



Dans ce numéro :

- **L'A C C en marche**
 - ▶ Rhône-Alpes 2
 - En juin, c'était l'Isérois
 - En novembre et décembre, ce sera...
 - ▶ Ile de France 2
 - Du vrai tourisme à vélo
 - Treize à la douzaine
 - ▶ Séjours 2009 3
 - ▶ Mieux vaut prévenir 4
 - ▶ Nouveaux membres 4
 - ▶ Dernière minute 4
- **Journées M.Brégeron 2009**
 - ▶ On vous attend à Bédoin 4
- **Journées M. Brégeron 2008**
 - ▶ Si Semur m'était conté 5-6-7-8
 - Richesses bourguignonnes
 - Rapports et décisions de l'A.G.
 - Semur, quelle abondance !
 - Au pas camarade, au pas
 - L'exploit de Françoise



Flavigny s/Ozerain,, un des plus beaux villages qu'ont découvert les participants des Journées Brégeron en Bourgogne

Le mot de la présidente

Semur ... c'est fini...

Rendez-vous en 2009 à Bédoin

Toutes les bonnes choses ont une fin et il en est de même pour ces dernières rencontres nationales superbement organisées par Chantal et Pierre. Circuits cyclos et pédestres, soirées instructives ou distrayantes, l'emploi du temps était certes très chargé mais la plupart des participants n'a rien raté du programme. Pour ma part, à la fin du séjour, j'ai quitté nos hôtes et les autres acécistes avec un petit pincement au cœur, mais contente de souffler quelques jours avant de repartir vers d'autres rendez-vous.

Déjà, les organisateurs de nos rencontres 2009 sont à pied d'œuvre. Une chose est certaine : nous aurons sûrement un invité de marque. Il s'agit là du Mistral, qui ne souffle jamais trop fort aux dires des personnes du coin. Quoiqu'il en soit, s'il est au rendez-vous, nous serons bien obligés de l'accepter comme l'ont fait ces jours-ci les participants du petit séjour à Bédoin organisé par Robert et Roland, histoire de nous donner envie de revenir l'an prochain.

Avant la trêve hivernale les Franciliens, eux aussi, se sont encore revus lors d'une rencontre organisée par Maurice. Quant aux Rhônalpins, ils ont passé deux jours ensemble près d'Annecy, sur l'invitation de Danielle et Christian. Il est d'ailleurs question de la première de ces rencontres dans la page qui suit. La seconde et le séjour de Bédoin seront relatés dans notre prochain numéro.

J'ai eu personnellement bien du plaisir à rencontrer de tous nouveaux adhérents lors de ces différentes rencontres. Je crois savoir que ce plaisir a été partagé et que nous les reverrons sans aucun doute. Ils ont eux aussi pu se rendre compte que nous prenions plaisir à nous retrouver ensemble après nos virées cyclos ou pédestres. Ils ont tout comme nous pu apprécier ces moments très conviviaux. Nous avons tous eu des accidents cardiaques, mais ceci ne nous enlèvera pas notre joie de vivre si communicative.

Josiane Besset ■

Pensez à visiter votre site www.cyclocardiaques.org beaucoup de photos vous y attendent cette année encore.

Appel des cotisations 2008

L'assemblée générale a fixé le montant de la cotisation annuelle à 15 € pour les membres actifs et leurs conjoints bienfaiteurs et à 25 € (ou plus) pour les autres membres bienfaiteurs (32 € avec le bulletin). A régler maintenant si ce n'est déjà fait. Merci. **Important** : la cotisation des **nouveaux adhérents inscrits depuis le 1^{er} juillet 2008** couvre l'année 2009. Ils sont donc à jour.

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 Baylie 78990 Elancourt

☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : coeuretvelo@cyclocardiaques.org

Rhône-Alpes

En juin c'était "l'Isérois"

Le dimanche 15 juin, pour cette dernière rencontre de printemps à St Romans (Isère) chez Jeanine et Noël Isérable, c'est un peloton de 11 cyclos qui prenait la route sous un ciel menaçant. Jean-Louis Guérin, à cours d'entraînement, est venu en voiture sur le parcours saluer les participants. Au programme 67 km sur de petites routes vallonnées de l'Isère et de la Drôme, avec quelques bonnes petites côtes. Direction Chatte, puis St

Bonnet de Chavagne, St Lattier, Eymieux, St Nazaire-en-Royans, Ste Eulalie pour atteindre Echevis sur la route des Grands Goulets où nos cyclistes retrouvaient les marcheurs pour un repas champêtre dans un cadre verdoyant.

Le retour sur St Romans s'effectuait par Pont-en-Royans et c'est avec les traditionnelles brioches et la Clairette de Die servies par Jeanine que se terminait cette sortie. ■

En novembre et décembre ce sera...

Dimanche 16 novembre : **Randonnée pédestre dans le Pilat** au départ du col de Chassenoud (Rhône), au nord-est de Condrieu. Contact : Georges Menez Tél. 04 74 85 75 43 ou 06 81 10 76 28

Dimanche 14 décembre : **Randonnée Pédestre dans les Monts du Lyonnais** au départ d'Yzeron (Rhône), Ouest de Lyon. Contact : Jean Longueville Tél. 04 78 48 13 57 ou 06 72 48 49 51 ■

Ile de France

Du vrai tourisme à vélo

"Ce n'est pas à proprement parler un musée, plutôt un lieu de mémoire", explique Jean-Louis Wilmès. Nous sommes un groupe d'une dizaine de cyclos cardiaques qui, à son invitation, découvrons à Combs-la-Ville (où il habite) la Maison du Combattant et du Citoyen. Laquelle veut "témoigner de l'action des anciens combattants" et "aider à mieux connaître et comprendre notre histoire" à travers l'exposition d'objets, d'uniformes, de gravures, de photos, de livres, la plupart résultant de dons de familles du crû, ce qui confère à chacun d'eux une histoire. Et donne à ce lieu sans prétention un caractère émouvant.

Il est ainsi, Jean-Louis. A chacune des balades qu'il organise il ajoute à l'aspect "vélocipédique" une note à la fois touristique et culturelle. Ce fut, par le

passé, la visite d'une brasserie artisanale, la collection de vieux coucous à La Ferté Allais, etc.

Ce mercredi 20 août, après une bucolique promenade à travers les forêts de Rougeau et de Senart, que relie l'Allée Royale, et sur les bords de Seine, on nous avait promis le restaurant. Au lieu de quoi nous nous sommes retrouvés chez Jean-Louis où Dominique, son épouse, et une voisine nous avaient préparé un savoureux déjeuner-buffet qui ne fit que renforcer la convivialité de cette journée. Laquelle devait donc se terminer par la visite de la Maison du Combattant et du Citoyen.

Après quoi chacun est reparti, heureux d'avoir répondu à l'invitation de Jean-Louis et touché par l'accueil chaleureux de nos hôtes.

M. D. ■

Treize à la douzaine

Ce samedi 27 septembre Maurice Kuhn münchen avait choisi le Mantois (région sise à 40 km à l'ouest de Paris) pour une "Rencontre sur Route". Douze Amicalistes avaient répondu présent et se retrouvèrent donc à Boinville-en-Mantois pour une journée sous un doux soleil automnal.

Si l'Île-de-France était bien représentée, il y avait aussi un membre de Champagne-Ardenne en la personne d'Alain Berjot qui avait donc parcouru plus de 200 km pour profiter de cette belle journée.

De plus, notre groupe était très représentatif de l'Amicale par le fait qu'il était constitué d'adhérents anciens, d'autres plus récents comme Bruno Lemelle et Michel Dreyfus, et même d'un postulant.

Une petite erreur de parcours à Arnouville ne nous perturba pas et nous retrouvâmes le bon tracé à Vert où un petit raidillon nous attendait, prétexte à "mettre tout à gauche" pour certains d'entre nous. Heurteloup, au nom évocateur, ne nous effraya pas davantage...

Une pause à Tilly, le temps de faire une photo du charmant château nous permit de nous détendre, avant d'avoir une pensée pour Georges Pompidou en passant à Orvilliers où il repose. Ensuite, direction Marq où Maurice nous avait réservé une table à l'auberge.

Un repas roboratif, unanimement apprécié après trois bonnes heures de route, nous y attendait. C'est là qu'un treizième, Jean-Pierre Bareth dont le compteur kilométrique du vélo commençait à rouiller, nous a rejoints. C'est ainsi qu'on est – provisoirement – passé de douze à treize, d'où le titre...

Le retour à Boinville se fit tranquillement par des routes paisibles et, après une pause à Goussonville, charmante bourgade, chacun retourna chez soi. Bonne route Alain !

Merci Maurice pour cette belle journée, et rendez-vous au printemps prochain !

P. P. ■

Séjours 2009 : inscrivez-vous rapidement

Rappel du calendrier des séjours 2009, qui vous a été communiqué par courrier séparé, et pour lesquels seuls les premiers inscrits seront retenus, vu le nombre limité de places. Qu'on se le dise !

En mars

du 16 au soir au 20 au matin :

Sous le soleil de Provence

Au Domaine Mousquety à l'Isle s/Sorgue (Vaucluse) – Environ 160 € par personne en chambre double.

Réservation : chèque de 50€ par personne à Jacques RIEME Villa Hugo 262 Bd des Combes 04100 MANOSQUE Tél. : 04 92 72 81 11 ou 06 99 77 43 04

En avril

du 23 au soir au 27 au matin :

Printemps ardéchois

Au Village Vacances de Voguë (Ardèche) – Environ 160 € par personne en chambre double.

Réservation : chèque de 50 € par personne à Daniel SOUZY 3, chemin de Barthélémy 69260 CHARBONNIERES LES BAINS Tél. : 04 78 30 73 83 ou 06 86 44 01 48

En mai

du 11 avant midi au 15 au matin :

Journées de printemps en Sologne

A la résidence Azuréva à Ste Montaine (Cher) – Environ 200 € par personne en pension complète.

Réservation : chèque de 50 € par personne à Francis LABBÉ 7, rue de Fresne 28630 BARJOUVILLE Tél. 02 37 28 75 02 ou 06 33 69 55 71

En Juin

du 5 avant midi au 8 au matin :

Découverte du Mont Saint Michel

A "l'Etoile de la mer" à Saint Jean Thomas (Manche). Environ 150 € par personne en chambre double.

Réservation : chèque de 50 € par personne à Michel BRIERE Le Mesnil 27, route du Mesnil 61110 LA LANDE PATRY Tél. : 02 33 65 62 50 ou 06 23 45 10 24

du 21 au soir au 26 au matin :

Journées auvergnates

Au gîte des 4 Vents (FFCT) à Aubusson d'Auvergne (Puy de Dôme). Environ 240 € par personne en chambre double.

Réservation : chèque de 40 € par personne à Bernard TAILLADE 6, rue des Acacias 63510 MALINTRAT Tél. : 04 73 61 92 ou 06 71 82 37

En septembre

du 7 après-midi au 11 au matin :

Au cœur de la Bourgogne

Au village de vacances "le domaine de la montagne Ste Anne" à Messigny (21). Environ 225 € par personne en chambre double.

Réservation : chèque de 50 € par personne à Pierre LESCURE 6, rue des Jacobins 21490 NORGES LA VILLE tél. : 09 54 58 02 85 ou 06 71 57 60 98

Pour vous inscrire aux différents séjours auxquels vous comptez participer, recopiez ou photocopiez et remplissez le bulletin ci-dessous et adressez-le avec votre chèque de réservation à la personne qui organise le séjour.



Bulletin de réservation

Je réserve pour le séjour de.....

Nom.....Prénom..... Adresse.....

Ville.....C P..... Tel : e-mail :

N°licence FFCT :..... de carte ACC :..... Nombre de personnes ☐

Ci-joint un chèque d'acompte de :..... à l'ordre de:.....

Bulletin à retourner à l'organisateur du séjour dans les meilleurs délais

L'A C C en marche

Mieux vaut prévenir

Comme on le sait, l'ACC a conçu un dépliant destiné plus particulièrement aux cyclos (surtout à ceux vieillissants mais pas seulement eux) qui, se croyant à l'abri d'un accident cardio-vasculaire, prennent parfois des risques inconsidérés. Ce dépliant a vivement intéressé la FFCT qui a décidé de l'éditer et de le diffuser largement, ce qu'elle a déjà fait lors de la Semaine fédérale.

Il appartient à chacun de nous de participer à cette action de prévention que nous avons initiée. A cet effet, ce dépliant est mis à votre disposition pour le distribuer dans votre club ou à l'occasion d'une manifestation cyclotouriste ou d'un forum.

Commandes à passer (en précisant le nombre d'exemplaires souhaité) à Pierre Poisson 137, avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison Tél.: 01 47 51 60 43

Nouveaux membres actifs

COURDEROT Michel 35, rue Devosge 21000 DIJON ☎ 03 80 30 32 73

DEHAME Roger 31, rue Lechantre 02100 ST QUENTIN ☎ 06 33 61 28 05

SEVRE Albert 6, rue des Tanneries 21230 ARNAY LE DUC ☎ 03 80 90 07 73

DOYER Jean-Paul 16, rue des Carmes CIVRY S/ SEREIN 89440 MASSANGES ☎ 03 86 33 95 28

DELMAS Bernard 23, route de Lax 12450 LUC ☎ 05 65 69 58 90

CHAMBON Jean-Claude Rignac 46600 CUZANCE ☎ 06 18 70 51 27

Changements d'adresses

BRUNON Daniel 45, allée Rembrandt Parc de Valescure II 83700 ST RAPHAËL ☎ 04 94 44 64 53

CROC Marcel chez CROC Patrice 93, rue Rabine 35510 CESSON-SEVIGNE

A noter également le nouveau N° de téléphone de BERNARD Marcel : 09 60 50 60 51

Erratum

Le numéro de téléphone de Daniel PRADIÉ, nouveau membre signalé dans notre dernier numéro, n'est pas celui indiqué mais le 03 86 28 53 92. Que Daniel veuille bien nous excuser.

Dernière minute : une rencontre des cyclos cardiaques de la région Bourgogne est organisée le samedi 8 novembre (elle est évidemment ouverte aux membres de l'Amicale des autres régions). Elle consistera en une balade d'une cinquantaine de km autour de Beaune élaborée par Jean Allexant.

Prévoir pique-nique. **Départ 10h30 parking de la Bouzaire à Beaune.**

Contact : Pierre Lescure au 09 54 58 02 85 ou 06 71 57 60 98 Courriel : pierrelescore@hotmail.com

Journées Maxime Brégeron 2009

On vous attend à Bédoin

C'est en Provence, à Bédoin, que se tiendra l'**Assemblée Générale 2009** avec les journées nationales "Maxime Brégeron".

Ils sont plusieurs à mettre la main à la pâte pour vous y accueillir et vous faire découvrir leur belle région. Vous pourrez admirer et sillonner de merveilleux paysages tel que les Dentelles de Montmirail, le Comtat Venaissin, le pays de Sault et celui des Sorgues et bien d'autres sites encore. Pour répondre aux désirs de chacun, outre les randos vélo de distances et difficultés différentes, vous aurez aussi la possibilité de goûter aux joies de la marche. Nos hôtes vous en diront plus dans les prochaines revues.

Pour nous loger, nous serons hébergés au village vacances "Les Florans", au pied du Ventoux. Nous y disposerons d'une majorité de chambres à 2 lits, et de quelques chambres seules. Le coût de la pension complète devrait être d'environ 43 € en chambre double.

Retournez-nous votre bulletin d'inscription au plus vite. Merci !

✂-----

Bulletin de réservation aux Journées Nationales
« Maxime BRÉGERON » du Samedi 26 septembre au samedi 3 octobre 2009

Nom.....Prénom.....

Adresse.....Ville.....C P.....

Tel : e-mail :N° carte ACC :

Je compte participer aux "journées-Rencontres" à Bédoin et arriver le : vers heures

Je souhaite être hébergé aux Florans en chambre seul ☐, chambre à 2 lits ☐

Je me logerai en Camping ☐, à l' Hôtel ☐ ou par tout autre moyen ☐. (Cocher la case correspondant à vos désirs)

Nota : l'organisation se charge exclusivement des réservations au centre "Les Florans", lequel est vivement conseillé.

Coût de pension complète environ 43€ (tout compris) par jour et par personne. (en chambre double)

Je serai accompagné des personnes suivantes : Nom : Prénom :

Nom :Prénom :

Bulletin à retourner dans les meilleurs délais à *Josiane Besset "Les Maux" 26400 Eurre* avec un chèque de 100 € par personne à l'ordre de l'**A.C.C.**, somme qui sera déduite des frais de séjour.

Si Semur m'était conté

A l'invitation de Pierre Lescure, c'est donc en Bourgogne que se sont déroulées les "Journées Maxime Brégeron" 2008. Quatre des participants ont apporté leur contribution pour nous les faire revivre au mieux. Place à eux. Et, d'abord, à Robert Jourdain.

Richesses bourguignonnes

Voici une nouvelle édition de la semaine ACC – Maxime Brégeron – qui s'achève et vient s'ajouter à une liste suffisamment longue pour que l'on puisse parler de tradition, c'est-à-dire un rassemblement de gens heureux de se retrouver dans un environnement agréable pour pratiquer leur sport favori, le vélo, selon la conception de chacun, bien sûr, mais toujours dans un esprit d'amitié et de convivialité. Ceci est également valable pour les randonneurs pédestres, ne les oublions pas, une activité de plus en plus prisée même par les hommes qui sacrifient volontiers une journée, voire plus, pour accompagner ces dames sur les sentiers. Notre doyen Jean Delrue en a profité pour s'initier à la signalétique de la randonnée, prouvant ainsi une fois de plus son inaltérable jeunesse.

Réputation méritée

La Bourgogne a été bien sûr – mais qui en doutait – à la hauteur de sa réputation de terre des arts, d'histoire, d'architecture, de paysages sublimes, de joie de vivre, de gastronomie (il n'est pas question ici des pique-niques étrangement semblables d'une région et d'une année à l'autre ! y a-t-il moyen de faire autrement ?)

La longue et riche histoire de la région est présente dans bien des lieux, depuis Vercingétorix, guettant toujours le Romain du haut de sa colline, Saint Bernard à Fontenay et Vézelay, Vauban à St Léger, la marquise de Sévigné aux châteaux de Bourbonnille et de Bussy Rabutin, le naturaliste Buffon, les seigneurs médiévaux de Semur ou Flavigny, les moines de la Pierre qui Vire, on n'en finirait pas de citer, car presque chaque village peut présenter ici un château, là une église, ailleurs une chapelle, un mégalithe, une curiosité remarquable, telles les tombes mérovingiennes de Quarré les Tombes.

Toutes ces réalisations humaines sont magnifiées par un cadre naturel grandiose. On ne peut oublier le panorama depuis la terrasse de la basilique de Vézelay, ni la source de la Seine et pas davantage la superbe vallée du Cousin. Evidemment tout ceci se mérite car ici, comme ailleurs, ces sites ont une

fâcheuse tendance à se situer sur les hauteurs et pour y accéder il faut traverser de profondes vallées, car les rivières suivent une tendance inverse, c'est dire si l'on est souvent heureux de bénéficier de braquets adéquats et, si ce n'est pas le cas, il reste la marche en poussant sa monture. Mais les Côtes sont quand même plus appréciées si elles sont de Beaune ou de Nuits St Georges !

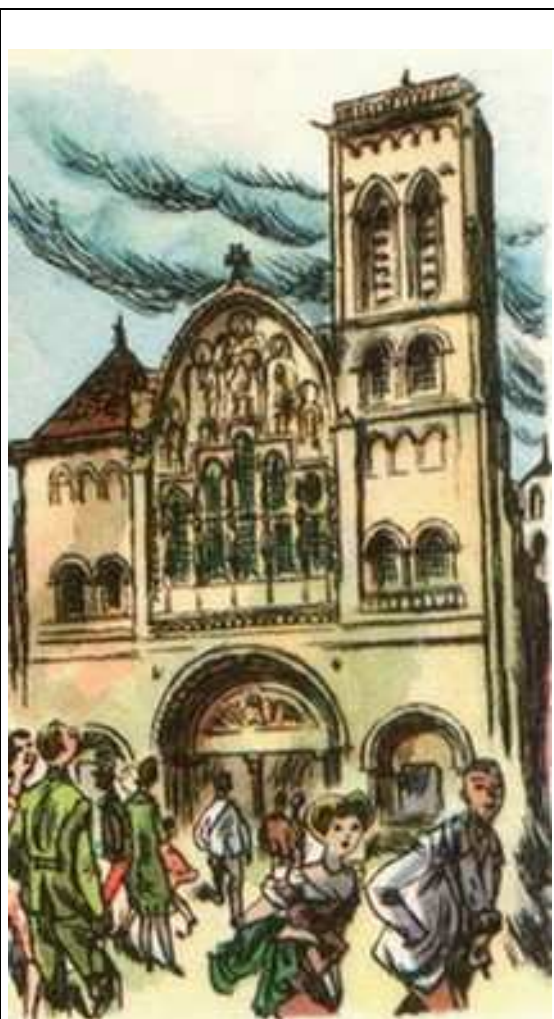
Soirées bien occupées

Mais la Bourgogne ne vit pas seulement sur son passé et se tourne aussi, entre autres, vers les recherches et techniques de pointe de la médecine. Les deux "complices" de la soirée de mardi, chercheur et cardiologue au CHU de Dijon en ont apporté la preuve avec brio. Simplicité, humanisme et humour, telles ont été les caractéristiques de leur brillante intervention mais, quand même, mettre hors jeu le fromage au pays d'Epoisses... Ce fut une soirée très riche en

informations, réflexions, échanges.

Autre soirée très suivie, la démonstration par les secouristes des gestes "qui sauvent" et l'emploi du défibrillateur.

Le dimanche soir, veillée riche en échanges et en émotions, car consacrée à Françoise "La Pékinoise" - c'est pour la rime - et à un de ses collègues de route. Les deux "champions" - avec guillemets, tous deux ne revendiquant nullement cette appellation – nous ont transporté, un peu, dans leur aventure et leurs rêves sur la longue route. Leur courage et ►►



Vézelay

Si Semur m'était conté

Richesses bourguignonnes (suite)

» leur volonté n'ont d'égal que leur modestie ; "des gens ordinaires qui font des choses extraordinaires" selon leurs propres mots.

La joie de vivre est illustrée d'une part, par le groupe bourguignon qui nous a présenté les traditions du pays à travers ses costumes, ses chants et danses avec bonne humeur et esprit d'à-propos et, d'autre part, par les Acécistes eux-mêmes qui trouvent dans leurs propres rangs des amuseurs, des chanteurs et chanteuses (n'y voyons aucune relation de cause à effet avec le violent orage de la même soirée...). L'initiation à la dégustation du vin - impensable d'y échapper en Bourgogne - ne saurait faire de tout un chacun un fin connaisseur, mais il est toujours bon d'en connaître quelques principes. Notre Acéciste

vigneron s'y est employé avec bonheur.

Enfin un mot sur le grand ordonnateur de cette semaine, Pierre aidé par son épouse Chantal. Ils ont réussi le tour de force – mais là aussi c'est dans la tradition ACC – dans un été maussade, d'obtenir un rendez-vous avec le soleil et le beau temps, à peine terni par un vendredi un peu gris. Avec bonne humeur, sourire et autorité quand il le fallait, ils ont parfaitement accompli leur tâche. La masse des cadeaux et prix de la tombola témoigne de l'activité déployée.

Nous les en remercions vivement et souhaitons les voir l'an prochain à Bédouin parmi nous (minou, minou).

Robert Jourdain ■

Les rapports et décisions de l'assemblée générale

Georges Menez, secrétaire de séance, nous résume ce qu'a été l'assemblée générale 2008.

Dans le cadre des Journées Brégeron, l'Assemblée Générale annuelle de l'ACC été réunie le dimanche 7 Septembre 2008, en présence de MM. Guyenot, maire de Semur-en Auxois, Domain, adjoint aux sports, Rouget, représentant du CODEP 21

60 membres actifs ont participé à cette réunion et 31 autres ont remis leur pouvoir à l'un des présents.

Après l'observation d'une minute de silence, en souvenir de nos camarades Henri Barrois et Jean Lebeau, décédés en 2008, la Présidente Josiane Besset a ouvert l'Assemblée Générale en présentant son rapport d'orientation 2009 : rappel des buts de l'Amicale, impact de nos actions collectives, diffusion de notre dépliant "L'accident vasculaire...ça n'arrive pas qu'aux autres", incitation à participer aux sorties nationales ou régionales, encouragement à témoigner de notre vécu.

Ensuite, Robert Renard, secrétaire-adjoint, a lu le rapport d'activités 2008 : les effectifs sont en légère progression (197 actifs et 81 bienfaiteurs en 2008, contre 192 et 69 en 2007). Malgré un petit tassement de leur nombre, les rencontres régionales demeurent appréciées pour leur qualité et leur convivialité. Après avoir énuméré les plus marquantes, R. Renard a mis en exergue les réalisations au long cours de certains ACCistes (Danube, Compostelle, Tour de France, Xian-Pékin et Paris-Pékin). Il a terminé par l'examen des relations extérieures (FFCT, FF de Cardiologie), de la communication interne (*Cœur et Vélo*, élaboré avec brio par Michel Dautresme), et de la communication externe (internet, presse). Le rapport d'activités est accepté à l'unanimité, moins une abstention.

Le rapport financier est présenté par Josiane Besset, qui est également trésorière. L'exercice 2007-2008 fait apparaître un excédent de 1967€ et le capital de l'Amicale passe donc de 12475€ à 14442€. Le Bureau a proposé une légère augmentation des cotisations, qui sont restées inchangées durant 6 ans :

- pour les membres actifs et leurs conjoints bienfaiteurs : 15€
- pour les autres membres bienfaiteurs : 25€ sans la revue, 32€ avec la revue.

Le rapport financier est accepté à l'unanimité, moins 2 abstentions.

Un projet de modification de l'article 4 du règlement intérieur, concernant la participation des membres bienfaiteurs aux activités de l'Amicale, est soumis à l'Assemblée. Après débat, il apparaît qu'il demande à être ré-étudié par le Bureau et n'est donc pas soumis à un vote de cette AG.

Comme chaque année, un tiers du Conseil est à renouveler. Michel Dautresme et Pierre Poisson, sortants, se représentent. Jo Corre, sortant également, ne renouvelle pas sa candidature. Daniel Souzy (délégué Rhone-Alpes) se présente pour la première fois. Les 3 candidats sont élus (90 pour, 1 abstention).

Après une intervention du représentant du CODEP 21, l'Assemblée Générale s'achève par les questions diverses :

- Daniel Souzy remet un questionnaires relatif aux attentes des adhérents. Il sera également diffusé à ceux qui n'ont pu participer à l'Assemblée Générale.
- Pierre Poisson rappelle l'obligation, en cas de mauvaise visibilité, du port du gilet fluo, et ce à partir du 1^{er} octobre 2008.

- La prochaine assemblée générale se tiendra à Bedoin (Les Florans) lors des Journées Maxime Brégeron prévues du 26 Septembre au 3 Octobre 2009. Robert Durand en sera l'organisateur.

Georges Menez ■

Si Semur m'était conté

Semur, quelle abondance !

C'est au tour de Jacques Antoniewski de nous livrer son regard sur les Journées de Semur. Un regard un s'avérant un tantinet caustique...

En 2008 je n'avais pas encore fait ma dixième AG puisque l'an dernier j'avais raté Beg Meil pour des raisons familiales de santé et également parce que mes vieux tendons et ligaments me posaient des problèmes... Mon absence de kilométrage suffisant ces deux dernières années me faisaient un peu redouter la Bourgogne qui regarde de haut le Perche ou les Yvelines où je circule ! Mais en fin de compte on s'adapte et j'ai retrouvé la même ambiance chaleureuse que j'avais trouvée il y a plus de dix ans à St Nazaire sous une pluie battante ! Ambiance chaleureuse, néanmoins avec quelques petites notes discordantes : il en faut bien pour apprécier la qualité !

La prestation de notre hôte Pierre Lescure fut excellente partout et même quelquefois excessive : aligner des km et des dénivelées avec des soirées toutes plus intéressantes les unes que les autres, ça finit par créer des manques de récupération... Et les vieux deviennent grincheux ! Mais notre habituel grincheux de service était absent... cloué qu'il était sur son lit d'hôpital pour de la plomberie non cardiaque (donc moins noble mais tout aussi indispensable). Dommage car son absence regrettée nous a privé d'un rôleur efficace et tonitruant : A l'an prochain Jo et Je !

Donc roboratif le programme de Pierre : efforts physiques "rouler, monter, remonter après un faux plat montant (!), un petit peu descendre" mais aussi efforts intellectuels... En effet décoder aux quatre coins de « l'Aussois », comme ils disent ici, ses itinéraires hiéroglyphiques est devenu rapidement une habitude nécessaire ! Au fond, avant de remonter une nouvelle côte on avait droit à une station "calvaire intello" ! Sauf chez les TGV que j'ai un peu côtoyés deux jours où l'on remplaçait la halte par un "on fonce et l'on verra bien !" d'où kilométrages excédentaires ! Mon manque d'entraînement m'a donc relégué après les deux premiers jours chez les sereins et les contemplatifs... Mais là aussi il fallait se livrer régulièrement à un exercice de Champollion !

Trêve de critiques : Pierre n'a raté que cela et a réussi le reste : qu'il en soit félicité et remercié : il sera parfait la prochaine fois dans le Gers (!) pour sa deuxième AG !

La semaine a déjà débuté **le samedi soir** avec un brillant exposé historique et géographique d'un cyclo de Semur : un puits de science et d'anecdotes... C'était bien chanceux d'avoir ce type sous la main !

Puis **le dimanche matin**... Morose et pluvieux pour une prise de contact avec Semur et ses environs. Grâce à un TGV en même temps chercheur de curiosité (n'est ce pas là une curiosité ?), je fus un des

seuls, avec deux ou trois autres, à voir cette chapelle avec les peintures qui nous rappellent que les grands de ce monde se retrouvent aussi à l'état de squelette... comme tout un chacun !

L'assemblée générale étant relatée par ailleurs je ne fais que passer rapidement pour aboutir au bœuf bourguignon succulent du repas festif ! Bravo au chef cuisinier qui nous a régallés toute la semaine. Bien sûr, bien sûr, les pique-niques étaient un peu répétitifs, mais ils fournissaient l'énergie pour vaincre les dénivelées grâce au fromage "donné de surcroît et... excédentaire donc !" d'après notre chirurgien cardiaque de Dijon.

Le soir, notre championne du kilométrage, Françoise, toute en retenue et même encore rêveuse de son périple, il m'a semblé, vers la Chine, nous a commenté les questions nombreuses de l'auditoire : chapeau bas messieurs, elle l'a fait !

Le lendemain **Lundi soir** nous avions droit aux « Sansonnets » de Semur avec un « curé » jésuite à souhait et des chanteurs et danseurs très agréables à suivre... quoique pas toujours compréhensibles par le

chitimi que je suis encore malgré 30 ans de parisianisme "ben ouais chétot pas l'mêm patois que j'connaïsso !" !

Le mardi soir, exposés brillants et plein d'humour des deux chirurgiens de Dijon... Il faudrait que le Bureau leur envoie deux ou trois euros (ou plus si on est riche !) pour leur faciliter leurs recherches !

Que dire de la soirée de **mercredi** ? on se serait cru à une session de formation de la Croix-Rouge... mais sans la belle Adriana... Dommage, on aurait mis au fond de la salle les bienfaitrices "autorisées" pour que les vieux mâles soient au premier rang pour en avoir plein les mirettes ! On peut toujours rêver !

Enfin **jeudi soir**, piquées au jeu, les conjointes bienfaitrices "autorisées" se sont instituées choristes et ont produit de l'effet sur leur auditoire avec une très belle chanson de Françoise Hardy... et notre hôte, Pierre, nous a montré qu'un cyclo-cardiaque pouvait ne pas ignorer les grands poètes de la chanson française qu'ont été Nougaro, Reggiani, et Léo Ferré, mes préférés aussi ! Nous eûmes droit aussi à une animation VVF par le dirlo et son acolyte : prépareraient-ils une reconversion ? C'est souvent le cas car après avoir été GO des clubs Méditerranée certains se sont retrouvés célèbres dans le show-biz !

Vendredi pluvieux et retour à Rambouillet par le Morvan et le Sancerrois : la France a aussi ses déserts... mais ils sont verts !

A l'an prochain et si... je monte le Ventoux ce sera par Malaucène... car par Bédouin c'est plus dans mes cordes.

Jacques Antoniewski ■



Le nouveau Bureau

Peu de changement dans le Bureau constitué à l'issue de l'assemblée générale. Josiane Besset reste présidente et trésorière, Pierre Poisson secrétaire et Robert Renard secrétaire adjoint. Seul Michel Dautresme abandonne la vice-présidence à Pierre Lescure. ■

L'exploit de Françoise

Bien mérité le trophée que la présidente Josiane Besset, au nom de l'A C C, a remis à Françoise Champrond pour avoir participé jusqu'au bout à la formidable aventure du Paris-Pékin à vélo. Formidable aventure dont elle a pu donner une petite idée lors de la soirée qu'elle nous a consacrée sur le sujet comme il en est fait mention par ailleurs. Dès son retour, Françoise nous avait fait parvenir le message qui suit.

Chambéry le 25 /08/08

Dans Cœur & Vélo de mai-juin, un article : Elle est partie

Alors je propose maintenant...

ELLE EN EST REVENUE...

Je suis partie le 16 mars 2008 du Trocadéro à Paris très entourée par les "cyclos cardiaques" venus me donner l'envoi.

J'ai traversé 12 frontières en 118 étapes, parcouru 12700 km environ avec un dénivelé de 54000 mètres et suis restée 700 heures sur la selle.

Le dimanche 3 août, enfin la Muraille de Chine aux portes de Pékin. Quelle émotion de nous y retrouver tous : cyclos de Xian-Pékin et cyclos de Paris-Pékin. Nous rions, nous pleurons dans les bras les uns des autres, heureux d'avoir réussi, nostalgiques de ce que l'aventure prenne fin.

A QUAND LA PROCHAINE ?

Françoise ■

Si Semur m'était conté (suite et fin)

Au pas camarade, au pas

Les séjours A C C comptent désormais souvent, outre les parcours "cyclo", des randonnées pédestres pas seulement pour les accompagnateurs(trices). Ainsi Emile Malnoë qui a dû, à son grand regret, abandonner le vélo, fait désormais partie de la troupe des marcheurs. Il nous résume ce qu'ont été, pour ceux-ci, les Journées de Semur.



Dès notre arrivée, le samedi soir, nous avons droit à une leçon sur l'histoire et la géographie de la Bourgogne qui nous rappelle certains rudiments de notre passage à H.E.C. (Hautes Études Communales).

Dimanche matin, sous la conduite de notre guide, nous visitons Semur en Auxois : ses quatre tours, ses remparts, son lavoir, avec rappel de la crue de 1856.

Lundi, départ vers le lac de Pont pour en faire le tour. Des flèches nous indiquent un village d'artistes. Ils sont absents. Nous nous demandons si notre doyen n'a pas fait une "touche". Mais ne soyons pas

mauvaise langue. A notre retour, nous avons droit à du Muscadet du Nantais qui est bienvenu. Merci !

Le lendemain, départ en voiture pour une visite de Quarré-les-Tombes, ainsi nommé à cause des nombreux sarcophages qui entourent l'église. C'est aussi le pays d'enfance de la Lyonnaise de notre groupe. Que de souvenirs cela lui rappelle-t-il ! Nous nous rendons ensuite à l'Abbaye de la Pierre qui Vire où un moine nous fait bien rire en confondant "stent" et... "string" ! Après quoi il nous faut monter (c'est dur) jusqu'à la Basilique de Vézelay. Là, pique-nique sous les platanes avant la visite. Puis nous rentrons par la très jolie vallée du Cousin. Quelques erreurs de direction ne nous ont pas permis de voir la ...cousine !

Mercredi, direction Beaune, toujours en voiture, pour y faire une belle balade, d'abord au milieu des vignes. Là aussi ça grimpe. Puis nous atteignons la forêt où le parcours est plus reposant. En revenant nous passons devant une Vierge dominant le vignoble. Ce sera enfin la visite du vieux Beaune. Quelques achats et retour au bercail.

Jeudi nous nous dirigeons vers le village de Massingy pour y suivre un parcours balisé. Dès notre sortie des voitures, nous sommes pris en charge par un chien "à vaches", selon sa maîtresse précisant qu'il avait pour mission de garder le bétail mais qu'il accompagnait aussi facilement les gens et revenait néanmoins toujours à son domicile. Nous effectuons une belle balade agrémentée par les branches, les ronces, l'herbe bien humide et la boue sur notre passage. Retour en voiture par la biscuiterie Mistral à Semur, avec achats à la clé.

Lors des "Journées drômoises", les marcheuses et marcheurs avaient formé un groupe vocal constitué des "Trois Grâces" applaudies comme il se doit. A Semur, dès le lundi c'est une véritable chorale qui se forme, avec répétitions intensives tous les jours, d'où une prestation éclatante lors de la soirée-cabaret des Acécistes. Devrons-nous modifier notre sigle ? En effet nous comptons dans nos rangs de plus en plus de marcheurs, de chanteurs (euses), de conteurs, etc..

Le dernier jour, le temps incertain et le départ de plusieurs d'entre-nous font se disloquer notre groupe.

Nous sommes néanmoins trois à aller marcher, avec visite de la superbe abbaye de Fontenay.

Saluons au passage la performance de notre doyen (87 ans) qui a marché tous les jours. Bravo Jean : l'an prochain le Ventoux t'attend !

C'est avec regret que le samedi matin nous nous séparons. En espérant bien nous retrouver tous l'an prochain à Bédoin. ■