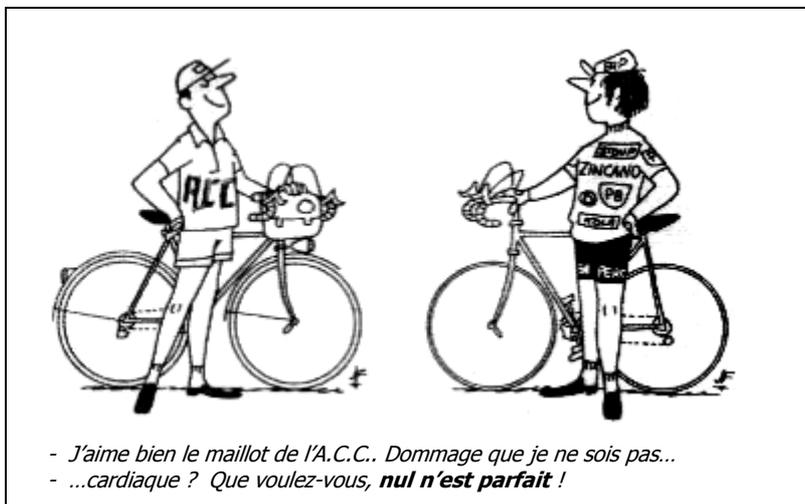




Dans ce numéro :

- **Journées M.Brégeron 2009**
- ▶ Nous irons tous à Bédoin 2
- **Pêle-mêle**
- ▶ Convocation assemblée générale 3
- ▶ En passant 3
- ▶ Doudouche 3
- **Santé**
- ▶ Quelques pensées de cœur (2) 4-5
- ▶ Les gestes qui sauvent 5
- **Les "amis de cœur" racontent...**
- ▶ Paris-Roubaix VTT 5
- **L' A C C en marche**
- ▶ Dans la plaine du Forez 6
- ▶ Le printemps en Ardèche 6
- ▶ La randonnée de la Roanne 6
- ▶ La Sologne et pas seulement 7-8
 - mon premier contact
 - Chronique de Ste Montaine
- ▶ En Ile de France 8
- ▶ Pâques en Provence 8
- ▶ Nouveaux membres actifs 8



Edito

Nos raisons d'être

"Rencontres, échanges d'informations, témoignages sur les possibilités de réadaptation qu'offre le cyclotourisme", proclamait une des toutes premières affichettes réalisées par notre association. Ainsi se trouve on ne peut mieux résumé ce que souhaitaient ses fondateurs.

En baptisant "rencontres sur route" nos sorties et séjours, ils signifiaient qu'il s'agit d'abord d'une invitation à se **rencontrer** entre gens ayant connu des problèmes de santé comparables afin, comme le disait notre affichette, "d'échanger des informations" et, au-delà et si besoin est, de se soutenir, se reconforter mutuellement, pour certains redonner, par leur exemple, de l'espoir à ceux qui en manquent. De là naissent souvent des liens féconds entre nous. Ainsi, à la différence des randonnées cyclos auxquelles nous participons par ailleurs, les nôtres n'ont pas pour objectif premier de nous faire pédaler et réaliser des performances que nous avons tout loisir d'accomplir – pour ceux que cela intéresse – dans un autre cadre que le nôtre.

Il n'en reste pas moins que nos rencontres "témoignent des possibilités de réadaptation qu'offre le cyclotourisme", comme l'affirmait également notre affichette. C'est là le **message** que nous nous devons de diffuser le plus largement possible en même temps que faire œuvre de **prévention**. C'est pourquoi s'impose notre présence dans diverses manifestations, dans les médias, etc.

C'est pour réaliser ce programme que l'A C C est née et existe, comme nous ne manquerons pas de le rappeler une nouvelle fois lors de l'assemblée générale à Bédoin .

Michel Dautresme ■

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

N'oubliez pas ...

Le séjour "Au cœur de la Bourgogne"

Pierre Lescure, qui a composé un choix de parcours plus séduisants les uns que les autres et à la portée de tous, vous y attend du 7 septembre après-midi au 11 au matin

Venez donc découvrir ou redécouvrir les merveilles bourguignonnes. Il reste encore quelques places.

Contact : Pierre LESCURE 6,rue des Jacobins 21490 NORGES LA VILLE

Du 26 septembre au 3 octobre

Nous irons à Bedoin

Nous irons à Bedoin parce que la région est superbe et que, en septembre-octobre, la belle saison y joue généralement les prolongations. Nous irons aussi et surtout parce que le programme qui nous y attend s'annonce particulièrement varié et séduisant. Il y en aura vraiment pour tous les goûts, tous les souhaits avec chaque jour, pour les cyclos, des parcours faciles et d'autres qui le sont moins entre lesquels ils pourront choisir. Et, pour celles et ceux qui ne cyclent pas, de nombreuses propositions de balades à pied ou en voiture. Qu'on en juge de par ces informations que nous communiquent Roland Gabert et les autres organisateurs.

Samedi 26 septembre. Après l'accueil à partir de 16 h, apéritif de bienvenue suivi du repas.

Dimanche 27. Le matin, mise en jambes d'une trentaine de km autour de Bédoin pour les cyclos et la "balade des Ogres" (6-7 km) pour les marcheurs, l'après-midi étant consacrée à l'assemblée générale, moment important dans la vie de l'association puisque occasion de faire le bilan des actions passées, de prévoir celles à venir, de définir les orientations de l'association et d'élire ceux qui auront à les mettre en œuvre. Repas festif le soir.

Lundi 28. Vous apprécierez les trois circuits au choix dans le Comtat Venaissin : 33,5, ou 60 ou 88 km. Les marcheurs pourront se rendre le matin au marché de Bédoin et visiter le village. Et, l'après-midi, se rendre en voiture à Gordes et Sénanque. En soirée, conférence sur la Provence.

Mardi 29. Vous allez adorer celui des trois circuits dans les Monts du Vaucluse que vous aurez choisi : 36, 61 ou 89 km. Visite du musée du vélo à Pernes les Fontaines, cité chère à "Vélocio", père du cyclotourisme. Au programme des marcheurs : "les Bergeries". De 18 à 20 heures causerie sur le fair-play et l'handisport.

Mercredi 30. Journée de repos. Une visite de la ville d'Orange est prévue pour ceux qu'elle pourrait intéresser, ainsi que celle de caves à Beaumes de Venise pour d'autres. La soirée sera animée par un groupe folklorique : les Tambourinaires du Comtat

Jeudi 1^{er} octobre. Ça vous plaira : le tour du Ventoux en optant pour le circuit de 100 km ou celui de 95 km qui évite les difficultés assez rudes entre Vaux et

Malaucène, un troisième circuit, 66,5 km étant également prévu pour les "moins gourmands". Les marcheurs, quant à eux, découvriront la Combe Curnier. Au retour des uns et des autres, concours de boules. Soirée auto-animée par les joyeux drilles de l'Amicale. A cet égard, sachez que pour cette soirée entre nous, les organisateurs comptent sur vos "talents" de conteurs, musiciens, chanteurs, narrateurs...

Vendredi 2. Vous apprécierez les "Gorges de la Nesque" en parcourant le circuit que vous aurez choisi : 89, 5 ou 60,5 km. A moins que vous ne préfériez le circuit de 33 km au "pays du muscat du Ventoux". Aux marcheurs il sera proposé "la forêt des cèdres" sur la journée. Et cette dernière soirée sera consacrée à la peinture et la danse, avec Robert Marty.

Samedi 3. Départ le matin pour certains mais d'autres se laisseront séduire par un circuit au pays des Sorgues (Fontaine de Vaucluse), 80 km.

Et puis encore...

Des sorties en voiture pourront être organisées, en particulier pour et par les accompagnants (tes), les sites méritant le détour ne manquant pas, comme nous le rappelle Georges Bayle qui cite entre autres : le Village des Bories à Gordes, l'Abbaye cistercienne de Sénanque à Gordes, le site de Fontaine de Vaucluse à Fontaine de Vaucluse (Isle s/Sorgues), le partage des eaux de l'Isle sur Sorgue, les falaises d'ocre à Roussillon, le Palais des Papes à Avignon, le château de Saumane à Saumane, le musée des appeaux et le nougadier de St Didier, le théâtre antique d'Orange et la colline St Eutrope, etc

Ouvrir les yeux sur l'invisible, humer l'insaisissable parfum, se souvenir d'une éphémère lueur sur les contours de la montagne... Voilà en substance de quoi sont faits ces circuits : des sensations éthérées, de celles qui nous amènent encore à l'émotion dans un monde qui ne nous le permet plus guère.

Voyez dans ce séjour cyclotouriste une approche bucolique, un voyage au cœur d'une Provence colorée et chaleureuse, au pied d'une montagne qui n'a sans doute pas encore livré tous ses secrets...

✂

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.

Convocation à l'Assemblée Générale

L'assemblée générale aura lieu au village vacances "les Florans" à Bedoin (Vaucluse) le dimanche 27 septembre 2009, à 14h30, dans le cadre des "Journées-rencontres nationales Maxime Brégeron".

Ordre du jour

- Compte-rendu des activités 2008-2009
- Discussion et vote
- Rapport financier
- Discussion et vote
- Election du Bureau
- Rapport d'orientation, discussion et informations et décisions relatives aux activités et actions à poursuivre ou entreprendre.

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

Pouvoir

(A découper, photocopier ou copier)

Nom.....Prénom.....A
dresse.....
Code postal.....Ville.....
N°carte adhérent A CC.....
Donne pouvoir à
pour le représenter et voter en son nom à
l'assemblée générale se tenant au village vacances
"Les Florans" à Bedoin le 27 septembre 2009.
A.....le.....
Signature :

Appel de candidatures

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

En passant

Un maillot A.C.C... pour quoi faire ?

Comme je le pressentais, Eusèbe participe désormais régulièrement à des rencontres de l'A.C.C. Mais il ne porte pas le maillot de notre Amicale.

Comme je le lui fais remarquer, il me rétorque : "Pourquoi le ferais-je ? Je n'éprouve nullement le besoin de faire savoir à tout le monde que je suis cardiaque..."

Ce à quoi je réplique que ce n'est cependant pas une maladie honteuse. "Sans doute, me répond-il, mais je ne souhaite ni qu'on me plaigne, ni qu'on m'admire !".

En cela, je suis complètement d'accord avec mon nouvel ami. Mais ce n'est pas ce dont il s'agit. En réalité si nous nous "affichons" comme cyclos cardiaques ce n'est surtout pas parce que nous en serions fiers mais essentiellement pour montrer que l'on peut avoir subi un sérieux accident de santé et ...parfaitement s'en remettre. Et donner ainsi des raisons d'espérer à ceux qui auraient connu, ou auraient à connaître, le même genre de problème, ainsi qu'à leur entourage. C'est ce que j'expose à Eusèbe. Le maillot que nous portons suscite en effet souvent des interrogations sur notre forme apparente qui en surprend plus d'un. Laquelle n'a cependant rien d'exceptionnel et c'est ce que nous sommes amenés à expliquer à nos interlocuteurs. Si, ce faisant, nous apportons un peu de réconfort à qui en a, en a eu ou en aura, besoin, nous faisons œuvre utile.

"Vu sous cet angle, je comprends mieux", reconnaît Eusèbe qui ne l'avait pas compris comme ça.

Depuis, il a acquis un maillot A.C.C. Et même deux. "Pour le change, me précise-t-il, comme quoi je les porte souvent",

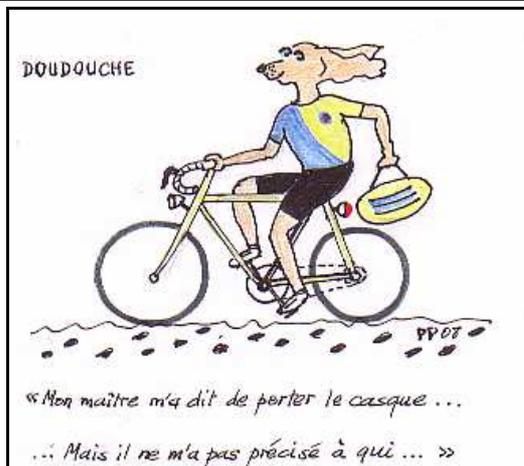
Emdé ■

Rendez-vous à la Semaine fédérale

Comme tous les ans les "cyclos cardiaques" présents à la Semaine fédérale ont rendez-vous au stand de l'Amicale au sein du "village fédéral", à la permanence.

Selon ce qui est devenu une tradition, ils sont conviés à participer à un repas pris en commun dans un restaurant le jeudi soir (s'inscrire au stand). Et, dans la mesure du possible, à la sortie pique-nique fédérale du même jour. Ainsi qu'au défilé de clôture du dimanche matin.

D'autre part il serait souhaitable que tous ceux qui le peuvent assurent un temps de présence au stand pour y accueillir et informer les cyclos participant à cet impressionnant rassemblement international. Lequel se déroule cette année à Saint-Omer du 2 au 9 août. ■



Quelques pensées de cœur (2)

Après leur intervention dans le cadre des « Journées Maxime Brégeron » 2008 à Semur en Auxois les Professeurs Yves Cottin et Luc Rochette, du CHU de Dijon, nous ont décrit dans notre dernier numéro les facteurs de risque cardio-vasculaires.

Dans cette seconde partie, ils nous livrent les observations recueillies par l'observatoire des Infarctus de la Côte d'Or (RICO).

RICO (observatoire des Infarctus de Côte d'Or) est un observatoire départemental de la prise en charge des infarctus du myocarde. Depuis sa mise en place effectuée en 2001, il collecte l'ensemble des données médicales sur la prise en charge des infarctus du myocarde hospitalisés en phase aiguë en Côte d'Or. L'implication de tous les partenaires des différentes filières de soins permettent à l'étude RICO de recueillir et de traiter les informations épidémiologiques nécessaires à l'étude des pratiques médicales de routine. A ce jour, c'est plus de **7000 patients** qui ont été inclus et analysés à partir de cette base de données.

Le groupe de travail RICO recueille de manière prospective les données de la prise en charge des patients hospitalisés pour un infarctus du myocarde dans le département de la Côte d'Or. Les six unités de soins Intensifs du département, publiques ou privés, recevant des urgences cardiologiques font partie intégrante de ce projet : le Centre Hospitalier Universitaire de Dijon, la Clinique de Fontaine-Les-Dijon, les Centres Hospitaliers de Beaune, Semur-en-Auxois, Montbard et Châtillon-sur-Seine. Cet observatoire représente un outil précieux à la fois pour évaluer la reconnaissance des symptômes de l'infarctus du myocarde par les patients mais également pour appréhender l'efficacité des filières de soins. Les antécédents médicaux, les traitements et les facteurs de risque des patients avant leur infarctus sont recueillis, ainsi que les différents éléments de leur prise en charge, traitements et examens, pendant leur séjour et à la sortie de l'hôpital ou de la clinique. Un suivi téléphonique auprès du patient ou de son médecin traitant est également réalisé un an après la date anniversaire de l'infarctus afin de mieux cerner le devenir des patients après leur accident aigu.

Pourquoi un tel observatoire et quels sont les enseignements que l'on peut en tirer ?

L'urgence à la phase aiguë : des délais toujours trop longs.

L'infarctus du myocarde survient généralement lors de l'obstruction, partielle ou totale, d'une ou plusieurs artères coronaires. Cette obstruction est principalement due à la formation locale d'un caillot sanguin sur les parois d'une artère coronaire porteuse de plaques d'athérome. A la survenue des symptômes, "le temps gagné, c'est du muscle myocardique épargné" : l'infarctus est une urgence absolue, son diagnostic et son traitement sont une véritable course contre la montre pour la mise en œuvre de la reperfusion de l'artère coronaire, qui vise à restaurer le flux sanguin au sein du muscle

myocardique en souffrance. Les deux thérapeutiques capables de lever l'obstruction coronaire sont :

- 1) la reperfusion chimique, ou fibrinolyse, qui consiste à injecter un médicament qui va dissoudre le caillot responsable
- 2) l'angioplastie ou reperfusion mécanique qui consiste à éliminer le caillot en gonflant un ballonnet à l'intérieur de l'artère.

Il est donc crucial de procéder à cette reperfusion le plus rapidement possible. Il est important de noter que le délai entre le début des symptômes et l'accès à la décision thérapeutique est dépendant de deux facteurs :

- 1) la perception par le patient de ses symptômes, en particulier des douleurs thoraciques, et de leur intensité,
- 2) la filière de demande de prise en charge médicale choisie par le patient à la survenue des symptômes.

L'analyse des données de notre observatoire montre que l'appel téléphonique au numéro 15, qui correspond à l'appel au SAMU ou aux pompiers de Côte d'Or, diminue significativement ces délais pré-hospitaliers et favorise ainsi la rapidité de mise en œuvre de la thrombolyse ou de l'angioplastie. En Côte d'Or, l'analyse tirée de RICO montre que seulement 28 % des patients contactent le 15 à la survenue des symptômes de l'infarctus. Le délai moyen entre le début des symptômes et l'appel pour la demande de prise en charge médicale est de 45 minutes. L'analyse des données montre également que dans notre département avec une population rurale importante, le médecin généraliste reste l'interlocuteur médical privilégié puisque 63% des patients l'ont contacté à la survenue de leurs symptômes. Ces données sont le reflet de la réalité des pratiques de soins au sein d'un département français, mais surtout elles sont comparables avec les études internationales publiées sur le même sujet. Ainsi, une étude américaine récente fait état du fait que moins d'un tiers des patients contactent le 911 (l'équivalent américain du 15 français) lors de la survenue des douleurs thoraciques au décours de l'infarctus. Elle montre aussi que la prise en charge après l'appel au 911 est associée à un bénéfice important en terme de mortalité hospitalière.

Si les délais d'appel restent encore trop longs, notre Observatoire montre cependant qu'un nombre important des patients ont pu bénéficier d'une reperfusion en phase aiguë dans notre département avec un taux global de 52 % dont respectivement 30 % de thrombolyse et 22 % d'angioplasties. Ces données sont très encourageantes, mais soulignent le chemin qu'il reste à parcourir pour l'éducation ➔

Quelques pensées de Cœur (suite)

→ des patients sur la reconnaissance des symptômes de l'infarctus du myocarde et la conduite à tenir dans le cadre de l'urgence coronarienne.

Les patients et l'infarctus : une majorité d'hommes, de plus en plus jeunes et avec plus de facteurs de risque.

Le deuxième enseignement de notre Observatoire est de nature démographique. L'âge moyen des patients atteints d'infarctus en Côte-d'Or est de 65 ans, et les femmes représentent maintenant 26 % de cette population. Si près de la moitié des patients (46%) ont entre 60 et 80 ans, une proportion très importante (37%) de patients ont moins de 60 ans. La moyenne d'âge des patientes (73 ans) est plus élevée que celle des patients (62 ans). Si l'on compare ces données à celles des études précédemment réalisées il y a quelques années sur la région, on note une proportion plus importante de femmes et surtout une diminution de l'âge moyen de survenue de l'infarctus. Mais, surtout, les patients ont de plus en plus de facteurs de risque cardiovasculaires. En effet, plus de la moitié des patients (56 %) de la population de RICO présentent une hypertension artérielle, 27 % ont un diabète, 38 % une hypercholestérolémie, et 26 % une hérédité coronarienne. La proportion de patients tabagiques reste préoccupante avec un taux de 32%, les effets des campagnes médiatiques de sevrage tabagique en cours restent à évaluer.



Enfin, l'obésité qui représente un facteur de risque pour 20 % des patients

du département, est également en progression avec un taux en Côte d'Or supérieur à la moyenne nationale. Près de deux tiers des patients (63%) présentent au moins deux facteurs de risque cardio-vasculaire, l'association la plus fréquemment retrouvée étant le tandem hypertension artérielle / hypercholestérolémie. ■

Dans notre prochain numéro : après la sortie de l'hôpital et, en conclusion, ce qu'il faut retenir.

Paris-Roubaix VTT

Je l'ai fait !

Tout nouvel adhérent de l'A.C.C., Olivier Guillaume (Olivier c'est son prénom, Guillaume son nom) a tenu à porter le maillot de notre Amicale sur le Paris-Roubaix 2009 auquel il a participé. Histoire de montrer que l'on peut avoir eu des problèmes de cœur et s'en sortir. Son récit.

Les VTTistes ont aussi leur Paris-Roubaix, bien sûr il est plus court mais cela ne change rien à la difficulté, Cent vingt km quand même. C'est sur ces pavés mythiques que j'ai voulu étrenner mon nouveau maillot de l'A.C.C.. Voici quel a été mon périple.

Il est 7h et il fait 5°C lorsque je pars sur mon fier destrier. Je vous avoue que j'ai "la boule" au ventre. Cela fait un an que je me prépare. Je suis bien équipé : casque, eau, outillage, mais aussi mon cardiofréquence-mètre.

Nous parvenons au musée de la mine, puis vient la fameuse tranchée d'Arrenberg que je ne trouve pas aussi terrible que l'on dit. Puis les kilomètres s'enchaînent sur routes, chemins, pavés. Sur chaque secteur pavé, ouille ! nos fessiers ! Mais le beau temps rend l'épreuve plus douce. Au kilomètre 60, la seule vraie difficulté de la journée s'annonce sous la forme d'un point culminant à 107 m (quel Everest !). Heureusement, les ravitaillements constituent une pose permettant de soulager les bras. Il est midi, le soleil a pointé son nez, il fait 24°. Et là, je vous assure que je souffre un peu de la chaleur. Mais, j'ai retrouvé des amis et maintenant on roule en peloton. Rire et blagues donnent l'impression que les km sont plus courts.

Dernier ravito, plus que 25km ! Le Carrefour de l'Arbre est au rendez-vous ! Mais pas beaucoup d'ombre, Cependant des spectateurs sont là pour voir passer les "forçats" du VTT. Mais l'émotion atteint son comble à l'arrivée sur le vélodrome, où il y a foule, sous les applaudissements, les "bravo !". Dernier tour de piste, dernières forces jetées.

Il est 14h55 ! 125 km au compteur, eh oui, petite surprise : le parcours a été un petit peu plus long qu'annoncé.

Je l'ai fait ! 2008 : Paris Roubaix Cyclo 98km ; 2009 : Paris Roubaix VTT 125km. Pari gagné !!!!

Au fait, mon cœur lui aussi a rempli son contrat !!

Olivier Guillaume ■

Les gestes qui sauvent

L'A.C.C. rappelle régulièrement à ses adhérents l'intérêt de connaître "les gestes qui sauvent"

A cet égard, sachez que la Protection civile met en ligne un manuel de formation aux premiers secours, excellent support à consulter (et re-consulter) pour une première approche ou une révision des techniques.

www.protectioncivile.org (cliquer sur "secourisme en ligne")

Une belle journée dans la plaine du Forez

Comme l'an passé à pareille époque Paul a réuni ce dimanche 5 avril un petit groupe d'amis cyclos cardiaques.

Connaissant très bien la région, il n'a pas eu de mal à leur concocter un circuit de 80 km très roulant sur des petites routes agréables.

Après le café et la brioche d'accueil, c'est le départ de La Fouillouse par une petite grimpe, puis que du plat

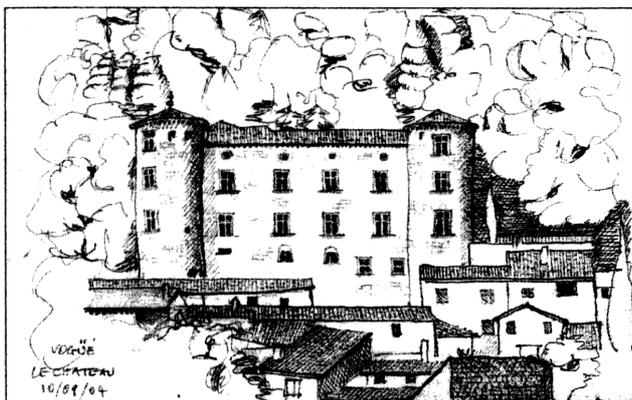
jusqu'au pique-nique pris à Magneux-Haute-Rive.

Après quelques kilomètres pour mériter le café offert par Marcel au milieu du vide grenier de Chalain le Comtal, les voilà repartis pour terminer leur périple par quelques petites montées avant de retrouver leurs véhicules et de boire le verre de l'amitié.

Merci Paul pour cette belle journée pleine de joie et bonne humeur et à l'année prochaine ■

Le printemps en Ardèche

Parmi les participants de la rencontre organisée par Daniel Souzy à Vogüé du 23 au 27 avril, Joël Geffroy (de Gaël, Ille et Vilaine) et sa femme, ainsi que André Guyot (de Roanne, Loire), nous ont adressé, chacun dans leur manière, les lignes qui suivent.



Le château de Vogüé, vu par Roger Vives

Première rencontre

Après 850km de route, nous abandonnons la voiture pour le vélo.

Ma femme et moi, nous participons depuis plusieurs années aux Semaines fédérales des cyclos. C'est là que nous avons découvert l'existence de l'ACC. Nous avons trouvé le concept intéressant et nous décidons de participer au Printemps Ardéchois.

Ce séjour a été très riche en rencontres humaines et sportives. Dès le premier jour, le vendredi 24 avril, des groupes se constituent naturellement en fonction des niveaux de chacun. Il n'y a pas de compétition et nous pédalons dans une ambiance chaleureuse. En roulant nous évoquons notre vie au quotidien avec notre maladie et je me rends compte qu'il est possible de vivre avec. Ces discussions nous aident à reprendre confiance en nous et montrent qu'il est possible de se surpasser dans un effort modéré et

d'oublier ce problème le temps d'une journée de vélo.

Encore merci et...au plaisir. La Bretagne vous salue.

Joël et Babeth ■

Etre et avoir

Non ce n'est pas le titre d'un film, pas plus qu'une leçon de grammaire, mais le récit d'une petite phrase prononcée par notre présidente au sommet d'une bosse.

Elle interpelle un cyclo et lui dit : "T'es bien monté !" Chacun a compris qu'elle voulait dire : "Tu as bien monté !", sous entendu, la bosse. Hé hé c'est rigolo, vous ne trouvez pas ?

Ah, au fait cela se passait au "Printemps ardéchois" organisé avec maestria par Daniel Souzy. D'ailleurs on peut dire à ce sujet "qu'une rencontre organisée par Souzy c'est sans soucis". Hé hé, je me marre, elle est bien bonne celle-là !

Je ne vous parlerai pas de la beauté des paysages, de la noblesse de l'architecture Renaissance périgourdine, ni même du temps.

Je vais plutôt évoquer la déroute du tandem Josiane / Denise à la belote le dimanche après midi. Avec l'ami Michel on leur a mis 3-0, vite fait bien fait. J'ai tellement touché du jeu que Josiane a téléphoné à ma femme pour lui demander ce qu'elle faisait !

Enfin, si on n'a pas tout à fait effectué le nombre de promenades prévu, qu'est-ce-qu'on a rigolé !

J'en termine avec cette brève en souhaitant autant m'amuser lors de l'assemblée générale au mois de septembre.

Au revoir Messieurs. Bisous aux Gazelles.

André Guyot ■

La Randonnée de la Roanne

Innovation cette année : Josiane avait invité les cyclos cardiaques à seulement participer à la Randonnée de la Roanne organisée par son club, l'U.S.Crestoise.

C'est sous un beau ciel bleu que, ce 2 mai, vingt "cyclos cardiaques" prenaient la route à Crest pour rejoindre la vallée de la Roanne, peut-être encore plus belle début de mai. Pas de problème pour gagner St Nazaire le Désert avec l'aide d'un vent du nord soutenu. Là, le traditionnel ravitaillement avait été conservé (uniquement à l'attention du groupe ACC). Puis, après cette pause, toujours la même

difficulté à retrouver la bonne cadence de pédalage pour atteindre le col Lescou, certains courageux se payant un extra par le col de Muse. Une fois regroupés, descente sur Bouvières pour prendre la direction de Bourdeaux, puis de Saou, laisser de côté cette année le Pas de Lauzens (ouf !) mais affronter un fort vent défavorable jusqu'à Crest.

Puis vint le temps des récompenses : Coupe de la plus méritante à Odile Menez et celle du plus éloigné à Georges Bayle.

Rendez-vous l'an prochain pour une autre "Roanne" : celle de Josiane. ■

La Sologne et pas seulement...

C'est en Sologne berrichonne, au sud d'Orléans, dans une région de forêts et d'étangs, terre magique pour le promeneur à la recherche de vie sauvage et d'air pur, que Francis Labbé avait organisé les "Journées de Printemps" 2009.

Le Centre de vacances Azuréva, à Sainte Montaine, petit paradis terrestre idéal pour se mettre "au vert", était le cadre choisi pour pratiquer notre activité préférée sur des petites routes souvent bordées de genêts en fleurs et qui nous conduisaient aux nombreux sites proposés dans le programme du séjour.

Durant quatre jours, les Amicalistes ont parcouru la Sologne sur les traces du Grand Meaulnes et de Rabiolot, poussant jusqu'à Sancerre pour y goûter son vin.

Merci à Francis et à tous ceux qui ont œuvré pour la réussite de cette rencontre qui se prolongera à travers les nombreuses photos prises.

Laurent Coïc ■



Le château de Sully était au programme

Mon premier contact

Pour Daniel Pradié, de Cosne sur Loire (Nièvre), ces Journées de printemps dans un département voisin du sien ont été l'occasion d'une première rencontre avec les Amicalistes. Qu'il raconte.

Nouveau venu dans la confrérie des Cyclo Cardiaques, j'étais bien décidé à faire connaissance le plus tôt possible avec ces soi-disant "malades pédalant" et, puisque la randonnée "Printemps en Sologne" s'approchait de Cosne sur Loire où j'habite, c'était une belle occasion que je n'aurais laissé passer pour rien au monde.

Mercredi 13 mai, mon club partait dans la bonne direction et, comme d'habitude, bien calé dans les roues, je fis les 31 km qui me séparaient de Cernoy en Berry car mes copains ne me font pas de cadeau ! . . . (ils ont raison).

Un peu en avance, je me rendis à la rencontre du groupe des "cyclos cardiaques" du côté de Concessault, posté au sommet d'une côte, l'appareil photo prêt à flasher et à immortaliser sourires et grimaces car Francis Labbé avait décidé de rompre avec les routes, certes agréables mais un peu monotones, de la Sologne et de rouler dans le "Pays Fort" comme on l'appelle ici.

J'avoue que j'étais un peu inquiet car j'avais peur que les conversations tournent autour du cœur et rappellent ainsi de mauvais souvenirs mais je fus vite rasséréiné car, lors des premières présentations en haut de la bosse, je découvris une bande de joyeux lurons et . . . luronnes qui me mirent à l'aise. "Puisque tu es le gars du coin, passe devant", me dit Francis, l'organisateur. Et nous descendîmes vers Châtillon sur Loire et Briare où les gars du club local avaient mis une salle à notre disposition pour déballer les paniers repas. Excellente initiative puisque le ciel décida de déverser quelques larmes . . . (de joie !). . . juste au moment du repas. Ce fut pour moi le moment de mettre un visage à quelques noms déjà connus.

Après la remise traditionnelle du fanion par Josiane

au club de Briare et la pause café sur la place, nous voici à l'entrée du magnifique Pont Canal, encore une œuvre de Gustave Eiffel, qu'il fallut traverser en prenant garde de ne pas faire un plongeon.

Cette première rencontre se termina pour moi car mes copains de Cosne, de retour par la même route, me récupérèrent pour me ramener bon train au bercail .

Dès le lendemain, je devais retrouver mes nouveaux amis.

Jeudi 14 mai, incursion dans le Sancerrois. Vu le temps incertain, j'avais proposé à Francis un abri pour le pique-nique. En plein vignoble, Daniel Millet (Domaine de la Gemière) me paraissait idéalement placé pour accueillir les courageux.

Comme à son habitude, il le fit magnifiquement. Dégustation des diverses sortes de vin (le blanc restant la réputation de Sancerre), explications par le jeune Sébastien, et même vin rouge et "crottins de Chavignol" offerts à table. Tout le monde semblait ravi et me le fit savoir.

Courageux mais pas téméraire, vu le temps, j'étais venu en voiture aussi décidai-je (un peu vicieusement) de leur faire grimper, à ces cyclos ayant eu des "pannes de cœur", les 12% de Bué et la belle bosse jusqu'au plateau de Bellechaume pour admirer la vue splendide sur Sancerre.

Après la photo souvenir, nous nous séparâmes mais, avec Francine, mon épouse, je retrouverai certains lors de futurs séjours .

J'ai découvert de nombreux nouveaux amis dans cette grande famille du cyclotourisme avec qui je pourrai cyclo différemment. Et si tous ces cœurs ont été malades, ils sont devenus "gros comme ça" et ça fait chaud au mien.

Daniel Pradié ■

Sologne (suite)

Jean-Pierre Martzolf, qui participait à ses "Journées de printemps" en Sologne, nous en livre quelques aspects...vécus !

Chroniques de Sainte Montaine

- Pour téléphoner depuis le centre avec un portable, il fallait se positionner sous un vénérable chêne de 9,90 m de circonférence et attendre que les ondes veuillent bien s'orienter vers le destinataire.. comme dans un film sur un pèlerinage vers Saint Jacques de Compostelle où le seul endroit où les ondes passaient se situait aussi sous un arbre à proximité du gîte. Et dire que nous étions dans un centre qui appartient à La Poste liée à France Télécom....Comme quoi, le progrès est parfois soumis aux fantaisies de la nature...

- Après avoir satisfait à notre curiosité pour les voitures anciennes, nous décidons, Laurent et moi, d'aller faire quelques kilomètres car, en cyclotouristes confirmés, nous avons décrété qu'il ne pleuvrait pas ce jeudi après-midi. Et nous voila partis, accompagnés par Odile qui se morfondait dans le gîte, vers La Chapelle d'Angillon où, autant rebutés par le prix d'entrée au musée Alain Fournier qu'inquiétés par de sinistres nuages semblant venir à notre rencontre, nous décidons de rentrer au gîte. C'est bien connu, un vrai cyclo est également un astucieux, aussi nous optons pour un itinéraire destiné à feinter la pluie. Hélas, à peine engagés sur une petite route, l'orage nous tombe dessus. Courageusement, nous nous arrêtons sous un bel arbre en attendant l'accalmie....qui n'est pas venue dans le délai que nous espérions...Aussi, nous décidons de repartir bien abrités sous nos vêtements de pluie. Elle était sympathique, cette petite route, pas de voiture, la musique de l'eau qui ruisselait sur nous, une température douce, bref un vrai temps pour les escargots...ce que je faisais remarquer à Laurent qui me répondit avec une bonne dose d'humour et de philosophie qu'il eût été dommage de ne point en profiter...Heureusement, la pluie s'est calmée et c'est presque secs que nous avons atteint notre hébergement

- Certains, sacrifiant à la culture berrichonne sont allés visiter le musée de la Sorcellerie. Le soir, racontant leur visite, l'un d'eux, sans doute un Breton nourri des aventures des trolls et autres farfadets, nous a affirmé avoir rencontré une sorcière qui semblait être sa voisine...

- Le pont-canal de Briare, c'est bien connu, contient de l'eau : dedans, puisque les péniches y passent ; dessous car il y a la Loire, et dessus du moins le jour ou nous y étions...c'est quand même particulier !

Voilà, c'était les chroniques de Sainte Montaine.

Jean-Pierre Martzolf ■

En Ile de France

Vendredi 17 avril : beau temps, pourvu que demain soit identique. ! Hélas, au lever du 18, changement de météo, il pleut (à ne pas sortir le chien).

Le rendez-vous a bien lieu devant la gare de Valmondois (Val d'Oise) et ce sont huit courageux qui sont présents. Monique et Michel n'ayant pas de vêtement de protection et de garde-boue à leurs cycles préfèrent rentrer chez eux plutôt que d'attraper un coup de froid.(merci tout de même d'avoir fait le déplacement).

Après petit café chaud et biscuits, nous partons en direction d'Auvers où la côte réchauffe les corps. Nous traversons le Vexin (la vallée de la Viosne) sous la pluie (la nature est triste de ce temps).

Un arrêt "pour l'ouvrier" à Gouzangrez pour une petite collation

Vers midi nous atteignons l'auberge de Grisy les Plâtres et manger (chaud au chaud) remet les cœurs en fête.

La pluie n'a pas cessé et nous rentrons à Valmondois par la vallée du Sausseron.

Peut-être referons-nous cette sortie sous le soleil ? Merci à tous ■

Pâques en Provence

Cette année encore l'A C C avait son stand à "Pâques en Provence", du 11 au 13 avril.

C'est la ville du Pontet, dans le Vaucluse, qui accueillait cette fois la fameuse concentration cyclotouriste annuelle. Après le froid et la neige de l'an passé, c'est avec la pluie que tous les randonneurs ont terminé leurs "flèches", leurs "traces" ou "randos" individuelles.

L'A C C avait son stand au point d'accueil situé en plein centre ville. Nous y avons enregistré beaucoup de passages, des contacts y ont été pris et trois de nos visiteurs ont désiré rejoindre notre Amicale. Surtout le témoignage de notre vécu a permis, une fois de plus, de rassurer des personnes s'interrogeant sur les bienfaits de notre pratique cycliste.

L'ambiance très chaleureuse (malgré la pluie) nous a valu de passer aussi de bons moments.

Encore merci à Jacques, Michel, Robert, Roger et Roland, d'avoir contribué à la bonne tenue de notre stand.

Nouveaux membres actifs

- BAYOL Raymond 7, Promenade Ste Marie 71100 CHÂLONS SUR SAÔNE Tél. 03 85 41 38 21

- JEAN-JOSEPH Alain 42bis rue de la République 94470 BOISSY SAINT LÉGER Tél. 01 45 69 00 51

- LÉCUREUIL Gérard Le Lande 61250 LONRAI Tél. 02 33 26 31 91

- LE MERDY Patrice 30, rue Jules Kumer 69100 VILLEURBANNE Tél. 04 78 68 81 45

- PUGNOT Danielle Le Mollard 73330 DOMESSIN Tél. : 04 76 37 30 64

- HERVY Daniel Ilot du Moulin Bât.B 51, rue de Pontillac 84700 SORGUES Tél. 04 90 39 21 63

- NICOLAS Rolland 48, rue René Cassin 84450 ST SATURNIN LES AVIGNON Tél. 04 90 22 13 90

- BIDEGARAY Jean-Paul Allée des Grillons 21200 BEAUNE Tél. 03 80 26 37 00

- GUILLAUME Olivier 18, rue des Juifs 21250 PAGNY LA VILLE Tél. 03 80 79 04 37

- PENCREC'H Jean-Yves 23bis rue de la Gare résidence du parc Elisa 92320 CHATILLON Tél. 01 77 46 40 01 ou 06 50 36 18 86

Modifications

- THERY-BERGOT Résidence François 1^{er}, Appt A10 490, rue Saint-Denis 37400 AMBOISE Tél. 02 47 23 09 71

- Nouveau N° tél. de J.P. MARTZOLF : 04 74 34 67 64

Erratum

PETTINI Gérald, de OUISTREHAM (14150) n'habite pas Avenue Dubois mais Avenue du Bois