Amicale des Cyclos Cardiaques

Cœur et Vélo

N°92 novembre-décembre 2010

Dans ce numéro :

- **Journées Brégeron 2010**
  - Ça s'est passé à Samatan 2-3
    - *Ma semaine dans le Gers*
    - *Comment on devient Acéciste*
    - *Une assemblée unanime*
  - Échos de Samatan 4
  - Du côté des marcheurs 4-5
  - Le nouveau Bureau 5
- **En passant** 5
- **L'A C C témoigne**
  - Courir pour la Paix 6
  - A la semaine fédérale 6
- **A l'A C C, ça roule**
  - Week-end en Pays de Sioule 7
  - Chemins de halage Franche-Comté 7-8
- **Raconte-nous**
  - Petite histoire d'une grande Reine 8
  - Nouveaux adhérents 8

L'abondance des matières nous contraint à reporter au prochain numéro des articles qui devaient paraître dans celui-ci. Que leurs auteurs veuillent bien nous pardonner ce retard involontaire.

Amicale des Cyclos Cardiaques

3, Parc du Belloy Allée Le Nôtre
78600 LE MESNIL LE ROI
☏ 01 39 62 21 34 ou 04 75 76 80 00
E-Mail : contact@cyclocardiaques.org
Josiane Besset : president@cyclocardiaques .org
Jacques Riquier : secretaire@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo

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

Le mot de la présidente

Samatan…c'est fini !

Si, comme certains le pensent, notre ami Jean Paul a pu nous voir de là haut, il a dû être satisfait de la réussite de cette semaine. Nous avons essayé de faire au mieux avec ses amis gersois qui ont été présents tout au long de ce séjour.

Certes les arrêts pour prendre des photos ou tout simplement pour se reposer, les visites ou les explications de nos guides ont été les bienvenus pour bon nombre d'entre nous, mais le principal reste que la semaine se soit bien terminée pour tout le monde.

Plaisir de pédaler, de marcher, de se rencontrer autour d'une bonne table le soir, d'apprécier aussi les talents cachés de certains de nos adhérents…etc.… l'ACC c'est tout cela…et c'est grâce à vous tous. J'espère que tous ceux pour qui c'était les premières "Journées Brégeron" ont apprécié la convivialité qui règne entre nous et qu'ils se sentent maintenant bien intégrés dans notre Amicale.

Une fois de plus, en sillonnant les belles routes "mal plates" de la région, nous avons pu témoigner que le vélo pratiqué raisonnablement ne peut être que bénéfique mais, à cet égard, personnellement je regrette un peu que nous n'ayons pas eu davantage d'échos dans les médias locaux pour relayer et promouvoir notre message. Il est vrai que, n'ayant plus de représentant sur place, nous avons manqué de contacts.

Maintenant, il nous faut penser à nos séjours 2011 ainsi qu'à la prochaine assemblée générale qui aura lieu à Saint Georges de Didonne, près de Royan. Ce sera sûrement différent, ne serait-ce que par le profil des circuits, mais c'est là toute l'originalité de nos rencontres. Elles sont différentes mais toujours accessibles à tous, le principal étant de rester raisonnable et de passer de bons moments ensemble pour garder "forme et joie de vivre".

Josiane Besset ■

En attendant le départ vers de nouvelles découvertes

Si ce n'est déjà fait, pensez à régler votre cotisation 2011

Son montant est maintenu à 15€ pour les membres actifs et leurs conjoints bienfaiteurs et à 25€ minimum pour les autres membres bienfaiteurs (32€ avec le bulletin).

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

Important : la cotisation des nouveaux adhérents inscrits depuis le 1er juillet 2010 couvre l'année civile 2011. Ils sont donc à jour.

Ça s'est passé à Samatan

Si riches ont été les "Journées Maxime Brégeron" 2010 qu'il serait difficile de tout raconter. D'autant que chacun les a vécues différemment. C'est pourquoi, pour y faire écho, nous avons donné la plume à deux participants : un "ancien" de l'ACC et un "petit nouveau". Voici d'abord le récit du premier, Michel Brière (Orne).

Ma semaine dans le Gers

Samedi 25 octobre les presque 120 participants se retrouvent au "Vacanciel" de Samatan dans un bel environnement et dans la bonne humeur. Ce à quoi l'apéritif de bienvenue a, bien sûr, contribué.

Dimanche matin, mise en jambes sur trois parcours au choix (comme ce sera le cas tous les jours afin de satisfaire tout le monde). Cependant certains (surtout les "nouveaux") se demandent dans quel groupe s'intégrer dans l'ignorance où ils sont du niveau de leurs compagnons et du profil des itinéraires proposés. Ils se situeront vite et tout ira au mieux les jours suivants.

L'après-midi est consacrée à l'assemblée générale *(voir page suivante).*

Repas festif le soir avec au menu, comme il se doit ici, foie gras, magret de canard, etc., le tout arrosé d'un excellent Tariquet.

Avec le soleil en prime

Le lendemain lundi, départ retardé pour cause de visite des marchés. L'important marché forain d'abord, puis celui aux volailles vivantes, lesquelles côtoient des étals de légumes. C'est enfin le marché au gras où foies gras et carcasses de canards s'alignent en quantité sur des rangées de tables bientôt vidées, les transactions ne traînant pas. Cette visite était vraiment à faire.

Á 11 heures nous enfourchons nos vélos. Ayant choisi le parcours moyen, je n'irai pas jusqu'aux gorges de la Save vers lesquelles se dirige le groupe 1 (grand parcours). Comme les autres groupes, nous bénéficions de l'accompagnement d'un cyclo du coin. Direction L'Isle en Dodon et Montbernard. Notre guide attire notre attention sur ce qui est à voir ou remarquer dans les villages que nous traversons. Nous grimpons quelques côtes et distinguons en toile de fond la chaîne des Pyrénées et des sommets enneigés. Après le pique-nique, pour rentrer nous reprenons une route nettement plus facile qu'à l'aller.

Le lendemain, toujours accompagnés par notre guide Jacques, nous partons vers la vallée de la Gimone en passant par Simorre, dont nous visitons la superbe église fortifiée avant de gagner, vers Meilhan, un site commémorant un massacre de résistants. L'après-midi, nous rentrons via Nénigan, St Férréol de Comminges et Puymaurin. A l'arrivée nous admirons la cathédrale de Lombez au magnifique clocher octogonal. Sur notre parcours les panoramas (et les côtes) se sont succédés mais nous n'avons pas trouvé le moindre café ni vu un quelconque commerce. Il n'est donc pas étonnant que Samatan, qui ne compte qu'environ 2000 habitants, en soit au contraire tellement bien pourvu ainsi que de services : on y vient de loin faire ses courses.

La soirée de ce jour est animée par les dynamiques "Baladins gersois", groupe folklorique d'Auch, qui a réussi à faire entrer dans la danse nombre d'entre nous.

Vélo tous les jours pour les insatiables

Mercredi, journée libre. A quelques-uns nous en profitons pour nous rendre en voiture à la grotte-musée du Mas d'Azil, magnifique site naturel méritant la visite.

Ceux qui ont décidé de rouler à vélo au départ d'Eauze en diront autant à propos de La Bastide d'Armagnac (et de son pittoresque café Tortoré) , de la Chapelle des Cyclistes où figure le maillot de l'A.C.C., de Mauvezin, de Cazaubon, etc….localités qu'ils ont visités, à nouveau guidés par Jacques.

Jeudi, le temps maussade, qui dissuade certains, nous fait négliger Gimont et l'abbaye de Planselve. Double crevaison de Régine. Nous gagnons Saramon pour midi et y pique-niquons sur la terrasse ventée d'un café. L'après-midi, le temps s'améliore. A Simore, par où nous repassons, nous visitons le très intéressant musée paysan d'Émile, ouvert spécialement pour nous. Outre une quantité impressionnante d'objets et outils anciens qu'utilisaient nos parents et grands-parents, nous y avons découvert les vêtements que revêtaient nos aïeules et ….le petit vase qui leur permettait, grâce à leur culotte fendue, de faire pipi debout pendant la messe laquelle, à l'époque, était bien longue. Finalement, ça valait la peine de prendre le départ ce matin.

Tout a une fin

Pour moi, le séjour s'arrête là, je dois repartir. Mais nombreux seront encore ceux qui enfourcheront leur vélo ce vendredi pour affronter un parcours riche en côtes mais qui leur fera découvrir, entre autres, la vie édifiante des jeunes nonnes de l'Abbaye de Boulaur et le très beau village gascon de Castelnau-Barbarens, toujours sous la conduite de Jacques.

Et je ne connaitrai pas non plus la traditionnelle soirée où s'expriment, dans la joie générale, les "talents cachés" des Amicalistes. Dommage !

Les meilleures choses ayant une fin, samedi matin ce sera, pour la plupart, le temps des séparations. Et des promesses de se revoir…Cependant quelques uns restent et seront encore sur leur vélo ce jour.

Je pense que nous pouvons avoir une dernière pensée pour notre ami Jean-Paul qui se faisait une joie de nous accueillir dans sa région où nous avons passé une formidable semaine, et remercier encore les cyclos samatanais et Jacques Aylies qui ont accompagné les groupes tous les jours.

Michel Brière ■

Ça s'est passé à Samatan (suite)

C'est maintenant Bernard Delmas (Aveyron), le "petit nouveau", qui nous confie ce qu'a été pour lui ce premier contact avec notre Amicale.

Comment on devient Acéciste

C'est suite à un infarctus, lors d'une cyclosportive et sur les conseils de mon cardiologue que je me suis mis à la pratique du vélo à allure modérée. Un jour, en consultant sur internet le site de la FFCT, j'ai vu qu'il existait, dans les confréries adhérentes, l'Amicale des Cyclos Cardiaques. Je suis allé sur son site qui m'a donné envie de rejoindre "la famille ACC". Un an plus tard, je décidais de participer aux journées Maxime Brégeron dans ma région à Samatan. Je dois avouer que j'appréhendais un peu, car je ne connaissais personne, mis à part la Présidente Josiane que j'avais eu au téléphone à plusieurs reprises et qui m'avait convaincu de rejoindre l'Amicale.

A mon arrivée à Samatan tout le monde s'embrassait, c'était les retrouvailles. J'étais très bien accueilli .J'avais rejoint "la grande famille ACC".

Le lendemain les choses sérieuses commençaient à vélo. Le circuit n'était pas très dur (45km), une petite mise en jambes avant de participer à ma première Assemblée Générale qui s'est déroulée dans la bonne humeur. Lundi matin la visite du marché au gras et de la volaille s'imposait. Puis, à 11h, départ à vélo. Ne connaissant pas comment roulaient les habitués, j'ai opté pour le circuit intermédiaire, par prudence. J'ai roulé tranquille : qui veut voyager loin ménage son cœur. Circuit agréable, pause café à midi servi par une charmante dame qui avait mangé son sourire. Le mardi, ayant pris mon courage à deux mains, j'ai décidé de partir sur le grand circuit. Pas de difficultés énormes mais un circuit casse pattes, paysages magnifiques.

Mercredi, direction Eauze en voiture. Puis vélo. Première partie du circuit relativement roulante, pique-nique à La Bastide d'Armagnac avec pause café dans un bistrot datant d'une époque révolue (à voir absolument). L'après midi visite émouvante de la chapelle Notre Dame des Cyclistes où figure actuellement, au milieu d'innombrables maillots, celui de l'ACC. On y voit aussi des vélos très anciens.

Le jeudi les quelques gouttes du matin m'ont incité à m'accorder un jour de repos. Vendredi, pour terminer en beauté, j'ai opté pour le circuit de 93km, première partie pas très dure jusqu'à Cabas Loumassès où on a fait la pause pique-nique. Une accompagnatrice du club de Samatan nous a même aimablement fait goûter le foie gras de sa fabrication, salé à la pile s'il vous plait. On a tous demandé en quoi consistait "saler à la pile". Elle nous répondit que c'était tout simplement qu'un soir où elle effectuait le salage, l'orage avait fait disjoncter le compteur. Se retrouvant dans le noir elle avait dû s'éclairer d'une pile (pile électrique). On avait bonne mine avec notre question idiote ! Retour comportant deux côtes successives avec deux passages à 14% .Journée bien remplie .

Personnellement, à ce séjour à Samatan, j'ai passé une semaine mémorable. J'ai trouvé les gens chaleureux, accueillants et faisant tout pour me mettre à l'aise dès le premier jour. Je crois que j'ai mis le doigt dans l'engrenage de la famille ACC. Je ne regrette pas d'être venu à Samatan .J'ai appris que solidarité, entraide, bonne humeur étaient les maîtres mots de l'Amicale des Cyclos Cardiaques. D'autre part, le centre Vacanciel est très agréable, lac à proximité, personnel très accueillant, repas très corrects et copieux (mis à part les haricots verts, un peu durs) Je pense déjà à St Georges de Didonne ou à une sortie régionale.

A bientôt j'espère. ■

Une assemblée unanime

À l'unanimité en effet a été adopté par l'assemblée générale le rapport d'activité présenté par Pierre Poisson (secrétaire) et Jacques Riquier. Ils rappellent les actions conduites au niveau national, notamment l'organisation de ces Journées Brégeron, avec le concours des cyclos locaux, en l'absence de notre ami Jean-Paul Callède, prématurément disparu alors qu'il en avait commencé la préparation. Les rapporteurs notent aussi tout ce qui a été réalisé en matière de relations extérieures et représentations (auprès de la FFCT, de la fédération de cardiologie, etc.), de communication (*Cœur et Vélo,* Internet, articles dans la presse…), de prévention (stand ACC à la *Semaine fédérale*, à *Pâques en Provence*, etc., diffusion du dépliant *Ça n'arrive pas qu'aux autres…* pour ne citer que ces exemples). S'y ajoutent les actions des correspondants ACC : organisation de séjours surtout mais aussi participation à diverses manifestations ou organisations tels les *Parcours du Cœur,* interventions dans des associations, des Centres de rééducation, etc.

C'est aussi à l'unanimité que sont approuvés les comptes présentés par Josiane Besset et la décision de ne pas augmenter les cotisations des exercices 2011 et 2012.

Unanimité également lors de l'élection de Bernard Hausser et Gérard Lécureuil qui remplacent Maurice Kuhnmünch et Francis Labbé au Bureau.

Unanimité encore pour ratifier le choix de St Georges de Didonne (Charente Maritime) pour les Journées Maxime Brégeron 2011.

Unanimité enfin dans l'adhésion aux thèmes développés par la présidente dans son rapport d'orientation : rassurer les victimes d'un accident cardiaque, témoigner des bienfaits de l'exercice physique, en particulier de la pratique raisonnable du vélo. Et faire passer ce message en toutes occasions car l'accident cardiaque, "ça n'arrive pas qu'aux autres !". Se réjouissant de la convivialité, de la solidarité et des liens d'amitié régnant dans notre Amicale, elle insiste sur la nécessité de maintenir l'esprit et les objectifs de l'ACC tels qu'ils existent depuis plus de 15 ans.

Avant l'assemblée générale ordinaire une assemblée générale extraordinaire avait modifié l'article 3 des statuts relatif à l'adresse du siège social

A l'issue des deux assemblées ont été annoncés les séjours prévus en 2011 (*voir encart inséré ce numéro).* ■

Échos de Samatan

Mise en jambes sans histoire le dimanche matin hormis un accident évité, un chien s'étant élancé d'un fossé pour mordre un "Lécureuil" sur son vélo et n'atteindre, heureusement, que la fourche arrière de celui-ci, Gérard esquivant adroitement la chute.

✷ ✷ ✷

Comment interpréter la valse des plateaux du petit déjeuner sinon que quelques uns n'ont pas compris les consignes du directeur adjoint du centre, lequel a provoqué par ailleurs les fou-rires de l'assemblée en parlant de pique-nique …. évoquant, sans le vouloir, un de nos joyeux adhérents malheureusement absent.

✷ ✷ ✷

Particulièrement admirés les panoramas du Gers au cours des randonnées, mais nous avons été plusieurs à remarquer le manque de vie naturelle, l'absence des haies, des cris d'oiseaux, des bruits habituels de la vie rurale, etc. Serait-ce à cause de la culture à outrance et de l'utilisation excessive des engrais chimiques?

✷ ✷ ✷

Habituellement, les hommes roulent pendant que les dames visitent, entre autres, le marché du pays d'accueil. Mais cette fois tout le monde y était pour voir un marché réputé et y contempler l'imposante vendeuse d'œufs d'autruche vidés que l'un d'entre nous, sans doute un admirateur éconduit, a surnommé Marylin, mais une Marylin ne voulant pas qu'on la photographie ainsi que le précisait un écriteau bien en vue sur son étal et comme elle le rappelait vertement à qui voulait enfreindre la consigne..

✷ ✷ ✷

Commentaires de notre vice-président sur les toboggans routiers du Gers : c'est "malplat"….un nouveau terme pour qualifier les côtes qui ont fait battre nos cœurs, et pas seulement d'admiration.

✷ ✷ ✷

Au cours de nos randonnées on constate qu'il y a de moins en moins de cafés dans les villages traversés. Est-ce le manque de clientèle qui en est la cause ? Il est vrai qu'en ayant finalement trouvé un nous y sommes servis par une serveuse peu amène que manifestement nous dérangeons.. Elle ne retrouvera le sourire que lors du départ du dernier d'entre nous. Soulagée sans doute.

✷ ✷ ✷

Exception cependant à La Bastide d'Armagnac où notre accompagnateur nous a fait découvrir le pittoresque café Tortore et sa patronne, étape typique connue de toute la région et au-delà.

✷ ✷ ✷

En fin de parcours une pancarte annonce "Lombez à 4 minutes ". Vous imaginez les plaisanteries douteuses que cela déclenche.

Du côté des marcheurs

Comme habituellement, c'est Emile qui raconte ce qu'il a fait avec ses compagnes et compagnons marcheurs à Samatan.

Á Dourdan, lors du Xe anniversaire de notre Amicale, une équipe de marcheurs s'est constituée et, depuis, s'est organisée et étoffée Ce qui permet aux accompagnants de passer eux aussi une agréable semaine.

Á Samatan, dès le dimanche matin l'équipe se met en place. Munis de notre feuille de route, après une âpre montée, nous trouvons le château prévu. Gentil malgré son air bourru, le châtelain nous indique le chemin non balisé à suivre. Mais nous voici face à une clôture électrique, un troupeau d'oies qui cacarde… trouvons vite une issue ! Notre sauveur, à savoir le fermier, survient. Il nous invite à passer dans sa ferme. Là, son père nous explique la production du foie gras, du couplage des oies au produit final, et fait une démonstration de gavage avec le concours d'une jolie marcheuse. Cela se termine par une dégustation de produits, arrosée d'un Floc de Gascogne, et quelques achats. Moyennant quoi nous rentrons satisfaits.

Lundi matin nous ne manquons pas les marchés de Samatan : marché forain, volailles vivantes et, surtout, le marché au gras. L'après-midi, partis du Centre, nous gagnons le "Bossu" par une route quasi déserte mais pentue, bénéficions d'un joli point de vue sur les Pyrénées, passons par un petit bois bien agréable et divers sentiers avec, pour les gourmands, des figues chapardées.

Le groupe des marcheurs (ou, plutôt, des …marcheuses !)

Le lendemain mardi il nous reste à faire…ce que nous n'avions pas fait la veille. Une âme généreuse se propose pour nous amener nos pique-niques, ah le brave Raymond ! Pendant que nous les dégustons à proximité d'un château classé monument historique (mais que l'on ne visite pas), le gardien nous demande de laisser le terrain propre. Les propriétaires étant absents, la vicomtesse ne nous offrira pas le café ! Alors que, allongé, je me repose, une "sangsue" me prend pour un oreiller. Photo. Sans conséquences matrimoniales, j'espère. Nous continuons notre périple par un gué, une chute d'eau, quelques hésitations quant au chemin à suivre, récupérons quelques figues oubliées la veille et rentrons après une journée bien remplie.

Pour mercredi certaines nous proposent une sortie de 23 km. Oh là là, ça me fait peur et je décide de ne pas y participer. Cependant, la nuit portant conseil, elle sera finalement remplacée par une autre beaucoup plus courte mais très bien parait-il, dont je ne peux rien dire puisque je ne l'ai pas faite.

Jeudi nous nous rendons à Simorre, une jolie balade par divers chemins dans la campagne, visite rapide de la bourgade, pique-nique sur de petits murets à l'abri d'une maison communale (4 étoiles !), café au troquet du coin. Une brave et très coquette grand-mère de 93 ans nous présente ▸▸

Séjours 2011 : inscrivez-vous maintenant

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

Du samedi 7 mai au mercredi 11 mai

JOURNÉES DANS L'OUEST : LA PRESQU'ILE DE CROZON

Hébergement en chambre seul ou à deux lits
Possibilité de loger en camping-car sur l'aire de service
Inscription dans les meilleurs délais auprès de ***Jean Mevel 18, route de Kermat 29400 Guimiliau***
avec acompte de ***50 € par personne*** établi au nom de Jean Mevel.

Du mercredi 1er juin fin d'après-midi au dimanche 5 juin après le petit-déjeuner

SÉJOUR ARDECHOIS Á SAINT THOME (07).

Trois jours pour découvrir les routes ardéchoises. Les accompagnants marcheurs pourront eux-aussi se faire plaisir.
Hébergement au camping en mobil-home. Prix en pension complète: environ 180 euros.
Inscription au plus tôt auprès de ***Jean Loux 1, rue du Muguet 26200 Montélimar*** *Tel : 04 75 51 35 28*
Courriel : jean.loux@yahoo.fr
Joindre un chèque de ***50 € par personne*** au nom de Jean Loux

Du dimanche 26 juin, pour le diner, au vendredi 1er juillet après le petit déjeuner

7e JOURNÉES AUVERGNATES Â AUBUSSON D'AUVERGNE (63)

Hébergement au Gîte des 4 Vents (F.F.C.T.) : 20 places en chambre à 2 lits avec douches et WC + places aménagées pour camping-cars.
Trois déjeuners au restaurant + un jour pique nique + un dîner festif. (repas du soir au Gîte)
Visite de " L'aventure MICHELIN" à Clermont- Ferrand.
Coût du séjour, environ 250 € par personne. Acompte de ***50 € par personne*** à ***Bernard Taillade 6 rue des Acacias 63510 Malintrat*** *Tél : 04 73 61 01 92 ou 06 71 82 37 98 Courriel : bernard.taillade@orange.fr*

Du mercredi 6 juillet pour le dîner au dimanche 10 juillet après le petit-déjeuner.

SÉJOUR EN HAUTE-MARNE

Entre Bourgogne et Champagne, venez découvrir un département vert. Le lac du Der, Colombey les Deux Églises, Chaumont vous dévoileront leurs attraits. Petites routes bucoliques et randonnées pédestres vous seront proposées.
Vous serez logés au Centre équestre de la Contance (Gîte de France 2 épis) à Laneuville à Rémy (25 km de St Dizier), en pension complète (draps fournis) en chambres de 3 et 4 personnes. Coût inférieur à 200 € par personne.
Renseignements : André Lavie 13 rue Toulouse-Lautrec 52000 Chaumont Tél : 03 25 03 55 12
Nombre de places limité à 25 personnes. Inscrivez-vous sans tarder en joignant un chèque 50 € par personne à l'ordre d'André Lavie.

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

✂----------

Bulletin de réservation

Je réserve pour le séjour de ……..

Nom……..Prénom……

Adresse……

Ville……CP……Tél……e-mail……

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

Ci-joint chèque d'acompte de ……à l'ordre de……..

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

Journées M.Brégeron 2010

Du côté des marcheurs (suite)

⏩ au gardien du "Musée d'Emile" (non, ce n'est pas le mien !), musée paysan très intéressant mais pourquoi avons-nous réglé le prix affiché, soit 4 €, alors que des cyclos ont payé seulement 1 € ?

Vendredi, dernier jour, nous nous rendons à Gimont. Des travaux, deux ou trois plans d'eau , de la verdure et , par des rues très pentues, nous parvenons en haut de la cité où un beau panorama s'offre à nous. Après quoi nous regagnons nos voitures pour Auch. Parc du Coulomé, vaste, longé par un canal, le grand (lui aussi) escalier monumental presque terminé, dur à escalader (j'aurais dû m'entraîner en boudant l'ascenseur chez moi), beaucoup de travaux (jusqu'en juin 2011 d'après un habitant), le Palais de Justice, la maison diocésaine, de nombreuses fontaines à sec pendant les travaux, telle a été ma vision d'Auch. Sans oublier, en attendant celles de nos compagnes poursuivant la visite de la ville, un petit troquet avec une bonne "mousse", ce qui est bien moins fatiguant.

Á l'année prochaine. Sur les bords de l'Atlantique, ce sera plus plat.

Emile Malnoê ■

Le nouveau Bureau est arrivé

Après l'assemblée générale de Samatan le Bureau de l'ACC se compose comme suit :

Présidente : Josiane BESSET Les Meaux 26400 EURRE Tél. 04 75 76 80 00
Vice-président : Pierre LESCURE 6 rue des Jacobins 21494 NORGES LA VILLE Tél. 09 54 58 02 85
Secrétaire : Jacques RIQUIER 3, Parc du Belloy 78600 LE MESNIL LE ROI Tél. 01 39 62 21 34
Trésorier : Josiane BESSET (adresse ci-dessus)

Membres

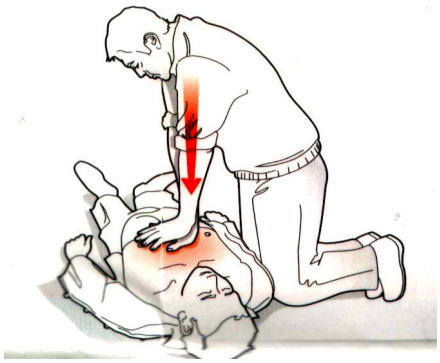
Michel DAUTRESME 47, avenue de la Baylie 78990 ELANCOURT Tél. 01 34 82 07 09
Bernard HAUSSER 23, rue des Tilleuls 67500 ECKWERSHEIM Tél. : 03 88 69 44 63
LÉCUREUIL Gérard Le Landre 61250 LONRAI Tél. 02 33 26 31 91
PELLERIN Claude 10bis, rue de la Croix Biné 44230 ST SEBASTIEN SUR LOIRE Tél. 02 40 34 08 45
POISSON Pierre 137, avenue Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON Tél. 01 47 51 60 43
SOUZY Daniel 3, chemin du Barthélémy 69260 CHARBONNIERES LES BAINS Tél. 04 78 30 73 83

Doudouche

Maintenant qu'il est sourd, mon maître va vivre vieux : il n'entendra pas sonner sa dernière heure !

En passant

A propos des gestes qui sauvent



- *Pas d'accord*, m'apostrophe Eusèbe lors de notre dernière rencontre
- *Pas d'accord avec quoi ?*
- *Ben, avec les "Gestes qui sauvent " figurant page 7 du dernier* Cœur et Vélo.
- *Explique-toi.*
- *On ne pratique pas les "gestes qui sauvent" comme ça, on ne s'improvise pas secouriste, il faut une vraie formation.*
- *Cependant* Cœur et Vélo *n'a fait que reproduire tel quel un document de la fédération française de cardiologie de l'Ile de France...*
- *Ce n'en est pas moins un peu léger. Avant tout, il faut s'assurer que la victime est vraiment inconsciente et ne respire plus. Car si elle respire il convient de la tourner sur le côté (en "position latérale de sécurité"), d'appeler bien sûr le 15 et de surveiller sa respiration.*
- *Oui, mais si elle ne respire plus ?*
- *Il faut alors pratiquer un massage cardiaque (à raison de 100 compressions par minute, soit 2 par seconde, par séries de 30).*
- *Pas de bouche à bouche ?*
- *On peut aussi faire 2 insufflations entre deux séries de compressions mais ce n'est pas une obligation. Et puis il y a les défibrillateurs qui sont de plus en plus à disposition. S'il s'en trouve un à proximité, l'utiliser. L'appareil indique lui-même comment opérer.*
- *Merci Eusèbe, voilà qui complète au mieux les indications parues dans le dernier bulletin.*
- *Peut-être. Mais, je le répète, cela ne remplace pas une formation. Il faut inciter les lecteurs à en faire une. Cela n'exige pas beaucoup de temps et il en est parfois organisé des gratuites.*
- *Certes, mais à défaut, plutôt que de laisser mourir quelqu'un sans intervenir, mieux vaut tout tenter. Même maladroitement, non ?*

Ce à quoi Eusèbe ne peut qu'acquiescer.

Emdé ■

Courir pour la Paix

Dans notre numéro de juillet-août Pierre Lescure nous invitait à participer avec lui à la balade-découverte inscrite dans le cadre de cette manifestation humanitaire qui s'est déroulée le 7 août à Chailly sur Armançon (Côte d'Or) en présence de Bernard Hinault.

Les cyclos cardiaques entourant Bernard Hinault

Comme l'indique le quotidien bourguignon *Le Bien Public* dans son N° du 9 août, "Courir pour la Paix » est un évènement très important pour la Fondation Sata (*voir encadré*).

Plus de 600 amoureux du vélo s'y étaient donné rendez-vous parmi lesquels le groupe de cyclos cardiaques ayant répondu à Pierre, revêtus du maillot ACC.

A propos de la participation de notre Amicale *Le Bien Public* note que c'est "*avec beaucoup de fierté et de plaisir que les "cyclos cardiaques" tous très en forme après avoir subi une panne de cœur se sont élancés dans la balade proposée par le Scodijon* (club organisateur, ndlr)"

C'est l'occasion pour le journal, à l'instigation de Pierre, de diffuser notre message en rappelant que "*la pratique du cyclisme raisonnée sans esprit de compétition est vivement recommandée (…) suite à un problème cardiaque"* mais aussi que "*l'accident cardiaque, ça n'arrive pas qu'aux autres !* ". ■

Fondée en souvenir du bombardement atomique de Nagasaki et basée en Suisse la Fondation Sata vise à "*sécuriser un monde meilleur et plus humain en insistant sur le sens et la valeur de la paix à travers les peuples de toutes les cultures, religions et croyances*". A cet effet elle finance des projets consistant à donner gratuitement et adapter des membres artificiels aux victimes de la guerre, à fournir gratuitement des traitements aux pauvres, à donner une éducation à ceux qui en sont privés à cause des conflits armés, etc.
Pour en savoir plus : www.madonnagasaki.org

Michel Brière nous signale le décès dans l'Orne de deux cyclos, suite à des problèmes cardiaques, l'un chez lui, l'autre sur la route. Ils avaient l'un et l'autre plus de 60 ans. Comme quoi notre action en matière de prévention se justifie.

A la Semaine fédérale

Comme chaque année, l'A C C a manifesté de différentes manières sa présence à la Semaine fédérale, à Verdun.

Elle était sur les parcours avec les Amicalistes revêtus de notre maillot, histoire de prouver aux milliers de participants et…de spectateurs que, après un accident cardiaque, la vie n'est pas finie et que la pratique raisonnable d'un exercice physique comme le vélo peut largement y contribuer.

Pour cette même raison, propre à redonner de l'espoir à ceux qui s'interrogent après la maladie (et à leur entourage) l'A C C a participé de façon très visible au défilé de clôture.

Surtout elle avait son stand au "Village fédéral" (dans l'enceinte de la Permanence). Là il s'agissait en outre de rappeler aux cyclos, quels qu'ils soient, que "l'accident cardiaque ça n'arrive pas qu'aux autres" et que la pratique sportive n'en préserve pas toujours.

Malheureusement cette année, conséquence d'un mauvais emplacement, notre stand a reçu moins de visiteurs que d'habitude. Néanmoins quelques contacts ont pu être pris.

On fera en sorte d'être mieux placés à Flers (Orne) l'an prochain. ■

L'A C C dans le défilé de clôture de la Semaine fédérale

Rappelons que désormais vous pouvez, au choix, recevoir *Cœur & Vélo* soit :
- par la Poste (édition papier)
- ou par Internet
- ou encore à la fois par la Poste et par Internet.

Si vous optez pour la seconde ou la troisième option il vous faut nous le signaler en précisant votre choix par un message à notre **adresse mail** : contact@cyclocardiaques.org

Week-end en Pays de Sioule

Le 11 septembre dernier, des Amicalistes se sont rendus à Bellenaves (Allier) pour un week-end vélo en Pays de Sioule. L'un d'entre eux nous en dit deux mots.

"Le Vert Plateau ", centre de vacances qui nous accueille, mérite bien son nom. Planté entre plaine et forêt (la forêt des Colettes), il domine un paysage aussi vaste que vallonné, surtout couvert de pairies. Grand air et calme garantis. Ascensions sans doute aussi.

Arrivés en fin de matinée, dès après le repas nous enfourchons nos machines. Pour cet après-midi et demain, comme à son habitude Bernard Taillade, un "presque local", nous a préparé des parcours de qualité mais ne manquant pas de relief. On s'en doutait, la région s'y prêtant particulièrement. En conséquence (heureuse) se succèdent les points de vue sur les plaines d'Auvergne et les montagnes du Massif Central. C'est un régal pour les yeux, sinon pour les jambes!

Encore une crevaison !

Au passage, nous nous attardons à Charroux, qualifié comme étant un des plus beaux villages de France et qui le mérite. Nous déambulons dans ses ruelles interdites aux voitures, rustiquement pavées, bordées de demeures moyenâgeuses, découvrons son église du XIIe au curieux clocher tronqué et, aussi, la moutarde de Charroux "*qui fait parler d'elle jusqu'en dehors de France*", paraît-il.

Après quoi nous grimperons encore quelques côtes, dont une dernière de 14 km, pour atteindre …"La Bosse" (*sic!*). Il ne nous restera plus alors qu'à nous laisser glisser jusqu'à notre bercail.

Le lendemain, dimanche, au programme : les gorges de la Sioule. Nous n'y parviendrons qu'après avoir à nouveau franchi quelques grimpettes. Mais, après le pique-nique champêtre au pied du très beau pont romain de Menat, c'est la récompense : la vallée de la Sioule et les gorges de Chouvigny. La route est devenue facile et le décor enchanteur. Le beau temps est toujours là. Elle est pas belle la vie ? A goûter et apprécier avant une dernière ascension, la plus dure de ce jour, pour rejoindre "Le Vert Plateau".

Un convivial apéritif avant le repas et, demain matin, nous nous séparerons. Sans trop de regrets puisque, pour la plupart, nous nous retrouverons dans moins de deux semaines à Samatan.

Bilan du week-end côté pile : cinq crevaisons dont quatre la seule journée de dimanche, un record. Et, côté face, la solidarité et la gentillesse des participants grâce à quoi nous avons roulé tous ensemble, des plus "forts" à ceux ayant le moins de moyens, les premiers attendant régulièrement les seconds. C'est ça l'A.C.C. !

Merci à Josiane à qui nous devons cette très agréable rencontre dans une région attachante.■

Sur les chemins de halage de la Franche Comté

Dans notre dernier numéro nous évoquions, en bas de page 3, la balade sur les chemins de halage de la vallée du Doubs et canal Rhône au Rhin ayant précédé, pour certains, le séjour à Bitche. Robert Renard, qui y participait, nous en dit un peu plus.

A l'invitation d'Annette et de Francis, Danielle, Monique, les deux Jacqueline, Suzanne et les autres (dont j'étais) se sont retrouvés le lundi 24 mai 2010 à Baume … les Dames pour une randonnée le long et de la vallée du Doubs et du canal du Rhône au Rhin , entre Besançon et Mulhouse. Nous ferons ce parcours sur chemins de halage en quatre jours, en effectuant des allers et retour à partir de deux points de chute, d'abord une ferme-auberge, ensuite une chambre d'hôtes pour ceux qui ne sont pas en camping-car, ces derniers stationnant à proximité.

Mardi, par un temps frais mais beau, le chemin de halage fort bien aménagé, véritable vélo-route, nous conduit à travers de superbes paysages jusqu'à Besançon, capitale de la Franche Comté, magnifique site dans un méandre du Doubs que domine l'impressionnante citadelle. La visite de la ville nous permet d'admirer ses monuments. A Besançon sont nés nombre d'hommes célèbres : Victor Hugo, les frères Lumière et bien d'autres. Ici naquit aussi l'industrie de la soie artificielle, appelée rayonne. Au retour nous rencontrons des vététistes de rouge vêtus: ce sont les "vélogardes" employés par le Conseil Général du Doubs pour informer, sensibiliser, secourir les utilisateurs de cette "voie verte".

Mercredi c'est sous un ciel un peu triste (mais pas nous) que l'Isle sur le Doubs nous accueille pour le déjeuner. Cette curieuse ville est divisée par le Doubs en trois quartiers : l'Ile, la Roue et le Magny.

Le soir nous déménageons pour loger en chambre d'hôtes à Foussemagne. Foussemagne fut ville frontière de 1871 à 1918 et de 1940 à 1945. En effet, située en territoire de Belfort, elle jouxtait le ▸▸

Sur les chemins de halage... (suite)

⏩ Bas-Rhin qui, en ces périodes, était allemand. L'ancien poste douanier est devenu un café. Nos hôtes, Martine et Christian, nous apprennent que leur propriété est à cheval sur les deux départements dont chacun appartient à une région différente : "bonjour" la répartition des taxes foncières ! Pour l'anecdote, Monique et Michel dans leur chambre dormiront en territoire de Belfort mais, dans leur salle de bain, ils feront leurs ablutions en Alsace.

Jeudi quelques petites averses "agrémentent" notre parcours, lequel nous mènera à Montbéliard, cité dominée par le château, au cœur d'une région industrielle. Nous y déjeunons dans un superbe parc.

Vendredi le temps est redevenu clément et, en parcourant Mulhouse, nous aurons un aperçu cette ville intéressante, que complètera une rapide visite de son musée historique. C'est une cité industrielle prospère grâce d'abord au textile, ensuite à la potasse et, actuellement, aux constructions mécaniques et à l'automobile.

Le soir, au cours du traditionnel repas de fin de séjour, Claude sympathise avec un pittoresque "local", technicien agricole (?), qui nous documentera assez comiquement sur la culture du maïs. Claude, imperturbable, sera le seul à garder son sérieux.

Merci encore aux organisateurs, Annette et Francis, pour cette agréable escapade, conviviale et riche en découvertes.

Robert Renard ■

Petite histoire d'une grande reine

Bernard Taillade vous propose de découvrir - ou redécouvrir - l'histoire de notre moyen de locomotion préféré, le vélo, dans une série d'articles dont voici le premier.

Ces articles ne seront pas exhaustifs, il est impossible de tout écrire sur le sujet, par manque de place et par souci de faire simple et abordable. Il n'en demeure pas moins que l 'exactitude historique en sera le fil conducteur, l'essentiel du contenu étant issu de bibliographies faisant autorité en la matière.

Je propose au lecteur qui aurait un point à éclaircir - ou à débattre - de me soumettre ses questions ou suggestions. Une réponse sera faite et éventuellement paraitra dans le cadre de cette nouvelle rubrique, si elle présente un intérêt collectif et si votre modeste serviteur est capable d'y répondre. ***Courriel : bernard.Taillade@orange.fr***

1-Les premières machines animées

De fait, les véhicules mus par l'homme existent depuis l'antiquité. Dans la seconde moitié du IVe siècle av.J.C. Philippe de Macédoine chargea Poseidonios, un de ses meilleurs ingénieurs militaires, de bâtir de gigantesques tours de siège baptisées hélépolis. On suppose que l'hélépolis était mû par un système de poulies et de pédales agissant sur les essieux des roues.

L'empire romain et le moyen âge furent également marqués par des automates et des jouets destinés avant tout aux princes et aux rois.

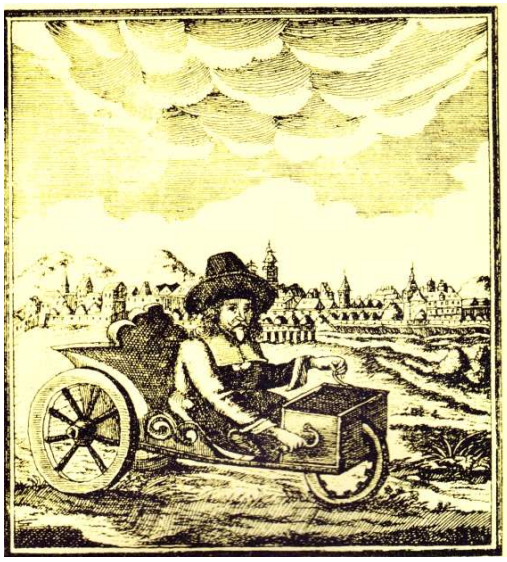
Au XVIIe siècle vinrent ensuite d'autres voitures sans chevaux. Le Dr Elie Richard, un Français, mis au point une voiturette mue par un homme robuste et endurant qui fournissait la force motrice en marchant sur des leviers.

Sans oublier Stephan Farfler (1680) horloger de Nuremberg, invalide, qui construisit un petit tricycle mû par le biais d'une manivelle reliée à un engrenage.

Ces engins et d'autres furent les lointains ancêtres des premiers vélocipèdes.

Le moyen âge ayant détruit le réseau routier de l'empire romain, les routes se transformèrent en chemins troués et boueux. Les Bourbons, au XVIIIe siècle, ordonnèrent la construction de routes en pavés de pierre.

Au XIXe siècle Napoléon construisit un réseau de routes pour ses troupes et le matériel. Néanmoins l'état général des routes en Europe restait déplorable et était impossible aux véhicules mus par la traction humaine. Le cheval et les chariots à bœufs étaient les seuls moyens de déplacement des hommes et des marchandises. ***(à suivre)***



Stéphane Farfler et son tricycle

Nouveaux adhérents

CHÂTEAU Gérard 18, Chemin du Champ du Buisson 18700 AUBIGNY SUR NERE Tél. 06 31 47 73 37 -
GODED-SURROCA André 21, rue de l'Hermitage 07500 GUILHERAND-GRANGES Tél. 04 75 41 32 47 -
MIKLAS Jacques Launay 35550 BRUC SUR AFF Tél. 02 99 92 18 95 -
THAVEL Pierre 13, rue Chapoutat 26400 AOUSTE SUR SYE Tél. 04 75 25 21 87 -
GARNIER Georgette 346, rue de Ruaudin 72100 LE MANS Tél. 02 43 84 06 43 -
GIANETTI Marc Chemin de Cassaet 32420 SIMORRE -
VAN DEN LINDEN Philippe 5, Clos de la Delinière 45450 FAY AUX LOGES Tél. 06 08 49 45 23