Amicale des Cyclos Cardiaques

Cœur et Vélo

N°90 juillet-août 2010

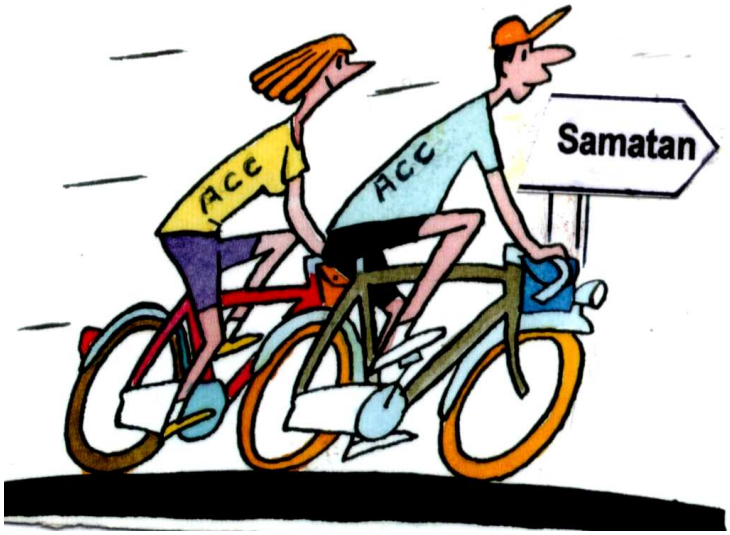
Dans ce numéro :

- **A l'ACC, ça roule !**
  - Basse-Normandie : quelle activité 2
  - Belles balades en Rhône-Alpes 2
  - Journées drômoises 3
  - Balade francilienne 3-4
  - Semaine fédérale 4
  - Courir pour la Paix 4
- **Raconte nous…**
  - Emile "s'envoie en l'air" 4
- **C'est vous qui le dîtes**
  - Un ancien répond à un autre 5
  - Quand vous serez dans le Gers 5
  - Réduire les coups ! 5
- **Journées Maxime Brégeron 2010**
  - Un cœur qui bat, une ville qui vit 6
- **L'A C C témoigne**
  - Parcours du cœur 7-8

  A Nantes, à La Ferrière aux Etangs, à Chaumont, à Dijon, à Lyon, à Dieulefit
- **En passant**
  - Ça n'arrive pas qu'aux autres 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
Réalisation : Michel Dautresme
47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt
☏ 01 34 82 07 09
E-Mail : coeuretvelo@cyclocardiaques.org



(Voir page 6 : **"Un cœur qui bat…dans une ville qui vit")**

Le mot de la Présidente

Du soleil …dans nos cœurs

Pour nos premiers séjours régionaux, le beau temps, bien que convié lui aussi, n'a pas toujours été au rendez-vous. Qu'importe, il en faut plus pour décourager les Acécistes. Et ces journées pleines de rires et de convivialité ont été malgré tout une vraie réussite,. Tous les participants ont été enchantés de se retrouver. N'est ce pas là un des buts de nos rencontres ? Tout s'est s'est donc encore une fois bien passé, au grand soulagement des organisateurs.

Maintenant, il nous faut penser aux prochaines occasions de nous revoir, et tout d'abord à la Semaine fédérale de Verdun où, je l'espère, nous serons nombreux afin de nous relayer pour tenir notre stand

Puis, fin septembre, ce seront nos Journées M. Brégeron, dans le Gers. Pour bon nombre d'entre nous, ce sera l'occasion de connaître une nouvelle région pleine de "belles bosses" où petits braquets et patience seront de mise, de découvrir aussi ses spécialités et aussi de faire connaissance avec de nouveaux adhérents. Il vous faudra, cependant, être indulgents quand à l'organisation de ces journées qui a été faite au pied levé avec l'aide des cyclos de la région de Samatan, notre regretté ami Jean Paul Callède qui l'avait entreprise n'ayant pu, hélas, la mener à son terme comme vous le savez.

Pour que vive notre Amicale, il nous faut des volontaires qui s'investissent dans le Bureau mais aussi au niveau régional, certaines régions n'ayant plus de correspondant. Aussi je lance un appel pressant à toutes les bonnes volontés. Nous ne serons jamais assez nombreux pour témoigner des bienfaits de la pratique du vélo et rappeler que " l'accident vasculaire ça n'arrive pas qu'aux autres ".

Josiane Besset ■

Nouveaux membres actifs

JACQUET Bernard 161 Avenue Jean Jaurès 84219 Pernes les Fontaines Tél. : 04 90 66 45 04
GOBRY Philippe 2 rue des Ormes 77176 Savigny le Temple Tél. : 01 60 63 94 02

Changements d'adresse

MIGNOTTE Philippe **Rés. "Ilôt Bleu" 9F rue Robert Folz** 21000 DIJON
DELRUE Jean : le **Chemin** des Courcettes est devenu **l'Avenue** des Corcettes (c'est quand même mieux !)
Adresse mail de Pierre Bellan : payot2a@orange.fr

Basse-Normandie : une activité débordante

Peu nombreux les Amicalistes bas-normands (Régine, Gérald, Gérard, Michel…) n'en sont pas moins très actifs. Qu'on en juge par ce qui suit (communiqué par Michel Brière). On notera en particulier ce que l'on peut voir comme une sorte de "jumelage" avec le club cyclo de St-Lô.

L'invitation annuelle des cyclos de St Lô

Les 17 & 18 octobre 2009 à Condé sur Vire (Manche), l'A.C.C. a répondu à l'invitation de l'A.C.T. St Lô en participant avec la STAARP (tandémistes aveugles) à la concentration annuelle organisée par ce club pour démontrer les bienfaits physiques et moraux de la pratique cycliste..

Nous étions hébergés à la base nautique de Condé. Après le repas en commun, nous sommes partis pour une randonnée de 51 km vers Caumont l'Éventé. Au retour, "pot de l'amitié" avec présentation des associations participantes. Puis repas du soir animé par Christian, le boute-en-train de St Lô. Que de bonnes histoires !

A près une bonne nuit en dortoir, comme à l'école, le dimanche matin nous avions rajeuni de 50 ans ! Départ sur nos vélos vers Tessy sur Vire et les falaises du Ham. Nous avons traversé Domjean, un superbe village particulièrement fleuri. L'entretien est réalisé par les personnes du troisième âge. Chaque jour elles arrosent les fleurs et enlèvent celles qui sont fanées. Bravo à elles pour cette belle initiative.

Nous rentrons pour midi et, après le repas, nous devons nous séparer. Tout a une fin.

Aux Acécistes bas-Normands Valérie et Gérald, Régine et Philippe, Ginette et Gérard , Michel, étaient venus se joindre le Francilien Maurice Kuhnmünch et les Bretons Jacqueline et Francis Ribault.

Les autres participations

Les 5 & 6 décembre les cyclos bas-Normands tenaient un stand A.C.C. à l'assemblée générale de la FFCT à Caen (*voir* Cœur et Vélo *de novembre-décembre, p.6*).

Le 7 février 2010, certains d'entre eux ont répondu à une nouvelle invitation du club de St-Lô à l'occasion de l'ouverture de la saison cycliste.

Le 18 avril, ça a été au tour des cyclos cardiaques (en la personne de Régine) d'inviter les cyclos de St Lô à une randonnée de Sartilly (Manche) au Mont Saint Michel. Nous étions 23 à pédaler (15 cyclos de St Lô, 2 de Bréhal et 5 de l'A.C.C.). Un beau peloton. Et un bon petit restaurant à Pontorson (trouvé par Philippe). Une très belle journée à tous égards, le soleil ayant été avec nous.

Le 24 avril Ginette et Gérard, qui ont pris goût au Mont, ont accompli une partie de la randonnée Bagnoles de l'Orne- Mont Saint Michel aller et retour, soit 170 km. Pas mal !

Le lendemain 25 avril, les cyclos cardiaques bas-normands étaient présents aux Parcours du Cœur à la Ferrière aux Etangs (*voir p.7 de ce numéro*).

Le 1er mai, découverte des marais de Carentan (Manche), à nouveau avec le VCT St Lô.

Le 8 mai, retour à La Ferrière aux Etangs pour la "Randonnée des Etangs" ;

Le 23 mai, découverte des Alpes mancelles (Sarthe) par nos amis au complet.

En conclusion constatons qu'il n'est pas besoin d'être beaucoup pour entreprendre et témoigner. Animés par un "correspondant régional" dynamique, Michel Brière, nos amis de Basse-Normandie en font la démonstration. ■

De belles balades en Rhône-Alpes

La plaine du Forez

Le soleil était au rendez-vous pour cette randonnée organisée par Paul Coquard. Seul bémol, toute la matinée Paulette et Bernard Taillade, Josiane et Roger Besset, Daniel Souzy et Paul devaient lutter contre le vent du nord pour atteindre Feurs où Marcel Bernard les retrouvait pour le pique-nique.

Après une part de tarte et un petit café pris en terrasse, le petit groupe reprenait la route du retour, vent de dos. A l'arrivée les compteurs affichaient 79km. Une belle sortie !

La Route des Sapins

Onze cyclos, équipés comme en hiver, ont participé à cette randonnée organisée par Joseph Cortinovis. Le matin, belle grimpée pour franchir le col de Belle-Roche, atteindre le plateau de Retord et retrouver les 9 marcheurs pour le repas de midi dans une ferme auberge. L'après-midi retour tranquille chez Marie et Joseph pour terminer la journée avec les délicieuses galettes arrosées de « Cerdon ».

Prochains rendez-vous

Mercredi 14 et jeudi 15 juillet : **Sur les routes de Savoie,** au départ de Chambéry (Savoie)

Au programme :

Le mercredi (facultatif), les amateurs du **Tour de France** pourront assister au départ de l'étape Chambéry-Gap ou se rendre sur le parcours

Jeudi : Randonnée cyclo au départ de Chambéry.

Contact : *Daniel Souzy Tél. 06 86 44 01 48 ou 04 78 30 73 83* ■

Courir pour la Paix

A vrai dire il s'agit plutôt de pédaler puisque, lors de cette manifestation à but humanitaire qui se déroule à Chailly sur Armançon (Côte d'Or) le samedi 7 août, il est essentiellement proposé des parcours cyclo. Pierre Lescure invite ceux qui le pourront à participer avec lui à **la balade familiale de 40 km** figurant au programme, occasion de nous faire connaître.

Pour tous renseignements s'adresser à Pierre Lescure 6 rue des Jacobins 21490 Norges la Ville. Tél. : 09 54 58 02 85 – Courriel : pierrelescure@hotmail.com ■

Journées drômoises : mes premières boucles avec l'A.C.C.

Bernard Hausser, nouvel adhérent ayant participé aux "Journées drômoises", nous livre ses impressions.

Ces "Journées drômoises" du 5 au 9 mai m'ont donné l'occasion de rencontrer mes nouveaux amis Cyclos Cardiaques, découverts l'été dernier au détour de quelques clics sur le Net. Ce qui m'a frappé d'emblée en arrivant à Mirabel-et-Blacons, c'est la joie de vivre qui anime tous ces rescapés d'accidents ou de maladies cardiaques. Leur bonne humeur vous donne très vite envie de les rejoindre pour partager avec eux les intenses moments de bonheur que le vélo et la nature vous procurent. Cela fut chose faite dès ma première virée en Drôme, car j'ai plutôt été gâté par le menu que nous a réservé la dynamique équipe des organisateurs, tous regroupés autour de notre Présidente.

Pour nous mettre en appétit, la première journée fut consacrée à décrire un grand huit entre la Drôme et l'Ardèche, en franchissant au passage le Rhône du côté de la Voulte ce qui, à vélo, est un must pour un Strasbourgeois, et en allant taquiner le Piémont ardéchois vers le pays de Saint Cierge-la-Serre, où nous nous sommes restaurés à midi.

Le lendemain fut nettement plus consistant puisque, après une longue remontée vers les sources de la Gervanne, nous avons passé le Col de Bacchus pour rejoindre dans le Vercors le hameau de Léoncel où se niche une superbe abbaye cistercienne du 12ème siècle. A peine avions nous goûté quelques instants à la spiritualité et à la simplicité de ce lieu qu'il a fallu redoubler d'effort et veiller à nos fréquences cardiaques pour escalader sans embuche de pompe le col de Tourniol qui nous a ouvert l'accès aux portes du couloir rhodanien. C'est à Barbières que nous avons retrouvé le soleil qui, associé à quelques lampées de bière pression du pays natal, m'a vite remis d'aplomb pour le chemin du retour.

A entendre quelques anciens de l'Amicale, la Drômoise ne serait plus pour moi, après ces deux premières sorties, qu'une simple formalité, en quelque sorte une balade de santé. Que nenni, car il fallait non seulement absorber l'interminable route qui borde la Roanne, mais aussi aller affronter à Saint Nazaire le Désert les agapes généreuses que nous avait concoctées en secret la garde rapprochée de notre Présidente. Le chaleureux mot d'accueil de Monsieur le Maire ne fut pas de trop pour nous encourager à reprendre sous une pluie fine la route vers le col de Lescou. De plus, les tranches de pâté, avalées un peu trop goulûment m'avaient quelque peu lesté l'estomac dans la montée. Au retour, il a fallu faire preuve de beaucoup de courage et de détermination pour continuer à pédaler sous une pluie battante et passer, en ce qui me concerne à pied, le fameux Pas de Lauzens, qui fut la dernière difficulté de la journée.

Et dire que si l'on m'avait prédit en août dernier qu'à peine dix mois après mon accident je pourrais à nouveau enchaîner en trois jours près de trois cents kilomètres à vélo et, qui plus est, sur des routes que je ne connaissais pas, je ne l'aurais jamais cru. Et pourtant il ne s'agit pas d'une galéjade même si, vu d'Alsace, nous sommes déjà par là un peu dans l'antichambre de la Provence.

L'ambiance au cours de ces journées fut si sympathique et si bon enfant que j'ai vite oublié que je n'avais pas quitté une seule fois pendant tout ce séjour mon coupe-vent, mes gants d'hiver, mon collant et mes couvre-chaussures. Il faut bien dire que là haut, sur les monts du Vercors et de l'Ardèche, le printemps nous avait lâchement abandonné, tellement il y faisait encore froid. Mais qu'à cela ne tienne, l'important c'est d'avoir retrouvé un peu de confiance en soi, ceci grâce à l'aide précieuse de mes compagnons qui, dès que la route s'élevait un tant soit peu, n'ont pas hésité à m'encourager et à me soutenir dans mon effort. Bien entendu, les allures ne furent pas dantesques, comme cela est de règle à l'A.C.C. Mais je reste aujourd'hui persuadé qu'esseulé et sans leur présence à mes cotés, je n'aurai jamais entrepris en solitaire un pareil défi, de peur de tutoyer mes limites. En l'espèce, rien ne vaut la valeur de l'exemple, surtout pour un Saint Thomas comme moi.

Aussi, voudrais-je saisir l'opportunité qui m'est donnée ici pour remercier tous mes amis cyclos cardiaques qui m'ont accompagné au cours de ces trois journées. Je ne les citerai pas individuellement puisqu'ils se reconnaîtront tous. Ils m'ont vraiment fait revivre après mon accident de l'été dernier des moments formidables sur mon vélo. Enfin, pour terminer, je voudrais surtout ne pas oublier notre Présidente à laquelle j'adresse un grand merci, tant pour son accueil si chaleureux dans son pays de Crest que pour sa parfaite organisation de ces journées drômoises qui, j'espère, en appelleront bien d'autres.

Bernard Hausser ■

Balade francilienne en avril...

C'est Jacques Riquier qui nous la raconte.

Nous sommes 9, prêts à sillonner les routes du Vexin. C'est le printemps, Le vent joue les abonnés absents, il fait soleil mais la température est très fraiche. Les équipements sont en conséquence. Trois "téméraires" ont néanmoins enfilé le cuissard court : oh, que de beaux mollets propices aux coups de soleil, mais n'exagérons pas...!!!

On papote un peu, beaucoup…mais comme nos "destriers" piaffent d'impatience, allez, c'est parti. On n'est pas là pour rigoler, n'est ce pas...!!!

Maurice nous a concocté un parcours fort sympathique. Nous sommes 7 à prendre le chemin proposé alors que 2 optent pour un tracé plus direct. Pour tout le monde, rendez-vous à ⏩

Balade francilienne *(suite)*

⏩ "l'Auberge du Saint Graal". Certains le cherchent encore (le Saint Graal) mais nous, nous savons où il est...!

Petites routes tranquilles, voitures quasi inexistantes, blé en herbe, petits villages endormis que seul le bruit de nos dérailleurs éveille. Corbeaux et autres animaux nous regardent passer. Les "régionaux de l'étape" nous font découvrir "la maison du pain ", un magnifique château planté sur sa colline, un bel étang avec son petit moulin... Oh, que l'Ile de France est belle !

Le groupe va bon train. Ça roule, ça hue, ça pause de temps en temps, c'est la bonne humeur qui rythme notre vitesse. Le soleil n'est pas encore au zénith mais ça y est, nous les 7 sommes arrivés Place du Soleil Levant où se situe l'auberge. Nos deux amis qui ont pris au plus court arrivent après nous... Bizarre, bizarre, vous avez dit bizarre....

Allez, à table. La patronne s'égare un peu dans les plats commandés mais tout rentre rapidement dans l'ordre. La chère est bonne. Entre deux bouchées les discussions et les plaisanteries vont bon train et la parcimonie accompagne notre cuvée.

Bon, ce n'est pas tout. il nous faut rejoindre la ligne d'arrivée. Pas de sprint, le train est sénatorial. Certains sont meneurs avant de reprendre la roue. Les arrêts sont un peu plus fréquents bien que le chemin du retour soit plus plat. Pour aujourd'hui, un dernier regard sur ces vastes étendues agricoles et, après une dernière ligne droite, nous retrouvons le parking de la gare où sont stationnés nos fidèles véhicules "auto"mobiles.

Chacun commente sa journée, range son matériel et se dit : à bientôt. ■

Rendez-vous à la Semaine Fédérale

L'A.C.C. sera bien entendu présente à la Semaine fédérale, cette année du 1er au 8 août à Verdun.

A tous les Amicalistes qui participeront à ce rassemblement cyclotouriste le plus important d'Europe nous donnons rendez-vous à notre stand, dans le "village fédéral", au sein de la Permanence.

D'autre part, comme d'habitude, nous invitons tous ceux qui le pourront :

- à partager ensemble un repas convivial dans un restaurant (en principe le jeudi soir) ;
- à participer, également ensemble, au pique-nique géant du jeudi ainsi qu'au défilé de clôture le dimanche matin 8 août. Nous comptons aussi et surtout sur eux pour assurer un temps de présence au stand afin d'y accueillir, renseigner et informer les cyclos le visitant.

Nous vous attendons. ■

Quand Emile "s'envoie en l'air" !

Notre ami Emile Malnoë nous donne de ses nouvelles.

Qu'est-il arrivé à Emile *? "Il s'est envoyé en l'air avec une dame"*. Je vois d'ici la tête de votre auditoire. Mais ce n'est pas ce que vous croyez. Marchant avec un groupe de neuf personnes sur un sentier très pentu, pour descendre une marche naturelle assez haute j'aide une dame à passer cet obstacle, oui mais voilà, son pied gauche ripe, le pied droit suit, la dame s'accroche à mon sac à dos, emportés nous courrons quelques mètres, elle tombe, m'entraîne dans sa chute et nous roulons

jusqu'à une rivière presque à sec. Je heurte une pierre et me retrouve groggy, coudes et genoux à terre, dans la position d'un musulman en prière. Appels au secours. D'abord pas de réponse. Nos collègues arrivent enfin et raniment la dame. Moi, je parviens à me retourner et à m'asseoir au sec. Ils appellent les secours et, en les attendant, nous donnent à l'un et l'autre quelques premiers soins.

Les secouristes peuvent accomplir une partie du chemin en voiture mais le reste est à faire à pied et comporte une sérieuse montée. Aussi, à leur arrivée, ils demandent un hélico. Ils soignent nos blessures, demandent au groupe de poursuivre son chemin et d'éviter de prévenir nos familles afin de ne pas les affoler, eux s'en chargeront. A cette fin ils m'ont demandé à plusieurs reprises les coordonnées de la personne à prévenir, l'hôpital où je préférais être transporté. L'un m'a assuré qu'il allait lui-même informer mon épouse sans lui dire que l'on avait dû m'hélitreuiller pour ne pas trop l'inquiéter.

Chacun notre tour nous sommes hélitreuillés pour être déposés en un lieu accessible aux voitures. De là un deuxième hélico me conduit à l'hôpital , ma compagne d'infortune étant emmenée en ambulance vers un autre établissement.

Personnellement, j'ai été bien soigné même si, pour mon cuir chevelu, il a fallu s'y prendre à plusieurs reprises car ils n'étaient que deux toubibs pendant la nuit.

Cela dit, un mois après les faits les familles n'ont toujours pas été prévenues par l'équipe des secours. Donc, en cas d'accident et quelles que soient les consignes, appelez, avertissez les familles, bien sûr avec tact.

Quoiqu'il en soit, "*je me suis bien envoyé en l'air avec une dame !*".

Emile Malnoë ■

Un ancien répond à un autre ancien

A Pierre Bellan (le Corse), l'un des "quatre mousquetaires" des prémices de l'A.C.C. s'exprimant en page 5 de notre dernier numéro, Christian St Faust, qui était l'un d'eux (il fut le premier président de notre Amicale), répond en écho. Evoquant la photo illustrant le message de Pierre et où ils figurent tous les quatre, il écrit :

"*Tiens donc, cette photo que je croyais être seulement dans mes archives et que je retrouve dans* Cœur et Vélo*, on pourrait l'intituler "souvenirs, souvenirs…", vu tout ce qu'elle évoque pour nous quatre.*

Comme tu le dis, ami Pierre, quinze ans ont passé et de quatre nous sommes maintenant plus de deux cents. Beaugency, 1994 c'est loin. Bien des balades en tous lieux et de tous genres ont eu lieu depuis, balades qui ont laissé de belles traces et aussi quelques anciens sur la route de la vie mais qui en ouvrent d'autres à de nouvelles générations de "cardios" qui seront sensibles au pouvoir régénérateur du vélo après parfois un grand désarroi.

Á mon grand regret, comme toi je ne peux plus, hélas, enfourcher ce cher vieux complice de mes balades passées, l'équilibre me manquant souvent, mais c'est toujours avec un immense plaisir que je reste fidèle à notre Amicale, à son esprit et à sa continuité, à travers Cœur et Vélo.

Portatez-bé, comme nous disons en gascon !". ■

Quand vous serez dans le Gers

Christian nous a par ailleurs adressé le commentaire suivant relatif aux "Journées Maxime Brégeron " 2010 :

"Heureux les participants aux "Journées Maxime Brégeron" à Samatan qui pourront déguster les spécialités que Pierre Lescure énumère dans le dernier Cœur et Vélo. *A cet égard le Gascon que je suis a apprécié la parfaite connaissance que Pierre manifeste dans son article non seulement de la gastronomie locale mais de tout ce qui fait ce pays et sa joie de vivre.*

Comme il vous le conseille, allez donc rendre visite à la Chapelle Notre-Dame des Cyclistes. J'y suis passé en 1960 alors que sa restauration était à peu près terminée mais n'y ai pas laissé de maillot de l'A.C.C. pour la bonne raison que celle-ci n'existait encore pas ! J'en ai seulement ramené une photo de la statue de N-D des Cyclistes (œuvre de Mme Brun de la Serve), dûment estampillée à la date du 18 mai 1959 par Mme Batistine Rottenfus, alors conseillère de La Bastide d'Armagnac et responsable de la chapelle.

La Bastide d'Armagnac, justement, quelques tours de pédale supplémentaires et vous y voilà. Cette cité médiévale "encore dans son jus" mérite une visite. Pour l'intérêt de son cadre historique tout d'abord mais aussi pour la Cave du lieu qui vous délivrera, contre une modeste redevance, un flacon de son incomparable Armagnac "Haut Baron" hors d'âge dont vous apprécierez la splendeur après l'avoir admiré, humé et amoureusement réchauffé dans son verre tenu au creux de la main , pour conclure un grand repas partagé entre amis (à boire néanmoins avec modération, ndllr).

Alors bonnes "Journées Maxime Brégeron" à ceux qui y participeront". ■

Réduire les coups !

L'article paru dans notre dernier numéro sous le titre "*Pédaler raisonnablement*" a retenu l'attention de Jean-Louis Wilmès ((77). *"Pédaler "calmement"… entretenir l'endurance bénéfique… je suis heureux de voir notre bulletin revenir sur ces propos de bon sens…"*, écrit-il. Mais comme il est dit dans cet article que, "*pour optimiser les effets cardiovasculaires, la fréquence cardiaque doit avoisiner 90 coups/mn"*, ce chiffre le "*trouble*". D'où la démonstration qui suit :

"*Avec un développement de 4 m 90 (soit un 42 x 18), cela donne 26,460 km/h. A rapprocher …de l'allure Audax : 22,km/h (et il faut déjà les faire !),*

…de ce que les épreuves d'effort se font à 70 tours/mn

…et de ce que 20 km/h. = 140 watts (équivalent d'une montée d'escalier avec charge de 10 kg) performance déjà honorable , effort déjà jugé "intense" par la Fédération de cardiologie".

Et notre ami de conclure : "*On se calme*". Dont acte.

Dans le même esprit, Jean-Louis ajoute : *"…avoir un bon vieux "clou" comme 2ème voiture pour les petits déplacements est une excellente pratique. Merci de le rappeler !* (ndlr : notre "*Défense de la bicyclette*" figurant également au sommaire de notre numéro de mai-juin) *… 6 km chaque jour = 36 km/semaine..et en ajoutant une sortie le dimanche…".*

Par ailleurs notre ami nous apprend que *"on a ajouté deux "rustines" à ses coronaires en juin 09. La dilatation (angioplastie) effectuée après l'infarctus aura tenu 20 ans !* ".

Voilà qui est plutôt rassurant. ■

Après la parution dans notre dernier numéro d'un résumé du récit qu'a fait notre ami Denis Boitelle de sa "Diagonale Dunkerque-Menton", des lecteurs ont souhaité se procurer le texte complet. Qu'ils s'adressent pour cela à :
Denis Boitelle 68 Bd Paturle 59360 Le Cateau-Cambrésis. Tél. 03 27 84 06 20 ou 06 10 58 77 13

Un cœur qui bat dans une ville qui vit

C'est donc Samatan, petite bourgade du Gers, qui sent la ville rose par ses façades en terre cuite, cité du foie gras et du tourisme, qui accueillera l'ACC fin septembre pour les prochaines rencontres Maxime Brégeron.

Quelle bonne idée que ces retrouvailles dans le département du Gers ! Oui, Jean-Paul (*), nous serons là, chez toi, dans un de ces endroits au cadre de vie privilégié que tu te faisais un plaisir de nous faire découvrir et où beaucoup aimeraient vivre.

Nous serons séduits par son climat tempéré, sa culture du terroir, son habitat de caractère, par l'hospitalité des Gascons en général et des Samatanais en particulier, par son environnement préservé, propice aux loisirs et aux belles randonnées à vélo.

Berceau de la Gascogne, le département du Gers est marqué par l'Histoire dont il porte encore les traces.

C'est le domaine des Mousquetaires, de Charles de Batz-Castelmorevrai, véritable nom du célèbre d'Artagnan, et du "Petit Caporal", surnom donné à Jacques Fouroux en raison de son caractère bien trempé et de sa petite taille (1m62), célèbre demi de mêlée et capitaine de l'équipe de France de rugby, qui nous a quittés en fin d'année 2005 suite à une crise cardiaque.

La Bastide d'Armagnac

C'est aussi dans le Gers que les Cadets de Gascogne ont conquis leurs lettres de noblesse. Immortalisé par Alexandre Dumas, d'Artagnan fera leur gloire éternelle. Destinés pour la plupart aux carrières militaires, leur vaillance et leur courage feront le tour de monde.

Le Gers et aussi un lieu de passage obligé de milliers de pèlerins sur les chemins de St Jacques de Compostelle.

Route du Gers

Par la diversité de ses paysages, vous serez, j'en suis convaincu, enchantés de ce prochain séjour. Les vignes à flanc de coteau et les vallons aux airs de Toscane, découpés par une multitude de cours d'eau, vont vous émerveiller.

L'économie de cette belle région est principalement basée sur l'agriculture et le tourisme.

Les volailles avec tous leurs succulents dérivés, les vignes et les vins "Côtes de Gascogne", l'Armagnac, le Floc déjà évoqués dans les numéros précédents ne sont pas ses seules productions. Il faut y ajouter les cultures du maïs, du. blé, du colza, du tournesol.

Voilà les amis ce qui nous attend fin septembre. Dans le prochain *Cœur et Vélo* nous vous entretiendrons des parcours proposés, ainsi que des animations qui rythmeront nos soirées.

Si vous n'êtes pas encore pas inscrit, c'est le moment de nous rejoindre. Il reste quelques places, remplissez vite le bulletin ci-dessous.

Pierre Lescure ■

(*) *Il s'agit, bien sûr, de Jean-Paul Callède à qui nous devons le choix de Samatan pour nos Journées Brégeron 2010 dont, trop tôt disparu, il n'a pu, hélas, mener à terme l'organisation (voir nos deux derniers numéros).*

✂----------

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 <u>dans les meilleurs délais</u> 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.

Parcours du Cœur : nous y participons

Les Parcours du Cœur, qui se sont déroulés fin avril à l'initiative de la Fédération française de cardiologie, ont été à nouveau pour l'A C C l'occasion de témoigner des bienfaits d'une pratique raisonnable du vélo.
Voici les échos que nous avons reçus de quelques-uns de ceux qui ont participé à cette manifestation.

A Nantes , avec Raymond et les autres…

Aux "Parcours du Cœur de Nantes", l'A.C.C. était représentée par nos adhérents semi-Bretons de la région avec un stand au sein même de celui de la fédération française de cardiologie que tenait une charmante cardiologue et son équipe du CHU, *nous confie notre ami Raymond Jarno. Laissons-le poursuivre :*

Nous avons d'ailleurs pique-niqué avec eux, partageant casse-croûte et boisson à volonté (eau minérale millésime 2010, bien entendu)

La moyenne d'âge des Acécistes présents avoisinait les "80 balais" prouvant ainsi que la pratique d'un sport amène une espérance de longue vie. C'est d'autant plus vrai en Loire Atlantique qu'avec "Nantes" on peut faire "sentaN" * et "100 ans", c'est un bel âge !

La journée fut agréable et clément le temps mais pas seulement : avec "clément" : il y avait aussi Marcel, Claude, Laurent, Henriette, Suzanne et Raymond.

Ceux-ci ont été présents au stand, bien sûr, où nous avons reçu, entre autres, Pierre Boisteau (fils de Marcel et Marie-Jo), moniteur de marche nordique. Ils ont également participé à certaines des activités proposées : le vélo pour Marcel, Laurent et Claude, la marche nordique pour Henriette et la marche "normale" pour Suzanne.

Quant à moi je suis resté au stand à vanter à qui voulait l'entendre les mérites de la pratique cycliste et l'esprit convivial de notre Amicale.

Activités, démonstrations, informations se déroulaient dans le très beau Parc du Grand Blottereau.

Pour conclure, vive l'activité physique. N'oublions pas que la marche, puis le vélo ont précédé la voiture !

Raymond Jarno ■

A La Ferrière aux Etangs (Orne), contacts et convivialité

Michel Brière avait proposé la présence d'un stand A.C.C. aux Parcours du Coeur organisés par la commune de La Ferrière, sous l'égide de la fédération française de cardiologie. Ainsi il a pu mettre sur de grandes tables toute une documentation à la disposition des participants. Voici son compte-rendu :

Une cinquantaine de personnes sont venues voir et comprendre comment fonctionne cette drôle de machine qu'est le cœur. Médecins, pharmaciens, membres de la Protection Civile sont venus donner quelques conseils, parmi lesquels Mme Boudet, adjointe au Maire de la commune mais aussi ancienne directrice de l'Ecole d'Infirmières de Flers.

A noter aussi la visite de M. Le Clech, de la Confédération des Demi-Siècle.

La Protection Civile a procédé à une démonstration des "Gestes qui sauvent", premiers secours et utilisation d'un défibrillateur, avec application.

A 15h15, début des parcours cyclos et pédestres. Régine, Philippe, Gérard et moi enfourchons nos vélos pour un parcours raccourci à 30 km. Nous sommes accompagnés par les cyclos de La Ferrière aux Etangs, les autres ayant choisi le parcours de 15 km. Madeleine participe à la randonnée pédestre. La tension des participants est prise avant et après l'effort. Et nous avons des fruits et boissons à notre disposition.

Au final, cette journée s'est passée dans la convivialité pour le plaisir de tout le monde et rendez-vous est pris pour l'année prochaine.

De plus le club de La Ferrière nous a invités à participer à sa randonnée cyclo du 8 mai.

Michel Brière ■

A Chaumont (Haute Marne) , un début qui appelle une suite

A l'initiative d'André Lavie , notre Amicale a non seulement participé aux Parcours du Cœur de Chaumont (Haute Marne) mais elle s'est impliquée dans leur organisation. A un stand A.C.C. (partagé avec les donneurs de sang) elle a ajouté la mise en place d'une balade à vélo de 35 km..

"Par un temps splendide, assez frais au début, nous avons été 11 à effectuer la balade de l'A.C.C.", *confie André, un peu déçu de cette faible participation. Mais ce n'est qu'un début, à Chaumont c'était la première fois que les Parcours du Cœur comportaient un circuit vélo.* "Rien n'étant inutile", *André* "pense quand même avoir fait connaître l'Amicale", *ne serait-ce qu'aux près de 300 personnes ayant participé aux parcours pédestres, et à travers des articles dans la presse locale. Il envisage d'ailleurs ne pas en rester là. Bravo André !*

M. D. ■

A Dijon (Côte d'Or), en étroite collaboration

C'est la responsable des Parcours de Cœur elle-même qui nous dit ce qu'il en a été.

Pour la 35ème édition du parcours du cœur, Dijon a été fidèle au rendez-vous le 25 avril dernier. Dans une ambiance festive et sous le soleil, plus de mille personnes ont été accueillies dans le village de prévention installé au lac Kir.

Grâce au dynamisme du Club Cœur et Santé et à l'investissement généreux de nombreuses associations sportives, les participants ont pu découvrir en famille des activités physiques variées. C'est dans ce cadre que, pour la deuxième année consécutive, l'Amicale des Cyclos Cardiaques était à nos côtés pour cette journée. ⏩

L'A C C témoigne

Parcours du cœur *(suite)*

⏩. Au programme, deux tours de 20 km encadrés par plusieurs membres de l'Amicale faisant partager leur passion du vélo, possible à tout âge et à son rythme! Même après un accident cardiaque il est possible de continuer en pédalant "autrement" comme nous le rappelle si bien Pierre Lescure au cours d'une interview annonçant le Parcours du Coeur dans Le Grand Rendez-vous diffusé sur VOO TV le 22 avril.

Bénédicte Verges *(médecin cardiologue et marraine du club "Cœur et Santé" de Dijon)* ■

A Lyon , un partenariat s'installe

A Lyon, 3ème année de partenariat avec l'Association de Cardiologie Val de Rhône (AVCR).

Dès le vendredi après-midi, trois membres de l'ACC étaient venus prêter main forte à une poignée de membres de l'ACVR pour l'installation des stands du Village Cœur et Santé dans l'enceinte du Parc de la Tête d'Or.

Le samedi, parmi les nombreuses animations proposées, deux randonnées vélo, organisées par l'ACC, "Lyon Vélo" et "La Ville à Vélo ", étaient au programme.

Tout au long de la journée, tant sur notre stand qu'au cours des deux randonnées, les onze cyclos cardiaques présents ne sont pas passés inaperçus avec leurs maillots jaune et bleu !

Nous venons de recevoir de l'ACVR, les remerciements pour notre participation active ainsi qu'une invitation à la réunion des responsables des clubs Cœurs et Santé, des membres du bureau ACVR (Ain, Ardèche, Drôme, Loire et Rhône) et des Cardiologues référents. Nous aurons 10 minutes pour présenter l'ACC aux participants.

Daniel Souzy ■

A Dieulefit (Drôme), on remet ça.

Le dimanche 25 avril six Drômois et un Ardéchois étaient au rendez-vous, fixé par Josiane, pour une randonnée cyclo de 45 km suivie d'un pique-nique à midi, dans le parc du Centre de rééducation, en compagnie des épouses.

D. S. ■

Au stand de l'A.C.C. à Nantes, la pause casse-croûte

- Avec cet engin, difficile d'attaquer de grands cols : il n'a qu'un seul braquet !

En passant

Ça n'arrive pas qu'aux autres

C'était lors d'une Semaine fédérale où l'A .C.C. avait, comme habituellement, son stand. Eusèbe, présent à cette manifestation, y est bien évidemment passé.

Il a demandé:

- Alors, ça marche ? Vous faites beaucoup d'inscriptions ?

- De quelles inscriptions parles-tu ? De celles pour le repas traditionnel du jeudi soir où nous nous retrouvons tous ensemble, sans doute ?

- Heu, non, pas précisément. Au fait, oui, inscris-moi pour ça. Mais je pensais aux inscriptions de nouveaux adhérents…

- Nous en avons "fait" quelques-unes, bien sûr, mais ce n'est peut-être pas ce qui importe le plus. Si nous sommes là, c'est aussi pour faire de l'information en matière de prévention, rappeler aux cyclos qui défilent devant notre stand que l'accident cardiaque, "ça n'arrive pas qu'aux autres", que pratiquer un sport n'en protège pas toujours, que si le vélo peut être excellent pour le cœur, nous en savons quelque chose, il peut tout autant se révéler néfaste, le tout dépendant d'un certain nombre de facteurs et notamment de la manière dont on le pratique…Voilà ce que chacun de nous doit expliquer chaque fois qu'il en a l'occasion.

- Oui, je comprends. En fait si nous avons un stand, ce n'est pas seulement pour faire de la réclame…

- Nous avons aussi à nous faire connaître mais pas de prosélytisme : mieux vaut n'avoir pour adhérents que ceux qui ont d'eux-mêmes envie de le devenir. Cela dit, acceptes-tu d'assurer un temps de permanence dans le courant de la semaine ?

- Bien sûr. Pour informer les visiteurs dans le sens que tu viens de m'indiquer, en m'aidant des documents que je vois là, étalés sur la table.

- A partir de notre vécu, aussi. Nous sommes bien placés pour témoigner de ce que nul n'est à l'abri d'un accident cardiaque. C'est ce message qu'il nous faut transmettre pour inciter ceux qui le reçoivent à prendre un certain nombre de précautions propres à réduire le risque.

- Tu m'as convaincu. L'Amicale peut compter sur moi.

Emdé ■