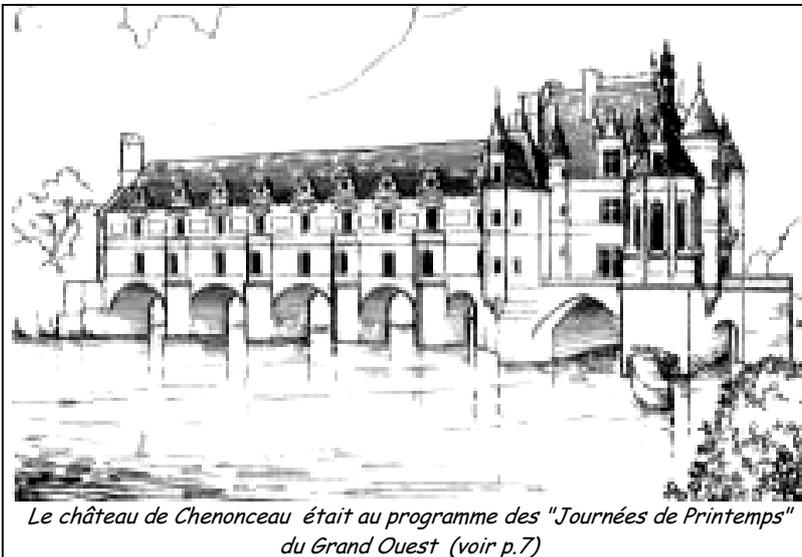




Dans ce numéro :

- **Santé**
- ▶ C'est vous qui le dites 2-3
- **Journées Brégeron 2008**
- ▶ Bientôt, ce sera trop tard ! 4
- **L'A C C en marche**
- ▶ Assemblée Générale 5
- ▶ Semaine fédérale 5
- ▶ Françoise et les autres 5
- ▶ Jean Lebeau 5
- ▶ Ile de France :
- Balade en Normandie 6
- ▶ Rhône-Alpes :
- Quelle activité ! 6-7
- ▶ Grand Ouest :
- Les "Journées de Printemps" 7
- ▶ PACA :
- Au pied du Ventoux 8
- **Humour**
- ▶ Un peu de musculation 8



Le château de Chenonceau était au programme des "Journées de Printemps" du Grand Ouest (voir p.7)

Edito

Mais que font-ils ? Où sont-ils ?

Outre Françoise qui caracole avec ses compagnons de route entre Paris et Pékin (voir p.5), bien d'autres cyclos cardiaques, sans vouloir relever pareil défi, n'en accomplissent pas moins des parcours méritoires.

Ainsi Gérard et Brigitte Caron se sont lancés, le 1^{er} mai, sur la route de Saint Jacques de Compostelle. Lorsque vous lirez ceci, ils seront sans doute arrivés à bon port. Jacques Rième est parti lui aussi pour Compostelle mais sans son vélo, avec seulement son sac à dos. Il aura sûrement trouvé des compagnons sur ce chemin bien fréquenté. Régine et Philippe Grandin, avec quelques amis cyclos, ne vont pas tarder à enfourcher leur bicyclette pour suivre le Danube de sa source à Budapest. Georges Bayle a rejoint Nancy depuis Crest (Drôme) et Philippe Boudet devrait, en juillet, relier Rocamadour au Mont Saint Michel. Quant à Alain Godet, il partira le 31/07 de Porto pour une traversée du Portugal et de l'Espagne. D'autre part, le 12^{ème} Tour cyclo de la FFCT comptera cette année encore un "cyclo cardiaque" dans ses rangs : André Lavie. Si vous vous trouvez sur le passage de cette épreuve, ne manquez pas d'aller l'encourager. De même en ce qui concerne Jean-Claude Fenyo qui participe aux 12^{èmes} jeux européens des greffés et transplantés à Vichy du 21 au 26 juin., si vous êtes dans le coin. Il y en a sûrement d'autres qui cyclent en solitaires sans que nous le sachions. Tous auront bien des choses à nous raconter à leur retour.

Et ceux qui restent, que font-ils ?Ils se rencontrent ici et là lors des rassemblements régionaux. Ils découvrent ensemble de nouveaux paysages et passent des moments très conviviaux. Bref, en France ou à l'étranger, les cyclos cardiaques ne s'ennuient pas tout en témoignant sur leur passage des bienfaits pour la santé d'un cyclotourisme bien compris.

Cependant, pour différentes raisons, plusieurs d'entre nous ont dû ralentir un peu leurs activités. Jean-Claude, Raymond, Jo, Alain, les Pierre (et d'autres peut-être), nous espérons vous revoir bien vite parmi nous. Gardez le moral et rappelez-vous notre devise : "FORME ET JOIE DE VIVRE"

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 : 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, le forum, etc. sur notre site Internet :

www.cyclocardiaques.org

De nouveaux adhérents...

ANGELLOZ-NICOUD Robert 6, rue Louis Armand 74000 ANNECY Tél.: 04 50 23 04 74

DEMAUVE Claude Quartier Sourine 26740 MONTBOUCHER SUR JABRON Tél.: 04 75 01 23 19

GUYOT André 8, rue Gardet 42300 ROANNE

BUZON Daniel 407, rue du Jacquet 69480 LUCENAY Tél.: 04 74 67 17 78

Changement téléphone : COQUARD Paul : 06 10 13 20 21

C'est vous qui le dites

Après la publication dans notre N°67 des résultats de l'enquête Santé menée auprès de nos adhérents en 2006 (et que nous poursuivons) nous souhaitons donner une suite aux commentaires que beaucoup d'entre vous avaient ajoutés à leurs réponses. Ce que "l'abondance des matières", comme on dit dans les journaux, nous a fait différer jusqu'à...maintenant. Mais n'est-il pas vrai "que mieux vaut tard que jamais" ? Voici donc (enfin) un florilège de vos témoignages parmi les plus significatifs

Quelques cas

"Infarctus en 1990, pas diagnostiqué ! Grosse fatigue pendant trois mois...Examen cardiologique en 1993 et découverte de l'infarctus. Coronarographie décelant une coronaire "hors service". Pose d'un "stent" en 1995 et, comme dans 30% des cas, angioplastie 6 mois plus tard. Ce témoignage appuie le conseil de cet autre participant de l'enquête: "Dans les symptômes des maladies cardiovasculaires, prendre en compte la fatigue anormale". Alors qu'un autre nous confie : "Très fatigué pendant un an, j'attribuais cela à mon cœur mais chaque prise de Natispray n'apportait pas d'amélioration... En fait, c'était la prise d'un bêtabloquant pour la vue qui me provoquait cette fatigue". Comme quoi le diagnostic n'est pas toujours aisé ! Ainsi: "J'ai eu cet infarctus sans me rendre bien compte du problème. Cela fut détecté plusieurs jours après !"

Ou encore : "Sans un effort sur le vélo (dans les côtes) je n'aurais pas eu d'apparition de douleurs dans la poitrine. D'après mon médecin traitant, cela se serait terminé par un infarctus. Les symptômes ne sont apparus qu'au moment du test d'effort". D'où l'intérêt de ce test (sans attendre l'apparition de douleurs!). Ce que confirment ces autres témoignages : "Pas de symptômes. Problème décelé grâce à un test d'effort et une échographie cardiaque. Si l'opération avait été reportée d'un an, mon cœur aurait perdu ¼ de sa puissance" et "Pas fait d'accident cardiaque, mais compte tenu des symptômes (difficulté respiratoire, malaise, digestion difficile) signalés à mon généraliste, il m'a orienté vers un cardiologue qui, après test d'effort et coronarographie, m'a "ponté" dans les meilleurs délais". Lequel test d'effort est à renouveler périodiquement ensuite : "Problème cardiaque ancien (1971) traité chirurgicalement. Revu le cardiologue régulièrement tous les ans pendant 5 ans. Depuis, c'est tous les 2 ans que j'effectue un test d'effort pour la pratique du vélo". Au demeurant, ce test vaut pour tous les "cyclos", aussi bien portants se croient-ils, comme le conseille la Fédération. Ainsi éviterait-on, au moins en partie, que se produisent des faits comme celui-ci : " J'ai passé d'innombrables examens de toutes sortes dans ma vie mais aucun pour le cœur. Quand j'en ai passé un chez un cardiologue voisin, après un bref examen, il m'a immédiatement emmené en voiture à la clinique pour me poser un stimulateur !" Ou encore : " J'en veux au médecin qui me suivait depuis 3 ans et que je voyais une fois par mois à cause de ma tension élevée. Je lui avais demandé cinq fois de me faire un électrocardiogramme..."

Autre cas : "Après deux angioplasties (dilatation d'une artère là où elle est encrassée NDLR) sans résultat satisfaisant, le cardiologue m'a posé un "stent". Trop confiant dans ce petit ressort, j'ai repris doucement – avec l'accord du cardiologue – le vélo cinq jours après !... Et la sanction ne s'est pas fait attendre : infarctus deux heures après être rentré". Moralité : ne pas faire trop tôt un effort qui accélère le débit sanguin car, après cette intervention, la plaque d'athérome (la graisse due au cholestérol) n'est pas homogène et des particules de graisse

peuvent se détacher et obstruer la coronaire. Attendre au moins un mois (avis d'un autre cardiologue) avant de nouveaux efforts. Comme l'a fait cet autre correspondant : "Il y a trois ans, lors d'un test à l'effort (qui s'est avéré positif) mon cardiologue m'a prescrit une « coro » qui a décelé l'obstruction d'une coronaire à 70%, d'où la pose d'un "stent". J'ai repris mes activités sportives un mois après". Sans problème, apparemment. Et en prime, il a connu l'A C C. Qui dit mieux ?

Hommage aux médecins

D'une manière générale, les Amicalistes ayant participé à l'enquête sont conscients de ce qu'ils doivent aux services de secours et aux médecins. Exemples :

"Infarctus en cours de randonnée à 15 h... Prise en charge par le SAMU et arrivée à l'hôpital à 20h pour une intervention immédiate"

"Moins de 30 mn après la crise (infarctus), SAMU, puis pose d'un "stent" moins de 3h après. Merci au système de santé d'urgence !"

"Remerciements aux personnels de l'hôpital public d'Avignon (professeur, chirurgien, cardiologue, infirmières, aides-soignantes) pour leurs compétences et leur dévouement".



Réflexions et questions

"Mon activité sportive a été stoppée par le manque d'aide des membres de mon club cyclo qui, au lieu de m'encourager, m'ont vivement conseillé de rester dans mon coin..." , nous confie un de nos "enquêtés". Cela peut donc arriver mais, le plus souvent, c'est le contraire qui se produit : les "copains" vous entraînent à faire plus qu'il ne faudrait. On peut conseiller à notre ami la recherche d'un club ou d'un groupe réellement cyclotouriste, à savoir où la pratique cycliste reste raisonnable, s'il s'en trouve un dans son secteur. Et puis il y a les sorties et séjours A C C ! Cependant, constate un autre, "on estime que le "vélo cyclotouriste" est bénéfique pour les cardiaques; or je connais nombre de cyclotouristes qui ont eu des problèmes cardiovasculaires... Certains sont même décédés... Je me pose des questions !". En effet, mais s'agit-il toujours de vélo vraiment "cyclotouriste" ? Il est exact que des cyclos, mais aussi d'autres sportifs, décèdent d'un infarctus alors qu'ils se croyaient – parce que sportifs – invulnérables. ►►

C'est vous qui le dites (suite)

► C'est d'ailleurs en ce sens que l'ACC, en collaboration avec la FFCT et avec l'aval de la Fédération française de cardiologie, va diffuser un dépliant destiné à ce public inconscient du danger. Pratiqué raisonnablement en endurance, le vélo est bénéfique pour le cœur (et l'organisme en général) et donc pour le moral, ce que confirment les témoignages cités plus loin.

Cependant, il convient de modérer ses ambitions. Mais jusqu'où? *"Cardiaque, oui, mais sans grosses séquelles au niveau du cœur. Un bien pour une reconversion vers les randos FFCT plus cool ou les cyclo-montagnardes. Nouveau défi : les voyages en cyclo-camping"*, répond l'un, qui devait rouler fort avant son problème. Alors que d'autres s'interrogent : *"Dix ans après une angioplastie, test d'effort positif... Conclusion: je ne sais pas si je peux continuer normalement mon sport favori: le cyclisme en endurance..."*. A cet égard, chaque cas étant un cas particulier, l'avis du cardiologue est incontournable et s'il est favorable, le choix des parcours doit, au moins dans un premier temps, privilégier les pentes douces avec des braquets revus à la baisse.

Cependant, il ne faut pas désespérer, même quand on se retrouve dans une situation comme celle que nous décrit l'un d'entre vous, *"Mon activité cyclo s'est arrêtée lors de mon AVC (Accident Vasculaire Cérébral). Physiquement, je pourrais continuer à pratiquer le vélo mais sur l'avis formel de mon cardiologue, ce serait dangereux"*. *"Donc, trois fois par semaine, je fais de la musculation, du vélo d'appartement et de la marche"*, conclut-il. De quoi finalement ne pas perdre le moral. Tout en se fiant à son médecin. Mais, dans la plupart des cas, il est à tous égards souhaitable de continuer à pratiquer son sport favori car, constate cet autre correspondant, *"je me suis rendu compte avec un recul de trois ans que tout est redevenu comme avant, à condition de ne pas en faire trop"*. Le mieux étant d'agir comme celui-ci : *"Tout ce que je fais actuellement (à vélo), je sens que je peux le faire. Je respecte les consignes et ne joue pas avec le feu"*.

Par ailleurs, *"l'emploi du cardiofréquence-mètre est utile dans la détection des problèmes"*, nous rappelle-t-on. Pas de tous, certes, mais il renseigne utilement sur le rythme cardiaque et permet ainsi de ne pas se mettre "dans le rouge". Seuls des abonnés aux bêta-bloquants y voient moins d'intérêt. Un autre témoignage va plus loin : *"C'est grâce au cardiofréquence-mètre que j'ai eu la vie sauve"*.

Tout aussi indispensable, sinon davantage, la nécessité d'une bonne hygiène de vie. C'est à dire, outre l'exercice physique, de bonnes habitudes alimentaires. Même si elles ne sont pas toujours compatibles avec certaines activités professionnelles, *"...déplacements, repas au restaurant d'entreprise ou autres"*, comme on nous le fait observer :

De toute façon, il est indiqué de suivre l'exemple que voici : *"Je fais attention à mon poids en calculant mon IMC"*, c'est à dire l'indice de masse corporelle, obtenu en divisant son poids (en kg) par sa taille (en mètre) élevée au carré, un résultat supérieur à 25 signifiant surpoids, et à 30, obésité.

Cependant des récidives sont toujours possibles. D'où cette question : *" Sur le nombre d'adhérents de l'Amicale, combien ont eu de nouveaux problèmes (cardiaques) et combien de temps après le premier traitement ou la première intervention ?"*. Nous ne le savons pas, la question n'ayant pas été posée.

De toute façon, cela ne serait pas significatif, chaque pathologie s'inscrivant dans un contexte personnel : des antécédents, un vécu, un environnement propres. La transposition du "parcours" d'un individu à celui d'un autre nous semble imprudente et relève d'une compétence qui n'est pas la nôtre.

Le bonheur est dans le vélo...

... dans le vélo pratiqué raisonnablement s'entend. Et on y arrive aisément, même si on pédalait fort auparavant. Ou, au contraire, si on ne pédalait pas. Nombreux sont les témoignages recueillis allant en ce sens. Morceaux choisis :

"Je ne pratiquais pas le vélo avant mon problème cardiaque. J'ai commencé en 1984 par de petites sorties de 10 à 40 km, puis au bout d'un an j'ai atteint 150 et 200 km".

" J'ai adapté ma pratique du vélo à ma nouvelle situation. J'ai fait construire une randonneuse avec des braquets revus fortement à la baisse. Je sors plus souvent sur des distances plus courtes et je roule moins vite. Je grimpe encore les cols à mon rythme (membre du club des 100 cols). Le plus difficile, au début, était de me faire doubler par des individus que j'aurais laissés sur place auparavant... Maintenant, j'en ai pris mon parti et je suis heureux de grimper sans dépasser 135 pulsations !".

Il faut parfois un peu de temps : *"C'est au bout de deux ans que j'ai retrouvé, à faire du vélo sans effort, un plaisir équivalent à celui que j'avais avant"*.

"Grâce au sport – le vélo – j'ai pu avoir un sursis sur ma vie"

"Le fait de pratiquer le vélo m'a permis – avec l'accord de mon cardiologue – de diviser par quatre la quantité de médicaments !"

"Oui, je suis en meilleure forme depuis que je pratique le vélo, la natation et la danse".

"Toujours très heureux d'avoir connu l'Amicale puis de montrer qu'avec notre vélo nous pouvons être mieux qu'auparavant".

"J'avais abandonné la pratique du vélo mais grâce à l'insistance de "notre" Josiane, j'attaque ma quatrième saison et j'en tire tout le bénéfice : adieu petits problèmes cardiaques, adieu surpoids !".

"J'ai changé mon style de vie par la force des choses. Je vois la vie comme une autre chance qui m'a été donnée (...), je me sens mieux dans ma peau"

"Après une vie où rien n'a été facile depuis l'enfance – j'aurais de quoi écrire un livre (pourquoi pas un témoignage dans Cœur & Vélo ?), je veux dire qu'il faut se bouger et prendre à fond la vie !"

A cet égard, vous êtes nombreux à vous féliciter d'avoir connu l'ACC. Cependant l'un d'entre vous nous dit : *" Chaque fois que j'ai évoqué les événements qui m'ont conduit à l'infarctus (quels événements ?), j'ai vu le regard de mes interlocuteurs changer et, par la suite, m'éviter, y compris dans l'Amicale"*. Nous voulons croire qu'il s'agit d'un malentendu tellement cela est contraire à l'esprit de l'ACC : qui peut se permettre de juger ?

Pour terminer, cet excellent conseil qui résume tout ce qui précède : *"Respecter la prise des médicaments, avoir une bonne hygiène de vie, tourner plus doucement pour pouvoir tourner plus longtemps !"*.

"Vive le vélo!", conclut un autre.

Et nous avec lui, après vous avoir remercié pour vos témoignages.

P. P. et M. D. ■

Bientôt, ce sera trop tard !

A Semur en Auxois, pour l'assemblée générale et les "Journées Maxime Brégeron", à ce jour le plein est presque réalisé. Aussi, retardataires n'hésitez plus (bulletin d'inscription dans nos précédents numéros). D'ici peu, c'est seulement en cas de défections que nous pourrions accepter de nouveaux participants. En attendant, Pierre Lescure nous entretient encore une fois de "sa" Bourgogne.

Bien sûr, les amis qui voudraient encore venir en septembre en Bourgogne mais ne le pourraient pas faute de s'être inscrits à temps seraient déçus de ne n'être pas parmi les 120 adhérents attendus à notre grand rendez vous annuel. Ce serait dommage !

Qu'il me soit permis, pour ceux qui vont les manquer comme pour ceux qui vont les découvrir ou redécouvrir, d'effectuer un petit retour sur les richesses de notre région

Gastronomie, sites, balades...

La Bourgogne, grande région située dans l'est de la France, présente sur un territoire à peine plus grand que celui de la Belgique tous les charmes du plaisir de vivre.

Si ses vins sont sans conteste son ambassadeur le plus célèbre, c'est la gastronomie régionale qui offre aux grands crus produits de Chablis à Mâcon en passant par les Côtes de Nuits et de Beaune ,voire même de Pouilly-sur-Loire, la toile de fond devant laquelle ils déploient toute les richesses de leurs arômes.

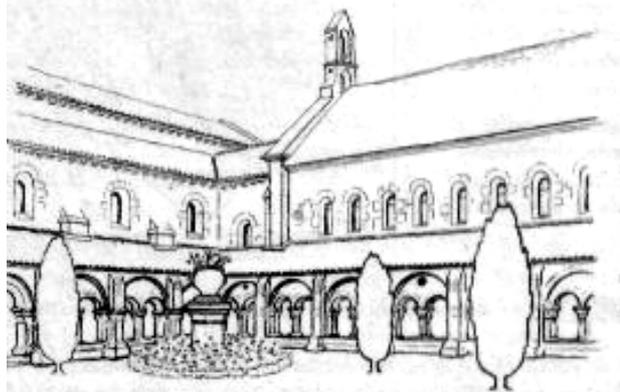
Truites du Morvan ou sandres de la Saône, bœuf Charolais ou fromage d'Epoisses ou de Cîteaux en passant par la célèbre moutarde de Dijon, pour finir avec une note sucrée rehaussée avec le cassis, chaque menu bourguignon est un voyage à travers les terroirs de la région.

Prodigue de produits de la nature, la Bourgogne l'est aussi d'œuvres issues la science et de l'art des hommes.

L'art roman, représenté par la Basilique de Vézelay et par l'Abbaye de Fontenay, classées toutes deux au patrimoine mondial par l'UNESCO, mais aussi une multitude d'autres édifices, d'églises en châteaux, offrent un voyage à travers un passé chargé d'Histoire.



Vézelay – Vue générale



Fontenay – Cloître de l'ancienne abbaye

La Bourgogne recèle d'innombrables invitations à la découverte avec ses près de 1200 km de voies navigables, accessibles aux plaisanciers, les plaisirs de l'eau au pays des grands vins. C'est aussi le paradis des randonneurs à pied, à cheval. Et en vélo aussi, bien sûr, comme vous le constaterez en septembre..

Semur en Auxois, ville de cyclisme

Semur -en Auxois: depuis l'autoroute A6 vous êtes nombreux à avoir déjà lu ce nom sur les panneaux mais combien ont pris le temps de faire le détour ? Alors c'est le moment de visiter ensemble cette belle cité médiévale.

Située dans la plus vaste des quatre vallées formant le pays d'Auxois au carrefour des contreforts du Morvan, des plaines du Châtillonnais et des abords de l'Autunois, émergeant d'une boucle de l'Armançon, Semur en Auxois se découvre fièrement dressée sur son plateau de granit rose.

La légende raconte que Semur fut bâtie par Hercule lors de son retour d'Espagne.

Si le vendredi 13 juillet 2007 la ville donnait le départ de la 7eme étape du Tour de France, quand vous recevrez ce numéro Semur aura couronné de nouveaux champions puisque s'y seront déroulés, les 27, 28 et 29 juin, les championnats de France cyclistes 2008.

Après les champions, ce sera notre tour d'investir les routes de la région. Et, sans revenir sur le programme évoqué dans nos quatre derniers numéros, il n'est pas impossible que les journées Maxime Brégeron 2008 vous proposent des surprises !!! Mais ce n'est encore pas le moment d'aborder le sujet, préparons nous plutôt, nous les "contemplatifs", à découvrir ensemble les beaux paysages et tout ce que nous propose la Bourgogne, ce sans nous soucier de la moyenne affichée par nos compteurs.

A bientôt en Bourgogne !

Pierre et Chantal Lescure ■

Convocation à l'Assemblée Générale

L'assemblée générale aura lieu au Village valvuf "Le Lac et La Roncière" Flee 21140 Semur en Auxois le dimanche 7 septembre 2008, à 14h30, dans le cadre des "Journées-rencontres nationales Maxime Brégeron".

Ordre du jour

- Compte-rendu des activités 2007-2008
- Discussion et vote
- Rapport financier
- Discussion et vote
- Election du Bureau
- Rapport d'orientation, discussion et informations et décisions relatives aux activités et actions à poursuivre ou entreprendre.

IMPORTANT : dans le cas où vous seriez dans l'impossibilité de participer à cette assemblée générale, remettez le pouvoir ci-contre à un membre actif qui y sera présent ou, à défaut, le retourner, établi au bénéfice d'un membre actif (y compris le président ou tout membre du Bureau), à l'A C C 137, avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison.

Pouvoir

(A découper, photocopier ou copier)

Nom.....Prénom.....
Adresse.....
Code postal.....Ville.....
N°carte adhérent A CC.....
Donne pouvoir à
pour le représenter et voter en son nom à l'assemblée générale se tenant au Village valvuf "Le Lac et la Roncière" à Semur en Auxois le 7 septembre 2008.

A.....le.....
Signature :

Appel de candidatures

Pour fonctionner, l'A C C a besoin de responsables. Et tout membre actif peut le devenir en présentant sa candidature pour le Bureau. Pourquoi pas vous ? Pensez-y !

Rendez-vous à la Semaine fédérale

Comme habituellement, l'A C C aura son stand à la Semaine fédérale internationale de cyclotourisme, cette année du 3 au 10 août à Saumur, en Val de Loire (à ne pas confondre avec Semur en Auxois où vont se dérouler en septembre notre assemblée générale et les "Journées Maxime Brégeron" !). Nous y attendons tous les Amicalistes présents à cette manifestation phare de la FFCT. Ils nous trouveront dans le "village fédéral", au sein de la permanence.

D'ores et déjà nous les invitons à participer :

- au repas convivial (comment ne pourrait-il pas l'être?) en commun prévu le jeudi soir 7 août au restaurant et pour lequel toutes précisions vous seront données au stand;

- au pique-nique du jeudi, également ensemble;

- ainsi qu'au défilé de clôture le dimanche matin, pour nous l'occasion de faire connaître notre association et, surtout, de témoigner des bienfaits d'une activité telle le cyclotourisme, tant après un problème d'ordre cardiaque ou vasculaire que pour prévenir ce type d'affection.

D'autre part, merci à tous ceux qui voudront bien assurer un temps de présence au stand pour y accueillir, renseigner, informer les visiteurs.

A bientôt donc, à Saumur. ■



Françoise ...et les autres

Quand vous lirez ces lignes, Françoise Champrond, avec les autres participants de la folle équipée Paris-Pékin imaginée par la FFCT, devrait avoir atteint la Chine. Où il leur restera encore près de 4 000 km à parcourir avant d'arriver à Pékin le 3 août au terme de 12 000 km, de "galère" certainement mais aussi, probablement, de bonheurs petits et grands. Tel, pour

Françoise, celui de retrouver, le 14 juillet, ses amis Edmond Boix et Nicole Sérafini qui font partie du groupe venu à Xi'an se joindre à l'expédition afin d'effectuer les 1 300 km restants avant la capitale chinoise.

Souhaitons leur à tous d'y parvenir en bonne condition, réussissant ainsi leur formidable pari. ■

En hommage à Jean Lebeau

Des membres de notre Amicale devaient se rendre à Amiens le dimanche 29 juin pour participer avec son club, l'URP (Union des Randonneurs Picards), auquel Jean était également très attaché, à une petite randonnée à la mémoire de notre bien regretté ami.

Ajoutons que, répondant à un souhait exprimé par celui-ci, l'URP a organisé une collecte au profit de notre association. ■

Ile de France

Balade en Normandie

La traditionnelle sortie de printemps du nord-ouest de la région parisienne s'est, pour suivre la mode, délocalisée en Normandie. C'est dans son sympathique petit village de Fresnes l'Archevêque (Eure) que Bruno Lemelle nous avait donné rendez-vous le samedi 19 avril. Dix sept participants (quatorze pédalant) étaient présents dont seulement deux représentants de la Normandie. Dommage !

L'intendance parfaite pour le café matinal, la température correcte, le soleil presque présent, c'est dans la bonne humeur classique que nous pûmes entamer des parcours particulièrement bien dessinés, essentiellement en forêt, sans trop de difficultés. Nous avons eu le plaisir d'admirer l'église d'Ecouis, l'Abbaye de Mortemer, le beau village de Lyons-la-Forêt, l'Abbaye de Fontaine Guérard, les impressionnantes ruines d'une ancienne filature, avant le repas pris près de l'écluse de Poses.

Après un déjeuner réconfortant, traversée à pied de la passerelle sur la Seine, énorme impression de voir ces veines d'eau chuter de quelques mètres

dans un fracas étourdissant, retour le long de la Seine par une route tranquille au milieu des arbres en fleurs admirant de très belles demeures.



Lyons la Forêt

Une dernière côte pour rejoindre le plateau et Fresne l'Archevêque et conclure cette très belle journée dans la bonne humeur.

Jean Pierre Amiel ■

Prochaine sortie Ile de France : le samedi 27 septembre

Rhône-Alpes

Quelle activité en ce printemps 2008 !

Le programme des sorties proposées aux Amicalistes de cette région est particulièrement fourni. Qu'on en juge par ce qui suit.

En Drôme Provençale, le dimanche 20 avril

La météo n'était pas très engageante d'où l'absence de nos amis ardéchois. Dès 8 heures 30, sur le parking de Montboucher sur Jabron, nous étions 7 cyclos et Fatima, l'épouse de Jean Baptiste, qui avait peur qu'il ne tienne pas la distance.

Une fois prêts, nous voilà partis direction Valaurie avec un vent de face. Jean et Jacques nous rassurent : nous devrions l'avoir dans le dos au retour. Nous passons le col de la Justice puis au pied de Clansayes et arrivons à Saint Paul 3 Châteaux où, croyez-moi, ce jour là il fait bien meilleur que pour "Pâques en Provence".

Nous retrouvons Fatima à Grignan à la Grotte de la Rochecourbière où Mme de Sévigné aimait venir se reposer. Après s'être restaurés, on apprécie le café et le gâteau de notre accompagnatrice, histoire de se réchauffer. Puis en route vers Taulignan sur 10

km de faux plat montant, pour se mettre en jambes avant de "faire" le col d'Aleyrac par une magnifique petite route très peu fréquentée. En haut du col, on renfile les coupe-vent et, là, tout le monde apprécie la descente sur La Bégude de Mazenc. Puis, enfin, le vent dans le dos, nos deux organisateurs nous ouvrent la route pour rejoindre nos voitures au plus vite car la pluie menace. Nous arrivons juste avant la première averse.

Je pense que Daniel (Souzy) aura apprécié tout autant que moi ces 85 km en Drôme provençale. Un grand coup de chapeau à Jean Baptiste qui a bouclé cette randonnée avec très peu de km dans les jambes. A l'année prochaine pour une autre rencontre dans cette belle région mais, si possible, avec un peu plus de soleil.

J. B. ■

L'ACC aux Parcours du Cœur de Lyon, le samedi 26 avril

Cinq adhérents se sont relayés pour la tenue du stand ACC au cœur du village de toile dressé dans la prairie du Parc de Gerland. Un petit groupe a effectué le parcours vélo jusqu'au Parc de la Tête d'Or par les berges du Rhône et retour. C'était une occasion supplémentaire de se faire connaître, de nouer des contacts et de rencontrer de futurs adhérents.

A noter aussi notre engagement auprès de l'antenne locale de la Fédération de Cardiologie pour la préparation de cette manifestation (pose de banderoles, fléchage du parcours...).

D. S. ■

D'autres participations à des "Parcours du Cœur" seraient sans doute à noter. Nous attendons qu'on nous les signale...

Rhône Alpes

Quelle activité en ce printemps 2008 ! (suite)

Du Cœur à la Rame, les 9 et 10 mai

Dans le cadre de la descente du Rhône à la rame par des cardiaques, d'Arles aux Stes-Maries de la Mer, cinq « Acécistes » rhônalpins ont encadré les accompagnants qui effectuaient, en parallèle, la descente à vélo.

Le Plateau d'Hauteville, le 18 mai

Malgré un ciel couvert, 11 cyclos étaient au rendez-vous pour cette traditionnelle sortie de mai organisée dans l'Ain par Joseph. A midi nos cyclistes retrouvaient les marcheurs au lac de

Nantua pour le déjeuner. Quelques averses uniquement pendant le repas, le soleil faisant une timide apparition sur la route du retour. La journée s'achevait en dégustant tartes et Cerdon servies par Marie.

Ce n'est pas tout...

A signaler encore, outre les "Journées drômoises" du 5 au 10 juin avec "la Roanne" le dimanche 8, "l'Isérois" le dimanche 15 juin où se sont retrouvés cyclos et marcheurs (*nous en reparlerons dans notre prochain numéro*). ■

Grand Ouest

De chaleureuses "Journées de Printemps"

Lundi 12 mai, avant midi, VVF d'Amboise. Les participants des Journées de Printemps d'un "Grand Ouest" de plus en plus grand arrivent les uns après les autres. Interpellations, interrogations, congratulations. Joie de se retrouver entre habitués de ces journées annuelles. On aimerait pourtant découvrir de nouveaux visages. Seuls Régine et Philippe Grandin peuvent prétendre en être. Encore qu'on les avait déjà vus aux Journées nationales à Beg Meil en septembre 2007 où ils se sont si vite intégrés qu'ils nous paraissent être des nôtres depuis plus longtemps. Mais, grands dieux, qu'est-il arrivé à Régine ? Voyez son visage tuméfié.

Un chute de vélo la veille, nous apprend-elle. Ce qui ne l'empêche pas d'être là. Courageuse Régine qui, en dépit de ses blessures, pédale comme si de rien n'était sur un vélo cependant pas des plus performants.

Il est vrai que, dans cette région bénie des dieux (et des Rois de France), les parcours préparés par Claude Pellerin, organisateur et animateur du séjour, se sont révélés très attractifs. De petites routes paisibles faisant se succéder plateaux à l'aspect plutôt sévères, belles futaies et verdoyantes et riches vallées. Et passant, bien sûr, par quantité de châteaux, tous remarquables, dont ceux de Chaumont, de Blois, de Chenonceau, de Chambord, de Cheverny pour ne citer que les plus connus. Sans oublier celui d'Amboise. Et, aux environs immédiats de cette charmante ville en bordure de Loire, le Clos Lucé où Léonard de Vinci a terminé ses jours, la Pagode de Chanteloup, les parc des châteaux en miniature, autant de buts de visites pleines d'intérêt pour les "accompagnatrices".

Comment ne pas évoquer également l'accueil chaleureux qui nous a été réservé ? Par le club cyclo d'Amboise qui a délégué chaque jour deux de ses membres pour nous accompagner et nous

guider sur les circuits, avant que son Président vienne nous saluer le dernier soir. Et celui de Mont près Chambord qui, en relation avec la municipalité, nous a réservé un local où pique-niquer après qu'on nous ait invité à prendre un apéritif en présence de l'adjointe au Maire.



Château de Chaumont

Des apéritifs, on nous en a servi presque chaque soir, offerts à tour de rôle par le VVF, l'organisateur, un de nos guides, je crois. Ce à quoi s'est ajouté, pour clore le séjour, un repas vraiment festif.

Et le régime dans tout ça ? Bah, l'enfreindre une fois de temps en temps (de temps en

temps seulement) n'est pas nuisible pour la santé et plutôt bon pour le moral. Alors...

Bref, à Amboise tout a été mis en œuvre pour nous faire conserver "forme et joie de vivre". Et ça été particulièrement réussi. Ce ne sont pas ceux qui y étaient qui diront le contraire.

M. D. ■

Ce qu'en dit Régine

33 cyclos cardiaques s'étaient inscrits au séjour à Amboise du 12 mai au 16 mai 2008..Que de soleil sur Amboise ces 4 jours dont chacun nous a vu parcourir pour certain 45 km, pour d'autres 80 km et pour les meilleurs 142 km...

Ainsi nous avons pu découvrir à vélo cette belle région, pays des châteaux et, après l'effort, savourer les spécialités du terroir : vins d'Amboise et de Cheverny, asperges, fromage de chèvre.

Toutes les conditions, météo, prestations du VVF, ambiance, ont été réunies pour que cette rencontre des amoureux du vélo se passe pour le mieux.

Un séjour passionnant, organisé à la perfection, qui vous donne envie d'en refaire d'autres.

Régine Grandin

Paca

N'oubliez pas...

...le séjour ACC au pied du Ventoux

Ainsi que nous l'avons déjà annoncé dans nos deniers numéros, Robert et Michèle Durand organisent encore cette année, **du 2 au 7 octobre**, un séjour à Bédoin (Vaucluse), au pied du Mont Ventoux (que ceux qui le souhaitent pourront gravir).

Quoi de plus agréable qu'un séjour en octobre dans cette belle région où, le plus souvent, l'été s'attarde en automne ? Demandez donc à ceux qui ont participé aux précédentes éditions ce qu'ils en pensent...

Que vous soyez de ceux-là ou pas, de nouveaux parcours, concoctés par notre ami Robert Gabert, vous attendent en même temps que de nouvelles découvertes.

Si vous n'êtes pas déjà inscrit, vous pouvez encore tenter votre chance.



Bulletin d'inscription au séjour à Bédoin du 2 au 7 octobre 2008

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

CP..... Ville.....

Tél..... Courriel.....

Nbre de personnes..... Hébergement aux Florans - Camping (barrer la mention inutile)

**Bulletin à découper, photocopier ou copier et à retourner accompagné d'un chèque de 60 € par personne libellé à :
Robert DURAND 368 Chemin de Patin 84810 AUBIGNAN**

Humour

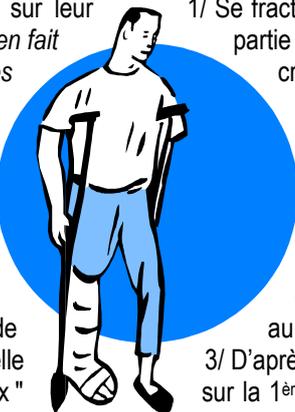
Un peu de musculation !...

Depuis plusieurs mois notre secrétaire cumule les "pépins". Le dernier en date: une chute de vélo. Mais cela n'entame ni son moral ni son humour. Qu'on en juge.

Dès qu'on ouvre un magazine, notamment un de ceux destinés à la gente féminine et a fortiori si c'est un magazine de sport, il y a de fortes chances de tomber sur une méthode infaillible soit pour avoir un ventre plat, des "abdos" du genre tablette de chocolat ou une musculation telle que vous ne pouvez plus vous habiller en confection !... Peut-être avez-vous testé l'une ou l'autre de ces méthodes ? N'ayant aucune compétence en biomécanique, je me garderai bien de porter le moindre jugement sur leur efficacité (NDLR : *tout comme M. Jourdain, on en fait dès qu'on met un ou plusieurs de nos muscles en mouvement, muscles qui sont solidaires de notre squelette : certaines lois de mécanique s'appliquent en effet à notre corps, qu'il soit statique ou mobile*). La seule certitude c'est que ce ne sont pas, à ma connaissance, des séances gratuites...

Or, je vais vous proposer (et non imposer, ça c'est une règle à l'ACC !) une méthode de musculation GRATUITE, ou presque, car elle suppose toutefois quelques "dégâts collatéraux" qui sont, je dois le reconnaître, de "menus inconvénients".

Il est unanimement reconnu que la pratique du vélo, faite de manière régulière et raisonnable, est un bienfait pour l'organisme en général et le cœur en particulier quand on le fait travailler en endurance. Elle présente cependant un déséquilibre dans l'harmonie musculaire car les membres inférieurs sont plus sollicités que les membres supérieurs. Et c'est là que j'ai trouvé la solution ! Je vais d'ailleurs aller vite déposer mon brevet !



Je dois signaler une condition préalable pour ma méthode, c'est d'avoir une maison avec deux niveaux (ça peut être RdC et 1^{er} ou cave ou grenier). Si tout est de plain-pied, demandez à votre voisin (ou voisine !) de vous prêter sa maison à deux niveaux. Bonne occasion de faire plus ample connaissance ! D'autant que deux à trois séances par jour sont souhaitables...

Voici ma méthode, à suivre dans l'ordre chronologique :

1/ Se fracturer une jambe (celle que vous voulez). Cela fait partie des inconvénients cités plus haut. Ne vous croyez pas cependant pas obligé(e) de vous casser une jambe avec pour dilemmes : laquelle ? quand ? où ? comment ? Vous pouvez faire comme si elle l'était, en ne vous en servant pas du tout dans l'exercice qui suit : aucun appui, ni debout, ni assis.

2/ Vous cherchez le moyen d'escalader votre escalier (puis de le redescendre) deux à trois fois au moins par jour.

3/ D'après mon expérience, le seul moyen est de s'asseoir sur la 1^{ère} ou la 2^{ème} marche et de s'aider des bras sur la marche supérieure, la jambe "morte" ne prenant aucun appui.

4/ Progresser ainsi de marche en marche.

Musculation des membres supérieurs assurée !

On reprochera à ma méthode de ne pouvoir s'appliquer aux manchots... Rien n'est parfait !...

Si quelqu'un trouve une autre méthode (épouse musclée exclue !), ne pas hésiter à en faire état dans un prochain N° de *Cœur & Vélo*. La recherche (paramédicale) est ouverte !

P. P. ■