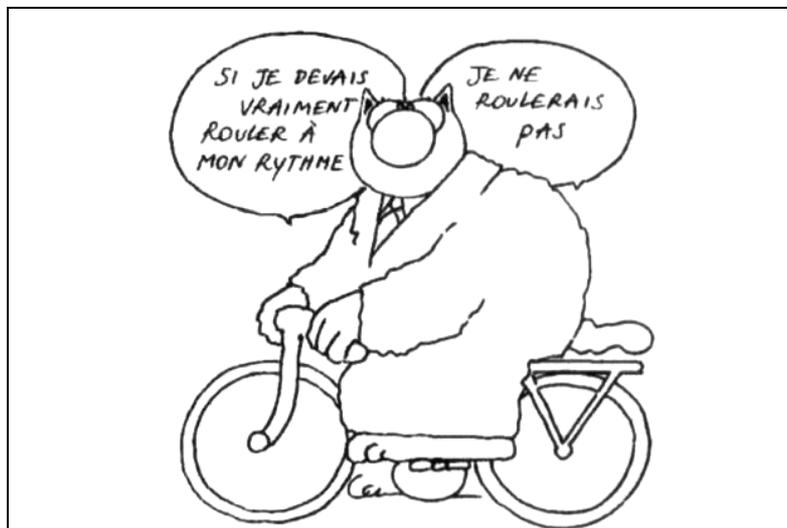




## Dans ce numéro :

- **Journées Brégeron 2008**
- ▶ Pour les accompagnateurs 2
- **Santé**
- ▶ Bougez ! Muscler votre cœur ! 3
- **Pêle-mêle**
- ▶ Un piège à c... 4
- ▶ Idées reçues 4
- ▶ Pour rire 4
- **C'est à noter**
- ▶ Une des nôtres sur le Paris-Pékin 5
- **L'A C C en marche**
- ▶ Balades automnales (suite)
- PACA : L'Estérel au soleil 6
- Rhône-Alpes : Vélo et marche 6
- ▶ Un greffé en forme 6
- ▶ Rencontres où on vous attend
- Week-end dans le Bugey 7
- Journées drômoises 7
- Journées auvergnates 7
- Nous vous rappelons... 8
- Rencontres sur la journée 8
- Parcours du cœur 2008 8



## Que de belles randonnées en vue

Soit qu'ils ne soient pas disponibles, soit qu'ils se sentent un peu isolés dans leur région, quelques cyclos cardiaques ne participent pas à nos rencontres. Je le regrette beaucoup et espère qu'un jour ou l'autre, ils auront l'occasion de se joindre à nos sorties et d'en apprécier la convivialité.

Cette année encore, le programme est chargé. Plusieurs séjours organisés dans différentes régions (Amboise, les Cévennes, Le Bugey, la Drôme, l'Auvergne, etc..) nous feront découvrir nos belles provinces françaises, le tout dans la joie et la bonne humeur qui nous caractérisent (voir p.5).

Certains d'entre nous veulent se rendre plus loin. Histoire de voir si, malgré leurs problèmes de cœur, ils sont capables d'aller au bout de leurs rêves. Pour ceux-là ce sont les grands cols, le tour de Corse, la méridienne, le chemin de Saint Jacques de Compostelle à pied ou en vélo et j'en oublie sûrement. Leurs voyages ont été longuement commentés dans les numéros passés.

2008 sera une grande année pour Gérard et Brigitte qui se lanceront sur le Chemin de Saint Jacques début mai, pour Françoise qui laisse pays et amis pendant plus de quatre mois pour relier Paris à Pékin

Essayons de nous rencontrer le plus souvent possible pour prouver aux autres ainsi qu'à nous mêmes que bonne humeur, convivialité et pratique raisonnable du vélo nous font oublier bien des ennuis.

L'ACC sera présente entre autre à Saint Paul Trois Châteaux pour Pâques en Provence et à Saumur pour la Semaine Fédérale. En témoignant de notre vécu, nous y aurons une fois encore l'occasion de redonner confiance aux personnes touchées par l'accident cardiaque et d'informer sur les risques encourus celles qui se croient en être à l'abri car, hélas, " ça n'arrive pas qu'aux autres".

Josiane Besset ■

### Amicale des Cyclos Cardiaques

137, avenue Paul Doumer  
92500 RUEIL-MALMAISON

☎ 01 47 51 60 43 ou 04 75 76 80 00

E-Mail : contact@cyclocardiaques.org

Josiane Besset : president@cyclocardiaques.org

Pierre Poisson : secretaire@cyclocardiaques.org

### Cœur & Vélo

Responsable : Michel Dautresme  
47 avenue de la Baylle 78990 Elancourt

☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : coeurvelo@cyclocardiaques.org

Retrouvez toute l'actualité de l'Amicale, programme de celles à venir, les photos



des sorties effectuées, les informations, des conseils, le forum, etc sur notre site Internet :

[www.cyclocardiaques.org](http://www.cyclocardiaques.org)

### Nouveaux membres actifs

GODET Alain 4, allée d'Ombreval 95330 DOMONT Tél.: 01 39 91 46 30

LARONZE Jean Lieu-dit Gursin 71220 SUIN

MAULEON Marcel 50, allée Victor Hugo 33120 ARCACHON Tél.: 05 57 52 14 13

OTTEVAERE Philippe 3, allée du Coteau 63730 PLAUZAT Tél.: 04 73 25 26 16 - 06 20 57 31 57

RICOU André 6-8 rue des Balettes 93110 ROSNY SOUS BOIS Tél.: 01 70 07 10 59

VERY Roland 7, route de la Croix 78110 LE VESINET

# Pour les accompagnateurs et marcheurs

Pierre et Chantal Lescure leur ont préparé un programme aussi intéressant que fourni. Pierre vous le présente.

La Bourgogne se visite de mille façons, toutes plus agréables les unes que les autres. Alors, comme annoncé dans le n°75 de *Cœur et Vélo*, c'est à pied que je vous invite à découvrir les chemins que nos accompagnateurs emprunteront durant cette première semaine de septembre dans notre région.

Le **dimanche** matin, après une petite approche en voiture pour être de retour avant le repas de midi, vous découvrirez la cité médiévale de Semur, Les quatre tours du donjon qui en verrouille l'accès vous invitent à franchir la porte. L'impressionnante église Notre-Dame, fleuron de cette cité, s'offre alors à votre regard. Ensuite vous vous laisserez séduire par les petites ruelles qui vous guideront jusqu'à la promenade du rempart, et repartirez conquis par le charme de cette cité.

**Lundi**, départ du village de vacances par un agréable sentier qui vous conduira sur un autre chemin faisant le tour du lac de Pont. Ce lac artificiel de 6km de long, situé sur un fond granitique, a pour but de protéger Semur des crues de la rivière.

**Mardi**, pour aller à la découverte d'un des joyaux du patrimoine mondial de l'UNESCO, vous devrez d'abord parcourir environ 55 km avec vos véhicules. La colline éternelle que domine Vézelay (cité classée parmi les plus beaux villages de France) vous dévoilera sur un circuit de 9km toute son histoire empreinte de spiritualité et de tradition vigneronne. Vous contemplez la magnifique basilique de la Madeleine, chef d'œuvre de l'art roman. Cette randonnée inoubliable vous aura fait traverser des paysages légendaires.

Au retour il est conseillé de tourner à droite à Pontaubert pour suivre la vallée du Cousin jusqu'à Magny, c'est une merveille !!

**Mercredi** nous vous proposons une promenade en pays Beaunois. Cyclistes et marcheurs partiront ensemble rejoindre Beaune, via l'autoroute. Là, le plat du jour consistera pour les marcheurs en une marche d'une durée approximative de 4h30 pour accomplir 16 km, avec points de vue sur Beaune et la côte de Beaune, Savigny les Beaune et son château ainsi que sur les ainsi que sur les premiers crus Beaunois.

Située au sud du département, bien abritée, la Côte de Beaune jouit d'un microclimat très particulier. Terre d'élection pour la culture de la vigne, elle produit des vins exceptionnels classés parmi les plus prestigieux du monde.

Pour ceux que les Hospices de Beaune intéressent, des visites guidées payantes d'environ une heure sont organisées.

**Jeudi**, petite sortie en voiture de 10 km afin de rejoindre Massingy les Semur pour une randonnée facile de seulement 6km. Vous avez rendez-vous avec le "sentier des quintessences", lequel traverse des milieux remarquables. D'un côté nous avons une petite falaise qui limite l'expansion des bois et de l'autre le rû de la roche qui influence la végétation de ce boisement.

Cette jolie balade devrait vous donner un peu de temps libre pour flâner ou faire un tour du côté des boutiques de Semur.

**Vendredi**, pour la dernière journée, il faudra à nouveau prendre la voiture sur 35km pour une ultime randonnée de 13km en valant vraiment la peine. C'est en effet l'Abbaye de Fontenay que vous allez découvrir. Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, c'est l'un des plus anciens monastères cisterciens d'Europe. Fondée en 1115 par Saint Bernard, l'abbaye est implantée dans un lieu de silence et de méditation, au creux d'un vallon solitaire et boisé parcouru par le ruisseau Fontenay.

Propriété privée ouverte au public, le site est exceptionnellement préservé. Par ailleurs, deux aires de pique-nique et un parc de stationnement ont été aménagés pour l'accueil des touristes.

\* \* \*

Voilà, chers amis marcheurs et accompagnateurs, le programme que Chantal et moi vous avons concocté, de façon à ce que chaque soir de belles histoires fassent suite à ces balades et que vous ayez plein de souvenirs à raconter lors de votre retour.

Chacun pourra trouver ce qu'il recherche : convivialité, réconfort, sympathie, témoignages et joie de vivre.

N'hésitez pas à vous inscrire rapidement. Nous vous attendons.

Pierre Lescure ■



## Bulletin de réservation « Journées Maxime Brégeron » 2008

du 6 septembre au 13 septembre à Semur en Auxois (Côte d'Or)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

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

Je compte participer aux Journées Maxime Brégeron 2008 à Semur en Auxois.

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

Samedi 6 le soir	Dimanche 7	Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13 midi
---------------------	------------	---------	---------	-------------	----------	-------------	-------------------

Je souhaite être hébergé au **Village Vacances** en : chambre seul (e)  chambre à 2 lits

Je me logerai : en camping  à l'hôtel  ou autre moyen  (cocher la case correspondant à votre choix).

L'organisation se charge exclusivement des réservations au **Village Vacances**, lequel est vivement conseillé (*coût de la pension complète environ 45 € - 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

# Bougez ! Muscler votre cœur !

Tel était le thème d'une conférence publique à laquelle nous étions invités à l'hôpital européen G. Pompidou. Pierre Poisson qui y a assisté nous en fait le compte-rendu.

Le premier intervenant – cardiologue - a dénoncé les méfaits de la sédentarité, chiffres à l'appui. En effet, nous sommes tous plus ou moins tentés d'obéir à la loi du moindre effort avec les voitures, les ascenseurs et autre télévision (et son fauteuil) qui nous y incitent sournoisement...L'exemple qui illustre ce travers était la photo d'un centre de « fitness » (aux Etats-Unis) dont l'accès est assuré par un escalator ! Et sachant que nous les copions, cela ne saurait tarder chez nous si ce n'est pas déjà le cas...

L'inactif court de gros risques d'ordre cardiovasculaire s'il fait un effort violent. Par contre le « cardiaque » qui bénéficie d'un suivi régulier a une meilleure évaluation des risques et connaît les signaux d'alarme.. L'inaction conduit à de mauvaises évolutions pour la tension artérielle, le poids, le diabète, le cholestérol total, l'ostéoporose, la dépression, le cancer et à un affaiblissement des muscles, notamment du myocarde, autant de risques fâcheux...

## Les bienfaits de l'exercice physique

En contrepoint, le second intervenant – lui aussi cardiologue – a fait l'éloge de l'exercice physique en endurance deux à trois fois par semaine. Ce qui remédie aux inconvénients évoqués ci avant et a un effet anti-thrombotique (réduction du risque de formation de caillots) et anti-arythmique.

De plus, quand l'activité physique est associée à un effort diététique et à l'arrêt du tabac, on constate une meilleure qualité de vie, une amélioration du comportement social, une meilleure efficacité des traitements et une baisse de la mortalité.

Le troisième, « cardiaque » lambda, a témoigné de son vécu, d'abord la période où les signes avant-coureurs (fatigue anormale, manque de tonus,

crainte de faire un effort) lui gâchaient l'existence...Ensuite, la chance qu'il a eu d'être pris en charge rapidement lorsque l'infarctus s'est manifesté et enfin, son changement radical de mode de vie (voiture vendue, marche quotidienne, vélo d'appartement, jardinage) ce qui lui a redonné goût à la vie !



## Les règles à respecter

Le quatrième – cardiologue – a rappelé des règles élémentaires du bon comportement actif. Signalons :  
 ▷ Connaître et respecter sa « Fréquence Cardiaque d'Entraînement » FCE.  $FCE = FC_{\text{repos}} + [0,6 \text{ à } 0,8 (FC_{\text{maxi}} - FC_{\text{repos}})]$ . La FC maxi est déterminée lors d'un test d'effort : ne pas la dépasser. En l'absence de cardiofréquencemètre, l'essoufflement est un indice qui doit inciter à « lever le pied » !

▷ La compétition est contre-indiquée car elle conduit à aller au-delà de la zone de travail en endurance.

▷ Prendre en compte les conditions particulières : autre pathologie (asthme, rhumatismes), saison, fatigue.

▷ Ne jamais oublier eau, portable et le cas échéant dérivé nitré et cardiofréquencemètre.

▷ Enfin, il est rappelé qu'avant un effort (même en endurance) il faut respecter une période d'échauffement de 10 à 15 mn puis, après, une période de récupération de 5 à 10 mn.

P. P. ■

## Êtes-vous au courant ?

L'ablation par radiofréquence, introduite en cardiologie à la fin des années 80, consiste en effet à utiliser les effets cautérisant des courants électriques dont la fréquence est très élevée :

100 000 à 500 000 Hertz, donc très supérieure à celle du réseau EDF (50 Hz) !

Ce procédé est notamment utilisé pour supprimer certaines tachycardies (accélération anormale du rythme cardiaque).

On introduit les sondes électriques par un cathéter placé dans une artère ou



une veine au niveau de l'aîne ou du cou après une anesthésie locale. Cela permet d'accéder à l'intérieur du cœur dans la zone préalablement repérée pour y effectuer une brûlure de très petite taille (0,5 cm<sup>2</sup>).

L'intervention se fait sous anesthésie locale et l'examen est peu douloureux. Il nécessite cependant une hospitalisation de quelques jours avec un repos en position couchée de plusieurs heures juste après l'intervention afin d'éviter un saignement au point de la ponction.

Cette technique n'engendre que très rarement des complications sévères.

Elle est efficace dans la majorité des cas et permet de réduire, voire de supprimer les traitements médicamenteux associés à la tachycardie. ■

## Un piège à c...

**Dans notre dernier numéro, Daniel Legendre nous a relaté, en page 8, ses chutes lors de la rencontre A C C d'octobre autour du Ventoux. Ces chutes là n'ont pas manqué de lui en rappeler une autre...**

**M**e sentant un peu mieux, j'en étais à ma quatrième sortie après huit mois d'un terrible mal de dos m'ayant privé de vélo. Il faisait très beau, grand soleil et vent faible.

Circulant sur le couloir cyclable longeant la RN 158, je venais de passer Carqueiranne, juste après la demeure de Richard Virenque et me trouvais dans une légère montée en courbe, bordée d'une haie de bougainvilliers bien fleuris mais aussi d'une clôture et d'un petit muret endommagés par une voiture sur près de 10 mètres. Je connaissais cet endroit où j'étais déjà passé à plusieurs reprises sans problème. Mais cette fois, une partie du treillage étant abîmé, treillage vert dans une haie verte, donc peu visible, la dernière maille s'est accrochée dans la poignée de mon frein avant.



reprises sans problème. Mais cette fois, une partie du treillage étant abîmé, treillage vert dans une haie verte, donc peu visible, la dernière maille s'est accrochée dans la poignée de mon frein avant.

Résultat : une chute très brutale sur le coccyx. Et me voilà coincé sous le treillage long d'environ 6 mètres, les pieds restés pris sur les pédales, la tête sur la route à très grande circulation, sans que je puisse bouger. Une Peugeot 205 circulant à très grande vitesse ne m'évite qu'au prix d'un violent coup de volant. Puis arrive droit sur moi un gros 4x4. J'ai tout juste le temps de penser "Cette fois tu vas y passer !" et je ferme les yeux. Mais le 4x4 freine, puis stoppe et son warning s'allume. Mieux, sa conductrice descend pour venir à mon secours. Mais elle ne réussit pas à me dégager de ma scabreuse situation. Elle arrête alors une ambulance qui passe à ce moment. Les ambulanciers, eux, parviennent à m'extraire. Ouf ! Ils veulent m'emmener à l'hôpital, ce que je refuse, n'étant pas trop atteint.

"Vous êtes tombé dans un vrai piège à c..., je n'ai jamais vu cela, vous avez la baraka". En effet, car de ce piège, je m'en suis finalement sorti au mieux.

Même si, plusieurs semaines après, mon coccyx douloureux ne me permettait encore pas de refaire du vélo. ■

## Idées reçues

Parmi les victimes d'un problème cardiovasculaire, il y a ceux qui refusent de se considérer comme cardiaques (ce qui est une façon de se défendre) et ceux, au contraire, que leur état désespère.

Beaucoup des uns comme des autres hésitent à faire partie de l'Amicale des Cyclos Cardiaques car ils craignent, ce faisant, que cela leur rappelle trop ce qui leur est arrivé.

Or, je peux en témoigner, l'A C C n'est ni une association de malades, ni un ghetto. Sinon, je n'en serais pas adhérent.

Elle offre seulement à ses membres - dont la plupart roulent habituellement dans un club - la possibilité de se rencontrer de temps à autre, s'ils le souhaitent, pour pédaler de concert, échanger, nouer des liens d'amitié (et je pourrais donner maints exemples à ce sujet), etc.

Loin de les enfermer dans la maladie, notre Amicale vise au contraire à la leur faire oublier (sans pour autant la nier totalement) et retrouver le moral à ceux qui en manquent.

A l'Amicale des Cyclos Cardiaques on ne respire pas la maladie mais la joie de vivre !

**Voilà qui est à faire savoir à ceux qui se font de fausses idées à son sujet.**

## Pour rire

**C**'est un mécano qui est accroupi près d'une Harley et qui en termine la révision du moteur dont il vient de changer les soupapes.

A cet instant arrive sur un "gros cube" un motard. Ayant enlevé son casque, il observe patiemment le mécano qui, très concentré est en train de procéder aux essais. Le mécano jette un coup d'œil vers le client et, oh surprise, reconnaît le cardiologue célèbre dont il venait de voir la veille un reportage sur une opération à cœur ouvert.

Son nom lui échappe mais une question lui brûle les lèvres... Il se dit que finalement il fait le même boulot que ce chirurgien... mais qu'il n'a pas d'assistants pour lui passer les outils, et qu'il est bien mal payé pour ces remises en état !

Il finit par aborder le sujet :

- Dites-moi, professeur, il me semble qu'on fait un peu le même boulot ?

- Ah! bon ?...

- Mais oui, j'opère à moteur ouvert comme vous à cœur ouvert. Je change les soupapes comme vous changez les valves de vos patients...

- J'avoue que je n'avais pas fait le rapprochement. Il y a en effet une certaine similitude.

- A cela près que vous avez un boulot moins "crade" que le mien et que, surtout vous êtes cent fois mieux payé !!

- OK, mais si vous voulez pousser plus loin la comparaison, il faudrait que, comme moi, vous interveniez à "moteur battant!" ■



## Une des nôtres sur le Paris-Pékin



"Françoise, elle va réussir !". Ceux qui connaissent bien Françoise Champrond, sa détermination, son courage, son expérience de grande randonneuse, n'en doutent pas un seul instant. Comme elle vous l'a annoncé elle-même dans le beau message publié dans notre

dernier numéro, Françoise figure parmi la centaine de cyclos sélectionnés pour réaliser le raid Paris-Pékin à vélo. Départ le 16 mars pour arriver à Pékin le 3 août soit quelques jours avant la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques le 8 août.

Immense défi tant pour la Fédération française de cyclotourisme qui l'organise que pour chacun des participants qui vont devoir traverser 12 pays et parcourir quelques 12 000 km, à raison de 80 à 130 km par jour, dans des conditions souvent redoutables. Mais quels que soient les difficultés et les traquenards à affronter tout au long des quatre mois et demi que va durer cette randonnée hors du commun, Françoise est de taille à les surmonter, ses amis et supporters en sont convaincus. Ceux de l'A C C en particulier, pas peu fiers de voir l'une des leurs – femme de surcroît - se lancer dans ce challenge "un peu fou" comme elle le qualifie elle-même, avec pour objectif, c'est encore elle qui le dit, "d'être la preuve vivante qu'avec un cœur "raccommodé", un entraînement adapté (...) il est encore possible de réaliser un projet de longue haleine".

Pour y parvenir, elle compte aussi sur le soutien des membres de notre Amicale. Elle l'aura, elle l'a doré et déjà. Comment pourrait-il en être autrement à l'égard de celle qui va, en quelque sorte, nous représenter dans cette aventure?

**Aussi il faut que nous soyons le plus possible d'Amicalistes à la rencontrer pour lui souhaiter bonne route le vendredi 14 mars à partir de 15 h. sur l'Esplanade du Trocadéro ainsi que le samedi et assister au départ le dimanche 16 à 9h30. Il importe tout autant que, sur l'itinéraire emprunté en France, tous ceux qui le peuvent, notamment s'il résident à proximité, viennent**

**l'applaudir à son passage (avec notre maillot ACC pour qu'elle puisse nous identifier).**

### L'itinéraire en France

Dimanche 16 mars : Paris - Provins (103 km)  
Lundi 17 mars : Provins – Rosières près de Troyes (99 km)  
Mardi 18 mars : Rosières – Langres (123 km)  
Mercredi 19 mars : Langres – Vesoul (90 km)  
Jeudi 20 mars : Vesoul – Mulhouse (115 km)  
Vendredi 21 mars : Mulhouse – Fribourg (75 km)

Au moment où nous rédigeons ces lignes nous ne sommes pas en mesure de vous donner plus de précisions mais nous informerons en temps opportun (par courrier ou mails) les Amicalistes nous paraissant les plus à mêmes de se rendre sur le parcours.

Sans plus attendre, vous pouvez adresser à Françoise des messages d'amitié et d'encouragement. Son adresse : Françoise Champrond 119 rue Franz Litz Montjay 73000 Chambéry.

Sachez aussi que l'on peut consulter le site [www.parispekinavelo.com](http://www.parispekinavelo.com). Un résumé journalier de l'étape sera mis en ligne chaque soir et consultable en France le lendemain.

Françoise, tu ne seras pas seule sur la route (ou les pistes...). Non seulement parce qu'il s'agit d'une expédition collective, mais aussi et surtout parce que nous t'accompagnerons constamment de nos pensées, de notre admiration et de toute notre amitié.

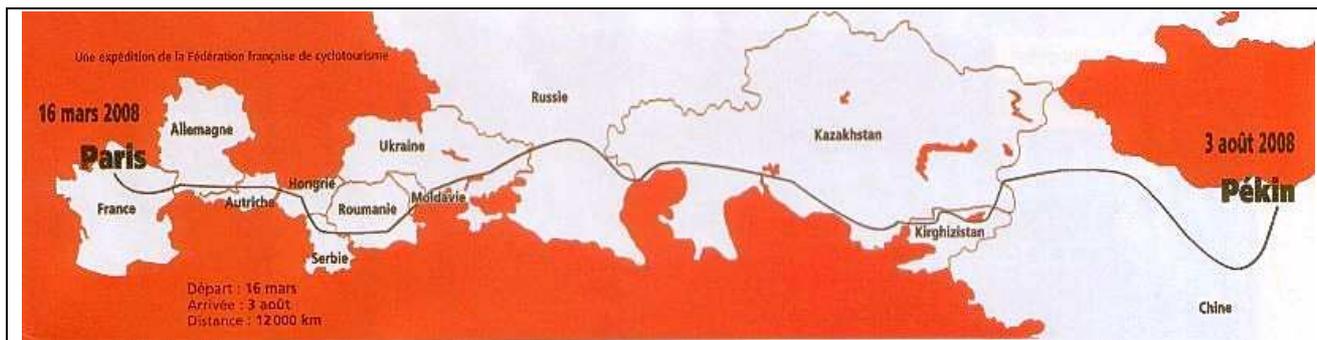
M. D. ■

### Avant le départ

"La saison hivernale à Chambéry n'étant pas propice à la pratique du vélo, deux fois par semaine j'ai fait du dénivelé en randonnée pédestre et chaussé les raquettes quand il y avait de la neige.

Début février, j'ai pris possession du vélo spécial "Paris-Pékin" (le même pour tous les participants NDLR) et j'ai recommencé à pédaler afin d'appivoiser ma monture, m'habituer à rouler avec les sacoches à l'avant et à l'arrière et avoir quelques km (c'est à dire beaucoup NDLR) au compteur."

**Françoise**



## Balades automnales (suite)

L'automne dernier a été riche en rencontres ACC. Après celles relatées dans notre dernier numéro (Ile de France, Parc du Pilat, Vaucluse) voici les récits que des participants de deux autres rencontres nous ont transmis.

### Provence-Alpes-Côte d'Azur : l'Esterel au soleil

Quelques jours avant, le temps était très incertain.... Mais pour sa sortie dans l'Esterel le 28 octobre, Bernard (Decrand) avait commandé le soleil. Nous n'étions pas nombreux au départ de la Napoule (4 actifs et 4 bienfaiteurs ou amis.) Claude et Robert, les habitués poissons-pilotes de Jean (Delrue) n'étant pas présents, il décide de partir un peu avant et de prendre le circuit à l'envers, histoire de ne pas nous retarder. Me voilà seule avec de bons rouleurs. Qu'importe...ils m'attendent.

Nous voici sur la route du bord de mer. Une belle montée au départ, une vraie galère, je ne songe pas à regarder le paysage. Mais, après, c'est un régal pour les yeux : sur notre gauche la mer à perte de vue, les îles de Lérins, les criques et cela jusqu'à Agay. Puis le circuit bifurque à droite et nous emmène dans l'Esterel. La route est interdite aux voitures ce qui est très agréable. Ça monte jusqu'au

Rocher de Saint Barthélémy où nous retrouvons Jean. Encore quelques kilomètres sur cette route réservée aux piétons et vélos et c'est le retour par la corniche. On peut se rendre compte que Jean (85 ans) n'a aucun mal à nous suivre et même, certaines fois, pousse le vice jusqu'à doubler les costauds. Bref, on se fait plaisir.

A l'issue de cette belle virée, nous nous retrouvons dans un petit restaurant sympa, réservé par Bernard, où nous rejoignent son épouse et une amie. Après l'effort, le réconfort....Le repas est pris dans la bonne humeur qui caractérise nos rencontres. Mais tout a une fin et il est temps de nous séparer. Bernard (Bonnet), notre père Noël, reprend la route pour Pignat, les autres pour Cannes ou Golfe Juan, en espérant se revoir très bientôt. Merci Bernard pour ces bons moments.

Josiane Besset ■

### Rhône-Alpes : vélo et marche

Après le Massif du Pilat, c'est un petit tour en **Dombes du Sud** qui était programmé le samedi 20 octobre après-midi.

Jean, Joseph, Gérard, Henri, Daniel accompagnés de trois amis étaient au départ au Mas-Rillier, dans l'Ain, au nord de Lyon. Il faisait beau mais un peu frais, un fort vent soufflant du nord.

C'est un groupe compact qui s'élançait face au vent sur de petites routes bordées de grands champs de maïs. Au bout d'une trentaine de kilomètres changement de décor : c'est au milieu des étangs que s'effectuait le retour avec un vent, maintenant favorable, pour avaler les dernières petites bosses.

La sortie s'achevait un verre à la main, ravitaillement d'arrivée sorti du coffre de la voiture par Daniel.

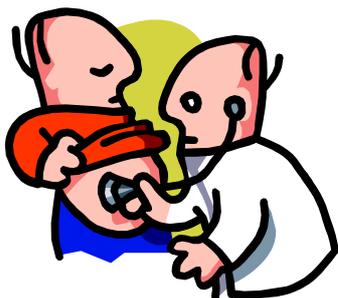
Pour la rencontre de **fin de saison**, c'est une

poignée d'Amicalistes qui a participé à la **sortie pédestre** du samedi 17 novembre à Pollionnay, dans les Monts du Lyonnais. Cinq courageux étaient sur place dès le matin, accompagnés d'un ami, pour une marche de 10 km à travers bois et prairies, avant un repas bien mérité au cours duquel les conversations sont allées bon train, évoquant les sorties effectuées cette année. A cet égard, un diaporama rappelait les nombreux bons moments partagés en Rhône-Alpes. Au café il était temps d'évoquer la prochaine saison. Daniel a présenté l'ébauche du calendrier 2008 et lancé un appel pour trouver des organisateurs afin d'arriver à proposer une rencontre mensuelle et, si possible, une dans chaque département de la région. C'est donc avec des projets plein la tête que se sont séparés les participants de cette journée. ■

### Jean-Claude Fenyo, un greffé en forme

Notre ami Jean-Claude, greffé du cœur comme on le sait, va en effet figurer parmi les 500 à 600 participants (dont la moitié de transplantés et greffés et l'autre moitié des 12èmes Jeux européens des greffés et transplantés, réunissant 18 pays à Vichy du 21 au 26 juin. Avec, pour objectif principal, d'offrir une tribune à l'information sur le don d'organes.

Jean-Claude va non seulement participer à l'épreuve de



cyclisme mais également à celles de cross et de badminton. Ces épreuves sont, précise-t-il, d'un niveau "très raisonnable, ces Jeux ayant surtout un caractère convivial"

De plus, il a élaboré le site Internet de ces Jeux, site qu'il vous invite à visiter à l'adresse suivante :

<http://jeuxcoeurpoumsvichy.site.voila.fr>

Enfin, il serait heureux que des membres de l'Amicale viennent l'encourager à Vichy lors des Jeux. Ce que feront, nous l'espérons, tous ceux qui en auront la possibilité ou l'occasion. Jean-Claude le mérite ! ■

## Les rencontres où on vous attend...

Que vous soyez déjà inscrits ou pas encore, on vous attend en effet dans les séjours 2008 que, pour la plupart, nous vous avons déjà présentés mais qu'il n'est peut-être pas inutile de rappeler.

### Week-end dans le Bugey du 30 mai au 1<sup>er</sup> juin

**A**u programme :  
- vendredi 30 mai après-midi : véloroute du Rhône  
- samedi 31 mai : montagne de Tarantenet  
- dimanche 1<sup>er</sup> juin : canal de Savières

Hébergement : Maison St Anthelme 37 rue Ste Marie 01300 Belley (Tél. 04 79 81 02 29). Tarif : 90,00€ par personne (pension complète du vendredi midi au dimanche midi)



#### Bulletin de réservation Week-end dans le Bugey du 30 mai au 1<sup>er</sup> juin

Nom.....Prénom.....

Adresse.....Ville.....

Tel : ..... e-mail : .....

N° licence FFCT : ..... de carte ACC : .....

Nombre de personnes

**Bulletin à découper, photocopier ou copier et à retourner avant le 10 mai, avec un chèque de 15 € par personne, à :**  
**Jean-Pierre MARTZOLF 10 rue Bochet 01500 BETTANT Tél. : 04 74 34 67 64**  
**Courriel : jean-pierre.martzolf@orange.fr**

### Les Journées drômoises du 5 au 10 juin

**C**omme ces dernières années, elles se tiendront à Mirabel et Blacons, près de Crest, avec au programme le dimanche 8 juin la fameuse Randonnée de la Roanne. On peut d'ailleurs ne participer qu'à celle-ci.

Chaque jour des balades seront proposées aux marcheurs et accompagnateurs.

Si ce n'est pas encore fait, inscrivez-vous avant qu'il ne soit trop tard, le nombre de places étant limité.



#### Bulletin d'inscription aux Journées drômoises 2008 ( du jeudi 5 juin au mardi 10 juin)

Nom.....Prénom.....

Adresse.....Ville.....

Tel : ..... e-mail : .....

Je compte participer  Je serai accompagné de.....

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

Dans mon camping-car ou ma caravane

**Bulletin à découper, photocopier ou copier et à retourner accompagné d'un chèque de 50€ par personne libellé à :**  
**Josiane BESSET "les Meaux" 26400 EURRE Tel : 04 75 76 80 00 courriel : joro.besset@wanadoo.fr**

### Les journées auvergnates du 16 au 20 juin

**C**eux qui ont participé aux précédentes éditions en gardent un si bon souvenir qu'il leur tardent d'y revenir. Alors vous qui ne les connaissez encore pas qu'attendez-vous pour les découvrir ?



#### Bulletin de réservation aux Journées Auvergnates du 16 au 20 juin 2008

Nom.....Prénom.....

Adresse.....Ville.....

Tel : ..... e-mail : .....

N° licence FFCT : ..... de carte ACC : .....

Nombre de personnes

Je compte arriver aux "4 Vents" le.....vers.....heures et en repartir le.....vers .....heures

**Bulletin à découper, photocopier ou copier et à retourner à :**  
**Bernard TAILLADE 6 rue des Acacias 63510 MALINTRAT Tél. : 04 73 61 01 92 ou 06 71 82 37 98 Courriel :**  
**bernard.taillade@wanadoo.fr**

## Les rencontres où on vous attend (suite)

### ***Nous vous rappelons :***

#### **Du 12 au 16 mai : les journées de printemps du Grand Ouest**

**A**insi que nous l'avons dans notre dernier numéro, ce séjour à Amboise (Indre et Loire) affiche complet, au moins en ce qui concerne l'hébergement. Pour y être éventuellement accepté il importe donc de trouver soi-même un logement à l'extérieur (terrain de camping, hôtel, etc..).

**Contact :** Claude Pellerin 10bis rue de la Croix Bine 44230 St Sébastien sur Loire Tél. : 02 40 34 08 45

#### **Du 23 au 26 mai : séjour dans les Cévennes**

**C**eux qui ne se sont pas inscrits avant le 15 janvier (date limite annoncée) ne peuvent plus espérer y participer. A moins de désistements...

**Contact :** Guy Renuy 165 chemin de Caragon 20560 St Hilaire de Brethmas Tél. : 04 66 56 85 15 ou 06 76 15 97 89

#### **Du 1<sup>er</sup> au 6 juillet : Voyage itinérant en Alsace**

**P**our le cas où il resterait encore quelques places (leur nombre étant strictement limité) s'adresser d'urgence à Claude Pellerin 10bis rue de la Croix Bine 44230 St Sébastien sur Loire Tél. : 02 40 34 08 45

#### **Du 2 au 7 octobre : séjour dans le Vaucluse**

**R**éservez ces dates. Sont dorénavant et déjà prévues de nouvelles balades à partir de Bédoin, au pied du Ventoux. Précisions et bulletin d'inscription dans notre prochain numéro.

### ***Rencontres sur la journée en mars-avril :***

#### **En Ile-de-France**

**Samedi 18 avril :** Sortie printanière – Rendez-vous à 9 h. Mairie de Fresne l'Archevêque (quelques km au nord des Andelys, dans l'Eure). Repas prévu dans un restaurant.

**Contact :** Maurice Kuhn münchen 5 rue Lamartine 95630 Mériel Tél. : 01 30 36 95 27

#### **En Rhône-Alpes**

**Samedi 1<sup>er</sup> mars après-midi :** Première pédalée du Comité du Rhône FFCT au Perréon (Rhône)

**Contact :** Daniel Souzy Tél. : 04 78 30 73 83 ou 06 86 44 01 48 E-mail : acc.ra@orange.fr

**Dimanche 6 avril :** La plaine du Forez à La Fouilleuse (Loire), au N O de St Etienne

**Contact :** Paul Coquard au 04 77 30 93 63

**Dimanche 20 avril :** La Drôme provençale à Montboucher sur Jabron (Drôme), près de Montélimar

**Contact :** Jean Loux au 04 75 51 35 28 E-mail : [jean.loux@yahoo.fr](mailto:jean.loux@yahoo.fr)

**Dimanche 26 avril :** Parcours du Cœur sur les berges du Rhône à Lyon

**Contact :** Daniel Souzy au 04 78 30 73 83 ou 06 86 44 01 48 E-mail : acc.ra@orange.fr ■

## **Parcours du Cœur 2008**

La prochaine édition des Parcours du Cœur aura lieu les 26 et 27 avril 2008 un peu partout en France. Rappelons que l'objectif principal de cette manifestation est de promouvoir l'activité physique comme moyen efficace de prévention contre les maladies cardiovasculaires. A cet effet, plusieurs activités sont proposées : marche, course à pied, vélo, etc..

Les Parcours du Cœur sont organisés par les associations régionales de cardiologie, les clubs Cœur et Santé, les mairies et diverses associations.

Si un Parcours du Cœur doit se dérouler chez vous ou à proximité, nous vous engageons à proposer vos services aux organisateurs, notamment pour la mise en place ou l'encadrement d'un parcours cycliste.

Dans tous les cas vous pouvez contacter la mairie, toutes celles des communes de plus de 1500 habitants ont reçu un dossier d'inscription (dossier pouvant être également téléchargé sur Internet).

A défaut de contribuer à l'organisation, prévoyez au moins de figurer parmi les participants, sous le maillot de notre Amicale, voire d'exposer des affiches et distribuer des dépliants ACC (à demander à notre secrétariat). Ne sommes nous pas particulièrement bien placés pour diffuser le message des Parcours du Cœur : "Bougez votre corps, sauvez votre cœur" ?

Pour en savoir plus, connectez vous sur le site Internet [fedecardio.com](http://fedecardio.com). ■

## **Invitation : de l'Atlantique à la Méditerranée**

Il s'agit d'un périple cyclo à travers le Portugal et l'Espagne à partir de la côte portugaise pour aboutir à la côte orientale espagnole. L'organisateur de cette randonnée aurait plaisir à y accueillir quelques membres de notre Amicale. Le départ est prévu à Porto (Portugal) le 31 juillet et l'arrivée le 13 août, soit 14 étapes d'une distance comprise entre 60 km et 105 km.

Pour tous renseignements, contacter Alain Godet 4, allée d'Ombreval 95330 Domont Tél.: 01 39 91 46 30 ■