



Cœur et Vélo



N°66

juillet-août 2006

Dans ce numéro :

- **Pêle-mêle**
- ▶ Rendez-vous à la Semaine fédérale 2
- ▶ L'A C C à Pâques en Provence 2
- ▶ Des nouvelles... 2
- **Journées Maxime Brégeron**
- ▶ Ce qui vous attend à Parent 3
- **L'A C C en marche**
- ▶ Printemps breton 4-5
- ▶ Les Baléares pour la forme 5
- ▶ Balade en Mantois 5
- ▶ Sur les pas de l'ami Bidasse 5
- ▶ Qu'elle est belle la Drôme ! 6
- ▶ "La Roanne" vue côté marcheurs 7
- ▶ Rater le bac ! 8
- ▶ En suivant le Lot et le Celé 8

Ça ne vous rappelle rien ?



Qu'en sera-t-il à Parent ? Suspense...

Ce que nous sommes

"L' A C C m'apparaît plus comme un club de vacances 3^e âge pour cardiaques que comme une amicale sportive", nous écrit, avec un brin de provocation doublé d'une franchise que nous apprécions, un de nos adhérents. Sans doute a-t-il, au moins en partie, raison. Nous ne sommes en effet pas une amicale "sportive" à proprement parler. Il s'agit moins, dans nos rencontres, de performances que d'échanges, d'amitié, de bonne humeur, ce qui est bon pour le moral et, partant, pour notre santé. Ces rencontres n'étant qu'épisodiques, les performances, chacun peut le reste du temps les réaliser à sa mesure et pratiquer la forme de cyclotourisme qu'il préfère, soit dans un club, soit seul ou avec d'autres. Ce qui ne signifie pas pour autant que, dans le cadre des activités A C C, nous négligerions l'activité physique. Un des buts essentiels de notre association n'est-il pas, au contraire, de témoigner des bienfaits de celle-ci ? Dans nos rencontres ne constitue-t-on pas le plus souvent des groupes de niveaux différents afin que chacun puisse, selon ses possibilités, pédaler comme il le souhaite ? Et, s'il faut parler performances, pensons à notre "Cyclo-méridienne 2000", à nos "Tours de Corse", à ceux d'entre nous qui ont "fait", ou projettent de "faire" la route de St Jacques de Compostelle, etc..

En résumé, l'essentiel n'est-il pas de s'adonner, selon ses goûts et ses moyens, à une activité physique raisonnable, d'y trouver plaisir et, à travers notre Amicale, de montrer combien cela est souhaitable pour retrouver ou conserver "forme et joie de vivre". Comme ce sera encore une fois le cas à Parent en septembre.

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

www.cyclocardiaques.org

Enquête Santé

Notre appel a été entendu : vous avez été très nombreux à répondre au questionnaire joint à notre dernier numéro (membres actifs). Ceux d'entre vous qui ne l'auraient encore pas retourné peuvent encore le faire maintenant procéder au dépouillement. Nous vous ferons ensuite connaître les résultats. Et ce à quoi ils vont servir. ■

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

Rendez-vous à la Semaine fédérale

De plus en plus nombreux sont les membres de l'Amicale qui, la première semaine d'août, participent à la Semaine fédérale, nous rendent visite au stand de l'ACC (voire y assurent un temps de permanence), partagent ensemble un repas un soir dans un restaurant...

Il nous faut cependant reconnaître que, ces dernières années, le "terrain" (particulièrement accidenté) n'était pas toujours adapté aux cardiaques, tout au moins à certains d'entre eux.

Ce ne sera, semble-t-il, pas le cas cette année à Châteauroux si on en juge aux déclarations du président du COSFIC 2006 rapportées dans *Cyclotourisme*, l'excellente revue de la FFCT :

"On retrouvera des "cyclo-découvertes" (NDLR:

balades en groupes accompagnés à but touristique et culturel) dans cinq secteurs riches d'histoire et de sites méconnus. Cette Semaine sera propice au cyclotourisme familial car les petits circuits ne présentent pas de difficultés notoires tout en offrant des paysages splendides...".

Voilà de quoi inciter nombre d'Amicalistes à participer à cette 68^e Semaine fédérale internationale de cyclotourisme, d'autant que les plus "costauds" d'entre nous y trouveront également des circuits à leur mesure.

A Châteauroux, du 30 juillet au 5 ou 6 août, nous vous attendrons au stand ACC (où nous comptons sur des bonnes volontés pour assurer un temps de présence). ■

L'A C C à "Pâques en Provence"

L'A C C avait son stand à la concentration annuelle de la F F C T "Pâques en Provence". Josiane et Roger Besset, qui s'en étaient chargés, nous disent ce qu'il en a été.

Dès le vendredi après midi, avec l'aide de Michèle et Robert Durand, nous avons installé puis tenu notre stand dans la salle des sports de Camaret aux côtés des autres Confréries et vendeurs divers.

Sur les 5000 cyclos venus à cette manifestation, beaucoup sont passés au stand. Certains par curiosité, d'autres pour manifester leur étonnement quant à notre activité après nos déboires de santé et nous encourager à continuer. D'autres encore, à l'instar de Raymonde Morand et Roland Gabert, sont venus grossir les rangs de l'ACC. Nous espérons bien vite les retrouver dans nos rencontres

régionales ou nationale.

Une fois de plus, notre devise « Retrouver Forme et Joie de Vivre » par la pratique raisonnable du cyclotourisme a remis en confiance des cyclos plus ou moins atteints d'affections cardiaques et c'est là le but principal de notre Amicale.

Ce long week-end nous a permis de revoir André Chevalayre et Michel Prat venus en vélo sur place ainsi que Guy et Geneviève Renuy et Daniel Legendre qui sont restés au stand, le temps pour nous quatre de nous rendre à l'inauguration d'un nouveau col. ■

Notre Amicale sera également présente, avec son stand, à un Forum de l'association de consommateurs "U F C – Que choisir?" à Issoire (Puy de Dôme) les 5 et 6 juillet. Nous en reparlerons dans notre prochain numéro.

Des nouvelles des uns et des autres

Denis Niedergang (57 - Sarreguemines) se remet doucement de son opération (pontages). Avec la ré-éducation et le moral revenant, tout va très vite rentrer dans l'ordre.

Dans sa belle Corse, Pierre Bellan (20 - Bastelicaccia) va de mieux en mieux lui aussi.

Bernard Bonnet (83 - Pignans), si actif à l'accoutumée, est condamné à rester tranquille en attendant que les anti-coagulants fassent effet sur un caillot très mal placé. Souhaitons que ça ne tarde pas trop.

A son retour d'Italie, Francis Ribault (35 - St Méen le Grand) a subi une intervention (ablation d'un polype) mais ce n'est plus qu'un mauvais souvenir.

Jacques Antoniewski (78 - Rambouillet) a des problèmes du côté des pieds. Il s'agirait d'une neuropathie dont on ignore l'origine. Puisse-t-on

l'identifier le plus vite possible pour la soigner comme il convient.

Autre membre du Bureau de l'A C C, Maurice Kuhn münchen (95 - Mériel) est, en ce qui le concerne, en grande forme : il a fait la route de St Jacques de Compostelle (à vélo) avec le trio Françoise Champrond (73 - Chambéry), Edmond, son compagnon et Nicole Sérafini, son amie.

Quant à Bernard Taillade (63 - Malintrat), l'organisateur des Journées de Parent, il a pris le départ du 11^e Tour (de la FFCT) le 25 Juin. Bonne route !

A noter encore la chute de Gérard Caron (62 - Béthune) et Daniel Durtette (02 - Cerny les Bucy), renversés par une voiture lors de la "Balade dans ch'Nord", heureusement sans autres conséquences qu'un guidon tordu et quelques hématomes ■

Retrouvez toute l'actualité de l'Amicale, les photos des sorties effectuées, le programme de celles à venir, des informations, des conseils, etc. et Cœur & Vélo, sur notre Site Internet. Attention, nouvelle adresse : www.cyclocardiaques.org



Ce qui vous attend à Parent

Vous êtes de ceux qui ne sont encore pas inscrits aux "Journées Maxime Brégeron 2006"? Il est peut-être encore temps de vous décider (mais vite). Une assemblée générale importante dans une région séduisante, que vous faut-il de plus ? Un programme intéressant ? Celui que vous propose Bernard Taillade ne l'est-il pas ? Jugez-en avec cet aperçu.

Après l'accueil au centre Val de Parent le **samedi 9 septembre** après-midi, le **dimanche matin**, pour se mettre en jambes, les cyclistes iront à la découverte de l'environnement immédiat (châteaux, chapelles, points de vue) sur quatre petits circuits au choix, de 10 à 30 km.

Pour les accompagnateurs, randonnée pédestre au départ du village ou visite de Vic le Comte (marché, Sainte Chapelle, église St Jean, maisons anciennes).

L'après midi sera consacrée à l'**assemblée générale** et ce moment important sera suivi d'un **dîner festif** clôturant un dimanche bien rempli.

Lundi 11: Nous irons dans la vallée de la Couze à la découverte, entre autres, de St Nectaire, du château de Murol, du lac Chambon et du col de la Croix Morand pour les plus en forme (circuits de 40 ou 81 km).

Les accompagnateurs se rendront à St Nectaire pour une visite de la ville, l'église romane réputée, la maison du St Nectaire (le fromage), etc. et reprendront la voiture, sur le parcours vélo jusqu'au col de la Croix Morand.

Mardi 12: Au départ de Champeix, nous prendrons la direction du lac Pavin, une merveille dans un écrin de verdure à 1200 m d'altitude, pour le circuit de 73 km assez vallonné, mais accessible au plus grand nombre. Un autre circuit, de 32 km, passe - lui aussi - par St Floret, classé parmi les plus beaux villages de France (à visiter) et permet une sortie plus tranquille.

Balade pédestre au départ du lac Pavin (3 h 30') ou (1h 00) selon les parcours choisis.

Mercredi 13: À partir de Billom (18 km de Parent), nous nous offrirons une journée de détente dans la vaste plaine de la Limagne. Au menu, trois circuits (46, 87 et 105 km) en terrain pratiquement plat mais cependant non dénué d'intérêt.



Les marcheurs " feront" le Puy de Dôme (2 h 15') au départ du col de Ceyssat. Les moins en jambes pourront pendant ce temps visiter la taillerie au pied du géant des Dômes et, pourquoi pas, monter au sommet en voiture pour y retrouver les marcheurs.

Jeudi 14: Départ soit de Parent, soit de Longues (8 km) vers le plateau de Gergovie. A coup sûr vous en garderez un meilleur souvenir que Jules César qui reçut ici une " raclée" de Vercingétorix, lequel la paya de sa vie quelques années plus tard. Vous serez payé de vos efforts par le panorama. Une petite visite à la Maison de Gergovie vous en apprendra plus sur les particularités du site. Prévoir un petit développement ou opter pour le plus petit circuit du jour qui ne monte pas au sommet de l'oppidum.

Marches au départ de Jussat (1 h 30') et de Opme (1h 45') villages situés au pied du plateau de Gergovie.

Vendredi 15: Cette dernière journée vélo nous conduira sur des routes sans difficultés aux confins du Puy de Dôme, du Cantal et de la Haute Loire. Nous partirons soit de Issoire, circuit de 108 km, soit de Lempdes s/ Allagnon, circuits de 62 et 46 km, ces trois parcours ayant en commun la belle et tranquille vallée de l'Allagnon. Celui de 46 km pousse jusqu'à Massiac, réputé pour ses macarons.

Balade à pied au départ de St Gervazy (4h00) village se situant sur le grand parcours cyclo du jour. Autre belle randonnée possible (1 h 30) à Boudes, non loin de St Gervazy.

En fin d'après midi, ne pas manquer l'intervention du Dr Costantini (Commission Santé de la FFCT).

Tout ayant une fin, samedi matin, après le petit-déjeuner, sera venu le moment de se séparer. Non sans regrets !

Bernard Taillade ■



Bulletin réservation « Journées Maxime Brégeron » (9 au 16 septembre 2006)

Nom : Prénom :

Adresse :

C P : Ville :

Tél. : E-mail : N° ACC :

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).*

(Coût pension complète au Village Vacances : 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 del'A C C), somme qui sera déduite de vos frais de séjour

Printemps breton

A Plélo (Côtes d'Armor), du 6 au 10 mai, les "Journées de Printemps" du Grand Ouest ont réuni 38 participants. Voici comment les a vues Michel Brière, l'un d'eux.

Nous sommes accueillis par les organisateurs Claude Pellerin et Louis Le Méné (dit P'tit Louis) lequel a troqué son vélo contre une paire de béquilles (une histoire de parpaing) !

Tout le monde se retrouve avec joie. Dès le repas pris, les tenues sont enfilées, les dernières vérifications effectuées et nous partons pour Pordic jusqu'à la Pointe (table d'orientation et superbe vue), Binic et rentrons par Tréguidel. Dimanche matin, nous nous rendons à Saint Quay Portrieux et son joli port avant d'effectuer le retour par Lantic où P'tit Louis a mis au programme une belle grimpe que les cyclos cardiaques franchiront facilement.

Une autre montée nous attend l'après-midi alors que nous rejoignons Saint Brieux, puis la Pointe du Roselier où nous devinons, plus que nous ne le découvrons, un paysage superbe, le ciel "bouché" limitant la vue. Dommage ! Au retour, c'est la "douche bretonne" et, de plus, nous éprouvons quelque difficulté à trouver notre route. Sans doute pour faire durer le plaisir, Jean-Claude (Garnier) et sa Georgette nous signalent une crevaison sur la roue arrière de leur tandem. Comme en "formule 1", quatre volontaires s'affairent autour de la précieuse machine. Mais avant Péllo nouvel incident : chaîne coincée. Ça ne devait pas être leur jour à Jean-Claude et Georgette !

Lundi, Claude et P'tit Louis, prenant soin de nos vieilles jambes, nous font faire une approche voiture jusqu'à Pontrieux (jolie petite ville). De là nous pédalons jusqu'au port de Paimpol et la Pointe de l'Arcouest, pittoresque promontoire d'où l'on bénéficie d'une remarquable vue sur l'archipel et ses îlots et où, plus bas, on embarque pour l'île de Bréhat. Mais pas nous car il nous faut gagner Loguivy de la Mer, joli petit port blotti au fond d'une crique. Là un succulent repas nous est servi à l'Hôtel de Grand Large, ce qui permet à chacun de reprendre des forces pour le retour à Pontrieux (d'où les Dautresme repartent à vélo pour monter jusqu'à Runan admirer une magnifique église).

Arrive déjà mardi matin. Cap sur Tréguidel, Plouha et Port Moguer : descente pas très facile mais beaucoup plus que la remontée avec des passages à 10-12 %. La fringale taquine Francis (Labbé) : une petite figue et c'est reparti. Nous visitons au passage la Chapelle de Kermaria aux fresques et statuaire remarquables. Auparavant, un groupe est passé par la maison Salmon, bien connue des cyclotouristes.

L'après-midi, accompagnés de Claude Le Minous, qui est du pays, nous nous rendons à Guingamp, ville carrefour entre le Goëlle et le Trégor. Sur la route on entend Josiane (Besset) et Jeanne (Corre) parler des crêpes qu'elles aimeraient déguster mais pas de crêperie ouverte. Quelle déception !

Et ce seront les derniers coups de pédale d'un séjour

qui s'est déroulé dans une chaude ambiance (les "amuseurs" étaient là) et sans incident ni accident.

Merci à Claude et Suzanne, P'tit Louis et Germaine pour l'organisation parfaite qu'il s'agisse des parcours comme de l'accueil et l'hébergement au camping "Le Minihiy" à Plélo.



C'est ce que confirme de son côté Raymond Devos (oh, pardon : Jarno...) dans les lignes qui suivent et complètent les précédentes.

Une fois encore, ce séjour dans l'Ouest a été une réussite. Même s'il n'a pas fait toujours très chaud à Plélo, la chaleur était dans les cœurs. Il a plu aussi (ce qui est rare en Bretagne). Connaissant bien P'tit Louis et Claude, je suis prêt à témoigner par écrit qu'ils n'y sont pour rien.

N'ayant pas pris mon vélo, j'ai néanmoins "pris mon pied", c'est vous dire ! Et je les ai vus les cyclos cardiaques ahaner dans les montées de ces Côtes d'Armor où la mer n'est jamais loin et qui, depuis les "Pointes", nous offrent de superbes panoramas.

Au restaurant à Loguivy nous avons bien mangé. Pour en faire autant, les Anglais traversent la Manche. A nous il a suffi d'enlever nos coupe-vent !

Sur le port de Saint Quay Portrieux, alors que la mer est basse, notre "ancêtre" Jean Delrue me demande: "Pourquoi tous ces bateaux à sec sont-ils attachés, ils ne peuvent pourtant pas s'enfuir ?". Ça pourrait être un mot d'enfant, mais Jean n'en est-il pas un ? Merci Jean de jouer ainsi au Candide.

Au camping, nous avons apprécié les patrons sympathiques et, davantage encore, leurs filles (nos petites serveuses) tellement adorables !

Pour conclure, un grand souhait : conserver cette ambiance et cette amitié qui nous enchantent. ►►

(illustration de Raymond Jarno)

Grand Ouest (suite)

Printemps breton

» *Robert Renard, qui participait également aux Journées de Printemps de Plélo et "piloteait" le groupe des "contemplatifs", écrit de son côté :*

Dès le samedi, le petit groupe habituel se forme. Quelques autres se joignent prudemment à nous.

Nous aurons fait tous les parcours...ou presque ! Nez au vent, sans souci des performances, nous visiterons, nous nous intéresserons aux curiosités locales.

C'est ainsi que nous ferons un petit détour (non prévu au programme) chez Daniel Salmon, ancien champion devenu constructeur réputé de cycles. Il nous accueillera chaleureusement et nous fera bénéficier d'un cours et de conseils sur la position qu'il convient d'avoir sur le vélo en fonction de l'âge du cycliste.

Bref, pendant tout ce séjour, beaucoup de bonnes choses et une super ambiance. Comme d'habitude ! ■

Rhône-Alpes

Pour la forme

Comme chaque année, Georges Jacquet a organisé un séjour aux Baléares. De là il nous a envoyé le mot suivant.

Nous venons de terminer notre séjour de remise en forme 2006, pour la troisième fois à Majorque sur des routes spécialement aménagées pour le cyclisme et des structures hôtelières adaptées.

Notre équipe, outre ses 350 km, a visité l'île et admiré ses sites montagneux. Réduite de 22 à 8 cette année, elle était composée de notre Lyonnais Jean Longueville, de nos Isérois Isérable, de nos Gardois Renuy et de nous mêmes. ■



ILE de France

Balade en Mantois

La sortie "printanière" en Ile de France nord-ouest a eu lieu comme prévu le samedi 22 avril. Récit.

Ce matin là, Maurice (Kuhn münchen), l'organisateur, nous attend à Maule, avec Jacqueline, pour un circuit dans le Mantois. Après café et gâteaux offerts par eux, nous partons direction Epône. Il fait un peu frais mais beau, la journée s'annonce bien.

Robert (Renard), le "régional de l'étape" a reconnu le parcours avec Maurice (à deux, c'est beaucoup plus sûr). Distract, un des deux "capitaines de route", suivi de presque tout le groupe, oublie de tourner à gauche. Le second s'époumone et emmène les derniers avec lui. Pas grave, les autres feront demi-tour et retrouveront le bon chemin.

Nous voilà donc repartis. Velannes, Boenville, Arnouville, ah c'est maintenant au tour du deuxième "capitaine", sûr de lui, de conduire le groupe dans une direction non prévue. Après 200 mètres, maîtrisant la situation, il ordonne un demi-tour sans que fuse la moindre plaisanterie. La descente sur Rosay est vertigineuse, la remontée vers Flacourt sera à l'avenant (petits développements bienvenus).

La pointe ouest du circuit est atteinte au Tertre St Denis. C'est maintenant Dammartin où nous prenons la direction de Septeuil. Au passage, nous découvrons Montchauvet sur la droite. On y va ? On n'y va pas ? Finalement le groupe se scinde en deux. Montchauvet étant perché, ça grimpe encore. C'est un bien joli village, aux ruines classées.

Nous nous retrouvons tous à Septeuil au restaurant où les deux Jacqueline nous attendent. Le déjeuner se prolonge. Il nous reste à passer par Orgéus, Jumeauville et c'est l'arrivée à Maule. 70 km au compteur.

Ce fut une bien bonne journée, mais l'hiver ayant été long, les kilomètres manquaient dans les jambes de certains. La prochaine fois, Yvelines sud ou Vexin français ? Merci en tout cas à Maurice et Jacqueline.

Robert Renard ■

Nord-Picardie

Sur les pas de l'ami Bidasse

Samedi 28 mai, "Balade dans ch'Nord". Ce que nous en disent Brigitte et Gérard Caron.

Le passage par Arras, sa Place des Héros que domine le beffroi de l'Hôtel de Ville, sa Grand Place, sous la conduite de Pierre (Dozière), malgré la circulation, valait le détour. Avec les maisons qui les bordent, toutes de même style mais en même temps toutes différentes, ces deux places voisines forment un ensemble flamand d'une rare harmonie.

Auparavant, nous avons fait halte au Mémorial canadien de Vimy et étions montés jusqu'à Notre-Dame de Lorette et son immense cimetière, de quoi nous rappeler à quel point fut atroce la guerre de 1914-18.

Au fait nous étions là pour faire du vélo. Donc ce samedi matin, nous arrivons un à un au rendez-vous fixé par Pierre, cheville ouvrière de cette journée. Quatorze Amicalistes, dont dix sur le vélo, ont répondu présent, auxquels s'ajoutent des membres du club cyclo de Douai ce qui nous permet d'avoir un guide avec chaque groupe cycliste.

Après un petit café accompagné de biscuits, tout ce beau monde se met en route. Donc Vimy, Lorette et, en guise d'apéritif, nos cardiaques dans la bruine, "chose rare dans la région où il n'a pas plu depuis...depuis...depuis la veille !".

Après un excellent repas dans un ferme-auberge, retour sur Gavrelle, notre point de départ, via Arras puis les berges de l'Escape, moment agréable tant la nature fait de jolies choses.

Merci Pierre pour cette belle balade. Et n'oublions pas les cyclos de Douai et leur président qui, avant le repas, nous a... ho, je ne devrais pas le dire, nous sommes au régime,...offert ce que l'on appelle, en terme de boisson, le "Bienvenu" ! ■

Rhône-Alpes

Qu'elle est belle la Drôme !

Devant le succès grandissant de la "Balade de la Roanne" qu'organisent chaque année Josiane et Roger Besset, ces derniers ont décidé de la faire précéder de "Journées drômoises" afin de "rentabiliser" le déplacement des Amicalistes éloignés. Bien leur en a pris, ces "Journées" ayant été plébiscitées par ceux (nombreux) qui y ont participé.

Venus de Bretagne, du Nord, de Lorraine, de PACA, de la région parisienne ou de la région Rhône-Alpes, ils se sont retrouvés 38 Amicalistes au camping de Blacons, près de Crest, du 18 au 22 mai.

La plupart d'entre eux ont sillonné à vélo cette fort belle contrée, en compagnie de quelques cyclos cretois, en se répartissant sur les trois circuits de 50 à 90 km (tous plus séduisants les uns que les autres) leur étant proposés chaque jour, au choix. C'est ainsi qu'ils ont pédalé entre autres dans la vallée de la Drôme, gravi les cols de Tartaiguille, de la Croix, parcouru le plateau de Combovin, les Limouches, etc.. Alors que d'autres, des marcheurs, ont découvert les beautés sauvages de la région (dont le Val de Combau) sous la conduite éclairée de guides locaux (voir article page X)



La tour de CREST



Le dimanche 21, d'autres cyclos cardiaques des alentours sont venus s'ajouter aux premiers pour boucler ce séjour par les 90 km de la "Rando de la Roanne" proprement dite, un parcours en tous points superbe. Au point que tous ceux qui l'accomplissent souhaitent le refaire. Pour l'occasion, cyclos, marcheurs et accompagnateurs de l'association drômoise "Cœur & Vie", soit quelques 80 personnes au total, se sont retrouvés à midi pour un abondant, savoureux et joyeux pique-nique en commun à St Nazaire le Désert. Ils ont apprécié la gentillesse de Fatima, Annick, Thérèse et Johan qui ont installé tables et victuailles, ainsi que l'accueil chaleureux de M. Bres, maire de St Nazaire, cyclo lui aussi.

A l'issue de leur séjour, les Amicalistes ont remercié et félicité chaleureusement Josiane, Roger et tous ceux qui, avec eux, ont contribué d'une manière ou d'une autre à la réussite de ces "Journées drômoises", réussite due en grande partie à une organisation en tous points parfaite, qu'il s'agisse de l'accueil et de l'hébergement, des parcours, etc. (voir témoignage ci-dessous)

Aussi, le lundi matin, à leur départ, c'est avec un petit pincement de cœur qu'ils se sont donné rendez-vous pour un nouveau séjour dans la Drôme. Ou, auparavant, en Bourgogne ou ailleurs, là où sont programmés d'autres séjours ou rencontres. Sans oublier, bien sûr, l'Auvergne en septembre, à Parent, pour l'assemblée générale de l'ACC et les "Journées Maxime Brégeron" l'accompagnant

J.B.■

Témoignage

Bravo Josiane et Roger !

Quoi que n'ayant pas pu beaucoup rouler (à cause d'un dos douloureux), Daniel Legendre tient à donner son témoignage.

Organisation formidable de notre séjour dans la Drôme, à Mirabel et Blacons dans un cadre champêtre au bord de la Drôme dans laquelle on pouvait voir de grosses truites se dorner au soleil, ce qui, à l'époque actuelle, n'est pas banal. Nous étions très bien logés dans des chalets au sein d'un parc très bien entretenu leur conférant un écrin de verdure, sous des arbres centenaires pour certains. Nous avons bien apprécié ce coin de campagne.

Je ne parlerai pas trop des sorties vélo car je n'en ai fait que deux sur l'ensemble du séjour, un douloureux mal au dos me contraignant à être raisonnable. La première fois, j'ai suivi un des groupes et la seconde fois j'ai roulé avec Jean Mevel. Sans faire d'efforts démesurés, nous avons tout de même monté un col, ce qui n'est pas trop mal pour nous.

Côté repas, c'était le "top", dans la très bonne ambiance habituelle de notre chère ACC, un peu bruyante parfois mais tenant à la joie de nous retrouver entre nous "collégiens de la pédale douce", et oh combien bienfaitante pour notre "palpitant" !.

Merci encore à Josiane, notre Trésorière, et à son adjoint Roger. Et, si Dieu le veut, à l'année prochaine ■

"La Roanne" vue côté marcheurs

Comme d'autres rencontres ACC, le programme de la Roanne comporte des sorties pédestres pour ceux que cela intéresse, les accompagnatrices (teurs) en particulier. Emile Malnoë est désormais de ceux-là.

Les années précédentes, la "Balade de la Roanne" sur une seule journée, c'était un peu court pour ceux qui viennent de loin. Cette année, nous avons eu droit à un vrai week-end prolongé : quatre jours !

Dès notre arrivée, au repas de midi ça discute, se congratule, nous parlons de nos projets et de bien d'autres choses encore.

L'après-midi, avec des "locaux" pour guides, ceux qui ne pédalent pas partent en randonnée pédestre, histoire de remuer les jambes, respirer l'air pur et découvrir quelques beautés d'une région qui n'en manque pas. Nous nous rendons à la Chapelle Saint Christophe et invoquons celui-ci pour les "rouleurs". Puis nous reprenons notre marche et rejoignons nos voitures. Comme nous l'avions bien prié, Saint Christophe nous signale par des éclairs et des grondements retentissants qu'il va nous bénir ainsi que nos véhicules en nous déversant son eau (bénite). Nous, nous étions à l'abri. Mais les "cyclos", eux, ont peu apprécié ses largesses. Ah, les mécréants ! Qu'importe, une joyeuse ambiance règne lors du "pot d'accueil" précédant le repas.

Vendredi matin, seconde sortie pédestre, à nouveau accompagnée par des guides du crû. Nous parcourons un autre coin de la région et découvrons, sur un piton, un vieux château, affublé d'une couverture de mauvais goût à mon avis. Plus loin, ce sont des fours à charbon de bois, assez récents. Mais leur propriétaire étant décédé, ils sont désormais inactifs. Plus loin encore, nous atteignons un relais émetteur. De là nous jouissons d'une belle vue sur les environs. A notre retour, visite de l'huilerie Richard avec dégustation (!) de différentes huiles suivie, pour certains, d'achats divers. Samedi, la randonnée est annoncée plus difficile. Après l'approche en voiture, dès le départ de la marche c'est un tapis de fleurs et ça continue. On monte, monte, c'est assez pénible. Des "contemplatifs" admirent les fleurs, les trous des marmottes qu'ils attendent au sortir de leur terrier, prennent des photos. Les autres, dont je suis, contemplant et admirent, eux aussi, l'environnement. Nous "caressons" la neige et, à un certain moment, nous perdons de vue les retardataires. Nous les retrouverons aux voitures. Cette journée sans soleil est marquée par un vent très froid, le coupe-vent nous est bien utile et le pique-nique est rapide malgré un bon verre de rosé et le café amené par nos guides. Sur la route du retour, nous retrouvons les "cyclos" pour la visite d'une Cave de Clairette et goûtons ce délicieux breuvage : de quoi nous réchauffer ! Le soir, à l'issue du repas, nous visionnons tous ensemble les photos prises au cours de cette balade. Et on s'étonne d'y voir un Amicaliste accoutré comme un explorateur dans l'Antarctique, à moins qu'ayant mal interprété le Coran il pense que les hommes aussi doivent dissimuler leur visage ! Qu'importe, lui au moins ne craignait pas les U. V., notre Dédé est prévoyant.

Dimanche, c'est "la balade de la Roanne" proprement dite. Les marcheurs accomplissent leur parcours dans la bonne humeur et arrivent à l'heure dite à St Nazaire le Désert pour l'apéro-repas partagé avec les nombreux cyclos. Beaucoup se demandent où est Bernard (Bonnet), notre Père Noël à la longue barbe blanche, un habitué. Hélas, il a des problèmes de santé. Nous lui souhaitons de retrouver vite sa forme d'antan. Mais peut-être certains regrettent-ils son absence surtout pour le rosé qu'il amène chaque fois. Ah, les vilains ! Les cyclistes repartent poursuivre leur périple et, de notre côté, à quelques uns, nous allons voir des champs de pivoines de toutes sortes et de toutes couleurs. Quel régal pour les yeux !

★ ★ ★



Parmi les accompagnateurs (trices) surtout, certains se sont réservé un temps pour des visites non inscrites au programme, telle celle d'une magnanerie (ils sont désormais incollables sur le ver à soie et la fabrication de celle-ci), ou de la Tour de Crest (d'après eux les marches sont hautes et il y en a beaucoup), ou sont allés voir les pivoines, etc.. Bref, personne ne s'est ennuyé, bien au contraire. Mon épouse et moi avons prévu de la lecture et des mots croisés mais nous n'avons pratiqué ni l'un ni l'autre faute de temps.

Ce séjour ne pouvait pas se terminer sans le repas festif et le "pot" d'au revoir à nouveau offert par nos hôtes du Camping : de la "Marquisette" fabriquée avec de la Clairette de Die et d'autres ingrédients que j'ignore, mais ce que je sais, c'est que c'est bon ! Bravo les Besset, Josiane et Roger, pour nous avoir si bien organisé cette rencontre. Et merci pour les petites bouteilles de "Vin de noix ACC 2006 de la Roanne" remises aux Messieurs et le nougat donné aux Dames. Merci aussi aux gens de Crest qui nous ont accompagnés et à l'association "Cœur & Vie" pour sa participation active à la réalisation du repas servi à St Nazaire.

Rendez-vous en septembre à Parent. Et, si voulez marcher, n'oubliez pas vos chaussures ! ■

Rappel : Séjour à Bédoin en Provence du 6 au 9 octobre. Contact : Robert Durand Tél. 04 90 12 59 22

Normandie

Rater le bac !...

Le 3 juin, sortie sur les bords de Seine. Pierre Poisson raconte...

A notre âge, quelle honte... Michel et Yolande Lebreton avaient pourtant tout fait pour qu'on le passe, et avec mention, mais il y eut un imprévu...

Tout avait fort bien commencé : café bien chaud et délicieux cake avant le départ de Caudebec-en-Caux, au bord d'une Seine nonchalante dont nous allions suivre les méandres car tel était le menu du jour.

Au total neuf Amicalistes* , soit un Ch'timi, un Picard, quatre Franciliens guidés par les trois régionaux . Devant notre étonnement de voir Jean-Claude (transplanté) caracoler en tête, il expliqua qu'avec son nouveau cœur, il ne sentait plus les pédales !

Profitant d'une pause à Villequier devant la maison de Victor Hugo, Michel (l'organisateur) nous rappela le drame qui se déroula devant cette maison en 1843 : la fin tragique de Léopoldine (fille de Hugo) qui se noya dans la Seine avec son jeune époux... Ensuite, nous avons cheminé calmement sur la « vélo-route » tracée sur l'ancien chemin de halage. Avant une petite incursion dans les terres, histoire d'admirer le château d'Ételan. Puis cap à l'ouest vers N-D de Gravenchon (patrie de Francis et Laurence) où nous avons traversé Port-Jérôme, un imposant complexe pétrochimique.

C'est là que nous devons passer la Seine pour rejoindre notre auberge juste en face. C'était sans compter avec le sort... ou sur les bateliers qui avaient peut-être décidé de profiter du pont de la Pentecôte ?... Voilà comment on a raté le bac. Il a fallu calmer nos estomacs en leur offrant quinze bornes supplémentaires en guise d'apéritif... "Vous ne pourrez pas dire que je vous ai menés en bateau, ironisa Michel, et de plus vous allez faire le pont !".

En effet, cet incident de parcours nous a permis de franchir le pont de Tancarville. Quel panorama ! À propos, qui se souvient par quel Président de la République il fut inauguré ? **

Enfin, après un raccourci insolite, nous arrivons à l'auberge (normande bien entendu) où le chef n'a pas failli à la gastronomie locale avec, notamment, un poulet à la crème et une tarte chaude aux pommes. J'en salive encore !

Le retour s'est fait sur la rive sud par une petite route tranquille en forêt de Brotonne. Une pause à Vieux-Port nous a permis de contempler une Seine majestueuse, bordée de saules centenaires et de faire la photo souvenir.

Nous avons finalement rejoint Caudebec par le pont de Brotonne qui présente une jolie bosse, ultime difficulté de la journée.

Une fois de plus, le dicton "les absents ont toujours tort" est vérifié. Un grand bravo à Michel pour son parcours et le choix de l'auberge et merci à nos trois guides.

Alors, vivement l'an prochain en Normandie !

P.P. ■

** Respectivement Pierre Dozière (qui était accompagné de sa chère Marie-Thérèse) , Jean Lebeau, Michel et Monique Dautresme, Maurice Raynal, Pierre Poisson, Francis Freulard, Laurence Legros et Jean-Claude Fenyo.*

*** René Coty en 1959*

En suivant les vallées du Lot et du Celé

Maurice et Nicole André nous disent en quoi a consisté le périple de Cahors à Cahors, initié par Jean-Louis Wilmès, du 16 au 19 mai.

La pluie du matin n'arrétant pas le pèlerin, cinq courageux cyclos ont enfourché leurs montures le 16 mai à Cahors. A gauche, puis à droite du Lot, ils ont roulé en admirant ses eaux claires, des villages dorés et de magnifiques paysages.

A Bouzies, avant le premier repas, les accompagnateurs ont profité du joli chemin de halage taillé dans la falaise que les courageux ont ensuite escaladée sous un chaud soleil pour visiter St Cirq la Popie (très beau village) avant de gagner Carjac.

Le lendemain matin, ils étaient six à pédaler dans la vallée. Ce parcours pouvait être agrémenté de grimpettes sur le coteau. Les plus courageux ont ainsi découvert Cadrieu... Jean a "semé" Jean-Pierre et choisi d'aller visiter Montbrun et même Gréalou (d'où une bonne demi-heure d'attente inquiète du groupe) avant de remonter, tous réunis, sur St Pierre de Toirac, petit bourg possédant un café-épicerie, une église romane et un Maire passionné d'histoire locale.

Au retour dans la vallée, Jean-Louis nous a trouvé un restaurant exceptionnel et, comme il faisait très chaud, une petite sieste a été improvisée au bord de la piscine ! Puis il y a eu Capdenac Gare...et Capdenac le Haut (le bien nommé...!). Cette étape se terminait à Figeac (quelle belle ville !).

Le lendemain, dans la sinueuse vallée du Celé, par une route plus étroite et plus ombragée nous découvrons une nature plus sauvage. Le temps est frais, nous avons même un peu de pluie. Le midi nous trouvons heureusement un accueil chaleureux (mais pas très chaud) au camping de Marcillac sur Celé. L'après-midi le beau temps est revenu et il nous accompagne jusqu'à Sauliac. Le Gîte nous attend à quelques bonnes bosses de là, c'est une maison de caractère où un couple d'Anglais s'emploie à rendre la soirée agréable (très).

Puis de Sauliac, par Cabrerets, St Géry, Arcambal nous rejoignons Cahors.

Merci à Claude Bru de s'être joint à notre groupe quand nous pédalions près de Figeac. Et aussi à Jean-Louis Wilmès pour le choix des itinéraires et des étapes. ■