne pas ranger l'appareil non éteint dans une poche située trop près.

L'utilisation d'un four à micro-ondes est également possible si cet appareil est en bon état de fonctionnement.

En ce qui concerne les dispositifs antivols des magasins, il est recommandé de les franchir rapidement.

An niveau des aéroports, il faut se faire connaître avant de passer le contrôle.

(d'après Cœur & Santé)

Ile de France

Promenade en forêt de St Germain

Le samedi 25 février, Robert Renard organisait à l'intention des Franciliens une balade pédestre en forêt de St Germain. Jean-Pierre Amiel, récent adhérent de l'Amicale, et son épouse Christine racontent.

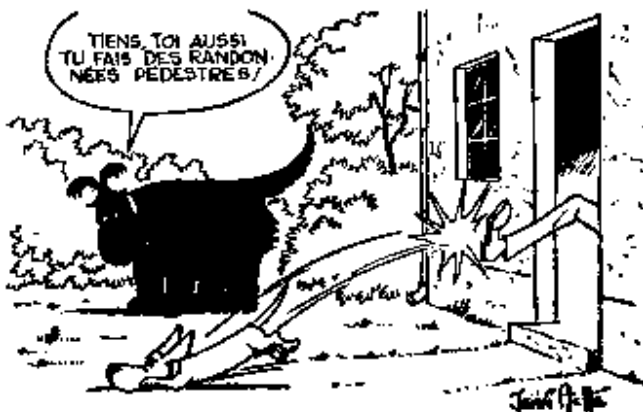
Le rendez-vous était fixé à 9 heures devant le Château de St Germain. Robert nous accompagne vers sa voiture où Jacqueline nous propose boissons chaudes et gâteaux maison. Ce chaleureux accueil réchauffe tout de suite l'atmosphère et remplace l'absence de soleil qui hésitera toute la journée à se montrer.

Après quoi nous nous ébranlons tranquillement vers la forêt. Les plus attentifs ont accepté un plan pour suivre l'itinéraire, d'autres se livrent à de longs bavardages qui ne cesseront pas. Robert a reconnu l'itinéraire quelques jours auparavant et nous guide avec assurance même s'il n'emprunte pas toujours rigoureusement le tracé.

Au détour d'un chemin le sous-bois resplendit de fleurs blanches illuminant l'horizon, étonnant pour un mois de février frisque, la gelée blanche et le grésil sont l'auteur de ce mirage, car il fait gris et froid.

Au détour d'un chemin un écureuil saute d'arbre en arbre. Puis un cavalier chevauche à notre hauteur et disparaît calmement dans le lointain.

Nous ne ferons plus d'autres rencontres, les sangliers qui ont copieusement labouré les chemins restant cachés.



Après un peu plus de deux heures de cheminement nous débouchons à Maisons-Laffitte. Là, à "l'Auberge de la Forêt", bien au chaud, ce que nous apprécions tous, commence un chaleureux et très bon repas : apéritif, friand de coquilles St Jacques, poulet chasseur aux tagliatelles, fromage et dessert, café. Mais il faut repartir et rentrer par un chemin d'égale distance.

De retour par la forêt en suivant un itinéraire différent, admirant au passage des oratoires et le "parcours santé", nous arrivons sur la terrasse du château qui surplombe Paris, mais la grisaille empêche de profiter de l'extraordinaire panorama. Nous suivons cette terrasse de plus de deux kilomètres de long en surplomb de la Seine et terminons par le parc du château à travers le jardin anglais où nous surprend, tel un clin d'œil du printemps, un immense tapis de crocus attendant le premier signe de chaleur pour exploser de couleurs. Autour du majestueux château de St Germain un courant d'air nous saisit et rapidement, vers 18 heures, le groupe se sépare.

Le froid n'a pas terni l'ambiance de la journée, et le rythme très calme de la promenade a permis à tous de suivre, de bavarder et de profiter. Pour nous les bizuts, nous avons été impressionnés par la convivialité et la bonne humeur du groupe. Nous reviendrons.

Jean-Pierre et Christine Amiel ■

Étaient présents : Michel et Yolande Le Breton, Robert et Jacqueline Renard, leur petit fils Aristide, Michel et Monique Dautresme, J.Claude Quillet, Gilbert Hablainville, Marcel et Thérèse Depret, Pierre Poisson, Maurice Raynal, Maurice Kuhnunch, Jean-Pierre et Christine Amiel.

Ile de France

Sur les routes de la Brie

Le samedi 25 mars, notre ami Jean-Louis Wilmès avait convié les Amicalistes à une petite sortie vélocipédique dans la Brie. Maurice André nous en dit deux mots.

Le jour dit, malgré un temps incertain, une dizaine de courageux honoraient de leur présence cette initiative et, avant 9 heures, tout ce petit monde était là pour le départ donné sur la place de la Mairie de Mormant (Seine et Marne).

Nous avons roulé sur d'agréables petites routes, souvent contre un fort vent certes, mais le cœur y était et c'est bien là l'essentiel.

Après un arrêt devant la ferme fortifiée des Epoisses, qu'on ne visite malheureusement plus, nous avons roulé une vingtaine de km pour découvrir la remarquable collégiale de Champeaux. Puis nous sommes arrêtés à Courpalay dans une ferme-brasserie où une charmante hôtesse (la maîtresse des lieux) nous a longuement expliqué comment, pour diversifier la production de la ferme et la rentabiliser, on fabrique et commercialise la Bière de Brie, spécialité de la maison. Visite fort intéressante qui s'est terminée, bien entendu, par une dégustation qui nous a permis de constater que la Bière de Brie n'est pas une bière ordinaire, plutôt un produit de luxe.

Puis en route pour le restaurant, près de là. Et comme la pluie nous attendait à la sortie, nous avons renoncé à l'itinéraire de retour prévu et opté pour un plus court afin de rejoindre Mormant et nos voitures sans trop mouiller. Ce qui fut le cas.

Très contents malgré cette maudite météo, il ne nous reste plus qu'à féliciter et remercier notre dévoué organisateur Jean-Louis et à lui dire à très bientôt !

■

Provence-Alpes-Côte d'Azur

Balade en Camargue

Daniel Legendre, organisateur avec Stanislas Kowalczyk de l'habituelle randonnée du côté de la Camargue, en est revenu quelque peu déçu par la faible participation des Amicalistes du secteur. Dommage (surtout pour eux). Daniel nous dit ce que fut cette sympathique balade.

Ce dimanche 26 mars, c'était notre sortie en Camargue. Mais les représentants des environs (Bouches du Rhône) n'étaient pas très nombreux : mis à part nos amis Stanislas Kowalczyk et Gervais Chalumot, les autres n'avaient pas fait le déplacement. Pourtant le temps était favorable, très beau soleil et pas trop de vent, ce qui est assez rare en Camargue.

Certains n'ayant pas pensé au passage à l'heure d'été au cours de la nuit, le départ s'en est trouvé retardé. Du coup Gervais Chalumot n'a pas pu le prendre, sa mère très âgée et gravement malade venant d'être hospitalisée. Il est donc reparti avec les deux amis qui l'accompagnaient.

A cela s'est ajouté, pour Gérard Vernettes, le vol de son équipement cycliste dans sa voiture à Martigues où il avait passé la nuit : plus de chaussures, plus de maillot, plus de casque ce qui l'a empêché, lui aussi, de nous accompagner sur son vélo.

Donc, après les arrivées de Bernard Bonnet, Daniel Brunon, Bernard September et Guy Tédone, nous étions seulement six à prendre la route. Et nous avons dû raccourcir le parcours étant donné le retard pris. Mais nous avons tout de même roulé dans cette si jolie Camargue.

Comme prévu Robert Durand et son épouse sont venus nous rejoindre pour le repas au restaurant, ce qui nous a fait très plaisir. Très bon repas et très bonne ambiance.

Puis, hélas, est venue l'heure de la séparation. ■

Place de l'Hôtel de Ville

à Paris le 2 avril

ACC côté Cœur et côté Vélo

Ce dimanche matin 2 avril il pleut fort sur le parvis de l'Hôtel de Ville de Paris où est donné le départ d'une balade à vélo pour rejoindre, à travers parcs et jardins, la Porte de Versailles où se tient le Salon des Randonnées.

Aussi les cyclistes, de 7 à 77 ans, ne se bousculent pas devant le kiosque où notre Amicale procède aux inscriptions. On en attendait plusieurs centaines, ils seront moins de 100, ce qui n'est après tout pas si mal vu les conditions atmosphériques.

Point de départ de cette randonnée encadrée par la FFCT, la Place de l'Hôtel de Ville est aussi le point d'arrivée des Parcours du Cœur qui s'élancent de différentes Mairies d'arrondissement de la capitale, sous l'égide de la Fédération française de cardiologie.

Sur le parvis, celle-ci a, pour l'occasion, dressé un chapiteau qui abrite le "Village Cœur et Santé" où stands et animations permettent aux visiteurs (relativement nombreux) de comprendre l'importance d'une alimentation saine et équilibrée et de la pratique régulière d'une activité physique.

C'est tout naturellement qu'une fois la balade cycliste partie, notre Amicale installe son stand au sein de ce Village. Ce qui nous vaut des contacts intéressants.

Ainsi avons-nous, comme souhaité à la fois par la FFCT et la fédération de cardiologie, constitué une sorte de trait d'union symbolique entre ces deux organisations dont nous sommes partie prenante. Ce dans le cadre du Salon des Randonnées et des Parcours du Cœur.

Merci à elles d'avoir considéré l'A.C.C. en partenaire à part entière de ces deux importantes manifestations. Merci aussi aux Amicalistes ayant répondu à notre appel. Parmi lesquels notre doyen Jean Delrue venu spécialement depuis Juan les Pins.

M.D. ■

Où irons-nous en mai et juin ?

Cette fois, ça y'est, c'est reparti. Un certain nombre de nos "rencontres sur route" ont déjà eu lieu. D'autres se profilent... Telles

En Rhône-Alpes

- le 14 mai : le Plateau d'Hauteville

Contacteur Joseph Cortinovis La Villageoise 01430 Maillat Tél. : 04 74 75 72 74

- le 18 juin : l'Isérois

Contacteur Noël Isérable lot. Grand Pré 38160 Saint Romans Tél. : 04 76 38 31 33

En Nord-Picardie

-le 27 mai : Balade dans ch'Nord

Contacteur Pierre Dozière Résidence Richelieu 293 Quai Devigne 95500 Douai Tél. : 03 27 97 72 48

En Normandie

- le 3 juin : Véloroute sur les bords de la Seine

Contacteur Michel Lebreton 107 rue Pierre François 76120 Le Grand Quevilly Tél. : 02 35 68 15 30

A noter : la sortie prévue le 13 mai en Ile et Vilaine est reportée au 13 septembre.

Contacteur Jean-Claude Besnard 63 boulevard de Strasbourg 35700 Rennes Tél. : 02 99 36 82 99

**Ces rencontres, répétons-le, ne sont pas destinées à nos seuls adhérents des régions concernées.
Y sont aussi invités nos membres des régions voisines. Et d'ailleurs s'ils en ont l'occasion.**

Rappelons également les rencontres sur plusieurs jours déjà annoncées à plusieurs reprises.

En principe, il est maintenant trop tard pour s'inscrire mais, sait-on jamais, il peut y avoir des défections de dernière heure. Ce sont :

- Les Journées de Printemps du Grand Ouest à Plelo (Côtes d'Armor) du 6 au 10 mai

Responsable : Claude Pellerin au 02 40 34 08 45

- Les vallées du Lot et du Celé, de Cahors à Cahors (Lot) du 16 au 19 mai (et non du 15 au 18)

Responsable : Jean-Louis Wilmès au 01 60 60 37 20

-Les Journées drômoises à Crest du 18 au 22 mai

Responsable : Josiane Besset au 04 75 76 80 00

-A la découverte du Clunisois à Cluny (Saône et Loire) du 12 au 16 juin

Responsable : Georges Menez au 04 74 85 75 43

Vos animateurs de région

Alsace : André Kubler 43, route du Rinting 53830 Bebing ☎ 03 87 25 01 31

Aquitaine : Yves Gady rue des Petits Champs 16400 Vœuil et Giget ☎ 05 45 65 47 74

Auvergne : Bernard Taillade 6, rue des Acacias 63150 Malintrat ☎ 04 73 61 01 92

Bretagne (N-O) : Joseph Corre 69, rue Le Godinec 29960 Plouvien ☎ 02 98 40 01 19

Bretagne (S-E) : Jean-Claude Besnard 63, Bd de Strasbourg 35700 Rennes ☎ 02 99 36 82 99

Centre : Francis Labbé 7, rue de Fresne 28630 Barjouville ☎ 02 37 28 75 02

Champagne-Ardenne : Alain Berjot 2bis, Grande Rue 10150 Sainte Maure ☎ 03 25 81 34 02

Corse : Pierre Bellan Villa "Santu l'Anu" 20129 Bastellicaccia ☎ 04 95 20 00 25

Franche-Comté : A pouvoir

Ile de France (N-O) : Maurice Kuhn münchen 5, rue Lamartine 95630 Mériel ☎ 01 30 36 95 27

Ile de France (S-E) : Jean-Louis Wilmès 25 Av. Victor Hugo 77380 Combs la Ville ☎ 01 60 60 31 91

Lang.-Roussillon (N) : Guy Renuy 165 Ch. du Caragon 30560 St Hilaire de Brethmas ☎ 04 66 56 85 15

Lang.-Roussillon (S) : Henri Laffont 14, Av. Pierre Curie 11000 Carcassonne ☎ 04 68 71 06 90

Limousin : Bernard Taillade 6, rue des Acacias 63150 Malintrat ☎ 04 73 61 01 92

Lorraine : André Kubler 43, route du Rinting 53380 BEBING ☎ 03 87 25 01 31

Midi-Pyrénées : Jean-Paul Callède 19, rue Emile Marty 81800 RABASTENS ☎ 05 63 40 65 69

Nord-Picardie : Pierre Dozière Rés. Richelieu 293, Quai Devigne 59500 Douai ☎ 03 27 97 72 48

Normandie (Basse) : Michel Brière 27, route du Mesnil 61100 La Lande Patry ☎ 02 33 65 32 50

Normandie (Haute) : Michel Lebreton 107, rue Pierre François 76120 Le Grand Quevilly ☎ 02 35 68 15 30

Pays de Loire : Claude Pellerin 10bis rue Croix Biné 44230 St Sébastien sur Loire ☎ 02 40 34 08 45

Poitou-Charentes : Yves Gady rue des Petits Champs 16400 Vœuil et Giget ☎ 05 45 65 47 74

Prov.-Alp.-C.d'Azur : A pouvoir

Rhône-Alpes (N) : G. Jacquet Le Chapeland 01290 St André d'Huriat ☎ 04 74 50 05 33 (assure intérim)

Rhône-Alpes (S) : Josiane Besset "Les Meaux" 26400 Eurre ☎ 04 75 76 80 00

N'hésitez surtout pas à vous adresser à l'animateur de votre région, en particulier pour l'organisation de rencontres ou autres activités.

Les maillons de la chaîne

Ceux qui étaient à Dourdan en septembre 2005 connaissent Antoine Braure. Lorsque, à l'issue de l'assemblée générale, nous avons célébré le Xe anniversaire de l'A C C , quoi qu'adhérent de fraîche date, il a été le seul à témoigner de ce que lui avait apporté celle-ci . Il persiste et signe avec les lignes qui suivent, écrites également pour le bulletin du club cyclo de Tournai, histoire de faire connaître notre Amicale à nos amis belges.

Me voilà comme Weyergans*, je tarde à écrire, les autres s'échinent et je vais les coiffer sur le poteau pour le Goncourt de *Cœur & Vélo* !

Je suis atteint d'athérosclérose, à ne pas confondre avec artériosclérose pour laquelle je suis encore jeune. Comment en suis-je arrivé là ? Le tabac (eh oui, entre 15 et 25 ans), le cholestérol (chocolat à haute dose), le stress, l'anxiété (il ne m'a manqué que l'hypertension et le diabète). Cela a donné trois pontages "à cœur battant" le 22 juin 2005.

Il y a les "100 cols", les "650", les "diagonales", le camping avec car, sans car, etc., et nous, A C C : Amicale des cyclos-cardiaques. Conditions à remplir pour en faire partie : porter la cravate nuit et jour ! A l'annonce du verdict, ce n'était pas du tout évident à accepter .

Aussi désarmé que si j'avais téléphoné à SOS amitié, j'ai envoyé un mail à Josiane, l'une des responsables, sur www.cyclocardiaques.org. Le soir même son appel téléphonique me remettait sur les rails : l'opération devenait une "formalité" me projetant vers un nouvel avenir.

Et j'étais pressé : sorti du bloc à 19h30, réveillé à 20, remonté en chambre le lendemain matin, j'étais à nouveau sur le vélo trois semaines après : marche ou vélo avaient conseillé les médecins, quelle aubaine pour Félix (le chien) et moi !

Nous étions alors à mi-juillet, j'avais participé au défilé du 14, je me préparais pour Dourdan, début septembre : la semaine des cyclos-cardiaques .

Dès mon arrivée me fut remis le maillot distinctif, tout à fait assorti à mon vélo, je le porterai volontiers : 1- pour me rappeler que je suis un malade, mais tu le savais, 2- pour nous faire connaître.

Le samedi fut consacré à l'assemblée générale : rien de nouveau sous le soleil : le président, comme celui des Audax, déplorait le manque de candidats au comité directeur, même si le voyage parisien est payé tous les deux mois.

Premier coup de pédale dans la vallée de Chevreuse : une côte à 15% était annoncée, chance, les meneurs se sont trompés de route (il faut dire qu'auparavant, je n'avais même pas osé monter le Jubaru - 99m). Nous sommes arrivés à St Arnoult en Yvelines : les bouchons du péage, des cyclos partout ! Au retour, concert en forêt par notre Raymond Devos à nous.

Lundi 5 septembre 2005, Dampierre, les "17 tournants", déjà franchis à l'entraînement lors de ma chevauchée fantastique du PBP 1995, suivis de la côte de La Madeleine, mon compteur (cardio) ne doit pas dépasser 135 et, magie de l'A C C, nous

sommes cinq ou six à mettre pied à terre tout à fait

naturellement, soumis aux mêmes contraintes.

Après les Louis XIV, XV, XVI, nous franchissons les grilles du château, laissant nos montures dans les allées du parc tracé par Le Nôtre, selon le principe d'Euclide : "les parties plus éloignées de surfaces situées au-dessous de l'œil paraissent plus élevées" et nous voilà conviés dans les écuries pour le repas du 10^{ème} anniversaire : somptueux et enchanteur. Vivement dans 10 ans ! Avant le retour, un cachet des Ecuries enrichissait ma carte de BPF, dont la FFCT a fait son thème pour son prochain concours photo.

Le lendemain, Milly la Forêt : visite chez la dernière herboriste de 80 ans, puis la voix de Jean Marais nous accompagne dans la chapelle St Blaise décorée des « simples » par son ami Jean Cocteau qui y est enterré.



Pas le temps de s'ennuyer à l'ACC, entouré de nouveaux amis riches des mêmes problèmes et partageant la même passion, je me prépare pour Parent, non loin de Gergovie (63) en 2006.

Auparavant j'ai accompli le dernier périple de ma réadaptation : mon premier 200 "new âge". Cela me trottait dans la tête (j'effectuais régulièrement des 100, quelques 150) , j'ai opté pour le 200 automnal d'Antoing , un circuit qui musarde sur de petites routes de campagne peu vallonnées. Aux ascenseurs de Strépy-Thieu, sur le canal du centre, nous avons fait de la péniche-stop : 7mn pour monter les 1300 tonnes 75m plus haut , impressionnant. J'avais demandé à Georges F. de m'accompagner : il fut le dernier maillon-fort de la chaîne que les uns et les autres avaient formée depuis le 5 mai. Celle de la confiance retrouvée. Qu'elle est belle la vie !

Antoine ■

* Prix Goncourt 2005