



Dans ce numéro :

- **Pêle-mêle**
 - ▶ Une longue histoire de cœur 2
 - ▶ En passant 2
- **Liste des membres actifs** 3-4-5
- **Journées Maxime Brégeron**
 - ▶ En septembre dans le Gers 6
- **Humour**
 - ▶ Le mollet de Michel 7
 - ▶ Doudouche 7
- **Où irons-nous ?**
 - ▶ Séjours 2010 7
- **L' A C C en marche**
 - ▶ Bourgogne, un séjour en or (2) 8
 - ▶ Ça s'est passé en Rhône-Alpes 8



Le mot de la présidente

Avec nos vœux les meilleurs

Que le temps passe vite... voilà encore une année d'écoulée avec son lot de joies mais aussi, parfois, de peines... En ces temps de fêtes, nous pensons aux familles de Daniel et Jean Paul qui nous ont brutalement quittés et pour qui cette fin d'année a certainement un goût très amer. Et puis, il y a tous ceux qui ont eu des accidents ou des problèmes divers de santé. Je leur souhaite de revenir bien vite parmi nous.

Puisse 2010 nous permettre, dès les beaux jours, de tous nous revoir souvent, lors de nos rencontres régionales notamment. Ce sera pour nous l'occasion de passer à nouveau de bons moments ensemble dans la convivialité et la bonne humeur. L'occasion aussi de les faire partager aux nouveaux participants.

Je vous le confirme, les journées Maxime Brégeron 2010 se dérouleront à Samatan dans le Gers, là où Jean-Paul tenait à nous accueillir (voir page 6).

Qu'il s'agisse de ces journées ou des rencontres régionales, pensez aux organisateurs, à 100% bénévoles, qui doivent gérer très à l'avance les réservations dans les centres d'hébergement retenus. Ne leur compliquez pas la tâche en vous inscrivant tardivement. Si vous n'avez pas déjà réservé les séjours auxquels vous comptez participer, c'est dès maintenant qu'il faut le faire.

Outre la joie de se retrouver, nous pourrions témoigner des bienfaits du vélo et rassurer ceux qui s'interrogent encore sur le bien fondé de l'exercice physique pratiqué avec discernement, c'est-à-dire sans dépasser nos limites.

Bonne année, bonne santé à vous tous et à très bientôt quelque part en France.

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

Ce numéro de Cœur & Vélo est le dernier...

Vous ne recevrez en effet plus notre bulletin si, d'ici le prochain numéro (fin février) vous n'avez pas réglé votre cotisation 2010 (15 € pour les membres actifs et leurs conjoints bienfaiteurs et 25 € minimum pour les autres bienfaiteurs (32 € avec Cœur & Vélo) – Bulletin de ré-adhésion page 2).

Règlement à effectuer à Josiane Besset «Les Meaux» 26400 Eurre

Rappel : si vous avez réglé votre cotisation après le 1^{er} juillet 2009, vous êtes à jour.

Une longue histoire de cœur...

Tout un chacun a entendu parler d'Hippocrate et de son serment qui fait toujours autorité. Mais pour ce qui touche de près aux problèmes cardiaques qui nous concernent, l'approche ne s'est faite qu'avec beaucoup de réticence souvent pour des raisons d'ordre philosophique ou religieux avant que nous parvenions aux spectaculaires progrès – tout récents – dont nous bénéficions !

Il faut remonter au temps du pharaon Djoser pour qu'un de ses docteurs, en l'occurrence Imhotep, se penche sur cet organe et en déduise toute son importance vitale.

Comme le dépeint si bien l'auteur du livre *Le Roman du cœur* (Éditions Michel Lafon), la route a été longue pour parvenir à la maîtrise actuelle des pathologies cardiovasculaires.

Invention du stéthoscope, intérêt de l'opium, de l'aspirine, du chloroforme, autant de découvertes qui ont préparé le premier acte chirurgical pour guérir une fillette de la maladie bleue, prouesse qui ne

remonte qu'à 1938 ! Que de progrès spectaculaires depuis !

Toutes les pathologies sont passées en revue, au fur et à mesure qu'un cardiologue en a trouvé la parade, avec les améliorations successives. Chacun y trouvera son cas et mesurera combien nous sommes redevables à tous ces chercheurs opiniâtres.

L'auteur termine en parlant du cœur artificiel et de ce qui sera peut-être la future thérapie : la greffe de cellules pour "remettre à neuf" le cœur nécrosé par l'infarctus...

Et quand on sait que son auteur sait de quoi il parle, l'ouvrage n'en est que plus crédible.

C'est le Professeur Alain Deloche, éminent chirurgien cardiaque qui est aussi fondateur de *La Chaîne de l'espoir*.

Voilà un ouvrage passionnant qui se lit comme un roman d'aventure !

Pierre Poisson ■

En passant

Il n'avait pas tout compris

Comme il me l'avait promis (voir notre avant-dernier numéro), Eusèbe m'a reparlé de la réunion d'une association de cardiaques à laquelle il avait assisté. En fait cette réunion visait essentiellement à recueillir les éventuelles doléances des participants afin de réclamer en leur nom tel ou tel avantage, tel ou tel droit.

"C'est vrai que je préfère être à l'A C C, c'est plus tonique mais c'est vrai aussi que les cardiaques rencontrent parfois des difficultés, constate mon ami. Ça a été d'ailleurs mon cas lorsque j'ai voulu reprendre mon travail. Tout en restant ce qu'elle est -et qui me séduit- notre Amicale ne pourrait-elle pas aussi se pencher un peu sur ces questions ?"

Je n'ai sans doute pas suffisamment expliqué à notre ami la raison d'être de l'A C C. En réunissant des cardiaques qui "s'en sont sortis" avec d'autres cardiaques que l'exemple des premiers contribue à faire "s'en sortir" eux aussi, nous militons pour le retour à une vie normale, active. Ce à quoi sont parvenus ou parviennent la plupart de nous qui, même s'ils ont un traitement et prennent certaines précautions, ne se considèrent plus comme des malades.

Les progrès réalisés par la médecine et la chirurgie cardiovasculaire, la compétence de ceux qui nous ont soignés ou nous soignent, la confiance que nous leur accordons y contribuent pour une large part. Mais également le fait de se prendre en charge soi-même, de se comporter en responsable de sa propre santé.

Cela ne signifie pas que des associations comme celle dont Eusèbe a fait la connaissance n'ont pas, de leur côté, un rôle à jouer. Mais ce n'est pas le nôtre. Disons que nous sommes complémentaires. C'est en tout cas comme ça que moi je le comprends.

"Maintenant, moi aussi", m'assure Eusèbe.

Emdé ■



Bulletin d'adhésion ou de ré-adhésion membre actif 2010

Nom.....Prénom.....

Adresse postale

Ville.....Code postal.....

N° de téléphone..... Adresse E-mail.....

N° licence FFCT..... Si ré-adhésion : N° carte ACC.....

Si première adhésion :

Date de naissance..... Problème cardiaque rencontré.....

A découper, copier ou photocopier, et à retourner, après l'avoir rempli, à Josiane Besset "Les Meaux" 26400 EURRE avec chèque correspondant (membres actifs et conjoints : 15€ ; membres bienfaiteurs : 25 € ou 32 € avec bulletin) à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques.

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

Cette liste recense nos adhérents au 1^{er} décembre 2009. Ne le demeureront en 2010 que ceux ayant renouvelé leur cotisation.

Nous souhaitons qu'elle favorise contacts et échanges entre nos membres actifs

- AGUILLAUME Pierre 49, rue de la Maladière 21160 MARSANAY-LA-CÔTE ☎ 03 80 52 19 00
- ALLEXANT Jean 11, rue de la Combe 21200 STE MARIE-LA-BLANCHE ☎ 03 80 26 52 63
- AMBLARD Lucien Quartier Lacoste 07200 SAINT-PRIVAT ☎ 04 75 93 64 27
- AMIEL Jean-Pierre 17, avenue Guiard 93380 PIERREFITTE ☎ 01 48 22 86 63
- ANDRE Maurice 14, rue du Bel-Air 77310 BOISSISE-LE-ROI ☎ 01 60 65 72 38 ou 06 83 67 01 08
- ANGELLOZ-NICOUD Robert 6, rue Louis Armand 74000 ANNECY ☎ 04 50 23 04 74
- ANTONIEWSKI Jacques 47, rue du Petit-Parc 78120 RAMBOUILLET ☎ 01 30 41 13 16
- AUGER Jean-Pierre 11, allée J.P. Chabrol « Les Jardins d'Ema » 26300 BOURG DE PÉAGE ☎ 04 75 70 97 41
- AURENCHE Jean R N 304 07000 ST JULIEN EN ST ALBAN ☎ 04 75 65 71 11
- BARBIER Claude 4, rue du Bon Puits 91320 WISSOUS ☎ 01 60 11 61 81
- BARETH Jean-Pierre 8, avenue de Mortenay 78650 BEYNES ☎ 01 34 89 32 47
- BAYLE Georges 37, rue J. d'Arbaud lot. Le Clairiant 84260 SARRIANS ☎ 04 90 65 52 79
- BAYOL Raymond 7, Promenade Ste Marie 71100 CHALONS SUR SAÔNE ☎ 03 85 41 38 21
- BAYOL Roger 87, allée des Acacias 83260 LA CRAU ☎ 04 94 66 75 53
- BELLAN Pierre Villa « Santu l'Anu » 20129 BASTELICACCIA ☎ 04 95 20 00 25
- BELLEC Michel 32, route de Plescop 56890 MEUCON ☎ 02 97 60 77 95
- BENDJUIA Marthe 3, avenue de Taillebourg 75011 PARIS ☎ 01 43 56 20 41
- BERJOT Alain 2 bis, Grande Rue CULOISON 10150 SAINTE-MAURE ☎ 03 25 8134 02
- BERNARD Marcel Chemin de la Croix du Poirier Cornillon 42240 ST PAUL EN CORNILLON ☎ 09 60 50 60 51
- BERTAUDIERE Lilian Place Mascaro 20117 CAURO ☎ 04 95 28 40 25
- BERTRAND Georges 213, Chemin de Vernes 38250 LANS EN VERCORS ☎ 04 76 95 44 80
- BESNARD Jean-Claude 63, Boulevard de Strasbourg 35000 RENNES ☎ 02 99 36 82 99
- BESSET Josiane « Les Meaux » 26400 EURRE ☎ 04 75 76 80 00
- BEUNIER Jean-Pierre 4, place Porto Riche 33000 BORDEAUX ☎ 06 08 24 36 48
- BIDEGARAY Jean-Paul Allée des Grillons 21200 BEAUNE ☎ 03 80 26 37 00
- BIEULES Louis 7, rue Jules Ferry 66410 VILLELONGUE DE LA SALANQUE ☎ 04 68 73 31 75
- BLU Geneviève 17, Route de Château-Gontier 53400 CRAON ☎ 02 43 06 26 44
- BOISSIER Pierre 18, rue Anatole France 92290 CHATENAY-MALABRY ☎ 06 74 03 44 68
- BOISTEAU Marcel 8, rue Jean Moulin 44980 STE LUCE SUR LOIRE ☎ 02 40 25 61 89
- BOITELLE Denis 68, Bd Paturle 59360 LE CATEAU-CAMBRESIS ☎ 03 27 84 06 20 – 06 10 58 77 13
- BONNET Bernard Route du Moulin 83790 PIGNAN ☎ 04 94 33 28 54
- BOUDET Philippe 17, rue du Moulin de Pierre 95220 HERBLAY ☎ 01 39 31 47 08
- BOULNOIS Marie-Thérèse 7, Cité Emile Verroye 59250 HALLUIN ☎ 03 20 23 97 21
- BOURGEOIS René 22, rue de la Louvière 78120 RAMBOUILLET ☎ 01 30 41 05 56
- BOURGET Jean-Pierre 27, avenue L.François 94400 VITRY SUR SEINE ☎ 01 46 82 11 53
- BOUSQUET Robert 15, rue des Camélias 81600 GAILLAC ☎ 05 63 57 08 03
- BRAURE Antoine 3, Petit Chemin de Lecelles 59158 MAULDE ☎ 06 10 60 77 44
- BRIERE Michel 27, Route du Mesnil 61100 LA LANDE PATRY ☎ 02 33 65 62 50
- BRUNEAU François 20, rue Eugène Varlin 75010 PARIS ☎ 01 46 07 91 32
- BRUNON Daniel 45, allée Rembrandt Parc de Valescure 83700 ST RAPHAËL ☎ 04 94 44 64 53
- BRUSON Jean-Marc 9, rue des Fracs Bourgeois 35000 RENNES ☎ 02 99 38 28 55
- BUJON Marc 1, allée des Roses 78114 MAGNY LES HAMEAUX ☎ 01 30 52 33 82
- BUZON Daniel 407, rue du Jacquet 69480 LUCENAY ☎ 04 74 67 17 78
- CABARET Henri 30, Chemin des Pins 30500 ST VICTOR DE MALCAP ☎ 06 33 39 13 28
- CARON Gérard 18, rue de Schwertes 62400 BETHUNE ☎ 03 21 01 31 08
- CASSOU Claude 32, rue des Forges 21000 DIJON ☎ 03 80 30 88 24
- CHAMBON Jean-Claude Rignac 46600 CUZANCE ☎ 06 18 70 51 27
- CHAMPROND Françoise 119, rue Franz Litz Montjay 73000 CHAMBERY
- CHAUVOT Robert 41, avenue Paul Delorme 69580 SATHONAY CAMP ☎ 04 78 23 45 63
- CHEVALEYRE André 8, rue du Chicot 63600 AMBERT ☎ 04 73 82 12 32
- COÏC Laurent 19, avenue de Langeais 44800 SAINT HERBLAIN ☎ 02 40 40 01 94
- CONCHE Roger 3, allée Van Gogh L'Hermitage 91940 LES ULIS ☎ 01 69 07 68 40
- COQUARD Paul Montfollet 42570 SAINT HEAND ☎ 06 10 13 20 21
- CORNUMENT Jacques Le Bois des Land II 18, avenue St Lazare 26200 MONTELMAR ☎ 04 75 53 76 24 ou 06 30 06 51 32
- CORRE Joseph 69, rue Le Gonidec 29860 PLOUVIEN ☎ 02 98 40 01 19
- CORTINOVIS Joseph 659, En Boisset 01430 MAILLAT ☎ 04 74 75 72 74
- COSTA Bruno Moulin de Latouille 46400 LATOUILLE LENTILLAC ☎ 05 65 38 04 85
- COURDEROT Michel 35, rue Devosge 21000 DIJON ☎ 03 80 30 32 73
- COUDREAU Paul 25, rue Lantara 91490 MILLY LA FORÊT ☎ 01 64 98 77 11
- CROC Marcel chez CROC Patrice 9", rue Rabine 35510 CESSON-SEVIGNE ☎ 06 30 01 12 05
- CURTILLET Henri 42, Montée du Petit Versailles 69300 CALUIRE ☎ 04 78 08 50 77
- DA SILVA Jean-Baptiste rue Auguste Chenu 26400 AOUTE SUR SYE ☎ 04 75 40 63 48
- DAUTRESME Michel 47, avenue de la Baylie 78990 ELANCOURT ☎ 01 34 82 07 09
- DECRAND Bernard 14, rue de Turckheim 06400 CANNES ☎ 04 93 38 02 48
- DEDIEU André Chemin de la Hount-Barade 31800 SAINT-GAUDENS ☎ 05 61 79 85 50
- DEHAME Roger 31, rue Lechantre 02100 ST Quentin ☎ 06 33 61 28 05
- DELESALLE Hubert 663, Domaine de la Vigne 59910 BONDUES ☎ 03 20 23 01 55
- DELMAS Bernard 23, route de Lax 12450 LUX ☎ 05 65 69 58 90
- DELOCHE Jean-François 392, Av. Victor Hugo Résidence Antares 26000 VALENCE ☎ 06 76 83 24 94
- DELRUE Jean "L'Oliveraie" 499, chemin des Courcettes 06220 GOLFE-JUAN ☎ 04 93 63 74 57
- DEMAUVE Claude Quartier Sourine 26740 MONTBOUCHER SUR JABRON ☎ 04 75 01 23 19
- DISTRIBUE Roger 11, rue de Verdun 85800 ST GILLES CROIX DE VIE ☎ 02 51 54 14 19
- DOBISE Marc 15, rue Albert Fririon 92220 BAGNEUX ☎ 01 47 35 20 52
- DOYER Jean-Paul 16, rue des Canes CIVRY S/ SEREIN 89440 MASSANGIS ☎ 03 86 33 95 28
- DOZIERE Pierre résidence Richelieu 293, quai Devigne 59500 DOUAI ☎ 03 27 97 72 48



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

- DREYFUS Michel 14, avenue Charles de Gaulle 78650 BEYNES ☎ 01 34 89 20 51
- DUC Jacky 184, route de la Frasse 74400 CHAMONIX ☎ 04 50 53 32 17
- DUGELAY Alain 16, rue Stéphane Dalud 69170 TARARE ☎ 04 74 05 25 16
- DURAND Robert 368 Chemin de Patin 84810 AUBIGNAN ☎ 04 90 12 59 22
- ESCARAVAGE Robert 14, rue Ingres 81600 GAILLAC ☎ 05 63 67 20 73
- FAUCHEUX Joseph L'Ourmais 35410 NOUVOITOU ☎ 02 99 37 80 76
- FAYARD Jean-Louis Route de la Gare 26400 ALLEX ☎ 04 75 62 62 36
- FENYO Jean-Claude 5, rue de la Source enragée 76960 NOTRE-DAME DE BONDEVILLE ☎ 02 35 75 53 06
- FERRER François 14, Clos du Stade 65380 OSSOU ☎ 06 75 88 77 98
- FREULARD Francis 20, avenue Pasteur 76330 NOTRE-DAME DE GRAVENCHON ☎ 02 35 38 66 75
- GABERT Roland 4, chemin des Passadoires 84420 PIOLENC ☎ 09 60 02 16 41
- GADY Yves Rue des Petits Champs 16400 VOEUIL ET GIGET ☎ 05 45 65 47 74
- GARNIER Jean-Claude 346, rue de Ruaudin 72100 LE MANS ☎ 02 43 84 06 43
- GAU Jacques 30, rue Amiral de Loria 34350 VALRAS-PLAGE ☎ 04 67 37 09 45
- GAUDRY Jean-Patrice Rés. Thétis Av. Port Roussillon 66140 CANET EN ROUSSILLON ☎ 04 68 73 03 27
- GAUTHIER Jean-Claude 2bis, rue du Pont St Martin 63260 EFFIAT ☎ 04 73 63 69 22
- GAUTIER Claude 2500, chemin Saint-Paul 30129 MANDUEL ☎ 04 66 20 57 45
- GEFFRAY Joël Le Née 35290 GAEL ☎ 02 99 07 71 06
- GERARD Gilbert 10, rue des Martyrs 07250 LE POUZIN ☎ 04 75 63 81 56
- GIBOUT Guy 15, avenue du Président Wilson Bt5 Log.130 94340 JOINVILLE LE PONT ☎ 01 78 54 21 71
- GILLE Michèle 2, rue Claude Bernard 51260 SAINT JUST SAUVAGE ☎ 03 26 80 08 59
- GILLODES Alain 10, impasse Joseph Delteil 31600 MURET ☎ 05 61 56 74 35
- GLATARD Michel 28, avenue Maréchal de Saxe 69006 LYON ☎ 04 78 52 52 48
- GODET Alain 4, allée d'Ombreval 95330 DOMONT ☎ 01 39 91 46 30
- GRANDIN Régine 20, rue du Bocage 50530 SARTILLY ☎ 02 33 60 64 67
- GRANSART Daniel 13, route de Bellevillotte Bourdenay 10290 VAL D'ORVIN ☎ 03 25 24 47 20
- GUEGAN Yves 84, avenue de la République 44600 SAINT-NAZAIRE ☎ 02 40 66 68 21
- GUIJARRO Rafael Apartado de Correos 10023 25080 LLEIDA (Espagne) ☎ 346 16 6925 38
- GUILLAUME Éric rue Voltaire Lot. 6 a Traverse 13140 MIRAMAS ☎ 04 90 50 09 01
- GUILLAUME Olivier 18, rue des Juifs 21250 PAGNY LA VILLE ☎ 03 80 79 04 37
- GUYOT André 8, rue Gardet 42300 ROANNE ☎ 04 77 72 58 81
- HABLAINVILLE Gilbert 21, rue des Vergers 68800 THANN ☎ 03 89 37 97 23
- HAGNEAUX André Le Village 07400 AUBIGNAS ☎ 04 75 49 29 53
- HAINAUT Daniel 5, rue Saint Albin 59500 DOUAI ☎ 03 27 87 62 06
- HAUSSE Bernard 23, rue des Tilleuls 67750 ECKWERSHEIM ☎ 03 88 69 44 63
- HELLE Michel 2, rue Roquille 84000 AVIGNON ☎ 04 90 82 50 63
- HERVY Daniel Ilot du Moulin Bât.B 51, rue du Pontillac 84700 SORGUES ☎ 04 90 39 21 63
- IMBERT Raymonde 8, rue des Cupressus 44230 ST SEBASTIEN SUR LOIRE ☎ 02 40 33 11 33
- ISERABLE Noël lot. Grand Pré 38160 SAINT-ROMANS ☎ 04 76 38 31 33
- JARNO Raymond 14, rue des Noës 44980 STE LUCE SUR LOIRE ☎ 02 40 25 94 99
- JEAN-JOSEPH Alain 42 bis rue de la République 94470 BOISSY SAINT LÉGER ☎ 01 45 69 00 51
- JEREMIASCH Dylan Le Petit Bois 26300 BESAYES ☎ 04 75 47 49 08
- JOUBERT Christian 12, avenue Emile Chabrier 11000 CARCASSONNE ☎ 04 68 25 27 52
- JOULIA Jacques 29, rue Saint Pré 78730 SAINTE MESME ☎ 06 60 46 56 43
- JOURDAIN Robert 34, rue Ambroise Paré 29900 CONCARNEAU ☎ 02 98 50 63 84
- KUBLER André 43, route du Rinting 57830 BEBING ☎ 03 87 25 01 31
- KUHNMÜNCH Maurice 5, rue Lamartine 95630 MERIEL ☎ 01 30 36 95 27
- LABBE Francis 7, rue de Fresne 28630 BARJOUVILLE ☎ 02 37 28 75 02
- LAFFONT Henri 14, avenue Pierre Curie 11000 CARCASSONNE ☎ 04 68 71 06 90
- LAMOULLER Dominique 8, rue Gambetta 95300 PONTOISE ☎ 01 30 75 25 67
- LARONZE Jean Lieu-dit "Gursin" 71220 SUIN ☎ 03 85 24 82 03
- LAVIE André 13, rue Toulouse-Lautrec 52000 CHAUMONT ☎ 03 25 03 55 12
- LE BEHEREC Ferdinand 2, rue du Général Dusollier 51260 LA CELLE SOUS CHANTEMERLE ☎ 03 26 80 27 48
- LE CALVEZ Yannick 35, allée de la Houssaie 44600 SAINT NAZAIRE ☎ 02 40 66 55 26
- LE DŒUF Pierre lot. St Marc 29910 TREGUNC ☎ 02 98 97 66 98
- LE DOUARON Gérard 4, rue du Soleil Levant 21850 SAINT-APOLLINAIRE
- LE MENE Louis 20, rue Toulouse-Lautrec 44600 SAINT-NAZAIRE ☎ 02 40 66 19 36
- LE MERDY Patrice 30, rue Jules Kumer 69100 VILLEURBANNE ☎ 04 78 68 81 45
- LE MINOUS Claude 69, rue Mansart 22000 SAINT BRIEUC ☎ 02 96 94 44 03
- LE MORVAN Jean-François 4, rue Honoré de Balzac 95270 LUZARCHES ☎ 01 30 35 02 76
- LE MOULEC Rémi chemin des Centimes 26000 CREST ☎ 04 75 40 65 26
- LE VECHER Michel 8, avenue Paradis 83340 LE LUC ☎ 04 94 60 8139
- LEBRETON Michel 107, rue Pierre François 76120 LE GRAND QUEVILLY ☎ 02 35 68 15 30
- LÉCUREUIL Gérard Le Lande 61250 LONRAI ☎ 02 33 26 31 91
- LEGENDRE Daniel « La Caprière B » 641, avenue de Siblas 83000 TOULON ☎ 04 94 91 51 66
- LEGRAND Paul 18, rue Mozart 35170 BRUZ ☎ 02 99 52 90 19
- LEMELLE Bruno 2, Les Ecoles Route des Andelys 27700 FRESNE L'ARCHEVÊQUE ☎ 02 32 69 46 20
- LENABLE Jean 21, rue Jules Lopard 77450 ESBLY ☎ 01 60 04 26 95
- LERAT Jean-Luc Chemin Belle Vue 2a 7322 VILLEPOMMERÉUL (Belgique) ☎ 0032/65623806
- LESCURE Pierre 6, rue des Jacobins 21490 NORGES LA VILLE ☎ 09 54 58 02 85
- LEVEQUE Jean-Marc 112, rue de la Paix 78500 SARTROUVILLE ☎ 01 61 04 02 54
- LONGUEVILLE Jean 14, rue Centrale Résidence Saint Exupéry 69290 CRAPONNE ☎ 04 78 48 13 57
- LONGY Georges 10, rue Jean de la Fontaine 87220 FEYTIAT ☎ 06 79 06 59 50
- LOTOVIC Jean-Daniel Rue des Prés Les Godets Bât.A 91120 PALAISEAU ☎ 01 60 10 39 06
- LOUINEAU Yves 23, rue des Frères Poels 1325 DION-VALMONT (Belgique) ☎ 003210846383
- LOUX Jean 1, rue des Muguetts 26200 MONTELIMAR ☎ 04 75 51 35 28
- LUGUEL Paul 3, rue Michel-Ange 94370 SUCY EN BRIE ☎ 01 45 90 38 87
- MALNOË Emile « Les Allobroges » 96, boulevard des Allobroges 83100 TOULON ☎ 04 94 03 22 91



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

- MANGUY Bruno 28, rue Crucy 44000 NANTES ☎ 02 40 89 72 14
 - MARCHAND Daniel 1, rue de l'Olivet 35135 CHANTEPIE ☎ 02 99 41 57 36
 - MAROLLEAU Hervé 3, Impasse Henri Daumier 85000 LA ROCHE SUR YON ☎ 02 51 05 33 20
 - MARTZOLF Jean-Pierre 10, rue du Bochet 01500 BETTANT ☎ 04 74 34 67 64
 - MATHIEU François Domaine de Calas 10, rue Watteau 13480 CABRIES ☎ 04 42 69 20 84
 - MAULEON Marcel 50, allée Victor Hugo 33120 ARCACHON ☎ 05 57 52 14 13
 - MENEZ Georges 25, chemin de Saint-Just 38200 VIENNE ☎ 04 74 85 75 43
 - MEVEL Jean 18, route de Kermat 29400 GUIMILIAU ☎ 02 98 68 76 16
 - MIGNOTTE Philippe 23a rue des Buttes « La Jouvencièrre » 21000 DIJON ☎ 03 80 74 48 16
 - MILLE Joël 30, rue Guy Moquet 51530 MARDEUIL Tél : 03 26 51 07 12 06 87 13 42 19
 - MOREIRA Pierre 3, rue Mignard 10100 ROMILLY SUR SEINE ☎ 03 25 24 81 18
 - MORIN Roland 48, rue de Clérac SILLAC 16000 ANGOULEME ☎ 05 45 61 22 96
 - MORTELECQUE Jacques 3, Impasse des Vignes-Chatelard 17200 ROYAN ☎ 05 46 08 08 56
 - MOUSSET Gilbert La Magdeleine 18310 GRACAY ☎ 02 48 51 20 67
 - NICOLAS Rolland 48, rue René Cassin 84450 ST SATURNIN LES AVIGNON ☎ 04 90 22 13 90
 - NICOTERA Franco Francesco 3, rue René Thomas 38130 ECHIROLLES
 - ORHANT Jean-Claude 22, rue du Landrel 35135 CHANTEPIE ☎ 02 99 41 50 43
 - OTTEVAERE Philippe 3, allée du Coteau 63730 PLAUZAT ☎ 06 20 57 31 57
 - PARASCANDOLA Jacques 25, rue Challemel Lacour 69007 LYON ☎ 04 78 58 12 96
 - PASSERON René 89, rue de la Forêt 26000 VALENCE ☎ 04 75 42 11 78
 - PAUCHET Jacques 4, rue du Moulin 80170 CAIX ☎ 06 17 83 44 09
 - PAVIA François 8, rue des Clématites 44300 NANTES ☎ 02 40 93 97 83
 - PELLEGRINELLI Guy 14, Quartier des Amphores 01580 IZERNORE ☎ 04 74 76 96 03
 - PELLERIN Claude 10bis, rue de la Croix Biné 44230 ST SEBASTIEN SUR LOIRE ☎ 02 40 34 08 45
 - PENCRECH Jean-Yves 23bis rue de la Gare Résidence du Parc Elisa 92320 CHATILLON ☎ 01 77 46 40 01 - 06 50 36 18 86
 - PERRON Marcel Kérizout 22300 PLOUMILLIAU ☎ 02 96 35 40 75
 - PETTINI Gérald 12, avenue du Bois 14150 OUISTREHAM ☎ 02 31 97 57 16
 - PINSON Max allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM ☎ 03 89 71 54 74
 - POIFOL Robert 4, rue Max Blondat 89000 AUXERRE ☎ 03 86 40 61 94
 - POISSON Pierre 137, avenue Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON ☎ 01 47 51 60 43
 - PRAT Michel 75, chemin du Prieuré 38560 JARRIE ☎ 04 76 68 85 30
 - PRIME Hervé 39, avenue Anatole France 94100 SAINT MAUR LES FOSSÉS ☎ 01 48 85 97 87
 - PUGNOT Danielle Le Mollard 73330 DOMESSIN ☎ 04 76 37 30 64
 - QUOILIN André 1, rue de l'Emulation 04120 NEUPE BELGIQUE ☎ 003243713195
 - QUILLET Claude 30/3, rue Velpeau 92160 ANTONY ☎ 01 46 68 27 24
 - RANDEZ Claude 10, rue des Saules 21310 MIREBEAU SUR BEZE ☎ 03 80 36 74 67
 - RAYNAL Maurice 25, place des Bruyères 78260 ACHÈRES ☎ 01 39 11 13 57
 - RENARD Robert 30, rue Aristide Briand 78540 VERNOUILLET ☎ 01 39 71 12 41
 - RIBAUT Francis 9, rue de Gaël 35290 ST MEEN LE GRAND ☎ 02 99 09 66 04
 - RICOU André "Les Hauts de Rosny" 6, rue des Balettes Bat.C 93110 ROSNY SOUS BOIS ☎ 01 70 07 10 59
 - RIEME Jacques Villa Hugo 262, Boulevard des Combes 04100 MANOSQUE ☎ 04 92 72 81 11
 - RIFFARD Yves Masse Panier 26400 CREST ☎ 04 75 25 35 07
 - RIQUIER Jacques 3, Parc du Bellay Allée Le Nôtre 78600 MESNIL LE ROI ☎ 01 39 62 21 34
 - RISCHMANN Alain 147, route de Paris 69260 CHARBONNIERES LES BAINS ☎ 04 78 34 30 19
 - REY Jean-Jacques Pétale 3 – app. 11 – Résidence La Foucade Rue des Ecoles 16440 NERSAC ☎ 05 45 68 16 58
 - ROLLAND Joël 7, chemin du Donjon 26400 CREST ☎ 04 75 40 64 14
 - ROUANNE Pierre 23 lot. les Chênes Blancs 34190 MOULES ET BAUCELS ☎ 04 67 73 58 80
 - SAINT-FAUST Christian 18, rue Olier 75015 PARIS ☎ 01 45 32 26 65
 - SCHAEFFNER Bernarnd "le Village" 30200 SAINT-NAZAIRE ☎ 04 66 89 65 60
 - SEPTEMBER Bernard 128, chemin Mary 83500 LA SEYNE SUR MER ☎ 04 94 06 60 54
 - SEVEYRAT Jean Fallamieux 10, chemin du Pré 38480 PRESSINS ☎ 04 76 32 84 66
 - SEVRE Albert 6, rue des Tanneries 21230 ARNAY LE DUC ☎ 03 80 90 07 73
 - SICARD Georges 8, rue Léon Blum 63510 MALINTRAT ☎ 04 73 61 06 39
 - SIMONNOU Pascal 9, route de Quimper Le Bourg 29170 PLEUVEN ☎ 02 98 51 72 30
 - SOEHNLEN Joseph 5a, rue du Rossignol 68170 RIXHEIM ☎ 03 89 63 70 16
 - SOUZY Daniel 3, chemin du Barthélémy 69260 CHARBONNIERES LES BAINS ☎ 04 78 30 73 83
 - STRICHER Pascal 27, rue de Belgique 57445 REDING ☎ 03 87 03 12 61
 - THILLADE Bernard 6, rue des Acacias 63510 MALINTRAT ☎ 04 73 61 01 92
 - TERRY-BERGOT Michel Résidence François 1^{er} Appt A10 490, rue Saint-Denis 37400 AMBOISE ☎ 02 47 23 09 71
 - THIRION Jean 2, impasse Tal An Ilis 22300 LANNION ☎ 02 96 48 98 49
 - THOME Raymond 60, Avenue J.Rabot La grande Place E 26400 CREST ☎ 04 75 40 13 80
 - VERNETTE Gérard chemin du Défens 1 83340 FLASSANS SUR ISSOLE ☎ 04 94 59 69 06
 - VERY Roland 7, route de la Croix 78110 LE VESINET ☎ 01 34 80 99 09
 - VETEL Claude 16, domaine de la Côte Noire 92500 RUEIL-MALMAISON ☎ 01 47 49 00 86
 - VIVES Roger 39, rue La Fontaine 75016 PARIS ☎ 01 42 88 24 30
 - VORGEAT Jérôme 44, rue Victor Hugo 92800 PUTEAUX ☎ 06 12 28 01 14
 - WILMES Jean-Louis 25, avenue Victor Hugo 77380 COMBS LA VILLE ☎ 01 60 60 31 91
- Membre bienfaiteur associé :**
- BESSET Roger « Les Meaux » 26400 EURRE ☎ 04 75 76 80 00

La STAARP, *Section Tandem des Auxiliaires des Aveugles de la Région Parisienne*, nous invite à participer au rallye cyclotouriste ouvert à tous qu'elle organise **le dimanche 14 février 2010**. Départ de l'esplanade du Château de Vincennes, Paris 12e, entre 8 heures et 10 heures. Trois circuits de 45, 60 et 90 km (avec ravitaillements). La STAARP est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique, affiliée à la FFCT, qui permet à des déficients visuels de pratiquer un sport (le cyclisme) qui, sans l'invention géniale du tandem, leur serait inaccessible. Certains d'entre nous retrouvent cette association chaque année à St Lô lors d'une concentration où elle est invitée avec l'A.C.C.

Acécistes de la région parisienne, soyez nombreux à répondre à l'appel de cette sympathique et utile association

En septembre dans le Gers

Comme le souhaitait notre regretté ami Jean-Paul Callède (voir encadré), notre assemblée générale et les Journées Maxime Brégeron l'accompagnant se dérouleront à Samatan, dans le Gers.

Il suffit d'évoquer ce département pour que les papilles se dilatent tellement on pense aussitôt foie gras et bonne chère.

Terre de gourmandise



La gastronomie et l'art de la table et du bien vivre du Gers en font en effet une terre de gourmandise. Volailles, foie gras confit,

garbure, ail, melon, pastis gascon, vins d'appellation et le fameux Armagnac, on n'en finit pas d'énumérer les produits plus savoureux les uns que les autres de cette terre bénie des dieux.

Mais ce n'est pas seulement pour cela que vous vous rendrez dans le Gers en septembre mais d'abord pour y pédaler entre amis et découvrir les mille autres facettes d'une région pleine d'attraits.

Terre d'aventure et d'histoire

Le Gers c'est aussi, au cœur de la Gascogne et du Sud-Ouest, en plein Midi-Pyrénées, une terre d'aventure et d'histoire. Au cours des balades (cyclo ou pédestres) qui vous seront proposées, de vallons en coteaux, vous serez surpris par les paysages lumineux se présentant à vous, les sonorités de caractère, une philosophie du temps... Sans oublier les richesses d'une histoire séculaire dont témoignent villages typiques, églises et chapelles jalonnant le chemin de St-Jacques, musées et châteaux, jardins, métiers artisanaux variés...

De ce patrimoine civil et religieux qu'offre le Gers, nous reparlerons.

Samatan et "Vacanciel"

Dans la vallée de la Save, proche d'Auch (35 km) mais aussi de Toulouse (50 km), Samatan où nous serons accueillis à "Vacanciel", tout en étant restée rurale, est une ville très vivante, un centre de commerce très dynamique. C'est la cité du foie gras et du tourisme vert. Nous en reparlerons aussi.

Le centre "Vacanciel" se situe au bord du lac de Samatan, non loin du centre ville. Vous y serez reçus dans les meilleures conditions.

Comment ne seriez-vous pas séduits par autant de promesses ? Alors inscrivez-vous vite !

(infos recueillies par Michel Dautresme) ■

L'A C C est en deuil

Correspondant régional de l'A.C.C., secrétaire de la Ligue des Pyrénées et membre du CoDep du Tarn, Jean-Paul Callède a été brutalement enlevé à l'affection de son épouse Lucette, de sa famille et de ses nombreux amis

Jean-Paul a été un des premiers adhérents de notre Amicale : il figurait parmi les participants de la rencontre s'étant déroulée à Beaugency en 1995, laquelle a consacré la naissance de l'A.C.C.

Il s'est ensuite investi dans celle-ci, notamment en organisant, en 2000, l'assemblée générale et les Journées de Saint Affrique (Aveyron) dont tous ceux qui y ont participé gardent un merveilleux souvenir.

Jean-Paul se proposait de récidiver en organisant les Journées Maxime Brégeron 2010 dans le Gers. Hélas, alors qu'il avait déjà bien avancé leur préparation, le destin ne l'a pas voulu. Elles auront cependant lieu comme et là où il l'avait souhaité, le Bureau prenant toutes dispositions pour qu'il en soit ainsi. Parce que nous devons bien cet hommage à notre regretté ami.

A tous ceux qui le pleurent, l'A C C, qui partage leur peine, adresse l'expression de sa sympathie la plus vive. ■

✂

Bulletin de réservation aux "Journées Nationales Maxime Bégeron" du samedi 25 septembre au samedi 2 octobre 2010

Nom.....Prénom.....

Adresse.....Ville.....C P.....

Tel : e-mail :N° carte ACC :

Je compte participer aux "journées-Rencontres" à Samatan et arriver le : vers heures

Je souhaite être hébergé à Vacanciel 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 "Vacanciel", lequel est vivement conseillé.

Coût de pension complète environ 43€ 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.

Il aura décidément fait couler beaucoup d'encre et de salive ...

...le mollet de Michel !

A longueur de journées, j'en vois s'agiter des mollets depuis mon poste d'observation dans mon village de **Carromb**, avez-vous seulement pris la peine de le regarder mon village ? Il est beau n'est-ce pas ! Certes son nom est-il moins glorieux que celui de notre voisin, **Crillon le Brave**, le seigneur du lieu, Louis de Balbes de Berton (1541-1615), dit "Le Brave Crillon", homme de guerre français qu'Henri IV appela "le meilleur capitaine du monde" y est pour quelque chose. Prenez le temps de visiter l'église paroissiale St Romain, vous pourrez lire son épitaphe : "Henri IV l'aima, les pauvres le pleurèrent". Je m'égare, je m'égare, revenons à nos mollets.

Bien sûr vous ne faites pas attention à moi, simple bâtard. Moi, par contre, en levant le museau, je l'ai bien repéré votre beau maillot jaune et bleu depuis le temps que vous venez pédaler dans notre belle région, mais ce qui m'intéresse, ce sont vos mollets.

Vous les humains mâles, j'en suis certain, lorsque l'on vous parle de mollets vous ne pensez qu'à ceux de vos cyclotes, bien sûr. Pauvres ignorants, vous

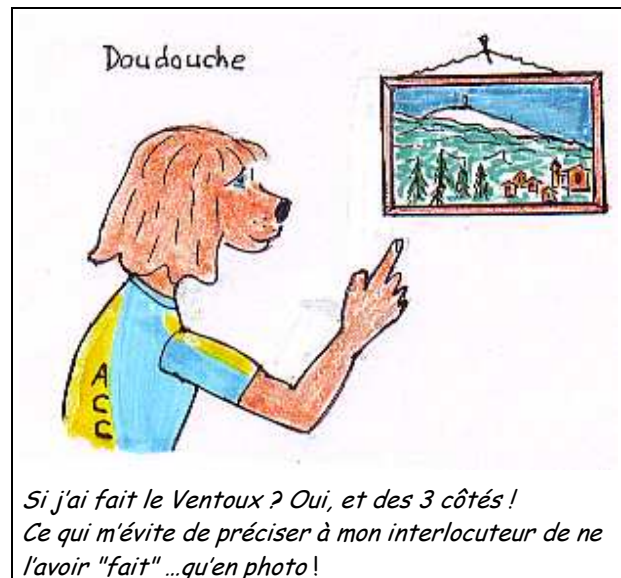
n'êtes vraiment pas connaisseurs en la matière.

Je me suis bien essayé sur quelques mollets de peu, mais ceux de l'ACC, les amis, quels mollets !

Et pourquoi, me direz-vous, le mollet de Michel ?

Mais voyons, c'est tout simple, Michel n'est-il pas le meilleur d'entre vous ? (humour canin)

Le vilain chien de Carromb (p.c.c. Jean Loux) ■



Où irons-nous ?

Séjours 2010 : dépêchez-vous

En effet les inscriptions sont sur le point d'être closes dans la plupart des séjours programmés la saison qui vient. Nous vous les rappelons :

♦ **Les Journées drômoises, du 5 au 9 mai, avec la randonnée de la Roanne le samedi 8.**

Renseignements et inscriptions : **Josiane Besset Les Meaux 26400 Eurre Tél. 04 75 76 80 00**

E-mail : joro.besset@wanadoo.fr

♦ **Séjour à Bitche (Moselle) du 29 mai au 2 juin**

Renseignements et inscriptions : **Claude Péllerin 10bis 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**

♦ **Le Limousin, du 21 au 25 juin**

Renseignements et inscriptions : **Georges Bayle 37, rue J.d'Arbaud lot. Le Clainant 84260 Sarians**

Tél. 04 90 65 52 79 E-mail : georges.bayle3@orange.fr



Bulletin de réservation

A découper, copier ou photocopier, et à envoyer, après l'avoir rempli, au responsable du séjour, avec un chèque de 50 €/personne à son ordre

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.....

Bourgogne : un séjour en ...Or (2)

Nous avons relaté dans notre dernier numéro le séjour s'étant déroulé en Côte d'Or du 7 au 11 septembre 2009. Nous y revenons avec le récit d'un adhérent dont c'était la première expérience avec l'ACC

Lorsque mon "directeur sportif", Pierre Lescure, m'a convoqué à Messigny avec obligation de se présenter en cuissard, je me suis douté que nous allions faire du vélo. Le cadre retenu, un village vacances installé au milieu d'une pinède, était fort agréable et le temps estival nous faisait oublier que nous étions dans la banlieue dijonnaise.

Pour la première journée, Pierre avait souhaité nous faire découvrir les contreforts du Chatillonnais, Saint-Seine-l'Abbaye et tout particulièrement le premier parc éolien de Bourgogne, 120 millions de kilowatts heure par an, soit les besoins électriques domestiques de près de 50.000 personnes.

Le circuit empruntait des routes vallonnées, ce qui n'inquiéta pas le groupe. Dès la première bosse je fis connaissance de la reine de la montagne, Paulette, et constatai qu'effectivement c'est difficile de la suivre à bicyclette.

Les masseurs et masseuses en stage, avec qui nous partagions le camp de vacances, nous invitèrent à profiter de leurs talents. Mon "directeur sportif", fort de l'adage qu'il m'a toujours enseigné : "ce qui est bon pour moi ne peut pas te faire de mal", se dévoua en abandonnant son corps à leurs mains expertes, pas celles des masseurs, et chaque soir avant et après le repas.

La seconde journée était réservée à la découverte d'une région plus plate, en théorie du moins, la Vingeanne. Pierre confirma ses talents d'organisateur en dénichant, alors que nous étions éloignés de tous bars et restaurants, un

établissement qui accepta de nous préparer un café. Ce qui amena le groupe à constater qu'il serait capable de trouver un bar au milieu du Sahara.

Jean Allexant, régional de l'étape, nous avait rejoint pour la journée et nous a fait bénéficier de ses recherches sur l'ergonomie. Grâce à un instrument très précis qu'il a mis au point et souhaite breveter, il est capable de déterminer avec une grande précision la position qui permettra au cycliste de tirer le meilleur profit de sa machine. Pour résumer il utilise un fil qui m'a semblé être le lacet qui,

d'habitude, tient sa sacoche de selle, et au bout duquel il attache les calles de ses chaussures. Pour le reste il m'est difficile de rapporter la technique utilisée, j'ai simplement observé que, comme tout novateur, il eut énormément de mal à nous convaincre ; l'un des participants accepta toutefois de tester cette technique révolutionnaire.

La soirée fut consacrée à une conférence, du docteur Bénédicte Vergès, cardiologue. Elle rappela que l'infarctus est dû à la formation d'athérome dans les artères, que c'est une maladie chronique, que les facteurs de risque perdurent. Et qu'outre une activité physique il convient de modifier ses habitudes alimentaires. L'ouvrage qu'elle a réalisé avec une diététicienne et une infirmière pour l'Association de Cardiologie de Bourgogne développe les thèmes abordés lors de la conférence. Cet ouvrage, intitulé *La diététique une affaire de cœur/ au cœur des recettes*, est disponible à la Maison Bourguignonne du Cœur

(lamaisonbourguignonneducoeur@wanadoo.fr) Je l'ai lu et il m'a beaucoup appris

Etait également présent Simon, un jeune Dijonnais ayant bénéficié d'une greffe du cœur le 14 février 2008 à Dijon. Il nous exposa comment, après sa rééducation, il a repris une activité sportive variée. Son témoignage fut non seulement une leçon de courage, mais il nous transmit son appétit de vivre.

Le jeudi, le circuit préparé par Pierre nous ramena vers les éoliennes de Saint-Seine-l'Abbaye, et c'est alors, au pied de ces mats fièrement dressés vers le ciel, que les paroles

du père Sarcey revinrent à ma mémoire : "il y a du symbole la dessous". Le retour se fit par le circuit automobile de Prenois où des Suisses en goguette tournaient en rond.

La fin de l'après midi fut réservée à une visite rapide du centre de Dijon qui, je l'espère, donnera aux participants l'envie de revenir.

Ce court séjour me permet de faire connaissance avec une équipe cycliste jeune et dynamique que j'aurai plaisir à retrouver.

Jean-Paul Bidegaray ■



Abus de Bourgogne ...ou de Kir ?

Ça s'est passé cet automne en Rhône-Alpes

Le 17 octobre, une poignée de courageux était au départ de la sortie dans la Dombes. Il faut dire que le fort vent du nord qui soufflait ce samedi après-midi n'incitait guère à la pratique du vélo. Si Danielle P et son mari venus de Savoie renonçaient à pédaler, c'est un groupe de 5 qui s'élançait face au vent pour 55km à travers les étangs.

Le 15 novembre, la randonnée pédestre dans les Monts du Lyonnais proposée par Jean Longueville a été annulée pour cause du temps incertain et du peu de participants