



## Dans ce numéro :

- **Journées Brégeron 2006 (suite)**
  - ▶ En Auvergne , l'an dernier 2
  - ▶ Les constats du Dr Costantini 2
- **Journées Brégeron 2007**
  - ▶ Que de découvertes ferons-nous ! 3
- **Sécurité**
  - ▶ Le vélo est-il dangereux ? 4
- **Les "amis de cœur" racontent...**
  - ▶ Sur la route de Compostelle 5-6
- **L'A C C en marche**
  - ▶ Les rencontres où on vous attend 7-8
  - ▶ Parcours du cœur 8
  - ▶ Pour témoigner, l'A C C s'expose 8



### 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](mailto:contact@cyclocardiaques.org)

Josiane Besset : [president@cyclocardiaques.org](mailto:president@cyclocardiaques.org)

Pierre Poisson : [secretaire@cyclocardiaques.org](mailto:secretaire@cyclocardiaques.org)

### Cœur & Vélo

Responsable : Michel Dautresme  
47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt  
☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : [coeurvelo@cyclocardiaques.org](mailto:coeurvelo@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](http://www.cyclocardiaques.org)

## Nous rencontrer et témoigner

Les journées ou séjours organisés sous l'égide de l'A C C dans les différentes régions ne manquent pas. Nous avons vraiment l'embarras du choix. D'où la nécessité de faire le tri dès maintenant afin de s'inscrire au plus tôt là où nous pensons nous rendre.

Le Jura, les Cévennes, le Verdon, la Brenne, la Drôme, les Canaux, la Haute Normandie, le Nord, le Ventoux...j'en oublie très certainement. Que de belles randonnées en perspective et que dire de l'ambiance qui règne dans nos rencontres : convivialité, sympathie, gaîté, en un mot tout simplement JOIE DE VIVRE.

Je souhaite que soient nombreux les nouveaux adhérents se joignant à nous lors de l'une ou l'autre de nos manifestations : ainsi nous connaissons nous mieux.

Par ailleurs, nous aurons un stand à "Pâques en Provence" à Fréjus, ainsi qu'à la Semaine Fédérale de Périgueux et dans d'autres endroits encore. Je sais que je peux compter sur les Acécistes présents dans ces manifestations pour assurer à tour de rôle un temps de permanence sur ces stands. Ainsi réaliserons-nous notre objectif principal qui est de témoigner auprès des personnes bien portantes que l'accident cardiaque arrive sans prévenir, qu'il vaut mieux essayer de l'éviter et que, s'il arrive malgré tout, l'ACC est là pour redonner espoir et confiance à ceux qui sont touchés.

Josiane Besset ■

Et maintenant, les cyclos cardiaques ont aussi leur blog !

Pour le consulter, se connecter sur :  
<http://cyclocardiaques.canalblog.com/>  
Pour y participer, demander l'identifiant et le mot de passe à Jacques Antoniewski :  
[jac-antoniewski@wanadoo.fr](mailto:jac-antoniewski@wanadoo.fr)

## Assurance : les risques couverts

Des adhérents nous interrogeant sur les risques couverts par l'assurance liée à leur adhésion (d'autant que certaines informations ont pu être mal interprétées), précisons que, dans le cadre des activités de l'ACC (et seulement dans ce cadre), les membres de notre Amicale sont assurés en matière de responsabilité civile, de protection de leurs droits (défense, recours, assistance juridique) et dommages corporels.

## En Auvergne avec les cyclos cardiaques

Après avoir connu ses premières "Journées Brégeron" à Dourdan en 2005, Antoine Braure (59-Maulde) nous raconte, à sa manière, comment il a vécu celles de Parent en septembre dernier.

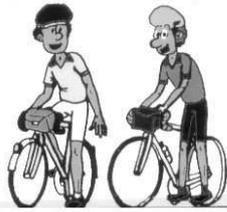
Un an déjà, me voilà un ancien, avec mes petites habitudes : j'ai retrouvé Jean, nous ferons chambre à part, je lui laisse la vue sur Montpeyroux et la chaîne des volcans. Nous sommes à Parent.

"Qu'est-ce que ce bazar ?", me lance-t-il, furieux, en examinant les feuilles décrivant les parcours. C'est vrai, les flèches indiquent à droite quand nous devons aller vers le village à gauche. Cette feuille se lit **de bas en haut**, c'est écrit (mais non, pas celle que tu tiens dans les mains !). C'est génial pour suivre nos parcours quotidiens. Il paraît qu'à la Route du Rhum (qui se déroule au moment où j'écris ces lignes), ils emploient la même méthode. Bizarre !

C'était la messe du dimanche quand j'ai passé la tête à l'église de Vic le Comte. *Epheta*, m'a dit le curé. Je me suis dépêché de rentrer pour l'AG, j'avais bien entendu, l'Amicale s'ouvre à une présidente.

Le repas du soir fut digne des festins plantureux des chevaliers du Moyen-Age que j'ai rencontrés à Murol, château haut perché dont l'intérieur garni de meubles semble habité. J'ai d'ailleurs invité une touriste à prendre place à mes côtés sur le trône ducal pendant que j'envoyais son mari aux cuisines.

C'est aussi notre premier jour de grande randonnée : un seul col en aller-retour, du bleu et jaune partout, un concert à l'approche du sommet : nous étions une quarantaine de cloches



j'étais le seul à ne pas brouter.

Mardi déjà, les copains trouvent que je fatigue, j'ai plus de mal à les distancer. Ils me retrouvent en pantoufles visitant St Floret et devisant avec une dame en robe de chambre! On a jasé dans les chaumières. D'autant qu'il fallait gravir les plus forts pourcentages de la semaine pour admirer le lac Pavin avant de redescendre et profiter de Besse désertée.

Vue sur le château de Ravel, mes compagnons du mercredi ont décidé de voir de plus près le lieu de tournage du film "Les Choristes", une des plus somptueuses demeures d'Auvergne, propriété du Chancelier de France Pierre Flote qui périt à la bataille des Eperons d'Or à Courtrai.

Paulette et Bernard, nos talentueux organisateurs, annonçaient la pluie pour ce milieu de semaine : bien nous prit de raccourcir un peu notre route, faisant halte "hors circuit" à l'Abbaye Notre Dame de Randol. L'harmonie de l'église est saisissante : la lumière naturelle converge ses rayons vers le maître-autel attirant le regard vers l'essentiel. Une merveille. Dans ce bout du monde, nous avons pu manger à l'abri sur des ballots que nous aurions pu aisément faire rouler tant la pente était rude.

La pluie du dernier jour nous emmène à Issoire.

Que d'histoires à raconter tous les soirs. Rendez-vous en septembre prochain à Beg Meil en Bretagne pour un nouvel épisode. Je n'ai qu'un regret : ne pas être monté dans la 4CV de Raoul, notre sympathique guide des 3<sup>ème</sup> âge que nous sommes qui vont plus vite que ceux qui vont plus lentement.

A. B. ■

## Les constats du Dr Costantini

Les participants des "Journées Maxime Brégeron" ont bénéficié d'une conférence du Dr Costantini, médecin fédéral de la ligue Rhône-Alpes, sur le risque cardiovasculaire et la réadaptation cardiaque. Chacun de ces sujets, illustré par un diaporama, a été suivi d'une discussion avec l'auditoire.

De nombreuses questions ont été posées et traitées : *Pourquoi l'accident cardiovasculaire arrive-t-il ? Comment éviter le pire, c'est à dire l'infarctus du myocarde ? Comment s'effectue le reconditionnement à l'effort après l'épisode aigu ? Quelle diététique avant, pendant et après l'effort pour diminuer le risque ?*

Le débat qui a suivi avait pour sujet : *"Vous qui savez, que diriez-vous à ceux qui n'ont pas de problème de santé ?"*

**Ceux qui ont découvert le vélo...**

Il y a à l'ACC ceux qui ont découvert le cyclotourisme après leur maladie et ceux qui le pratiquaient déjà

Pour les premiers, la bicyclette a constitué le moyen de se reconditionner à l'effort et de découvrir le plaisir d'une pratique régulière et raisonnée. Ceux-là veulent faire savoir que leur vie a changé, qu'elle est maintenant de meilleure qualité.

Deux conseils du Dr Costantini :

- Pratiquer une activité physique régulière et modérée, c'est bon pour la santé !

- Eviter le pire en ayant la sagesse de se prêter régulièrement à un examen cardiovasculaire avec épreuve d'effort

**...et ceux qui en faisaient déjà**

Pour les seconds (ceux qui faisaient déjà du vélo), la chute a été plus dure... Longtemps capables d'efforts soutenus, voire de

performances remarquables (parfois d'un bon niveau de compétition), l'accident cardiovasculaire est tombé comme un couperet. Fini le sentiment d'"immortalité" et le pouvoir de tenir parmi les plus forts!

Le travail de deuil a bien souvent été long, parfois plus d'un an, et les vieux démons montrent encore de temps en temps le bout de leur nez. Il est difficile de devoir admettre sa maladie et que le temps qui passe voit s'amenuiser les attributs d'une hérédité généreuse.

Pour ce qui reste, c'est encore et toujours le plaisir qui tient lieu de cap. Ainsi, certains disent qu'ils se sont "reconvertis", qu'aujourd'hui ils se sont orientés vers plus de tourisme et moins d'effort, "pilotent" les jeunes débutants, ou encore ont découvert que rouler dignement avec ces dames n'avait rien de déshonorant...

**Que conclure ?**

Le cyclotourisme, s'il constitue pour beaucoup un sport exigeant à une période de la vie, a aussi des vertus régénératrices après une maladie cardiovasculaire. Il devient une philosophie face à l'adversité.

Après les grandes chevauchées sauvages, les défis à peine raisonnables, vient le temps de la remise en cause. La rage de vaincre est entravée, l'existence vacille et chacun compose. Tout l'art consiste à "sucrer la substantifique moelle" qu'est le plaisir d'une pratique adaptée quel que soit son état de santé. Combien serons-nous encore à le comprendre et à l'admettre ? ■

**Dans nos prochains numéros, nous reviendrons plus complètement sur l'intervention du Dr Costantini.**

# Que de découvertes ferons-nous !

Dans notre dernier numéro, Robert Jourdain nous a donné un avant-goût du programme de la semaine du 1<sup>er</sup> au 8 septembre à Beg Meil. Il revient maintenant plus en détails sur les charmes de la région et les découvertes à y faire.

**P**enn Ar Bed, c'est le nom breton du Finistère : fin de la terre. Mais ce peut-être aussi le commencement pour qui vient de la mer car celle-ci est omniprésente et tout au long des centaines de kilomètres de côte elle joue avec la terre, découpant ici de profondes rades, là des plages infinies, ailleurs l'eau et la pierre se marient dans des bouillonnements furieux, c'est dire que l'on peut trouver une infinie variété de paysages.

## Une incomparable diversité

Après les hautes falaises fleuries de la presqu'île de Crozon, on trouve les sables et dunes du fond de la Baie de Douarnenez, puis les rochers déchiquetés de la proue du continent – la Pointe du Raz – avant d'aborder les longues plages battues par les vents de la Baie d'Audiernne, la côte bigoudène presque entièrement dédiée à la pêche et, ensuite, une côte un peu plus adoucie avec ses plages entre Bénodet et Concarneau, avant Trévignon où alternent plages avec dunes et étangs en retrait, et pointes rocheuses aux lames de schistes menaçantes qui semblent attendre qu'un navire imprudent vienne les défier. Et, enfin, on termine par les rives de l'Aven où les bois et l'eau jouent à cache-cache.

Mais si, au lieu de parcourir tout ce trajet, vous décidez de rester assis au même endroit, vous pourrez cependant visiter de multiples paysages car, suivant l'heure, la course du soleil, les nuages, la marée, la force et le sens du vent, vous verrez des tableaux différents, vous sentirez des parfums différents, vous entendrez des musiques différentes

## Histoire, histoires et légendes

La Cornouaille c'est aussi une Histoire et des histoires, comme partout, des vraies, des moins vraies, des légendes.

Ainsi sur le parcours du lundi, du côté de Penmarch, vous apercevrez, de loin mais aussi de près, le phare d'Eckmühl du haut de ses 65 m. et de ses 307 marches. L'édifice actuel, qui a succédé à plusieurs autres, date de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et a été financé, entre autres, par un legs de la fille du Maréchal Davout, Prince d'Eckmühl, d'où ce nom si peu breton puisque bavarois.

Le lendemain les cyclos amateurs de peinture feront une escale à Pont-Aven où ils ne pourront échapper à Gauguin. Celui-ci est arrivé dans la cité en 1886 rejoindre une cohorte d'artistes, dont déjà plusieurs américains, installés là depuis quelques décennies. Séduit par la diversité des paysages, la lumière, par les gens qu'il juge accueillants (malgré une jambe cassée au cours d'une bagarre à Concarneau) il y passera quelques années avant de s'embarquer définitivement pour la Polynésie. Une bonne partie de son œuvre est inspirée par les charmes de la petite ville et de ses alentours (Christ jaune de la chapelle de Trémalo, Le Pouldu, etc...), charmes qui demeurent aujourd'hui grâce à une urbanisation mesurée et si quelques galeries pour « touristes » prospèrent, d'authentiques artistes, dont une école d'art américaine, perpétuent une tradition créatrice ou se côtoient des genres différents, gardant ainsi bien vivante une ville qui aurait pu n'être qu'un musée.

Enfin, du côté de Douarnenez, certains entendront peut-être le chant d'une sirène ou le tintement d'une cloche venue de nulle part, car il en est qui disent les avoir entendus ! Alors qu'ils sachent qu'ils proviennent de la ville d'Ys, engloutie par les flots. La sirène est la Princesse Dahut, dont l'intempérance charnelle lui attira les foudres divines si bien que son père, le Roi Gradlon, dut la précipiter dans les vagues pour se sauver lui-même. Tous les habitants de cette ville de perdition subirent le sort de la diabolique princesse ! Le roi chevauchant son cheval magique parvint jusqu'à Quimper pour y établir sa nouvelle capitale. On peut voir sa statue de granit élevée entre les deux flèches de la cathédrale regardant dans la direction de la cité engloutie. Des proverbes bretons vantent encore la beauté et la fin tragique de la ville d'Ys.

Chacun pourra ainsi trouver ce qu'il recherche, il y en aura pour les cyclos-bouffeurs (de km), les cyclos-rêveurs, les cyclos-photos, les cyclos-poètes, les cyclos-bardes, les cyclos-perf, et tous les autres.

**Kenavo !**

**Robert Jourdain ■**



## Bulletin de réservation « Journées Maxime Brégeron » 2007 du 1<sup>er</sup> septembre au 8 septembre à Beg Meil (Sud Finistère)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

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

Je serai présent les journées complètes (sauf à l'arrivée et au départ) des : *(cocher les cases correspondant à vos intentions)*

Samedi 1 après-midi	Dimanche 2	Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7	Samedi 8 matin
------------------------	------------	---------	---------	------------	---------	------------	-------------------

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'A C C) qui sera déduit des frais de séjour

## Le vélo est-il dangereux ?

**Dangereux, le vélo l'est sans aucun doute, pensons-nous. Pourtant, eu égard au nombre de pratiquants, il se produit relativement peu d'accidents. Ce que prouvent les chiffres.**

**S**i, en 2004, 167 cyclistes ont trouvé la mort sur les routes de France (ce qui est encore beaucoup trop), il n'en reste pas moins que ce nombre était en baisse sensible par rapport à l'année précédente : - 12,1%. Avec une diminution plus importante encore en ce qui concerne les blessés graves : 669 soit - 21,1%. Il s'agit là de chiffres meilleurs que ceux enregistrés pour l'ensemble des usagers de la route. Et qui, surtout, confirment une tendance manifeste depuis des années, le nombre de tués à vélo ayant en effet diminué de 30% pendant la décennie 1993-2003 contre 15% pour les autres usagers (chiffres du Certu : Centre d'études sur les réseaux de transport et l'urbanisme). Peut-être le port du casque y est-il pour quelque chose ?

A cet égard, les adversaires de celui-ci (il s'en trouve encore) tirent argument de ce que le choc à la tête concerne "seulement" 17% des accidents cyclistes alors que ce chiffre atteint 24% pour les automobilistes et 26% pour les piétons. "Dans ces conditions, ne faudrait-il pas faire d'abord porter un casque à ceux-là plutôt qu'aux cyclistes ?", interrogent-ils. Un argument qui ne vaut que ce qu'il vaut. Pour notre part nous retiendrons que si la tête n'est pas toujours atteinte (heureusement !), il arrive qu'elle le soit, ce qui signifie généralement un accident grave : 3 cyclistes sur 4 qui décèdent lors d'un accident de vélo succombent à un traumatisme crânien (FFCT). Or le casque constitue un moyen de protection certain, il réduit de 80% la gravité des chocs à la tête. Nous sommes d'ailleurs un certain nombre à en avoir fait l'expérience.

Sachons aussi que les chiffres qu'on nous livre à propos des cyclistes s'appliquent à l'ensemble de ceux-ci tout comme à l'ensemble des parcours accomplis. Or, il est à souligner que, contrairement à ce dont la plupart d'entre nous est convaincue, **ce n'est pas en ville que le vélo est le plus dangereux mais en rase campagne où le nombre des blessés graves est cinq fois plus élevé qu'en agglomération** (notamment en raison de la vitesse des véhicules).

C'est d'ailleurs la raison pour laquelle la F F C T (et pas seulement elle) s'est prononcée contre une loi qui imposerait le casque à tout pratiquant. Faudrait-il dès lors en porter un chaque fois qu'on enfourche un vélo, ne serait-ce que pour aller chercher son pain chez le boulanger du coin ? N'y aurait-il pas là de quoi rendre moins attirante la bicyclette à ceux qui ne l'utilisent que modérément ou encore pas ?

Ainsi, en ce qui me concerne, je n'ai jamais eu le moindre accident à l'occasion de mes déplacements quasi-quotidiens en grande banlieue et agglomération parisienne alors que j'en ai connu un certain nombre en pratiquant le cyclotourisme de randonnée. En conséquence de quoi je porte alors

systématiquement un casque mais je ne m'en encombre pas (ce qui est peut-être un tort) quand je prends mon vieux clou (récupéré dans une poubelle) pour mes courses en ville.

Refuser une loi par trop contraignante n'empêche pas de **recommander vivement l'utilisation du casque** dans la plupart des cas, sinon tous. Ni de rappeler à tout propos les règles de prudence, le respect du Code de la Route, etc.. que les cyclos ont parfois tendance à oublier. Et de militer pour un comportement davantage responsable de **tous** les usagers de la route. De militer aussi pour des aménagements routiers davantage soucieux de la sécurité des cyclistes. Toutes actions auxquelles s'emploie notre Fédération.

Michel Dautresme ■

### Assurance "tous risques"

Qu'apprends-je ? Notre vénérée présidente aurait fait une chute de vélo, avec des conséquences ennuyeuses ? En dehors des souhaits que nous lui formulons, on se pose la question : est-ce que le poste est périlleux, vu les "gamelles" célèbres de notre ex-président ?



Ou alors, un perfide s'est adonné au rite vaudou en enfonçant des petites aiguilles dans une poupée de chiffon à proximité d'une photo de Josiane ?

On comprend dès lors pourquoi les postulants ne se bousculaient pas au portillon...C'est pas comme ailleurs...non, je suis mauvaise langue.

A propos, Roger, souviens toi que Monique, épouse de notre ex, a chuté aussi plusieurs fois, peut-être qu'il y a un risque de proximité !

Je propose donc, pour pallier ces risques, que les vélos des présidents et de leurs conjoints soient équipés de petites roulettes à l'arrière comme les vélos d'enfants.

Ainsi nos édiles pourront continuer à œuvrer pour notre association avec l'esprit tranquille et, nous, continuer à profiter de leur dévouement.

P.c.c. Jean Jolicœur ■

## Sur la route de Compostelle



*Dans notre numéro 67 (septembre-octobre 2006), Françoise Champrond nous a résumé comment elle avait rallié à vélo d'abord St Jacques de Compostelle, puis le cap Finistère avant d'entamer la route du retour par la côte nord. Le tout avec Nicole Sérafini, Edmond Boix et Maurice Kuhn münchen. Ce dernier nous raconte à son tour, mais plus complètement, ce périple à quatre.*

La route de Saint Jacques de Compostelle à vélo par des cyclos cardiaques : lors d'une assemblée générale de l'A C C Jean-Pierre

Martzolf lance l'idée. Et concocte un tracé de Vézelay à ST Jean Pied de Port (frontière espagnole). Projet resté sans suite, pourquoi ?

Cependant, en 2004, Jean Lebeau et sa compagne accomplissent le "chemin" en partant de Paris. Tout comme précédemment Jean-François Le Morvan.

En 2005, Françoise Champrond, réalise Chambéry-St Jacques à pied en 77 jours. Encore bravo!

Et c'est elle qui relance auprès d'amis Acécistes l'idée d'effectuer le même parcours, cette fois à vélo. Edmond Boix, Nicole Sérafini et moi sommes d'accord.

### C'est parti !

Le parcours est tracé d'après les renseignements fournis par Jean Lebeau et Georges Menez et, fin mai 2006, nous sommes prêts. Les mulets (vélos) sont bâtés (nous emportons du matériel de camping au cas où on ne trouverait pas de gîte de pèlerin) et, inversion des rôles, ce sont les cavaliers qui assureront l'énergie. Prévision : si un pèlerin à pied fait une moyenne de 20 km par jour, un pèlerin cyclo doit pouvoir en faire 80. Ce qui nous donne 20 jours pour réaliser notre premier objectif : Chambéry-St Jacques.

Le premier jour, c'est par un temps superbe que, dépassant la distance prévue, nous passons le Rhône et campons sur sa rive droite.

Le second jour, l'atmosphère est humide lorsque nous plantons notre tente sur un terrain des faubourgs du Puy en Velay. Nicole, qui n'est pas partie de Chambéry avec nous, nous rejoint là avec sa cocotte-minute remplie d'une superbe blanquette. Ce soir nous mangeons frais. Merci et bravo Nicole ! Le lendemain, départ sous un crachin (vous avez dit breton ?) mais si le vent chasse les nuages, sur le plateau de la Margeride le temps est frais. Aussi, à St Alban, nous apprécions une soupe bien chaude et l'hébergement en hôtel.

Ce matin du quatrième jour, il fait froid (2°). Nous sommes à plus de 1000 m. Nous rencontrons même de (légères) giboulées de neige sur le plateau d'Aubrac. Comme nous redescendons, la température devient plus agréable en fin d'étape. Nous couchons dans un gîte ce qui nous évite d'utiliser le matériel de camping.

Nous avons admiré au passage à Aubrac la tour des Anglais et la Dômerie, à St Colme d'Olt le clocher en ville (en forme de flamme) de l'église.

Le cinquième jour pour n'avoir pas voulu tenir compte des panneaux "route barrée", nous avons dû pousser nos vélos sur 2 km. En fin de matinée, sous un beau soleil, nous sommes à Conques où affluent des cars de touristes. Nous y piqueniquons et visitons l'église Ste-Foy. Après la dure côte (certains passages gravés à pied) en sortant de Conques, la descente sur Figeac (et son abbatale) est un vrai bonheur. Nous campons sur les bords de la rivière Celé.

Très belle étape que la suivante à travers le causse de

Limogne. Accueil agréable au camping de Cahors, ville où le pont Valentré et la cathédrale sont à voir.

C'est sous un temps radieux que le septième jour nous quittons Cahors. Beaucoup de plat et vent arrière. Arrêt vivres dans le charmant village de Montcuq où la charcuterie est excellente. L'étape s'achève dans un petit camping à la ferme bien au calme. Sur notre route nous avons vu, entre autres, la bastide de Lauzerte et l'abbaye de Moissac, cité possédant une très belle avenue fleurie de rosiers odorants.

Le jour suivant, le temps reste ensoleillé dans la traversée du Gers, mais le parcours est difficile entre Miradoux et Condom. Ce soir, camping sur les bords de l'Adour où le pont, dans le contre-jour du soleil couchant, complète les plaisirs visuels d'une journée nous ayant permis de contempler le château et les remparts de Larressingle.

Toujours un agréable soleil le jour d'après pour rouler dans les Pyrénées Atlantiques (avec encore des "montagnes russes") jusqu'au gîte de Aroué situé au sommet d'une côte, ce qui facilitera le départ du lendemain.

Dixième jour. Nous devons rejoindre Roncevaux, via Uhart Mixe (colline St Sauveur et stèle Gibraltar), Ostabat (Harambeltz : chapelle St Nicolas), St Jean Pied de Port (chapelle Ste Madeleine). Temps très chaud et col assez pénible étant donné le poids des "mulets". A Roncevaux, point de Roland, point de cor mais le couvent Roncesvalles et ...le gîte des pèlerins : ceux à pied dans un grand dortoir et ceux à vélo à l'Auberge de Jeunesse du Monastère (plus agréable et moins de ronfleurs !).

### Saint Jacques

*Fils de Zébédée, Jacques était pêcheur avec son jeune frère Jean. Jésus les rencontra près du bord de la mer, en Galilée. Comme Simon (appelé Pierre) et son frère André, ils répondirent à son appel : "Venez à ma suite, et je vous ferai pêcheur d'hommes". Ce furent les quatre premiers disciples. Jacques se trouvait près du Christ dans les moments importants et douloureux : lors de la Transfiguration à laquelle il assista, avec André et Pierre, "à l'écart sur une haute montagne", lors de l'entrée en agonie au mont des Oliviers, ainsi que lors de la crucifixion. A part le fait qu'il périt par le glaive à Jérusalem, vers 44, victime d'Hérode, on ne connaît pas l'apostolat de Jacques. D'où de multiples légendes...*

*Le qualificatif de "majeur" distingue le saint d'un autre apôtre beaucoup moins connu, Jacques le Mineur, dont une relique est également à Saint Jacques de Compostelle.*

### De l'autre côté de la frontière

Ce onzième jour nous sommes en Espagne (Navarre) avec le beau temps et sur une très belle route. Après Urteaga, Obanos, Eunáte, le passage sur Pampelune est impressionnant ▶▶

## Sur la route de Compostelle (suite)

► avec ses axes comme des autoroutes, où l'on passe d'une voie à l'autre, l'automobiliste respectant le cycliste, ce qui n'est pas le cas dans tous les pays. Nous admirons au passage le "Pont de la Reine" et les arcades. Nuit au gîte du pèlerin.

Après quoi, toujours par un aussi beau temps et sur une aussi belle route, nous quittons la Navarre pour la Rioja, région très chaude où les céréales sont déjà prêtes pour la moisson. Nous passons par Los Arcos (église octogonale comme à Eunate), Viana (église Ste Domingo de la Calzada, la cathédrale et la place). Et c'est à nouveau un gîte du pèlerin qui nous accueille pour la nuit.

Encore une très belle étape le jour suivant, en Castille de Leon avec au programme Burgos, sa cathédrale et ses ruelles mais où les problèmes d'orientation, se doublant de problèmes de langue, s'avèrent plutôt compliqués ce qui nous vaut une erreur de parcours, puis St Jean de Ortega (église), le site de Castrojeriz et les ruines du couvent St Antoine (lié à St Antoine l'Abbaye). Nous n'avons pas le temps d'arriver au gîte que nous nous offrons un orage de haute facture.

Le lendemain matin, la pluie a cessé mais nous repartons avec la fraîcheur. L'humidité a fait sortir les "petits gris" (escargots) et nous en écrasons quelques uns empruntant comme nous la route. Peut-être se rendent-ils eux aussi à St Jacques ? Nous traversons une région rurale productrice de céréales et découvrons des collines truffées d'éoliennes. Sur notre parcours : Fromista (la bastide et l'église), Carrion de Los Condes (église de Villalcasar), Sahagun (le Cluny espagnol). Le gîte étant complet et l'espace camping ressemblant à une déchèterie, ce soir c'est camping sauvage, accompagné par le bruit de cigognes nichant sur une cheminée d'usine désaffectée. L'étape suivante (la quinzième), le beau temps et le revêtement de la route se conjuguant, c'est en fin de matinée que nous faisons halte à Leon où la visite de la cathédrale nous enchante. Les vitraux sont d'une rare beauté. Il y a aussi la ville par elle-même et le Palais. De même nous avons apprécié Orbiga et son port et, à Astorga, le détour par St Justo.

### Arriver à St Jacques se mérite

Le seizième jour, le temps gris qui nous accompagne nous permet de ne pas avoir trop chaud sur certaines pentes accusant de beaux pourcentages. Nous traversons un village curieux : Castrillo de Los Paravales. La rue, pavée en voie romaine de l'époque, est réservée aux riverains (?). Nous faisons une petite halte vivres à Acebo (1156 m) où le commerçant, qui a travaillé plusieurs années en France, est heureux de nous parler dans notre langue. Nous traversons la ville de Ponferrada qui semble neuve tant les bâtiments et voies sont propres. A y voir le château, de même que la Croix de fer (altitude 1150 m) à Foncebadon). Nuit au gîte de Villafranca (près de l'église).

La matinée du jour qui suit est plutôt humide. Une longue montée nous fait passer la cordillère Cantabric à plus de 1000 m d'altitude. Trois cols de 1300 m se succèdent en peu de distance. L'après-midi se fait en descente vers Portomarin. Sur notre route, nous avons admiré Tricastela et le village de Cebreiro. Le monastère de Samos aurait mérité une visite s'il avait été ouvert. Le gîte est très grand et les dormeurs légers y passent une mauvaise nuit.

Dix huitième jour : nous approchons de notre premier but, Santiago Del Compostela, que nous atteignons par une belle journée. Quelques tours dans la ville pour trouver le Grand Séminaire où la place pour coucher ne manque pas. L'orage qui sévit la nuit nous empêche un peu de dormir mais comme nous avons décidé de consacrer le lendemain à la visite de la ville (la cathédrale, les rues piétonnes et le marché), aux cartes postales et au repos, nous l'acceptons mieux.

Après donc cette journée passée à St Jacques (la cathédrale est majestueuse et il est agréable de se promener dans les rues piétonnes), les troupes ayant bon moral, nous continuerons vers le Cap Finistère espagnol. Puis nous entamerons le chemin du retour par la côte nord. Ce que l'on vous racontera dans notre prochain numéro. ■



### La Cathédrale

*St Jacques de Compostelle est une ville monument. La cathédrale est le témoignage le plus extraordinaire de l'architecture baroque en Galice. Bâtie en l'honneur de St Jacques, c'est une des plus anciennes d'Espagne. Commencée en 1074 elle était inachevée en 1211. L'édifice est probablement l'œuvre d'un architecte français (Allez les Bleus ! Cocorico...). Il a été construit sur les plans intérieurs de l'église St Sernin de Toulouse. L'ensemble est majestueux. Plusieurs parties de la Cathédrale sont de véritables chef-d'œuvres. Sous le Christ, St Jacques repose sur une colonne de marbre. A l'intérieur la coupole est à 32 m du sol. Dans la croisée du transept a lieu la cérémonie du "botafumeiro", encensoir gigantesque (1,60 m de haut, 54 kg) actionné par huit hommes qui lui impriment un mouvement pendulaire représentant un arc d'une cinquantaine de mètres lui faisant frôler les voûtes. Au dessus du maître-autel la statue de St Jacques (XIIIe) tenant bourdon et gourde d'or. Il est couvert d'une pèlerine (comment pourrait-il en être autrement, l'anorak viendra plus tard) en argent incrustée de diamants et de pierreries (XVIIIe).*

## Les rencontres où vous êtes attendus

*Nous vous avons déjà proposé la plupart de ces sorties. Mais sans doute n'est-il pas inutile de vous les rappeler...*

### **La Randonnée auvergnate des 18 et 19 mai**

Deux journées de randonnée cyclo à la découverte du Livradois à partir du Gîte fédéral des 4 Vents ( 63120 Aubusson d'Auvergne Tél. : 04 73 53 16 94).



#### Bulletin d'inscription à la Randonnée auvergnate 2007

*Séjour du vendredi matin 18 mai au lendemain samedi dans l'après-midi.*

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... e-mail : ..... N° licence FFCT..... N° ACC.....

Nombre de personnes

Réservation aux 4 Vents :

Repas du jeudi soir et nuit du 17 au 18 ? OUI – NON Nuit du 18 au 19 avec petit-déjeuner ? OUI – NON <sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Biffer les mentions inutiles

Bulletin à découper ou photocopier ou copier et à retourner **avant le 15 avril** à :

Bernard Taillade 6 rue des Acacias 63510 Malinrat (Tél. : 04 73 61 01 92) - e-mail : [bernard.taillade@wanadoo.fr](mailto:bernard.taillade@wanadoo.fr)  
accompagné d'un chèque de 50€ par personne libellé à son nom (somme qui sera déduite du prix du séjour)

### **Les Gorges du Verdon du 21 au 25 mai**

Nous ne reviendrons pas sur le programme de ce séjour particulièrement prometteur : il figure dans notre dernier numéro.



#### Bulletin d'inscription aux Gorges du Verdon

*Séjour du lundi après-midi 21 mai au vendredi matin 25 mai après le petit-déjeuner.*

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

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

Nombre de personnes  Hébergement au Centre Regain à Tulle (04220)  Camping-car ou caravane

Bulletin à découper ou photocopier ou copier et à retourner **d'urgence** à :

**Jacques Rième 262 Bd des Combes 04100 Manosque (Tél. : 04 92 72 81 11)**

accompagné d'un chèque de 40€ par personne libellé à son nom (somme qui sera déduite du prix du séjour)

### **Rappelons également :**

#### **Les balades et visites qui vous sont proposées dans les Cévennes du 11 au 13 mai**

Une escapade dont il serait dommage que se privent ceux qui peuvent y participer. Peut-être peut-on encore s'y inscrire.

**Contactez Guy Renuy au 04 66 56 86 15**

#### **Le Canal du Loing et le Canal d'Orléans du 21 au 24 mai**

Dix participants maximum pour cette pittoresque balade. On ne risque cependant rien à se renseigner sur une éventuelle place disponible.

**Contactez Jean-Louis Wilmès au 01 60 60 31 91 (ou Fax 01 60 60 37 20)**

#### **Le Canal de Bourgogne du 2 juillet en soirée au 8 juillet**

Départ de Migennes, dans l'Yonne et retour au même endroit. Participation également limitée. Mais, peut-être ?

**Contactez Jean Mevel au 02 98 68 76 16**

### **N'oubliez pas :**

#### **Les Journées de Printemps du Grand-Ouest à Forges-les-Eaux (76) du 5 au 9 mai**

Contact : Michel Lebreton. Tél. : 02 35 68 15 30

#### **Les Journées drômoises à Mirabel et Blacons, près de Crest (26) du 31 mai au 4 juin**

Contact : Josiane Besset. Tél. : 04 75 76 80 00 (E-mail : [joro-besset@wanadoo.fr](mailto:joro-besset@wanadoo.fr))

#### **A la découverte de la Brenne à Mézières en Brenne (36) du 12 au 15 juin**

Contact : Michel Brière. Tél. : 02 33 65 65 50

Informations et bulletins d'inscription relatifs à ces trois séjours figurent dans notre numéro 68 (novembre-décembre 2006). Peut-être reste-t-il quelques places ?

## Les rencontres où vous êtes attendus (suite)

### Autres dates à réserver :

#### **Les 14 et 15 avril : Week-end sur les contreforts du Jura, à Thoirette (39)**

Du vendredi soir au dimanche après-midi. 69 € par personne pour deux nuits en chambre double, les repas du soir des vendredi et samedi et le panier-repas des samedi et dimanche midi.

S'inscrire avant le 24 mars, avec chèque de 20 € par personne à l'ordre de J.P. Martzolf 10 rue du Bochet 01500 Bettant.

#### **Du 29 juin au 1<sup>er</sup> juillet : Chez les ch'timis (remplace la "Balade dans la Somme" d'abord prévue)**

Pierre Dozières vous attend nombreux à cette sortie Trois jours sur les routes du Nord et jusqu'en Belgique, à partir de Douai. Un programme fort séduisant pour les cyclos comme les accompagnateurs (trices) dans une région à découvrir. Contacter d'urgence Pierre au 03 27 97 72 48 ou 06 07 65 34 52

#### **Du 4 au 9 octobre : Séjour du côté du Ventoux**

C'est à la demande de ceux d'entre nous présents à la première rencontre mise en place sur un week-end par notre ami Robert Durand que celui-ci a accepté de renouveler l'expérience sur une plus longue durée. C'est dire l'intérêt qu'ils y ont trouvé !

### A noter encore :

#### **En Rhône-Alpes, le 18 mars : Le Vercors en ski de fond, raquette, marche ou vélo suivant conditions météo**

Contact : Patrick Coulmeau au 04 76 62 81 03

#### **En Ile de France : les sorties de printemps**

- 24 mars (et non 23 comme d'abord prévu) : balade en Seine et Marne, depuis Fresne sur Marne, déjeuner à Meaux.

Contact : Jean-Louis Wilmès 25 avenue Victor Hugo 77380 Combs la Ville Tél.: 01 60 60 31 91

- 21 avril : balade entre Oise et Eure

Contact : Maurice Kuhnmünch 5 rue Lamartine 95630 Mériel Tél.: 01 30 36 95 27

#### **En Bretagne, le 20 septembre : randonnée d'automne dans les environs de Rennes**

Contact : Jean-Claude Besnard 63 Bd de Strasbourg 35000 Rennes Tél. 02 99 36 82 99

#### **En région PACA, le 28 octobre : l'Esterel**

Contact : Bernard Decrand 14 rue de Turckheim 96400 Cannes Tél. 04 93 38 02 48

## Parcours du Cœur les 12 et 13 mai 2007

Comme nous vous l'avons annoncé dans un précédent numéro 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.

Si un "Parcours du Cœur" doit avoir lieu dans votre localité ou une localité proche de la vôtre, nous vous engageons à prendre contact avec les organisateurs afin de proposer vos services, par exemple pour la mise en place ou l'encadrement d'un parcours cycliste.

A défaut, soyez au moins parmi les participants avec vos maillots. Vous pouvez aussi nous demander des affiches à exposer et des dépliants à remettre aux personnes intéressées.

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.** ■

## Pour témoigner, l'ACC s'expose

A idée de la Fédération Française de Cyclotourisme et de la Fédération belge de cyclotourisme, l'Amicale des Cyclos-Cardiaques s'est retrouvée à La Bassée, à 20km au SO de Lille, le plus grand salon du cycle au nord de Paris. 4000 visiteurs ce 21 janvier. L'ACC se devait d'y être pour faire connaître son action dans le département le plus peuplé et le plus touché par les maladies cardiaques. C'est chose faite, grâce à notre ami Antoine Braure. Après cette approche, rendez-vous est pris pour le 20 janvier 2008 avec nos amis randonneurs FFCT et FBC dans un décor de bleu et de jaune.

L'ACC sera également présente, avec un stand, à Fréjus (83) du 7 au 9 avril pour le rituel rassemblement de "Pâques en Provence". Et à St Romain le Puits (42) dans le cadre de la 2eme édition de l'opération "Cœur du Forez". ■

### Nouveaux membres actifs

- BIDEAU Pierre 2, Place des Fauvettes 29720 PLONEOUR-LANVERN ☎ 02 98 87 64 04
- DISTRIBUE Roger 11, rue de Verdun 85800 ST GILLES CROIX DE VIE ☎ 02 51 54 14 19
- BOISSIER Pierre 18, rue Anatole France 92290 CHATENAY-MALABRY ☎ 06 74 03 44 68
- BRUNEAU François 20, rue Eugène Varlin 75010 PARIS ☎ 01 46 07 91 32
- GUILLAUME Eric 14, rue Jean-Claude Gresset 13140 MIRAMAS ☎ 04 90 50 09 01
- LEMELLE Bruno 2, Les Ecouloirs Route des Andelys 27700 FRESNE L'ARCHEVÊQUE ☎ 02 32 69 46 20
- COULIN Michel 18, Grande Rue 80600 MEZEROLLES ☎ 03 22 32 69 85
- COQUEBIN Jean-Claude 15, rue des Saules 94410 SAINT MAURICE ☎ 01 43 53 24 27
- PERRON Marcel Kerizout 22300 PLOUMILLIAU ☎ 02 96 35 40 75

### Nouvelles adresses

- RIEME Jacques Villa Victor Hugo 262, Bd des Combes 04100 MANOSQUE
- POIFOL Robert 4, rue Max Blondat 89000 AUXERRE

### Rectificatif (liste adhérents publiée dans notre N°69)

- ROLLAND Joël 7, Chemin du Donjon 26400 CREST ☎ 04 75 40 64 14