



Dans ce numéro :

- **L'A C C en marche**
- ▶ Nous vous rappelons... 2
 - Rencontres sur route
 - Journées du Cœur
 - Nouveaux membres
- ▶ A ne pas rater : 3
 - Au nord les corons
 - Canal de Bourgogne
 - Le Ventoux
- ▶ Balade au Pays de Meaux 4
- ▶ L' A C C au Téléthon 4 4
- ▶ L'Amicale fait Salon 4 4
- ▶ C'est quoi ça? C'est le Zac ! 4
- **Santé**
- ▶ A propos d'infarctus 5
- **Témoignage**
- ▶ De la tendinite à l'anévrisme 6
- **Hommage**
- ▶ Jacques Vicart n'est plus 6
- **Nouvelles d'Amicalistes** 6
- **Les Journées Brégeron**
- ▶ Qu'elle est belle la Bretagne 7
- **Les "amis de cœur racontent..."**
- ▶ En revenant de Compostelle 8
- ▶ Ch m'e...ne...rve !!! 8

Bretagne, le retour !



Après Keraudren en 2003, l'A C C retrouve la Bretagne à Beg-Meil (Finistère) en septembre prochain . Si vous n'êtes encore pas inscrit, faites le vite !

Le soleil s'installe

Après une période hivernale assez clémente, voici qu'arrivent les beaux jours. Espérons que tous les accécistes ayant eu des ennuis de santé cet hiver ainsi que les « écopés » de grands chemins (qui se reconnaîtront) soient bien remis et prêts à reprendre leurs vélos.

N'oublions pas que, pour redémarrer dans de bonnes conditions, il est primordial d'avoir profité de l'hiver pour vérifier le bon état de nos montures. Lors de nos sorties, respectons bien le code de la route:prudence...prudence...Notre casque et notre coupe-vent fluo ne remplaceront jamais une bonne carrosserie. N'ayons pas la tête dans « les nuages » car un accrochage est bien vite arrivé. Les vélos se réparent toujours très facilement ou au pire se changent mais ce n'est pas le cas des cyclos qui le chevauchent et qui en gardent bien souvent des séquelles plus ou moins grosses.

Lors de vos sorties, n'hésitez pas à rassurer ceux qui ont été touchés par une atteinte cardiaque et qui s'interrogent ou à témoigner des bienfaits de la pratique raisonnable du cyclotourisme. Pour que ces personnes retrouvent FORME ET JOIE DE VIVRE, proposons-leur partager notre expérience. **Josiane BESSET** ■

Blog des cyclos cardiaques : le "coup de gueule" de Jacques

Jacques Antoniewski, le créateur du blog des cyclos cardiaques est bien déçu. En effet, constate-t-il, à part quelques interventions d'Amicalistes, les autres..."silence radio". Pourtant nous avons là un outil qui nous permet de faire état à chacun de ses visiteurs, et il y en a, de nos problèmes de santé (à résoudre ou résolus), de nos activités malgré ces problèmes de santé, de nos "excursions" pouvant intéresser ceux désireux, peut-être, de voir comment on s'y prend quand on a été cardiaque. Autrement dit, avec ce blog nous disposons d'un organe d'expression qui pourrait être aussi communication avec autrui. Alors, de grâce, utilisons le !

Pour consulter le blog : www.cyclocardiaques.canalblog.com/

Pour y participer, demander le "mode d'emploi" à jac-antoniewski@wanadoo.fr

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 : secrtaire@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo

Responsable : Michel Dautresme

47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt

☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : 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

Nous vous rappelons...

Ces séjours ont déjà été portés à votre attention dans nos derniers numéros. Et, pour certains, le date limite des inscriptions est dépassée. On peut néanmoins tenter sa chance pour le cas où il y aurait des défections.

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

C'est donc en Normandie que se déroulent cette année ces trois "journées" dont la réputation n'est plus à faire.

Contact : Michel Lebreton au 02 35 68 15 30

Les balades et visites 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.

Contact Guy Renuy au 04 66 56 85 15 (et non au 04 66 56 86 15 comme indiqué par erreur dans notre dernier N°)

La Randonnée auvergnate des 15 et 16 mai

La découverte du Livradois à partir du Gîte fédéral des 4 Vents (63120 Aubusson d'Auvergne)

Contact : Bernard Taillade au 04 73 61 01 92 – Courriel : bernard.taillade@wanadoo.fr

Les Gorges du Verdon du 21 au 25 mai

Un séjour particulièrement séduisant compte-tenu du cadre où il se déroule.

Contact : Jacques Rième au 04 92 72 81 11

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

Pittoresque balade à allure "touriste" et en autonomie complète (sacoques).

Contact : Jean-Louis Wilmès au 01 60 60 31 91 (ou Fax 01 60 60 37 20)

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

Des journées qu'on n'oublie pas, d'autant qu'elles se concluent par la fameuse "Randonnée de la Roanne"

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

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

Des balades à travers le pays "aux mille étangs" à partir de Mézières en Brenne (Indre)

Contact : Michel Brière. Tél. : 02 33 65 62 50

N'oubliez pas non plus...

En région Rhône-Alpes

le 20 mai : le Plateau d'Hauteville à Maillat (Ain) – Contact : Joseph Cortinovis au 04 74 75 72 74

le 17 juin : l'Isérois à St Antoine l'Abbaye (Isère) – Contact : Noël Isérable au 04 76 38 31 33

En Bretagne

le 20 septembre : la Randonnée d'automne aux environs de Rennes – Contact : J.C. Besnard au 02 99 36 82 99

En région PACA

le 28 octobre : l'Esterel – Contact : Bernard Decrand au 04 93 38 02 48

Les 12 et 13 mai, journées du cœur

Nous vous avons annoncé dans nos derniers numéros les "Parcours du Cœur" organisés par la Fédération Française de Cardiologie ce week-end là un peu partout en France.

Renseignez vous sur leur déroulement dans votre région afin de connaître les localités où elle a lieu et, autant que faire se peut, soyez présent avec votre maillot de l'ACC, voire avec des affichettes ou dépliants (à demander à Pierre Poisson, tél. 01 47 51 60 43 – Courriel : secrétaire@cyclocardiaques.org).

Pour en savoir plus sur les "Parcours du Cœur", rendez vous sur le site de la FFC : www.fedecardio.com

En même temps (les 12 et 13 mai), se tient à St Romain le Puy (Loire), entre Roanne et Saint Etienne, l'opération "Cœurs du Forez", un important rassemblement sportif et cyclo-loisirs qui est aussi et surtout une opération prévention santé, notamment en ce qui concerne le cœur et les maladies cardio-vasculaires (pour en savoir plus : www.lescœursduforez.com).

L'ACC Rhône-Alpes Nord sera présente à cette manifestation. Elle y aura son stand et des membres de notre Amicale participeront à la randonnée "Cyclo-loisirs". Ils invitent tous ceux d'entre vous qui le peuvent à venir les rejoindre. **Contact : Daniel Souzy au 04 78 30 73 83**

- Courriel : acc.ran@orange.fr

Toujours dans le cadre des "Journées du Cœur", le samedi 12 mai, notre Amicale aura son stand à **Beynes (Yvelines)**. Les Acécistes franciliens qui le peuvent sont cordialement invités à y accompagner notre ami **Jean-Pierre Bareth**, à contacter au 01 34 89 32 47 – **Courriel : jean-pierre.bareth@wanadoo.fr**

Nouveaux membres actifs

- SIMONNOU Pascal 9, route de Quimper Le Bourg 29170 PLEUVEN ☎ 02 96 51 72 30
- GIBOUT Guy 15, avenue Président Wilson Bt5 Log.130 94340 JOINVILLE-LE-PONT ☎ 01 78 54 21 71
- DUGELAY Alain 16, rue Stéphane Dalud 69170 TARARE ☎ 04 74 05 25 16
- TROTTIER Didier 532, route des Chapelles 74410 SAINT JORIOZ ☎ 04 50 68 90 13
- BARBIER Claude 4, rue du Bon Puits 91320 WISSOUS ☎ 01 60 11 61 81
- JOUBERT Christian 12, avenue Emile Chabrier 11000 CARCASSONNE ☎ 04 66 25 27 52
- BERTRAND Georges 213 Chemin de Vernes 38250 LANS EN VERCORS ☎ 04 76 95 44 80

Nouvelles adresses

LONGUEVILLE Jean 14 rue Centrale Rés.St Exupéry 69290 CRAPONNE et CABARET Henri 30, Chemin des Pins 30500 SAINT VICTOR DES MALCAP
D'autre part Jacques RIEME n'habite pas Villa Victor Hugo, comme indiqué par erreur dans notre dernier numéro, mais **Villa Hugo**.

A ne pas rater !

Nous vous avons déjà annoncé deux des séjours que voici. Quant au troisième, nous le gardions en réserve.

Quoiqu'il en soit, aucun d'eux n'est à rater.

28-29 juin - 1^{er} juillet : au Nord les corons, mais aussi les beffrois

Classés en 2005 au patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO, les beffrois du Nord attirent de plus en plus de visiteurs. Profitez des trois journées (29-30 juin - 1^{er} juillet) auxquelles vous convie Pierre Dozières pour en découvrir quelques uns. Tel celui de Douai dont on dit que c'est un des plus beaux, ou encore celui de Cambrai (au programme du vendredi après-midi), la ville aux célèbres "bêtises" et de Martin et Martine. Le samedi Antoine Braure nous guidera chez nos amis belges à Tournai, après que nous ayons fait un petit crochet par la célèbre "trouée d'Arenberg" de "Paris - Roubaix". Le dimanche, nos amis "les randonneurs douaisiens" nous accueilleront lors de leur "Randonnée des Géants".

A défaut de pouvoir être présent sur les trois jours (ce qui serait dommage), on peut ne s'inscrire que pour une journée ou deux. Cependant, mieux vaudrait au contraire profiter de votre passage dans le Nord pour prolonger votre séjour : Lille, Arras et la Belgique toute proche avec, notamment, Bruges et Gand méritent votre visite.

Aux accompagnateurs (trices) et ceux ne désirant pas faire de vélo il sera proposé des visites très intéressantes.

S'inscrire auprès de Pierre Dozières (tél.: 03 27 97 72 48 ou 06 07 65 34 52) ou d'Antoine Braure (e-mail : edrawel@laposte.net), dans la mesure où il reste encore des places.

Canal de Bourgogne du 3 au 8 juillet

Ceux qui ont participé aux précédentes randonnées le long d'un canal organisées par Jean Mevel (canal de Nantes à Brest en 2004, Canal d'Ille & Rance en 2005) en gardent le meilleur souvenir. Cette année Jean nous propose le Canal de Bourgogne. Rendez-vous des participants le lundi 2 juillet en soirée pour un départ le mardi 3 de Migennes, dans l'Yonne, et retour le dimanche 8 en fin d'après-midi. Le kilométrage total est de 484 km.

Vu les problèmes rencontrés pour l'hébergement, le nombre des participants est limité à 14.



Bulletin d'inscription au séjour " Canal de Bourgogne"

du lundi 2 juillet en soirée au dimanche 8 juillet en fin d'après-midi

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : e-mail : N° ACC.....

Je compte participer Nombre de personnes

Bulletin (à copier ou photocopier) à retourner d'urgence à :

Jean MEVEL 18 route de Kermat 29400 GUIMILIAU (Tél. : 02 98 68 76 16) accompagné d'un chèque de 40€ par personne libellé à son nom (somme qui sera déduite du prix du séjour)

Le Ventoux du 4 au 9 octobre

Nous vous l'avons annoncé dans notre dernier numéro : à la demande de ceux qui ont participé à sa première édition l'an dernier, Michèle et Robert Durand organisent à nouveau cette année un séjour du côté du Ventoux.

Accueil au Gîte "Les Florians" à Bédoin (84410) le 4 octobre en fin d'après-midi.

Au programme les 5, 6, 7 et 8 octobre plusieurs parcours différents de 30 à 90 km journaliers. Une journée est prévue avec pique-nique et voiture accompagnatrice pour la logistique.

Le mardi 9 octobre verra notre séjour se terminer après le repas de midi.

S'inscrire au plus tôt, le nombre de places étant limité.



Bulletin d'inscription au séjour "Du côté du Ventoux"

Du jeudi 4 octobre après-midi au mardi 9 octobre après le repas de midi.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : e-mail : N° ACC.....

Nombre de personnes Hébergement au Centre "Les Florians" à Bédoin (04220) Camping-car ou caravane

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

Robert DURAND Chemin de Patin 84810 AUBIGNAN
accompagné d'un chèque de 60€ par personne libellé à son nom (somme qui sera déduite du prix du séjour)

Balade en Pays de Meaux

Jean-Louis* nous attendait à Fresnes-sur-Marne, accueil chaleureux : biscuits à discrétion et café bien chaud, ce qui fut apprécié car le thermomètre avait décidé de rester bloqué près du zéro...

Nous partîmes à six et par un prompt renfort... un nouvel adhérent, c'est François*, jeune et fort (ça n'est pas que pour la rime, car il est nettement plus tonique que les autres participants !), nous rattrapa après quelques kilomètres. Fougueux cyclo, il prit les devants et Monique* le suivit...

Mal leur en prit car au lieu de prendre à gauche dans un patelin, ils filèrent tout droit...

Maurice*, Robert* et Pierre* s'en inquiétèrent, mais Michel* les rassura, leur disant que sa chère moitié était coutumière du fait, et qu'il n'avait pas encore réussi à la perdre...

Nous les attendîmes au village suivant et quelques minutes plus tard, ils arrivèrent de concert.

Une première halte sur la tombe de Charles Péguy où Jean-Louis nous rappela que celui-ci avait été tué à la tête de sa compagnie le 5 septembre 1914 lors de la première bataille de la Marne.

Ensuite, le tracé a rejoint le canal de l'Ourq qui nous amena directement à Meaux, ce qui nous permit de découvrir cette belle ville, célèbre pour son Brie et

sa moutarde à l'ancienne, mais qui mérite effectivement le détour.

Ses remparts gallo-romains, sa remarquable cathédrale aux lignes très pures de style gothique rayonnant et son personnage célèbre – Jacques Bénigne* – que d'aucuns connaissent (voilà une bonne question pour les jeux télévisés !) et qui a sa statue en ville et dans la cathédrale.

Jean* nous a rejoints autour d'un couscous roboratif que Jean-Louis, prévoyant, avait réservé.

Pendant ce temps, un crachin nous avait rattrapés et c'est avec lui qu'il nous a fallu composer sur le chemin du retour.

Le chemin de halage était devenu glissant, ce que Jean-Louis vérifia à ses dépens... Encore heureux que personne ne se retrouva dans le canal !

Et c'est tranquillement qu'on retrouva nos voitures à Fresnes, sauf François, insatiable, qui choisit de rentrer à vélo !

Merci Jean-Louis et à l'année prochaine.

P.P. ■

PS : Sont cités, respectivement, J-L Wilmès, F. Bruneau, M. Dautresme, M. Kuhn münchen, R. Renard, P. Poisson, M. Dautresme, J.B. Bossuet et J. Lenable.

L'ACC au Téléthon

A Combs la Ville (77), lors du dernier Téléthon, l'Amicale des Cyclos Cardiaques représentée par Jean-Louis Wilmès animait à nouveau un stand dit "Baptême de Tandem". Proposition y était faite à tous ceux qui le voulaient bien d'accomplir un petit tour en tandem moyennant une obole



versée au profit d'une belle œuvre.

A Jean-Louis s'étaient joints pour l'occasion Jean Gélin, Claude Quillet et Christian Saint-Faust, unis par le slogan "on a eu des peines de cœur mais il nous en reste pour plus malheureux".

Bravo à eux pour cette initiative. ■

L'Amicale fait Salon

En effet, l'ACC était présente aux côtés de la FFCT (stand commun) au Salon des Seniors qui s'est tenu Porte de Versailles à Paris les 29, 30 et 31 mars. D'où quelques contacts intéressants. A noter que Jean-Louis Wilmès, le 29, et Pierre Poisson, le 31, ont animé une "mini-conférence" sur le risque cardio-vasculaire, remplissant ainsi une de nos

missions, à savoir notre participation à des actions de prévention. Merci à eux deux, ainsi qu'à Jean-Pierre Bareth, Gilbert Hablainville, Jean-François Le Morvan, Robert Renard qui ont assuré un temps de permanence au stand.

Notre Amicale avait aussi son stand à "Pâques en Provence". Nous en reparlerons. ■

C'est quoi, ça ? C'est le ZEC !

Ce zircon épicycloïde cardioïdal (zec) a été réalisé lors de notre séjour à Parent. L'artiste a profité d'un temps libre entre deux circuits pour concevoir cette œuvre d'art. Son talent et son habileté concrétisant son inspiration nous permettent aujourd'hui d'admirer les lignes harmonieuses représentant clairement la sérénité, la confiance et le soulagement ressentis après une intervention réparatrice de chirurgie cardiaque.

Cet artiste, vous le connaissez tous, c'est un ami : c'est... Robert Renard !

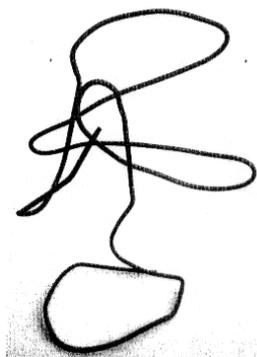
Son œuvre, le Zec, sera présente (et donc visible) à Beg Meil en septembre.

Il est possible que certains d'entre vous soient intrigués par cet objet. A leur intention, voici quelques explications :

- le zircon est du silicate naturel de zirconium employé en joaillerie;
- l'épicycloïde est une courbe décrite par un point d'un cercle sur un autre cercle;

- le cardioïde est une courbe en forme de cœur de formule $P = A(i + \cos - O)$ en coordonnées polaires.

Ces explications étant on ne peut plus claires, il vous reste à admirer l'œuvre en toute connaissance de cause. ■



A propos d'infarctus

Vous savez (Voir Cœur & Vélo N°70) que le Dr Costantini nous a fait à Parent deux conférences passionnantes : l'une sur les risques cardiovasculaires et la réadaptation cardiaque, l'autre sur la diététique qu'il convient de pratiquer pour réduire ces risques.

Ceux qui ont eu la chance de suivre ces exposés comprendront qu'il est souhaitable que notre bulletin s'en fasse l'écho afin que tous les membres de notre Amicale en bénéficient.

Nous résumerons dans ce numéro les points forts de la première conférence et dans le bulletin suivant la seconde.

Le risque cardiovasculaire et la réadaptation cardiaque.

Tout d'abord, le Dr Costantini nous a rappelé le distinguo à faire entre « artériosclérose » qui traduit un manque d'élasticité des artères, lequel est dû au vieillissement, notamment après 40 ans, et « athérosclérose », autre maladie des artères, lesquelles sont encombrées de plaques d'« athéromes » qui sont des dépôts de graisse due au cholestérol, dépôts qui apparaissent parfois dès 25 ans...

C'est bien de cette seconde pathologie dont il va être question.

Le Dr a ensuite cité les symptômes annonciateurs de l'infarctus (que nous avons énumérés dans notre bulletin n° 67 à la suite de notre « Questionnaire Santé »).

Sur les causes de rupture de la plaque d'athérome, le Dr cite l'effort violent, lequel est dix fois plus grand chez le sportif occasionnel que chez le sportif bien entraîné. Il y ajoute des conditions favorisantes : le début de l'effort intense ou son arrêt brutal, la chaleur et la déshydratation, la cigarette et la douche très chaude après l'effort.

Il rappelle qu'à la FFCT, sur les 30 à 40 morts subites par an, entre le tiers et la moitié ont une origine cardiovasculaire.

Il préconise, une fois passée la quarantaine, de consulter son médecin afin de faire un test d'effort sur bicyclette ergométrique, mais aussi de pratiquer régulièrement le vélo, ou tout autre sport d'endurance, mais pas à jeun, ni en période de convalescence post-infectieuse, et enfin d'utiliser un cardiofréquencemètre.

Pour la phase de réadaptation, tout un programme est nécessaire dont l'essentiel relève des compétences du cardiologue : traitement, dépistage des complications, prise en compte des facteurs de risques propres à chacun (surpoids, diabète, hypertension, etc.) et le sevrage du tabac pour les accros de la nicotine !

Détermination de la fréquence cardiaque d'entraînement FCE

Cette fréquence conduit à maintenir un effort proche de l'essoufflement sans produire d'acide lactique.

$$FCE = FCR + [0,6 \text{ à } 0,8 (FCM - FCR)]$$

FCR : fréquence cardiaque mesurée au repos,

FCM : fréquence cardiaque maximale qui se détermine par : $220 - \text{âge}$

Ex : pour un cyclo de 65 ans dont la fréquence au repos est de 55 pulsations/minute, sa fréquence maxi sera de l'ordre de :

$$220 - 65 = 155 \text{ pulsations/minute}$$

$$\text{d'où : } FCE 1 = 55 + 0,6 (155 - 55) = 115 \text{ p/mn}$$

$$\text{et : } FCE 2 = 55 + 0,8 (155 - 55) = 135 \text{ p/mn}$$

Sa plage de fréquences d'entraînement se situe donc entre 115 et 135 p/mn.

Enfin le Dr résume ce que doit être une séance de reconconditionnement, sachant qu'il en faut trois à cinq par semaine, comprenant séance d'assouplissement de 30 mn + séance d'entraînement de 40 mn, qui se décompose en :

- échauffement musculaire, tendineux, et cardiaque ;
- entraînement proprement dit, à la FCE ;
- récupération active (réduction progressive de l'effort).

Pour conclure, le Dr Costantini

préconise de :

- bien prendre ses médicaments (en signalant les effets secondaires éventuels à son médecin) ;
- tenir compte de ses propres facteurs de risque ;
- consulter son généraliste et son cardiologue régulièrement ;
- s'entraîner régulièrement à raison de 3 à 4 séances par semaine avec :
 - échauffement jusqu'au début de sudation (15 à 30 mn)
 - entraînement (30 à 60 mn) à la FCE
 - hydratation régulière
 - emploi du cardiofréquencemètre
 - récupération active avec retour au calme (20 à 30 mn)
- étirements à chaud
- contrôles : pouls au repos, poids stable, absence de symptômes tant à l'effort qu'au repos.

Pierre Poisson ■



De la tendinite à l'anévrisme

Depuis le début de l'année 2006, avec mon ami Jacques Cornumont, nous l'avons montré le maillot de l'ACC sur les routes de la campagne montilienne ! Nous nous étions fixé comme objectif pour l'année de faire au moins 5000 km, le temps s'y prêtant, tout cela semblait parfaitement réaliste.

Au soir de ce qui sera ma dernière sortie de la saison, le 13 septembre (mon compteur est à 3900 km), une douleur dans la cuisse gauche va m'empêcher de dormir la nuit.

La nuit, le généraliste consulté diagnostique une tendinite et m'ordonne le repos, seul remède à mon problème.

Depuis fort longtemps, mon test à l'effort annuel auprès du cardiologue est prévu pour le 16 octobre. A cette date j'ai encore mal à la cuisse (je n'ai toujours pas repris le vélo) et je ne me sens pas de pédaler, aussi j'envisage un moment d'annuler puis, réflexion faite, je propose au secrétariat du cardiologue de remplacer le test à l'effort par une visite. Pas de problème, parait-il !

Au jour " J ", comme de bien entendu le secrétariat n'a pas averti le cardiologue de mon problème et celui-ci me propose de repousser le test à l'effort de 6 mois. J'hésite puis finalement on en revient à la visite " approfondie "

Auscultation, électrocardiogramme, puis palpation abdominale. Je sens qu'il se passe quelque chose. Suit l'échographie : il se passe vraiment quelque chose, il y a un anévrisme de l'aorte abdominale (comme une hernie sur un pneu), l'échographie ne

permettant pas une mesure exacte de la chose, il faut faire un scanner. Le cardiologue se rend lui même directement dans le service pour prendre rendez-vous et l'obtient pour le lendemain. Vu la rapidité je prends conscience de l'importance de l'affaire.

Le scanner donnera les dimensions de l'anévrisme, plus de 50 mm, ce n'est pas encore catastrophique, " il n'y a pas le feu mais on ne peut pas attendre 6 mois ". On a donc le temps de se préparer tranquillement pour l'opération qu'il faut toutefois envisager. Mais auparavant il faut procéder à quelques examens en milieu hospitalier, entre autres aortographie et coronarographie. Pan dans le mille : il y a de l'artère coronaire rétrécie, je n'avais pourtant ressenti aucun symptôme, et me voilà nanti de trois stents d'un coup.

Terminés les examens, je suis fin prêt pour l'intervention. Il faut néanmoins attendre huit semaines entre la pose des stents et l'intervention, mais je me suis fait rassurer : je pourrai refaire du vélo, ouf ! Rendez-vous pour la Roanne !

Au fait, mon ami Jacques profitant du temps exceptionnel de la fin de saison a largement atteint nos objectifs, il a même réalisé 5900 km. J'éprouve bien une petite pointe de regret mais je me console en pensant à ce qui aurait pu m'arriver si je n'avais pas eu cette tendinite avec ce qu'il en est résulté ensuite. Sans cela, je pédalerais peut-être maintenant dans les nuages. Comme quoi la surveillance médicale n'est jamais à négliger.

Jean Loux ■

Hommage

Jacques Vicart n'est plus

L'hommage de Marc Dobise, membre de l'A.C.C. et ancien président de la FFCT, à son prédécesseur à ce poste.

Jacques Vicart s'est éteint le 16 mars dans la maison de l'un de ses enfants.

Nos destins fédéraux ont été étroitement liés à la fois dans le domaine de la mission et de l'amitié puisque je lui ai succédé à la présidence de la Fédération en décembre 1978. Lourde tâche que j'ai assumée de mon mieux pour préserver la continuité de la politique fédérale tant sur le plan national qu'international. Grâce à ses conseils et à son sens de la prospective sur l'évolution des activités fédérales, le conseil d'administration de l'époque a pu prendre en compte et résoudre les problèmes de la gestion d'une telle entreprise.

C'est une grande perte pour la FFCT parce que Jacques a marqué son époque d'une manière particulière.

De par sa formation d'ingénieur des T.P., il a apporté au débat interne de notre fédération une contribution très précieuse sur

plusieurs plans, notamment :

- la défense de l'éthique fédérale afin de ne pas tomber dans la sponsorship de nos activités;
- le manifeste pour une politique d'indépendance du cyclotourisme français dont se sont inspirés tous les responsables;
- l'évolution des statuts fédéraux;
- les infrastructures et la sécurité des deux roues.

La liste n'est pas exhaustive mais donne une idée de son talent de rassembleur.

Nous devons nous inspirer de son exemple. Quant à moi, l'amitié fait place à l'affection que rien ne pourra flétrir.

Adieu Jacques, garde moi une place à tes côtés car nous sommes de la même génération.

Marc Dobise (président fédéral de 1978 à 1986) ■

Quelques nouvelles d'Amicalistes

Les deux « coudes cassés », qui se reconnaîtront, ont doucement repris le vélo. Robert Jourdain a, quant à lui, retrouvé son rythme de croisière.

Notre rédacteur préféré s'est encore une fois étalé sur le macadam, une voiture l'ayant renversé dans un rond-point. Heureusement plus de peur que de mal.

Jo Sicard, l'un de nos accompagnateurs de Parent, a eu très peur... il a été hospitalisé en urgence pour des fibrillations ventriculaires qui ont nécessité la pose d'un défibrillateur.

Pus souriant : sur le blog des cyclos cardiaques Alain Berjot (10 – Ste Maure) nous apprend avoir participé, en 2005 (il aurait pu

nous en informer plus tôt) à un voyage cyclo en Chine organisé par la FFCT. C'était super, nous dit-il. Mais peu désireux de nous conter son aventure par le menu il nous invite à la partager en passant un moment (un grand moment même puisqu'il y a près de 1400 photos accompagnées assez souvent de commentaires appropriés) sur le site www.jelofre.fr. Arrivé sur un portail intitulé MELI MELO on clique, à gauche, sur "Voyages" puis sur "la Chine". Conclusion d'Alain : "Vous pourrez faire ainsi, de votre fauteuil et à votre rythme, un super voyage sans le coût, sans la fatigue, sans le bruit et sans les odeurs". ■

Qu'elle est belle la Bretagne !

Dans le droit fil de l'article paru dans notre dernier numéro, voici quelques autres découvertes que vous aurez l'occasion de faire cet été en participant aux "Journées Maxime Brégeron" à Beg Meil.

Le mercredi ce sera plein Ouest jusqu'au bout du bout. Après avoir traversé Plogoff, ultime agglomération, symbole de la lutte anti-nucléaire à la fin des années 70, nous serons à la Pointe du Raz.

Plein les yeux

Ce site à la beauté sauvage qui résiste à toutes les tempêtes, aux humeurs salées et iodées, à l'assaut incessant des flots a pourtant failli périr d'étouffement face à un ennemi dont il ne se méfiait pas, le pire de tous, l'Homo Touristicus, redoutable vertébré mammifère se déplaçant en bandes dans sa carapace pétaradante à quatre roues. Heureusement un sursaut d'intelligence de certains de ces bipèdes y a mis bon ordre depuis quelques années. En effet, les hideuses bâtisses qui, dans le plus grand désordre, enlaidissaient ce cadre grandiose ont été démolies, les sentiers piétonniers balisés, enrayant ainsi la dégradation du terrain. On peut à nouveau voir pousser la végétation rase caractéristique de ces sols pauvres, rocailleux, chargés de sel. Centre Commercial et parking se trouvant très en retrait, seul le sémaphore subsiste à côté de la statue de N.D. des Naufragés. Du haut de ses 72 mètres la vue est immense, en face c'est l'Amérique, mais avant, bien avant, on voit comme posé sur l'eau, à 8 km au large, une bande de terre entourée de courants furieux, de rochers affleurants, c'est l'île de Sein, si basse qu'on craint à tout moment de la voir disparaître sous une vague plus haute, ce qui est déjà arrivé dans les siècles précédents avant la construction de digues protectrices. Les nombreux phares, sémaphores, bouées diverses illustrent bien les risques de cet endroit. Tous les marins connaissent et redoutent la Vieille, Tévennec, Sein, Armen (le plus lointain, en somme le phare Ouest) qui balisent la Chaussée et le Raz de Sein. Vous aurez aussi une pensée en contemplant cet îlot lointain pour ses habitants et notamment pour ceux qui, en juin 40 à l'appel d'un général dont ils ignoraient tout, partirent le rejoindre à Londres. Il ne s'agissait pas de quelques uns, non, mais de tous ceux en âge (!) de combattre. Ils avaient de 12 à 60 ans, et ne revinrent que

cinq ans plus tard, hélas pas tous. Ceci méritait bien ce modeste témoignage. Si vous avez l'occasion d'aller sur l'île, un émouvant monument rappelle ces faits.

En repartant de la Pointe du Raz, arrêtez vous un instant à la Pointe du Van pour contempler, par delà la baie des Trépassés, l'endroit que vous venez de quitter et vous aurez une nouvelle image de cet éperon de terre semblant fendre les flots.

Le vendredi, direction le Nord, presque l'île de Crozon avec escale, conseillée, à Landevennec. Ce petit village, retiré du monde, lové entre grèves et forêt, se mire paresseusement dans la rade de Brest qui accueille à cet endroit les eaux de l'Aulne. Mélange de verdure, d'eau, de ciel, protégé des vents dominants, Landevennec développe une végétation de Bretagne exotique. Le moine Guénolé ne s'y était pas trompé pour y établir un premier monastère au 6^{ème} siècle, de même ses successeurs pour reconstruire et continuer son œuvre après les invasions normandes, puis après la Révolution. L'abbaye actuelle accueille ses visiteurs dans de nouveaux bâtiments et une petite halte ramène toujours le calme et la sérénité.

Petits braquets conseillés

Sur le retour, l'escalade du Menez-Hom, colline de 330m (hauteur de la Tour Eiffel), rappellera aux cyclos que, même en Bretagne, il est parfois bon de pouvoir compter sur de petits braquets. Ils seront récompensés en atteignant le sommet souvent venteux et aujourd'hui dénudé (mais il n'en a pas été toujours ainsi: la forêt qui recouvrait tout cet endroit a fourni quantité de bois pour les constructions navales et elle doit beaucoup à Colbert d'avoir disparu – merci Jean-Baptiste). De là ils jouiront en effet d'un panorama fantastique découvrant à l'Ouest tout le trident breton tourné vers la mer, à l'Est les landes et crêtes des Monts d'Arrée. Ils seront là au cœur du royaume de Marc'h, le roi à oreilles de cheval, contemporain de Gradlon, oncle de Tristan (celui d'Yseult), personnage de la légende arthurienne.

Kenavo.

Robert Jourdain ■



Bulletin de réservation « 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 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

En revenant de Compostelle

Dans notre dernier numéro nous avons laissé nos amis Françoise, Nicole, Edmond et Maurice à St Jacques de Compostelle atteint après de 18 jours de route en autonomie complète.

Après avoir visité Santiago Del Compostela, ses rues piétonnes, son marché, sa cathédrale, ils décident de revenir par la côte nord. Récit.

Comme il a été convenu, nous prenons la route du nord pour le retour jusqu'à Hendaye. A La Corone, le gîte se trouvant face à la fête qui a lieu cette nuit là, nous préférons prolonger jusqu'au village suivant où nous logerons dans un hôtel. Coucher dans un vrai lit reconfortera nos carcasses.

Le lendemain, temps gris le matin, chaud l'après-midi. Nous contournerons La Corone par le sud car ces grandes villes sont toujours problématiques à passer. Nous sommes aussi bien accueillis par les habitants qui nous renseignent qu'à notre arrivée par la "gardienne" de l'auberge où nous faisons étape. Comme elle parle bien le français, son dialogue avec Françoise favorisera notre approvisionnement en œufs frais.

Le jour suivant, sous un temps variable, nous atteignons le bord de la mer aux couleurs majestueuses et logeons dans une auberge posée le long de l'estuaire du Rio Ribadeo.

Étape après étape, nous allons maintenant longer la côte. Montées et descentes s'y succèdent nous offrant, du haut des corniches, des vues exceptionnelles. C'est un régal des yeux. Faute de n'avoir pas le temps de nous baigner, nous admirons le jeu des couleurs dans cette immensité qui attire le regard.

Nous passons par Aviles, un des grands centres sidérurgiques des Asturies pour atteindre Gijón au ciel moins pollué et faire étape à Sebrayer.

Cette route qui longe la côte, maintenant sous le crachin, nous fait penser à une autre région bien connue. D'autant que nous arrivons près d'un charmant petit port. De plus notre hôteesse parle français.

Alors que en sommes au 27^e jour depuis notre départ de Chambéry nous rechargeons nos batteries en prenant notre repas de midi au soleil sur la plage de Santoder. La traversée de la rade en bateau nous fait prendre un bon bol d'air marin

tout en nous évitant la circulation routière. Au gîte de Guesme (certainement le meilleur du circuit) l'accueil est chaleureux et le souper pris en commun copieux.

Le lendemain le "Père aubergiste" nous indique un itinéraire qui va s'avérer bien difficile. Aux pourcentages accentués des corniches de bord de mer s'ajoute la pluie, un pont transbordeur que nous cherchons en vain à Bilbao, la difficulté de nous faire comprendre pour trouver la bonne route, l'orage et la pluie qui ne cesse toujours pas. Il faut dire que Bilbao mesure 15 km de long et qu'elle est partagée par une rivière que franchissent peu de ponts.

Nous parvenons enfin au gîte où il reste suffisamment de place pour loger quatre cyclos trempés !

Vingt neuvième jour: nous reprenons la direction nord et retrouvons cette jolie côte réellement d'azur. Le beau temps est de retour et la mer toujours aussi magnifique vue des corniches.

A Gernika, nous admirons la fresque en céramique, copie du célèbre tableau de Picasso. Arrivés tôt dans l'après midi, nous vivons une super galère dans cette ville à très fortes pentes pour chercher un gîte qui ...n'existe pas ! En fin de compte, pour notre dernière nuit en Espagne, nous nous offrons l'hôtel.

Trentième et dernier jour de notre périple. La pluie au départ n'entame pas notre moral. L'étape est courte et la côte qu'elle continue de longer ne cesse de nous enchanter. Après être passés sans encombre par San Sebastian nous parvenons à Hendaye en fin de matinée.

C'est fini, nous avons parfaitement atteint le but que nous nous étions fixé. Au total 2873 km parcourus en 29 jours de route. Il ne nous reste plus qu'à prendre un peu de repos dans la gare en attendant le train qui doit nous rapatrier tard dans la soirée.

Maurice Kuhn münchen ■

Ch m'e...ne...rve !!!

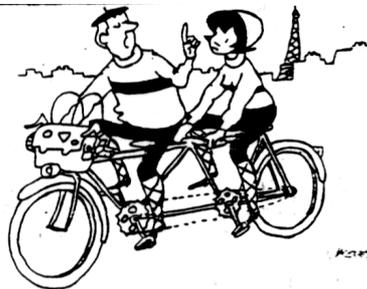
Comme chacun le sait, Jean-Claude et Georgette Garnier roulent à tandem. "Comme chacun le sait également, le tandem est un engin personnel à deux", explique Jean-Claude. Qui poursuit...

En effet, nous avons chacun sa selle, chacun sa paire de pédales (tout en pédalant de conserve), chacun sa roue, chacun son guidon (je vous laisse deviner celui qui ne tourne pas!), chacun son appareil sonore, en l'occurrence une pouet-pouet du genre de celles qui font parfois peur aux dames (devinez lesquelles...) et, enfin, chacun son compteur

Eh ben, c'est là que ça m'énerve !!

En effet, à l'arrivée de chaque sortie, petite ou grande, Georgette affiche toujours plus de distance que moi sur son compteur. Or chacun sait qu'elle est derrière. Et pourtant elle me devance. Oh, pas de beaucoup...de quelques dizaines de mètres pour une petite sortie à quelques kilomètres pour une plus longue. Eh ben, ça m'énerve quand même !

Pourtant, à chaque sortie je veille à ce qu'elle ne passe pas devant : virages à droite, je les prends serrés; virages à gauche, pas le droit de doubler à gauche. Sur la route, quand je suis à



droite, je roule suffisamment près (pas trop quand même) du trottoir ou de la berne et je fais en sorte qu'il y ait quelqu'un à gauche; et quand je suis à gauche, on n'a pas le droit de rouler à trois de front. Eh ben, malgré une telle vigilance, Georgette parcourt toujours une plus grande distance que moi..

Et ça, ça m'énerve grave !!!

Pourtant un récent ancien maître d'école a bien tenté de m'expliquer, avec beaucoup de diplomatie, que le rayon étant un demi diamètre entouré d'une circonférence, et que la répartition équitable du poids n'étant pas forcément identique entre la roue avant et la roue arrière, il se pourrait que cette dernière tourne un peu plus vite que celle de devant...tout en roulant à la même vitesse !

Oui, j'essaie de comprendre, mais n'empêche que ça m'énerve quand même !!!

Mais je sais que je l'aurai un jour, ma Georgette. Je l'aurai et trouverai la solution ...peut-être !!! ■