Amicale Cyclos Cardiaques

Cœur et Vélo

N°88 Mars - Avril 2010

Dans ce numéro :

- **Santé**
  - Arrêt cardiaque : que faire ? 2
- **Les "amis de cœur" racontent…**
  - Sur la route de St Jacques 3
  - En passant 3
- **Journées Maxime Brégeron 2009**
  - C'était à Bedoin l'an dernier 4
  - A propos de …Vaucluse 4
- **Journées Maxime Brégeron 2010**
  - Que de découvertes 5
- **L' A C C en marche**
  - Se montrer et témoigner 6
- **Pêle-mêle**
  - Hommage à Jean-Paul Callède 7
  - Projet Arc en Ciel 7
  - Doudouche 7
- **Où irons-nous ?**
  - Prochains séjours 8
  - En Rhône-Alpes) 8
  - Parcours du cœur 8

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

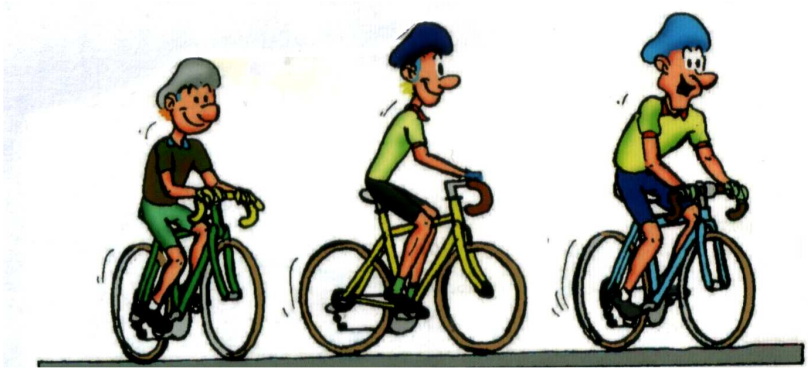
Cœur & Vélo
Responsable : Michel Dautresme
47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt
☏ 01 34 82 07 09
E-Mail : coeuretvelo@cyclocardiaques.org

Le mot de la présidente

Froi…dure

Pour nombre d'entre nous, pendant cette coupure hivernale, notre condition physique s'est quelque peu mise au repos. Il faut penser dès à présent à la remettre progressivement au niveau d'avant cette trêve. Avec une année 2010 comportant deux zéros bien ronds, "ça roule, jeunesse", quoi de plus facile !
Deux éléments principaux à "remettre en selle" : son organisme et son matériel.
Rééduquer son corps : Bien que certains d'entre nous se soient dépensés "autrement": ski, randonnées pédestres ou encore gym en salle … il faut tout de même penser à se remettre au pédalage pour réadapter l'appareil cardio-vasculaire, les muscles et les articulations. Á faire en douceur et avec modération. Travailler en souplesse, utiliser de petits braquets pour retrouver sa vitesse de croisière et ses automatismes de pédalage, privilégier une allure tranquille sur des terrains peu accidentés, augmenter progressivement le kilométrage et les difficultés. Rien ne sert de courir, le principal est d'arriver en bonne forme et surtout d'avoir envie de recommencer
Vérifier son matériel : Un nettoyage et un bon contrôle de "pré-printemps" s'impose : pièces à changer, câbles à contrôler…"Etre gonflé" à la bonne pression et, surtout, "ne pas manquer d'air" !
C'est fait… bien. Nous voilà fin prêt pour de nouvelles et belles randonnées.
Cette nouvelle saison s'annonce des plus prometteuses avec au menu plusieurs spécialités régionales : Apéritif Drômois "Mirabel et Blacons", Hors d'œuvre Mosellan "Bitche", suivi d'une entrée Limousine "Cussac". Après quoi, petite pause gustative Lorraine : "Verdun - Semaine Fédérale". Avec, ensuite, le plat principal Gersois "Samatan - Cité du foie gras". Ce festin étant accompagné de la cuvée millésimée "Bonne Humeur". Et se terminant par le réputé et traditionnel digestif "Amitié et convivialité" des Cyclos-Cardiaques.
Tel est donc le menu 2010 pour "retrouver forme et joie de vivre".
Bonne route à tous et à très bientôt.

Josiane Besset ■



Nouveaux membres actifs

RECH Daniel 4, rue des Jardins Clos St Michel 74000 ANNECY Tél. 04 50 51 31 42
FALLOT Michel Le Grand Chirac 26760 BEAUMONT LES VALENCE Tél. 04 75 59 73 58
ECOBICHON Michel 12, rue de la Prée 22440 PLOUFRAGAN Tél. 02 96 94 16 20
MALANDAIN Alain 22, rue de Caix 80131 VAUVILLERS Tél. 03 22 85 54 35

Autres Modifications à apporter à la liste des adresses publiée dans notre dernier numéro

THERY-BERGOT Michel : **40** (et non 490) rue St Denis - BERNARD Marcel : Tél. **04 77 35 76 54** (et non 09 60 50 60 51) - BOUSQUET Robert : Tél. **05 63 41 01 70** (et non 05 63 57 08 03) - DELMAS Bernard : 12450 **LUC** (et non Lux) - GUEGAN Yves : **1, rue Hippolyte Durand** (et non 84 avenue de la République) - LE DOUARON Gérard : **Tél. 03 80 74 89 33** (absent de la liste).

Que faire face à un arrêt cardiaque ?

Bonne question s'il en est, objet d'une conférence organisée par la Fédération française de Cardiologie en janvier dernier à Paris. Quelques "Acécistes" y assistaient, dont notre Secrétaire qui en a ramené ce qui suit.

Il ne suffit sans doute pas que l'on implante des D.A.E. (Défibrillateurs Automatiques Externes) un peu partout dans nos lieux publics (gares, hôpitaux, centres commerciaux, etc.) et bientôt dans les entreprises, leur mise en œuvre ne pouvant être maîtrisée qu'en les manipulant.

Puisqu'il n'est pas possible de décrire ici l'emploi d'un défibrillateur indiquons seulement, mais c'est important, qu'il ne faut pas se précipiter sur toute personne à terre et soit lui faire un massage cardiaque, soit la raccorder à un défibrillateur sans s'être assuré au préalable qu'elle est inconsciente, qu'elle ne respire plus et que son pouls est arrêté. Rien de tel qu'un stage de formation aux "*Gestes qui sauvent"* pour cela !

En attendant, je ne résiste pas au (malin) plaisir de vous transmettre la série de questions auxquelles nous avons été soumis. A votre tour d'y répondre et de tester ainsi vos connaissances en la matière. Pour chacune d'elles vous avez le choix entre 3 ou 4 propositions. Un peu de patience pour le corrigé qui viendra plus loin…

1/ Quelle est la principale cause d'arrêt cardiaque ?

1a : Fibrillation ventriculaire
1b : Dysfonctionnement artériel
1c : Troubles circulatoires
1d : Manque d'oxygène

2/ Combien recense-t-on de morts par an en France par arrêt cardiaque ?

2a : Moins de 5 000
2b : Entre 10 000 et 30 000
2c : Entre 40 000 et 50 000
2d : Plus de 100 000.

3/ À quoi reconnaît-on qu'une personne est en arrêt cardiaque ?

3a : Elle ressent une forte douleur niveau cœur
3b : Elle est pâle, transpire et a du mal à parler
3c : Elle est inconsciente mais elle respire
3d : Elle est inconsciente et ne respire plus

4/ Que faut-il faire en présence de la victime d'un arrêt cardiaque ?

4a : Appeler le SAMU
4b : Muni d' un défibrillateur écouter où appuyer
4c : Garder son calme et donner l'adresse
4d : Attendre les secours avant de commencer à masser

5/À quel endroit précis faut-il appuyer quand on fait le massage cardiaque ?

5a : Sur les côtes à hauteur du cœur
5b : Au milieu du thorax
5c : En bas du sternum
5d : Sur le point d'acuponcture du cœur (au niveau gros orteil)

6/ Quel doit être le rythme du massage cardiaque ?

6a : 20 appuis par minute
6b : 200 appuis par minute
6c : 100 appuis par minute
6d : autant que je peux !

7/ Quel est le rôle du défibrillateur ?

7a : Pompe cardiaque
7b : Re synchroniser l'activité électrique du cœur.
7c : Rechercher la présence du pouls

8/ Combien y a-t-il à ce jour (fin 2009) de défibrillateurs installés en France ?

8a : 500 8b : 2 000 8c : 4 000 8d : 6 000

9/ Quel est, en France, le pourcentage de population formée au « Geste qui sauve » ?

9a : 5 % 9b : 10 % 9c : 25 % 9d : 42 %

10/ Doit-on aussi effectuer le « bouche à bouche » en cas d'arrêt cardiaque ?

10 a : oui
10 b : non

Passons maintenant au corrigé…

1/ a : c'est la cause la plus fréquente.
2/ c : le chiffre est, hélas, toujours aussi élevé.
3/ d : ne pas confondre avec l'infarctus où la victime reste généralement consciente.
4/ a : mais il faut garder son sang-froid (c) et commencer illico le geste qui sauve (massage cardiaque ou usage du défibrillateur) en attendant les secours.
5/ b : ici encore, un stage de formation est utile pour faire le bon geste !
6/ c : et ce n'est pas de tout repos…Mais il faut continuer tant que les secours ne sont pas arrivés ...
7/ b : notre organisme est ainsi fait…Comme à la maison, sans électricité rien ne va plus !
8/ d : ce chiffre est en cours d'augmentation, avec pour cible les entreprises.
9/ d : chiffre qui a surpris l'assistance, mais qui ne concerne que la population adulte…
10/ b : le massage cardiaque suffit à lui seul à irriguer le cerveau en attendant l'arrivée des secours. S'il a été fait usage du défibrillateur, celui-ci aura relancé les battements du cœur.

Il reste à chacun à se noter (sur 10)…Et ici, il ne suffit pas d'avoir, comme à l'école, la moyenne : il faut avoir 10 sur 10 ! Sinon, cela signifie que l'on n'est pas au top et qu'il faut y remédier.

En conclusion, et j'espère que le message transparaît assez explicitement à travers ce qui précède, formons-nous aux "Gestes qui sauvent" !

P. P. ■

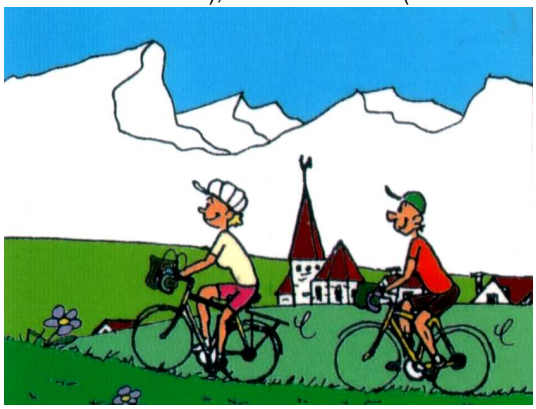
En couple sur la route de St Jacques

Rallier St Jacques de Compostelle à vélo, bien des cyclos en rêvent et beaucoup l'accomplissent, y compris parmi les "cyclos cardiaques". Ainsi de Gérard Caron, "l'homme du mois" de la revue* Top Vélo *d'octobre 2009 (voir p.6) qui a mis en selle son épouse Brigitte pour réaliser avec elle ce parcours mythique (et mystique). Gérard retrace dans ces quelques lignes ce qui a constitué pour celle-ci un véritable et bel exploit vu son peu d'entraînement.

Eh oui, je me décide enfin à vous parler de notre randonnée à Brigitte et moi vers St Jacques de Compostelle.

L'idée germait depuis plusieurs années à la vue de pèlerins rencontrés lors de mes cures thermales effectuées près de Mont de Marsan, dans les Landes.

Après que je lui aie à plusieurs reprises proposé de les imiter à vélo, un jour Brigitte m'a répondu "Oui". Dès lors, préparation de l'itinéraire, bien aidé en cela par notre regretté ami Jean Lebeau qui s'était lui-même rendu à St Jacques à vélo il y a quelques années (*récit publié dans le N°58 de Cœur & Vélo*), et adaptation pour cette aventure de nos vélos de route en les dotant notamment de porte-bagages. Pas facile de tout prévoir afin d'éviter les "pépins". Cependant, de ce côté, tout est allé pour le mieux : bravo Gérard !



Nous voici donc le 1er mai, jour du départ d'Orléans. Pourquoi Orléans ? Tout simplement parce que nous avions à y déposer ma mère chez ma sœur. Et nous voilà partis avec 13 kg de bagages pour moi et 8 kg pour Brigitte. Nous parcourons en moyenne 70 km par jour jusqu'à la frontière espagnole, quel que soit le temps, respectant en cela les étapes prévues en fonction des réservations d'hébergement préalablement effectuées.

En Espagne beaucoup de gîtes sont à notre disposition, ce qui nous permet de réduire nos étapes à environ 50 km chaque jour, le terrain étant plus difficile.

Nous commençons à rencontrer des pèlerins à pied qui empruntent une voie croisant souvent la nôtre. Des liens se créent avec ces compagnons. Il n'y a alors plus de classes sociales, nous nous ressentons tous égaux.

Enfin, un mois après notre départ, c'est le "grand jour" : nous arrivons à Santiago, le sourire aux lèvres et des larmes aux yeux (notamment pour Brigitte qui a réussi ce qui est pour elle un véritable exploit). Que du bonheur! Après avoir traversé de charmants villages perchés, nous voilà dotés de notre "crédential" (carte de route) signé et validé, attestant notre réussite.

En route pour assister à la messe dans la célèbre Cathédrale. C'était superbe. Nous avons admiré le balancement sous la voûte du gigantesque encensoir appelé "botafumeiro", lancé par huit hommes et qui sert à purifier les visiteurs. Lesquels représentent beaucoup de nationalités. C'est pourquoi plusieurs prêtres officiaient dans différentes langues. C'était fort émouvant, que l'on soit croyant ou pas.

Pour le retour, nous avons dû effectuer 13 heures de bus en longeant la côte espagnole. Puis, à la frontière, nous avons à nouveau enfourché nos vélos pour retrouver nos enfants venus nous récupérer.

Au final, ce fut une très belle aventure, une magnifique expérience qui nous a fait mettre entre parenthèses pendant tout un mois le train-train quotidien. ■

En passant

Faut rigoler !

Nous participons à un séjour A.C.C. et sommes une bande qui ne cessons de nous esclaffer aux plaisanteries plus ou moins spirituelles (plutôt moins que plus) que plusieurs d'entre nous débitent à tour de rôle à la grande joie de tous. Remarquant Eusèbe resté à l'écart, pensif, je viens à lui.

- Eusèbe, tu as des soucis ?

- Heu, non, enfin comme tout le monde, rien de bien grave…

- Alors, pourquoi ne nous rejoins tu pas ? Tes soucis, ça te les ferait oublier. Tu te marrerais comme les autres, je suis sûr et, tu sais, le rire possède bien des vertus. C'est reconnu mais peut-être pas encore assez su.

En mobilisant la plupart des muscles de l'organisme et en accélérant les pulsations cardiaques, le rire représente l'équivalent d'un exercice physique bien conduit. Mais oui, mais oui… De plus, quand nous rions notre tension artérielle diminue. Et qui plus est, le croiras-tu, la croissance des échanges pulmonaires et le brassage hépatique qu'il provoque tendent à faire baisser le cholestérol et préviennent l'artériosclérose (l'encrassement des coronaires). .Ce n'est pas moi qui le dit mais le Dr Tal Schaller, qui en a fait un livre "La thérapie par le rire". On n'en finirait pas d'énumérer les avantages du rire, notamment pour nous les cardiaques. Il combat le stress, redonne le moral. La forme étonnante affichée par notre doyen ne tient-elle pas au moins en partie à la manière dont il cultive son tempérament de joyeux drille ?

Eusèbe, viens vite rejoindre notre bande de rigolards. Tu ne pourras que mieux t'en porter. Car si le vélo constitue pour nous une sorte de médicament, il en va de même pour le rire. Rigole donc avec nous !

Emdé ■

C'était ... à Bedoin l'an dernier

Alors que se préparent les Journées Brégeron 2010 (voir page ci-contre), il n'est pas trop tard pour évoquer à nouveau celles de 2009, à Bedoin. C'est ce que fait Roland Gabert, au nom des organisateurs de ces journées vauclusiennes dont tous ceux qui y ont participé gardent le meilleur des souvenirs.

En cette période de l'année, bien des cyclos et leur monture connaissent encore un repos forcé, les conditions météo ne permettant pas toujours une évolution cyclotouristique favorable. Alors, en attendant des jours meilleurs, nous avons tendance à revoir le film de nos activités de l'année passée. C'est ainsi que, au nom de mes collègues organisateurs, je souhaite revenir sur le séjour 2009 à Bedoin, dans ce fabuleux département de Vaucluse.

Nous avons été très agréablement surpris et à la fois heureux de recevoir de la part de nombreux participants énormément de courriers, communications téléphoniques pour nous remercier de l'organisation et des excellents souvenirs qu'ils en avaient gardés.

Certes ces démarches sont encourageantes et flatteuses pour les organisateurs, mais en ce qui nous concerne, nous n'avons fait que notre devoir, en essayant de bien accomplir la mission qui nous avait été confiée. Nous avons simplement mis en place une organisation qui convenait à chacun. Une répartition des tâches s'est effectuée naturellement en fonction des qualités, de la disponibilité, des expériences des membres de l'équipe. Dans notre groupe il n'a pas été question de mettre en exergue le culte de la personnalité, comme cela arrive parfois. Robert, Jacques, Georges, Pierre, votre serviteur et tous ceux qui ont participé de près ou de loin au succès de cette organisation ont tout simplement assuré leurs responsabilités. C'est bien plus agréable et efficace de travailler en harmonie, croyez moi.

Tout n'est pas simple et le résultat pas toujours parfait, mais nous avons apprécié l'indulgence des participants.

Puis en fin de compte avons-nous eu autant de mérite que cela ? N'allez-vous pas nous dire :

- *Vous habitez dans un département béni des dieux,*
- *Vous bénéficiez d'un climat idyllique,*
- *Vous disposez d'hébergements confortables et d'organisateurs sympathiques et compétents*…

Vous avez raison ! Mais cela ne nous a pas dispensés de travailler ***et nous l'avons fait avec beaucoup de plaisir et d'amour afin de vous rendre le séjour le plus agréable possible.***

Merci, merci à vous tous qui avez cyclé autour du Mont Ventoux, pour votre gentillesse, votre bonne humeur, votre tolérance et la reconnaissance que vous nous avez témoignée par la suite.

Nous vous souhaitons une bonne année, une bonne santé pour continuer à pédaler sur les routes de France, de Navarre et de Provence.

Roland Gabert ■

A propos de...Vaucluse

Au fait, à Bedoin l'an dernier nous étions dans le département du Vaucluse, non ? Pas du tout, proteste Roland Gabert. Il explique.

Pratiquement tous les départements ont un genre, masculin ou féminin, au singulier ou au pluriel, celui d'un lieu géographique, d'un fleuve, d'une montagne. Ex. : **le** Gard, **le** Rhône, **le** Finistère, **la** Drôme, **la** Creuse, **la** Manche, **les** Côtes d'Armor, **les** Vosges, **les** Bouches du Rhône, etc.

Trois départements seulement échappent à cette règle. Il s'agit de trois départements dont le nom est attaché à une ville, laquelle n'a pas de genre (on ne dit pas **un** ou **une** Paris, **un** ou **une** Avignon, **un** ou **une** Aubignan…). : Paris (ville constituant à elle seule un département), Territoire de Belfort (et non département) et …Vaucluse.

On dit en effet le département **de** Vaucluse et non **du** Vaucluse. Ah, bon, il n'existe cependant pas de ville appelée Vaucluse ? Certes, mais il en a existé une.

Près de l'Isle sur la Sorgue, un village portait le nom de la particularité d'une résurgence exceptionnelle, naturelle, restée mystérieuse. Ce village s'appelait **Vaucluse** du nom de « *la vau cluso* », la vallée close, mais pas pour autant **un** ou **une** Vaucluse, aucune commune de France n'étant dotée d'un genre, sauf lorsque c'est d'origine comme La Roque d'Anthéron ou La Rochelle. Lorsque fut créé notre département, à partir de plusieurs possessions (terres papales, du royaume de France, de la principauté d'Orange, du comte de Provence, on lui donna le nom … d'une montagne ? … d'une rivière ? … , de **Vaucluse** finalement, la particularité estimée la plus forte. Pendant longtemps on avait donc des cachets postaux portant la double mention "Vaucluse" pour la commune et "Vaucluse" pour le département. D'où des confusions. Le village décida de changer de nom en devenant l'actuel Fontaine de Vaucluse., ce qui était meilleur au plan touristique.

C'est ainsi que lorsqu'on entre dans notre département, les panneaux indiquent **:** Département **de** Vaucluse. Les imprimés de la Préfecture portent la mention : Préfecture **de** Vaucluse…

Tout ceci pour dire que les cigales **du** Vaucluse n'existent pas, car personne ni aucun lieu près de chez moi s'appelle **le** Vaucluse. Par contre je sais beaucoup des cigales **de** Vaucluse ! ■

Que de découvertes vous attendent !

Dans notre dernier numéro nous vous avons mis l'eau à la bouche, du moins nous l'espérons, quant à ce que vous réservent nos "Journées Maxime Brégeron 2010" en septembre. Parlons-en à nouveau.

Á Samatan, capitale du foie gras, le lundi un détour au marché s'imposera. Pour l'ambiance bon enfant, l'accent et les sourires, pour les senteurs, la présentation des produits à l'authentique il faut flâner sur les marchés au gras. La visite de celui de Samatan s'impose. C'est le premier du Gers et l'un des premiers de France. Sachez qu'on y commercialise tous les lundis de l'année une moyenne de 15 tonnes de carcasses grasses et bêtes entières et 1,5 tonne de foie gras d'oies et de canards, chiffres triplés durant les mois d'octobre à décembre. Pas étonnant qu'on s'y bouscule! Le marché au gras terminé, le marché aux volailles vivantes qui lui succède est également à voir. Poules, poulets, pintades, canards, etc. y cohabitent dans une sympathique cacophonie. A voir encore le grand marché de plein vent où quelques 200 forains et 80 commerçants et artisans locaux proposent leurs produits dans une ambiance de foire colorée aux mille saveurs.

Vous ne manquerez pas non plus la visite du musée du foie gras et sa salle d'exposition à l'Office de Tourisme. Et, pour parfaire vos connaissances en la matière, ne serait-il pas indiqué de vous rendre dans un élevage d'oies ?

Un riche patrimoine

Terre du "bien manger" et du "bien vivre", le Sud-Ouest en général et le Gers en particulier ne font pas qu'offrir, outre le foie gras, nombre de produits plus savoureux les uns que les autres. Ainsi que nous l'avons souligné dans notre dernier numéro, ils possèdent aussi un patrimoine civil et religieux particulièrement riche que nous aurons tout loisir de découvrir au cours de nos pérégrinations

Ainsi Gimont, cité connue elle aussi pour son marché au gras, un des meilleurs du Gers, mais aussi pour ses ateliers de fabrication de croustades, ne vaut pas que par son patrimoine culinaire. L'abbaye de Planselve avec ses deux pigeonniers, l'église du XIVe siècle, la chapelle de Cahuzac, la halle ne vous laisseront pas indifférents.

Il en ira sans doute de même pour le château de Caumont lequel, en fait, en comprend deux : l'ancien bâti sur l'emplacement d'un château-fort ayant appartenu à Gaston Phébus, et l'actuel château Renaissance sur lequel l'alternance de bandes de briques et de pierres blanches permet à la lumière de jouer avec beaucoup de bonheur. De là on peut jouir d'une belle vue sur la chaîne des Pyrénées.

Autre château aux semblables bandes de briques et de pierres retenant le regard : celui de Laréole, construit pendant les guerres de Religion en forme de quadrilatère, dont les quatre tours et de larges fossés accentuent le caractère défensif. Le parc, quant à lui, témoigne des grands décors des jardins du XVIIIe conçus sur le principe des jardins à la française.

Le château de Laréole

Ce n'est pas tout

Voyons maintenant l'abbaye de Boulaur, prieuré de l'Ordre de Fontevrault fondé au XIIe siècle, abritant actuellement une communauté de moniales de l'Ordre de Citeaux. On y admire les fresques du XIVe siècle couvrant les voûtes du chœur de l'église et le cloître du XVIIe siècle.

Citons encore L'Isle sur Jourdain , dont le musée d'art campanaire vous fera connaître les cloches et carillons du monde entier, la Bastide de Cologne et sa halle du XVe siécle, Castelnau Barbarens, village typique gascon dominant la vallée de l'Arrats, où subsistent les vestiges de l'ancien château fort des Comtes d'Astarac, Simone et son église fortifiée, le musée paysan de la Save à Espaon, etc…

Ces cités et monuments, ainsi que bien d'autres, figurent sur les circuits qui vous seront proposés ou à leur proximité. Il serait dommage de ne pas profiter de l'occasion que vous offre l'A.C.C. de les découvrir et admirer

(***Infos recueillies par Michel Dautresme***) ■

Qui est Gaston Phébus ?

Gaston III dit Fébus ou Phébus, Phebus (1331-1391), Comte de Foix, vicomte de Béarn, est un important seigneur féodal de la Gascogne et du Languedoc. Il est aussi connu en tant qu'auteur du célèbre "Livre de chasse".

Il a profité des conflits entre les monarchies française et anglaise pour s'ériger plus ou moins en souverain du Béarn

✂----------

Bulletin de réservation aux "Journées M. Bégeron" du 25 septembre au 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 de :

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.

Se montrer et témoigner

Comme le montrent les exemples qui suivent, il y a pour nous bien des occasions et des manières de témoigner des bienfaits d'une pratique raisonnable du cyclisme (autrement dit du cyclotourisme) tant après un accident cardiovasculaire qu'avant pour éviter celui-ci.

A la Ch'ti Bike Tour

Gérard Caron, vous connaissez ? Un vrai Ch'ti, souvent présent aux rencontres de l'ACC avec son épouse Brigitte (qu'il a aussi emmenée à St Jacques de Compostelle,voir en page 3) et correspondant de notre Amicale pour la région Nord-Pas de Calais. Voici ce qui lui est arrivé.

Il se trouve que la revue spécialisée *Top Vélo* en a fait, sur toute une page, "*l'homme du mois*" de son numéro d'octobre 2009. Il en résulte une interview qui permet à notre ami d'exprimer avec discernement et conviction ce qu'est notre association, comment elle fonctionne, quels sont ses objectifs. Un témoignage précieux dû à la présence de Gérard à la "*Ch'ti Bike Tour*" où il tenait un stand A C C.

Au départ d'Armentières, la "*Ch'ti bike Tour*", avec la "*Laurent Desbiens*" (cyclosportive) et la "*Route des Monts*", constitue un grand week-end vélo et une grande fête pour petits et grands.

Cette année elle était placée sous le signe de prévention des risques cardiaques. D'où, à l'instigation de Pierre Lescure, la présence de l'A C C en la personne de Gérard et le beau témoignage qu'il y a apporté.

Bravo et merci Gérard ! ■

L'A C C et les médecins

Etudiant en médecine, Yann Longaret avait sollicité de Pierre Lescure des informations sur notre amicale afin d'étayer sa thèse ayant pour sujet "*Accidents cardiovasculaires graves et pratique du cyclotourisme*". Pierre, convié par Yann à assister à sa soutenance le 7 octobre, nous en fait un récit succinct.

Le jury de six professeurs en habit de cérémonie est présidé par le professeur Yves Cottin (connu des participants des Journées Brégeron 2008 à Semur en Auxois ainsi que des lecteurs de ses articles parus dans *Cœur & Vélo*).

C'est un moment très difficile et surtout très important pour ce futur médecin que de devoir exposer devant ses pairs le fruit d'une étude qui marquera pour lui le passage d'état d'étudiant à celui de praticien.

A plusieurs reprises notre amicale sera citée et sur l'écran géant de l'amphi nos documents viendront renforcer les propos de Yann. De quoi faire connaître l'A C C et sa raison d'être à des médecins de renom.

Après délibération du jury, c'est sur une mention très honorable que le Président invitera ce nouveau médecin à prononcer le serment d'Hippocrate. Moment de forte émotion pour lui mais également très palpable dans la nombreuse assemblée présente dans l'amphi.

Au cours de l'apéritif qui suivra, j'ai eu le plaisir de rencontrer Olivier Guillaume, membre des cyclos cardiaques de Bourgogne, que je ne connaissais à ce jour qu'au téléphone. Ce jeune médecin vient de rejoindre le staff médical de la FFCT. C'est pour nous l'assurance que notre fédération poursuivra sa prise en compte du risque cardiovasculaire. Nous ne serons jamais trop pour mener des actions de prévention. Car, nous le savons tous, l'accident cardiovasculaire, "***ça n'arrive pas qu'aux autres***" ! ■

L'A C C à l'assemblée générale de la F F C T

A l'assemble générale de la F F C T qui s'est tenue à Caen les 5 et 6 décembre, l'A C C avait son stand, réalisé et animé par une équipe d'adhérents A C C de la Basse-Normandie. Michel Brière, correspondant A.C.C. de la région, relate.

Nous y avons notamment rencontré le Président Lamouler, mais aussi Samuel Neulet, vice-président et le Dr Levan, médecin fédéral. Nous avons également eu la visite d'un certain nombre de connaissances et amis :Alain Prête, du club de Montbray près Chambord, qui avait chaleureusement accueilli les participants des Journées de l'Ouest d'Amboise ; Laurent Gvih, une vieille connaissance de notre présidente, qui viendra nous rendre une petite visite lors de la rencontre de printemps A C C à Bitche ;Jacques Rouget, intervenant du premier soir des Journées Brégeron de Semur en Auxois ;Béatrice et Michel Barrière, du CoDep 32, que nous verrons à Samatan ;etc.

Bref, nous avons eu des discussions intéressantes avec des cyclos de différentes régions et , au final, passé un excellent week-end. Si vous avez l'occasion de représenter l'A C C dans telle ou telle manifestation, ou si on vous le demande, n'hésitez pas à le faire. Ainsi vous ferez connaître l'A C C et, surtout, diffuserez son message en matière de prévention ■

***A**vec Samuel Neulet et le Dr Levan, nous avons discuté des trop nombreux. accidents de cyclos.*

En 2009 la FFCT a recensé chez ses adhérents assurés 18 morts dus à des accidents de la route. On ne dira jamais assez la nécessité de respecter le Code. Mieux vaut perdre 30 secondes à un "Stop" plutôt que perdre la vie.

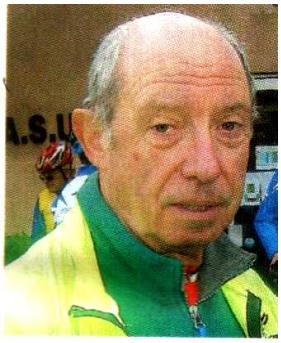
Qui plus est on déplore 26 décès par accident cardiaque, dont ceux de deux femmes. D'où l'importance de la prévention en général et de notre action en ce domaine (dont notre présence à Caen était une manifestation)

Si, lors d'une sortie cyclo, quelqu'un est pris d'un malaise, il convient de ne jamais le laisser repartir sur son vélo, car il s'agit peut-être d'un début d'infarctus. Appeler vite le 18 et, si possible, pratiquer "les gestes qui sauvent", ce sera peut-être une vie épargnée ■

En hommage à Jean-Paul Callède

"L'A.C.C. est en deuil", écrivions-nous dans notre dernier numéro après la disparition brutale de notre ami Jean-Paul Callède. Car tel est bien le cas. Ainsi Christian St-Faust, qui présida le premier l'A.C.C., se souvient…

Adieu Jean-Paul



Jean-Paul, toi qui fus un des premiers inscrits à l'A.C.C., toi avec qui j'avais tout de suite sympathisé, notre accent commun y aidant sans doute, je t'ai retrouvé sur des photos maintenant anciennes : Chambord, Beaugency en 1996 où nous discutions tous deux avec passion.

Ce sera ensuite Bergerac avec arrêt dégustation à Montbazillac et, le soir, dégustation du Pecharmant.
Mais, après l'assemblée générale en Alsace, tu nous ramenais avec toi vers le sud en nous conviant à Ste Affrique pour nous y proposer moult balades alentour : Roquefort, Sylvanès, les bastides, etc.
Le sud te garde et si tu y accumules les kilomètres, tu y collectionnes aussi les présidences et délégations qui toutes ont un rapport avec le cœur. L'A.C.C. avait trouvé en toi un porte-parole.
Un amical adieu, Jean-Paul, pour le "grand voyage"

Quand Jean-Paul témoignait

Dans Cyclotourisme N°585 de novembre 2009, sous le titre Un cyclotouriste de cœur, à une question de son interviewer, Jean-Paul apportait la réponse que voici :

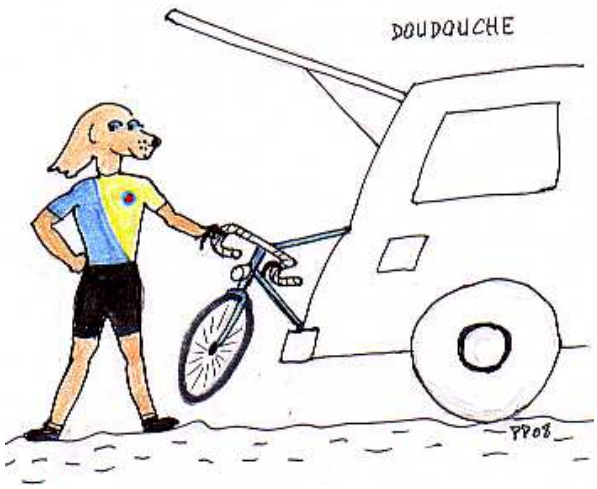
En 1996 j'ai eu connaissance, grâce à la revue Cyclotourisme, de la création de l'Amicale des cyclos cardiaques qui se proposait de regrouper les personnes comme moi pratiquant le vélo à des fins thérapeutiques. J'en suis adhérent depuis cette époque.
Il poursuivait *:*
Comme aime à le dire le Professeur Rivière du CHU de Bordeaux concernant notre pratique : "Appliquons la règle des 3 R : Raisonnée, Raisonnable et régulière ". En conclusion je dirai que la pratique du vélo associée à une hygiène de vie raisonnable ne m'ont pas guéri certes, mais m'ont empêché d'aller plus mal.*
Cela n'aura pas suffi, hélas. Il n'en reste pas moins qu'en tenant de tels propos dans *Cyclotourisme* Jean-Paul n'oubliait pas de transmettre notre message. ■

**NDLR : on peut aussi traduire cette règle des "3 R " de la manière suivante : Roulons Raisonnablement et Régulièrement.*

L'A.C.C. et le projet Arc en ciel

Donner une autre image du handicap, tant aux personnes "valides" qu'à celles qui sont dans ces situations, montrer que le cyclotourisme permet, entre autres, de s'accepter tel que l'on existe et donc de dépasser son handicap et ses difficultés de vie, tels sont les objectifs du projet "Arc en Ciel", pas tellement éloignés des nôtres.
Ce projet est né de la rencontre de deux hommes, Michel Cabart, pilote d'un malvoyant, et celui-ci, Gérard Muller, sur le Paris-Pékin 2008 à vélo (auquel, on le sait, partcipait également notre amie Françoise Champrond).
Pour le concrétiser, ils ont décidé l'organisation d'une randonnée à vélo associant tandémistes et cyclistes déficients visuels, auditifs, mentaux, handicapés moteurs, déficients généraux (cardiaque, cancer, etc.), personnes issues d'un milieu défavorisé, du milieu carcéral, etc…, accompagnés par des cyclistes "valides" **et, au fil des étapes, par tous les cyclistes qui le souhaiteront.**
Le parcours retenu est Poitiers-Paris en 11 jours (4 au 10 septembre) avec Châtellerault, Amboise, Châteaudun, Chartres, Versailles comme villes-étape envisagées.

L'A.C.C. souhaite s'associer à ce projet et compte à cet effet sur la participation de ses membres se trouvant pas trop loin de l'itinéraire prévu.
Toutes informations à cet égard leur seront communiquées en temps utile.



Je suis épuisée car je viens de faire 300 km. Heureusement que, sur mon vélo, je vais pouvoir enfin me reposer un peu !

Prochains séjours : encore des places ?

Peut-être, mais seulement en cas de défections. Les retardataires peuvent toujours tenter leur chance, sait-on jamais ? Rappelons donc les séjours à venir :

♦ ***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 Clairiant 84260 Sarrians***
Tél. 04 90 65 52 79 E-mail : georges.bayle3@orange.fr

Attention : le séjour prévu dans le Jura du 22 au 27 août est annulé *(voir ci-dessous)*

Ça va se passer en Rhône-Alpes

Samedi 13 mars :participation à **la Randonnée du Pas de Lauzun** à Crest (Drôme)
***Contact** : Josiane Besset Tél. : 04 75 76 80 00 E-mail : joro.besset@wanadoo.fr*
Dimanche 11 avril : **la Plaine du Forez**, au départ de Fouillouse (Loire) à 8h30. Circuit de 80 km sans difficulté, modulable selon participants.
***Contact** : Paul Coquard Tél. : 04 77 30 93 63 ou 06 10 13 20 21*
Samedi 24 avril : **Parcours du Cœur** à Lyon, de 10 h à 16 h. Stand A.C.C. Randonnée cyclo sur les berges du Rhône.
***Contact** : Daniel Souzy Tél. : 06 86 44 01 48 ou 04 78 30 73 83 E-mail : acc.ra@orange.fr*

Séjour dans le Jura

Les raisons d'une annulation

Parmi les séjours proposés aux adhérents de l'A.C.C. précédemment annoncés dans* Cœur & Vélo*, celui prévu dans le Jura en août a dû être annulé faute non pas de suffisamment d'inscriptions mais de suffisamment d'inscriptions dans les délais fixés. Pierre Lescure, son organisateur, s'explique.

Comme je l'avais évoqué lors du séjour de Messigny et de l'assemblée générale de Bedoin, j'avais très envie de vous faire découvrir le Jura.

La préparation d'un séjour est vraiment un moment de plaisir que l'on souhaite ensuite faire partager à ceux qui s'inscrivent pour y participer.

Il reste néanmoins une contrainte de taille : répondre aux appels d'acomptes de l'établissement réservé. Pour le Jura le 1er acompte intervenait pour la fin décembre, le second en avril et le solde quinze jours avant le début du séjour.

Ces contraintes financières sont incontournables et même si parfois il est possible de trouver un arrangement, celui-ci consiste à reporter de seulement quelques jours le règlement.

C'est là un détail important pour l'organisateur qui doit régler ces acomptes sur sa propre bourse en attendant les inscriptions.

Lorsque j'ai annulé ce séjour, je comptais seulement trois inscriptions alors que j'avais réservé pour vingt personnes. J'ai bien sûr regretté de devoir prendre cette décision mais il m'était difficile de faire autrement.

Quand vous avez l'intention de participer à un séjour, pensez à l'organisateur et inscrivez-vous au plus tôt.. Ainsi non seulement vous serez assuré d'avoir une place mais, surtout, vous contribuerez à ce que le dit séjour ait effectivement lieu.

A bientôt pour de nouveaux tours de manivelle.

Pierre Lescure ■

Participez aux "Parcours du cœur" 2010

Les "Parcours du Cœur" 2010 se dérouleront **les 24 et 25 avril** .

Tout au long de ces deux journées cette manifestation organisée dans toute la France par la Fédération française de cardiologie propose notamment marche, vélo, etc. sur des parcours à la portée de tous, petits et grands. Il s'agit essentiellement promouvoir l'activité physique comme moyen efficace de prévention des maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi l'A.C.C. s'y associe en incitant tous ses adhérents à y participer, voire à collaborer à son organisation comme c'est le cas à Lyon par exemple.

L'an dernier nous avons enregistré la présence d'un stand A.C.C. aux Parcours du cœur de Lyon, Dijon, Nantes, Granville et Dieulefit dans la Drôme *(voir* Cœur & Vélo *N°83 de mai-juin 2009)*. Cette année nous souhaitons une participation si possible encore plus importante.

A défaut d'un stand, les membres de notre Amicale se doivent pour le moins de se mêler aux participants des Parcours du Cœur organisés dans leur ville ou une ville proche, avec le maillot de l'Amicale, voire d'y distribuer nos dépliants, notamment "Ça n'arrive pas qu'aux autres" *(à demander à notre secrétariat : Pierre Poisson 137 avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison – Tél. : 01 47 51 60 43).*

Nous comptons sur vous. ■

N.B. Pour plus de détails sur les Parcours du Cœur, se rendre sur le site de la Fédération française de cardiologie : www.fedecardio.com