



Dans ce numéro :

- **Santé**
- ▶ Vous avez dit "ATP" ? 2
- **L'A C C témoigne**
- ▶ A l' A G du CODEP 21 3
- ▶ Parcours du cœur 3
- **Où irons-nous en 2009 ?**
- ▶ Printemps ardéchois 4
- ▶ A la découverte du Mt St Michel 4
- ▶ Autres séjours 4
- **Journées M.Brégeron 2009**
- ▶ Tous à Bédoin 5
- **Les "amis de coeur" racontent...**
- ▶ Oh, le bel été 6
- **Humour**
- ▶ A la pêche aux moules 7
- ▶ Monique 7
- ▶ A suivre... 7
- **C'est vous qui le dites**
- ▶ L'A C C comme vous la souhaitez 8



A bientôt ?

Vous avez tous lu le calendrier de nos rencontres, mais avez-vous fait votre choix ?

Non... alors vite à votre stylo. Je suis sûre que vous trouverez la ou les randonnée(s) qui vous plaisent : le Mont St Michel, la Sologne, la Bourgogne, l'Ardèche, etc. (voir p.4). Il y a tant de belles régions à découvrir et que dire de tous les bons moments à passer entre amis !

Vous aurez sûrement aussi l'opportunité de rouler avec d'autres Acécistes lors de randonnées FFCT. Toutes ces rencontres seront l'occasion de témoigner de tous les bienfaits que nous apporte la pratique de notre "très chère amie" la bicyclette, à condition d'être raisonnable et de respecter les consignes de sécurité, à savoir mettre un casque et ne pas oublier son gilet fluo à enfiler dès la tombée du jour et par temps gris. Il faut savoir se faire plaisir sans se mettre en danger lorsque nous pratiquons notre sport favori .

Pour faire partager notre expérience nous aurons, comme les années précédentes, un stand à "Pâques en Provence" (cette année à Pontet dans le Vaucluse), aux "Parcours du Cœur", à la Semaine fédérale de Saint Omer, etc (voir p.3). Je sais pouvoir compter sur les participants à ces manifestations pour assurer une présence sur ce stand.

Comme la plupart d'entre nous, j'attends les beaux jours et le soleil avec impatience pour sillonner les routes et rencontrer des amis, témoigner, rassurer, communiquer cette joie de vivre qui nous habite.

Néanmoins, je suis de tout cœur avec ceux que la maladie a frappés et qui ne peuvent momentanément ou ne pourront plus participer à nos sorties. L'ACC n'est-elle pas une grande famille où l'entraide est primordiale ?

Vous êtes nouvel adhérent ? Alors, vous aussi, n'hésitez pas à nous rejoindre dans l'une ou l'autre rencontre. Vous apprécierez bien vite la bonne humeur de notre Amicale.

A très bientôt sur les routes. **Josiane Besset** ■

Amicale des Cyclos Cardiaques

137, avenue Paul Doumer
92500 RUEIL-MALMAISON
☎ 01 47 51 60 43 ou 04 75 76 80 00
E-Mail : contact@cyclocardiaques.org
Josiane Besset : president@cyclocardiaques.org
Pierre Poisson : secretaire@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo

Responsable : Michel Dautresme
47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt
☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : coeuretvelo@cyclocardiaques.org



Retrouvez toute l'actualité de l'Amicale, les photos des sorties effectuées, le programme de celles à venir, des informations, des conseils, le forum, etc. sur notre site Internet :

www.cyclocardiaques.org

Attention : si vous n'avez encore pas réglé votre cotisation 2009, ce numéro de **Cœur & Vélo** est le dernier qui vous parviendra (nous vous rappelons que les cotisations encaissées depuis le 1^{er} juillet 2008 couvrent l'année civile 2009).

Vous avez dit " ATP " ?

Tout comme celles et ceux qui étaient présents l'an dernier à notre mémorable semaine de Semur en Auxois, j'ai écouté attentivement la conférence que deux grands spécialistes du cœur - Yves Cottin, professeur de cardiologie au CHU de Dijon, et Luc Rochette, directeur du Laboratoire de physiopathologie à la Faculté de Dijon - nous ont gracieusement faite. Avons-nous mesuré toute la valeur de leur démarche ? Il est si rare que d'éminents professionnels du monde médical acceptent de prendre sur leurs loisirs pour nous informer sur l'état actuel de la chirurgie cardiovasculaire et sur la recherche fondamentale en ce domaine !...

L'exposé, à deux voix, était passionnant car lorsque l'un nous déconseillait l'alimentation à base de produits laitiers tel que le fromage, l'autre corrigeait en rappelant que boire du vin, modérément cela va de soi, mais sans fromage c'est une journée sans soleil, donc démoralisant !... Or, entretenir son moral est important pour un cardiaque ! D'autant que le vin contiendrait des poly-phénols qui sont bons pour les artères (à condition toutefois d'en user avec modération !).

Précisons que pour argumenter son propos le professeur Rochette a cité, évidemment puisque nous étions en terre Bourguignonne, respectivement l'Époisses et le Bourgogne, attention qui nous est allée droit aux papilles puisque nous avions fait honneur à ceux-ci lors du repas festif.

Mais lors de cette conférence un terme est revenu assez souvent : j'ai d'abord compris R ATP et j'ai pensé à la comparaison de notre circulation sanguine à celle des bus avec leurs soucis de bouchons aux heures de pointe, comparables à nos thromboses. Mais non, il s'agissait d'ATP (avouez que cela sonne comme R ATP sans en avoir l'air...). Si vous avez fait peu ou prou de la compétition,

peut-être savez-vous de quoi il retourne. Ce n'est pas mon cas et si vous êtes comme moi, la suite peut vous intéresser... Il s'agit de l'Adénosine Tri-Phosphate qui est le « carburant » du muscle. Bon, d'accord, mais encore ?

Ce qui suit n'est pas un résumé de la conférence mais juste un éclairage sur l'ATP. Je suis donc allé sur Internet et je vous livre un florilège de mes trouvailles :

- " l'ATP est un précurseur d'un certain nombre de facteurs enzymatiques essentiels comme le NAD⁺ ou le coenzyme A " Ah ! Bon...

- " comparaison des ATP-synthétases à protons de chloroplaste d'épinards et de bactérie thermophile bacillus PS3 " Tiens, en voici un qui connaît Popeye !

- " nucléotide de la famille des purines servant à emmagasiner et à transporter de l'énergie " Enfin deux mots que j'ai entendus lors de la conférence ! Pour le reste je vous renvoie à votre dictionnaire ! Si l'un ou l'autre veut compléter l'information ou corriger une erreur, les colonnes de *Cœur & Vélo* lui sont ouvertes !

J'ai souvenir qu'il nous a été précisé que notre organisme n'a que de très modestes réserves d'ATP ... Il lui faut donc être prêt à en produire dès qu'un effort est imposé. C'est analogue à ce

qui se passe pour l'énergie électrique à l'échelle nationale : elle ne peut être stockée et EDF est obligée de faire " tourner " au moins une partie de ses centrales en permanence afin de répondre 24 h sur 24 aux besoins énergétiques du pays.

Si cela vous intéresse, précisons quelques points :

Le fabricant : c'est une petite bactérie (quelques microns), la mitochondrie située dans chaque cellule du corps, donc dans le muscle lui-même, véritable petite usine qui transforme l'énergie chimique en ATP.

Le livreur : c'est notre cœur, ce merveilleux organe que nous ont si bien décrit nos intervenants et qui, tels les shadoks, pompe sans relâche, soit environ 86 000 fois par jour au repos ! Et il accélère illico à la demande !

Le moteur : c'est notre muscle qui a besoin d'énergie chimique sous forme d'ATP pour effectuer un travail mécanique (par exemple, le pédalage) ou cérébral (notre cerveau est très gourmand en ATP !). Notre organisme n'en contient - réserve diminuant avec l'âge - que quelques grammes qui ne permettent de maintenir un effort que pendant quelques

secondes, d'où la nécessité du renouvellement régulier d'une part avec l'oxygène en permanence (par la respiration qui s'accélère) et, d'autre part, du glucose et autres nutriments de temps en temps (par l'alimentation). Son rendement est faible, de l'ordre de 20% et le reste part en chaleur d'où la nécessité d'un bon système de refroidissement obtenu par la transpiration et la ventilation (qui se manifeste par l'essoufflement).

Le carburant : c'est l'ATP. Au repos, nous en consommons près de 30 kg par jour ! (ce chiffre étonnant cumule en effet notre alimentation et notre respiration) et nos organes vitaux (cœur, poumons, reins et cerveau) sont les premiers servis car ils

fonctionnent 24 h sur 24 (comme chez EDF). De plus, même au repos, notre corps est régulé à une température de l'ordre de 37°, ce qui consomme aussi de l'énergie.

Les modes de fonctionnement :

Mode aérobie : lors d'un effort modéré, l'organisme fait appel à l'oxygène pour éliminer les déchets lactiques au fur et à mesure de leur production. C'est notre cas lorsqu'on roule à allure modérée sans signe d'essoufflement en ne dépassant pas 70% de notre fréquence cardiaque maxi (FCM). C'est le **travail en endurance** et c'est ce que nous préconisons à l'ACC.

Mode anaérobie : si l'effort est intense et (80 à 90% de la FCM), il n'y a plus d'équilibre entre les échanges et l'oxygène ne suffit plus à éliminer les déchets lactiques (toxiques), lesquels rendent les muscles douloureux et la crampe n'est pas loin si on insiste...

Ce mode est celui que le sportif de compétition tente d'approviser par un entraînement méthodique afin d'être performant, puisque tel est son objectif. Mais ce n'est pas le nôtre ! En conclusion, un grand merci à nos deux brillants intervenants et faisons bon usage de notre ATP en continuant à rouler en endurance, et entre amis !

P. P. ■



A l'assemblée générale du CODEP 21

Lors de l'assemblée générale du CODEP 21 le 17 janvier, à l'invitation du président de celui-ci, Pierre Lescure a transmis le message de l'A C C.

Le président Jacques Rouget était intervenu à Semur au cours de notre assemblée générale. Très sensibilisé par notre amicale, il a souhaité notre présence afin de transmettre à l'assemblée présente nos témoignages, nos conseils et renforcer le message : "l'accident cardiovasculaire ,ça n'arrive pas qu'aux autres".

C'est donc en présence de Dominique Lamouller, Président FFCT et de Jean-Marie Brousse, Président de la Ligue que dès 9 heures les débats ont été ouverts.

Nous notons la présence de 35 clubs sur les 38 affiliés, plus le représentant des membres individuels.

La Côte d'Or avec 1516 licenciés se positionne au 29ème rang national avec une représentation de 19% de féminines mais à peine plus de 6% des moins de 25 ans.

Nous avons, en collaboration avec Yann Lonjaret,

médecin du Codep, 45 minutes pour présenter l'Amicale et sensibiliser l'assemblée aux risques que courent tous ceux qui pensent que la pratique du vélo les met à l'abri des problèmes cardiaques.

Nous pensons sincèrement avoir atteint l'objectif fixé, l'attention de l'auditoire et les nombreuses demandes d'explications constituant bien la preuve d'une prise de conscience des limites à ne pas dépasser.

Yann Lonjaret aura l'occasion de développer à nouveau ces arguments au cours de sa soutenance de thèse au printemps sur la pratique du sport et les accidents cardiaques.

L'assemblée a pris fin vers 19h autour d'un verre de l'amitié, occasion d'exprimer encore la passion nous animant.

Nous sommes vraiment très satisfaits de l'accueil réservé à notre Amicale.

Pierre Lescure ■

Grâce au club cyclo "La Route Chantaliste" qui a bien voulu réserver un emplacement pour l'A. C. C., nous étions également présents sur le **Salon Loisiroscope** à Dijon les 30,31 janvier et 1er février. Ce Salon qui a accueilli environ 16 000 visiteurs a été une nouvelle occasion de faire connaître l'Amicale des Cyclos Cardiaques. Nous en reparlerons dans notre prochain numéro. ■

Parcours du cœur : exemple à suivre

Comme en 2008, l'A C C Rhône-Alpes participera à la mise en place des **Parcours du Cœur** de Lyon 2009 organisés par l'antenne régionale de la Fédération Française de Cardiologie le samedi 28 mars: pose des banderoles, fléchage des parcours, etc.. Nous aurons un stand et accompagnerons des groupes à vélo.

Renseignements et inscriptions : Daniel Souzy Tél. 06 86 44 01 48 / 04 78 30 73 83

Rappelons que des Parcours du Cœur sont proposés un peu partout en France **les 28 et 29**

mars avec, pour objectif principal, la promotion de l'activité physique comme moyen efficace de prévention des maladies cardiovasculaires.

Ils sont organisés par les associations régionales de cardiologie, les clubs "Cœur et Santé", les mairies et diverses associations .



Si un Parcours du Cœur se déroule chez vous ou à proximité, n'hésitez pas à proposer vos services aux organisateurs, notamment pour la mise en place ou l'encadrement d'un parcours cycliste.

Dans tous les cas prévoyez au moins de figurer parmi les participants (avec le maillot de l'Amicale) et profitez-en pour diffuser le dépliant "Ça n'arrive pas qu'aux autres"*. Munissez vous également de celui de présentation de l'A.C.C. pour répondre aux questions

éventuelles. Ainsi nous participerons au mieux à la mission que s'est fixée l'A.C.C. en matière d'information et de prévention. ■

* Ces dépliants sont à demander à notre secrétaire Pierre Poisson (137 avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison Tél. 01 47 51 60 43).

D'autre part l'A.C.C. (Rhône-Alpes) tiendra également un stand sur toute la durée de "**l'Ardéchoise**", épreuve mythique s'il en est, se déroulant cette année les 17,18,19 et 20 juin, ayant réuni en 2008 plus de 13 000 cyclotouristes, cyclosportifs et randonneurs. C'est dire tout l'intérêt de notre présence pour faire connaître notre Amicale, certes, mais aussi et surtout pour délivrer notre message de prévention "Ça n'arrive pas qu'aux autres !". ■

Où irons-nous en 2009 ?

Dans notre dernier numéro nous avons donné "un petit coup de projecteur" sur trois des séjours au programme 2009. Faisons maintenant de même pour deux autres séjours.

Printemps Ardéchois du 23 au 27 avril 2009

C'est au départ de Vogüé que les participants à ce séjour vont visiter une partie de l'Ardèche méridionale **du 23 au 27 avril**. Située à l'extrême partie sud-ouest de Rhône-Alpes, cette région bénéficie déjà d'un climat méditerranéen : on est à la frontière de l'olivier. L'altitude y est faible mais cependant variée.

Dans ce territoire essentiellement rural plusieurs petites villes et villages anciens fortifiés seront traversés.

Voici un aperçu du programme :

- Vendredi, c'est par la magnifique Vallée de l'Ibie que nos cyclos rallieront Vallon Pont d'Arc ; un aller retour jusqu'au Pont, puis retour par Ruoms ;

- Samedi, après Balazuc, classé parmi les plus beaux villages de France, découverte de Joyeuse, village médiéval connu comme la cité de Charlemagne, avant d'atteindre Largentière, autre cité médiévale ; sans compter plusieurs autres petits villages

- Dimanche, un tour plus au nord via Lavilledieu, Lussas, avec l'ascension du col de Genestelle pour les plus courageux, retour par Vals les Bains, station thermale, puis Aubenas, capitale de l'Ardèche Méridionale

Il est possible de se joindre au groupe pour seulement une journée .

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

A la découverte du Mont Saint Michel

Les participants de ce week-end prolongé **du vendredi 5 au lundi 8 juin** seront accueillis à « l'Etoile de la Mer » à St Jean le Thomas (50) le 5 à partir de 10h30. Ils en repartiront le 8 après le petit-déjeuner.

L'hébergement s'entend en pension complète, boisson, linge de toilette et draps compris.

Au programme :

- le Mt St Michel, « la Merveille de l'Occident » connue dans le monde entier, fréquentée par 15 000 visiteurs par jour en pleine saison ;

- Granville, dernière cité maritime normande avant la Bretagne, avec la pointe du Roc qui ferme au nord la baie du Mont Saint Michel et d'où l'on découvre un magnifique panorama ;

- Avranches et son Jardin des Plantes d'où l'on jouit d'une vue admirable sur la baie du Mont ;

- Etc.

Contact : Michel Brière Tél. 02 33 65 62 50 ou 06 23 45 10 24 **Attention** : ce séjour affichant "complet", nouvelles inscriptions acceptées seulement en cas de défections ou d'hébergement extérieur (camping ou hôtel).

Le séjour "Sous le soleil de Provence" qui devait se dérouler du 16 au 20 mars a dû être annulé.

Et la Roanne ? Cette année elle est réduite à la seule Randonnée de la Roanne organisée par le club cyclo de Crest. Ce sera l'occasion de (re)découvrir la magnifique vallée de la Roanne et de "montrer nos couleurs" aux autres participants. Alors rendez-vous à Crest (Drôme) le samedi 2 mai Renseignements : Josiane Besset au 04 75 76 80 00 ou joro.besset@wanadoo.fr

Nous vous rappelons les autres séjours

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

Contact : Francis LABBÉ 7, rue de Fresne 28630 BARJOUVILLE Tél. 02 37 28 75 02 ou 06 33 69 55 71

Inscriptions possibles seulement en cas de désistement ou d'hébergement extérieur.

Du 21 juin après-midi au vendredi 26 après le petit-déjeuner : Journées auvergnates

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

Du 7 septembre après-midi au 11 au matin : Au cœur de la Bourgogne

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

Bulletin de réservation

(à recopier ou photocopier et à envoyer à l'organisateur du séjour avec votre chèque 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:.....

TABLEAU DE CORRESPONDANCE DES TAILLES

TAILLES	0	1	2	3	4	4+	5	6	7	8
TOUR DE POITRINE	82/88	84/92	90/94	94/100	94/100	94/100	100/108	100/108	108/112	112/118
STATURE	1m54 1m60	1m60 1m68	1m68 1m73	1m72 1m76	1m75 1m80	1m85 1m90	1m72 1m76	1m75 1m80	1m75 1m80	1m78 1m84

Le prix de base est de : **51 €** livré chez le cyclo pour un **maillot manche courte fermeture intégrale**

Les maillots manches courtes sont réalisés en **"CONFORTO"** idéal pour la chaleur d'été

Les maillots manches longues entièrement en **"QUADRO"** tissu beaucoup plus épais idéal pour le printemps

Il peut y avoir une légère variation dans le ton des couleurs lors de leur réalisation mais cela sera très peu différent des modèles présentés sur le bon de commande. Les fermetures intégrales sont séparables sur toute leur longueur comme les blousons.

TARIF des différents maillots ou coupe-vent envoyés à domicile

Désignation	Fermeture intégrale
	€
Maillot manches courtes ----- >	50,00
Maillot manches longues <u>que sur commande</u> - - - >	53,00
Coupe vent GAMEX <u>que sur commande</u> - - - >	46,00
Blouson "WINDTEX" , complexe chaud, coupe vent, imperméable <u>que sur commande</u> - - - >	82,00



BON DE COMMANDE

à envoyer à Josiane BESSET les Meaux 26400 **EURRE**

Tel 04 75 76 80 00 Courriel : tresorier@cyclocardiaques.org

NOM : Prénom :

Adresse précise :

Code Postale : VILLE : TEL :

Désignation Précise	Manches	Fermeture	Taille	Quantité	Prix Un	Prix Tot

Les commandes seront enregistrées jusqu'au **15 avril 2009**. Profitez des divers équipements proposés car les stocks seront composés uniquement de maillots classiques de taille courante *manches courtes fermeture intégrale*.

Paiement à la commande. Ci joint un chèque de : € à l'ordre de l'ACC



Les chèques seront encaissés à la livraison

"CONFORTO", *"QUADRO"*, *"GAMEX"* & *"WINDTEX"* sont des marques de fibres, de tissus ou des modes de fabrication déposés.

Du 26 septembre au 03 octobre 2009

Tous à Bédoin au pied du Ventoux

Bédoin : un certain nombre d'Amicalistes connaissent bien l'endroit pour participer depuis trois ans aux séjours A C C qui y sont organisés au mois d'octobre. Séjours tous aussi enchanteurs les uns que les autres, offrant un vaste choix de parcours, plus ou moins faciles, plus ou moins longs, donc propres à satisfaire chacun.

2009 sera "l'année Ventoux" par excellence puisque, lors de l'avant dernière étape du Tour de France le 25 juillet, le "Géant de la Provence" verra l'arrivée des "Géants de la Route" précédés, cinq jours auparavant, par 8000 cyclos empruntant l'itinéraire de cette étape.

Sur leurs traces les participants des "Journées Maxime Brégeron" viendront admirer la beauté des sites, des paysages, des villages tous plus charmants les uns que les autres, comme l'Isle sur la Sorgue, Gordes, Fontaine de Vaucluse, Crillon le Brave, Vaison la Romaine, etc. avec toujours et de partout en toile de fond le mythique Mont Ventoux. Dont l'ascension, soit dit en passant, ne sera pas au programme : on compte déjà trop de décès de cyclos victimes d'un accident cardio-vasculaire pour ne pas vouloir en ajouter d'autres, personne n'étant invulnérable. On se contentera d'en faire le tour un jour de la semaine, ce qui n'est déjà pas si mal et vaut réellement la peine (dans les deux sens du terme), un circuit de moindre importance étant néanmoins proposé ce jour là aux moins gourmands.

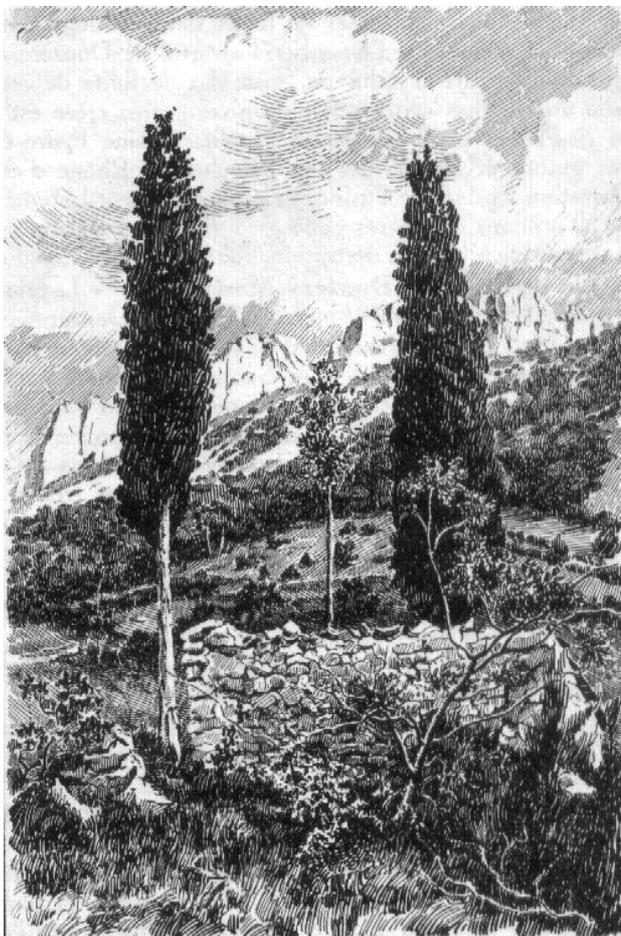
Il en ira de même les autres jours avec, en principe, trois itinéraires au choix, soit un de 40-45 km, un autre de 60-70 km et un troisième de 80-85 km pour les plus ambitieux. Ainsi il y en aura pour tous les goûts et capacités. Les circuits détaillés vous seront présentés dans un prochain *Cœur & Vélo*.

De plus, chaque jour, outre des visites, une balade à pied sera proposée aux accompagnants (tes).

Et, pour tous, des animations en soirée.

A vos vélos, à vos chaussures, l'équipe responsable de l'organisation vous attend. Vous serez choyés et comblés.

Robert D. ■



Dentelles de Montmirail

Bulletin de réservation aux Journées "M.Brégeron" du 26 septembre au 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.

Deux membres actifs ont été malencontreusement oubliés dans la liste publiée dans notre dernier numéro. Il s'agit de :

FAYARD Jean-Louis route de la Gare 26400 ALLEX Tél. 04 75 62 62 36

FENYO Jean-Claude 5, rue de la Source enragée 76960 N.D. DE BONDEVILLE Tél. 02 35 75 53 06 ou 06 07 58 39 80

Qu'ils veuillent bien nous excuser !

Oh ! le bel été

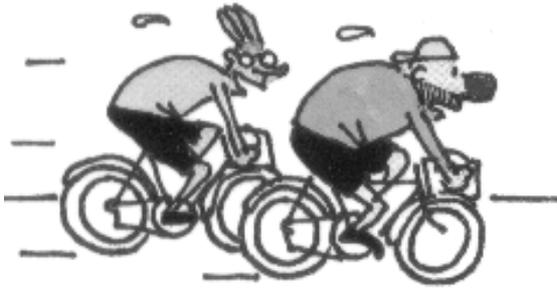
(oh ! la belle vie . . .chanson de Sacha Distel)

Daniel Pradié, de Cosne sur Loire (Nièvre) nous relate son accident cardiaque de l'an dernier, son opération, sa ré-éducation et ...son rétablissement. Ce, avec beaucoup d'humour.

Mercredi 11 Juin 2008

Sortie habituelle, le temps est parfait, pas trop chaud, et nous prenons tranquillement la direction de Ciez. Après Villaine, le toboggan provoque les accélérations habituelles et je m'accroche.

Clairement, les copains excités par l'inusable Muriel ont envie d'en découdre . . . et je m'accroche encore. Décidément, aujourd'hui, ils sont vraiment très forts ! Je souffle, je m'essouffle . . .ça n'est quand même pas moi qui suis trop faible ! Un sprint, dernière bravade, et je capitule. Je vais rentrer par Couloutre mais surtout ne changez rien et défoulez-vous ! A plus tard . . . (en fait, je ne savais pas encore que ça serait beaucoup plus tard).



Seul, Gégé jugeant lui aussi l'allure un peu sévère et, inquiet de me voir peiner, décide de m'accompagner, et nous rentrons à bonne vitesse. Rien d'inquiétant, rien qui nous empêche de savourer notre demi en compagnie de Claude qui rentrait de dévorer des kilomètres en prévision de son duo auvergnat avec Pierre.

Jeudi 12 Juin 2008

Allons faire un tour à Auxerre pour dire bonjour à mon fils Philippe, infirmier et, accessoirement, faisons un petit contrôle qui me rassurera sur l'état de mon cœur . . .peut-être quelques médicaments avant d'attaquer la belle sortie de 160km dans l'Yonne que j'envisage pour mercredi prochain.

C'était sans compter sur l'homme cagoulé, sans doute directeur de centre d'entraînement top secret, qui, me jugeant délabré, me proposa illico un séjour de reconstruction à Massy Palaiseau . . . pas les eaux, en effet car de mon "gîte particulier" je ne voyais pas la mer, tout juste un petit coin de terrain de tennis.

Lundi 23 Juin 2008

Jour j pour la reconstruction. Traditionnelle cure de sommeil de 6 heures 30 suivie du repos de 48 heures obligatoire. On m'accepta ensuite dans le quartier beaucoup plus cool des apprentis sportifs . Un endroit très agréable où les GO (gentils organisateurs) vêtus de blanc et bleu ciel, bronzés à souhait s'évertuaient à recréer l'atmosphère des Antilles.

Mardi 1^{er} Juillet 2008

Après une semaine de marathon dans les couloirs animés, bruyants et colorés , on me jugea apte à poursuivre mon entraînement en Sologne, et me voici juste à côté du Center Parc, une charmante colonie de vacances nommée "les Pins" .

Comme pour tous les sportifs de haut niveau, un mois sera nécessaire pour acquérir la maîtrise parfaite du vélo en salle, de la gymnastique, de la respiration, des tours de parc chronométrés et, toujours comme pour tous les sportifs de haut niveau, régime adapté très allégé, souper à 18h30 et dodo pour la récupération.

Certes, mon épouse, mes enfants, petits enfants, toute ma famille, même éloignée, mes amis, furent omniprésents et de nombreux camarades, qu'ils soient cyclos ou pas, vinrent me soutenir et se rendre compte de l'état de ma forme ascendante.

Mercredi 30 Juillet 2008

Au sommet de cette forme, après quatre semaines d'un entraînement intensif, on me renvoya enfin à la maison où peu à peu, je reprends mes habitudes, je retrouve mes repères et surtout mes amis qui me manquaient tellement.

J'ai été très touché par ces marques de sympathie qui m'obligèrent presque à prendre une standardiste. Tous, chacun et chacune à leur façon, m'ont apporté leur réconfort car on sait bien que de telles colonies de vacances sont un peu militarisées !

Touché encore lorsque certains ont voulu m'accompagner lors de ma première sortie dans le décor naturel et paisible des bords de Loire. Touché mais pas coulé car me voici plus que jamais déterminé à participer progressivement à de futures belles sorties, dans cet esprit de convivialité que j'aime tant.

Bien sûr, je me contenterai, pour l'instant, de circuits plats. Bien sûr, je me mettrai le plus souvent possible à l'abri derrière les grands . . . j'entends déjà les mauvaises langues dire que ça ne changera pas beaucoup ! . . . pas beaucoup en effet mais j'aurai dorénavant une très bonne raison.

En résumé, cet été aura passé très vite et me voici remis à neuf pour entamer sereinement un bel automne et ensuite de nombreuses belles saisons.

L'automne est passé, l'hiver aussi et déjà oubliées les bonnes résolutions ! Sorties vallonnées dans le Sancerrois, au sein du groupe, et pas le dernier pour titiller les amis, c'est reparti comme en quarante, les durites sont neuves, profitons-en !

Oh, le bel été ! (oh la belle vie !) ■

A la pêche aux moules... Non, pas aux moules !

Quand Raymond Jarno (Ste Luce sur Loire, en Loire Atlantique) reçoit des amis, voici ce que ça peut donner...tel qu'il le raconte lui-même.

Ceux qui me connaissent savent que je parle pour ne rien dire et quand je me tais c'est encore pire, une vérité que La Palice n'aurait pas reniée ! Au fait, savez-vous qu'il était fort bel homme et qu'un quart d'heure avant sa mort il était encore **envié**. Il disait aussi qu'un nain était normal à la naissance : c'est en grandissant qu'il devient petit ! Alors, pour éviter de parler, je vais écrire. Je possède une petite maison près de l'océan lequel, comme vous le savez, monte et descend ce qui me fait **marée**. Nos amis Robert et Jacqueline Renard ont eu la bonne idée de me rendre visite dans ma petite maison. Ce fut pour moi une joie de passer quelques jours avec eux et de leur faire visiter ma région. Nous avons fait un peu de vélo et, évidemment, une partie de pêche en mer en gardant toutefois nos pieds sur terre ! Profitant de ce que la mer justement ne reposait plus sur son fond, nous avons pris sa place sur les rochers, les graviers, les sables les algues. Il restait des flaques où l'eau n'avait pu suivre le reflux ce qui nous permettait d'en profiter pour faire une thalasso bénéfique à nos organes de la circulation (nos pieds, pardi !). Paniers et outils en main, nous commençons à gratter. Une démonstration s'imposait grâce à quoi nous découvrons quelques palourdes. Voilà qui plait à Jacqueline qui décide de se livrer à ce type de pêche. Henriette ma compagne, elle, est spécialiste du bigorneau. Robert préfère les huîtres : je lui indique un lieu où il y en a au moins dix au mètre carré. Un moment plus tard je le rejoins. Comme la maigreur de la pêche (3 ou 4 bêtes seulement dans le panier) m'étonne, il me répond qu'il n'en a pas

trouvé...alors qu'il est en train de marcher dessus ! Croyant qu'il s'agissait de rochers, il ne les décollait pas. Ne riez pas, cela pourrait vous arriver ! Un conseil accompagné d'une démonstration et ce pêcheur qui ignorait et s'ignorait a rapidement rempli son panier.

De son côté, Jacqueline a trouvé quelques palourdes mais très peu car il s'agit là d'une autre technique nécessitant une longue pratique permettant de savoir où il est inutile de chercher et de connaître divers indices grâce auxquels on peut deviner où elles peuvent se cacher. Mais la meilleure méthode est encore de s'imaginer qu'on est **palourde (!)** et de chercher où se dissimuler en attendant le retour de la mer ! Cependant je ne parviens pas à m'imaginer Jacqueline déguisée en coquillage. Aussi elle a continué en aidant Henriette à taquiner le bigorneau. Quant à moi, j'ai fait ma pêche habituelle.

Ce fut un bien agréable après-midi. Une forte brise soufflait un air iodé que nous inhalions avec volupté. Car il est important d'avoir une bonne santé, surtout quand on est malade.

Pour déguster ces produits arrachés à la mer, j'ai invité d'autres cadres de l'A C C, Claude et Suzanne, la vedette de France 2 (décidément je fayotte !). Nous avons tous apprécié ce repas de fruits de mer. Cueillis ou pêchés ? On a le choix du mot. Toujours est-il que ce fut un plaisir. D'autant que les pêcheurs étaient "Parisiens", c'est à peine croyable. Mais vrai !!!

Je persiste et signe

Raymond Jarno ■

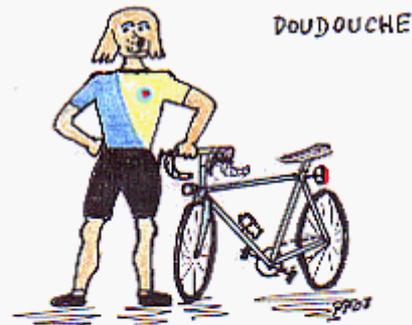
Monique

Ceux qui la connaissent n'auront aucun mal à deviner qui est celle à qui Jacky Duc (Hte-Savoie) a dédié ces quelques rimes à l'issue d'une de nos rencontres sur route.

Monique aime les grimpettes
Qu'elle monte en moulinette
Les guiboles elle fait tourner
Telles les bielles d'un moteur bien huilé
Rarement elle met pied à terre
Même quand la pente est sévère
Arrivée au sommet
Le temps de mettre son K-Way
Que telle une voltigeuse
Elle se lance dans la descente vertigineuse
L'après-midi à l'arrivée elle n'est pas marquée
Par le nombre de kilomètres avalés
A croire que sur son vélo elle est montée
Pour seulement quelques courses au marché
Telle est la Monique Longo
Des cardio cyclos.

Jacky Duc ■

A suivre...



Bonjour les amis ! Je suis Doudouche, cyano-cyclote non cardiaque... Enfin, pas encore !...

Je me suis mise au vélo tardivement, comme mon maître... après son infarctus... À bientôt !

L'A C C comme vous la souhaitez

Les mois passés, l'ACC a procédé à une enquête auprès de ses membres actifs afin de les mieux connaître :

- comment pratiquent-ils le cyclotourisme ?
 - à quel rythme participent-ils ou souhaitent-ils participer à nos activités ?
 - sont-ils prêts à s'investir dans l'Amicale ?
- Nous étions pour le moins tout aussi désireux d'avoir leur point de vue sur :
- le fonctionnement de l'Amicale
 - notre bulletin *Cœur & Vélo*
 - notre site Internet

Merci à celles et ceux qui ont retourné le questionnaire..

Voici la synthèse de leurs réponses (77 à mi-novembre).

Le cyclotourisme pratiqué par nos adhérents

Précisons tout d'abord que 82% de ceux qui ont répondu sont licenciés à la FFCT et 3% à une autre fédération. Il reste donc 15% de non licenciés. Ce qui peut poser question.

Quant à leur pratique proprement dite, elle s'exerce pour 55% d'entre eux plutôt sur terrain plat, voire vallonné, 35% plutôt en moyenne montagne, alors qu'ils sont 9% à ne pas craindre la haute montagne.

Leurs préférences en matière de rencontres sur route

Rencontres Régionales limitées à la journée

Périodicité :

41% les souhaitent trimestrielles contre 28% se prononçant pour des rencontres annuelles et seulement 9% pour des rencontres mensuelles.

Quand ?

Un jour de semaine a les préférences de 42% des enquêtés, le samedi de 30% et le dimanche de 23%.

Durée :

62% penchent pour la journée cependant que 18% se contenteraient de seulement la matinée et 13% seulement l'après-midi

Repas :

Avis pour le moins partagés, le restaurant recueillant 42% des suffrages et le pique-nique 41%.

A combien ?

48% déclarent participer seuls à ces rencontres, pour 31% en couple.

Séjours Régionaux (plusieurs jours)

Participation :

Un séjour par an est propre à satisfaire 50% de ceux qui ont donné leur avis, 20% se prononçant pour deux par an et 2% pour davantage.

Durée :

46% les voient sur quatre jours, 22% sur trois jours, 19% sur plus de 4 jours et 6% sur une semaine.

Type :

En étoile pour 63% contre 25% choisissant plutôt une formule itinérante

Quand ?

45% les préféreraient en semaine alors que 18% optent pour le week-end (prolongé, sans doute)

Saison :

On ne s'étonnera probablement pas de ce que le printemps arrive en tête avec 44% de suffrages, l'automne en recueillant 32% et l'été 27%

A combien ?

Comme pour les rencontres sur une seule journée, participation à un seul dans 48% des cas et en couple pour 31%.

Internet

45% de ceux qui ont participé à l'enquête ont accès à Internet.

Ils fréquentent le site de l'A.C.C. à raison d'une fois par mois en moyenne pour 24% d'entre eux, chaque semaine pour 20%, une fois par trimestre pour 15%, par quinzaine pour 6%. Il s'en trouve 2% qui déclarent s'y rendre tous les jours.

S'investir

Beaucoup semblent prêts à le faire, 42% en acceptant de représenter l'ACC, 28% en prenant des contacts, 14% en organisant une rencontre sur une journée, voire un séjour de plusieurs jours pour 13% ;

D'autre part, à partir de vos réponses, on compte 55% de volontaires pour assurer une présence sur un stand de l'ACC, 50% pour monter celui-ci mais seulement 7% pour organiser sa réalisation sur un événement (Semaine fédérale, Concentration, Parcours du Cœur, etc.).

Cœur & Vélo

D'une manière générale sa fréquence de parution est jugée bonne et son contenu ne recueille que des félicitations.

Remarques particulières

Nous en avons recueilli une quinzaine, toutes sur des points différents, auxquelles nous nous efforcerons de répondre.

Et maintenant ?

L'analyse des résultats doit permettre aux membres du Bureau de s'assurer que l'Amicale répond aux attentes de ses membres actifs et d'adapter, si nécessaire, les modalités d'organisation de nos activités afin de satisfaire le plus grand nombre.

Daniel Souzy ■

Nouveaux membres actifs

MOUSSET Gilbert La Magdeleine 18310 GRACAY Tél. 02 48 51 20 67
CONCHE Roger 3, allée an Gogh L'Hermitage 91040 LES ULIS Tél. 01 69 07 68 40
BOITELLE Denis 68, Bd Paturle 59360 LE CATEAU-CAMBRESIS Tél. 03 27 84 06 20 - 06 10 58 77 13
DELESALLE Hubert 663, Domaine de la Vigne 59910 BONDUES Tél. 03 20 23 01 55