



Dans ce numéro :

- **Journées M.Brégeron 2009**
- ▶ Vaucluse : un grand livre d'Histoire à ciel ouvert 2
- **Sécurité**
- ▶ Y penser toujours 3
- **En passant**
- ▶ Première rencontre 3
- **Santé**
- ▶ Quelques pensées de cœur 4-5
- **Humour**
- ▶ Les Raymond 5
- **Les "amis de cœur" racontent...**
- ▶ Déception 6
- **L'ACC en marche**
- ▶ Prévenir 6
- ▶ L'ACC aux Parcours du Cœur 7
- **Où irons-nous ?**
- ▶ La Côte d'Or sous le soleil de septembre 8
- ▶ Nous vous rappelons 8
- ▶ Sorties Rhône-Alpes 8
- ▶ Dans le Midi 8



Vaisons la Romaine - Portique de Pompée : à voir aux Journées Brégeron (P.2)

Le mot de la présidente

Le retour des beaux jours

Nos premières journées-rencontres n'ont pas été très fréquentées, le froid, le vent n'incitant guère à sortir les vélos... Ainsi plusieurs des "Parcours du Cœur" où l'ACC avait un stand ont été perturbés par le mauvais temps. A noter que notre participation à cette manifestation annuelle de la Fédération française de cardiologie va grandissant. Je remercie les Acécistes artisans de cette progression (voir article page 7).

Avec le printemps enfin là, nous pouvons maintenant enfourcher nos vélos comme nous en donnons l'occasion, entre autres, ces rendez-vous conviviaux et amicaux que sont nos rencontres régionales. Les séjours de ce premiers semestre affichent complet et nous les attendons tous avec une grande impatience.

Pour ce qui est de l'assemblée générale et des Journées Maxime Brégeron à Bédoin, il reste encore des places. Alors, si ce n'est déjà fait, n'hésitez plus et inscrivez-vous. Jacques, Roland, Robert et Georges, les organisateurs, vous attendent de pied ferme. Nul doute que ce sera une fois de plus un séjour réussi. Nous aurons le plaisir d'y faire la connaissance de quelques nouveaux membres de l'ACC. Souhaitons également que ceux d'entre nous qui ont dû, pour des raisons de santé, interrompre provisoirement leur activité cyclo soient suffisamment rétablis pour pouvoir nous y rejoindre.

Auparavant, je vous donne rendez-vous à Saint-Omer à la Semaine Fédérale. Cette année encore, j'espère que nous serons nombreux à nous relayer sur notre stand.

Nous ne serons jamais de trop pour témoigner de ce QUE ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES...l'accident cardiovasculaire, qu'il vaut donc mieux faire en sorte de l'éviter mais que s'il survient malgré tout, la vie n'en continue pas moins après.

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



Vaucluse : un grand livre d'Histoire à ciel ouvert

Vous le savez : cette année notre assemblée générale et les journées l'accompagnant se déroulent du 26 septembre au 3 octobre à Bédoin avec pour décor le mythique Mont Ventoux (dont l'ascension n'est pas prévue). Au nom des organisateurs, dont il est, Roland Gabert vous présente le département du Vaucluse, où vous allez cycler.

Robert, Georges, Roland sont très honorés et heureux de recevoir les adhérents de l'Amicale des Cyclos Cardiaques pour les journées Maxime Brégeron 2009, dans notre exceptionnel département du Vaucluse.

Si vous le permettez, un peu d'Histoire

Le département du Vaucluse a été créé le 25 juin 1793 et devient le 87^{ème} département français.

L'histoire du Vaucluse raconte la singularité d'un pays longtemps enclavé qui, depuis l'antiquité romaine et le temps des Papes en Avignon, ne cesse d'affirmer une identité forte et originale.

La Provence romaine

Parfois on aurait envie de dire que ce ne sont pas les Romains qui ont conquis la Provence mais la Provence qui a su conquérir le cœur des Romains. Installés dès 125 av JC, dans ce qu'ils ont nommé la *Provincia Romana*, ceux-ci ont laissé les plus beaux témoignages de leur civilisation, aujourd'hui classés au patrimoine mondial de l'Humanité par l'UNESCO. La région est en fait couverte de monuments et cités.

Le Moyen Age

Durant ces siècles de foi, des églises sont construites ou reconstruites, les ordres religieux multiplient les couvents et abbayes, les chapelles romanes renforcent le culte des saints. C'est aussi à cette époque (1136) que les Templiers fondent leurs puissantes commanderies. Le temps des cathédrales est aussi celui des forteresses et des fortifications.

De la Renaissance au XVIII^{ème} siècle

La fin du Moyen Age transforme les anciennes forteresses en châteaux Renaissance. Les

propriétaires font des aménagements à l'italienne, dessinent des jardins et aménagent des terrasses qui surplombent les vignobles. Les églises et les synagogues s'ornent de chefs d'œuvres.

Le Vaucluse, terre d'artistes

Si le XIX^e siècle en Vaucluse est celui de la grande renaissance provençale autour de Frédéric Mistral, il est aussi celui du développement économique avec l'apogée des industries ocrières et textiles, l'arrivée du chemin de fer et le percement de canaux d'irrigation qui favorisent l'agriculture.

* * *

Pendant cette semaine cyclotouriste, vous allez particulièrement cycler dans le Comtat Venaissin, au pied du géant de Provence, le fameux Ventoux..

Dans la grande *provincia* romaine dont les frontières étaient la Méditerranée, le Rhône et les Alpes, s'inscrit magnifiquement autour du Ventoux ce que nous nommons le Comtat Venaissin, marche vers les hauteurs de la Provence aux cent visages.

Du sommet de son mont altier, on embrasse en plein ce pays dans sa variété extrême et, pourtant, dans son unité qui lui vient du haut lieu autour duquel il tourne, rose de terres sous la rose des vents. Ce bienheureux Comtat offre tout à qui l'aime et le parcourt avec cette attention charmée qui vient de l'esprit et du cœur.

La nature y est riche et multiple, paysages de rocs nacrés, eaux bondissantes...

L'architecture double le pittoresque des villages perchés, mais le Comtat se glorifie surtout de ce multiple et savoureux appel qu'il lance au touriste averti et gourmand comme l'artiste aux sens subtils■

(Sources : Comité Départemental de tourisme, textes de Marie Mauron, Carnet de voyage autour du Ventoux.)

Dans notre prochain numéro présentation des circuits qui vous seront proposés

⌘

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.

Y penser toujours

Il est des règles que même de vieux cyclos riches d'expérience ont parfois tendance à oublier. D'où ce rappel sans doute pas inutile.

Respéter le Code la Route.

Porter un casque de qualité, une tenue voyante (été comme hiver), une chasuble à bandes réfléchissantes en cas de pluie, luminosité faible ou brouillard, des lunettes de protection, des gants.

Avoir un vélo bien équipé et entretenu : pneus en bon état et à la bonne pression, patins et câbles de frein changés régulièrement, cales bien réglées, pompe et sacoches bien attachées, etc..

En groupe, ne pas dépasser l'effectif de 15, piloté par un capitaine de route qui veille à la sécurité.

Sur route dégagée, possibilité de rouler sur 2 files maximum, bien en parallèle et à droite.

Sur route fréquentée ou étroite ou encombrée : file indienne.

En côte (montée ou descente), bien rester à droite (passages sinueux) et s'écarter en cas de ralentissement (quand on passe en danseuse, ou change de développement, etc..). Attention à la route humide, aux marquages de peinture, aux feuilles mortes en automne, aux trous, plaques d'égouts et autres obstacles. Garder sa ligne (ne pas couper les virages) et ne pas freiner brutalement.

En cas de vent défavorable, pratiquer la "chenille" si la route s'y prête : après un moment en tête le

premier cyclo s'écarte à gauche et va se placer en dernière position, le second prend alors la tête puis s'écartera à son tour, etc.. Sans à-coup.

En ville : file indienne obligatoire, à 2 mètres minimum les uns des autres.

Les gestes qui

sauvent : pointer le doigt vers obstacles sur la route (trou, grille...), agiter la main dans le dos pour faire écarter les suivants (voiture à l'arrêt, cycliste plus lent, piéton...), lever le bras en tête de peloton pour signifier l'arrêt (stop ou feu rouge), Pas d'écart sur trou ou éclats de verre aperçus trop tard (mieux vaut passer dedans et crever plutôt que chuter collectivement).

Les mots qui sauvent : "voiture derrière", "voiture devant", "serrez à droite", "file indienne"...

Dans tous les cas respecter les autres usagers de la route. ■



En passant

Première rencontre

"On se traîne...", soupire Eusèbe. Nouvel adhérent, il participe pour la première fois à une rencontre organisée par l'A.C.C. Il se retrouve dans un groupe où il y a, certes, des gens approximativement de son âge mais aussi de plus jeunes et, surtout, de plus âgés. Tout comme lui certains pourraient sans doute aller plus vite mais ils adoptent le rythme des moins rapides. Ils sont une douzaine au total qui viennent des environs car c'est une rencontre sur une demi-journée. S'il s'était agi d'une rencontre sur plusieurs jours réunissant davantage de participants, il se serait formé plusieurs groupes de niveau différent sur des parcours de distance et de difficulté également distinctes. Ce qui aurait permis à Eusèbe de rouler à sa convenance. Mais aujourd'hui ce n'est pas le cas. Et il doit réfréner ses ardeurs. Ce qui, au demeurant, lui permet de faire la connaissance de ses compagnons de route, de discuter avec eux, de les trouver très sympa et, finalement, plutôt performants compte tenu de l'âge de plusieurs et des problèmes de santé qu'ils ont connus.

Alors Eusèbe se dit qu'il a tout le reste du temps pour pédaler comme il l'entend, au sein de son club, avec des amis ou en solitaire. Surtout il réalise que l'intérêt des rencontres A.C.C. se situe à un autre niveau. Elles sont essentiellement l'occasion de faire se retrouver des cyclos ayant connu des problèmes similaires, de tisser entre eux des liens d'échange, d'entraide, d'amitié, de redonner confiance et espoir à ceux qui en ont besoin. Ce dans une ambiance toute de gaieté et de joie de vivre.

De cette première rencontre à laquelle il participait, Eusèbe est reparti convaincu. Pas de doute, nous le reverrons souvent.

Emdé ■

Quelques pensées de cœur

Ceux qui ont participé l'an dernier aux « Journées Maxime Brégeron » de Semur en Auxois n'oublieront pas de sitôt les exposés des professeurs Yves Cottin et Luc Rochette tellement ils les ont captivés. Ceux-ci ayant accepté de poursuivre, avec la même verve, leur réflexion dans les colonnes de notre bulletin, nous retrouvons avec bonheur, sur ce numéro et le prochain, leurs « quelques pensées de cœur ». Un grand merci à eux.

Le cœur fait l'objet de nos travaux quotidiens, il nourrit notre passion : "On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux.." (A. de Saint-Exupéry). Mais peut-être qu'un proverbe chinois est plus dans l'air du temps : "Le monde est une mer, notre cœur en est le rivage". Cette pensée fait écho au texte de Christian Barnard qui relate sa première greffe cardiaque le 3 décembre 1967. Louis Washkansky allait recevoir le greffon, prélevé sur une jeune accidentée de la route : Denise Darwall. Barnard décrit le cœur malade du receveur : "Louis Washkansky's heart came into full view – rolling in a rythm of its own like a separate and angry sea, yellow from the storms of half a century, yet streaked with blue currents from its depths – blue veins drifting across the heaving waste and ruin of a ravaged heart". Que de chemin parcouru depuis cette transplantation, Louis Washkansky survivra 18 jours avant de décéder d'une pneumonie. L'engagement de Chris Barnard a été un facteur déterminant du développement de la chirurgie cardiaque mais aussi de la recherche en cardiologie aussi bien fondamentale que clinique.



Le cœur gardera peut-être toujours un peu de ce mystère, que chacun cherche à préserver. Son image traverse les siècles et bien rares sont les artistes qui n'ont pas un jour ou l'autre placé sur leur toile un cœur, certains ont multiplié sa représentation. La figure du cœur, cône à la pointe tournée vers le bas et surmonté de deux demicercles juxtaposés renferme toute la magie que l'on reconnaît à l'organe qui "abriterait l'âme". Cet emploi du mot cœur, a dit Littré, provient d'une opinion ancienne et erronée qui plaçait le siège des passions dans le cœur, parce que cet organe en ressentait immédiatement les effets manifestes. Dans la préface de son ouvrage paru en 1749, "Traité de la structure du cœur, de son action et de ses maladies", J.B. Senac écrit : "Selon toute l'antiquité, le cœur partage avec l'âme l'empire qu'elle a sur le corps, ou plutôt il renferme en lui une âme particulière ; il est le principe des sentiments et des

passions auxquels il est soumis et dont il reçoit les premières impressions".

La littérature continue d'évoquer le mot "cœur" à sa façon, avec toujours beaucoup d'élégance et d'imagination, mais que sait-on de l'origine du mot cœur et peut-on établir un lien entre *Kear* or *Kardia* (en grec), *Cor* (en latin), *Coeur* (en français), *Heart* (en anglais), *Herz* (en allemand) ? Tous ces mots dériveraient d'une même racine. Il a été évoqué un rapprochement avec la diversité des noms du cerf : le roi de la forêt qui bondit lorsqu'il est surpris.

Quelques données sur les facteurs de risque

Des études épidémiologiques prospectives ont été mises en place depuis les années 1950 afin de déterminer les causes des maladies cardiovasculaires.

La notion de facteur de risque d'une maladie en général, et de l'athérosclérose en particulier, provient du fait qu'il n'est pas possible de définir une cause unique responsable de sa survenue. Les études cliniques et épidémiologiques ont permis de dégager un certain nombre de facteurs qui favorisent ou précipitent la maladie coronarienne et justifient la dénomination de facteurs de risque.

Ainsi, la présence chez un même individu des trois facteurs majeurs que sont l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le tabagisme multiplie par 8 le risque par rapport à un sujet n'ayant aucun des trois facteurs (enquête de Framingham).

Les facteurs de risques principaux de l'athérosclérose se divisent en deux catégories : les facteurs constitutifs ou irréversibles sur lesquels on ne peut pas intervenir et les facteurs actifs ou potentiellement réversibles, dont l'évitement ou la correction peuvent freiner le développement ou la progression de la maladie coronaire.

Facteurs de risques constitutifs :

- L'âge : les lésions athéromateuses peuvent apparaître dès 20 ans mais les manifestations cliniques apparaissent surtout entre 45 et 65 ans. On considère qu'un quart des infarctus du myocarde survenant chez l'homme intervient avant l'âge de 65 ans, ce qui fait de cette maladie un problème ne concernant pas que les personnes âgées.
- Le sexe : l'homme est plus atteint que la femme. L'incidence de la maladie chez la femme est d'environ 1/5^{ème} de celle de l'homme jusqu'à la ménopause, mais l'incidence chez la femme augmente rapidement après la ménopause, lorsqu'elle n'est plus protégée par ses hormones, pour atteindre celle de l'homme. Finalement, la cause majeure de décès chez la femme reste également d'origine vasculaire.
- L'origine ethnique : les Méditerranéens orientaux et Israélites sont plus exposés contrairement aux ➔

Quelques pensées de

cœur (suite)

→ populations Noire et Asiatique. Toutefois, le mode de vie peut rattraper ce facteur car les Japonais vivant aux Etats-Unis présentent un taux d'atteinte coronarienne comparable à celui de la moyenne du reste de la population.

- L'hérédité : les antécédents familiaux de maladie athéromateuse augmentent le risque.

Facteurs de risques acquis ou potentiellement réversibles :

- L'hypertension artérielle : l'augmentation de la pression artérielle induit des traumatismes de la paroi vasculaire et facilite l'infiltration des lipoprotéines athérogènes à travers l'intima.

- Les troubles métaboliques :

- Le métabolisme lipidique : les acides gras, le cholestérol, les phospholipides se combinent dans des proportions différentes à des apoprotéines A ou B pour former des complexes macromoléculaires de différentes densités.

Les LDL (Low Density Lipoprotein) contiennent des apoprotéines B, qui transportent le cholestérol au niveau des sites récepteurs de la paroi artérielle. Ils sont donc athérogènes.

Les HDL (High Density Lipoprotein) contiennent des apoprotéines A, qui assurent le retour du cholestérol vers le foie où il est catabolisé et éliminé.

- Le diabète sucré

- L'hyper uricémie

- L'obésité

- Le tabac et l'alcool (mais 1 à 2 verres de vin par jour (éventuellement du Bourgogne) ont des effets bénéfiques vasculaires)

- Les facteurs émotionnels : le stress est délétère

- La sédentarité : l'IDM est multiplié par 1,9 chez les sédentaires par rapport aux non sédentaires, nous reviendrons sur cette notion.

Vieillesse artérielle

De tout le système cardiovasculaire, le compartiment artériel est celui qui supporte les modifications les plus importantes au cours du vieillissement. En effet, les artères subissent de fortes sollicitations dues à l'augmentation de la pression sanguine au cours de chaque systole. Physiologiquement, au cours du vieillissement, la paroi artérielle s'épaissit, les fonctions endothéliales et les cellules musculaires lisses se modifient avec pour conséquence une augmentation de la rigidité artérielle, une perte de complaisance et de vasomotricité. Le vieillissement apparaît très précocement au niveau des artères coronaires. Les bifurcations, embranchements et courbures sont en effet souvent plus marqués par ce phénomène. ■

Dans notre prochain numéro : l'observatoire des infarctus de la Côte d'Or et les enseignements que l'on peut en tirer.

Les Raymond

Qui mieux que Raymond (notre Devos à nous) pourrait vanter l'attrait de ce prénom ?

J' aime bien mon prénom :

Raymond. Ça sonne bien, Raymond ! Dans Raymond, il y a « aimons » et « re-aimons » nous les uns les autres !

Salut Raymond, bonjour Raymond, bonsoir Raymond !

Quand personne ne m'a appelé par mon prénom depuis un certain temps, je suis frustré, je m'ennuie, je me surprend à dire à haute voix :

- Qui a appelé Raymond ?

L'entourage :

- Non, personne !

- Si, j'ai entendu qu'on appelait Raymond !

- Ah, tu as appelé Raymond toi ?

- Non, je n'ai pas appelé Raymond.

Cela fait quatre Raymond. Et même plus si j'insiste :

- Pourquoi personne n'a appelé Raymond ? Vous savez bien que lorsqu'on fait appel à Raymond, Raymond répond toujours, on ne fait pas vainement appel à Raymond, etc.

Attention, j'aime aussi les autres Raymond comme moi-même. Parfois je leur téléphone :

- Allô Raymond, c'est Raymond...

- Ah, comment vas-tu Raymond ?

- Pas mal, et toi Raymond ?

Cela double le plaisir.

En général, ils sont bien en chair les Raymond, ils sont ronds. Même que l'un d'eux, président de la République, était Poincaré, donc rond ! Tout comme Raymond Barre (homme politique), Raymond Devos (humoriste), Raymond Poulidor (coureur cycliste) moins rond, certes, mais rond tout de même sans le r : ond, de Raymond ! J'allais oublier Raymond Jarno (illustre inconnu).

Alors, appelez moi Raymond. Je n'ai rien contre Marcel, Claude, Robert ou Joseph. Mais c'est tout



même moins gai que Raymond, non ? ■

Déception

André Lavie a pris le départ du Tour cyclotouriste 2008 de la FFCT mais avec moins de réussite que Bernard Taillade précédemment. Il n'a pu en effet aller jusqu'au bout. Il a fait part de sa déception aux organisateurs dans les termes ci-dessous qu'a fort élégamment publiés Cyclotourisme, la revue de la FFCT, dans son N° de décembre 2008.

Suite aux louanges décernées au Tour cyclotouriste dans le numéro d'octobre 2008 (de *Cyclotourisme* ndlr) et pour la plupart méritées, permettez-moi de faire entendre ma voix discordante car je considère que j'ai été éliminé de ce Tour si merveilleux. Je me suis inscrit en me fiant aveuglément au règlement du participant :

Article 6 : les horaires de chaque étape sont calculés sur une base 18 à 25 km/h pour les étapes sans grosses difficultés et 14 à 22 km/h pour les étapes de montagne ;

Article 13 : N'oubliez pas que sur la route, vous avez toujours le temps.

Avec le feu vert de la "faculté" – je suis cyclo cardiaque – convenablement entraîné, je me sentais tout à fait capable de respecter les moyennes les plus faibles. Hélas, il me fallut déchanter.



Dès la cinquième étape, le directeur du Tour me signifia que je ne roulais pas assez vite ! Sur ces vifs "encouragements", je mis pied à terre au bout de la dixième étape. Mon compagnon d'infortune, blessé à la selle, en fit tout autant.

Ce que je déplore surtout, c'est que dès la troisième étape, nous nous sommes trouvés livrés à nous-mêmes, sans voir un seul des accompagnateurs tout au long d'interminables après-midi. Il est vrai que n'étions que 2 sur 141 participants. Ancien du Tour du Doubs, des 1 000 km de la Loire, du Tour de Corse, du Tour de l'Aude, du Tour de Sardaigne, je n'ai jamais connu un tel mépris pour les attardés.

Néanmoins, je ne regrette pas cette expérience, car six mois après un double pontage coronarien, je n'ai aucun problème de récupération et c'est bien là l'essentiel.

André Lavie (cyclo cardiaque heureux) ■

Prévenir

Ça n'arrive pas qu'aux autres : parmi les seuls cyclos licenciés à la FFCT, 32, dont 2 femmes, sont décédés l'an dernier sur la route, victimes d'un accident cardiaque (chiffre enregistré par l'assurance).

Ça n'arrive pas qu'aux autres, c'est aussi le titre du dépliant réalisé par l'A C C avec l'aval de la Fédération française de cardiologie et le concours de la FFCT. Convaincue de l'intérêt qu'il présente, celle-ci l'a d'ailleurs largement diffusé lors de la Semaine fédérale de Saumur l'an dernier. Et également lors de son assemblée générale à Orléans ainsi qu'a pu le constater Daniel Pradié qui y représentait notre Amicale.

Voilà qui démontre tout l'intérêt de ce dépliant en matière de prévention du risque cardiovasculaire chez les cyclos. Trop souvent ceux-ci s'imaginent que leur pratique sportive les protège de l'accident cardiaque. Ce n'est pas complètement faux mais pas complètement vrai non plus comme le prouve le nombre de cyclos victimes d'un tel accident.

Certes l'exercice physique est un bon moyen de prévention mais pratiqué de manière trop intensive il peut s'avérer dangereux, surtout s'il se conjugue avec d'autres facteurs liés à l'âge (il vaut mieux ne pas vouloir être aussi performant à 60 ans qu'à 40) et à tout ce qui tient à l'hygiène de vie. C'est ce sur quoi notre dépliant veut attirer l'attention, sous une forme plaisante ;

Nous invitons donc les membres de l'A C C à participer à notre action de prévention, d'autant qu'ayant eux-mêmes connu un problème cardiaque, ils nous semblent particulièrement bien placés pour cela. Pourquoi ne pas profiter des réunions, rallyes, concentrations et manifestations cyclotouristes où nous sommes présents pour intéresser les autres participants à notre dépliant, en attirant leur attention sur son contenu et en l'appuyant éventuellement par un témoignage ? ■

Le dépliant "Ça n'arrive pas qu'aux autres" est à commander à notre secrétaire Pierre Poisson 137, Avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison Tél. 01 47 51 60 43 E-mail : secrétaire @ cyclocardiaques.org (préciser le nombre d'exemplaires désirés)

Cœur & Vélo vous informe sur les activités de l'ACC, la pratique cycliste, la santé cardio-vasculaire, etc.. Mais il ne paraît que tous les deux mois alors que notre site Internet (www.cyclocardiaques.org) est constamment mis à jour et qu'on y trouve ce qui ne figure pas dans ce bulletin, notamment des photos de nos rencontres, et qu'on peut y participer à un forum (nous souhaitons que vous soyez plus nombreux à le faire). Aussi est-il indiqué de le consulter régulièrement.

D'autre part vous pouvez vous adresser par mail directement à la présidente, au secrétaire ou au responsable du bulletin (*voir adresses courriel en première page*).

Rappelons que l'on peut recevoir *Cœur & Vélo* au choix : 1) par la Poste (édition papier), 2) sur Internet, 3) à la fois par la Poste et sur Internet. Si vous souhaitez opter pour la formule 2 ou la formule 3 et ne nous l'avez encore pas signalé, faites le nous savoir. ■

L'ACC aux Parcours du Cœur

Les "Parcours du Cœur" 2009 se sont déroulés sous l'égide de la Fédération française de cardiologie les 28 et 29 mars dernier un peu partout en France dans le but de faire prendre conscience de la nécessité de "bouger". Et, comme chaque année, les "cyclos cardiaques" ont participé dans cette manifestation. Avec des fortunes diverses comme nous le confie Daniel Souzy pour Lyon, Pierre Lescure pour Dijon, Raymond Jarno pour Nantes, Michel Brière pour Granville et Josiane Besset pour Dieulefit.

A Lyon, la pluie...

Comme en 2008, l'ACC était partenaire des Parcours du Cœur à Lyon le samedi 28 mars 2009 "D'un parc à l'autre par les berges du Rhône" organisés par l'association de Cardiologie Val de Rhône.

Dès le vendredi 20, Gérald et Daniel étaient sur le terrain pour poser les banderoles annonçant l'évènement. Le vendredi 27, avec Jacques, ils retrouvaient d'autres partenaires bénévoles (pas beaucoup) pour le fléchage des parcours et l'aménagement des stands.

Le samedi, la pluie est venue gâcher la fête : c'est dans le stand ACC et parmi ceux du Village Cœur et Santé que les 10 Acécistes présents (dont deux Chambériens), venus pour marcher et pédaler, ont passé toute ou partie de la journée. Lors d'une accalmie, un courageux a tout de même enfourché le vélo pour parcourir 14km le long des berges.

En fin de journée, nos deux bénévoles des premiers jours reprenaient du service pour procéder à l'enlèvement des flèches et banderoles, sous une pluie de plus en plus forte.

A Dijon, d'heureuses perspectives

C'est dans un endroit stratégique, le lac Kir, lieu de promenade des Dijonnais dès que le soleil montre le bout de son nez, que le club "Cœur et Santé" a planté son campement ce dimanche 29 mars.

Au cours de cette journée où il fallait sortir bien couvert, ce n'est pas moins de 3000 visiteurs que nous avons rencontrés sur les différents stands dont, pour la première fois, celui des "cyclos cardiaques" de Bourgogne.

Pour notre Amicale cette journée, encadrée par notre marraine la cardiologue Bénédicte Verges, a été ponctuée de belles rencontres et marque le début de belles promesses pour bouger ensemble. Car, c'est sûr, nous allons nous revoir et mettre à profit les champs de compétence de chacun pour valoriser au mieux ce trésor de bonne volonté que nous représentons, pour le bénéfice du Cœur.

Ce dimanche 29 mars 09 à Dijon aura vraiment été pour nous une bonne et belle journée.

A Nantes, sous le soleil

C'est par un temps ensoleillé que les Parcours du Cœur se sont déroulés à Nantes. Là encore les Acécistes de la région tenaient un stand ou, plus précisément, une partie du stand de la Fédération française de cardiologie.

En outre plusieurs d'entre eux ont participé aux animations, tels Marcel et Claude sur leur vélo, Suzanne et Henriette sur ...leurs jambes (en effectuant le parcours pédestre).

Pendant ce temps, sur le stand, qui a connu une certaine affluence, Raymond faisait de son mieux pour bien expliquer le rôle de notre Amicale. Ce à quoi ont également contribué, entre autres, Claude et Suzanne.

Au total ce fut une journée bien remplie, avec la satisfaction d'avoir été utiles.

A Granville, pas la grande foule

L'ACC, sollicitée à cet effet, avait aussi un stand à Granville (Manche) le 29 mars et sa présence était affichée sur un grand panneau lumineux.

Régine Grandin a participé aux animations vélo qui se sont déroulés sur la piste du stade et ensuite en ville avec jeux pour les enfants et course à pied.

Egalement au programme des démonstrations de l'utilisation du défibrillateur par la Protection civile.

Bref, une journée certes bien organisée mais assez décevante en ce sens qu'elle n'a attiré que peu de monde.

A Dieulefit (Drôme) aussi

La fréquentation du gymnase, lieu de rencontre de ces Parcours du Cœur, a également été assez faible mais surtout à cause du mauvais temps. Le circuit de 18 km concocté par Claude n'était pas tout plat bien que passant par le lieu dit "Les Plats", mais ces petites côtes ont eu le mérite de réchauffer nos sept amis de l'ACC ayant malgré tout tenu à rouler. Au retour, un passage au centre de rééducation cardiaque de Dieulefit s'imposait.

Avant de faire honneur à notre pique-nique confortablement installés dans le gymnase, certains ont assisté à diverses conférences. ■

Cet hiver en Rhône-Alpes

En février, les Premières Pédalées du Comité du Rhône FFCT n'ont pas attiré les "Acécistes" : mauvais temps pour les deux premières, deux participants à la troisième et un pour la dernière.

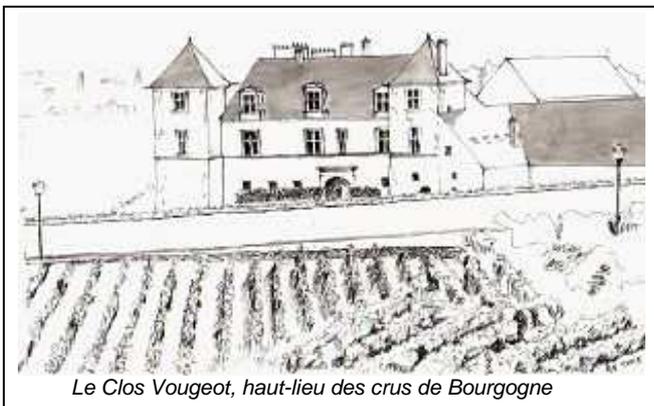
Le samedi 14 mars, enfin une journée printanière pour la randonnée "Val d'Azergues et Val de Saône" qui a attiré quatre participants ravis d'avoir parcouru 50 km sur des petites routes inconnues pour certains. ■

La Côte d'Or sous le soleil de septembre

Qu'on ait ou non participé aux journées Maxime Brégeron l'an dernier, comment ne pas avoir envie de mieux connaître cette superbe province qu'est la Bourgogne ? C'est justement ce à quoi Pierre Lescure nous convie du 7 septembre après-midi au 11 au matin.

C'est en pleine nature, dans un parc forestier de 18 ha que je vous invite à nouveau au cœur de la Bourgogne.

Parcourir la Côte d'or est synonyme de feu d'artifice des sens. Humer, déguster, écouter, regarder, toucher : les cinq sens sont stimulés par la



Le Clos Vougeot, haut-lieu des crus de Bourgogne

richesse de notre région, terre de prédilection pour le vin et la gastronomie.

Alors durant votre séjour, vous serez surpris par des itinéraires qui ne vous conduiront pas forcément de vignes en caves mais sur la route des éoliennes. Nous irons également flirter avec les limites de la Franche Comté et de la Champagne. Et nous ferons un détour vers le circuit automobile de Prenois, lieu de farouches empoignades durant les Grands Prix de France.

J'aimerais également mettre à profit votre présence à quelque encablure de la capitale burgonde pour vous faire découvrir un soir après le repas les ruelles de Dijon.

Alors n'hésitez pas, venez rejoindre les cyclos déjà inscrits à ce séjour, ce sera également une excellente façon de préparer les sorties que nous concoctent nos amis du Vaucluse pour le séjour de l'assemblée générale à Bédouin.

Pierre Lescure ■

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)

Nous vous rappelons...

Les Journées auvergnates : du dimanche 21 juin après-midi au vendredi 26 après le petit-déjeuner au Gîte des 4 Vents (FFCT) à Aubusson d'Auvergne

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

...et ces deux autres séjours qui affichent complet mais auxquels vous avez néanmoins une chance de pouvoir participer si vous avez une possibilité d'hébergement extérieur (camping, hôtel...) ou encore (mais c'est moins sûr) en cas de défections tardives :

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

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

A la découverte du Mont Saint Michel : du vendredi 5 juin avant midi au lundi 8 après le petit-déjeuner

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

Sorties Rhône-Alpes sur une journée

En mai

Dimanche 17 : **La Drôme Provençale**, près de Montélimar (Drôme)

Contact : Jean LOUX Tél. 04 75 51 35 28

Dimanche 24 : **Le Haut-Bugey**, au départ de Maillat (Ain), sud-ouest de Nantua

Contact : Joseph CORTINOVIS Tél. 04 74 75 72 74 E-mail : yvan.cortinovis@wanadoo.fr

En juin

Dimanche 14 : **L'Isérois** à St-Romans (Isère), Sud de St-Marcelin

Contact : Noël ISÉRABLE Tél. 04 76 38 31 33 E-mail : jeanineiserable@nomade.fr

Dans le Midi

Bernard Decrand vous propose pour le dimanche 11 octobre 2009 une balade en vélo dans l'arrière-pays cannois. Le départ se fera sur le parking de Géant Casino à Mandelieu à 8h pour une participation à la concentration départementale dans le village de Mougins puis visite des environs et retour à midi pour déjeuner à la cafétéria.

Pour tous renseignements téléphoner à Bernard Decrand 04 93 38 02 48 ou 06 62 87 79 30