



Dans ce numéro :

- **L'A.C.C. témoigne** 2
Nous y étions
Dans Cyclotourisme
Encore pour témoigner
- **Ils nous ont quittés** 2
Jean s'en est allé
Adieu René
- **Journées Brégeron 2011** 3
Rendez-vous sur la Côte Atlantique
- **Raconte-nous** 4
Petite histoire d'une grande reine :
3 - la draisiennne
- **Pêle-mêle** 4 - 5
Revivre par la greffe
Les chefs ont du cœur
Pourquoi ce matricule A.C.C. ?
En passant
Eusèbe veut tout savoir
- **Humour** 6
La première fois
Kesse que C... ?
Doudouche
- **Où irons-nous ?** 7 - 8
À la découverte de la Haute-Marne
Prochains séjours
Rendez-vous en Rhône-Alpes
Parcours du cœur

Le mot de la présidente

Enfin les beaux jours

Vu la froidure de cet hiver, que l'on soit du nord ou du sud, nous avons tous eu le temps de faire vérifier nos chères montures : pneus, chaîne, câbles, dérailleur, patins de frein etc....Mais le vélo ne fait pas tout. Notre équipement est lui aussi très important. A savoir le casque qu'il est indispensable de porter ainsi que des vêtements clairs afin d'être mieux vu. Pensons aussi à respecter le code de la route en roulant le plus possible en file indienne et surtout en respectant les panneaux. Lorsque nous roulons en groupe, la moindre négligence peut provoquer une chute plus ou moins grave.

La météo devenant plus clémente, nous allons donc sortir davantage. Veillons toutefois à reprendre le rythme progressivement : petites distances sans grosses difficultés pour commencer car, pour aller loin, il faut savoir se ménager. Notre état physique est une composante importante de notre sécurité.. Alors qu'un bon nombre d'entre nous va reprendre plaisir à pédaler, pour certains il faudra encore attendre....Que ce soit suite à un accident ou à une maladie, je leur souhaite de se rétablir bien vite afin de pouvoir à nouveau retrouver leur vélo et nous rejoindre lors d'une ou l'autre de nos rencontres. A très bientôt donc, sur nos belles routes.

Josiane Besset ■



Joindre l'utile à l'agréable !

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

Pour ceux qui le peuvent, rendez-vous à "Pâques en Provence"

Comme habituellement, l'A.C.C. aura un stand à "Pâques en Provence", cette année à Laudun l'Ardoise (30) les 23, 24 et 25 avril.

Nous comptons y retrouver les membres de notre Amicale participant à cette importante concentration de cyclotouristes, ou présents dans la région.

Nous y étions...

À l'assemblée générale de la ligue Rhône-Alpes FFCT, Daniel Souzy, membre de notre Bureau, a présenté et commenté un diaporama sur l'A.C.C. aux 300 participants. Et il leur a demandé de faire connaître notre Amicale aux clubs et licenciés, en rappelant que la prévention est notre priorité N°1 et que nous pouvons aider les victimes d'un accident cardiaque à retrouver "forme et joie de vivre".

De son côté, Pierre Lescure, notre vice-président, représentait l'A.C.C. à l'assemblée générale du Codep de la Côte d'Or, en présence de Dominique Lamouller, président de la FFCT

Notre Amicale avait également un stand au Salon "Loisiroscope" à Dijon. ■



Dominique Lamouller et le Codep 21 aux côtés de l'A.C.C.

Dans Cyclotourisme

À noter également la parution dans *Cyclotourisme* (la revue de la FFCT que tous les cyclos devraient lire) de deux articles, l'un relatif aux Journées Brégeron à Samatan dans le N° 598 de janvier dernier, et l'autre présentant notre Amicale sur toute une page dans le N° 599 de février.

Autant d'actions et de moyens contribuant à mieux faire connaître notre association et, surtout, à diffuser son message préventif : l'accident cardiaque, "ça n'arrive pas qu'aux autres". ■

Encore pour témoigner

Le projet de participation des "cyclos cardiaques" de Bourgogne et de Rhône-Alpes ((ceux d'ailleurs sont aussi invités) à la randonnée "La Charnaysienne" au départ de Charnay les Macon (71) vise de même, en faisant connaître notre Amicale grâce à ses maillots, à témoigner des bienfaits d'une activité physique bien comprise.

Il en va de même en ce qui concerne notre implication dans les "Parcours du Coeur" de la fédération française de cardiologie (voir page 8) ■.

Jean s'en est allé

À la veille de la nouvelle année Jean Longueville, un des "piliers" de la région A.C.C. Rhône-Alpes, nous a quittés comme il a vécu, c'est-à-dire en toute discrétion ainsi que le souligne son ami Georges Jacquet dans l'hommage qu'il lui rend et dont nous citons ici quelques extraits.

Toujours extrêmement disponible, toujours extrêmement serviable, ses valeurs affirmées par ses actions pour les autres, pour ceux qui en avaient besoin, avaient rendu sa vie solitaire, loin du reste de sa famille émigrée au Canada, riche de contacts avec ses concitoyens solidaires de ses convictions. Sa discrétion habituelle a été jusqu'à lui faire faire sa révérence au plus vite. Il n'en restera que davantage dans la mémoire indélébile de ceux qui ont eu la chance de le côtoyer de suffisamment près pour découvrir, à son corps défendant, toutes ses richesses humaines. ■

Adieu René

Non sans avoir lutté vaillamment contre un redoutable cancer, René Bourgeois (Ile de France) a dû finalement rendre les armes fin janvier. Un de ses amis de l'A.C.C. lui dédie ces quelques lignes.

Depuis ton adhésion, tu étais de ceux qui ont fait de notre Amicale ce qu'elle est : un groupe d'amateurs du vélo qui ont ce petit, pardon, ce gros détail qui fait que l'ACC est ce qu'elle est : plus qu'une association où chaque membre profite de ce qu'elle apporte mais un groupe d'amis qui s'entraident moralement de leur mieux.

En effet, tu étais de ceux qui y ont apporté ton indéfectible bonne humeur, ta spontanéité, ton amitié désintéressée.

Nous sommes très tristes de ne plus te savoir présent à nos prochains rendez-vous, que ce soit dans la vallée de Chevreuse, dans le Vexin ou à nos assemblées générales où tu te rendais fidèlement.

Désormais, te voilà à même de découvrir un autre monde où tu trouveras, je l'espère, la paix après tes dernières épreuves.

Adieu René !

..

Pierre ■



L'A.C.C. tout entière s'associe à ces hommages rendus à nos amis et partage le deuil de leurs familles auxquelles elle présente l'expression de ses sincères condoléances.

Rendez-vous sur la Côte Atlantique

C'est St-Georges de Didonne (Charente Maritime) qui accueillera, du 17 au 24 septembre, notre assemblée générale et les "Journées Maxime Brégeron" 2011. Premier aperçu de ce qui nous attend.

Idéalement située en façade Atlantique face à l'estuaire de la Gironde, cette station de vacances familiales privilégie ses atouts naturels traditionnels : plage, falaises, forêt. Son centre-ville très animé lui conserve son caractère de village avec ses rues commerçantes et son marché autour de l'église. Comme les années précédentes, nous serons hébergés dans un centre Vacanciel, ce qui nous garantit la qualité des prestations qui nous seront offertes.

Aux environs immédiats

De là nous partirons à la découverte d'une région particulièrement gâtée tant des points de vue climatique que touristique et culturel, gastronomique aussi.

Royan est si proche qu'en suivant la plage on passe sans transition de l'une à l'autre commune. Station réputée pour ses plages de sable fin et ses ports au cœur de la ville, Royan possède bien d'autres attraits, en particulier la qualité et la variété de son architecture avec ses villas Belle Époque et son urbanisme des années 1950, unique en Europe.

Le phare de Cordouan dont la haute silhouette élancée attire le regard depuis la côte, classé monument historique, est le plus beau et le plus vieux phare de France.

En suivant la côte, tout près de St-Georges, on ne ratera pas Meschers, joli port de plaisance et de pêche, dont l'intérêt réside aussi dans ses grottes creusées dans la falaise et jadis habitées qui constituent un site troglodytique exceptionnel.

A 5 km de là, Talmont sur Gironde, mérite tout autant la visite. Établi dans un site extraordinaire au-dessus de la Gironde, citadelle, ville close et église, bijou d'architecture romane, en font un des plus beaux villages de France.

Toujours en suivant la côte vers le sud et sans guère nous éloigner voici enfin, pour les amateurs, la cité romaine du Fâ, un des plus importants sites archéologiques de la région Poitou-Charentes.

Voilà pour les environs immédiats de St-Georges de Didonne dont, bien entendu, nous nous éloignerons au gré des parcours (cyclos et pédestres) qui nous seront proposés.

Parmi les sites qu'il nous sera ainsi permis d'admirer,

citons-en quelques uns méritant le détour.

Que de sites à visiter !

En nous enfonçant quelque peu dans les terres, à la rencontre de la Saintonge, à St-Porchaire, sur un éperon rocheux au milieu des marais, le château de La Roche Courbon, baptisé par Pierre Loti "château de la Belle au Bois Dormant", s'offre à nous. Longtemps abandonné et menaçant ruines, aujourd'hui paré de splendides jardins à la française le beau château se reflète dans un miroir d'eau fait à sa mesure. L'intérieur, remarquablement meublé, mérite aussi la visite.

Nous ne sommes plus qu'à une quinzaine de kilomètres de Saintes, laquelle fut une des villes les plus importantes de la Gaule. Elle en a gardé de nombreuses traces. Citons, entre autres, l'arc à deux baies élevé en l'honneur de l'Empereur Tibère, reconstruit sur la rive droite de la Charente, l'amphithéâtre (ou Arènes), s'appuyant sur deux collines opposées à l'ouest de la ville, le musée gallo-romain, etc. A voir aussi la cathédrale gothique St-Pierre, ainsi que l'église St-Eutrope qui possède une fort curieuse crypte du XIe et dont la flèche du clocher domine la ville, le musée de céramique saintongeaise, etc.

De Saintes nous pourrions gagner Cognac et quelques autres localités des environs également à voir, puis revenir vers la côte en passant par Rochefort (pour y rencontrer les "demoiselles" ?), Brouage (où flotte le souvenir de ce qu'elle fut et connut), Marennes (et ses parcs à huitres), l'île d'Oléron (et en faire le tour), etc. En attendant d'autres escapades vers d'autres lieux encore, tout aussi séduisants.

Mais comme il est impossible de découvrir autant de richesses d'un coup, ce sera pour les prochains numéros.

Et puis ce n'est pas tout

Si, à ces hauts-lieux qui nous attendent on ajoute les productions régionales prestigieuses auxquelles il nous sera donné de goûter (nous y reviendrons aussi), si on tient également compte des paysages variés, sans être pour autant trop accidentés, que nos itinéraires emprunteront sur des distances au choix de chacun, comment pourrions-nous hésiter à nous inscrire sans plus tarder pour être sûrs de ne pas le faire trop tard ?

(infos recueillies par Michel Dautresme) ■

"Journées M. Brégeron" du 17 au 24 septembre 2011 à St-Georges de Didonne (Charente Maritime)

Bulletin de réservation

Nom.....Prénom..... Adresse.....

Ville..... C.P..... Tel : e-mail : N° carte ACC :

Je compte participer aux "Journées Brégeron" et arriver le..... vers..... heures et souhaite être hébergé à

Vacanciel en chambre seul chambre à 2 lits - Camping - Autre (cocher la case correspondant à vos désirs)

Nota : l'organisation se charge exclusivement des réservations au centre "Vacanciel" (vivement conseillé). Coût de pension complète environ 46 € par jour et par personne. (en chambre double)

Je serai accompagné de :

Bulletin à découper ou photocopier ou copier et à retourner dans les meilleurs délais à Josiane Besset "Les Meaux" 26400 Eurres avec un chèque de 100 € par personne à l'ordre de l'A.C.C., somme qui sera déduite des frais de séjour.

Petite histoire d'une grande reine (suite)

3 – La Draisienne

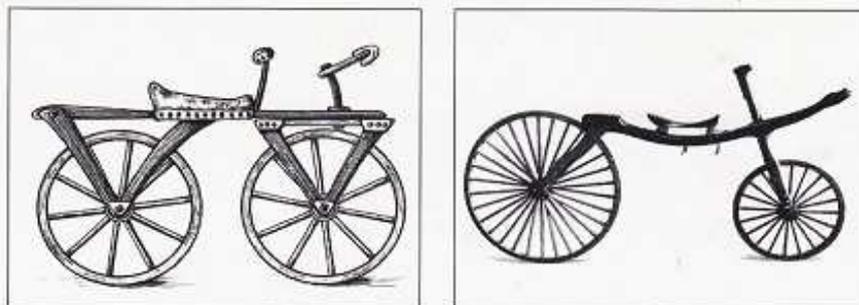
Ces vélocipèdes étaient constitués de deux parties : le cadre était fabriqué à partir de pièces en bois. Il comportait en son centre un court montant supportant une planche utilisée comme balancier. Une autre planche transversale servait de support pour un porte-manteau. Entre les deux planches prenait place le siège, qui pouvait être ajusté en hauteur. La roue arrière, de 67 cm de diamètre, était dotée de sept rayons et d'une jante en acier, tout comme celle de devant qui mesurait quant à elle 65 cm de diamètre. Celle-ci, fixée au cadre par deux tirants, était équipée d'un enrayoir ou frein. La corde qui servait de balancier pouvait être actionnée au moyen d'un seul doigt. Le poids de ces bicyclettes oscillait entre 17 et 22 kg et elles pouvaient afficher des pointes à 12.5 km/h. Le cyclisme venait d'éclorre.

La diffusion du vélocipède

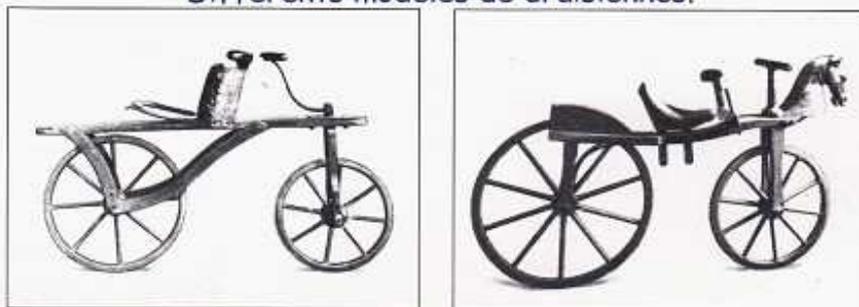
Lentement mais sûrement, la mode du vélocipédisme se répandit dans le monde entier.

En Angleterre, un constructeur d'attelages répondant au nom de Denis Johnson obtint l'autorisation de Drais et se vit concéder dans le comté du Middlesex la licence n°4321 relative à un *Pedestrian Curricule or Vélocipède* que la presse d'alors baptisa *pedestrian carriage or walking accelerator* (chariot pédestre ou accélérateur pédestre) et qui n'était rien de plus qu'une variante améliorée de la machine de Drais.

De même, de l'autre côté de l'Atlantique, à New York, un certain Clarkson sollicita l'obtention d'une licence le 26 juin 1819. La bicyclette faisait son entrée sur le territoire américain avant de gagner lentement l'Amérique du Sud (au Brésil, par exemple, les premières importations de vélocipèdes ou "chevaux de fer" datent de la fin des années 1860).



Différents modèles de draisiennes.



Longtemps avant, vers 1820, l'inventeur de la bicyclette percevait des taxes sur la licence de fabrication de ses modèles. Le reçu qui garantissait ces paiements n'était autre qu'une plaque argentée reproduisant le blason des Drais Von Sauerbronn, une famille d'origine lorraine. Une plaque coûtait 25 francs (plaque double dans le cas des draisiennes équipées d'un siège pour les dames) et devait être installée sur le guidon de chaque bicyclette. Certains historiens du cyclisme y voient l'ancêtre des noms de marques qui figurent de nos jours sur les guidons et cadres des bicyclettes.

Bernard Taillade ■

Prochain article : les pédales et le vélo de Michaux

Revivre par la greffe

Savez-vous que sur 14500 personnes en attente de greffon, seulement 4500 seront transplantées et qu'ils sont environ 250 à mourir chaque année faute de greffon ?

C'est pour sensibiliser le public à ce problème et promouvoir le don d'organes que Jean-Claude Bourhis, 77 ans, transplanté en 2000, va accomplir à vélo le raid Belfort – Les Sables d'Olonne, soit environ 1000 km en dix étapes. Ce sera son 5ème périple pour la même cause.

Notre septuagénaire roule le matin et milite l'après-midi dans les galeries marchandes des magasins Leclerc.

Si Jean-Claude Bourhis fait étape près de chez vous, il vous invite à l'accompagner sur les 15-20 derniers kilomètres comme ont décidé de le faire les "cyclos cardiaques" bourguignons pour son arrivée à Dijon le 3 juin.

Les chefs ont du cœur

C'est le titre d'un livre, unique en son genre, qui réunit de grands chefs de la gastronomie française : Michel et Sébastien Bras, Christian Etchebest, Cyril Lignac, Anne-Sophie Pic, Jacques et Laurent Pourcel, Joël Robuchon, Michel Troisgros et Marc Veyrat, autour d'une grande cause : combattre les maladies du cœur. Il propose 40 recettes gourmandes et équilibrées, de l'entrée au dessert, permettant d'inviter la gastronomie française à sa table.

Vous pouvez commander ce livre, d'une valeur de 19,90 €, sur le site Internet www.chefs-coeur.com (participation forfaitaire aux frais de port, quelque soit le nombre d'exemplaires commandés : 2,10 €).

Les bénéfices de cet ouvrage, diffusé par la *Fondation Cœur et Artères*, seront consacrés intégralement à la lutte contre les maladies du cœur. ■

Pourquoi ce matricule A.C.C. ?

Il s'agit du numéro figurant sur votre carte.

La question est venue lors d'une conversation à bâtons rompus sur l'histoire de l'Amicale avec quelques nouveaux membres lors de notre rencontre de Samatan. Peut-être vous êtes-vous un jour posé la question ?...

Elle n'est certes pas d'une grande importance mais elle mérite cependant une réponse. En effet, pourquoi une lettre qui précède un nombre ?

- La lettre renseigne sur l'année d'adhésion,

- Le nombre donne simplement l'ordre chronologique d'inscription, indépendamment des démissions ou des décès.

Nous avons pris comme référence l'année 2001 pour la lettre A.

Nous en sommes donc, puisque les inscriptions actuelles valent pour 2011, à la lettre K.

Pour ceux qui ont adhéré avant 2001, il faut prendre l'alphabet à rebrousse-poil !...

Z pour 2000, Y pour 1999, etc. L'ACC ayant été créée en mars 1995 et le temps qu'en soit faite la publicité, les premières adhésions ont commencé à la mi 95 pour continuer en 1996. Aussi les huit premiers membres ont été validés pour 1996 avec la lettre V.

Ainsi chaque année, ceux qui adhèrent à partir du mois de juillet bénéficient de six mois gratuits et sont pris en compte pour l'année suivante (pour laquelle ils n'ont donc pas à renouveler leur cotisation).

Connaissant votre numéro d'adhérent, vous pouvez donc déterminer – à quelques mois près pour ceux qui ont adhéré entre juillet et décembre – l'année de votre adhésion.

Et quand nous aurons épuisé l'alphabet, il nous faudra le reprendre à son début avec probablement un groupe de deux lettres.

Mais le Bureau a encore le temps d'y réfléchir ! ■

En passant

Eusèbe veut tout savoir

- Une bonne idée que cette Amicale des Cyclos Cardiaques, mais qui donc l'a eue? Tu dois le savoir toi, vieil adhérent de l'A.C.C. ? m'interroge Eusèbe.

- En effet, j'ai souvenir d'un article paru dans un Cœur et Vélo, en 2002 je crois, qui raconte comment est née notre Amicale.

- Alors, raconte à ton tour...

- L'histoire commence avec la rencontre d'un cyclo porteur d'un stimulateur cardiaque, Christian Saint-Faust, avec Jean-Jacques Cornu-Robert, lequel avait narré dans Cyclotourisme (la revue de la FFCT) son ascension du col des Saisies après son opération du cœur, un triple pontage.

Nos compères ont alors l'idée d'une amicale des cyclos ayant eu un problème cardiaque et, à cette fin, publient un communiqué dans Cyclotourisme. C'est suite à ce communiqué qu'un "troisième homme" les rejoint, Michel Dautresme.

Décision est prise d'inviter à une réunion tous ceux qui, comme lui, ont répondu à l'annonce parue dans Cyclotourisme. Elle aura lieu à Beaugency en septembre 1995. Mais ils seront seulement cinq à s'y retrouver. Pour Jean-Jacques, qui s'attendait à une participation plus importante, c'est un échec. D'autant plus que sa conception de l'amicale qu'il envisage comme une œuvre de bienfaisance n'est pas partagée par les quatre autres. D'où son départ.



Les quatre autres, les voici : De gauche à droite : Pierre Bellan, Michel Dautresme, Christian St Faust, Jean Delrue (derrière Christian)

C'est alors que Michel, qui a une certaine expérience de la vie associative, prend les choses en main et expose à ses compagnons ce que pourraient être les fondements d'une Amicale structurée, son organisation, son fonctionnement, ses activités et objectifs. Ses compagnons approuvent et se disent "partants". C'est sur ces bases que l'A.C.C. continue de reposer.

Christian que Jean-Jacques avait nommé président le reste. Michel, quant à lui, entreprend la publication régulière de Cœur et Vélo. Une rencontre a lieu de nouveau à Beaugency qui, cette fois, réunit une vingtaine de participants. C'est parti et bien parti.

Des articles paraissent dans la presse (Cyclotourisme, Pleine Vie, Cœur et Santé, etc.). Pour la première fois l'A.C.C. tient un stand à la Semaine fédérale d'Albertville en 1997. Les effectifs bondissent. Elle participe à des émissions à la radio, à la télévision, etc.

- En somme, si j'ai bien compris, c'est Jean-Jacques Cornu-Robert qui a eu l'idée avec Christian Saint-Faust et c'est Michel Dautresme qui, d'une certaine manière, l'a "mise en musique". Une œuvre collective en quelque sorte, conclut Eusèbe.

- Si on veut...

Emdé ■

Pour en savoir plus, se reporter à l'article paru dans le N°43 de Cœur et Vélo sous le titre "L'A.C.C. : une naissance difficile".

La première fois

Ah! la première fois ...question : y-a-t'il un âge ? Je vais tenter de vous narrer mon expérience qui ne servira à personne, puisqu'une première fois ... c'est unique!

Je me souviens dans ce temps là d'avoir vu -ou plutôt entrevu- le stand A.C.C.lors de semaines fédérales. La dernière "visite" fut à St Omer. Bof... pas pour moi...tout va bien... presque quoi...!

Chut, ne dites rien...A un stand je découvre des vélos à assistance électrique, puis je regarde -écoute les explications- regarde, regarde... J'ai même demandé, narquois, au représentant : "*Cette assistance se fait-elle aussi pour les skis de randonnée alpine ?*" Il m'a regardé d'un drôle d'œil ! Mais, sympa, il ajouta : "*Si vous en êtes là, il faut penser à une révision de votre moteur personnel !*". Tiens, tiens, lui aussi...

Il y a très longtemps de cela, une barre à l'effort me gênait en haute montagne, à bicyclette, mais ce n'était pas tous les jours. Lors d'une semaine de cyclotourisme, grâce au cardiofréquencemètre, je constate à l'arrêt que mon pouls tombe à 40 ... 38 ... J'en parle à mon médecin. Direct cardiologue. Réponse : "*Un stress ... pause d'un pace- maker ... etc.*" (je résume). Bref, pas d'entente possible ... longueur d'onde différente. Ainsi va la vie ... qui roule ... et pédale avec jeunesse et insouciance !

Cinq années après ce diagnostic, la "chambre à air de mon petit moteur personnel" refuse de monter en régime un beau samedi matin ensoleillé. Pourtant que de choses à faire pour préparer discrètement l'anniversaire de Françoise !



Super l'anniversaire ! C'est moi qui fus gâté ...tout le monde est venu me voir : Monsieur SAMU, Monsieur POMPIERS avec voiture très personnalisée ... Puis villégiature en complexe hôtelier en chambre particulière climatisée ... Ah, le

personnel, des infirmières sympathiques, chaleureuses, discrètes et prévenantes, toujours à mes petits soins! Bref, nous étions faits pour nous entendre, " branchés l'un à l'autre" : "*Comment ça va ? Vous reprendrez bien un petit goutte à goutte ? Je vous donne des "petits bonbons" à prendre au petit déjeuner...*".

Chut, ne le dites pas ... : des infirmières venaient même me voir la nuit dans ma chambre. Sûr, j'avais au moins une touche (sinon plusieurs) ! Voyez, il n'y a pas d'âge !!!

Fort de cette belle expérience et après avoir maugréé pendant de longs mois, mon futur parrain (Gérard Lécureuil), qui a beaucoup d'expérience en la matière, m'incita à faire la démarche vers l'A.C.C. Il me décrit avec telle fougue l'ambiance des rassemblements qu'aussitôt je décide d'adhérer aux "anciens combattants cyclistes", tellement la description était idyllique. *Inscrit toi tout de suite... : "Sam' attend"^(*) !*

Chose dite, chose faite. J'ai passé une excellente semaine à partager, palabrer avec mes nouveaux compagnons de route, routes toujours montantes dans le Gers...

Dernière recommandation, une règle essentielle : *Qui va mollo voit... Molas^(**) !*

Maurice Gautier (Alençon) ■

* *Samatan, où Maurice assistait pour la première fois à une rencontre de l'A.C.C.*

** *Commune située sur un des parcours des Journées Brégeron.*

Kesse que C... ?



De petite taille mais une merveille...

Et mes mensurations... ? Un réservoir de 13 cm de haut pour un diamètre de 5 cm, Un réflecteur complet de 11 cm de diamètre, qui en éblouit plus d'un..., protège ma flamme du vent et de la pluie avec, de part et d'autre, des incrustations de verre coloré vert et rouge, une beauté...!!

Je ne vous parle pas de ma souplesse... Un système de fixation à ressort à double articulation qui s'adapte sur l'engin que j'éclaire, et une vis à oreille pour bloquer l'ensemble quand je suis en position, un rêve...!!!

Et maintenant que vous m'avez admirée, rêvez braves gens à ce que vous avez perdu à ne pas me connaître...

J'appartiens à mon maître.....

...Jacques ■



Doudouche

"Je roule toujours en queue de peloton, ainsi je n'entends pas les quolibets quand je m'arrête !"

A la découverte de la Haute-Marne

Nature, histoire, métallurgie et...gastronomie

Ce serait vraiment dommage de rater l'occasion que vous offre notre ami André Lavie de découvrir les attraits d'une région trop méconnue mais qui pourtant n'en manque pas. Il vous en donne un petit avant-goût dans les lignes qui suivent.

C'est un séjour champêtre qui vous est proposé début juillet tout près du Lac du Der, le plus grand lac artificiel d'Europe. Dans un très agréable cadre de verdure, vous séjournerez à Laneuville à Rémy, petit village de ...55 habitants qui s'ordonne autour de son église. Et de son joli château de briques rouges. Vous y découvrirez quelques maisons à colombages, torchis et briques qui sont nombreuses dans les villages voisins et typiques du bocage dervois.

"La Route des Églises à Pan de Bois" est un itinéraire qui vous emmènera à la découverte d'un ensemble d'édifices religieux unique en France.

Imaginez le plaisir que vous procurera le Tour du Lac du Der à vélo : 38 km de voie verte dévoilant successivement, du haut des digues, les paysages du lac, de la forêt et des villages du bocage. Dans ce cadre naturel et préservé, vous observerez plus de 200 espèces d'oiseaux : grèbes huppées, hérons cendrés, faucons crécerelles, aigrettes...

A deux pas du lac, Montier en Der, célèbre pour son festival international de la photo animalière et de la nature, possède une des plus anciennes églises de France et un Haras National dont vous ne manquerez pas la visite libre et gratuite. Ses coquettes maisons à colombages, ses larges avenues fleuries font de cette commune la ville phare du bocage dervois.

Après avoir apprécié les petites routes de la paisible vallée de la Blaise et emprunté sur quelques kilomètres les berges rafraîchissantes du canal entre Champagne et Bourgogne, vous atteindrez Chaumont, cité-préfecture de la Haute-Marne qui vaut bien une petite visite car elle s'enrichit, entre autres, d'un impressionnant viaduc long de 654 m, avec 50 arches, et qui culmine à 53 m du sol. La dernière arche passée, à l'entrée de la ville se trouvent les "silos", Maison du Livre et de l'Affiche. Ils abritent une collection de 8000 affiches anciennes et documents graphiques. Ils accueillent, chaque année au mois de juin, le Festival international d'arts graphiques. La basilique St-Jean renferme de nombreuses œuvres d'art. Le donjon, tout proche, est le plus ancien monument du "vieux Chaumont" où l'on peut observer de très nombreuses maisons à tourelles.



Le viaduc de Chaumont

Rendez-vous important avec l'Histoire à Colombey les Deux Eglises, imposante Croix de Lorraine, Mémorial et La Boisserie, mais aussi à Cirey sur Blaise et son château où séjourna Voltaire pendant 15 ans.

Wassy bénéficie également d'un passé assez remarquable avec la "Grange du Massacre" de protestants par les soldats du Duc de Guise. Cette tuerie est considérée comme le début des guerres de religion.

En très net déclin aujourd'hui, la métallurgie est encore présente dans ce coin de la Haute-Marne. Vous pourrez y apprendre l'odyssée du fer et des hommes lors de la visite de Métallurgie-Park à Dommartin le Franc qui possède encore un haut-fourneau.

Sommevoire, tout proche, est connu dans le monde entier pour ses fonderies d'art. Paris avec les fontaines Wallace, l'éclairage des Champs-Élysées...mais aussi Alexandrie, Anvers, Athènes, Le Caire...ont fait appel au savoir-faire des artistes fondeurs de Sommevoire. Les lampadaires de style sont encore la spécialité de la commune. Peut-être en avez-vous dans votre ville ?

Enfin les plaisirs du palais ne sont pas oubliés. En effet, tout près de Colombey, trois villages possèdent l'appellation "Champagne". Visite de cave et dégustation sont donc à prévoir, tout en dégustant les "Caisses de Wassy", de délicieuses petites pâtisseries. C'est certain, la Haute-Marne possède une qualité de vie qui, à coup sûr, fera frissonner de plaisir les cyclos cardiaques que j'aurai la joie d'accueillir. ■

Si ce n'est déjà fait, inscrivez-vous à ce séjour inédit sans plus tarder : passé le 31 mars, ce sera trop tard ! Découpez ou recopiez ou photocopiez le bulletin ci-dessous et adressez-le à André Lavie 13 rue Toulouse Lautrec 52000 Chaumont, avec un chèque de 50€ par personne à son ordre, somme qui sera déduite des frais de séjour.



Bulletin de réservation

Nom.....Prénom..... Adresse.....

Ville.....C.P.....Tel :e-mail : N° carte ACC :

Je compte participer au séjour en Haute-Marne du 6 juillet pour le dîner au dimanche 10 juillet après le petit-déjeuner.

Je serai accompagné de :

Prochains séjours

Outre le séjour en Haute-Marne pour lequel il reste de la place (voir page précédente), d'autres rencontres vous attendent pour lesquels il est peut-être encore possible de s'inscrire dans la mesure où elles n'affichent pas déjà complet, ou en cas de défections. Nous vous les rappelons. .

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

du samedi 7 mai au mercredi 11 mai

Contact : **Jean Mevel 18, route de Kermat 29400 Guimiliau – Tél. : 02 98 68 76 16**

SÉJOUR ARDECHOIS À SAINT THOME (07).

du mercredi 1^{er} juin fin d'après-midi au dimanche 5 juin après le petit-déjeuner

Contact : **Jean Loux 1, rue du Muguet 26200 Montélimar Tel : 04 75 51 35 28**

Courriel : jean.loux@yahoo.fr

7^{èmes} JOURNÉES AUVERGNATES À AUBUSSON D'Auvergne (63)

du dimanche 26 juin, pour le dîner, au vendredi 1er juillet après le petit déjeuner

Contact : **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

LES RENDEZ-VOUS DE LA RÉGION RHÔNE-ALPES

Samedi 2 avril : Parcours du Cœur à Lyon (Rhône), de 10h00 à 16h00, au Parc de la Tête d'Or - Stand A.C.C. - Parcours vélo ... Contact : Daniel Souzy Tél. 06 86 44 01 48 ou 04 78 30 73 83

Dimanche 3 avril : Parcours du Cœur à Dieulefit (Drôme). Contact : **Josiane Besset Tél. 04 75 76 80 00 ou 06 85 68 78 34**

Dimanche 17 avril : le Tour du Mont des Princes, au départ de Rumilly (Haute-Savoie), Parcours de 60 km ; à midi, repas au restaurant. Contact : **Robert Angelloz-Nicoud Tél. 04 50 23 04 74**

Samedi 30 avril : Randonnée de La Roanne à Crest (Drôme). Circuit de 95 km ; à midi, pique-nique prévu par l'ACC. Contact : **Josiane Besset Tél. 04 75 76 80 00 ou 06 85 68 78 34**

Dimanche 8 mai : participation à L'Octocôte des Monts d'Or à Fontaines Saint Martin (Rhône). Contact : **Daniel Souzy Tél. 06 86 44 01 48 ou 04 78 30 73 83**

Du mercredi 1^{er} au dimanche 5 juin : Séjour Ardéchois à St-Thomé (Ardèche) : voir ci-dessus.

Du mardi 14 au samedi 18 juin : l'ACC présente à L'Ardéchoise à Saint-Félicien (Ardèche). Espace dans le stand de la Fédération Française de Cardiologie. Action de prévention sur le thème "Ça n'arrive pas qu'aux autres". Contact : **Daniel Souzy Tél. 06 86 44 01 48 ou 04 78 30 73 83**

Parcours du Cœur : nous comptons sur vous

Les prochains "Parcours du Cœur", initiés par la fédération française de cardiologie, se dérouleront un peu partout en France les 2 et 3 avril.

Comme chaque année nous souhaitons que l'ACC, à travers ses membres, s'associe pleinement à cette manifestation destinée à promouvoir l'activité physique. Si donc un "Parcours du Cœur" se déroule près de chez vous, nous vous engageons à proposer vos services aux organisateurs (clubs "Cœur et Santé", mairies, associations diverses...), notamment pour la mise en place ou l'encadrement d'un parcours cycliste.

A défaut de contribuer à l'organisation, prévoyez au moins d'être présents.



En 2010, des membres de l'ACC ont mis en place un stand de notre Amicale, exposé des affiches, distribué des dépliants (à demander à notre secrétariat) à Lyon, Nantes, Dijon, Chaumont, Dieulefit (Drôme), La Ferrières aux Étangs (Orne)...

Puisse, grâce à vous, l'A.C.C. être présente dans encore davantage d'endroits cette année !

.Ce sera l'occasion de rappeler aux autres que

"l'accident cardiaque" ça peut aussi leur arriver et témoigner des bienfaits d'une activité physique bien comprise pour l'éviter et, s'il doit malgré tout survenir, pour s'en remettre et retrouver une vie normale. Qui est mieux placé que nous pour en parler ? ■