Amicale Cyclos Cardiaques

Cœur et Vélo

N° 73 septembre-octobre 2007

Dans ce numéro :

- ***Santé***
  - Face à l'infarctus **2**
- ***L'A C C en marche***
  - Sur les routes normandes **3**
  - Les journées drômoises 2007 **4-5**
  - Un tour chez les ch'timis **5**
  - Canal de Bourgogne aller et retour **6**
  - Trois jours en Brenne **7**
  - Balade sur les berges **7**
  - Rhône-Alpes : l'Isérois **7**
  - L'A C C y était **7**
- ***Pêle-Mêle***
  - Bulletins de santé **8**
  - D'autres nouvelles de Raymond **8**
  - L'A C C est "dans le coup" **8**
  - Balade au pays de Giono **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
Josiane Besset : president@cyclocardiaques .org
Pierre Poisson : secrétaire@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,
le forum, etc
sur notre site Internet :
www.cyclocardiaques. Org
Participez au **blog** en vous connectant sur:
http://cyclocardiaques.canalblog.com/

Tout sur les journées Maxime Brégeron à Beg Meil en Bretagne dans notre prochain numéro.

Edito

Le plaisir de se rencontrer

Déjà beaucoup d'entre nous se sont retrouvés lors de nos rencontres régionales. Puis à la semaine fédérale cyclotouriste qui, cette année, nous a fait connaître la région de Périgueux. Et, quand vous lirez ces lignes, nous serons à la veille de notre rendez-vous en Bretagne pour nos journées rencontres nationales. Peut-être même seront-elles en cours ou…passées ! Nul doute que Robert Jourdain nous y aura concocté une semaine hors pair… En commençant, le dimanche 2 septembre, par notre assemblée générale, occasion de vous exprimer, du moins nous le souhaitons. Et, les jours suivants, sur des circuits parfois "mal plats", la découverte (ou re-découverte) de paysages et sites magnifiques, de la vraie culture bretonne aussi, et la dégustation à loisir des spécialités qui caractérisent cette fort belle région (far, crêpes, galettes, crustacés, cidre, etc..) Est-ce tout cela ou la perspective de nous revoir ? Toujours est-il que nous avons été nombreux à vouloir participer à ce qui restera sans doute, pour la plupart d'entre nous, une très bonne semaine

Cette année, plusieurs de nos séjours régionaux ont été quelque peu perturbés par une météo capricieuse. Cela n'a nullement entamé notre bonne humeur ni le plaisir que nous avons éprouvé à être ensemble et rencontrer par la même occasion des amis, bienfaiteurs ou pas, qui sont actifs à leur manière, soit en nous accompagnant lors des randonnées, soit encore en contribuant à la bonne réalisation des séjours (logistique, préparation des circuits, soutien moral pour ce qui est des conjoints)

"Forme et joie de vivre" : quelques mots qui relatent au mieux notre façon d'appréhender la vie après nos problèmes cardiaques et qui montrent bien notre état d'esprit.

J. B. ■

Face à l'infarctus

Tel était le titre de la conférence à laquelle nous étions invités le 17 octobre 2006 par l'Espace de Rencontres et d'Information Cardio de l'hôpital Européen Pompidou à Paris.

Il y avait deux éminents cardiologues : les Professeurs Desnos et Danchin, ainsi que le Docteur Joignères du SAMU de Paris, ce dernier remplaçant au pied levé, donc dans l'urgence, ce à quoi il est habitué, un de ses collègues victime la veille d'une mort subite. Personne n'est à l'abri !...

Comment survient l'infarctus

Le Pr Desnos a longuement décrit le processus de l'infarctus. Il nous a montré d'abord l'importance du ventricule gauche, tant par son volume par rapport à celui de droite que du fait de sa fonction de pompe qui envoie le sang dans l'organisme. Lorsqu'il est mal irrigué, il peine, ce qui se traduit par une douleur diffuse dans la cage thoracique appelée « angine de poitrine ». S'il ne l'est plus du tout, c'est l'infarctus qui se traduit par l'arrêt de cette partie du cœur. Dans ce cas, le muscle n'étant plus nourri, il commence à se nécroser et au bout de 12 h, c'est la nécrose totale… et la mort. Par contre, tant qu'un délai de 2 heures n'est pas atteint, il y a bon espoir d'une récupération partielle de la fonction de pompage. Ouf !

Une vidéo nous a bien montré le phénomène, d'autant que le ventricule droit continuait de pomper, mais en vain. La même vidéo nous a montré l'efficacité de l'angioplastie qui a permis de désobstruer la coronaire gauche, permettant au ventricule gauche de redémarrer.

Les premiers secours

L'importance de la nécrose du muscle dépend de la rapidité des secours.

C'est ce que le Dr Joignères a mis en évidence.

Il nous a précisé qu'en Île-de-France, le délai d'intervention du SAMU se calculait en minutes par kilomètre et qu'à ce jour cela se situait à 1 mn / km, ce qui répond au délai de 2h évoqué ci avant.

La récupération est d'autant plus probable que le véhicule du SAMU est lui-même doté d'un matériel médical qui permet de commencer à traiter le malade, ce qui limite les dégâts causés au cœur.

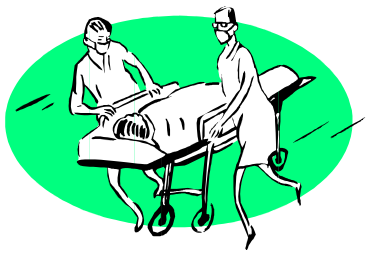
Il a par ailleurs énuméré les signes d'alerte du pépin cardiovasculaire, signes que nous connaissons pour les avoir énumérés dans notre n°67.

D'autre part, il nous a donné trois informations :

- un projet de formation à l'urgence cardiaque d'un médecin généraliste par zone rurale où le SAMU est très éloigné ;
- la mise en place de défibrillateurs automatisés dans les lieux publics à haute densité de population tels que les gares, les aéroports, etc. Ces appareils permettent, grâce à une brusque décharge électrique, de relancer le cœur défaillant. Quelques pathologies conduisent à en implanter un dans le buste du malade afin qu'il intervienne automatiquement dès que le cœur s'affole ou s'arrête ;
- la simplification du "Geste qui sauve" à partir du 1er janvier 2007 : le massage cardiaque "fondamental" devra être de trente impulsions, alterné, si possible, de deux ventilations, jusqu'à l'arrivée des secours. L'important, a-t-il précisé, étant de continuer à irriguer le cerveau. *(NDLR : Il va de soi qu'il faut bien s'assurer que le cœur est arrêté, par exemple par palpation de l'artère carotide, AVANT de se lancer dans la réanimation !).*

Ce qui est fait à l'hôpital

Enfin, le Pr Danchin a exposé ce en quoi consiste le traitement de l'infarctus à l'hôpital :



- La thrombolyse qui consiste à injecter au malade un produit qui dissout le caillot, solution qui est d'ailleurs parfois pratiquée par le SAMU.
- La coronarographie qui consiste à remonter jusqu'au cœur grâce à une sonde introduite dans une artère, soit au pli de l'aine, soit au niveau du poignet et permet d'examiner par radiographie les artères coronaires. Ce geste chirurgical ne peut se faire qu'en milieu hospitalier car il nécessite une infrastructure lourde.
- L'angioplastie qui permet de déboucher l'artère là où elle est obstruée. Cette technique s'accompagne parfois de la pose d'un stent (petit ressort qui maintient l'artère dilatée).

Quelques conseils

Répondant ensuite aux questions du public, les intervenants ont précisé :

- Les décès d'origine cardiovasculaire à l'hôpital sont passés de 8% en 1995 à 4% en 2005.
- Il serait bon que ceux qui ont déjà eu un sérieux problème cardiovasculaire gardent sur eux leur dernier électrocardiogramme. Cela aiderait le SAMU à poser leur diagnostic.
- Pour ceux qui font de l'angine de poitrine, ne pas abuser de la « *Trinitrine* » qui a des effets secondaires tels que la chute de la tension artérielle.
- Pas de complication connue à ce jour à la suite de la pose d'un stent (le recul est de 20 années). Par contre un « stent » peut se reboucher si le mauvais cholestérol est toujours présent…
- Dans tous les cas, adopter le "régime méditerranéen " : pas de graisse animale (ni viande, ni laitage, ni fromage)
- Et surtout, arrêter le tabac !

C'est sur ces bons conseils que s'est terminée cette intéressante conférence-débat.

P. P. ■

Sur les routes normandes

Cette année encore les journées de Printemps du Grand Ouest n'ont pas failli à leur réputation tant elles ont été réussies. Forges les Eaux, où elles se sont déroulées du 5 au 9 mai, est une aimable bourgade haut-normande à partir de laquelle nous avons parcouru trois jours durant le verdoyant (et vallonné) Pays de Bray. Compte-rendu.

Comme toujours, l'accueil des organisateurs (cette année Michel et Yolande Lebreton, avec Jean-Claude Fenyo) est chaleureux.

Après le déjeuner tout le monde se retrouve en tenue cyclo pour un départ vers la ferme Desfontaines par une superbe "avenue verte" (ancienne voie ferrée) tranquille et d'autant mieux ombragée que le soleil a semblé peu nous connaître durant le séjour. Mais il était dans nos cœurs, c'est le principal.

La fermière qui nous accueille sur cette exploitation en GAEC d'environ 120 ha fabrique du fromage Neufchâtel à partir du lait de plus de 100 vaches de race Normande. Ce fromage AOC existe depuis des siècles ce qui explique peut-être sa dextérité lors de sa démonstration bien qu'elle me semble bien en deça de cet âge là. Le Neufchâtel se présente sous diverses formes : la briquette, la bande, le carré et le modèle en forme de cœur qui, d'après la légende, aurait été inventé par de jeunes fermières normandes pour se faire comprendre et ainsi déclarer leur amour aux soldats anglais pendant la guerre de 100 ans. Eh ben !!! Ah, j'oubliais, un certain Claude P. a failli se retrouver en caleçon dans la cour de la ferme pour avoir un peu agacé la patronne par …je ne sais quoi ! Retour dans la soirée pour un amical pot d'accueil au V V F.

Dimanche matin, petite balade dans la campagne normande, doublée de la rencontre d'une concentration d'une centaine de "Deudeuches" toujours en forme en dépit de leur âge avancé.

En fin de matinée, réception à l'Hôtel de Ville (*voir encadré*).

Grâce à Michel Lebreton, notre séjour à Forges les Eaux n'est pas passé inaperçu.
Ainsi, malgré les élections présidentielles se déroulant ce jour là, le député-maire nous a reçu en son Hôtel de Ville. Occasion pour lui de rendre hommage aux "cyclos cardiaques" pour l'exemple qu'ils donnent.
Exemple qu'illustra, deux jours après, la rencontre avec un journaliste qui, ayant remarqué nos maillots en nous dépassant en voiture, s'arrêta pour nous interviewer et photographier, ajoutant ainsi un article à ceux nous ayant déjà été consacrés dans la presse locale et régionale.

L'après-midi, parcours un peu bosselé passant par Neufchâtel, Bully, Fresles, Mesnières et retour par l'avenue verte. J'ai ouï dire que, sur ce parcours, un certain groupe s'était carrément perdu. Quand on sait pas, on demande !

Lundi matin, nouvelle balade par de petites routes assez tranquilles et agréables malgré quelques bonnes montées surplombant "La Boutonnière", dépression ainsi appelée du fait de sa forme.

Le circuit de l'après-midi nous fait passer par La Ferté-St Samson où, après une bonne grimpette, on arrive sur une butte à 190 m d'altitude d'où l'on découvre un très beau panorama (et aussi un très fort vent !). Ce fut une place militaire aisément défendable du fait de sa situation au centre de la "Boutonnière". A deux pas de là, la maison dite d'Henry IV, habitation privée, déplacée pour être reconstruite à cet endroit. En poursuivant notre route, nous arrivons à Sigy en Bray pour visiter la très belle abbatiale Saint Martin.

A notre retour, visite de la poterie "Aux deux gouttes d'eau" à Forges. Nous y sommes accueillis par le maître potier Alexandre Audel en personne, Antillais. Les Audel sont potiers de père en fils. Aujourd'hui Alexandre (sans R puisqu'il les avale) perpétue la tradition de la faïence dite "Vieux Forges" établie en 1797 par un Anglais, Georges Wood. Il utilise, comme au 18e siècle, la terre blanche et la terre rouge et applique à la main le décor sur l'émail cru. Cet artiste nous fait plusieurs démonstrations de son savoir en tournant différentes pièces. Vient le moment où notre Roger national lui succède au tour. Il s'en tire ma foi très bien sous les applaudissements nourris d'une foule internationale en délire. Ce qui clôt une bien agréable journée.

Mardi 6 mai, départ pour un périple d'environ 85 km vers la Vallée de l'Andelle, au pays de Madame Bovary, l'héroïne du roman de Gustave Flaubert retraçant une vie faite d'ennui aux côtés d'un médecin de campagne sans imagination. Parvenus à Vascœuil, où nous devons pique-niquer, nous jetons un coup d'oeil au château où vécut Jules Michelet. Là, comme nous sommes en avance, tout le monde décide de repartir pour un périple de 14,16,18, 20 km (on ne sait plus ou, plutôt, on ne compte plus) dans la vallée.

Après restauration à l'abri, nous rejoignons Ry où se passe la traditionnelle pause café (Jo sans café, c'est pas Jo !) et où on peut admirer le très beau et très rare porche en bois sculpté de l'église du village. De là, retour vers Forges, ce qui nous vaut de belles et longues bosses.

Le soir, repas de clôture avec "trou normand" (la surprise !). Un certain Roger en profite pour présenter, tout tremblant, sa petite cuillère au dessus de la coupe en disant à la serveuse :"Ne vous inquiétez pas, si ça déborde, c'est que c'est pas plein". Mon œil !! Après le dessert, Michel (Lebreton qui est Normand) remet à chacun, en souvenir, une soucoupe en faïence de Forges ornée aux couleurs de l'Amicale, réalisée par notre célèbre potier Rog…non, non, Alexandre Audel.

Et, bien sûr, le séjour ne pouvait se terminer sans les toujours hilarantes histoires de Maître Jean D., dont celle, célèbre, de la poule franco-belge. Celles aussi de Maurice K.. Ainsi que les charmantes ritournelles de l'autre Maurice (R.).

Bref, ce fut à une rencontre à la fois sportive et enrichissante, tant par ce qu'elle nous a donné à voir que les échanges qu'elle a permis, le tout dans une atmosphère on ne peut plus conviviale et joyeuse, comme à l'habitude. Grâce en soit rendue aux organisateurs, Michel Lebreton assisté de son épouse Yolande et de Jean-Claude Fenyo.

Jean-Claude Garnier ■

N.B. Georgette se joint à moi pour remercier aussi les cueilleuses du bouquet de fleurs des champs qui "tiennent" toujours , fertilisées qu'elles sont par un engrais tout ce qu'il y a de plus naturel.

L'avis d'un participant

Michel, Yolande, Jean-Claude nous ont offert quatre superbes journées. Accueil, hébergement, repas, circuits, parfait. Les visites (fromagerie, poterie, églises, etc.), la réception à la Mairie, ont contribué à rendre ces quatre jours trop courts. Même la météo a été avec nous.

Nous les "contemplatifs" , sous la conduite d'un capitaine de route très compétent , ne pouvons qu'être satisfaits. Les autres participants nous ont paru de leur côté l'être tout autant. Les "nouveaux" nous ont semblé conquis par l'ambiance et la bonne humeur régnant à l'A C C.

Merci aussi aux animateurs des soirées : Jean-Claude pour sa conférence sur les performances sportives des transplantés, Jean, les deux Maurice (K. et R.) et Jo pour leurs histoires et chansons.

Claude P.

Les "Journées Drômoises", cru 2007

Elles se sont déroulées du 31 mai au 4 juin par un temps pour une fois plutôt maussade, sauf en ce qui concerne la "Randonnée de la Roanne" les concluant, journée pour laquelle le soleil fut de retour.
Deux des participants, Jacques Rième et Emile Malnoë, nous livrent chacun leur témoignage sur ces "Journées" comportant, au choix, parcours vélo ou balades pédestres.

Jacques avec les pédaleurs…

Accueil le jeudi matin 31 mai, comme l'an dernier au camping de Mirabel et Blacons, petit village drômois en amont de Crest. Retrouvailles autour d'un premier repas. L'après-midi, malgré un temps menaçant, départ cyclo pour Omblèze via Beaufort sur Gervanne, Plan de Baix, les gorges "froides" d'Omblèze (après les gorges "chaudes" du Verdon huit jours auparavant) et, enfin, Omblèze sous la pluie qui s'était invitée à mi-parcours. Dommage, le site doit être superbe sous le soleil !
Vendredi, départ le matin, avec pique-nique dans les sacoches, pour une jolie sortie. Plusieurs groupes se forment au gré des circuits. Je choisis celui passant par Die, le col de Marignac où la pluie menace à nouveau. Au sommet nous rejoignons le groupe parti de Die. Belle descente sur St Julien en Quint avant l'entame du col de la Croix par une superbe petite route à flanc de montagne. Pas de voitures, peu de vent, du soleil, enfin du plaisir. Pique-nique au sommet, puis retour sur Beaufort sur Gervanne. sans un coup de pédale, pour un café offert par Bernard et Paulette (qui "feront" le BCMF du Vercors les deux jours suivants). Et enfin retour juste avant la pluie, ouf… Certains, derrière, se feront mouiller.

La Tour de Crest

Samedi, sortie à pied avec huit autres Amicalistes, sous la conduite de Michel Tronchon (membre local et bienfaiteur qui, avec Annick son épouse, sont mes hôtes depuis des années) qui a accompagné les marcheurs durant les quatre jours. Ce matin, nous avons marché autour de Crest et cet après-midi au dessus de Piégros et de son château (*voir témoignage d'Emile Malnoë ci-dessous*).
Dimanche, c'est la "Randonnée de la Roanne" proprement dite, dont beaucoup d'entre nous connaissent le parcours magnifique. Ravitaillement et repas sur le parcours, soleil, harmonie parfaite entre le ciel, l'amitié, les cœurs.
Hélas, le séjour se termine ce dimanche soir pour les uns, lundi matin pour les autres. Catherine, la propriétaire du camping, prend la traditionnelle photo du groupe et offre à chacun de nous celle de l'année dernière.
La restauration a été à la hauteur, avec dégustation de Clairette Tradition et Crément, ravioles le vendredi, paella le samedi (suivie d'un diaporama sur la Drôme), caillette le dimanche. Quant au sourire et à la bonne humeur, ils ont régné tout le temps.
Je ne voudrais pas donner trop de regrets aux absents (on ne peut participer à toutes les rencontres ACC) mais si vous ne connaissez encore pas la "Randonnée de la Roanne", alors…
Merci à Josiane et Roger qui l'organisent. Mais aussi aux "accompagnants" de Crest, tous ceux qui ont préparé les ravitaillements et repas ainsi que le Maire de St Nazaire le Désert qui ne manque jamais de nous rendre visite lors du plantureux pique-nique traditionnellement pris dans sa commune.
Alors, à l'année prochaine. ■

Emile avec les marcheurs

"Regarde St Christophe et va-t-en rassuré", phrase figurant sur de nombreuses plaques représentant le saint protecteur des voyageurs, bien que depuis 1970 il ait été écarté du calendrier romain. On peut penser que cette prophétie s'est vérifiée sur la "Randonnée de la Roanne". En effet, le mécréant qui vous le dit n'ayant pas daigné monter jusqu'à la chapelle dédiée à ce saint, il en est résulté des jours maussades comportant quelques bénédictions que nous aurions préféré éviter. Ce qui n'a cependant pas empêché cette édition 2007 d'être aussi réussie que les précédentes.
Aux "cyclos" il était proposé un choix de circuits. Et en ce qui concerne les marcheurs?
Dès le jeudi après-midi, ils sont montés jusqu'à Mirabel voir les ruines de son vieux château, sa table d'orientation, son temple hélas fermé et quelques maisons dignes d'intérêt.
Vendredi matin, nous avions notre guide local, que nous remercions pour sa gentillesse et sa compétence. Départ de Cobonne, au nord de Blacons, sur un parcours assez pentu au début, ce qui amène une participante à rebrousser chemin. Nous avons accompli environ 8,500 km pour rejoindre nos voitures et la "récupérer" grâce au sifflet d'André. Ainsi avons-nous pu pique-niquer tous ensemble, à l'abri du vent.
Vu la météo, c'est en voiture que nous visitons les environs : Gigors, le plateau de Combovin que nous admirons, la Côte Blanche que nous grimpons sans nous essouffler malgré ses 15% de dénivelée, le col de Limouches (1086 m) que nous franchissons sans plus de peine, etc.. Cela valait bien un bon chocolat chaud au café "La Vacherie". Après quoi nous revenons par le col de Bacchus (930 m) et terminons par la Croix du Vellan et une randonnée pédestre aller et retour d'une heure avant de rentrer au Gîte.
Samedi matin, départ aux Roches, au nord de la Tour de Crest. Début pentu, mais moins ensuite. Des vues magnifiques et le soleil qui apparaît timidement nous fait espérer du beau temps pour le lendemain. Où pique-niquer ? Comme les voitures ne sont pas loin, nous optons pour le retour au Gîte où, à l'abri d'une ▸▸

Journées drômoises (suite)

⏩ avancée, nous pouvons disposer de tables et de chaises et prendre un café. Le temps est couvert mais il ne pleut pas. Nous nous dirigeons donc vers Piégros La Clastre dont nous découvrons le château. Il y a là des wagons SNCF un peu rafistolés et des fours à charbon de bois. Aujourd'hui, nous rentrons au Gîte sans avoir vu la pluie.

C'est dimanche, le jour de "La Roanne". Les cyclos se lancent sur le parcours et, nous les marcheurs, nous nous rendons en voiture à St Nazaire le Désert par la même route qu'eux. Quand nous les rejoignons, on ne peut pas les doubler, ils sont au moins trois de front sur une route étroite aux virages nombreux. A pas plus de deux de front ou, mieux, en file indienne, et par groupes de 15 maximum espacés de 50 m environ, nous aurions pu les dépasser en toute sécurité et pour eux et pour nous. Qu'ils me pardonnent cette remarque mais ils la méritent. Certes, plus tard, les difficultés du parcours ont fait s'étirer le groupe et finalement tout s'est bien passé. Peut-on espérer un meilleur comportement à l'avenir ?

Quant à nous, nous nous dirigeons vers le col du Lauzat et atteignons le point culminant (688m) par un parcours en sous bois avec vue sur la vallée de Bournieux et la montagne de Couspeau. Après quoi nous rejoignons St Nazaire le Désert pour le pique-nique collectif (cyclos + marcheurs) où sangria et plats au choix nous sont servis avec beaucoup de gentillesse. L'après midi, nous visitons la bourgade et rentrons par l'itinéraire des cyclos sans avoir à en recueillir en chemin.

Le soir au gîte, apéro local, repas copieux et repos bien mérité avant 'l'au-revoir" du lundi matin en attendant Beg-Meil en septembre où nous serons nombreux à nous retrouver.

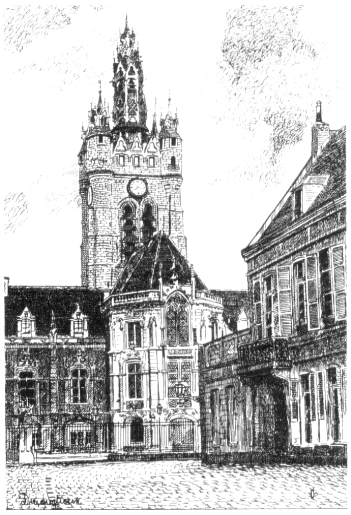
Merci les Besset pour l'organisation, Michel notre guide, les sympathiques gérants du Gîte, bref à tous ceux qui ont œuvré à cette belle rencontre. ■

Balade chez les ch'timis

C'est à une vraie découverte d'une région très attachante, le Nord, que nous conviait, du 29 juin au 1er juillet, notre ami Pierre Dozière. Voici ce qu'en a retenu Yves Louineau, un des participants.

Vendredi midi, tous les protagonistes sont à pied d'œuvre à Cuincy pour découvrir quelques facettes de cette région du Nord. Tous ? Non, il en manque un, le beau temps, mais vous connaissez la chanson : *"les gens du Nord ont dans le cœur, le soleil qu'ils n'ont pas dehors ".*

Qu'à cela ne tienne, nous décidons d'abandonner provisoirement nos bicyclettes et de consacrer l'après-midi au Centre historique minier de Lewarde. Nous sommes en effet dans la région des corons avec ses mines et terrils. Pendant quelques heures nous côtoierons cet univers de la mine, notamment avec la visite d'un puits et de ses galeries. Nous retiendrons surtout l'aspect humain, le travail de ces hommes (aussi femmes et enfants au début), pénible et difficile, sans oublier le danger constitué par le grisou notamment.



Pour clôturer ce premier jour, un excellent dîner, typique de la région, nous attendait dans un restaurant du centre de Douai, aux environs de son Beffroi que nous avons pu admirer de jour comme de nuit. Au menu : "potje vleesch" ou "carbonnade flamande ", au choix.

Samedi matin, si le soleil reste rare, la pluie a disparu et le vent s'est assagi.

Sous la conduite d'Antoine (Braure) accompagné d'un cyclo du club d'Orchies, nous voilà partis vers la Belgique toute proche et sa belle ville de Tournai, via la célèbre tranchée de Wallers-Arenberg (secteur pavé de 2,4 km, haut lieu de Paris-Roubaix). Pour avoir testé celle-ci sur une … petite distance, je peux vous dire que ses pavés sont dignes de la légende qui entoure cette épreuve.

Revenons à Tournai où, après un excellent pique-nique, nous visitons le centre-ville, remarquable, avec le Beffroi, la Cathédrale et la Grand-Place.

Retour par les petites routes avec un arrêt pittoresque, en pleine campagne sur le chemin des contrebandiers de tabac d'autrefois, à l'estaminet Louvet de Howardries. Chacun y trouvera "sa" bière, parmi toutes celles proposées à la dégustation.

Terminus à Marchiennes après un périple en groupe de 90 km, sans aucune difficulté ni incident, merci Antoine ce fut une agréable sortie.

Cela se terminera en soirée par un repas dans un restaurant de Cuincy.

Dimanche, suspense pour cette ultime journée, les prévisions météo n'étant pas très optimistes, mais, oh surprise, après une averse à l'aurore qui eut le don de réveiller nombre d'Amicalistes, le temps se rétablit et devint même franchement beau et chaud. Tout ragaillardis nous démarrons pour une dernière balade, la "Randonnée des Géants", organisée par nos hôtes du jour les "Randonneurs du Douaisis", dont on retiendra l'accueil amical et chaleureux. Nous optons pour le «L'Jacquot » un joli parcours de 68 km dans les campagnes du Nord et du Pas de Calais, accompagnés par des cyclos du club de Douai, seulement contrariés par un vent assez soutenu, peu souvent favorable m'a t'il semblé, un peu facétieux l'Eole cht'i !

Au retour, sandwich, fruits, boissons nous attendaient, ainsi que la remise d'une coupe à notre Présidente, présente durant ces trois jours.

Mais tout à une fin, ce rendez-vous dans le Nord se termine, très réussi et convivial, fidèle à la réputation de l'ACC. La vingtaine de participants reprennent le chemin du retour, en attendant de nouvelles rencontres.

Nos remerciements à Pierre (Dozière) pour cette organisation sans faille, mais aussi et surtout pour sa disponibilité et son amabilité tout au long de ces 3 jours. N'oublions pas non plus ses "adjoints" Antoine Braure et Daniel Hainaut. ■

Le canal de Bourgogne à l'aller comme au retour

Le canal de Bourgogne de Migennes à St Jean de Losnes et retour , soit près de 500 km de chemin de halage en six jours, avec camping-car d'accompagnement, pique-niques assurés le midi, repas du soir et hébergement en hôtel ou gîte, telle était la proposition de Jean et Danielle Mevel à laquelle ont répondu une quinzaine d'Amicalistes. L'un d'eux, Robert Renard, nous raconte ce que fut cette randonnée.

Lundi 2 juillet : Danielle et Jean attendent les participants sur le parking de la gare de La Roche-Migennes. Tout le monde étant là, autour d'une Sangria (car ils arrivent d'Espagne), ils présentent la randonnée et nous font part de quelques problèmes d'hébergement. Personne n'est cependant inquiet, nous faisons confiance à leur expérience.

Terrain glissant

Mardi 3 juillet : Migennes-Lézines, 68 km.

L'ambiance est là, la pluie aussi. Après un curieux petit-déjeuner (à croire que le patron de l'hôtel ne sait pas ce que ce mot signifie) , nous partons, l'organisateur y tient, depuis les bords de l'Yonne. La pluie a rendu le chemin de halage, déjà pas en bon état, boueux et glissant. Pas facile d'admirer le paysage dans ces conditions, surtout pour ceux ne disposant pas d'un VTT ou VTC. Qu'importe, la bonne humeur règne sous l'auvent du camping-car où nous nous resserrons pour le pique-nique préparé par Danielle. Le soir, aidée de quelques participantes (et de deux volontaires masculins pour la vaisselle), elle assurera également le repas pris dans un gîte (ancien moulin restauré) qui nous héberge, oh surprise, en dortoir (mixte). Lits superposés, ambiance "colo", costumes de nuit variés, nous n'aurons plus de secrets les uns pour les autres.

Mercredi 4 juillet : Lézinnes-Pouilly, 99 km.

Le dortoir se réveille, Jean (Delrue) est déjà occupé à se masser, et le ciel est bien sombre. Danielle, dévouée, a déjà préparé le petit-déjeuner. Au cours de cette étape, nous aurons tout : averses copieuses, chemin en travaux, aussi défoncé qu'un terrain de manœuvres pour blindés, donc boue collante bloquant les roues , marche à pied, glissades, à quoi s'ajoutent des crevaisons. Les vélos sont dans un tel état que l'un de nous plongera le sien dans le canal pour le laver. Seul le moral est au beau fixe. Un autre tronçon, celui-là complètement enherbé, nous fera également des misères avant que nous atteignons Pouilly où Georges et Marie-Louise, des "Cyclos Abeille de Rueil" nous attendent devant l'hôtel qui est fermé mais où nous pourrons néanmoins pénétrer et prendre nos chambres dont les clés sont à notre disposition sur le comptoir !

Jeudi 5 juillet : Pouilly-Dijon-Chevigny, 73 km.

Gérard, un cousins des Le Méné, nous accompagne et nous guide pour retrouver le canal, celui-ci empruntant le tunnel de Pouilly (3,333 km) où se situe la ligne de partage des eaux entre le bassin de la Seine et le bassin du Rhône. Le ciel gris nous inquiète, mais il ne pleuvra pas (enfin). Au pique-nique à Fleury en Ouche, un "apéro local" est offert par les "Abeilles". Finalement, nous n'irons pas jusqu'à St Jean de Losnes mais visiterons le vieux Dijon. Sous la conduite de Marie-Louise ("l'Abeille") qui, connaissant parfaitement la ville nous fera admirer de splendides hôtels, le Palais des Ducs de Bourgogne, la cathédrale St Bénigne, etc. Après quoi il nous faut gagner notre hôtel à Chevigny, hors de Dijon. L'hôtel est cossu, la table de qualité, mais le maître d'hôtel en rajoute un peu trop, dommage.

Le retour n'est pas l'aller

Vendredi 6 juillet : Chevigny- Pouilly, 78 km.

Nous regagnons le canal par une petite route et prenons le chemin du retour avec Gérard (le cousin…) qui nous accompagne à nouveau. Le temps est convenable et nous pouvons admirer le canal et son environnement. Nous saluons les passagers des bateaux que nous croisons et nous nous intéressons au travail des éclusiers. A l'hôtel à Pouilly (qui n'est pas le même qu'à l'aller) où il nous faut nous regrouper deux couples par chambre, nous assisterons à des déménagements, polochon sous le bras, valise à la main. Après un apéro (avec modération) clandestin, nous dînerons au Courtepaille voisin.

Panique à Pouilly

De retour à Pouilly, alors que tout le monde (du moins le croit-on) est arrivé à l'hôtel depuis un bon bout de temps, soudain on se rend compte que Monique qui, comme à son habitude, était pourtant devant, n'est pas arrivée. Où peut-elle bien être? On l'a vue un peu avant Pouilly mais depuis ? Une fugue ? Un enlèvement ? Hypothèses peu probables vu son âge. Un accident ? Grosse inquiétude. On part à sa recherche. Et finalement on la retrouve errant dans les rues de Pouilly, essayant elle-même de nous trouver. En effet, l'hôtel où nous sommes logés au retour est à quelque distance de la ville alors qu'à l'aller nous étions dans un hôtel en plein centre. Or Monique, peu attentive, n'avait pas connaissance de ce changement.

Samedi 7 juillet : Pouilly-Tonnerre, 118 km.

Il fait beau mais n'en appréhendons pas moins cette étape vu sa longueur et surtout la perspective de retrouver les deux passages délicats de l'aller. Nous éviterons le premier en passant par la route. Quant au second, le tronçon en travaux, il a séché et s'avère un peu plus praticable. Après le pique-nique, sans traîner nous repartons direction Tonnerre atteinte en fin d'après-midi. Ouf ! bien contents : demain seulement 50 km.

Dimanche 8 juillet : Tonnerre-Migennes, 50 km.

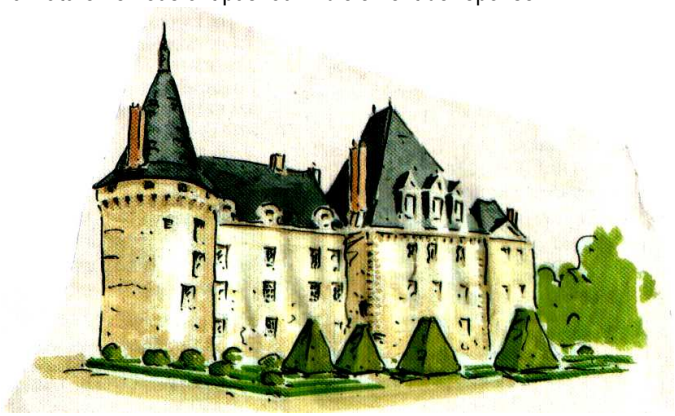
Il fait beau, sur six jours nous n'en aurons finalement eu que deux avec averses, soit un rapport 2/3 – 1/3 plutôt positif. Arrêt à St Forentin que nous visiterons après déjeuner. Un repas champêtre nous attend : grillades, gougères, bourgogne, c'est festif. Nous musardons pour aller à Migennes retrouver nos voitures restées à l'hôtel. Après dîner, les Mevel nous quittent. Bravo à eux pour l'organisation et la gestion de cette randonnée fertile en événements de toutes sortes et dont nous nous garderons le meilleur souvenir, le rapport qualité-prix difficile à égaler des pique-niques et repas préparés par Danielle. Encore une rencontre réussie pour l'A C C. ■

Trois jours en Brenne

Figurant parmi la bonne quinzaine d'Amicalistes ayant participé à cette rencontre (du 12 au I5 juin), Georges Longy raconte…

Alors que nous dégustions un excellent poiré normand à l'occasion du debriefing de fin de séjour, l'ex-président en charge du bulletin de l'association annonça qu'il fallait aussi que quelqu'un rédige un petit compte-rendu de ces rencontres pour le prochain numéro de « Cœur et Vélo ». Afin d'éviter de perdre du temps dans l'attente d'une hypothétique offre de service spontanée de la part d'un volontaire, il en désigna un. Ce serait.."le nouveau", c'est à dire moi. Adhérent à l'A.C.C. depuis la Semaine Fédérale de Cernay (août 2004), mes contraintes professionnelles m'avaient jusqu'ici empêché de participer à l'une des rencontres proposées. Désormais beaucoup plus libre, j'avais enfin pu répondre favorablement à l'invitation de Michel Brière, maître d'œuvre de ces journées.

A partir de notre camp de base, le Centre de loisirs de l'étang de Bellebouche près de Mézières-en-Brenne, nous avons sillonné pendant trois jours les 166 000 ha du Parc Naturel Régional de La Brenne. Même si nous n'avons pas vu les 2500 étangs répertoriés, nous en avons longé ou aperçu beaucoup. Ces étangs constituent des habitats naturels pour une grande variété d'oiseaux. Nous garderons le souvenir d'un étang, près de Mézières, sur lequel étaient rassemblés des milliers de volatiles aquatiques menant un grand raffut alors que d'autres étangs étaient apparemment désertés. Pour quelles raisons ? Mystère. Les visites de la Maison du Parc et de la Maison de la Nature ne nous ont pas fourni d'élément de réponse.



Le château d'Azay le Furron

Nous avons eu l'occasion d'apprécier un patrimoine bâti intéressant notamment le château de Palluau-sur-Indre juché sur son promontoire et celui d'Azay-le Ferron et ses superbes jardins à l'anglaise. Nous avons découvert au hasard des circuits des gentilhommières non répertoriées sur les guides mais de belle allure. Nous avons admiré les vitraux de l'église Ste-Marie-Madeleine à Mézières et l'architecture romane de l'abbatiale de Méobecq. On échappa heureusement à la Lanterne des Morts de Ciron et certains furent étonnés de découvrir que notre marine de guerre était guidée depuis le Berry.

Les routes plates et peu fréquentées de la région ne nous posèrent pas de difficulté. Il n'y eut pas d'incident à déplorer sauf les deux crevaisons successives de Michel Brière. Maurice André eut le tort de railler notre chef pour l'état "moyen" des ses pneus. La sanction divine ne tarda pas : crevaison de la roue arrière au départ du circuit de l'après-midi.

J'ai apprécié l'accueil chaleureux et l'ambiance de ces rencontres. A l'avenir, j'espère participer au moins à un séjour chaque année. J'imaginais que les membres de l'A.C.C. étaient tous, à l'origine, des cyclotouristes chevronnés dont les heures de selle avaient tanné la peau des fesses et qui avaient été cueillis en pleine gloire par l'accident cardiaque. J'ai été surpris d'apprendre que bon nombre d'entre eux avaient débuté le vélo seulement après l'accident. A mon avis ils n'en ont que plus de mérite.

Merci à notre gentil organisateur, Michel Brière.

Georges Longy ■

Balade sur berges

Voici ce que nous dit Jean-Pierre Bareth qui était de cette sortie le long de deux canaux.

Beaucoup de postulants mais nous étions seulement trois au départ. Les absents ont eu tort car ces 22, 23 et 24 mai, une belle balade. Aucune difficulté, un canal étant par définition peu pentu.

Deux canaux différents. L'un, le canal de Briare, est navigable pour les bateaux de plaisance, donc discussions avec les éclusiers présents et les plaisanciers, maisons d'éclusiers superbes, fleuries à l'extrême.

L'autre, le canal d'Orléans est endormi mais les collectivités locales nourrissent beaucoup de projets à son sujet : remise en eau, réfection des écluses (en cours) et, d'ici une année ou deux, il devrait reprendre vie.

J'oubliais une chose d'importance : les délicieuses après-midi et soirée passées dans une somptueuse demeure à l'ancienne avec des hôtes fervents partisans de notre Amicale.

Encore merci Jean-Louis et à l'année prochaine. ■

Rhône-Alpes : l'Isérois

Pour cette dernière rencontre régionale de printemps en Rhône-Alpes, Jeannine et Noël Isérable accueillent Amicalistes, famille et amis à St-Romans dans l'Isère. Récit d'une participante.

C'est en empruntant de petites routes au milieu des noyers que nos cyclos cardiaques, Josiane, Jean, Jean-Louis, Daniel, Noël et Georges, au sein d'un groupe de 13 cyclos, atteignent Barbières où Jean, Jean-Louis et Georges abandonnent le peloton pour gagner directement Bourg de Péage où doivent nous rejoindre les 9 marcheurs pour le déjeuner.

Après quoi nous quittons abricotiers, champs de maïs et de tournesol puis retrouvons les noyers sur la magnifique route qui surplombe l'Isère et, au terme d'un parcours de 85 km, nous ramène à St Romans où nous sommes attendus pour déguster Pogne de Romans et Clairette de Die.

Merci Jeannine et Noël pour l'organisation de cette journée. ■

L'A C C y était

A Beynes, dans les Yvelines, à l'invitation de la municipalité, l'A C C avait un stand à la "Fête du Sport" communale en lien avec les "Parcours du Cœur" de la Fédération Française de Cardiologie. Deux membres de l'Amicale, Jean-Pierre Bareth et Michel Dreyfus, ont procédé à la réalisation de ce stand et ont eu tout loisir de débattre de l'intérêt et du bien fondé de l'A C C,.

Le Maire, ainsi que les adjoints en charge de la Jeunesse et des Sports ont remercié nos amis pour leur participation.

L'argent collecté a été envoyé à la Fédération Française de Cardiologie pour soutenir le combat contre les maladies cardio-vasculaires. ■

Bulletins de santé

Pierre Bellan (Corse) et Raymond Jarno(Loire Atlantique) se remettent bien de leurs problèmes. Jacques Gau (Hérault) souffre toujours un peu de sa tendinite du poignet. Daniel Brunon (Haute Loire) s'est fait une mauvaise entorse mais devrait être bien remis pour Beg Meil. Bernard Decrand (Alpes Maritimes) semble en avoir enfin fini avec ses ennuis de santé.
Jo Corre (Finistère) a fait un court séjour hospitalier suite à un petit malaise. Pour remédier à ses nombreux épisodes de tachycardie, Jean Pierre Bareth (Yvelines) a subi une ablation par radiofréquence. Jacques Parascandola (Rhône) a été hospitalisé pour une pneumopathie**.** Yves Guégan (Loire Atlantique) a connu, lui aussi, quelques ennuis. Quant à notre très apprécié secrétaire national, il est passé au bloc opératoire pour une hernie discale.
A tous ceux-là (et à d'autres aussi peut-être..) nous souhaitons de retrouver vite leur vélo, si ce n'est déjà fait.

J. B. ■

D'autres nouvelles de Raymond

Souhaitant tester l'autonomie d'un vélo à assistance électrique (Giant Twist), nos amis Raymond Jarno et Marcel Boisteau ont parcouru l'un et l'autre , sur ce vélo, la distance de 94 km à la moyenne tranquille de 18 km/h. Ils en ont déduit que son autonomie pouvait dépasser les 100 km. Mais cet essai ne fut pas sans conséquence pour Raymond, comme il nous le raconte à sa manière.

"Déjà le matin, au départ, j'ai chu à l'arrêt, sans mal il est vrai. L'après-midi, en présence de ma compagne Henriette, j'ai continué l'essai de ce vélo. Et, me disant "Je **sais choir**", me concentrant du coup un peu moins, j'ai re-chu. Si j'avais su que j'allais re-choir, je n'aurais pas chu où j'ai chu ! En effet, à 50 cm près, j'aurais chu dans de l'herbe et de la terre molle. Mais je n'ai pas eu le choix de l'endroit où j'ai chu !
Henriette, qui était là, n'a pas pu intervenir à temps. Elle a donc seulement vu le grand-**père choir**.
Conclusion : une bonne blessure au coude droit. Quand même ! "

L'A C C est "dans le coup"

Même si beaucoup d' adhérents de l'A C C ne sont plus très jeunes, ils n'en apprécient pas moins les possibilités qu'offrent l'informatique et Internet.
Aussi, notre Amicale a son **site Internet**, riche en informations, conseils, photos, etc. que chacun se doit de consulter régulièrement pour être parfaitement au courant de l'actualité de notre association.
Sur ce Site**,** on trouve également **un forum** où l'on peut échanger avec d'autres sur tel ou tel sujet touchant à la vie de l'A C C, à la pratique du vélo, aux problèmes cardiovasculaires, etc.
Pour ce faire, il est aussi conseillé de se rendre sur **le blog des cyclos cardiaques** que son créateur, Jacques Antoniewski aimerait voir davantage fréquenté (faute de quoi il pourrait le fermer : voir page 1 de notre numéro de mai-juin).
D'autre part on peut s'adresser **par mail** non seulement à l'ACC en tant que telle, mais aussi directement à sa présidente, à son secrétaire, au responsable de ce bulletin.
Enfin, et ce n'est pas le moins important, **on peut recevoir *Coeur & Vélo*, au choix :**
1) par la Poste (édition papier**)**
2) ou par Internet
3) ou à la fois par la Poste et par Internet.
Ceux qui souhaitent opter pour l'option 2 ou l'option 3 et qui ne l'ont encore pas signalé peuvent le faire en adressant un message précisant leur choix à **l'adresse mail de l'ACC.**
Celle-ci , ainsi que toutes les autres (celles des responsables, du site, du blog), figurent en page 1 de chacun de nos bulletins).
Nous sommes dispersés à travers tout le pays. Existe-t-il meilleurs moyens pour communiquer entre nous que ceux que nous venons d'énumérer ?
Alors, tous à notre clavier !

M. D. ■

Encore des rencontres

La saison ne se termine pas avec les journées de Beg Meil, des rencontres sur route nous attendent encore.

Rencontres sur une journée

En Bretagne : le 20 septembre, randonnée aux environs de Rennes.
Contact : Jean-Claude Besnard au 02 99 36 82 99
En Ile de France : le 29 septembre, rendez-vous à 9 heures sur le parking de la Mairie de Gazeran, à l'ouest de Rambouillet (Yvelines).
Contact : Maurice Kuhnmünch au 01 30 36 95 27
En Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA) : le 28 octobre,. rendez-vous à 9 h. sur le parking de la cafétéria Géant-Casino à Mandelieu (Alpes Maritimes) pour un circuit par la route du bord de mer et dans l'Esterel avec panorama exceptionnel.
Contact : Bernard Decrand au 04 93 38 02 48

Et puis aussi, sur plusieurs jours…

A l'occasion des vendanges, nous sommes invités à **un séjour de balades autour du Ventoux du jeudi 4 octobre en fin d'après-midi au mardi 9 octobre après le petit-déjeuner.** Hébergement au Gîte "Les Florians" (que certains connaissent déjà) à Bédoin (Vaucluse).
Contact : Robert Durand 368, Chemin de Patin 84810 Aubignan. Tél. : 04 90 12 59 22