



Dans ce numéro :

- **Journées Maxime Brégeron 2009**
 - ▶ Bleu, bleu.... le ciel de Provence **2**
 - ▶ Avec les marcheurs **3-4**
 - ▶ Une assemblée générale calme **4**
 - ▶ Echos de Bedoin **4**
 - ▶ La bonne humeur au rendez-vous **4**
 - Vive la Provence
 - Chien et vélo
- **Les "amis de cœur" racontent...**
 - ▶ Mon Ventoux **5**
- **L'ACC en marche**
 - ▶ Bourgogne, un séjour en or **6**
 - ▶ Par les Vaux de Cernay **6**
 - ▶ Ça s'est passé en Rhône-Alpes **7**
 - Du côté du Val de Fier
 - Du Cœur à la Rame
 - ▶ A Lyon aussi, on témoigne **7**
- **Où irons-nous ?**
 - ▶ Séjours 2010, inscrivez-vous vite **8**

Le mot de la présidente

De Bedoin à ...Samatan

Comme d'habitude, ce fut un réel plaisir de se retrouver pour ces journées nationales. Nous y étions 115 et nous avons eu le plaisir d'y rencontrer de nouveaux adhérents. Nos organisateurs locaux s'étaient partagé la tâche afin que nous soyons satisfaits.

Nous avons eu toute la semaine pour démontrer que l'accident cardiaque ne nous empêchait pas de rouler raisonnablement sur les routes « plus ou moins plates » des alentours du Ventoux. Et bien que l'ascension de celui-ci n'ait pas été au programme, certain courageux s'y sont lancé plus ou moins lentement mais très sûrement et sont arrivés à son sommet en bon état.

Même si au retour des randonnées, bon nombre d'entre nous accusait la fatigue, cela ne les a pas empêchés de participer aux diverses soirées organisées. Mais tout ne pouvait être parfait Jeanine S. a testé le bloc opératoire de la clinique de Carpentras pour une fracture du fémur et pris pension durant la semaine. Elle sera à nouveau en forme pour nos prochaines rencontres aux beaux jours. Moins grave, le mollet de Michel a tenté un chien qui n'a pu résister au plaisir de le mordre (voir pages suivantes).

C'est avec un petit pincement au cœur que nous nous sommes quittés samedi matin.

La mauvaise saison arrive à grands pas ...c'est le moment de remettre sa monture en état et de faire des projets pour 2010. Des séjours régionaux vous sont proposées en page 8, ainsi que notre prochain rendez vous annuel pour l'AG qui aura lieu à SAMATAN dans le Gers sous la houlette de Jean Paul Callède. Ce seront là d'autres paysages à découvrir, toujours dans la bonne humeur. En attendant, très bonnes fêtes de fin d'année et bon rétablissement aux accidentés ou malades. Et à bientôt sur nos belles 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

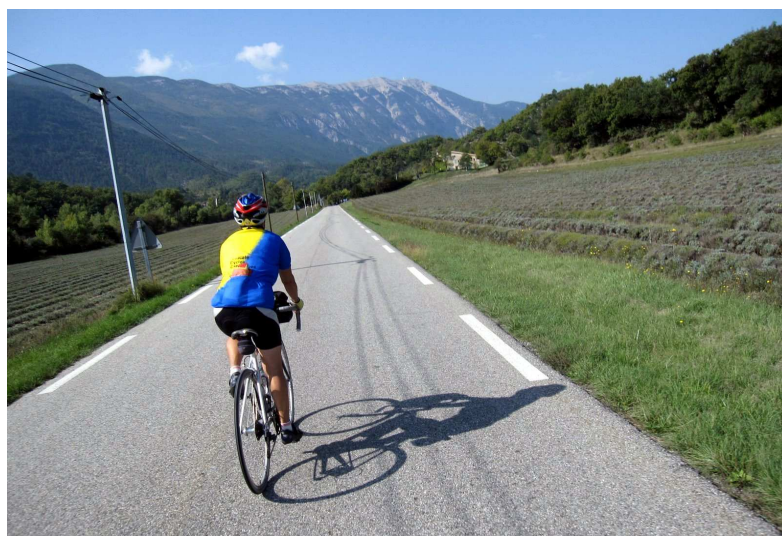
☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : coeurvelo@cyclocardiaques.org

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



www.cyclocardiaques.org



Si ce n'est déjà fait, pensez à régler votre cotisation 2010

L'assemblée générale a fixé son montant à **15€** pour les membres actifs et leurs conjoints bienfaiteurs et à **25€** minimum pour les autres membres bienfaiteurs (32€ avec le bulletin).

Règlement à effectuer par chèque à Josiane Besset "Les Meaux" 26400 Eurre.

Important : la cotisation des nouveaux adhérents inscrits depuis le 1^{er} juillet 2009 couvre l'année 2010. Ils sont donc à jour.

Les journées de Bedoin, c'est fini. Sauf dans le souvenir de ceux qui les ont vécues. Plusieurs d'entre eux nous en rappellent différentes facettes

Bleu, bleu, bleu, le ciel de Provence

B lanc, blanc, blanc est le sommet du Mt Ventoux, en arrivant à Bedoin pour le rendez-vous annuel des "Journées Maxime Brégeron".

Pour **camper le décor**, Bedouin, à 275m d'altitude, est adossé au versant sud du mont Ventoux. On dit aussi "Bedoin-Mt.Ventoux" car le "Géant de Provence" fait partie de la commune. Celle-ci se trouve dans le Vaucluse en bordure de la plaine du Comtat-Venaissin délimitée par le Ventoux, le Rhône et la Durance.

Nous voilà donc 115 membres de l'A.C.C. rassemblés au Village-Résidence "les Florans" au milieu d'un grand parc avec piscine et terrain de boules. Les chambres sont confortables, certaines avec vue imprenable sur le Ventoux. Les repas, servis dans la bonne humeur, sont variés et de qualité, avec en plus et à volonté un succulent raisin muscat noir. Manifestement on est content de se retrouver dans cette chaude ambiance pour partager nos expériences, nos joies, nos éventuels soucis et, surtout, notre sport favori, le vélo, mais aussi la randonnée pédestre.

L'équipe, composée de Roland, Jacques, Robert et Georges, a organisé de **façon irréprochable** circuits et visites le jour, conférences et animations le soir.

De superbes balades

Ainsi, après la petite mise en jambes du dimanche matin précédant l'assemblée générale, nous avons parcouru **au fil des jours** :

Lundi, le Comtat-Venaissin: montée à Blauvac d'où on domine les vignobles, puis Pernes-les Fontaines en terminant par une rude et chaude grimpe jusqu'au château du Barroux.

Mardi, les monts du Vaucluse. Les plus intrépides iront jusqu'à l'abbaye cistercienne de Sénanque et le village de Gordes. Le circuit moyen passe par Venasque où la visite du Baptistère mérovingien attenant à l'église, orné de plusieurs absides, avec en son milieu une cuve baptismale, vaut le détour. Puis, montée raide au village du Beaucet, accroché à son piton rocheux. Nous nous arrêtons pour déjeuner autour de la fontaine de la paisible place de la mairie avant de remonter jusqu'à Carpentras et sa cathédrale St Siffrein.

Mercredi, théoriquement, jour de repos!...mais :

- les plus vaillants vont gravir le Ventoux, soit par Bedoin, la voie la plus raide, soit par Sault, où la montée, au début au milieu des champs de lavande, est plus douce.

- un très joli parcours de 59 km autour des Dentelles de Montmirail a ravi une vingtaine d'entre nous : col de la Madeleine, Malaucène et, après Vaison-la Romaine, un petit circuit confidentiel bosselé à souhait nous a conduits au pittoresque village de Séguret, puis à une suite de localités réputées pour leur bons vins: Sablet, Vacqueyras, Gigondas et

Beaumes de Venise. avec toujours en point de mire les élégantes Dentelles...

Jeudi, un tour de rêve : le tour du Ventoux, 95 km dans le sens antihoraire par une journée splendide et toujours sans mistral. Le départ a été un peu rude jusqu'au Col des Abeilles, mais à partir de là, c'est un véritable régal pour les yeux: descente sur Sault, route en corniche pénétrant dans la vallée du Toulourenc à hauteur de Montbrun-les Bains, puis retour au petit trot avec visite de la chapelle romane de la Madeleine.

- Enfin vendredi, pour clore cette belle semaine, figurait au programme la remontée des superbes gorges de la Nesque, aux versants abrupts impressionnants

Il n'y a pas que le vélo

Mais, **sans faire de vélo**, il y avait aussi beaucoup à découvrir:

- musée du Vélo à Pernes-les Fontaines

- Orange: déambulation, commentée par le très savant Alain, en commençant par l'Arc de Triomphe en cours de restauration, jusqu'au Théâtre Antique, rendez-vous annuel des célèbres Chorégies.

S'agissant des marcheurs, voir ci-contre ce qu'en dit Emile Malnoë qui y participait.

Enfin, comme disait Coluche "*le pinard, c'est obligatoire!*"...dégustation du capiteux Muscat Beaumes de Venise à Aubignan.

Les **soirées** ont permis de suivre une conférence d'Alain sur l'histoire du Ventoux, sa flore, allant de l'olivier jusqu'au pavot velu du Groenland près du sommet, sa faune. Un autre soir, un très apprécié concert provençal avec les *Tambourinaires du Comtat*. Mais la surprise est venue de l'A.C.C. elle-même qui a fait le spectacle. Après quelques ajustements de la "balance acoustique" par Roger, nous avons applaudi les interprétations "cardiocycliques" de chansons de Colette Renard, Brel, Nougaro, puis une série de blagues croustillantes pour finir par un poème de Jacky dédié au jarret de notre ex-président.

En effet, **deux accidents** ont quelque peu assombri le séjour. Lundi Jeannine, épouse d'un nouvel adhérent bourguignon, s'est fracturé le fémur. Opérée à Carpentras, on apprend qu'une semaine après, elle commençait à se déplacer. Nous lui souhaitons de très vite se rétablir. Mardi, c'est au tour de Michel dont le mollet galbé a attiré les crocs d'un muet mais agressif griffon errant, mais vacciné. Lui aussi s'est retrouvé à Carpentras, mais dès le lendemain, il pédalait. Ce jour là, il ne portait pas son cuissard avec l'inscription "Maurrepas". Dommage!

Nous quitterons, malgré tout, Bedoin sur une note optimiste avec des paysages plein les yeux et des histoires plein la tête en attendant de nous retrouver l'an prochain.

Henri Curtillet ■

Avec les marcheurs

Comme chaque année, Emile Malnoë était du nombre. Et, comme chaque année également, il raconte.

Marcheurs ou marcheuses ? Car ce sont surtout des "accompagnantes" qui ont participé aux sorties pédestres : merci à vous toutes Mesdames qui chaque jour étiez fidèles au rendez-vous et animiez avec brio le groupe. Nous avons débuté dès le dimanche matin par les "Ogres de Bédoin" et, au retour, l'église et un aperçu de l'histoire de ce lieu de culte qui fut aussi une prison.

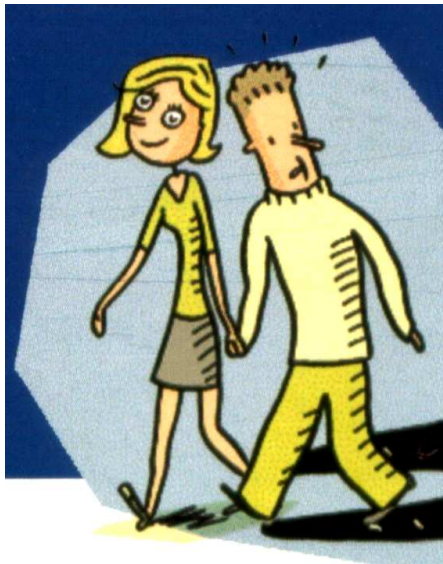
Lundi matin, un tour au marché local, provençal en diable et des plus achalandés. L'après-midi, après le pique-nique pris au Centre, nous nous lançons sur un itinéraire à la difficulté indiquée de niveau deux cœurs, sans doute pour en avoir un de rechange en cas de panne !

Une grande marche est au programme du lendemain

mardi, sous la conduite d'un accompagnateur du pays, diplômé fédéral, qui connaît forcément tous les sentiers du coin. Il a été formidable. Après avoir gravi une partie du Ventoux en voiture, nous entamons "pedibus" une balade d'abord ardue puis un sentier agréable nous conduit à une fontaine où nous resterions bien. Mais il nous faut attaquer une montée suivie d'une descente assez raide et de passages un peu pentus et glissants avant de trouver un lieu reposant pour pique-niquer. Après quoi, ce sera le retour aux voitures par un chemin ombragé.

Mercredi, journée libre. Chacun s'occupe à sa façon : repos ou visites diverses, la région ne manquant pas d'attrait. Nouvelle approche motorisée jeudi. Nous stoppons près d'une chapelle en très bon état près d'un cimetière. Puis sentiers et pistes nous conduisent vers une autre chapelle, très belle, dans une magnifique clairière. Pour un peu nous demeurerions bien là mais il nous faut continuer en empruntant un sentier non balisé pour trouver un petit coin où débarrasser nos provisions. Après avoir retrouvé nos véhicules, à Ville sur Auzon nous ne voulons pas quitter notre guide sans lui offrir un "pot d'amitié". Occasion aussi de commenter notre périple et, pour terminer, nos exploits de jeunes couples (!). Il est bon de se rappeler le passé, c'était vraiment le bon temps.

Dernière sortie vendredi 2 octobre. D'un petit parking entre Bédoin et Malaucène, où nous laissons nos voitures, nous partons à pied dans la nature avec encore des montées et descentes (mais aussi un peu de route) et voici des lamas en vue. Qu'ils sont beaux ! Un petit tête sa maman. Nous continuons, toujours en descendant et montant à travers vignobles. Et trouvons enfin le lac promis où nous attendent Robert et Michelle son épouse, à qui nous devons ces ►



Une assemblée générale bien calme

Bien calme en effet l'assemblée générale de l'A.C.C. qui s'est tenue à Bédoin l'après-midi du dimanche 27 octobre.

Après que la présidente Josiane Besset ait souhaité la bienvenue aux participants, notamment aux "nouveaux", le quorum étant atteint, elle ouvre l'assemblée générale.

Effectifs et activités en progression

Le rapport d'activité présenté par Pierre Poisson et Robert Renard, respectivement secrétaire et secrétaire adjoint, note la progression régulière du nombre des adhérents. Puis énumère les "rencontres sur route" de l'année passée, celles sur une journée et celles sur plusieurs jours, ces dernières connaissant un succès grandissant. Le rapport insiste ensuite sur les actions de prévention conduites par l'Amicale : présence à cet effet d'un stand de l'A.C.C. dans diverses manifestations cyclo (Semaine fédérale, Pâques en Provence, Parcours du Cœur, etc.), interventions dans des Centres de réadaptation, etc. Il mentionne également ce que l'A.C.C. réalise en matière de communication interne et externe, notamment avec le bulletin "Cœur & Vélo" et le Site Internet.

Puis vient le rapport financier qui fait apparaître une situation suffisamment bonne pour n'avoir pas à augmenter le montant de la cotisation.

Le Bureau sans grand changement

C'est ensuite le vote (secret) pour le Bureau. Trois de ses membres sont renouvelables : Pierre Lescure, Claude Péllerin et Robert Renard. Les deux premiers sont élus, ainsi que Jacques Riquier qui remplace Robert Renard, lequel ne se représentait pas. Ce sera là le seul changement au sein du Bureau, chacun des autres membres conservant la même fonction :

Josiane Besset, présidente et trésorière ;
Pierre Lescure, vice-président ;
Pierre Poisson, secrétaire ;
Jacques Riquier, secrétaire adjoint (en remplacement de Robert Renard) ;

Développer les actions

Dans son rapport d'orientation, constatant le bon fonctionnement de l'Amicale, la présidente souhaite que l'action entreprise se poursuive et se développe, notamment dans les régions encore en sous activité.

Ce sur quoi elle clôt la séance, l'ordre du jour étant épuisé et aucune question n'étant soulevée dans l'assistance.

A vrai dire, on aurait aimé celle-ci plus participante, davantage d'interrogations, de propositions ou suggestions. Tout serait-il à ce point parfait à l'A.C.C. que rien ne saurait donner lieu à discussion ?

On ne se plaindra cependant pas de l'approbation unanime apportée à chacun des rapports présentés. ■

Avec les marcheurs (suite)

► journées. Ils nous ont apporté pizza et raisin ainsi que, heureuse surprise, un excellent Gigondas. Les meilleures choses ayant une fin, il nous faut rentrer au Centre. Pour retrouver nos voitures, nous avons heureusement notre guide.

Notre séjour à Bedoin se termine et nous nous quittons en nous promettant de nous retrouver l'an prochain à Samatan, oui "ça m'attend", dans le Gers où il y aura aussi tout plein de bonnes choses. En attendant, merci à Pierre et sa femme, ainsi qu'à Robert et son épouse et à tous ceux qui ont œuvré avec eux pour la réussite de ces Journées Brégeron 2009. ■

Echos de Bedoin

Comment ne pas succomber aux charmes de cette région de Provence...à ce mythique Ventoux qui vous toise et a l'air de dire ironiquement : *viens mon coco, viens, je t'attends* ; à ces vallées étalant au soleil les arbres fruitiers, les vignes garnies de leur belles grappes gonflées de soleil, les oliviers qui vous incitent à s'arrêter, à s'asseoir sous leurs branches et à laisser couler le temps; à ces champs de lavande, dont les fleurs sont passées et qui prennent leur teinte automnale; à ces gorges impressionnantes qui font penser au Vercors; et à ce ciel si bleu que c'en est de la provocation pour nous, pauvres habitants du nord, enfin du nord de Montélimar,

Alors, amis organisateurs, on peut redoubler ?

* * *
Bien appréciée la soirée avec les *Tambourinaires du Comtat* de Pernes les Fontaines. Leur musique légère évoque le mistral frissonnant entre les branches des oliviers, et puis cette belle histoire du papé racontée par un ancien, et là je crois bien que plus d'un d'entre nous a senti monter une émotion

* * *
Bien sympathique d'être réveillé par la cloche du campanile, cela nous fait commencer la journée du bon pied.

* * *
Mauvais point pour les communes qui arrondissent leur budget en taxant le touriste cherchant un parking ou tout simplement des toilettes. Ce n'est vraiment pas donné et cela n'encourage pas les visites ...

* * *
Discussion avec un sympathique commerçant de Gordes, à qui on demande si les cigales ont émigré ou si, la saison touristique étant terminée, les Offices du Tourisme ont cessé de les rémunérer ...

La réponse est bien plus amère : ce brave homme, apiculteur à ses heures, a constaté que les cigales, comme les abeilles, ont tendance à disparaître et, cette année cela a été particulièrement flagrant et inquiétant. Il incrimine les pesticides utilisés par...les autres ! Triste constat d'une nature qui dépérit, que nous ne respectons plus et qui ne peut pas se défendre....mais nous le fera peut-être payer plus tard.

Jean-Pierre Martzolf ■

La bonne humeur au rendez-vous

La joyeuse "soirée cabaret" animée par des membres de l'Amicale nous a valu, entre autres, la chanson et le texte que voici réclamés par les participants.



Vive la Provence

Sur l'air de "J'ai du bon tabac dans ma tabatière"

Refrain :

**Grâce à l'Amicale, j'ai bien de la chance
Car pendant huit jours je roule en Provence !**

Couplets :

- 1/ Jacques et Roland, Georges et puis Robert,
Nous ont tracé des circuits supers !
- 2/ À l'Amicale, bien qu'on soit cardiaques,
On roule, on chante, on boit, on s'éclate !
- 3/ Du chronomètre, je sais me passer,
Ma préférence : ne pas me presser !...
- 4/ Plus de tabac, ni de viande en sauce**
Ainsi je monte un peu mieux les bosses...
- 5/ Adieu, adieu, le régime sans sel,
Et mettons-nous illico en selle !
- 6/ J'y ai trouvé de vrais bons amis,
Et entre nous, y'a pas de chichi !
- 7/ Tout a une fin et c'est bien navrant...
On s'reverra tous à Samatan !

** Il faut prononcer en soce (comme en Provence)
Et ainsi la rime est meilleure !

Pierre Poisson ■

Chien et Vélo

Michel s'étant fait mordre par un chien sur le parcours du mardi 29 septembre, l'incident a inspiré à Jacky Duc les rimes que voici.

En ce jour de la Saint Michel
Un chien n'ayant pas eu sa gamelle
Confondit vélo
Et rôti de veau
Dans un mollet de tous ses crocs
Il mordit croyant à du veau
Surpris notre homme expérimenté
Au sol évita d'aller
Malgré tout il dut se faire soigner
Des fois qu'toutou soit enragé
Le soir, aux Florans, arborant un beau pansement
Il pensa à l'animal qui devait avoir mal aux dents
Mais après tant d'années de vélo
Et quand on s'appelle Michel
Dès le lendemain on remonte en selle ■

Notez le : les Journées Maximes Brégeron 2010 auront lieu du samedi 25 septembre au samedi 2 octobre, l'assemblée générale se tenant le dimanche 26, à Samatan (Gers), Base de Loisirs Vacanciel "Les Rivages".

Détails dans nos prochains numéros

Mon Ventoux

Ce n'est pas parce qu'à Bedoin nous étions au pied du Mont Ventoux qu'il fallait le monter. Trop imprudent pour beaucoup d'entre nous. A moins, peut-être, de l'avoir fait à la manière de Pierre Poisson, un jour... et sans prendre de risques !

"Cette fois, on ne peut plus reculer, il faut y aller ! Et ça va faire mal !..."

C'est ainsi que mon ami Roland m'invective alors que nous sortons les vélos du coffre de sa voiture à Sault. Nous avons choisi ce village comme point de départ afin de bénéficier de l'approche la plus progressive pour nous échauffer avant d'attaquer la montée du "géant de Provence". Et il ajoute :

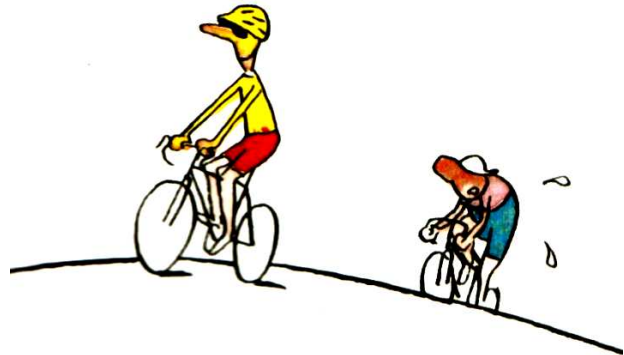
"Voilà près d'un an que tu me rebats les oreilles avec ton Ventoux ! Eh bien, je vais te voir à l'œuvre !".

Il est exact que ce projet est devenu une idée fixe depuis qu'un collègue de travail m'avait narré son ascension au retour des vacances d'été. C'était il y a quelques lustres... Je n'ai plus souvenir de la date... Au siècle dernier assurément !

Nous préparons fébrilement nos machines que nous avons vérifiées hier soir : dérailleurs et chaîne bien réglés et lubrifiés, pneus bien gonflés, freins contrôlés car la descente sera vertigineuse. Dans la sacoche, le nécessaire de réparation, les barres de fruit, l'appareil photo et le coupe-vent qu'il faudra enfilier dès qu'on sera arrivés sur le sommet car le Mistral y est omniprésent et frisquet. Et surtout, deux bidons d'eau chacun, c'est vital !

Comme prévu, la première partie se déroule allègrement. La région est plaisante avec ses cultures méridionales où la lavande amène sa palette bleue. J'ai mis un braquet assez petit pour échauffer les jambes. Le Mont est impressionnant par sa carrure et d'ici, avec son revêtement de calcaire, on a l'impression que son sommet en enneigé. J'évite d'y attarder mon regard pour ne pas perdre mon influx nerveux car la première rampe se dessine à moins d'un kilomètre...

Nous y sommes ! Je dis à mon coéquipier de ne pas s'occuper de moi et je lui donne rendez-vous au chalet Reynard : "Tu auras le temps de te désaltérer mais ne m'attends pas plus de cinq minutes, sinon, tu vas perdre ta cadence. Monte à ton train !". Effectivement, il m'impressionne par son aisance et il me mettra sans doute plus d'un quart d'heure dans la vue !...



J'ai enlevé ma montre afin de n'être pas tenté de la regarder sans cesse. Le compteur stagne et les hectomètres tardent à défiler... La sueur commence à perler sous le casque...

"Ne pas oublier de te désaltérer, m'a rappelé Robert, sinon c'est la crampe". Pas facile en plein effort ! Je progresse et au détour d'un lacet j'aperçois le chalet. Je profite de l'ombre légère d'un chêne-liège pour faire une petite pause afin de croquer une barre de fruit confit et boire quelques gorgées.

Les jambes tournent bien mais les cervicales commencent à s'échauffer. Il me faut ne plus lever la tête et me contenter de regarder le bitume à cinq mètres devant moi.

Voici le chalet. Mon grimpeur n'y est plus. Je repars sans tarder. La chaleur exhale les senteurs de la garrigue. La végétation change : c'est maintenant une pinède qui s'éclaircit au fur et à mesure de mon ascension.

Le paysage devient minéral, la pente est plus sévère et je réduis encore le développement. J'ai bien fait de mettre une couronne de 28 !

"Tu risques aussi de prendre une claque avec le Mistral à la sortie d'un lacet", a ajouté Robert. Rien pour l'instant. Je tiens ma cadence, à mon étonnement !

Un furtif coup d'œil vers le sommet me déconcerte : il est invisible d'où je suis !... Un autre coup d'œil vers le bas me redonne le moral : j'en ai fait plus qu'il ne me reste à faire.

C'est à ce moment que Roland – que je croyais devant – me crie :

"On y est ! Quel panorama !"

Et il me secoue comme un prunier !...

"Ma parole, mais tu t'es endormi !..."

Effectivement, nous sommes bien au sommet du Ventoux que j'ai bel et bien escaladé... en compagnie de mon pilote, mais dans sa voiture... où je m'étais assoupi.

P. P. ■

PS : Je dédie cette ascension à mon ami Roland qui m'a maintes fois piloté.



Bourgogne : un séjour en...or

Gérald Prian, un des participants du séjour organisé par Pierre Lescure du 7 au 11 septembre en Côte d'Or, nous confie ses impressions.

Après Semur en Auxois l'an dernier, encore un peu de Bourgogne, on ne s'en lasse pas ! Nous connaissions déjà Pierre Lescure chanteur mais il est également enchanteur. En témoigne l'organisation parfaite de ce séjour en Côte d'Or, festif, sportif et culturel.

Un grand beau temps a protégé les parcours magnifiques et enrichissants (Saint Seine l'Abbaye, Bèze, Dijon), un peu pénibles pour certains aux braquets mal adaptés (un au moins se reconnaîtra...). Une visite inhabituelle: le circuit automobile de Prénos-Dijon. Un pique-nique mémorable à la falaise de Baulme la Roche et, cerise sur le gâteau, la présence au gîte d'un petit groupe de masseurs et masseuses qui ont bien voulu effacer nos fatigues quotidiennes; la

méthode de massage "Bien Etre" a fait des adeptes (n'est-ce pas Josiane, Nicole, Danielle... ?).

Par ailleurs nous avons bénéficié d'une très intéressante intervention de Mme Bénédicte Verges, médecin cardiologue, marraine du club *Cœur et Santé* de la Côte d'Or, en présence de Simon Barthélémy, 21 ans, un des plus jeunes greffés du département. Après avoir découvert sa maladie à 17 ans, Simon a reçu un nouveau cœur en février 2008. Ce qui lui redonne force et courage pour l'avenir qui s'ouvre à nouveau à lui.

Ce séjour a été l'occasion d'accueillir quatre nouveaux adhérents à l'A C C: dont un, Jean-Paul, nous a fait bénéficier de sa grande culture lors de la visite du vieux Dijon qui clôturait ce séjour magique. Vive la Bourgogne et merci Pierre. ■

Par les Vaux de Cernay

Petit compte rendu de la rencontre Francilienne du 19 septembre organisée par Maurice Kuhnmünch, avec la participation de Roger Vives.

C'est par une journée automnale fraîche le matin mais bien ensoleillée que se sont retrouvés une bonne vingtaine d'adhérents de l'ACC au *Chalet des Cascades*, au cœur de la vallée de Chevreuse. Notre ami Roger nous avait concocté un parcours de premier choix, complet et varié, nous permettant de découvrir les principaux panoramas de cette belle région.

La première partie de cette randonnée très roulante, idéale pour la mise en jambes nous fit traverser la forêt de Rambouillet après être passés par La Celle les Bordes et Clairefontaine (lieu bien connu des footballeurs), puis Vielle Eglise avec son étang.

Le retour se fit, il va de soi, par les incontournables

Vaux de Cernay où nous avons eu droit à quelques petites bosses au niveau de l'abbaye, histoire de nous mettre en appétit.

Après un repas convivial en plein air, nous avons repris la route sur un parcours plus escarpé en direction de la pittoresque vallée du Rhodon avec ses villages Milon la Chapelle et St Lambert, proche de l'ancienne abbaye de Port Royal, haut lieu des Jansénistes, fréquenté autrefois par Pascal et Racine, un chemin porte d'ailleurs le nom de ce dernier.

Puis ce fut le retour par le Mesnil St Denis et Dampierre avec son château dont certains se souviennent pour y avoir fêté le dixième anniversaire de l'A C C en 2005.

Cette journée nous a été aussi l'occasion de faire la connaissance de notre nouvel ami Pierre Boissier.

A midi Monique et son petit fils Victor nous avaient rejoints à vélo et nous avons pu observer la belle énergie de ce futur champion.

En conclusion, encore une journée cyclocardiaque réussie, terminée par le pot de l'amitié.

Jean-Yves Pencrec'h ■



Nouveaux membres actifs

GAUTIER Claude 2500 Chemin St Paul 30129 MANDUEL Tél. 04 66 20 57 45
HAUSSER Bernard 23, rue des Tilleuls 67550 ECKWERSHEIM Tél. 03 85 69 44 63
MARCHAND Daniel 1, rue de l'Olivet 35135 CHANTEPIE Tél. 02 99 41 57 36
MAROLLEAU Hervé 3, Impasse Henri Daumier 85000 LA ROCHE SUR YON Tél. 02 51 05 33 20
MIGNOTTE Philippe 23a rue des Buttes "La Jouventière" 21000 DIJON Tél. 03 80 74 48 16
MORTELECQUE Jacques 3, Impasse des Vignes-Chatelard 17200 ROYAN Tél. 05 46 08 08 56
THOME Raymond 60, avenue J.Robert La Grande Place B 26400 CREST Tél. 04 75 40 13 80
VETEL Claude 16, domaine de la Côte Noire 92500 RUEIL-MALMAISON Tél. 01 47 49 00 86

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris la disparition subite de notre ami Daniel Pradié.

Adhérent récent, Daniel s'était vite révélé un acteur très participant de notre association. En peu de temps il nous a gratifié de deux articles dans *Cœur & Vélo* (N°82 et 84) et nous lui devons, lors des Journées de Sologne en mai, une pause pique-nique chez un producteur de Sancerre dont ceux qui en ont profité se souviendront longtemps.

A son épouse, à sa famille, à ses amis, l'ACC exprime son extrême sympathie. ■

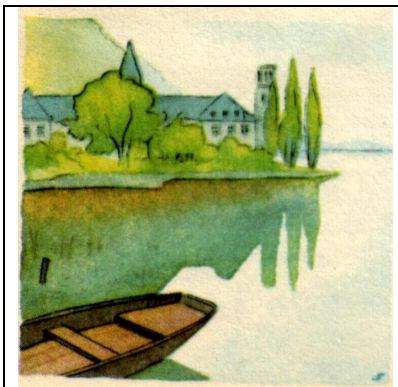
Ça s'est passé en Rhône-Alpes

Du côté du Val de Fier

Le dimanche 13 septembre, Robert Angelloz-Nicoud accueillait les Amicalistes pour une balade en Haute-Savoie, au départ de Rumilly.

Tandis que Christiane servait le café, les cyclos préparaient les vélos pour ensuite prendre la route en direction du col de la Chambote. Au sommet, vue magnifique sur le lac du Bourget, puis descente rapide jusqu'au petit port de Châtillon à la pointe du lac.

C'est en longeant le canal de



le lac du Bourget

Savières que nos cyclos atteignaient Chanaz, village touristique. Après quoi quelques coups de pédales en Chautagne, terroir des vins AOC Cru Chautagne, les amenaient à Serrière-en-Chautagne à l'heure du déjeuner.

Après le repas pris en terrasse et avoir consommé avec modération le vin régional, retour à Rumilly par le Val de Fier.

Beau parcours, cadre magnifique, belle journée! ■

Du Coeur à la Rame

Les 19 et 20 septembre, comme en 2008 l'ACC était invitée à participer à cette manifestation organisée par Richard Gallone, éducateur sportif au centre de réadaptation IRIS de Marcy l'Etoile (Rhône) avec le concours du Ministère de la Jeunesse et des Sports, des Fédérations Françaises d'Aviron et de Joutes et l'aide de quelques sponsors. Pour cette seconde édition, c'est dans les Gorges de la Loire, entre Semène et le Barrage de Grangent (Loire) que 28 participants avaient rendez-vous.

Pendant que d'anciens patients ramaient, l'A C C représentée par Jean Longueville, Marcel Bernard et

Daniel Souzy, pilotait un petit groupe d'accompagnants à vélo.

Le samedi, Marcel, venu en voisin, nous faisait découvrir son village, Saint-Paul en Cornillon, avec son château et une magnifique chapelle exceptionnellement ouverte ce jour. Le soir hébergement au bord de la Loire à 2 km de Saint-Victor sur Loire, dans un centre accessible uniquement en bateau ou par un sentier. depuis Saint-Victor.

Le dimanche, belle balade jusqu'au barrage de Grangent sur des routes vallonnées. ■

A Lyon aussi, l'A C C témoigne et rassure

Dans notre dernier numéro, Pierre Lescure relatait sa première intervention auprès de patients en réadaptation cardiaque au Centre des Rosiers à Dijon. De son côté, depuis un certain temps déjà, Daniel Souzy intervient régulièrement auprès de cardiaques en réadaptation. Il nous fait part de son expérience. Puissent d'autres s'en inspirer.

Bientôt trois ans que j'ai repris le rythme de mes interventions au centre IRIS à Marcy l'Etoile, dans l'ouest lyonnais, initiées par Georges Jacquet auprès du docteur Bernard Pierre, chef de service de l'unité de réadaptation cardiaque.

Tous les deux mois, après avoir pris rendez-vous auprès d'Evelyne la kinésithérapeute référent, c'est en présence d'Isabelle et Richard, éducateurs sportifs, que je m'adresse, pendant une bonne demi-heure, à une vingtaine de patients qui bénéficient d'un programme de réadaptation de 20 journées, à raison de deux ou trois jours par semaine.

Je commence par présenter l'Amicale des Cyclos Cardiaques puis raconte ce qui m'est arrivé et comment j'ai repris une vie normale après ma réadaptation. Ensuite j'aborde les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique, en l'occurrence le cyclotourisme et la gymnastique en hiver pour ce qui me concerne, et ce tout en respectant les consignes de son cardiologue (fréquences cardiaques à ne pas dépasser.....). Pour finir je témoigne de ce que nous réalisons au sein de l'A C C.

S'ensuivent de nombreuses questions d'un auditoire toujours très attentif.

Ces interventions qui ont pour but de rassurer les patients qui, pour la plupart, appréhendent la phase post-réadaptation, sont très appréciées par le service du Dr Pierre.

Daniel Souzy ■

Dimanche 15 novembre : Randonnée Pédestre dans les Monts du Lyonnais

Renseignements et inscriptions : Jean Longueville tél. 04 78 48 13 57 ou 06 72 48 49 51

Séjours 2010 : inscrivez-vous maintenant

En effet, vu le nombre limité de places dans la plupart d'entre eux mieux vaut ne pas attendre.

Du mercredi 5 mai au dimanche 9 :

Journées Drômoises

Vous ne connaissez pas encore la région ? Voilà l'occasion de combler cette lacune. Et qui sait, peut-être aurez-vous envie d'y retourner.

Nous vous attendons donc du mercredi 5 mai vers 11 heures au dimanche 9 mai après le petit déjeuner.

Les trois premiers jours de nouveaux circuits vous seront proposés et, pour ne pas faillir à la tradition, la **Randonnée de la Roanne** aura lieu le **samedi 8** pour clôturer le séjour.

Vous serez accueillis au camping de Mirabel et Blacons et hébergés en chalet.

Renseignements : **Josiane Besset** Les Meaux 26400 EURRE tél. 04 75 76 80 00

e-mail : joro.besset@wanadoo.fr

Inscriptions avant la fin décembre. Joindre un chèque de 50,00 € /personne à l'ordre de Josiane Besset.

Du samedi 29 mai au mercredi 2 juin :

Séjour à Bitche (Moselle)

Aux portes de l'Alsace et de l'Allemagne, au cœur du Parc Naturel Régional des Vosges du Nord classé Réserve Mondiale de la Biosphère par l'Unesco,

Vous circulerez au milieu des forêts et des étangs et découvrirez Bitche, cité construite autour de sa citadelle séculaire.

Vous serez logés en V V F au bord du magnifique étang de Hasselfurth. Pension complète, tout compris : 43,00 € par jour et par personne. Nombre de places limité à 25.

Renseignements : **Claude Pellerin** 10 bis rue de la Croix Bine 44230 St Sébastien sur Loire tél. 02 40 34 08 45 ou **Robert Renard** tél. 01 39 71 12 41

Réserver le plus tôt possible, le nombre de places étant limité à 25. Joindre chèque de 50,00 € /personne à l'ordre de Claude Pellerin.

Du lundi 21 juin au vendredi 25 :

Le Limousin

Séjour 5 jours /4 nuits à Cussac (Haute-Vienne), au cœur du Parc Naturel Régional Périgord-Limousin, pays de l'arbre et de l'eau, sur la Route Richard Cœur de Lyon.

Coût du séjour: 188,00 € par personne en chambre double (supplément pour chambre seule).

Renseignements et inscriptions : **Georges Bayle** 37,rue J.d'Arbaud lot. Le Clairiant 84260 Sarians tél. 04 90 65 52 79

Du dimanche 22 août au vendredi 27 :

Le Jura

Séjour 6 jours /5 nuits à Bois d'Amont (Jura), au cœur du Parc Naturel du Haut Jura, l'un des plus beaux sites de ski nordique de France, à 1km de la Suisse. C'est dans cette région riche en découvertes que nous vous proposons de venir parcourir avec nous collines et forêts.

Coût du séjour : 230,00 € par personne en chambre double (supplément de 35,00 € pour chambre seule).

Renseignements : **Pierre Lescure** tél. 09 54 58 02 85

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



Bulletin de réservation

Je réserve pour le séjour de

Nom.....Prénom.....Adresse.....

Ville.....CP.....Tél.....e-mail.....

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

Ci-joint chèque d'acompte deà l'ordre de.....

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