



## Attention !

Il est temps de régler votre cotisation 2009 si vous ne l'avez pas déjà fait : 15 € pour les membres actifs et leurs conjoints bienfaiteurs, 25 € (ou plus) pour les autres bienfaiteurs (32 € avec le bulletin *Cœur & Vélo*).

**Important** : si vous avez adhéré ou acquitté votre cotisation au cours du second semestre 2008 elle couvre l'année 2009 et vous êtes donc à jour.

## Dans ce numéro :

- **Journées M.Brégeron 2009**
  - ▶ Les charmes de la Provence 2
- **Santé**
  - ▶ Le froid augmente les risques 2
- **Liste membres actifs** 3-4-5
- **L'A C C en marche**
  - ▶ Où irons-nous en 2009 ? 6  
(En Sologne, Auvergne, Bourgogne, etc.)
  - ▶ Au pied du Ventoux 7
  - ▶ En Rhône-Alpes aussi... 7
  - ▶ L'A C C témoigne 8
  - ▶ Aller en Chine à vélo 8

## Amicale des Cyclos Cardiaques

137, avenue Paul Doumer

92500 RUEIL-MALMAISON

☎ 01 47 51 60 43 ou 04 75 76 80 00

E-Mail : [contact@cyclocardiaques.org](mailto:contact@cyclocardiaques.org)

Josiane Besset : [president@cyclocardiaques.org](mailto:president@cyclocardiaques.org)

Pierre Poisson : [secretaire@cyclocardiaques.org](mailto:secretaire@cyclocardiaques.org)

### Cœur & Vélo

Responsable : Michel Dautresme

47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt

☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : [coeurvelo@cyclocardiaques.org](mailto: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](http://www.cyclocardiaques.org)

## Le mot de la présidente

## Voici la nouvelle année

Lorsque vous lirez ces lignes, les fêtes de fin d'année seront déjà bien entamées. Je souhaite que celles-ci vous apportent joie, bonheur et santé. Au fait, vous ne le saviez peut-être pas, mais nous avons notre Père Noël (comme disait mon petit-fils Guillaume : "Pour Noël, il s'habille en rouge mais à la Roanne, il fait du vélo avec les cardiaques !"). J'ai eu besoin de son appui il y a quelques jours. Connaissant mon appartenance à l'ACC, Raymond, un cyclo chevronné de mon club, m'a contacté, me confiant qu'il avait eu très peur lors d'un malaise cardiaque et que maintenant, très inquiet, il se demandait s'il pourrait un jour refaire du vélo. Je l'ai réconforté comme j'ai pu, puis je l'ai mis en rapport avec notre Père Noël qui, ayant eu le même problème, a su lui redonner espoir et sourire. Lors de la prochaine "Roanne", notre barbe blanche, Bernard Bonnet, pourra sans nul doute rencontrer Raymond qui, d'ici là, fera peut-être partie de l'ACC.



Tout ceci pour dire qu'au seuil de cette nouvelle année, nous devons tous continuer à nous impliquer dans la vie de l'Amicale non seulement en participant aux rencontres régionales, aux journées Maximes Brégeron mais aussi en témoignant autour de nous des bienfaits de la pratique raisonnable du vélo et en faisant connaître l'ACC dès que l'occasion se présente. 2008 aura été une année mémorable pour quelques acécistes qui ont réalisé de grandes choses tandis que d'autres, ayant des problèmes de santé plus ou moins graves, n'ont pu se joindre à nous lors de nos manifestations. Je leur souhaite de revenir bien vite parmi nous. Actifs ou Bienfaiteurs, continuons à faire en sorte que notre Solidarité, notre Amitié, notre Joie de Vivre et, surtout, le témoignage d'espoir que nous apportons, restent nos principales préoccupations. Bonne et heureuse année à tous. Rendez-vous très bientôt à l'une ou l'autre de nos manifestations.

Josiane Besset ■

## Les charmes de la Provence

**C'est donc à Bédoin (Vaucluse), au pied du Mont Ventoux, haut lieu du cyclotourisme s'il en est, que vont se tenir l'assemblée générale et les Journées Maxime Brégeron 2009. Un rendez-vous ne manquant pas d'attraits et, par conséquent, à ne pas manquer. D'où la nécessité de vous inscrire au plus tôt.**

**A**ux amis de la nature que sont les cyclotouristes la Provence offre le charme de ses paysages variés. Ici, un magnifique point de vue, là une vallée encaissée, plus loin une plaine et ses champs florissants, des collines plutôt arides, des sommets déchiquetés...

C'est, bien sûr, vu de Bédoin où nous serons hébergés, le sommet dénudé du mythique Mont Ventoux. Ce sont aussi, non loin de là, les Dentelles de Montmirail que le découpage très particulier de leurs crêtes en arêtes très minces et en aiguilles a fait ainsi baptiser. Mais, comme en témoigne, en page 7, Jean Loux qui a participé en septembre dernier à un séjour de l'A.C.C. là même où se dérouleront les journées Brégeron 2009, la région recèle bien d'autres attraits.

Cyprés et oliviers, vignobles, vergers, champs de lavande vous accompagneront tout au long de vos parcours. Parfois au prix de grimpettes, vous passerez par de pittoresques villages comme Venasque et son baptistère de l'époque mérovingienne (7<sup>e</sup> siècle) ou Séguret, autre ravissant village offrant une vue incomparable sur les Dentelles de Montmirail, la plaine du Comtat Venaissin et, dans le lointain, le rebord du Massif Central. Vous déambulerez dans Pernes les Fontaines

particulièrement pourvue non seulement en fontaines (on en compte des dizaines) mais en bien d'autres très beaux restes de son brillant passé de capitale du Comtat Venaissin et qui, par ailleurs, est bien connue des cyclotouristes qui viennent y vénérer le souvenir de Paul de Vivie dit Vélocio. Si l'envie vous en dit, vous visiterez à Vaisons la Romaine les remarquables vestiges de la ville romaine qu'elle fut et l'ancienne cathédrale romane. Vous découvrirez, blottie au fond d'un ravin, l'abbaye de Senanque, "une des trois sœurs cisterciennes de Provence". Vous remarquerez les maisons anciennes et, là aussi, les fontaines de Villes sur Ozon avant de vous engager dans les gorges de la Nesque sur une route en corniche offrant de superbes vues en enfilade jusqu'à un belvédère d'où vous pourrez admirer la plus belle partie des gorges.

Il s'agit là d'un bien petit aperçu de ce qui vous attend en Provence puisque ne concernant que des sites parmi les plus proches de Bédoin. En page 7 Jean Loux en cite d'autres mais il en manque encore. Aussi reviendrons nous sur le sujet au fil des prochains numéros. Ne serait-ce que pour vous mettre en appétit si vous ne l'êtes pas déjà.

M. D. ■

3<

### 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 Meaux" 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.**

### Santé

## Le froid augmente les risques

**C**haque fois que la température baisse de 10°C par rapport à la moyenne saisonnière, le risque d'infarctus augmente de 13% dans la population générale. Il en est de même chez les sportifs. Des températures inférieures à 0° provoquent un besoin accru du muscle cardiaque en oxygène, une contraction des vaisseaux et un ralentissement de la circulation sanguine. Pour assurer la fourniture d'oxygène à l'organisme le cœur doit accélérer son rythme et augmenter son travail. Si l'on y ajoute un effort sportif intense, ses possibilités maximales peuvent être

dépassées. D'autre part, lorsqu'il fait froid, le sang se charge en fibrinogène, substance impliquée dans la formation des caillots, susceptibles d'obstruer les artères en général, et les artères coronaires en particulier. Le cœur doit accélérer son rythme et augmenter son travail. La prévention consistera à se couvrir chaudement, à faire vérifier régulièrement l'état de son cœur, et à moduler l'intensité de ses efforts lors des sorties effectuées par grand froid.

(extrait d'un article de J. L. Rougier, paru dans Cyclotourisme N°566)

## Liste des membres actifs de l'A.C.C.

**Adhérents au 1<sup>er</sup> décembre 2008 (sous réserve du paiement de leur cotisation 2008). Puisse cette liste favoriser contacts et échanges entre nos membres actifs.**

- AGUILLAUME Pierre 49, rue de la Maladière 21160 MARSANAY-LA-CÔTE ☎ 03 80 52 19 00
- ALLEXANT Jean 11, rue de la Combe 21200 STE MARIE-LA-BLANCHE ☎ 03 80 26 52 63
- AMBLARD Lucien Quartier Lacoste 07200 SAINT-PRIVAT ☎ 04 75 93 64 27
- AMIEL Jean-Pierre 17, avenue Guiard 93380 PIERREFITTE ☎ 01 48 22 86 63
- ANDRE Maurice 14, rue du Bel-Air 77310 BOISSISE-LE-ROI ☎ 01 60 65 72 38 ou 06 83 67 01 08
- ANGELLOZ-NICOUD Robert 6, rue Louis Armand 74000 ANNECY ☎ 04 50 23 04 74
- ANTONIEWSKI Jacques 47, rue du Petit-Parc 78120 RAMBOUILLET ☎ 01 30 41 13 16
- AUGER Jean-Pierre 11, allée J.P. Chabrol « Les Jardins d'Ema » 26300 BOURG DE PEAGE ☎ 04 75 70 97 41
- AURENCHE Jean R N 304 07000 ST JULIEN EN ST ALBAN ☎ 04 75 65 71 11
- BARBIER Claude 4, rue du Bon Puits 91320 WISSOUS ☎ 01 60 11 61 81
- BARETH Jean-Pierre 8, avenue de Mortemai 78650 BEYNES ☎ 01 34 89 32 47
- BAYLE Georges 37, rue J. d'Arbaud lot. Le Clairiant 84260 SARRIANS ☎ 04 90 65 52 79
- BAYOL Roger 87, allée des Acacias 83260 LA CRAU ☎ 04 94 66 75 53
- BELLAN Pierre Villa « Santu l'Anu » 20129 BASTELICACCIA ☎ 04 95 20 00 25
- BELLEC Michel 32, route de Plescop 56890 MEUCON ☎ 02 97 60 77 95
- BENDJUIA Marthe 3, avenue de Taillebourg 75011 PARIS ☎ 01 43 56 20 41
- BERJOT Alain 2 bis, Grande Rue CULOISON 10150 SAINTE-MAURE ☎ 03 25 8134 02
- BERNARD Marcel Chemin de la Croix du Poirier Cornillon 42240 ST PAUL EN CORNILLON ☎ 09 60 50 60 51
- BERTAUDIERE Lilian Place Mascharo 20117 CAURO ☎ 04 95 28 40 25
- BERTRAND Georges 213, Chemin de Vernes 38250 LANS EN VERCORS ☎ 04 76 95 44 80
- BESNARD Jean-Claude 63, Boulevard de Strasbourg 35000 RENNES ☎ 02 99 36 82 99
- BESSET Josiane « Les Meaux » 26400 EURRE ☎ 04 75 76 80 00
- BEUNIER Jean-Pierre 4, place Porto Riche 33000 BORDEAUX ☎ 06 08 24 36 48
- BIDEAU Pierre 2, Place des Fauvettes 29720 PLONEOUR-LANVERN ☎ 02 98 87 64 04
- BIEULES Louis 7, rue Jules Ferry 66410 VILLELONGUE DE LA SALANQUE ☎ 04 68 73 31 75
- BLU Geneviève 17, Route de Château-Gontier 53400 CRAON ☎ 02 43 06 26 44
- BOISSIER Pierre 18, rue Anatole France 92290 CHATENAY-MALABRY ☎ 06 74 03 44 68
- BOISTEAU Marcel 8, rue Jean Moulin 44980 STE LUCE SUR LOIRE ☎ 02 40 25 61 89
- BONNET Bernard Route du Moulin 83790 PIGNAN ☎ 04 94 33 28 54
- BOUDET Philippe 17, rue du Moulin de Pierre 95220 HERBLAY ☎ 01 39 31 47 08
- BOULNOIS Marie-Thérèse 7, Cité Emile Verroye 59250 HALLUIN ☎ 03 20 23 97 21
- BOURGEOIS René 22, rue de la Louvière 78120 RAMBOUILLET ☎ 01 30 41 05 56
- BOUSQUET Robert 15, rue des Camélias 81600 GAILLAC ☎ 05 63 57 08 03
- BRAURE Antoine 3, Petit Chemin de Lecelles 59158 MAULDE ☎ 06 10 60 77 44
- BRIERE Michel 27, Route du Mesnil 61100 LA LANDE PATRY ☎ 02 33 65 62 50
- BRUNEAU François 20, rue Eugène Varlin 75010 PARIS ☎ 01 46 07 91 32
- BRUNON Daniel 45, allée Rembrandt Parc de Valescure 83700 ST RAPHAËL ☎ 04 94 44 64 53
- BRUSSON Jean-Marc 9, rue des Francs Bourgeois 35000 RENNES ☎ 02 99 38 28 55
- BUJON Marc 1, allée des Roses 78114 MAGNY LES HAMEAUX ☎ 01 30 52 33 82
- BUZON Daniel 407, rue du Jacquet 69480 LUCENAY ☎ 04 74 67 17 78
- CABARET Henri 30, Chemin des Pins 30500 ST VICTOR DE MALCAP ☎ 06 33 39 13 28
- CALLEDE Jean-Paul 19, rue Emile Marty 81800 RABASTENS ☎ 05 63 40 65 69
- CARON Gérard 18, rue de Schwertes 62400 BETHUNE ☎ 03 21 01 31 08
- CASSOU Claude 32, rue des Forges 21000 DIJON ☎ 03 80 30 88 24
- CHAMBON Jean-Claude Rignac 46600 CUZANCE ☎ 06 18 70 51 27
- CHAMPROND Françoise 119, rue Franz Litz Montjay 73000 CHAMBERY
- CHAUVOT Robert 41, avenue Paul Delorme 69580 SATHONAY CAMP ☎ 04 78 23 45 63
- CHEVALEYRE André 8, rue du Chicot 63600 AMBERT ☎ 04 73 82 12 32
- COÏC Laurent 19, avenue de Langeais 44800 SAINT HERBLAIN ☎ 02 40 40 01 94
- COLOMBAT Jacques 127, route d'Antibes 06560 VALBONNE ☎ 04 93 12 24 51
- COQUARD Paul Montfollet 42570 SAINT HEAND ☎ 06 10 13 20 21
- COQUEBIN Jean-Claude 15, rue des Saules 94410 SAINT MAURICE ☎ 01 43 53 24 27
- CORNUMENT Jacques Le Bois des Land II 18, avenue St Lazare 26200 MONTEILIMAR ☎ 04 75 53 76 24 ou 06 30 06 51 32
- CORRE Joseph 69, rue Le Gonidec 29860 PLOUVIEN ☎ 02 98 40 01 19
- CORTINOVIS Joseph 659, En Boisset 01430 MAILLAT ☎ 04 74 75 72 74
- COSTA Bruno Moulin de Latouille 46400 LATOUILLE LENTILLAC ☎ 05 65 38 04 85
- COUDEROT Michel 35, rue Devosge 21000 DIJON ☎ 03 80 30 32 73
- COUDREAU Paul 25, rue Lantara 91490 MILLY LA FORÊT ☎ 01 64 98 77 11
- CROC Marcel chez CROC Patrice 9", rue Rabine 35510 CESSON-SEVIGNE ☎ 06 30 01 12 05
- CURTILLET Henri 42, Montée du Petit Versailles 69300 CALUIRE ☎ 04 78 08 50 77
- DA SILVA Jean-Baptiste rue Auguste Chenu 26400 AOUSTE SUR SYE ☎ 04 75 40 63 48
- DAUTRESME Michel 47, avenue de la Baylie 78990 ELANCOURT ☎ 01 34 82 07 09
- DECRAND Bernard 14, rue de Turckheim 06400 CANNES ☎ 04 93 38 02 48
- DEDIEU André Chemin de la Hount-Barade 31800 SAINT-GAUDENS ☎ 05 61 79 85 50
- DEHAME Roger 31, rue Lechantre 02100 ST Quentin ☎ 06 33 61 28 05
- DELMAS Bernard 23, route de Lax 12450 LUX ☎ 05 65 69 58 90
- DELOCHE Jean-François 392, Av. Victor Hugo Résidence Antares 26000 VALENCE ☎ 06 76 83 24 94
- DELRUE Jean "L'Oliveraie" 499, chemin des Courcettes 06220 GOLFE-JUAN ☎ 04 93 63 74 57
- DEMAUVE Claude Quartier Sourine 26740 MONTBOUCHER SUR JABRON ☎ 04 75 01 23 19
- DISTRIBUE Roger 11, rue de Verdun 85800 ST GILLES CROIX DE VIE ☎ 02 51 54 14 19
- DOYER Jean-Paul 16, rue des Canes CIVRY S/ SEREIN 89440 MASSANGIS ☎ 03 86 33 95 28
- DOZIERE Pierre résidence Richelieu 293, quai Devigne 59500 DOUAI ☎ 03 27 97 72 48
- DREYFUS Michel 14, avenue Charles de Gaulle 78650 BEYNES ☎ 01 34 89 20 51
- DUC Jacky 184, route de la Frasse 74400 CHAMONIX ☎ 04 50 53 32 17
- DUGELAY Alain 16, rue Stéphane Dalud 69170 TARARE ☎ 04 74 05 25 16
- DURAND Robert 368 Chemin de Patin 84810 AUBIGNAN ☎ 04 90 12 59 22

»

## Liste des membres actifs de l'A.C.C. (suite)

- ESCARAVAGE Robert 14, rue Ingres 81600 GAILLAC ☎ 05 63 67 20 73
- FAUCHEUX Joseph L'Ourmais 35410 NOUVOITOU ☎ 02 99 37 80 76
- FENYO Jean-Claude 5, rue de la Source Enragée 76960 NOTRE DAME DE BONDEVILLE ☎ 02 35 75 53 06
- FERRER François 14, Clos du Stade 65380 OSSUN ☎ 06 75 88 77 98
- FINDELI Fernand 7, rue d'Erstein 67230 BENFELD ☎ 03 88 74 57 80
- FREULARD Francis 20, avenue Pasteur 76330 NOTRE-DAME DE GRAVENCHON ☎ 02 35 38 66 75
- GABERT Roland 4, chemin des Passadoires 84420 PIOLENC ☎ 09 60 02 16 41
- GADY Yves Rue des Petits Champs 16400 VOEUIL ET GIGET ☎ 05 45 65 47 74
- GARNIER Jean-Claude 346, rue de Ruaudin 72100 LE MANS ☎ 02 43 84 06 43
- GAU Jacques 30, rue Amiral de Loria 34350 VALRAS-PLAGE ☎ 04 67 37 09 45
- GAUDRY Jean-Patrice Rés. Thétis Av. Port Roussillon 66140 CANET EN ROUSSILLON ☎ 04 68 73 03 27
- GAUTHIER Jean-Claude 2bis, rue du Pont St Martin 63260 EFFIAT ☎ 04 73 63 69 22
- GEFFRAY Joël Le Née 35290 GAEL ☎ 02 99 07 71 06
- GERARD Gilbert 10, rue des Martyrs 07250 LE POUZIN ☎ 04 75 63 81 56
- GIBERT Alain 8, rue des Alisiers Lot. les Sycomores 38280 VILLETTE D'ANTHON ☎ 04 78 31 16 49
- GIBOUT Guy 15, avenue du Président Wilson Bt5 Log.130 94340 JOINVILLE LE PONT ☎ 01 78 54 21 71
- GILLODES Alain 10, impasse Joseph Delteil 31600 MURET ☎ 05 61 56 74 35
- GLATARD Michel 28, avenue Maréchal de Saxe 69006 LYON ☎ 04 78 52 52 48
- GODET Alain 4, allée d'Ombreval 95330 DOMONT ☎ 01 39 91 46
- GRANDIN Régine 20, rue du Bocage 50530 SARTILLY ☎ 02 33 60 64 67
- GRANGE Henri 10, lotissement de Beaugard 07100 ANNONAY ☎ 04 75 33 15 58
- GRANSART Daniel 13, route de Bellevillotte Bourdenay 10290 VAL D'ORVIN ☎ 03 25 24 47 20
- GUEGAN Yves 84, avenue de la République 44600 SAINT-NAZAIRE ☎ 02 40 66 68 21
- GUERIN Jean 36, Quai Magellan 44000 NANTES ☎ 02 40 47 08 72
- GUERIN Jean-Louis Porte de Lyon 38160 ST ANTOINE L'ABBAYE ☎ 04 76 36 44 39
- GUIJARRO Rafael Apartado de Correos 10023 25080 LLEIDA (Espagne) ☎ 346 16 6925 38
- GUILLAUME Eric rue Voltaire Lot.6 La Traverse 13140 MIRAMAS ☎ 04 90 50 09 01
- GUYOT André 8, rue Gardet 42300 ROANNE ☎ 04 77 72 58 81
- HABLAINVILLE Gilbert 21, rue des Vergers 68800 THANN ☎ 03 89 37 97 23
- HAGNEAUX André Le village 07400 AUBIGNAS ☎ 04 75 49 29 53
- HAINAUT Daniel 5, rue Saint Albin 59500 DOUAI ☎ 03 27 87 62 06
- HELLE Michel 2, rue Roquille 84000 AVIGNON ☎ 04 90 82 50 63
- IMBERT Raymonde 8, rue des Cupressus 44230 ST SEBASTIEN SUR LOIRE ☎ 02 40 33 11 33
- ISERABLE Noël lot. Grand Pré 38160 SAINT-ROMANS ☎ 04 76 38 31 33
- JARNO Raymond 14, rue des Noës 44980 STE LUCE SUR LOIRE ☎ 02 40 25 94 99
- JEREMIASCH Dylan Le Petit Bois 26300 BESAYES ☎ 04 75 47 49 08
- JOUBERT Christian 12, avenue Emile Chabrier 11000 CARCASSONNE ☎ 04 68 25 27 52
- JOULIA Jacques 29, rue Saint Pré 78730 SAINTE MESME ☎ 06 60 46 56 43
- JOURDAIN Robert 34, rue Ambroise Paré 29900 CONCARNEAU ☎ 02 98 50 63 84
- KOWALCZYK Stanis 10, allée Barère de Vieuxac 13500 MARTIGUES ☎ 04 42 42 12 31
- KUBLER André 43, route du Rinting 57830 BEBING ☎ 03 87 25 01 31
- KUHNMÜNCH Maurice 5, rue Lamartine 95630 MERIEL ☎ 01 30 36 95 27
- LABBE Francis 7, rue de Fresne 28630 BARJOUVILLE ☎ 02 37 28 75 02
- LAFFONT Henri 14, avenue Pierre Curie 11000 CARCASSONNE ☎ 04 68 71 06 90
- LAMOULLER Dominique 8, rue Gambetta 95300 PONTOISE ☎ 01 30 75 25 67
- LARONZE Jean Lieu-dit "Gursin" 71220 SUIN ☎ 03 85 24 82 03
- LAVIE André 13, rue Toulouse-Lautrec 52000 CHAUMONT ☎ 03 25 03 55 12
- LE BEHEREC Ferdinand 2, rue du Général Dusollier 51260 LA CELLE SOUS CHANTEMERLE ☎ 03 26 80 27 48
- LE CALVEZ Yannick 35, allée de la Houssaie 44600 SAINT NAZAIRE ☎ 02 40 66 55 26
- LE DŒUF Pierre lot. St Marc 29910 TREGUNC ☎ 02 98 97 66 98
- LE DOUARON Gérard 4, rue du Soleil Levant 21850 SAINT-APOLLINAIRE
- LE MENE Louis 20, rue Toulouse-Lautrec 44600 SAINT-NAZAIRE ☎ 02 40 66 19 36
- LE MINOUS Claude 69, rue Mansart 22000 SAINT BRIEUC ☎ 02 96 94 44 03
- LE MORVAN Jean-François 4, rue Honoré de Balzac 95270 LUZARCHES ☎ 01 30 35 02 76
- LE MOULEC Rémi chemin des Centimes 26000 CREST ☎ 04 75 40 65 26
- LE VECHER Michel 8, avenue Paradis 83340 LE LUC ☎ 04 94 60 8139
- LEBRETON Michel 107, rue Pierre François 76120 LE GRAND QUEVILLY ☎ 02 35 68 15 30
- LEGENDRE Daniel « La Caprière B » 641, avenue de Siblas 83000 TOULON ☎ 04 94 91 51 66
- LEGRAND Paul 18, rue Mozart 35170 BRUZ ☎ 02 99 52 90 19
- LEMELLE Bruno 2, Les Ecoles Rote des Andelys 27700 FRESNE L'ARCHEVÊQUE ☎ 02 32 69 46 20
- LENABLE Jean 21, rue Jules Lopard 77450 ESBLY ☎ 01 60 04 26 95
- LERAT Jean-Luc Chemin Belle Vue 2a 7322 VILLEPOMMERÉUL (Belgique) ☎ 0032/65623806
- LESCURE Pierre 6, rue des Jacobins 21490 NORGES LA VILLE ☎ 09 54 58 02 85
- LEVECQUE Jean-Marc 112, rue de la Paix 78500 SARTROUVILLE ☎ 01 61 04 02 54
- LONGUEVILLE Jean 14, rue Centrale Résidence Saint Exupéry 69290 CRAPONNE ☎ 04 78 48 13 57
- LONGY Georges 10, rue Jean de la Fontaine 87220 FEYTIAT ☎ 05 55 48 33 38
- LOTOVIC Jean-Daniel Rue des Prés Les Godets Bât.A 91120 PALAISEAU ☎ 01 60 10 39 06
- LOUINEAU Yves 23, rue des Frères Poels 1325 DION-VALMONT (Belgique) ☎ 003210846383
- LOUX Jean 1, rue des Mugnets 26200 MONTELIMAR ☎ 04 75 51 35 28
- LUGUEL Paul 3, rue Michel-Ange 94370 SUCY EN BRIE ☎ 01 45 90 38 87
- MALNOË Emile « Les Allobroges » 96, boulevard des Allobroges 83100 TOULON ☎ 04 94 03 22 91
- MANGUY Bruno 28, rue Crucy 44000 NANTES ☎ 02 40 89 72 14
- MARTZOLF Jean-Pierre 10, rue du Bochet 01500 BETTANT ☎ 09 66 80 67 64
- MATHIEU François Domaine de Calas 10, rue Watteau 13480 CABRIES ☎ 04 42 69 20 84
- MAULEON Marcel 50, allée Victor Hugo 33120 ARCACHON ☎ 05 57 52 14 13
- MENEZ Georges 25, chemin de Saint-Just 38200 VIENNE ☎ 04 74 85 75 43
- MEVEL Jean 18, route de Kermat 29400 GUIMILIAU ☎ 02 98 68 76 16
- MILLE Joël 30, rue Guy Moquet 51530 MARDEUIL Tél : 03 26 51 07 12 06 87 13 42 19



## Liste des membres actifs de l'A.C.C. (suite)

- MORAND Raymonde 8, rue Pierre Amelot 03300 CREUZIER LE VIEUX ☎ 04 70 31 13 17
- MOREIRA Pierre 3, rue Mignard 10100 ROMILLY SUR SEINE ☎ 03 25 24 81 18
- MORIN Roland 48, rue de Clérac SILLAC 16000 ANGOULEME ☎ 05 45 61 22 96
- NICOTERA Franco Francesco 3, rue René Thomas 38130 ECHIROLLES ☎ 04 76 22 51 59
- NIEDERGANG Denis 22, rue Jean-Jacques Kieffer 57200 SARREGUEMINES ☎ 03 87 98 09 38
- ORHANT Jean-Claude 22, rue du Landrel 35135 CHANTEPIE ☎ 02 99 41 50 43
- OTTEVAERE Philippe 3,allée du Coteau 63730 PLAUZAT ☎ 06 20 57 31 57 - 06 20 57 31 57
- PARASCANDOLA Jacques 25, rue Challemel Lacour 69007 LYON ☎ 04 78 58 12 96
- PASSERON René 89, rue de la Forêt 26000 VALENCE ☎ 04 75 42 11 78
- PAUCHET Jacques 4, rue du Moulin 80170 CAIX ☎ 06 17 83 44 09
- PAVIA François 8, rue des Clématites 44300 NANTES ☎ 02 40 93 97 83
- PELLEGRINELLI Guy 14, Quartier des Amphores 01580 IZERNORE ☎ 04 74 76 96 03
- PELLERIN Claude 10bis, rue de la Croix Biné 44230 ST SEBASTIEN SUR LOIRE ☎ 02 40 34 08 45
- PERRON Marcel Kérizout 22300 PLOUMILLIAU ☎ 02 96 35 40 75
- PETTINI Gérald 12, avenue Dubois 14150 OUISTREHAM ☎ 02 31 97 57 16
- PFEIFFER André "Les Crunes" 24230 NASTRINGUES ☎ 05 53 74 00 71
- PINSON Max allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM ☎ 03 89 71 54 74
- POIFOL Robert 4, rue Max Blondat 89000 AUXERRE ☎ 03 86 40 61 94
- POISSON Pierre 137, avenue Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON ☎ 01 47 51 60 43
- PRADIE Daniel 65, rue St Lazare 58200 COSNE SUR LOIRE ☎ 03 86 28 53 92
- PRAT Michel 75, chemin du Prieuré 38560 JARRIE ☎ 04 76 68 85 30
- QUOILIN André 1, rue de l'Emulation 04120 NEUPE BELGIQUE ☎ 003243713195
- QUILLET Claude 30/3, rue Velpeau 92160 ANTONY ☎ 01 46 68 27 24
- RANDEZ Claude 10, rue des Saules 21310 MIREBEAU SUR BEZE ☎ 03 80 36 74 67
- RAYNAL Maurice 25, place des Bruyères 78260 ACHÈRES ☎ 01 39 11 13 57
- RENARD Robert 30, rue Aristide Briand 78540 VERNOUILLET ☎ 01 39 71 12 41
- RENUY Guy 165, chemin du Caragon 30560 ST HILAIRE DE BRETHMAS ☎ 04 66 56 85 15
- RIBAUT Francis 9, rue de Gaël 35290 ST MEEN LE GRAND ☎ 02 99 09 66 04
- RICOU André "Les Hauts de Rosny" 688, rue des Balettes Bat.C 93110 ROSNY SOUS BOIS ☎ 01 70 07 10 59
- RIEME Jacques Villa Hugo 262, Boulevard des Combes 04100 MANOSQUE ☎ 04 92 72 81 11
- RIFFARD Yves Masse Panier 26400 CREST ☎ 04 75 25 35 07
- RIQUIER Jacques 3, Parc du Belloy Allée Le Notre 78600 MESNIL LE ROI ☎ 01 39 62 21 34
- RISCHMANN Alain 147, route de Paris 69260 CHARBONNIERES LES BAINS ☎ 04 78 34 30 19
- ROLLAND Joël 7, chemin du Donjon 26400 CREST ☎ 04 75 40 64 14
- ROUANNE Pierre 23 lot. les Chênes Blancs 34190 MOULES ET BAUCELS ☎ 04 67 73 58 80
- SAINT-FAUST Christian 18, rue Olier 75015 PARIS ☎ 01 45 32 26 65
- SEPTEMBER Bernard 128, chemin Mary 83500 LA SEYNE SUR MER ☎ 04 94 06 60 54
- SEVEYRAT Jean Fallamieux 10, chemin du Pré 38480 PRESSINS ☎ 04 76 32 84 66
- SEVRE Albert 6, rue des Tanneries 21230 ARNAY LE DUC ☎ 03 80 90 07 73
- SICARD Georges 8, rue Léon Blum 63510 MALINTRAT ☎ 04 73 61 06 39
- SIMONNOU Pascal 9, route de Quimper Le Bourg 29170 PLEUVEN ☎ 02 98 51 72 30
- SOEHNLEN Joseph 5a, rue du Rossignol 68170 RIXHEIM ☎ 03 89 63 70 16
- SORT Jean-Paul 1, rue de Kerdogan 56890 SAINT AVE ☎ 02 97 54 23 03
- SOUZY Daniel 3, chemin du Barthélémy 69260 CHARBONNIERES LES BAINS ☎ 04 78 30 73 83
- STRICHER Pascal 27, rue de Belgique 57445 REDING ☎ 03 87 03 12 61
- TAILLADE Bernard 6, rue des Acacias 63510 MALINTRAT ☎ 04 73 61 01 92
- TARNAUD Claude 2, rue Ste Reine 10800 ISLE-AUMONT ☎ 03 25 41 90 95
- THERY-BERGOT Michel Résidence des Cardinaux Bât. A Appt 12 16, Place Richelieu 37400 AMBOISE ☎ 02 47 23 09 71
- THIRION Jean 2, impasse Tal An Ilis 22300 LANNION ☎ 02 96 48 98 49
- VERNETTE Gérard chemin du Défens 1 83340 FLASSANS SUR ISSOLE ☎ 04 94 59 69 06
- VERY Roland 7, route de la Croix 78110 LE VESINET ☎ 01 34 80 99 09
- VIEUBLED Dominique 511, rue de la Mairie 27380 AMFREVILLE LES CHAMPS ☎ 02 32 49 07 99
- VIVES Roger 39, rue La Fontaine 75016 PARIS ☎ 01 42 88 24 30
- VORGEAT Jérôme 44, rue Victor Hugo 92800 PUTEAUX ☎ 06 12 28 01 14
- WILMES Jean-Louis 25, avenue Victor Hugo 77380 COMBS LA VILLE ☎ 01 60 60 31 91

### Membre bienfaiteur associé

- BESSET Roger « Les Meaux » 26400 EURRE ☎ 04 75 76 80 00

## Séjours 2009 (voir page suivante)

**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**

## Où irons-nous en 2009 ?

**Nous avons publié dans notre dernier numéro le calendrier des séjours ACC 2009. Petit coup de projecteur sur trois d'entre eux.**

### Journées de printemps en Sologne

**L**es Amicalistes de l'Ouest et du Centre ont le plaisir de vous inviter à venir randonner sur les routes de Sologne et des bords de Loire, du 11 mai avant midi au 15 au matin.

De Sainte Montaine en Sologne, où vous résiderez (résidence Azuréva), vous pédalerez dans un cadre naturel préservé sur les routes paisibles des pays du Giennois, du Sancerre Sologne et de Sologne Val Sud. Vous (re)découvrirez, entre autres, le Pont canal de Briare, la cité médiévale de Sancerre et le Château de Sully.

Vous serez hébergés en pension complète pour un prix de séjour de l'ordre de 50€ par jour et par personne. Ce prix comprend également les draps, le linge de toilette et l'assurance annulation. Soit un prix de séjour de 200€ par personne.

Le nombre de places est limité à 25 + les camping-caristes et caravaniers qui pourront s'installer sur le camping municipal de Sainte Montaine situé à 1 km de la résidence.

**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

### Journées auvergnates

**C**ette sixième rencontre au Gîte des 4 Vents (FFCT) à Aubusson d'Auvergne aura son lot de nouveautés. Les petits parcours sont conservés, mais il y aura aussi des variantes plus longues pour ceux qui le voudront.

Le séjour durera une journée de plus que les précédents et comprendra donc quatre sorties réparties du dimanche 21 juin après-midi au vendredi 26 après le petit-déjeuner.

Visite d'un site culturel ou touristique. Et toujours les déjeuners dans des restaurants choisis pour leur rapport qualité/prix attrayant.

Les cinq jours devraient revenir, tout compris, à environ 240 € par personne en chambre de deux, avec salle de bain et WC. Draps fournis mais pas le linge de toilette. Possibilité de chambre individuelle (+ 13 €/jour), camping aménagé, etc..

Vingt places sont réservées mais si les inscriptions sont (très) rapides, c'est-à-dire avant le 15 avril au plus tard, il y a possibilité de huit places supplémentaires aux conditions ci-dessus.

**Réservation** : chèque de 40 € par personne à Bernard TAILLADE 6, rue des Acacias 63510 MALINTRAT  
Tél. : 04 73 61 01 92 ou 06 71 82 37 98

### Au cœur de la Bourgogne

**C**e séjour se déroulera du 7 septembre après-midi au 11 au matin au village de vacances "le domaine de la montagne Ste Anne" situé à Messigny (21), à 15 mn de Dijon, au cœur d'un massif forestier d'une superficie de 17 ha.

Ce sera une autre façon de découvrir la Côte d'Or sur des parcours adaptés pour tous (moins de dénivelé que la région de Semur).

Une chambre par couple (chambre 1 pers : 15 € de + par nuit). Linge de toilette fourni et lits faits à l'arrivée. Pension complète, pique nique le midi, un repas festif durant le séjour.

Prévoir 225 € par personne pour 5 jours et 4 nuits (minimum: 20 personnes).

**Réservation** : chèque de 50 euros 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

### Autres séjours à ne pas oublier

Du 16 mars au soir au 20 au matin : Sous le soleil de Provence

**Contact** : Jacques RIEME Villa Victor Hugo 262 Bd des Combes 04100 MANOSQUE Tél. : 04 92 72 81 11

Du 23 avril au soir au 27 au matin : Printemps ardéchois

**Contact** : D. SOUZY 3 Chemin de Barthélémy 69260 CHARBONNIERES LES BAINS Tél. 04 78 30 73 83

Du 11 mai avant midi au 15 au matin : Journées de Printemps en Sologne

Du 5 juin avant midi au 8 au matin : Découverte du Mont Saint Michel

**Contact** : Michel BRIERE Le Mesnil 27, route du Mesnil 61110 LA LANDE PATRY Tél. : 02 33 65 62 50 ou 06 23 45 10 24

**Pour tous ces séjours, nombre de places limité, d'où nécessité de s'inscrire au plus tôt.  
Voir bulletin de réservation page précédente.**

## Au pied du Ventoux

**Début octobre, une vingtaine de cyclos cardiaques se sont retrouvés au séjour prévu à Bédoin histoire d'avoir un avant-goût de ce que pourraient bien être les Journées Brégeron 2009 qui se dérouleront au même endroit. A en juger par ce que nous en dit Jean Loux, ils ont plutôt été séduits.**

**D**es rencontres ACC, hormis la journée de la Roanne (proximité oblige), je n'avais connu que ce que je pouvais en lire dans *Cœur et Vélo*. Je n'avais jamais pris part à un rassemblement de plusieurs jours, aussi c'était une première que de participer pleinement à ces "Journées Ventoux" du 2 au 7 octobre.

Je me doutais bien que ce ne serait pas du tout plat, à chaque briefing, après le repas du soir, Roland nous parlait de "petites montées"... Mais il n'y a pas de honte à mettre le pied à terre quand la pompe s'emballe et à bénéficier de "poussette" pour finir les grimpettes : si à l'ACC on trouve des "grosses cuisses", personne en revanche n'a la "grosse tête". Pédaler en fixant le bitume ne présente guère d'intérêt, il y a tellement de choses intéressantes à voir dans cette belle région, des Dentelles de Montmirail à Venasque en passant par Pernes les Fontaines, Beaumes de Venise pour ne citer que les noms les plus connus qui fleurent bon le midi. Ces petites merveilles que sont le campanile de Modène, les jolis villages de St Pierre de Vassols, Barroux, Brantes et tout ce qui a été entrevu ne donnent qu'une envie, celle de revenir. C'est d'ailleurs un rendez-vous que nous a donné l'employé municipal, chargé de l'entretien du cimetière de Mazan, où Roland a eu la bonne idée de nous guider pour

admirer un alignement de 64 sarcophages gallo-romains et la chapelle de style roman provençal.

Bien évidemment, nous n'oublierons pas le fameux mont Ventoux, vu de tous les côtés, puisque nous en avons fait le tour tout au long d'une rude journée, l'ascension du col de La Madeleine en final ne paraissant qu'une formalité.

Il y a tant de choses à raconter : les raisins dégustés chez Robert et Michèle et ceux "grapillés" aux vignes plantées à un certain rond point, le marché de Bédoin, le muscat de Beaumes de Venise dégusté dans le caveau chapelle du domaine St Sauveur d'Aubignan. Et, par-dessus tout, l'ambiance régnant tout au long de ce séjour, sans parler de la qualité de la restauration aux "Florans". L'envie de revenir, vous dis-je ! Et que du beau temps pendant tout le séjour (oublions les quelques gouttes du lundi matin) Merci à toi Roland, de t'être "décarcassé" pour établir de si agréables circuits, et aussi pour l'apéritif pour ton anniversaire (petit cachottier). Et à vous tous, amis de l'ACC qui m'avez dépanné, poussé et attendu. Je vous ai quittés avec un petit pincement au cœur mais, c'est certain, vous m'avez donné l'envie de vous retrouver à Bédoin ou ailleurs, mais pas avec un vélo qui "décoconne" comme on dit dans le sud, j'ai sauté le pas, j'ai un vélo tout neuf !

Jean Loux ■

## En Rhône-Alpes aussi...

**Quelle que soit la saison, il y a toujours des rencontres dans cette région.**

### En Haute-savoie le 28 septembre

**E**n ce début d'automne, c'est à Saint-Jorioz (Haute-Savoie) au bord du lac d'Annecy que Christian et Danielle avaient donné rendez-vous aux Rhônealpins.

Dès le samedi après-midi nous étions 10 cyclos sur place pour effectuer le tour du lac.

Le dimanche, 15 cyclos et 14 marcheurs, venus de la Drôme, du Rhône, de l'Ain, de l'Isère, de Savoie et de Haute-Savoie, se retrouvaient à Saint-Jorioz. Il faisait un peu frisquet (7 degrés) sur la piste cyclable en direction de Faverges, mais dès les premières pentes du col de Tamié on assistait aux premières haltes pour enlever une couche de vêtement. Arrivés au col, encore une petite grimpette jusqu'au fort de Tamié, histoire de se mettre en appétit et d'attendre les marcheurs.

Après un bon repas à l'Auberge des Trappeurs, un petit tour jusqu'à l'Abbaye de Tamié avant de redescendre sur Faverges et rejoindre la piste cyclable par le magnifique village médiéval de Giez. Commentaire de Josiane : "des belles ballades et plein de gens sympathiques".

### Dans l'Ain le 18 Octobre

**C'**est l'après-midi que Daniel avait convié les ACCistes pour une ballade sur les petites routes de la Dombes. Robert, Joseph, Gérald et 2 amis étaient au rendez-vous. Il convient de féliciter Robert pour sa participation ; à 80 ans, a parcouru les 53km auxquels il faut en ajouter une vingtaine car venu et reparti à vélo !

### Dans le Massif du Pilat le 16 novembre

**C**e dimanche les cyclos avaient laissé leur monture au repos ; ils étaient 5 à avoir chaussé les chaussures de marche pour une randonnée d'une quinzaine de kilomètres. Après avoir laissé la bruine dans la plaine, c'est sous un ciel bleu et avec le soleil que Georges, guide de circonstance, emmenait Odile, Nicole, Colette et Daniel au pied du Crêt de l'Oeillon (1370m). Le fort vent du Nord qui soufflait en approchant du but, vers 1200m, arrêta nos 5 courageux dans leur grimpe. Après un pique-nique au soleil, sur un tapis de feuilles, le retour s'effectuait dans un magnifique décor automnal. Encore une belle journée.

D. S. ■

## Les cyclos cardiaques témoignent

*Dans notre numéro de septembre-octobre, nous faisons état de ce que l'Union des cyclotouristes (UCT) de St-Lô avait invité notre Amicale à participer à sa concentration des 18 et 19 octobre afin d'y témoigner des bienfaits de la pratique du vélo pour la santé, à condition toutefois de ne pas négliger les facteurs de risque que, dans certains cas, elle peut comporter. Michel Brière, qui faisait partie des Amicalistes ayant participé à cette manifestation, nous en rend compte.*

Les quatre Acécistes accompagnés de Jacqueline, Philippe et Gérard que j'avais invités à venir découvrir notre association, se sont retrouvés au Gîte de Berry-Bocage, que nous avons partagé avec les tandémistes de la STAARP, association d'aveugles pratiquant le cyclotourisme (sur tandem), également invités par le club cyclotouriste de St-Lô.

Nous avons été reçus par le président de celui-ci, Loïc Vaudry, organisateur de ces deux journées, et son épouse Céline qui s'était chargée de la restauration.

Après le repas, nous enfourchons nos vélos et roulons de concert avec les tandémistes vers le viaduc de la Souleuvre, site où se pratique le saut à l'élastique Là, un groupe de cyclos de l'UCT sont venus nous rejoindre. Nous avons tous repris la route vers St-Lô. Nous y étions attendus par la presse locale pour une photo et une interview commune des cyclos aveugles et des cyclos cardiaques, après un "pot" offert par la municipalité de St-Lô, représentée par la conseillère adjointe aux sports.

Le dimanche matin, Maurice Kunhmüch et moi avons installé le

stand de l'Amicale et l'avons tenu pendant que les cyclos de la concentration partaient en randonnée. Nous avons eu la visite de M.Digeard, maire de St-Lô, qui a, lui aussi, des problèmes cardiaques (pose de stents et pontage). Comme je l'invitais à rejoindre notre association, il nous a dit qu'il ne pratiquait pas le vélo et que son emploi du temps était trop chargé pour qu'il puisse s'y mettre. Il ne nous en félicitait pas moins pour toutes nos actions.

Loïc Vendry avait adressé une invitation aux cardiologues de Basse Normandie mais aucun n'étant venu, il en a été très déçu, pour nous comme pour lui.

Nous avons eu des contacts avec des marcheurs, vététistes et cyclos participant à la concentration, laquelle n'a pas connu la grande affluence malgré le très beau temps.

Cependant, je pense que les Amicalistes présents garderont un excellent souvenir de l'accueil, de l'ambiance et de la convivialité ayant marqué ces journées qui, par ailleurs, leur ont permis de côtoyer des personnes (les cyclos aveugles) ayant de bien d'autres problèmes qu'eux. ■

Rêver sa vie ou vivre ses rêves

## Aller en Chine à vélo

*Ce fut un moment fort des Journées de Semur en Auxois que le témoignage de Françoise Champrond sur « Paris-Pékin » auquel elle a participé. Dans les lignes qui suivent, elle résume ce que fut celui-ci.*

Une grande aventure de cinq mois en compagnie d'une centaine d'autres cyclos a pris fin.

J'ai traversé 12 pays : France, Allemagne, Autriche, Hongrie, Serbie, Moldavie, Roumanie, Ukraine, Russie, Kazakhstan, Kirghizstan, Chine, en 118 étapes, parcouru 13 000 km, gravi 54 000 mètres de dénivelé, soit 800 heures de selle et 3 millions de tours de pédales !.

Le passage des frontières et l'usage de la monnaie est chose aisée en Europe mais se complique par la suite. Cela nous demandera beaucoup de patience à chaque changement de pays et aura pour conséquence d'allonger la durée de l'étape et l'arrivée de nuit à l'hébergement. Par ailleurs l'utilisation d'une monnaie différente dans chaque nouveau pays supposera cette fois un effort cérébral.

Ces grands fleuves qui, à l'école, m'ont fait rêver, je les ai franchis : la Seine, le Rhin, le Danube (qui n'est pas bleu) la Volga (sans ses bateliers), le Dniepr qui se jette dans la Mer Noire, le Don (sans ses Cosaques), l'Oural qui marque la séparation entre l'Europe et l'Asie (bornes – pont- Kazakhstan), le Fleuve Jaune (vraiment jaune) et le Yang Tse Kiang (Nankin). Tout au long de ce périple les populations rencontrées seront très chaleureuses sur notre passage, rechercheront le contact et se montreront curieuses de notre mode de vie le soir au bivouac. A chaque étape nous serons attendus par les autorités soit civiles, soit militaires (Cosaques) ou sportives, avec danses folkloriques, concerts de musique traditionnelle. Accueils rituels : pain et sel, vodka, ou lait fermenté de jument, beignets, fromage et même, à l'heure du pique-nique du midi, au sommet

d'une bosse en plein champ, un groupe folklorique de musiciens et danseuses qui nous attendaient.

Les échanges interscolaires ont été fructueux et le matériel distribué apprécié. Les vélos construits par les élèves des écoles de cyclotourisme françaises et distribués au cours des rencontres de parrainage dans les pays traversés ont été très prisés. Le vélo est rare, cher et son utilisation réservée aux adultes. L'enfant qui en recevait un croyait rêver.

Après l'Autriche, nous n'avons pas rencontré de cyclistes pratiquant le cyclotourisme comme nous le pratiquons chez nous. Avec les 103 participants, j'étais fière de véhiculer cette pratique et heureuse d'être quelque part la vitrine de la FFCT qui œuvre dans ce sens et m'a "offert" la possibilité de découvrir les pays traversés, notamment la Chine, et leurs populations au plus près de la réalité.

Cette belle aventure que j'ai partagée avec 103 cyclos a connu son aboutissement à notre arrivée à la grande Muraille de Chine aux portes de Pékin, à la veille des Jeux Olympiques 2008. Nous avons alors sauté de joie, nous avons ri, nous avons pleuré, nous étions arrivés, nous avions gagné !

Mais être arrivés signifiait aussi la fin de l'aventure et c'est avec un peu de nostalgie que nous avons dû nous séparer après avoir presque tout partagé pendant quatre mois et demi.

J'ai parcouru tous ces kilomètres, découvert ces multiples paysages, côtoyé ces différents peuples aux coutumes variées, roulé en Chine d'ouest en est, mais l'automne en Savoie, ma région, vaut bien aussi un détour...Le mouvement, c'est la vie!

Françoise Champrond ■