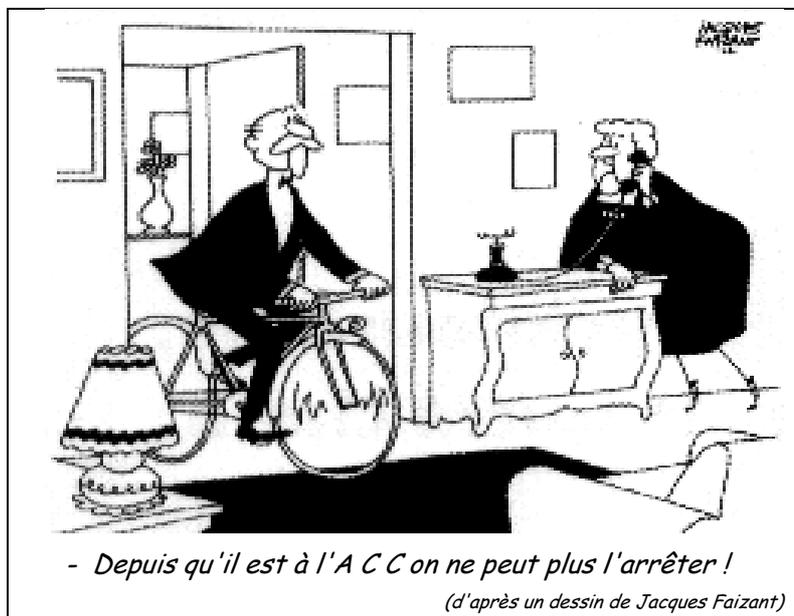


N° 68 novembre-décembre 2006

Dans ce numéro :

- **Journées Brégeron 2006**
- ▶ A la découverte de l'Auvergne et de l'ACC :
 - Tout était magistral 2
 - Le vélo autrement 3
- ▶ Le message de Michel 3
- ▶ L'assemblée générale 4
- ▶ Avec les marcheurs 4
- **L'ACC en marche**
- ▶ Séjours à réserver :
 - Journées de Printemps Grand Ouest 5
 - Les Journées Drômoises 5
 - A la découverte de la Brenne 6
 - Autres sorties à programmer 6
 - Parcours du Cœur 6
- ▶ Nouveaux adhérents 6
- ▶ A la Semaine fédérale... 7
- ▶ ...et aux "Franciliennes" 7
- ▶ Balade dans le Vexin 7
- ▶ Week-end autour du Ventoux 7
- ▶ Rendez-vous à Beg-Meil 8
- ▶ Bulletins de santé 8



L'ACC continue...

Michel nous avait bien prévenus l'an dernier....il acceptait de garder la présidence pour seulement une année supplémentaire. Nous étions donc au pied du mur. Après avoir beaucoup réfléchi, j'ai accepté de lui succéder et je remercie le bureau de sa confiance.

Il me sera difficile de le remplacer car, pendant de longues années, Michel a su fédérer le groupe d'hommes et de femmes que nous sommes afin que nous retrouvions FORME ET JOIE DE VIVRE.

Pour que l'Amicale reste bien vivante, je vais m'efforcer de maintenir ce climat amical et convivial et, pour pouvoir remplir au mieux cette tâche, je sais que je peux compter sur les amis du Bureau ainsi que sur tous les membres de l'ACC.

Les journées rencontres de Parent brillamment organisées par Bernard Taillade et son équipe ont été une réussite à tous points de vue. Dans une ambiance plus que conviviale, 88 participants étaient présents pour sillonner à vélo ou à pied cette belle région qu'est l'Auvergne. Parmi eux, citons Pierre Lescure, Daniel Souzy, Jacques Rieme, José Soehnlen qui ont accepté la charge d'animateurs de leur région, ainsi que Francis Labbé et Claude Pellerin qui, lors de l'assemblée générale, ont été élus comme membres du Bureau. Leur engagement prouve bien que nous avons tous la volonté de voir l'ACC grandir.

Vos remarques, vos idées, vos problèmes nous intéressent. N'oubliez pas que **Coeur & Vélo** ne peut exister que si vous vous y exprimez.

A bientôt, dans l'une ou l'autre de nos manifestations.

Josiane Besset ■

Amicale des Cyclos Cardiaques

137, avenue Paul Doumer

92500 RUEIL-MALMAISON

☎ 01 47 51 60 43 ou 04 75 76 80 00

E-Mail : contact@cyclocardiaques.org

Josiane Besset : president@cyclocardiaques.org

Pierre Poisson : secretaire@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo

Responsable : Michel Dautresme

47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt

☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : coeuretvelo@cyclocardiaques.org

Retrouvez toute l'actualité de l'Amicale, les photos des sorties effectuées, le programme de celles à venir, des informations, des conseils, etc.. ainsi que les derniers numéros de Cœur & Vélo sur notre site Internet :

www.cyclocardiaques.org

Appel des cotisations 2007

L'assemblée générale a maintenu le montant de la cotisation annuelle à 13 € pour les membres actifs (membres bienfaiteurs : 16 € sans le bulletin, 20 € avec le bulletin). A régler maintenant si ce n'est déjà fait. Merci.

Important : la cotisation des nouveaux adhérents inscrits depuis le 1^{er} juillet 2006 couvre l'année 2007. Ils sont donc à jour.

A la découverte de l'Auvergne et de l'A C C



Quelle belle et bonne semaine nous ont valu les "Journées Maxime Brégeron" à Parent, en Auvergne, du 9 au 16 septembre ! Le programme annoncé a été en tous points réalisé et les participants n'ont pas été déçus. Chacun a pu se faire plaisir selon ses goûts et possibilités, découvrir des sites remarquables, apprécier le gîte et le couvert, lier des contacts, vivre une ambiance on ne peut plus chaleureuse...

Ces journées auront par ailleurs été marquées par un changement de présidence mais il s'agit là, n'en doutons pas, d'un changement dans la continuité d'une action et d'un esprit qui ont fait leurs preuves.

Elles auront aussi vu la participation de nombreux "nouveaux". Deux d'entre eux, Jacky Duc (74-Chamonix) et Pierre Lescure (21-Norges la Ville) ont bien voulu nous confier ce qu'avaient été pour eux ces "Journées Maxime Brégeron" qu'ils découvraient en même temps qu'ils découvraient l'A C C.

Tout était magistral

Gardien de refuge à Chamonix, j'ai connu un problème cardiaque à l'âge de 45 ans (il y a 17 ans) et, depuis cinq ans, je pratique le vélo de route. J'ai découvert, par le biais de la revue *Cyclo Passion*, l'existence de l'Amicale des Cyclos Cardiaques. Et nous voilà, mon épouse et moi, débarquant à Parent avec notre camping car.

Le camping municipal de Vic le Comte a bien voulu rouvrir ses portes pour les participants du séjour de Parent. L'endroit est calme et pratique. Une dizaine de campings cars sont déjà installés. Certains occupants ont même amené leurs géraniums! On nous accueille, nous faisons le tour du propriétaire, visitons les sanitaires, repérons les poubelles.

Puis nous nous rendons au Centre de Vacances Val où les autres cyclos sont logés. Nous y sommes accueillis par un comité d'organisation très chaleureux. Bien sûr il faut payer le solde du séjour mais on a droit à une bise en retour !

Repas, puis l'après-midi du dimanche est consacré à l'assemblée générale qui suscite maintes délibérations. Finalement le président semble heureux d'avoir passé le flambeau à la trésorière Josiane Besset. Le repas festif qui s'ensuit est presque gargantuesque.

Heureusement, le lendemain lundi 11 septembre nous évacuons ces excès. Départ à 9 heures du Village Vacances pour un parcours de 40 km pour les uns, de 81 pour les autres, en passant par Saint Nectaire, le lac Chambon et le col de la Croix Morand. Je commence à rouler avec le groupe des "contemplatifs" puis je rejoins un groupe un peu plus rapide jusqu'au col de la Croix Morand. Pique-nique au sommet, puis retour à Parent.

Il n'y a pas que le vélo

Sous la direction d'Emile Malnoë, au verbe intarissable, les marcheurs (dont mon épouse) font de leur côté quelques belles randonnées. Lundi, tour de Parent par les crêtes puis, les jours suivants, d'autres plus prestigieuses tel le lac Pavin dans son magnifique écrin de verdure. Nous essayons d'en faire le tour mais la route du bas semble impraticable. C'est donc en passant par la forêt que nous tournerons autour du lac. Marcheurs et cyclistes se retrouveront au bord de celui-ci pour pique niquer ensemble. Organisation très élaborée, tout semble parfaitement synchronisé. Pour clore cette belle journée, après le dîner, un groupe

folklorique nous initiera à la fameuse bourrée auvergnate.

Mercredi 13, les cyclistes devaient connaître une journée de détente dans la plaine de Limagne relativement plate (mais c'était compter sans le vent) pendant que les marcheurs, au départ du col de Ceysnat, ont à gravir le Puy de Dôme pour déboucher au sommet (1465 mètres d'altitude) avec un vent "à décorner les bœufs". Qu'importe le vent, le panorama est superbe, un paysage quasi lunaire avec une centaine de volcans alentour que révèle une vue à 360°. Les ouvrages de la tour de télédiffusion gâtent un peu le spectacle des ruines romaines du Temple de Mercure, mais la science demande quelques sacrifices. Le jeudi 14 fera l'objet d'une visite au Plateau de Gergovie pour les cyclistes, Gergovie qui garde le souvenir de Jules César vaincu par Vercingétorix .

Convivialité d'abord

Et enfin, le vendredi 15, c'est la vallée de l'Allognon qui est au programme. La pluie aussi, hélas. Ce sera donc "journée libre". En soirée, le Docteur Costantini, un des médecins de la Fédération, nous parlera de la bonne pratique du vélo et chacun pourra l'interroger sur les problèmes de santé qui l'intéressent. Je réalise alors que nous avons tous un point commun : le "pépin" cardiaque. Mais chacun est un cas particulier. Il y a ceux qui ont une grande cicatrice très impressionnante pour moi qui n'en avais jamais vu, et ceux qui n'ont reçu seulement des stents. Je fais connaissance avec un vocabulaire qui m'était inconnu. A ma grande stupéfaction, j'apprends qu'il y a des gens qui portent jusqu'à cinq stents. Cela me reconforte, j'ai encore de la marge car je n'en ai qu'un (pour le moment).



D'une façon générale, j'ai été frappé par la convivialité régnant au sein de l'Amicale où tout esprit de compétition est absent et où le seul but est de pédaler ensemble, se faire plaisir et s'entraider au besoin. Au cours de ce séjour, chacun a pu trouver sa place.

Merci à l'organisateur Bernard Taillade pour le travail formidable accompli.

Documentation contenue dans le dossier remis à chaque participant à son arrivée, road book décrivant chacun des parcours par le menu, hébergement, repas, animation, tout était magistral.

Renée et Jacky Duc ■

A la découverte de l'Auvergne et de l'A C C (suite)

Le vélo autrement

Amoureux du vélo depuis mon plus jeune âge, j'ai subi un choc terrible quand il a fallu que je me rende à l'évidence le 17 février 2005 : un grave problème venait d'enrayer la belle mécanique que j'étais convaincu de posséder.

Après les deux pontages coronariens effectués le 10 mars, le ressort de ma vie n'avait plus la même résistance pour moi qui me voyais indestructible.

Mes amis me disaient : "Tu verras Pierre, tu reviendras rouler avec nous et tu seras encore plus fort qu'avant...". Mais moi je sentais bien que le moteur n'était plus en mesure de répondre comme il le faisait précédemment.

Autant dire que le moral en a pris un bon coup. Essayant de comprendre, je me suis finalement mis à la recherche de témoignages et c'est avec Internet que la porte s'est ouverte sur le site de l'Amicale des Cyclos Cardiaques.

Bien sûr, pour moi, cycliste de compétition, le terme "cyclo" avait rarement figuré dans mon vocabulaire. Cependant nous avons décidé, Chantal et moi, de nous rendre à Parent.

Beaucoup d'attention nous a été apportée

Nous sommes arrivés le dimanche pour le repas de midi juste avant l'assemblée générale qui a vu le Président, dans un moment très émouvant, transmettre le témoin, son bébé, à Josiane.

En observateurs nous étions venus et déjà je sentais que j'allais trouver là une famille qui saurait me remettre sur de bons rails.

Nous étions, je pense, les plus jeunes (avec mon épouse, nous venons juste de totaliser 110 ans) et il nous a semblé que beaucoup d'attention nous était apportée de façon à ce que l'on se sente bien.

Le premier jour il a fallu choisir un groupe pour la sortie du lendemain et, avec beaucoup d'appréhension, j'ai choisi les 81 km avec le col de la Croix Morand. J'ai dû mettre quatre ou cinq fois pied à terre mais en rentrant l'après midi au Centre, j'étais vraiment très content d'avoir effectué ce beau parcours alors que je ne faisais plus que des sorties de 50 km en évitant de monter les ponts d'autoroute et en rentrant à la maison complètement épuisé.

Le mardi, sur les 73 km qui nous ont amenés au Lac Pavin, j'en ai vraiment bavé : la fatigue de la veille peut être mais surtout cette vilaine bosse à 12% que j'ai finalement grimpée à pied en abîmant mes cales toutes neuves. Mais alors le retour, que du bonheur, tout en descente, un vrai plaisir.

Mercredi 105km dans la plaine de la Limagne, vent de face une bonne partie de la randonnée et là je suis encore une fois très impressionné par la facilité affichée par l'épouse de Bernard, l'organisateur, pour avaler le bitume.

Moi je rentre "bien cuit" et je décide que jeudi j'irai accompagner Chantal qui randonne à pied depuis déjà trois jours avec Emile Malnoë.

J'avais vraiment envie de découvrir ce personnage très attachant et je ne suis pas déçu.

Le vendredi la pluie est au rendez vous dans le Massif Central et nous en avons profité pour aller visiter le musée de la coutellerie à Thiers, nous approcher du château où le film "Les Choristes" a été réalisé et, enfin, nous émerveiller devant les trésors de l'abbatiale Saint Austremoine d'Issoire.

Une semaine magnifique

De retour il ne fallait pas manquer la conférence du docteur Costantini qui est venu de Grenoble conclure de la meilleure façon cette semaine magnifique qui a répondu au delà de ce que nous attendions avec mon épouse.

Maintenant, c'est sûr, je vais faire du vélo autrement et c'est avec beaucoup de plaisir que nous vous retrouverons à Beg-Meil en 2007

Pierre Lescure ■

Le message de Michel

Voici quelques extraits des mots prononcés par Michel Dautresme après qu'il ait annoncé à l'assemblée générale la nouvelle composition du Bureau.

Je ne suis plus président. Déjà l'an dernier j'avais exprimé le souhait de laisser cette fonction...je vous avais donné les raisons pour lesquelles je souhaitais laisser la place que j'occupe depuis 1997 (...).

Si je pars, c'est essentiellement parce que je crois avoir atteint le but que je m'étais fixé, à savoir amener l'A C C là où elle en est maintenant et qu'il est donc temps que je "passe le manche" à quelqu'un d'autre qui, une étape ayant été parcourue, saura en faire parcourir une nouvelle à notre Amicale.

Cela dit, je ne le fais pas sans regret, sans un petit pincement au cœur. L'A C C, c'est un peu mon enfant et son enfant on ne le laisse pas comme ça. Cependant il arrive un moment où, après lui avoir appris à voler de ses propres ailes, il faut le laisser faire.

Je l'ai dit l'an dernier, il faut savoir partir à temps faute de quoi risque de s'installer la routine, qui mène à la sclérose, voire à pire. Il arrive un moment où il faut du sang nouveau.

Je remercie infiniment et félicite mon successeur, notre amie Josiane, qui a finalement accepté de me remplacer. Je sais combien ça a été difficile pour elle et elle n'en a que plus de mérite. En tant que trésorière, elle a déjà prouvé, outre son attachement à l'A C C, son dévouement et ses compétences. Avec la contribution de tout le Bureau elle saura, j'en suis certain :

- **tenir le cap en maintenant au sein de notre association l'esprit ayant présidé à sa création ;**
- **rester fidèle aux buts que s'est fixée celle-ci et qui tiennent en trois mots : témoigner, rassurer, prévenir;**

- **et, au-delà, apporter à l'Amicale un souffle nouveau propre à la faire progresser encore.**

Ma chère Josiane, je te remercie, te félicite, et te souhaite bon courage. ■

L'Assemblée Générale

Cette année à nouveau l'assemblée générale a été un moment de réflexion, d'échanges, de décisions et, petite révolution, d'un remaniement de l'équipe dirigeante.

Le rapport d'activité présenté par Pierre Poisson fait état d'une stabilité des effectifs, déjà constatée l'an dernier. L'A C C aurait-elle atteint un palier ? Peut-être, mais quoi qu'il en soit, l'essentiel est qu'elle continue à remplir son rôle, organise des rencontres, témoigne, mène des actions de prévention. Les nouveaux venus étaient, semble-t-il, en nombre plus élevé que les années précédentes : un apport de sang neuf qui ne peut être que bénéfique. Il est fait aussi état d'un léger recul des organisations sur route, certaines régions n'en ayant pas proposé, surtout, il est vrai celles comptant peu d'adhérents. On observe que les plus grosses organisations prennent souvent de plus en plus d'importance contrairement aux plus petites se pérennisant parfois difficilement. Ce phénomène peut être dû à la différence d'effectifs et à un plus grand dynamisme ici ou là.

Un motif de satisfaction, car il confirme la notoriété de l'A C C et la reconnaissance de son utilité et de son savoir faire, réside dans sa participation à diverses manifestations où elle est invitée et, surtout, dans l'attribution, par Alptis, caisse de prévoyance des travailleurs indépendants, d'un Trophée d'Or assorti d'une récompense financière bienvenue pour les finances de l'Amicale qui, par ailleurs, sont tout à fait bonnes et permettent, une nouvelle fois, de ne pas augmenter la cotisation.

L'un des moments forts de cette assemblée générale a été le renouvellement du Bureau.

Daniel Legendre et Jacques Antoniewsky ne se représentant pas pour diverses raisons sont remplacés par Claude Pellerin



(Loire Atlantique) et Francis Labbé (Eure et Loir). Un grand merci aux sortants pour tout ce qu'ils ont apporté à l'A C C, ainsi qu'aux entrants pour ce qu'ils apporteront.

Aurons-nous un nouveau président?, se demandait l'assistance. Eh bien non : ce fut une présidente! La dynamique, dévouée, compétente trésorière Josiane Besset se charge en outre de la présidence. Une femme à la tête d'une organisation qui compte dans ses rangs une large majorité masculine, voilà qui témoigne, on veut le croire, d'une exceptionnelle ouverture d'esprit.

Dans son "discours d'investiture", c'est à dire son rapport d'orientation, la nouvelle présidente s'engage dans les pas de Michel Dautresme en souhaitant conserver l'esprit A C C. Aucun doute qu'elle saura au cours de l'année à venir faire fructifier cet héritage. Nous en aurons confirmation lors des "Journées Maxime Brégeron" 2007 à Beg Meil, petite station balnéaire accueillante du Sud Finistère.

Robert Jourdain ■

Avec les marcheurs

Pour se consoler de ne plus pouvoir faire de vélo Emile Malnoë s'adonne à la marche. Et lors de nos journées annuelles Maxime Brégeron, dont il est un fidèle, il invite à le suivre tous ceux qui le souhaitent. Il nous raconte ici ses sorties de Parent.

Comme à l'ordinaire, notre séjour a été bien agréable. Nous avons retrouvé des "anciens" et fait la connaissance des "nouveaux". Les circuits proposés aux cyclos étaient à la portée de tous puisque au choix en fonction des possibilités de chacun. Parfois les pentes étaient raides mais le lendemain tous repartaient avec le sourire.

Ceux qui ne faisaient pas de vélo ont pu soit prendre les voitures pour visiter la région, soit faire fonctionner eux aussi leurs "guiboles" en marchant avec (ou sans) moi.

Dès le dimanche matin, nous partons du Centre rejoindre le village de Buron, son église romane et les ruines de son château près desquelles nous passons mais dont la visite est déconseillée à cause du danger qu'elle présente. Nous pouvons faire une provision de noix mais, hélas, elles ne valent rien ! L'après-midi est consacrée à l'assemblée générale marquée par l'avènement d'une présidente succédant à un président. Bravo!!!

Le lendemain, notre groupe de marcheurs se divise, une partie voulant aller voir sans plus tarder le pittoresque village de Montpeyroux alors que l'autre, avec moi, souhaite réserver sa visite pour l'après-midi, avec approche en voiture. Nous empruntons donc des chemins champêtres, accompagnés par une vache Salers...Un peu au détriment d'une participante, nous refusons de la suivre quand elle nous abandonne.

Mardi matin, c'est le lac Pavin qui est au programme. Nous suivons un sentier fermé, marchons dans la nature et descendons dans un cratère (soi-disant). De retour aux voitures nous rejoignons les cyclos et pouvons enfin admirer le lac Pavin. En fait ce circuit ne nous a que peu "emballés". Heureusement au retour, à Besse, nous visitons la vieille ville. Ce qui nous permet de ne pas regretter notre journée.

Mercredi nous sommes 12 (huit femmes et quatre hommes) à attaquer la montée du Puy de Dôme au col de Ceyssat, par vent fort. Dur, dur, je ferme la marche. Là haut, nous faisons le tour et pique niquons un tant soit peu à l'abri. Le retour aux voitures est rapide. Un bon café à l'estaminet puis nous nous dirigeons vers une taillerie de pierres que nous ne visitons pas étant donné le prix d'entrée. Pour compenser, nous effectuons une marche reposante qui nous fait passer par un golf et un enclos à moutons. La traversée de Clermont-Ferrand au retour est laborieuse. Nous trouvons enfin la sortie et déposons une participante à Vic le Comte.

Jeudi, nous devons "faire" Gergovie et Opme. La météo étant tristounette, nous décidons de relier les deux circuits en partant du Centre. Nous passons par le Puy d'Ecuyat, des champs de labour et rentrons par Buron. Comme il pleut, nous pique niquons dans le gîte de participants, avec un bon "gorgeon" de rouge et du café. Ainsi se terminera fort agréablement notre journée.

Vendredi, la météo faisant des siennes en nous arrosant passablement, il n'y aura ni vélo, ni marche. Chacun s'organise selon ses préférences, beaucoup partant en voiture à la découverte de sites non encore visités. Et le soir, malgré la pluie, tout le monde paraît satisfait de sa journée.

Samedi matin, on se quitte en pensant déjà aux journées Maxime Brégeron de l'an prochain en Bretagne.

Marcheurs, préparez vos chaussures, d'autres balades nous attendent. Tous en 2007 en Bretagne.

Notre serviteur, Emile ■

Séjours à réserver dès maintenant

Parmi les rencontres ACC programmées pour 2007, voici tout d'abord celles pour qui il est prudent, voire impératif, de s'inscrire sans attendre, les places étant comptées et l'hébergement à réserver sans plus tarder.

Journées de Printemps du Grand Ouest

C'est en 2007 à **Forges les Eaux**, charmante ville de Seine Maritime, au nord-ouest de Rouen, sur la route de Dieppe, que se dérouleront, **du samedi 5 mai à midi au 9 mai après le petit-déjeuner**, ces



désormais traditionnelles journées qui rassemblent toujours de nombreux participants.

L'hébergement est prévu au VVF Villages "Le Milcipie" aux logements répartis en petits hameaux, situé dans un cadre verdoyant avec sa véritable roseraie normande.

Compter environ 45 € par jour et par personne, soit 180 € pour la durée du séjour, en pension complète (deux personnes par logement, linge de toilette et draps fournis, vin inclus, café non compris).

Possibilité de camping-cars et caravanes sur le parking du VVF Villages. ■



Bulletin de réservation « Journées de Printemps » (5 au 9 mai 2007)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : e-mail : N° ACC :

Nombre de personnes : Hébergement souhaité : Gîte Caravane

Bulletin à découper, photocopier ou copier et à retourner à :

Michel LEBRETON 107 rue Pierre LeFrançois 76120 LE GRAND QUEVILLY (Tél. : 02 35 68 15 30)
avec un chèque acompte de 50 € par personne à son nom (somme qui sera déduite du prix du séjour)

N'oubliez pas les Journées Drômoises

Vous ne connaissez pas encore cette belle région ? Vous désirez y revenir ? Nous avons encore de nombreux circuits à vous faire découvrir. Ce séjour aura lieu **du jeudi 31 mai 2007 avant midi au lundi 04 juin au matin**. Vous serez hébergés en chalet (deux couples pas chalet) au camping de Mirabel et Blacons (que les participants des journées 2006 ont apprécié).

Le prix du séjour sera d'environ 170 à 180 € par personne. Comme l'an dernier, Un programme sera proposé aux cyclos et un autre aux accompagnateurs marcheurs, mais le dimanche reste réservé à la **"Randonnée de La Roanne"** qui accueillera comme les années précédentes, tous les participants d'un jour. Réservez au plus tôt votre séjour car il n'y a que 24 places en chalet. ■



Bulletin d'inscription aux « journées drômoises 2007 »

Séjour du jeudi 31 mai avant le repas de midi au lundi 4 juin après le petit déjeuner, avec « LA ROANNE » le dimanche.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : e-mail : N° ACC :

Je compte participer aux journées drômoises 2006 Nombre de personnes

Je souhaite être hébergé en chalet : (2couples par chalet)

Dans mon camping- car ou ma caravane :

Bulletin à découper ou photocopier ou copier et à retourner à :

Josiane BESSET Les Meaux 26400 EURRE (Tél. : 04 75 76 80 00 - e-mail : joro-besset@wanadoo.fr)
accompagné d'un chèque de 40€ par personne libellé à son nom (somme qui sera déduite du prix du séjour)

Séjours à réserver... (suite) A la découverte de la Brenne

C'est à un séjour ACC inédit que vous convie notre ami Michel Brière, **du mercredi 12 au vendredi 15 juin 2007**, puisque se situant en Brenne, le pays "aux mille étangs" (on en compte en effet pas moins de 2234). A ces étangs s'ajoutent les landes, bosquets, forêts, prés inondés, friches et tourbières pour compléter le décor et donner à ce pays une étrange beauté, surtout quand des brumes estompent le paysage, de quoi faire évoquer "jeteux d'sort" et sorcières et donner quelques frissons !

Les participants de la Semaine fédérale 2006 ont pu avoir une petite idée de cette région caractéristique mais c'est une visite plus approfondie qu'a prévue Michel, sur des parcours sans difficultés, accessibles à tous.

Vous serez hébergés à la station touristique de "Bellebouche" à **Mézières en Brenne (Indre)** au cœur d'un parc de 300 hectares de nature préservée dont un étang de 100 ha avec ses plages de sable fin.

Alors venez nombreux vous ressourcer pendant trois jours avec vélos, jumelles, chaussures et même vos maillots de bain.



Bulletin de réservation « Découverte de la Brenne » (12 au 15 juin 2007)

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Tél. : e-mail : N° ACC :
Nombre de personnes :

Bulletin à découper, photocopier ou copier et à retourner à :
Michel BRIERE 27 route du Mesnil 61100 LA LANDE PATRY (Tél. : 02 33 65 62 50)
avec un chèque acompte de 30 € par personne à son nom (somme qui sera déduite du prix du séjour)

Autres sorties à programmer

9 nov. 2006 : Téléthon à Combs-la-Ville. Contact : J-L Wilmès 25 avenue Victor Hugo 77380 Combs la Ville (Tél. : 01 60 60 31 91)

? mars 2007 : sortie de printemps en Seine-et-Marne (J-L Wilmès)

21 avril : balade entre Oise et Eure (M. Kuhnlich)

18 et 19 mai : balades autour du Gîte des 4 vents en Auvergne (B. Taillade)

21 au 24 mai : les Gorges du Verdon (J. Rième)

30 juin-1^{er} juillet : balade dans la Somme (P. Dozière)

Début juillet : Canal de Bourgogne (Jean Mevel)

Parcours du Cœur les 12 et 13 mai 2007

Chaque année nous engageons les Amicalistes à participer aux "Parcours du Cœur", voire même à contribuer à leur organisation.

La prochaine édition de cette manifestation, due à la Fédération Française de Cardiologie, se déroulera donc les 12 et 13 mai 2007 un peu partout en France.

Rappelons qu'à travers les "Parcours du Cœur", il s'agit de transmettre le message "Bougez votre corps, sauvez votre cœur". Or, qui mieux que nous peut témoigner de l'importance de ce message ?

C'est la raison pour laquelle la présence d'Amicalistes nous paraît souhaitable partout où c'est possible. Nous en reparlerons.



Nouveaux membres actifs

- BAYLE Georges 37, rue J. d'Arbaud 84260 SARRIANS ☎ 04 90 65 52 79
- BIEULES Louis 7, rue Jules Ferry 66410 VILLELONGUE DE LA SALANQUE ☎ 04 68 73 31 75
- BOUDET Philippe 17, rue du Moulin de Pierre 95220 HERBLAY ☎ 01 39 31 47 08
- COQUARD Paul Montfollet 42570 SAINT HEAND ☎ 04 77 30 93 63
- DUC Jacky 184, route de la Frasse 74400 CHAMONIX ☎ 04 50 53 32 17
- FAUCHEUX Joseph L'Ourmais 35410 NOUVOITOU ☎ 02 99 37 80 76
- LOUINEAU Yves 23, rue des Frères Poels 1325 DION-VALMONT (Belgique) ☎ 003210846383
- MARTIN André 84, rue Sadi Carnot 27200 VERNON ☎ 02 32 21 29 89
- PFEIFFER André "Les Crunes" 24230 NASTRINGUES ☎ 05 53 74 00 71

Nous étions à la Semaine Fédérale...

Comme aux précédentes Semaines fédérales, l'ACC était présente à celle de Châteauroux, du 30 juillet au 6 août. Tout d'abord de par la participation d'un nombre relativement important d'Amicalistes à cette manifestation cyclotouristique. Une partie d'entre eux s'est retrouvée un soir pour un repas au restaurant ainsi que c'en est devenu l'habitude.

Et puis, bien sûr, nous avons notre stand au sein du "Village fédéral". Ce qui nous a permis, une fois encore, d'apporter informations, conseils (en matière de prévention notamment) et, parfois, réconfort à nos visiteurs. Et valu certains contacts intéressants.

Est aussi à signaler notre présence en bonne place

dans le défilé de clôture (présence qui nous avait été refusée l'an dernier à Oloron Sainte Marie, rappelons-le).

Ainsi avons-nous pu, tout au long de cette Semaine fédérale, manifester notre existence et, surtout, montrer qu'après l'accident cardiaque, quand on n'a pas su ou pas pu l'éviter, la vie continue. Parfois plus belle qu'avant, pour peu qu'on le veuille.

Un grand merci aux Acécistes qui ont assuré à tour de rôle un temps de permanence au stand et participé au défilé. Et aux organisateurs de cette Semaine fédérale (très réussie) pour l'accueil qu'ils nous ont réservé.

M. D. ■

...et aux "Franciliennes"

Les "Franciliennes", c'était dans toute l'Ile de France. Avec de splendides parcours au choix pour les cyclos, et des "Vélo-Découvertes", petit circuits en boucle de 20 à 25 km à la portée de tous, ça devait être la Fête du Vélo. Dommage que la participation n'ait pas été plus nombreuse.

Associée à cet événement, notre Amicale avait un stand au point



d'accueil de La Défense à Paris. Elle était également présente à Dourdan. De plus on a vu les maillots ACC sur certains parcours.

Merci à tous ceux qui, à notre appel, ont participé d'une manière ou d'une autre à cette manifestation et ainsi contribué à faire connaître notre Amicale. Et son message. ■

Ile de France : balade dans le Vexin

Voici ce que nous en dit Michel Lebreton qui y participait.

Le samedi 30 septembre Maurice Kuhnünch avait convié les Amicalistes à une "Sortie d'Automne" dans le Vexin français.

Rendez-vous sur le parking de l'ancienne gare de Magny-en-Vexin. Dix cyclos et trois accompagnatrices sont présents. Après l'accueil agrémenté de café, thé, gâteaux offerts par les deux Jacqueline, nous partons pour une boucle de 35 km vers Hucourt, joli village reconstruit après la guerre, et son église en plein champ. Arrêt à Guiry en Vexin devant les silhouettes imposantes de son château et de son église. Nous traversons Wy-dit-Joli Village où Henri IV, son

carrosse s'étant embourbé, se serait écrié : "Ah, le joli village !".

Retour à Magny au Restaurant de la Gare, pour reprendre des forces. Sous une météo toujours clémente, nous partons cette fois vers le nord. Ambleville : arrêt devant son château et ses jardins. Puis Montreuil sur Epte, dont la célèbre côte bordée d'un ruisseau vigoureux fait mal aux jambes. Nous suivons ensuite des routes plus tranquilles et fort agréables jusqu'à Magny. 70 km au compteur.

Merci à Maurice pour cette sympathique randonnée dans l'une des plus riches terres du Bassin Parisien.

PACA : week-end autour du Ventoux

Récit de Colette et Gérard Baconnier

Ce séjour ACC s'est déroulé le week-end du 6 au 9 octobre. Nous nous sommes retrouvés à Bédoin, localité bien connue des cyclos réalisant l'ascension du "géant de la Provence", haut de 1909 m. Nous constituons un petit groupe venu de la région parisienne, de Rhône-Alpes et de Provence.

Le samedi matin, mise en jambes à travers les vignobles du Vaucluse avec retour pour le déjeuner au Village Vacances qui nous héberge.

L'après-midi, les choses deviennent plus sérieuses avec deux cols (gentils) au programme : celui de la Madeleine d'abord, entre Bédoin et Malaucène, puis montée du col de la Chaîne avec une très belle vue sur les Dentelles de Montmirail d'un côté et, de l'autre, sur le Ventoux, hélas masqué par un épais nuage. Après quoi nous descendons sur Aubignan où nous attendent

Michèle et Robert Durand désireux de régaler nos papilles avec une dégustation de raisin muscat et de pâte de coing. Retour à Bédoin un peu fatigués car ayant subi un assez fort vent de face, mais néanmoins heureux.

La seconde journée est consacrée à la découverte des magnifiques Gorges de la Nesque. Nous y montons sous un ciel d'azur, sans le mistral. La route est bordée de garrigues, de chênes verts, de sorbiers, de "cades" Des senteurs de thym et de sarriette nous accompagnent. Le décor est somptueux.

Descente sur Monieux pour le pique-nique, près du plan d'eau. Puis nous montons jusqu'au gîte de St-Hubert avant d'effectuer une grande descente sur le village de Méthamis, superbement accroché à la falaise et de retrouver le Village Vacances pour une dernière soirée entre amis. A l'année prochaine ! ■

Rendez-vous à Beg Meil

Ceux qui étaient à Parent le savent déjà, les prochaines "Journées Maxime Brégeron" auront à nouveau lieu en Bretagne, plus précisément à Beg Meil.

Beg Meil est l'une des stations balnéaires de Fouesnant, située sur une pointe face à l'archipel de Glénans.

L'hébergement se fera au Centre de vacances Renouveau. Situé en pleine nature, à 300 mètres de la plage, avec camping et emplacement pour camping-cars attenants, il ravira tous ceux qui aiment le calme, le silence troublé seulement par le ressac de la mer, mais quel trouble délicieux ! Pour vous y rendre, vous emprunterez la voie express (gratuite) depuis Rennes et depuis Nantes.

Nos randonnées vélo nous feront découvrir cette Cornouaille bretonne si diverse. Les rives océaniques de Quimperlé à la mythique Pointe du Raz, en passant par Pont-Aven, Concarneau, Bénodet, le Pays Bigouden, Audierne, en constitueront le point fort mais nous ne dédaignerons pas pour autant la campagne.

Même si la Bretagne n'est pas l'Auvergne au point de vue relief, n'allez pas vous imaginer que tout y est plat. Vous serez contents par moments d'avoir conservé vos petits braquets. Les jolies rivières côtières telles l'Odet, l'Aven, le Belon ou la Laïta ont creusé de profondes vallées qui se terminent en "rias" (nommés "abers" sur la côte nord du Finistère).

Cette région de Bretagne a su conserver une tradition où la culture bretonne demeure bien présente, vivante, pas seulement enfermée dans le musée du folklore, par la langue, la musique, les fêtes. Peut-être en aurez vous un aperçu ?

Bien entendu, les amateurs de randonnées pédestres ne seront pas oubliés, il y a tant à faire le long de la côte, et ailleurs.

A l'an prochain donc à Beg Meil. Kenavo !

Robert Jourdain ■



Bulletin de pré-réserve « Journées Maxime Brégeron » 2007

du 1^{er} septembre au 8 septembre à Beg Meil (Sud Finistère)

Nom : Prénom :

Adresse :

C P : Ville :

Tél. : E-mail : N° ACC :

Je compte participer aux Journées Maxime Brégeron 2007 à Beg Meil

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

Samedi 1er le soir	Dimanche 2	Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7	Samedi 8 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 43 € - tout compris - par jour et par personne).

Je serai accompagné de : Nom : Prénom :

Bulletin à découper, photocopier ou copier et à retourner dès maintenant à J. BESSET Les Meaux 26400 EURRE (☎ 04 75 76 80 00) avec un chèque de 100 € par persome (à l'ordre de L'ACC) qui sera déduit des frais de séjour

Bulletins de santé

C'est avec plaisir que nous avons constaté, à Parent, que **José Soehnlen** (68-Rixeim) est bien remis de son intervention (remplacement de valve). Il ne tardera pas à reprendre toutes ses activités sportives.

Il en va de même pour **Roger Vives** (75-Paris) pas encore tout à fait remis de son opération du dos mais qui peut néanmoins pédaler à nouveau (c'est bon pour le moral !).

De même **Bernard Bonnet** (83-Pignan), ayant eu le feu vert de son cardiologue, peut reprendre son vélo, pour de petites sorties raisonnables en attendant de prochains contrôles.

De son côté **Jean Lenable** (77-Esbly) qui a été gratifié d'un stent après un nouvel infarctus espère nous retrouver bientôt sur la route.

Tout comme **Denis Niedergang** (57-Sarreguemines)

qui s'est remis doucement au vélo après son quadruple pontage, mais ne vaut-il pas mieux aller doucement pour aller loin ?

Aux uns et aux autres il faudra profiter de l'automne et l'hiver pour se refaire une santé sur des petits parcours et pour être au mieux aux beaux jours.

Puisse être aussi le cas pour **Pierre Bellan** (20-Bastelicaccia) qui accumule des petits ennuis de santé. Et **Jacques Joulia** (78-Sainte Mesne) qui, suite à une opération du genou, se voit privé de son sport favori pour un petit bout de temps.

En revanche, **Jean-François Le Morvan** (95-Luzarches) est en pleine forme après avoir accompli pour la seconde fois la route de St Jacques de Compostelle, une destination de plus en plus prisée par nos adhérents !

J. B. ■