



Le mot de la présidente

## Enfin le beau temps

**D**e n'importe quel coin de France que l'on soit, cet hiver a été bien long...les vélos sont pour la plupart restés au clou. Certes, bon nombre d'entre nous ont remplacé les sorties cyclos par de la marche, du ski, de la natation ou encore de la gym en salle, mais je pense que nous sommes tous très heureux de reprendre nos bonnes habitudes.

A l'A C C, quelques sorties d'une journée ont déjà eu lieu avec plus ou moins de succès...mais le meilleur reste à venir. Pour la plupart des séjours régionaux les inscriptions sont closes. Celles à notre assemblée générale à Samatan sont déjà nombreuses. Si vous n'avez pas encore envoyé la vôtre et voulez sillonner les belles routes du Gers et déguster toutes ses spécialités, vite à vos stylos !

Et pour que toutes nos rencontres restent de bons souvenirs....soyons prudents...pensons à notre sécurité.

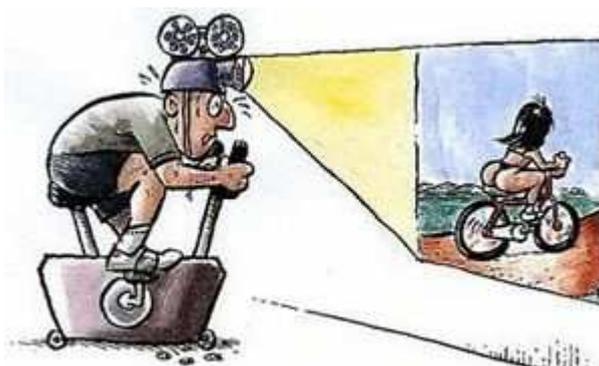
Quelques petits conseils à ne pas négliger :

- porter systématiquement le casque, ainsi que le gilet fluo dès que le temps s'assombrit,
- respecter le code de la route (feux rouges, stop, etc...),
- ne pas monopoliser la chaussée et rester en file bien à droite.

D'autre part, n'allons pas au-delà de nos limites. Qu'importe le temps que l'on met, le principal n'est-il pas d'arriver au bout des randonnées en bonne forme et d'y avoir pris du plaisir ?

Je suis sûre que, vous aussi, avez hâte de vous rencontrer et d'accueillir nos nouveaux adhérents. Alors rendez-vous très bientôt sur nos belles routes pour de bons moments de joie et convivialité.

Josiane Besset ■



C'était en attendant...le beau temps !

### Dans ce numéro :

- **A l'ACC, ça roule !**
- ▶ Prochains séjours 2
- ▶ Début de saison en Rhône-Alpes 2
- ▶ Nouveaux membres 2
- **En passant**
- Faut-il un médecin ? 2
- **Raconte nous...**
- ▶ De Dunkerque à Menton 3-4
- **Pêle-mêle**
- ▶ La diagonale de Denis en chiffres 5
- ▶ Le message d'un vieil adhérent 5
- ▶ Nous avons besoin de vous 5
- ▶ Se former aux gestes qui sauvent 5
- ▶ Doudouche 5
- **Humour**
- ▶ Vélo ou bicyclette ? 6
- **Point de vue**
- ▶ Défense de la bicyclette 6
- **Journées Maxime Brégeron 2010**
- ▶ De la garbure à la chapelle 7
- **Santé**
- ▶ Pédaler raisonnablement 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 : coeurvelo@cyclocardiaques.org

### Janvier-février en mars-avril ?

Nos lecteurs ont pu se poser cette question quand ils ont lu « janvier-février » dans le bandeau situé sous le titre "Cœur & Vélo" de notre dernier numéro alors que tous les "pieds de page" indiquaient qu'il s'agissait du numéro de mars-avril. Ce qui était effectivement bien le cas, le "vrai" numéro de janvier-février ayant été envoyé fin décembre 2009.

L'erreur du bandeau du titre a échappé à l'œil pourtant exercé de nos correcteurs. A croire que plus c'est gros, moins ça se voit !  
Qu'on veuille bien nous excuser pour ce gros loupé ! ■

## Prochains séjours

**R**appelons qu'avant les Journées Maxime Brégeron à Samatan (Gers) du 25 septembre au 2 octobre (voir P.7) figurent encore au calendrier de l'A.C.C. les rencontres suivantes :

- les journées drômoises du 5 au 9 mai, avec la Randonnée de la Roanne le samedi 8, à Mirabel et Blacons (Drôme)

Complet sauf désistement, mais il est toujours possible de participer à la Randonnée de la Roanne le samedi 8 mai. Contacter Josiane Besset, tél. : 04 75 76 80 00 – E-mail : joro.besset@wanadoo.fr

- le séjour à Bitche (Moselle) du 29 mai au 2 juin, en principe complet à moins de défections de dernière minute.

A toutes fins utiles nous vous rappelons que les responsables de ce séjour sont Claude Pellerin tél. : 02 40 34 08 45 ou Robert Renard tél. : 01 39 71 12 41.

- le séjour à Cussac (Haute-Vienne), dans le Limousin, du 21 au 25 juin

Comme pour les précédents, complet à moins de défections. Pour avoir éventuellement connaissance de celles-ci contacter Georges Bayle Tél. : 04 90 65 52 79 – E-mail : georges.bayle3@orange.fr

## Début de saison en Rhône-Alpes

**L**e temps mitigé de tous ces samedis après-midi de février n'a pas empêché cinq Acécistes de la région de participer à une ou plusieurs randonnées de 25 à 50km.dans le cadre des "Premières Pédalées" du Comité du Rhône FFCT. L'occasion de faire connaître l'ACC aux cyclotouristes rhodaniens.

Puis ça a été une balade dans la Dombes, au départ du Mas-Rillier (Ain), le mardi après-midi 23 mars, cette fois par un temps idéal. Non prévue au calendrier, cette sortie faisait suite aux "Premières Pédalées" au cours desquelles les participants avaient prévu de se retrouver en mars.

### Prochains rendez-vous :

A noter, outre la Randonnée de la Roanne le samedi 8 mai, "la Route des Sapins" au départ de Maillat (Ain) le **dimanche 16 mai**. Une cinquantaine de kilomètres avec restaurant le midi.

Contact : Joseph Cortinovis Tél. 04 74 75 72 74

D'autre part, l'ACC sera présente à "l'Ardéchoise" à Saint-Félicien (Ardèche) du 16 au 19 juin pour y mener une action de prévention sur le thème "**Ça n'arrive pas qu'aux autres**". Elle disposera à cet effet d'un espace dans le stand de la Fédération Française de Cardiologie

Contact : D. Souzy Tél. 06 86 44 01 48 / 04 78 30 73 83 ■

### En passant

## *Faut-il un médecin ?*

"Vous n'avez pas de médecin pour vous accompagner lors de vos sorties ou séjours A.C.C. ?". Eusèbe me rapporte cette interrogation d'un de ses amis. Et je sens bien qu'il la partage un tant soit peu.

C'est vrai, nous n'avons pas de médecin pour veiller sur nous lorsque nous roulons dans le cadre de l'A.C.C. Certes il arrive qu'il s'en trouve un avec nous mais c'est en tant que "cardiaque" membre de notre Amicale. Si nous pensons qu'un médecin attaché au groupe n'est pas indispensable c'est parce que chacun de nous est déjà suivi par son propre cardiologue. N'est-ce pas à celui-ci qu'il revient d'indiquer à son patient les limites à ne pas dépasser pour que le vélo reste une sorte de médicament et ne devienne pas un danger ? A chacun ensuite de se prendre en charge et de se comporter comme il convient.

A cet égard, force nous est de constater que si trop d'accidents cardiaques frappent des cyclos sur la route, en ce qui nous concerne, depuis les quinze ans d'existence de l'A.C.C., nous n'avons eu à en déplorer aucun lors de nos organisations. Ce qui ne signifie nullement que cela n'arrivera pas mais témoigne de ce que jusqu'ici, au moins dans le cadre de nos rencontres, nous savons su nous conduire en êtres raisonnables et responsables. Pourvu que ça dure !

*Emdé* ■

### Nouveaux membres actifs

ROBBINS Patrick 285, Chemin du Serre 83440 FAYENCE Tél. : 04 94 84 76 63

HORY Michel 29, rue du Meix 21110 LONGECOURT EN PLAINE Tél. : 03 80 39 01 65

### Changements d'adresse

BEUNIER Jean-Pierre 1 bis avenue de l'Herbe 33950 LEGE-CAP FERRET

PETTINI Gérald 17, place du Millénaire 14810 MERVILLE FRANCEVILLE Plage Tél. : 06 75 30 56 72

## De Dunkerque à Menton, en solitaire

C'est un défi que s'était donné Denis Boitelle après son opération : réaliser en solitaire la "diagonale de France" de Dunkerque à Menton. Ce qui fut fait en juillet 2009. Son périple, il l'a raconté dans un opuscule d'une vingtaine de pages illustrées de nombreuses photos. En voici un résumé.



**Bray-Dunes, le 13 juillet 2009.** Après avoir arrimé toutes les sacoches, je prends le départ, direction plein sud. Beau temps pas trop chaud et vent de  $\frac{3}{4}$  face. Le compteur indique 18 km/h. Terrain plat jusqu'à Steenvoorde, puis

quelques côtes. Tiens, ma roue avant est dégonflée. Je démonte et vérifie la chambre : pas de fuite apparente. Je la change néanmoins. Maintenant c'est mon compteur qui ne fonctionne plus. Traversée de Lens. Dans un café de Vitry en Artois où je me suis arrêté, un consommateur me demande quel dopant j'utilise. Je le lui désigne : Leffe blonde en 33 cl. J'achète une nouvelle pile pour mon compteur mais celui-ci redémarre spontanément avant que je la mette en place. Arrivée sans encombre à mon gîte de ce premier soir : la Ferme de l'Abbaye à Dury dans le 62. Mon vélo couche dans l'écurie. Je prévois qu'il reste très calme la nuit et qu'il n'y aura pas de problème avec les autres chevaux. Inutile aussi de l'abreuver et de lui donner de l'avoine. Ce qui me fait me dire que, moi, je dois ralentir la bière sous peine de devenir un ivrogne avant la fin de la randonnée

**Le lendemain matin 14 juillet** je déjeune avec un couple, lui de Lyon et elle d'Arras, ça ne doit pas être facile pour se voir souvent ! Puis départ à 9 heures. A Roisel, quelques petits achats alimentaires que compléteront portion de frites et bière à proximité de Vermand. Ainsi revigoré je repars avec le vent maintenant complètement de face. Je suis attendu à la maison forestière de St Gobain par Louis, mon neveu. J'y parviens après une pénible montée dans la ville, escorté par un autre cycliste qui n'arrête pas de me parler. Vu le pourcentage, je mets pied à terre, il s'arrête aussi...mais pas de causer ! Le soir, pendant le repas à Coucy le Château qu'accompagnent les martinets qui volent et piaillent dans le ciel, Louis me pose une "colle" : *Sais-tu où dorment les martinets ?* Ils dorment en vol, en fait ils ne se posent pratiquement jamais, sauf pour se nourrir et nourrir les petits.

**Ce 15 juillet**, belle bosse au départ et descente rapide vers Prémontré. Une petite vis du porte-bagage ne tient plus. Réparation de fortune en attendant de m'en procurer une neuve à Vailly s/Aisne, dans une petite quincaillerie à l'ancienne où on trouve de tout. Après m'être restauré au bord de la rivière à Braine, je commence à ressentir les premières douleurs aux fesses. J'avais pourtant rôdé la selle avec de la graisse et l'avais ramollie en faisant rouler dessus un manche à balai. Ça grimpe souvent et le vent de face et les douleurs atteignent mon moral. A Montmirail j'achète un tube de Cétalvon. Je parviens enfin à Le Gault-Soigny où j'ai réservé une chambre d'hôtes.

**Le jour suivant, 16 juillet** étape de plat, beau temps et pas de vent, c'est super. Direction Charleville puis Sézanne. A la sortie de celle-ci je rate un petit embranchement et, du coup, reste sur une grande route jusqu'à Chichey avant de retrouver une petite route beaucoup plus agréable. Deux villages, deux noms contradictoires : Gaye et Pleurs ! En m'écartant un peu de mon trajet à Vaillant St Georges, je pique-nique en bord de Seine, un peu de fraîcheur me fera du bien car il fait de plus en plus chaud. Il me prend même l'envie de faire

trempe dans le fleuve mais je n'y succombe pas par crainte des conséquences. Dure réalité du quotidien : soin des fesses au Cetavlon et des brûlures à la Biafine.. Nouvelle erreur de parcours à Troyes qui m'envoie sur un grand axe où je serre les fesses dans le trafic. L'étape me semble interminable. J'arrive enfin à Celles s/ Ource chez un couple de vigneron qui me loge dans le dortoir des vendangeurs. Pas de repas prévu mais j'obtiens un casse-croûte. Et je devrai faire le ménage et la vaisselle avant de repartir...un homme prévenu en vaut deux, dit-on, et on ne sera pas trop de deux pour faire tout ça. En attendant je m'endors par une nuit d'orage et je pense que demain j'aurai sans doute moins chaud.

**Effectivement, ce 17 juillet** je pars par un temps couvert et nettement plus frais pour une étape plus courte mais avec des côtes. Ricey le Bas, une pancarte m'indique Ricey le Haut, non, ça ne me tente pas...je reste en bas à suivre la rivière. Rien à voir avec la veille sauf pour les fesses que je soigne toutes les heures. Finalement, je préfère quand ça monte. Après la croûte, je descends sur Montbard. Gros orage et bourrasque de vent à la sortie de la ville. La pente étant maintenant sévère, je la monte à pied à côté du vélo. Le compteur indique 4,5 km/h, pas de grosse différence avec le pédalage en montée. Semur en Auxois. Encore quelques bosses pour parvenir à Mt St Jean où je loge ce soir mais avant d'arriver je me trompe à nouveau et il me faut remonter tout ce que je viens de descendre. Accueil très sympa au Château des Roches, tenu par des Américains, où c'est vraiment le grand confort. J'en profiterai encore le lendemain puisque je m'octroie une journée de repos. J'en profiterai pour réviser mon vélo et pousser jusqu'à Pouilly en Auxois distant d'une quinzaine de km..

**19 juillet.** C'est parti à nouveau. Je suis les berges du canal de Bourgogne et c'est très agréable. Passé Bligny s/Ouche, belle montée en direction de Beaune, ce sera la seule de cette étape. Descente vers les petits villages aux noms évoquant autant de crus connus de Bourgogne et je file vers Châlons s/ Saône où je m'arrête à côté d'un tabac PMU. C'est incroyable le nombre de gens qui entrent et sortent avec des tickets à gratter. Je les sens énervés et se bousculant alors que je suis là à côté...très calme et décontracté. Je poursuis ma route et arrive à l'hôtel-restaurant "Le P'tit Goret" à St Germain du Plain, terme de mon étape du jour. Il est fermé mais c'était prévu : la patronne m'a donné rendez-vous au bar d'à côté. Seulement, comme je suis le seul client, je devrai prendre mon petit-déjeuner ailleurs.

**20 juillet.** Branle bas de combat : je ne trouve plus mes médicaments (pas pris hier), j'ai dû les oublier au gîte la veille. Que faire ? Heureusement, avant Louhans, un pharmacien accepte de me dépanner, mes derniers achats étant enregistrés sur ma carte Vitale.

A Louhans, foule sur le Champ de Foire et bouchons dans les rues. D'où une nouvelle erreur de direction qui me vaut de traverser un coin magnifique, sans la moindre circulation, rien que des fermes isolées, des champs et des vaches dans les pâtures. Cela dit, je pensais la Bresse toute plate. Surprise, c'est un vrai toboggan...ça ne monte pas très haut mais c'est "casse-pattes". A Marboz un panneau indique un stockage souterrain de gaz et, dans la même direction, la base de plein air "La Plaine Tonique" : trouvez l'erreur !

»

## De Dunkerque à Menton, en solitaire (suite)

» Traversée de Bourg en Bresse et voici Lent...Lent, c'est vrai que je roule pas vite, inutile de me le rappeler. Alors je souffre en silence en appuyant un peu plus sur les pédales. Dommage de négliger au passage des villages aussi pittoresques que Pérouges, Crémieu... Ça monte terriblement pour arriver au Gîte. Aussi j'alterne pédalage et marche..

**Le lendemain 21 juillet**, j'ai quatre côtes à graver avant d'atteindre la vallée qui mène à Grenoble. En haut de la première, très rude, des daims dans un parc. Je croise une brune pulpeuse et l'interpelle en lui faisant remarquer qu'il y a de bien belles bêtes dans le coin. Rien compris et c'est tant mieux car ce n'était pas très élégant. Les deux côtes suivantes avalées, pique-nique à Virieu. Le charcutier me conseille de passer par Burein, les pentes seront moins sévères. En effet, passé un raidillon je me laisse glisser sur Voiron. Il fait une chaleur d'ours. Je me relève fréquemment et m'arrête pour soigner mes petites fesses. A la recherche d'une route plus calme, je passe par Voreppe, ce qui me vaut une forte grimpe qui ...me ramène sur la route initiale. Une ascension pour rien quoi, comme si ça manquait ! Après quoi, à partir de St Egrève, je longe les berges de l'Isère. Ça se complique à l'entrée de Grenoble. Heureusement un cyclo croisé m'indique la marche à suivre. Direction Pont de Claix puis Claix, terme de cette journée. Accueil chaleureux, dommage de ne pas rester plus longtemps d'autant que toute la nuit d'importantes bourrasques agitent mon sommeil : ça pourrait ne pas être la joie demain.

**Demain c'est devenu aujourd'hui 22 juillet.** Et les bourrasques sont toujours là. Avec, de plus, bien des montées au programme Le gars du gîte me conseille un itinéraire qui, après Vizille, m'évitera la côte que, l'année précédente, un car a dévalé faute de freins en faisant des morts et de nombreux blessés. Même si la route indiquée est en effet moins difficile, je m'arrête souvent pour prendre de l'eau fraîche aux nombreuses fontaines. Je rencontre une cycliste, elle aussi partie de Dunkerque pour rallier Briançon, histoire de montrer à son beau-fils ce dont elle est capable.

La route suit le trajet du petit train de La Mure dont de nombreux touristes attendent le passage : j'y monterais bien moi aussi. Courses à Monteynard presque en haut des 855 m à franchir. Après le repas à l'abri car la pluie menace, il n'y a plus qu'à se laisser couler vers La Mure. Je souffre beaucoup de ce vent instable qui me déséquilibre parfois, et de la chaleur. Une belle côte avant d'arriver à Corps, puis une autre à un peu plus de 900 m et la dernière pour arriver chez ma logeuse. Fin de parcours pénible. Repas avec la patronne, sa fille et une amie. Devant ces femmes je me hasarde à une blague plus que douteuse...j'aurais pas dû. Va comprendre pourquoi j'ai raconté celle là alors que j'en connais tant d'autres de meilleur goût.

**23 juillet.** Je me laisse couler vers la route Napoléon que je quitte assez vite par un raccourci qui monte au col de Manse (1233 m) que je franchis sans trop de difficulté. Descente rapide sur Chorges puis le lac de Serre-Ponçon. Traversée du Pont de Savines et petit salut aux "demoiselles coiffées". Halte casse-croûte à La Sauze du Lac avec vue imprenable du lac et de la route au loin

...impressionnant le chemin que l'on peut accomplir comme ça, en tournant les pédales ! Je m'enfoncer maintenant dans la vallée de l'Ubaye en direction de Barcelonnette. Je soigne mes blessures au gré des aires qui bordent la route. Je passe devant mon gîte de ce jour et pousse jusqu'à Barcelonnette pour y repérer la Poste afin d'envoyer chez moi les vêtements de rechange dont je n'ai plus besoin. Une chance : festival de jazz dans le centre ville. Je m'installe pour "siffler" tout doucement une "grande petite" bière en faisant mes écritures avant le repas, ce soir pris au restaurant, et retour au Gîte à St Pons-Barcelonnette.

**24 juillet**, avant-dernière étape. Je passe par la Poste et me voilà débarrassé de deux sacoches ce qui va faciliter l'ascension dans laquelle je suis décidé à ne pas trop en faire pour aller jusqu'au bout. De nombreux cyclos me doublent. À la mi-montée, un restaurant. Je m'y arrête. Je repars ensuite mais les jambes sont devenues lourdes. J'alterne montée à pied et sur le vélo. Au détour d'un lacet, je suis surpris par le chemin parcouru. Aux alentours de 2600 m un panneau indique : St Delmas par le col de la Moutière, 3 km de route non aménagée. Je peux donc ne pas monter jusqu'à La Bonnette, un vélo équipé comme le mien devant me permettre de tenter le coup. C'est donc la descente dans les cailloux avec traversée de



nombreux petits torrents à sec. Je découvre un magnifique vallon et me régale des paysages. Alors que, arrêté, je discute avec des motards, on entend un sifflement : une marmotte vient de sortir d'une butte à 50m. Quelle chance d'en voir une d'aussi près.

Petite montée au col pour dévaler ensuite la route maintenant goudronnée. Nouvel arrêt et encore une marmotte suivie par une autre...serait-ce la saison des amours ? Après quoi je retrouve ma route par St Etienne de Tinée. Quelques km avant Isola, une piste cyclable...génial ! J'arrive à St Sauveur à l'hôtel-restaurant où j'ai retenu. Il faut encore monter : chambre au 3<sup>e</sup> étage !

**Dernière étape, nous sommes le 25 juillet.** C'est parti pour une longue descente vers la Méditerranée. Il y avait une option par la montagne mais la montagne ça va bien ...un moment ! A cet égard je constate avoir passé les Alpes avec un minimum de cols, trois tout au plus. Et ce matin, ça descend tout le temps. Bairols, village accroché tout au haut de la falaise. Impressionnant. Et grandiose le défilé du Chaudan. Deux tunnels à traverser, heureusement éclairés. Puis encore une route à grande circulation. Au niveau de Gilette une nouvelle piste cyclable...une vraie aubaine. Je rate le pont à prendre pour rejoindre Nice mais bien s'en trouve, un cyclo me conseillant de continuer pour atteindre un autre pont qui, par la piste cyclable, me fera traverser Nice par la Promenade des Anglais. Je m'y arrête pour le repas et déguste le bonheur d'être venu là, comme ça, à la seule force de mes mollets. Villefranche, Beaulieu, Eze et c'est déjà la Principauté de Monaco. Quelques difficultés encore avant d'atteindre Cap St Martin et c'est la descente vers Menton où je m'offre la dernière petite bière de mon périple.

**Voilà, c'est fait.** Trop content d'être parvenu à destination et d'avoir réussi mon coup après l'accident cardiaque. Je savoure !



## La "diagonale" de Denis en chiffres

13 /07 : Bray-Dunes (59) – Dury (62)  
109 km en 9 h (durée totale)  
14 /07 : Dury (62) – St Gobain (02)  
104 km , 822 m dénivelé, en 9 h  
15 /07 : St Gobain (02) – Le Gault-Soigny (51) 112 km, 1097 m, dénivelé, en 12 h 45  
16 /07 : Le Gault-Soigny (51)–Celles /Ource (10)  
131 km, 445 m dénivelé, en 12 h 45  
17 /07 : Celles s/Ource (10) – Mt St Jean (21) 114 km, 1288m dénivelé, en 13 h.  
18 /07 : repos à Mt St Jean (21)  
19 /07 : Mt St Jean (21)–St Germain du Plain (71)  
103 km, 594 m dénivelé, en 10 h.  
20 /07 : St Germain du Plain (71) – Siccieu (38) 148 km, 941 m dénivelé, en 14 h.  
21 /07 : Siccieu (38) – Claix (38)  
103 km, 1133 m dénivelé, en 10 h.  
22 /07: Claix (38) – Poligny (05)  
88 km, 1771m dénivelé, en 11 h 30  
23 /07: Poligny (05) – St Pons Barcelonnette (04) 88 km, 1145 m dénivelé, en 11h 30  
24/07:St Pons Barcelonnette (04)–St Sauveur(06)  
87 km, 1561 m dénivelé, en 10 h 30  
25 /07 : St Sauveur (06) – Menton (06)  
97 km, 345 m dénivelé, en 7 h 30

**Au total une traversée de 1284 km, parcourue en 12 étapes, représentant 90 h de selle, à une moyenne de 14 km/ heure.** ■



Je suis très « classe » avec ces linettes sur la tête ! Mais quand donc y aura-t-il un objet pour protéger les yeux ?

### *Nous avons besoin de vous !*

Cœur & Vélo est le bulletin des membres de l'A.C.C. Ce qui veut dire qu'il est fait POUR vous mais aussi PAR vous afin de constituer un lien ENTRE VOUS. C'est la raison pour laquelle nous avons besoin de vos articles (une demi-page à deux pages maxi) traitant de sujets relatifs aux rencontres et actions de l'ACC auxquelles vous avez participé, à vos activités vélocipédiques, aux problèmes liés à la santé cardiovasculaire, etc.. Sur ces mêmes thèmes vous pouvez aussi nous envoyer des dessins. Nous comptons sur votre participation. Merci. ■

## Le message d'un "vieux" membre de l'Amicale

En recevant le dernier *Cœur & Vélo*, je me suis souvenu de notre toute première rencontre à Beaugency en 1994 . Nous n'étions alors que quatre : Christian, Michel, Jean et moi.



De gauche à droite : Pierre Bellan, Michel Dautresme, Christian St Faust et Jean Delrue, à Chambord en 1994

Qui alors aurait pu penser que 15 ans plus tard nous serions plus de 200 membres actifs hommes et femmes . J'en suis ravi d'autant plus que l'esprit que nous avons souhaité est resté tel quel. Cela veut dire que tous ceux qui ont adhéré à l'A.C.C. ont compris que notre amicale n'a d'autre but que d'aider ceux qui, traumatisés par leur problème cardiaque, s'imaginent être sur la touche..Que nenni, même si nous sommes sous surveillance et traitement, nous pouvons toujours, en prenant quelques précautions, continuer notre sport favori "le Vélo ".

En ce qui me concerne je ne peux plus, malheureusement, remonter sur le mien et c'est un crève cœur (hi hi hi) mais ça ne m'empêche pas de continuer à militer pour que tous les cardiaques, même s'ils ne font pas de vélo, se remettent en selle dans la vie.

Alors à tous les adhérents, ceux que je connais, ceux qui sont venus en Corse faire quelques tours de l'Ile, enfin à tous les nouveaux que je ne connais pas, je souhaite à tous et à toutes de pouvoir, longtemps encore, enfourcher sans mal vos machines et pédaler joyeusement en bonne compagnie.

PACE E SALUTE

**Pierre Bellan, dit le Corse** ■

### **Formez vous aux "gestes qui sauvent"**

Chaque année, en France, 50 000 personnes décèdent d'un arrêt cardiaque, lié le plus souvent à un trouble du rythme cardiaque, et seulement 5% survivent sans séquelle neurologique grave. Or un décès sur trois pourrait être évité, avec de meilleures chances de récupération neurologique, si les Français connaissaient mieux les gestes qui sauvent et si les lieux fréquentés par un public nombreux étaient davantage équipés de défibrillateurs automatiques. D'où l'importance d'être formé aux gestes qui sauvent. Nous en reparlerons. ■

## Vélo ou bicyclette ?

J'ai souvent entendu discuter dans le peloton de la différence entre un vélo et une bicyclette. Certains ne voient là que des synonymes et emploient tantôt un mot, tantôt l'autre, sans faire de distinction particulière. Pour d'autres, au contraire, ce n'est pas qu'une simple question de sémantique et en aucun cas ils assimileraient un vélo à une bicyclette. Désireux d'approfondir la question, j'ai commencé par regarder la signification du mot bicyclette dans le dictionnaire et j'y ai trouvé: "Véhicule à deux roues d'égal diamètre, dont la seconde est mise en mouvement par un système de pédales agissant sur une chaîne". Lumineux n'est-ce pas ? Nos académiciens sont bien les meilleurs pour, en quelques mots soigneusement choisis, définir une chose dans toute sa rigueur. Ensuite je suis allé voir le mot vélo et j'ai trouvé: "familièrement, bicyclette". Le problème restait donc entier puisque ces messieurs du quai Conty n'ont pas voulu le trancher. Je me suis donc dit qu'il fallait l'opinion d'un spécialiste. En fouillant dans ma mémoire, et accessoirement dans ma bibliothèque, j'ai retrouvé un livre, écrit par René Fallet en 1972 et illustré par Roger Blachon, qui s'appelle *Le Vélo*, aux éditions Denoël. Je ne résiste donc pas au plaisir de vous en livrer une page qui scelle définitivement le sort de la bicyclette, avec toute la mauvaise foi et l'outrance verbale qui caractérisait le style de cet écrivain plein d'humour, dont je me régalaïs au fil des pages.

*J'imagine, et partant, je pars, je roule, je rêve, je monte sur mon vélo rouge.*

*Avant toute chose, il me faut préciser, et le plus catégoriquement du monde, qu'en aucun cas le vélo n'est une bicyclette.*

*Rien de commun.*

*Rien à voir.*

*Rien à faire. La bicyclette, les amateurs de vélo sont formels sur ce point, injustes s'il le faut, odieux jusqu'au racisme, le bicyclette n'est pas un vélo.*

*Ce n'est pas là jouer sur les mots. On ne joue plus. "Joue pas avec mes cuisses", gouaille le populaire. Exact. Nos cuisses ne jouent pas avec la bicyclette. L'ignorent avec superbe du haut de leurs fémurs.*

*La bicyclette, c'est la bécane tordue du facteur, le biclou rouillé du curé, la charrue de la grand-mère, la sœur jumelle de sa machine à coudre. La bicyclette, c'est le percheron couronné, le véhicule utilitaire. En raccourci violent, le tracteur auprès du bolide de formule 1.*

*On la reconnaît sans mal, la gueuse, à sa grosse selle camuse à ressorts, à ses garde-boue, à ses porte-bagages, à ses pneus d'arrosage, à sa sonnette et, surtout, à son guidon informe de toutes sortes, sauf la noble, dite "de course".*

*Ce guidon "à la papa", je me retiens de ne pas le traiter d'infâme, d'ignominieux. Somme toute, non, je ne me retiens pas. Cet objet ridicule et laid me répugne. Je le hais avec ses révoltantes poignées de caoutchouc, encore plus atroces depuis qu'elles sont de plastique.*

*Qu'on ne s'y trompe pas : mon ostracisme envers cet engin sans élégance sera aussi écœurant que sa silhouette à cornes bovines. Il déshonore autant sa sainte vélocipédie qu'une femme sans grâce ni charme ni attrait rabaisse le sexe féminin à la physiologie la plus élémentaire. Il est "boulot-méto-dodo". Le vélo, messieurs, c'est "Garbo-Bardot-Moreau".*

J. J. S. ■



### Point de vue

## Défense de la bicyclette

**Comme il est dit ci-dessus avec humour, nombreux sont encore les cyclos, fiers de leur rutilant "vélo", qui méprisent ce qu'il est donc convenu d'appeler la "bicyclette". Pourtant...**

Utiliser la bicyclette au quotidien, c'est-à-dire chaque fois qu'elle peut remplacer la voiture, présente bien des avantages, tant au plan individuel que collectif : moins de bruit, moins de pollution, moins d'encombrement, moins de bouchons, pas de problème de stationnement, etc... Sur de courtes distances la bicyclette peut même se révéler plus rapide que la voiture. Et elle est infiniment plus économique. Écolo, elle revient à la mode.

Oui, mais en circulation urbaine, c'est dangereux, objectera-t-on, le cycliste ne bénéficiant pas de la protection que confère une carrosserie. Cependant on réduit considérablement ce risque en respectant le Code et en redoublant de prudence et de vigilance. Et en portant éventuellement un casque. De plus, dans un certain nombre de localités, des efforts sont faits pour améliorer la sécurité des cyclistes : pistes cyclables, aménagements divers...

Quant aux efforts que la bicyclette suppose, ils ne devraient pas gêner les cyclos que nous sommes. Il y a aussi les intempéries, pas toujours prévisibles. Mais il ne fait pas mauvais tous les jours. J'allais oublier le risque de vol, pas négligeable pourtant. C'est ce pourquoi on utilise souvent une vieille bécane pour ce type d'usage. Et un bon antivol.

Au total, si nous comparons les inconvénients possibles d'une pratique quotidienne et utilitaire de la bicyclette et les avantages qu'elle présente, il n'y a pas photo.

D'autant que, par ailleurs, c'est bon pour la santé. Selon certains travaux une demi-heure quotidienne de déplacement à bicyclette réduit de moitié le risque d'infarctus. Et protège de la récurrence.

Bref, on a tout à gagner à aller chercher son pain, son journal, voir ses amis, etc. ... "à bicyclette" ! ■

## De la garbure à la chapelle

Parce qu'il y a des attaches familiales et s'y rend chaque année, notre vice-président Pierre Lescure connaît bien le secteur de Samatan (Gers) où vont se dérouler, avec l'assemblée générale, les Journées Brégeron 2010, du 25 septembre au 2 octobre.

Il nous offre ici deux images bien différentes de cette région tellement gâtée : la gastronomie et...la chapelle N.D. des Cyclistes.

**C'**est donc en terre Gasconne, blottie entre Garonne et Pyrénées, que notre Amicale viendra fin septembre avec de nombreux adhérents sillonner ses routes légèrement vallonnées.

Ici c'est le pays du bonheur, nous y rencontrerons des gens heureux et ils nous raconteront des belles histoires.

Terre de d'Artagnan et des mousquetaires, doté d'un patrimoine historique exceptionnel et d'une tradition culinaire qui fait le bonheur de nos cardiologues et permet aux résidents de vivre plus longtemps qu'ailleurs, le Gers possède assurément les clés pour faire de cette nouvelle rencontre un moment inoubliable.

Alors aujourd'hui je vous propose de faire avec moi un petit tour du côté des plats principaux de la cuisine Gasconne.

A déguster en Gascogne

**La garbure** : soupe aux choux consistante qui était l'aliment de base des familles de paysans. Un vrai régal.

**Le jambon du pays** : il est utilisé dans de nombreuses préparations culinaires.

**La salade gasconne** : faite de gésiers de canards confits, de lardons et de pignons de pin. Un authentique bonheur.

**Le confit d'oie ou de canard** : cuit et conservé dans la graisse, il se mange chaud ou froid selon la saison.

**Le magret** : grillé avec des cèpes

**Les cèpes** : les Gascons en raffolent à la poêle

**La tourtière gersoise** : un dessert fabuleux, un vrai spectacle à voir réaliser, feuilletage subtil qui demande des heures de préparation, agrémenté de pommes et d'une goutte d'armagnac

**L'Armagnac** : il fêtera cette année ses 700 ans. Le millésime indique l'année de récolte du vin. Distillé sans coupage, il est commercialisé seulement après 10 ans d'élevage en chai. Délicat et puissant, le déguster est un grand moment à découvrir et à partager ensemble.

**Le Floc de Gascogne** : le Floc est bien plus qu'un délicieux apéritif, sa fraîcheur et son fruité font merveille aussi en cuisine. Il se déguste entre 8 et 10 °. B lanc ou

Rosé, il est à consommer sans abuser, mais c'est tellement bon !!!

Une visite à ne pas rater

Durant notre séjour, nous irons rendre une visite à la Chapelle de Notre Dame des Cyclistes.

C'est au cours de l'année 2006 que j'y avais déposé avec beaucoup d'émotion le maillot de l'amicale.

Cette belle Chapelle est située sur la commune de Labastide d'Armagnac, dans le département des Landes.



Longtemps laissée à l'abandon elle a été restaurée pour devenir le 18 mai 59 le sanctuaire des cyclistes, inscrite aux monuments historiques le 27 février 1996.

Le tour de France y est passé quatre fois et il y a même eu un départ d'étape depuis la Bastide d'Armagnac le 9 juillet 1989

Cette chapelle a vu défiler des milliers de cyclistes et de grands champions viennent y déposer leurs maillots. Luis Ocana, l'Espagnol de Mont de Marsan était un fidèle de Notre Dame.

A n'en pas douter cette visite sera certainement un des moments forts de notre séjour.

Pierre Lescure ■

**Nous vous invitons donc à venir nombreux à Samatan pour découvrir ensemble de Bastide en Bastide ce beau département du Gers qui en fait le complice des jours heureux.**

### Bulletin de réservation aux "Journées M. Brégeron" 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.**

## Pédaler raisonnablement

**N**ous autres, cyclos cardiaques, connaissons bien les bénéfices apportés par l'activité physique régulière. Elle :

- diminue les besoins en oxygène du cœur et ralentit la fréquence cardiaque;
- abaisse la pression artérielle;
- élimine les excès de graisse et de cholestérol;
- réduit le stress, la tension nerveuse;
- etc..

"L'exercice physique régulier améliore l'espérance de vie et permet de réduire la fréquence des rechutes", affirme le Dr J.C. Verdier, cardiologue, dans un article consacré à l'activité physique après un accident cardiaque, paru dans le N° de juillet-août 2007 de *Cœur & Santé*, revue de la fédération française de cardiologie

Encore faut-il qu'il soit régulièrement pratiqué, soit au moins deux à trois fois par semaine, sinon tous les jours. Et ce pendant une durée suffisante, c'est à dire pendant 20 à 60 minutes (voire davantage selon la discipline pratiquée, le vélo par exemple).

A cet égard, il faut savoir que 30 minutes d'activité par jour cinq ou sept fois par semaine valent mieux que 3 heures réalisées en une seule fois.

Si ces deux premières conditions, régularité et périodicité, sont relativement faciles à connaître et maîtriser, il n'en va pas de même en ce qui concerne l'intensité de l'effort à consentir, qui doit être suffisant tout en restant raisonnable. C'est à cet égard que le cardiofréquence-mètre se révèle indispensable.

On connaît la règle selon laquelle il convient de ne pas dépasser 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale (FCM). Laquelle est déterminée par le test d'effort (FCM réelle) ou, à défaut, par la formule :  $220 - \text{âge du sujet (FCM estimée)}$ . Ainsi, si vous êtes âgé de 65 ans, vous devrez en principe ne pas aller au-delà de 70 à 80% de  $(220 - 65)$ , soit 108 à 124 pulsations/minute.

Il s'agit là d'une règle générale qu'il convient de respecter tout en sachant qu'elle peut varier en fonction de divers facteurs comme la fréquence cardiaque au repos, les traitements (bêta-bloquant...), etc..

Comme le fait le Dr Verdier distinguons maintenant plusieurs niveaux d'activité :

- niveau 1, zone d'activité modérée ( 50-60% de la FCM) : marche à 3 km/h, gymnastique douce, vélo loisir...
- niveau 2, activité plus soutenue ( 60-70% de la FCM) : marche rapide, natation lente, vélo à 15 km/h
- niveau 3, sportif ( 70-80% de la FCM) : marche à 6 km/h, jogging, natation, vélo > 20 km/h...
- niveau 4, compétition (80-100% de la FCM).

Toujours selon le Dr Verdier, si le risque est élevé (maladie instable, troubles du rythme associés, épreuve d'effort sous traitement anormale), on se contentera du niveau 1 ou 2 tout au plus ;

Aux sujets comportant plus de trois facteurs de risque (hypertension, cholestérol élevé, tabac...) ou chez lesquels on trouve des problèmes vasculaires associés, ou dont l'accident cardiaque est relativement récent, on conseillera les niveaux 1, 2 ou même 3 en respectant une progression lente et régulière, à condition toutefois **qu'ils n'aient plus de symptômes et que l'épreuve d'effort sous traitement soit normale.**

Quant aux sujets à risque faible (absence totale de symptômes, épreuve d'effort normale, moins de trois facteurs de risque...), ils pourront pratiquer les niveaux 1 à 3, et même atteindre **progressivement et prudemment un peu plus.** Car si le niveau 3 (zone aérobie) correspond à une consommation équilibrée d'oxygène par les muscles et tend à renforcer le système cardiovasculaire, le niveau 4

(anaérobie) vise surtout à l'augmentation des capacités de pointe en particulier en vue de la compétition. A proscrire en ce qui nous concerne.

D'une manière générale, mieux vaut rester dans la zone des 2/3 de la FCM (réelle ou estimée). On peut d'ailleurs savoir si le niveau pratiqué correspond à son cas en faisant appel à ses sensations. **On doit toujours pouvoir parler.** Ou ne

pas avoir à trop pédaler, ou pas assez. En principe, pour optimiser les

effets cardiovasculaires, la fréquence de pédalage doit avoisiner les 90 coups/mn. Pour maintenir cette cadence, on change de braquet en fonction du relief ou du vent, le but du jeu étant de rester dans la zone ciblée.

Quelle que soit cette dernière, plusieurs phases sont à respecter. Tout d'abord l'indispensable échauffement qui permet au système cardiovasculaire de s'adapter progressivement à l'effort. Puis l'évolution de l'intensité de celui-ci amène à la seconde phase : la stabilisation. Enfin, troisième phase, la récupération **active**, elle aussi très importante, on ne doit pas arrêter brutalement un effort. Normalement, le rythme cardiaque de repos se retrouve en 5-10 mn.

A ces conseils, le Dr Verdier en ajoute quelques autres. Comme, par exemple, d'éviter autant que faire se peut de se livrer à une activité sportive à des heures trop matinales ou lors de la digestion. Ou encore par des températures élevées, le froid, le vent, qui sont néfastes pour le cœur. Il faut aussi identifier les signes anormaux (douleur, essoufflement...) qui imposent l'arrêt de l'effort.

M. D. ■

