



Dans ce numéro :

- **Où irons-nous en 2012 ?** 2
Journées drômoises :
Séjour bourguignon
Sur la route d'Obernai
Journées du Grand Ouest
En Rhône-Alpes
- **Humour** 3
L'origine des chefs
Doudouche
- **L'A C C témoigne** 3
A l'assemblée générale de la FFCT
- **Pêle-mêle** 4
Maurice André nous a quittés
Hommage
Parcours du Cœur
- **Journées Brégeron 2012** 5
Au pays de Ste Odile
- **C'est vous qui le dites** 6
Comment participer
- **En passant** 6
Eusèbe dit que je radote
- **Raconte-nous...** 7-8
Petite histoire d'une grande reine :
l'arrivée des pneumatiques
Dernier défi
- **Santé** 8
Bienfaits de l'activité physique



L'Alsace vous attend en septembre (voir p.5)

Édito

Tout a une fin !

C'est pour moi la fin d'une belle histoire entamée en 1994, il y a donc 18 ans avec la réalisation d'un premier bulletin. L'année suivante, tout en roulant sur une route de Sologne j'exposais à mes compagnons Christian Saint-Faust, Pierre Bellan et Jean Delrue comment, de mon point de vue, nous pourrions donner vie à l'Amicale des Cyclos Cardiaques alors en gestation. Et, pour y parvenir il me semblait qu'il fallait d'abord informer ceux qui allaient en faire partie reprenant la publication d'un bulletin.. Approuvé par mes amis, je m'attelai alors à la tâche...jusqu'à ce jour !

1994-2012, numéro un, numéro cent. Au cours de ces années j'ai exercé bien des fonctions à l'A.C.C. mais sans abandonner pour autant la réalisation de notre bulletin tellement j'attachais - et continue d'attacher- d'importance à celui-ci : lien entre nous, bien sûr, mais aussi mémoire de notre Amicale et incomparable moyen d'information (désormais avec notre site) et, surtout, de diffusion de notre message et des valeurs qu'il contient.

Après dix-huit années pendant lesquelles *Cœur et Vélo* m'a quelque peu accaparé (mais j'y ai aussi pris grand plaisir), cent numéros réalisés, le temps est venu de laisser la place à quelqu'un d'autre.. Non sans un pincement au cœur, je l'avoue, car, pourquoi le cacherais-je, la confection de notre bulletin va me manquer. Cependant il faut savoir partir à temps.

Cœur et Vélo va sans doute connaître des changements mais continuera de remplir pleinement sa mission, j'en suis certain. Car je le laisse entre de bonnes mains.

Un grand merci à tous ceux qui, sous une forme ou une autre, m'ont apporté leur soutien ou leur contribution, notamment de par leurs écrits.

Michel Dautresme ■

Amicale des Cyclos Cardiaques

3, Parc du Belloy Allée Le Nôtre
78600 LE MESNIL LE ROI

☎ 01 39 62 21 34 ou 02 33 26 31 91

E-Mail : contact@cyclocardiaques.org

Gérard Lécureuil : 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 : coeurvelo@cyclocardiaques.org

Rectificatif à apporter à la liste des membres actifs parue dans notre dernier numéro

Le N° de téléphone de Bruno DURAND-MANGUY (Pays de Loire) est à remplacer par celui-ci : **02 51 84 02 88.**

"Le cardiaque guéri ou stabilisé doit éviter deux dangers : en faire trop pour se prouver à lui-même qu'il a retrouvé la forme et qu'il n'est pas "fini", et répondre aux défis de bons amis, ou de plus jeunes, dont les bonnes intentions sont parfois...dangereuses".

Nous vous rappelons...

Les "journées drômoises", du 31 mai au 4 juin

De nouveaux circuits sont au programme, à l'exception de la traditionnelle "Randonnée de la Roanne" qui est maintenue et que l'on retrouvera le dimanche 3 juin. Comme à l'habitude, hébergement en chalets à Mirabel-et-Blacons, près de Crest (Drôme).

Contact : Josiane Besset au 04 75 76 80 00 – Courriel : joro.besset@wanadoo.fr

Le "séjour bourguignon", du 25 juin au 29 juin

Il se déroule en Côte d'Or, à partir d'Argencourt, près de Nuits St Georges : tout un programme !

Contact : Pierre Lescure au 09 54 58 02 85 – Courriel : pierrelescore@hotmail.com

À quoi il faut ajouter :

"Sur la route d'Obernai", du 11 au 14 septembre

Il s'agit d'une randonnée le long du Canal du Nivernais la semaine précédant les "Journées Brégeron" à Obernai, en attendant celles-ci. Nombre de places limité.

Contact : Jean Mevel au 02 98 68 26 16 – Courriel : jean.meveld@orange.fr

✂-----

Bulletin d'inscription

Je m'inscris aux "Journées drômoises" - au "Séjour bourguignon" - "Sur la route d'Obernai" (*biffer la ou les mention(s) inutile(s)*)

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

Ville.....CP.....Tél.....e-mail.....

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

Bulletin à découper ou photocopier ou copier et à retourner dans les meilleurs délais à l'organisateur du séjour avec un chèque de 50 euros par personne, somme qui sera déduite des frais de séjour.

Mentionnons encore...

Les "journées du Grand-Ouest" du 9 mai au 14 mai

Cette année elles se déroulent à Merdrignac (Côtes d'Armor). En principe ce séjour affiche complet. Mais si tu n'es pas inscrit tu peux néanmoins tenter ta chance pour le cas où il y aurait des défections.

Contact : Jo Corre au 02 98 40 01 19 – Courriel : jjcaelen@orange.fr

Les participations et journées-rencontres en Rhône-Alpes

Samedi 10 mars : participation au rallye annuel du CASSC Chassieu (Rhône).

Renseignements et inscriptions : Daniel Buzon au 04 74 67 17 78 ou 06 72 32 81 10

Samedi 17 mars : participation au "Pas de Lauzun" (Drôme) organisé par l'US Crestoise.

Renseignements et inscriptions : Josiane Besset au 04 75 76 80 00 ou 06 85 68 78 34

Mardi 20 mars : sortie "Primevère en Dombes" à St Marcel en Dombes (Ain)

Renseignements et inscriptions : Jacques Seive au 04 78 08 26 30 ou Daniel Buzon au 04 74 67 17 78 ou 06 72 32 81 10

Dimanche 15 avril : "Ronde de la Valserine" au départ de Bellegarde en Valserine (Ain)

Renseignements et inscriptions : Robert Angelloz-Nicoud au 04 50 23 04 74

Dimanche 29 avril : la "Drôme provençale" à Montboucher sur Jabron, près de Montélimar (Drôme).

Renseignements et inscriptions : Jean Loux au 04 75 51 35 28 ou 06 71 04 90 76

D'autres rencontres sur une journée ou plus (et pas seulement en Rhône-Alpes) sont à prévoir.

Nous vous en informerons mais seulement dans la mesure où les organisateurs nous les feront connaître en temps utile. C'est pourquoi il est prudent de consulter régulièrement notre site Internet :

www.cyclocardiaques.org

Outre l'annonce des sorties et séjours à venir vous y trouverez les photos des organisations passées, des informations sur l'actualité de notre Amicale, des conseils, etc.



L'origine des Chefs

Lors du repas des membres de l'A.C.C. présents à la Semaine fédérale de Flers Raymond a constaté avec plaisir que certains d'entr'eux se souvenaient de son article sur l'origine du feu et ...du rire "sonore" paru dans Cœur et Vélo de mai-juin 2011. Aussi, désirant continuer d'enrichir votre savoir, il va maintenant vous révéler l'origine secrète des chefs.



Au commencement des temps, il n'y avait rien sur terre, pas même un vélo. Les Dieux de l'époque, Allah, Vishnou, Çiva, etc. ont décidé de créer un humain afin de peupler cette petite boule, la Terre, gravitant autour du Soleil. Ce n'était pas simple d'autant qu'ils le voulaient autonome. Aussi le Grand Bureau d'Études (GBE) mis en place fut

chargé de créer et assembler des organes vitaux : un cerveau, des pieds, des bras des sens (l'ouïe, la vue, etc.), d'imaginer le carburant pour faire fonctionner tout ça, le moyen d'éliminer les déchets et celui de se reproduire de la façon la plus agréable.

Ainsi fut fait, les différentes pièces réalisées et l'assemblage effectué : l'Homme était né !

Au début il fonctionnait très mal, chacune de ses parties voulant commander. Il fallait donc un Chef. Mais qui ? Le cerveau placé dans la partie supérieure, dans sa boîte percée pour les yeux, les oreilles et le nez, revendiquait cette fonction vu sa position élevée. Les jambes, organes de la circulation pédestre, les bras indispensables à la tâche, le cœur nécessaire pour pomper, les poumons ne l'étant pas moins pour ventiler, et ainsi de suite, tous réclamaient le poste. Alors qui ? Qui serait le Chef ? Chacun des organes voulant commander, c'était l'impasse...

C'est alors que celui qui travaillait le moins, soit une, deux, trois, tout au plus quatre minutes les jours d'embouteillage, il s'agit du "trou du cul" vous l'avez deviné, le "trou du cul" donc se fit entendre et se proposa comme Chef. Ce qui provoqua l'hilarité générale des autres parties du corps. Alors il se mit en colère, se referma sur lui-même et refusa de fonctionner : la première grève était née. Il a même dit : "J'irai jusqu'au bout !".

En fait cette action fut de courte durée : le cerveau devint fiévreux, les pieds trop faibles pour marcher, les yeux se firent vitreux, les bras pendaient sans force, le cœur, le foie luttèrent pour survivre. Alors tous supplièrent le cerveau (le dernier à résister) de se laisser fléchir et de permettre au "trou du cul" de devenir chef.

Ainsi fut fait, le "trou du cul" devint chef. Dès lors toutes les parties du corps furent en état de reprendre leur travail sous son autorité, lui-même s'occupant de la merde comme tout chef digne de ce nom. Constatez en passant que cette première grève fut une réussite.

La moralité de l'histoire c'est qu'il n'est nullement besoin d'être un cerveau pour devenir un chef, un "trou du cul" a nettement plus de chances d'y parvenir. Il suffit d'ailleurs de regarder autour de vous dans vos ateliers, vos bureaux, dans l'armée, la police et j'en passe ! Peut-être vous ai-je choqué en vous parlant du "trou du cul". Mais, habitant Sainte Luce sur Loire, et le masculin de Luce étant Luc (anagramme de "cul"), et Luce la patronne de la lumière, si j'avais remplacé « cul » par son anagramme Luc imaginez le "trou du Luc" éclairé par la patronne de la lumière ! J'ai donc préféré utiliser le...mot !

Espérant avoir encore une fois enrichi votre savoir, je vous dis à bientôt.

Raymond Jarno ■

A l'assemblée générale de la FFCT

Plus de 450 personnes étaient présentes les 10 et 11 décembre 2011 à Grenoble, parmi elles quelques membres de l'ACC, certains venus représenter leur Codep, d'autres venus en voisins, Jacques invité par le Président Lamouller, Daniel Buzon, correspondant Rhône-Alpes et Daniel Souzy, membre du Bureau pour animer le stand ACC.

Tout le week-end, un diaporama présentant l'ACC, un diaporama avec de nombreuses photos extraites du site internet, ainsi que le film retraçant les 10 premières années de l'ACC, ont tourné en boucle sur PC avec projection sur écran.

Plusieurs Ligues et Codep sont venus à notre rencontre, certains pour obtenir des renseignements ou demander qu'on leur adresse de la documentation (affiches, diaporama, document de présentation), d'autres pour nous demander d'être à leurs côtés en 2012 lors de conférences prévues dans leur département et pour les Parcours du Cœur, ou simplement pour nous saluer.

Un cyclo d'Annecy nous a fait une "promesse" d'adhésion.

Nous avons échangé avec le Dr Le Van, médecin FFCT, sur la santé et plus particulièrement en ce qui concerne la prévention et la réalisation d'une nouvelle version de la plaquette "L'accident cardiovasculaire...ça n'arrive pas qu'aux autres". A suivre

L'A.G. s'est achevée avec la traditionnelle remise des récompenses fédérales ; un des nôtres, Jacques Seive, de la Région Rhône, responsable des pages *Rêves et Découvertes BPF du mois* dans la revue *Cyclotourisme*, a reçu la médaille d'or de la FFCT des mains du Président Lamouller ; toutes nos félicitations.

Merci Daniel B pour ton implication dans cet événement.

D. S. ■

Doudouche



"Mon maître vient d'opter pour le 4 roues. Je ne le vois pas « faire » le Ventoux avec son déambulateur !"

Maurice André nous a quittés

Il portait un nom de musicien mais, lui, ne pouvait pas entendre la musique, un accident du travail l'ayant privé de l'ouïe en totalité et à tout jamais alors qu'il était encore bien jeune. Cela ne l'empêchait pas de communiquer, au point que beaucoup ne soupçonnaient pas son handicap qu'il compensait par son habileté à lire sur les lèvres et, surtout, en manifestant une remarquable joie de vivre.



Au bas de la page 7 de notre dernier numéro nous vous faisons part du décès de Nicole, "son inséparable et indispensable épouse", mentionnions-nous. Inséparables ils le sont restés jusque dans la mort, une rupture d'anévrisme survenue seulement quelques semaines après le décès de sa compagne l'ayant emporté à son tour. Incroyable couple dont le courage, lui face à son handicap et ses avatars cardiaques, elle dans sa lutte contre une maladie implacable, et leur fidélité à l'un et l'autre en dépit des obstacles sont réellement exemplaires. La bonne humeur de Maurice, ses plaisanteries vont beaucoup manquer à ses amis de l'ACC avec qui il aimait tellement se retrouver. Aussi allons-nous tous ressentir un vide lors de nos prochaines rencontres. A ses proches nous présentons nos sincères condoléances. ■

Le mot du Président

Hommage

Cœur et Vélo, le journal des Acécistes !!! C'est l'équivalent d'un médicament apportant la "**Joie de Vivre**" aux "Cyclos Cardiaques". La plupart des Amicalistes attendent avec impatience sa parution et le dévorent dès sa réception. Il est le lien précieux entre nous, qui sommes dispersés dans toutes les régions de France et même jusqu'en Belgique !

Les articles rédigés avec précision relatant telle ou telle information sont appréciés. Et ceux des journalistes en herbe que nous sommes permettent une communication interrégionale reflétant le bonheur et la convivialité qu'apportent les séjours organisés au sein de notre Amicale. Ces récits ont toujours permis d'informer les adhérents et continuent à le faire. Grâce à eux, ils peuvent suivre avec intérêt les activités de notre Amicale tout comme ils peuvent intervenir à tout moment pour alimenter les colonnes de la revue. A l'avenir, il est indispensable de perpétuer cette ligne qui préserve la liberté d'expression de chacun et son humour.

Réalisateur depuis le tout début de notre bulletin **Cœur et Vélo**, notre ami Michel est aussi l'un des "**pères fondateurs**" de notre Association. Après ce N°100 notre Amicale va vivre un événement sans précédent : un changement de rédacteur en chef ce qui n'était pas arrivé depuis sa création. Mis à part 3 numéros – sur 100 – n'étant pas de sa main, Michel n'a cessé jusqu'à ce jour de se dévouer pour préserver une parution bimestrielle de notre revue malgré tout le travail et la disponibilité nécessaires pour y parvenir. Que de patience il lui a fallu pour mettre en pages tous ces textes, photos ou dessins, souvent remodelés de façon à rejoindre la colonne et l'endroit réservés.

MERCI Michel pour tout le travail accompli.

Daniel Souzy prend le relai et nous le saluons, avec à ses côtés, devinez qui..., Michel qui sera son conseiller technique.

Alors, soyons en certains, **Cœur et Vélo** a encore de beaux jours devant lui... !!!

Gérard Lécureuil ■

Participez aux "Parcours du Cœur"

Cette année les "Parcours du Cœur" initiés par la fédération française de cardiologie se dérouleront un peu partout en France les **samedi 31 mars et dimanche 1^{er} avril**. Rappelons qu'il s'agit de populariser l'exercice physique afin de prévenir les maladies cardiovasculaires.

Chaque année nous engageons les "cyclos cardiaques" à participer aux "Parcours du Cœur" organisés chez eux ou à proximité, voire à apporter leur concours à l'organisation. C'est aussi l'occasion de faire connaître notre Amicale et le rôle qu'elle joue en matière de prévention après l'accident cardiaque et de délivrer auprès du public un message concret.

En Rhône-Alpes, l'A C C sera présente aux "Parcours du Cœur" à Lyon (Parc de Gerland) le samedi 31 mars. Elle va participer à leur organisation et y aura un stand (*Renseignements: Daniel Buzon au 04 74 67 17 78 ou 06 72 32 81 10*).

Le dimanche 1^{er} avril, à Aouste sur Sye, près de Crest (Drôme), Salle des Fêtes, l'A C C est organisatrice en collaboration avec le Club Cœur et Santé (*Renseignements : Josiane Besset au 04 75 76 80 00 ou 06 85 68 78 34*).

Les "cyclos cardiaques" vont également se montrer à Nantes, dans l'Orne, etc.

Vous aussi participez aux "Parcours du Cœur". Informez-vous auprès de leurs organisateurs, proposez vos services et, pour le moins, rendez-vous y pour apporter votre témoignage et informez-nous de votre participation. Nous comptons sur chacun de vous.. ■

Au pays de Sainte-Odile

C'est au pays des cigognes que se déroulera notre prochaine Assemblée Générale. Vous savez, c'est cette région aux allures de carte postale, de maisons à colombages, située entre le Rhin et les Vosges, où l'on entend encore parler un drôle de dialecte qui s'inspire plus de la langue de Goethe que de celle de Voltaire. Certains d'entre vous la connaissent déjà pour y avoir sillonné en 1999, à partir de Mittelwihr, son vignoble vallonné entre Colmar et Sélestat. Il s'agit bien sûr de l'Alsace qui, avec ses multiples paysages, offre aux amoureux de la petite reine que nous sommes, la possibilité d'allier l'effort physique au plaisir contemplatif.



Cette année vous êtes conviés à migrer vers le nord, à une cinquantaine de kilomètres de là, et à vous poser au pied du couvent de Hohenbourg, accroché sur son fier rocher en grès rose, à 764 mètres d'altitude, et dont Odile fut la première abbesse. C'est depuis le village VVF "Les Géraniums" à Obernai, situé dans un magnifique parc, à proximité du centre ville, où nous nous retrouverons tous, que vous allez découvrir tout au long de votre séjour un véritable condensé d'Alsace.

De quoi vous satisfaire

Si certains d'entre vous en doutaient encore, Obernai, lovée sur les contreforts du massif vosgien et placée à quelques encablures de ses champs à choucroute, est la

ville du Bas Rhin la plus visitée après la Capitale Européenne. Avec son pittoresque clocher fortifié, cette ancienne ville libre issue des temps de la Décapole, est une véritable escale de charme d'où nous partirons chaque matin pour aller découvrir une des régions les plus gourmandes de France.

En cette période de l'année, la Route des vins d'Alsace que nous emprunterons maintes fois, présente à ses visiteurs cyclotouristes un superbe festival d'odeurs de raisins mûrs et de couleurs pourpres satinées. Cependant celles et ceux qui jugeront les dénivelés du vignoble alsacien un peu trop modestes pourront se faire mal aux mollets en montant, dans un magnifique décor de hêtres et de sapins, au Mont Sainte-Odile et, quelques jours après, en rejoignant le célèbre château du Haut - Koenigbourg. Mais rassurez vous, personne ne sera oublié au cours nos Journées Maxime Brégeron. Même nos amis cyclos, un peu plus enclins à s'attarder sur les routes en plaine y trouveront leur bonheur, notamment lorsqu'ils pédaleront sur la belle piste qui longe le Canal de la Bruche jusqu'à la capitale alsacienne. Vous verrez qu'à Strasbourg tout s'organise autour du vélo. Avec plus de 400 km de voies cyclables, sa Communauté Urbaine bénéficie d'une infrastructure remarquable qui cherche à garantir au maximum la sécurité de ses usagers.

Les marcheurs (marcheuses) aussi

Mais revenons encore un instant à Obernai, et plus particulièrement à nos accompagnantes qui aiment marcher et découvrir la richesse du terroir local pendant que nous pédalons. Elles aussi trouveront au pays de Sainte-Odile de quoi nourrir leur passion. Rien de plus aisé que d'aller se balader sur son Sentier Viticole ou de flâner sur l'agréable chemin ombragé au bord de l'Ehn qui relie le V.V.F. au pittoresque village d'Ottrott. Quant aux plus téméraires, qui brûlent d'envie d'aller découvrir les Vosges toutes proches, le Mont St Odile et son Mur Païen, l'Elsberg, ou les Châteaux d'Ottrott, il leur suffit d'emporter sous le bras une carte détaillée du Club Vosgien et de suivre les sentiers en se laissant guider par un balisage hors pair.

Évidemment tout ce qui vous attend au cours de cette semaine n'a pas été retracé ici, mais les itinéraires que vous emprunterez cet automne ont déjà été reconnus pour vous concocter un agréable séjour à Obernai. Alors n'attendez plus pour vous inscrire à ce temps fort de notre Amicale, un grand moment de convivialité en septembre prochain à ne manquer sous aucun prétexte.

Soyez tous d'ores et déjà les bienvenus en Alsace !

Bernard Hausser ■

Bulletin de pré-inscription aux "Journées M.Brégeron" 2012

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

Je compte participer aux "journées-Rencontres" du à heures au à heures et souhaite être hébergé au VVF Villages 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 VVF (vivement conseillé). Coût de la pension complète environ 50 € 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 Eurre avec un chèque de 100 € par personne à l'ordre de l'A.C.C., somme qui sera déduite des frais de séjour.

Comment participer

Au billet d'Emdé paru dans notre dernier numéro un de nos adhérents, Bruno Durand-Manguy, de Nantes, réagit en nous apportant son point de vue qui est aussi un témoignage riche d'arguments.

Merci à Emdé pour son article dans le numéro 99 de *Cœur et Vélo* sur ce que voudrait Eusèbe. J'y ai lu un encouragement adressé aux muets de notre Amicale à s'exprimer. Il peut en effet paraître curieux d'appartenir à une association et de n'y point participer. J'imagine que la majorité des adhérents est à la retraite. La nature même de notre Amicale en est probablement la cause. Être en activité est une cause évidente de moindre disponibilité. Il est aussi possible que des amis disposent de moyens financiers ou de moyens de déplacement plus limités que d'autres. Participer aux rassemblements n'est pas gratuit, et présume le plus souvent de disposer d'une automobile pour transporter son vélo. D'autres peuvent choisir de ne pas courir partout même s'ils disposent de temps et de moyens. Ces divers choix, contraints ou volontaires, sont respectables et ne disent rien sur le sentiment d'appartenance.

Avoir un problème de santé est une forme d'exclusion sociale dans une société où la jeunesse, la performance, l'individualisme sont la norme. La publicité, entre autres, nous le rappelle à longueur de spots et de panneaux. Faire partie, même de manière un peu lointaine, d'une communauté, diminue ce sentiment d'exclusion.

La participation peut être occasionnelle, et limitée, sans être nulle. Par exemple, à l'occasion des "parcours du cœur", journée de rencontre avec les amis et de sensibilisation du grand public. Elle peut aussi se

traduire par le port de maillots ou d'écussons de l'Amicale, ou encore en apposant un autocollant de l'ACC sur son garde-boue.

L'accident de santé oblige à un retour sur soi-même, à se poser des questions fondamentales sur sa manière d'être au monde. L'adhésion à l'ACC donne une réponse positive : la vie continue. On le dit d'abord à soi-même, et ce n'est pas rien. Elle permet aussi de dire aux autres qu'il existe d'autres valeurs que la lutte de tous contre tous.

La présence, même muette, d'adhérents dans les listes, décuple l'impact de l'association. Ils font nombre. Chaque adhérent est également un vecteur de communication à l'égard de personnes qui sont amenées à un moment de leur existence à se poser des questions existentielles en leur apportant des réponses simples mais particulièrement importantes, par la parole et par l'exemple.

Les associations en général, et particulièrement celles qui n'exercent pas leur activité dans un but de production, fonctionnent grâce à un petit noyau très actif de quelques personnes, un second groupe d'actifs et un troisième d'adhérents qui participent peu ou pas. La proportion de chaque groupe, mais plus encore le passage d'un groupe à l'autre, permet à l'association de perdurer. La proportion des très actifs et des actifs me semble importante à l'ACC et donc rassurante. Le troisième groupe a toute son importance.

Bruno Durand-Manguy ■

En passant

D'après Eusèbe, je radote !

- *Y'a pas de doute, tu vieillis !*

Le sourire en coin et l'œil rigolard, Eusèbe m'accueille avec ce ...compliment.

- *Tu as raison, lui réponds-je, je monte les côtes de plus en plus difficilement.*

- *Ce n'est pas ce dont je te parle. C'est pire : tu radotes !*

- *Possible. Alzheimer n'est peut-être pas loin.*

- *Je ne te le souhaite pas. Je fais seulement allusion à ta manie de répéter continuellement qu'il faut "pédaler raisonnablement". Vois le N°93 de Cœur et Vélo, puis le N°97 : toujours le même refrain...*

- *Sans doute. Mais toi aussi tu radotes quand tu m'opposes toujours la même réponse, à savoir que "raisonnablement" ne signifie rien, que c'est une "notion subjective" comme tu dis. Ce à quoi je réponds que c'est ce qui rend nécessaire l'utilisation d'un cardiofréquencemètre et la pratique d'électrocardiogrammes d'efforts périodiques... Et si je répète toujours la même chose c'est pour que toi et d'autres se mettent bien ça dans le crâne, il n'y a rien de tel que la répétition pour y parvenir.*

- *Tu as raison, je l'admets. D'ailleurs je m'efforce de suivre tes conseils mais tu sais ce n'est pas toujours facile. Quand je roule avec mes copains du club, le naturel reprend le dessus. Ils ont beau me dire qu'ils vont m'attendre si nécessaire, j'essaie de ne pas me faire distancer pour que, justement, ils n'aient pas à m'attendre et, ce faisant, il se peut que parfois je force plus qu'il ne faudrait...*

- *Tu ne surveilles donc pas ton cardiofréquencemètre ?*

- *Si. Mais je prends des bêtabloquants et j'ai lu que ceux-ci en faussaient les résultats.*

- *Peut-être. Mais sache que dans tous les cas il importe de ne pas aller jusqu'à l'essoufflement, il faut toujours pouvoir parler aisément, y compris en gravissant une pente. Eusèbe, ne te laisse pas entraîner par tes amis, laisse-les t'attendre et s'ils ne le font pas ou si tu ne le veux pas, roule seul ou avec d'autres qui roulent comme toi. Comme tu pourras le faire lors des Journées Brégeron à Obernai.*

- *D'accord. Mais si on changeait un peu de sujet ?*

Emdé ■

Petite histoire d'une grande reine (suite)

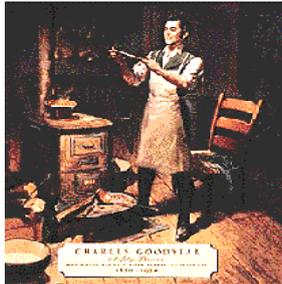
9- L'arrivée des pneumatiques

Il n'était pas très sûr de circuler sur les chemins de pierre avec les premières draisiennes et les vélocipèdes. Les roues de ces engins étaient constituées de jantes en fer, peu confortables et encore moins sûres puisqu'elles n'avaient pas la moindre adhérence au terrain sur lequel elles glissaient. Avec le temps et l'arrivée des vélocipèdes de Michaux survinrent les premiers essais pour recouvrir les jantes de matériaux protégeant le cycliste en amortissant les coups et les vibrations qu'il subissait dès qu'il passait sur des chemins tortueux et en mauvais état, car ce n'était pas un hasard si l'on commençait à surnommer ces machines rudimentaires des "Boneshaker", c'est-à-dire des "secouueuses d'os" !

Pour éviter ce désagrément osseux plutôt comique, on tenta de recouvrir ces jantes métalliques de bandes de liège, de cuir et de chanvre. Les bandes étaient collées sur les jantes, mais malheureusement, au bout de quelques kilomètres, ces pneumatiques de fortune se détachaient inévitablement.

Quelques dates et quelques hommes auxquels nous devons nos pneus modernes

1843 : le britannique **Charles Goodyear** découvre de manière surprenante le caoutchouc vulcanisé en faisant chauffer du caoutchouc mélangé à du soufre pour se débarrasser de ce mélange malodorant.



1847 : un autre britannique, **Thomas Hancock**, fabriqua de manière industrielle ce matériau élastique, mais très mou.

1853 : brevet du chercheur allemand **L.O. Meyer** homologuant le caoutchouc dur.

Même époque : l'ingénieur anglais **Robert William Thompson** associait l'élasticité du caoutchouc à l'air pour inventer ainsi le pneumatique gonflable. Mais, bizarrement, personne ne s'intéressa à son invention.

1865 : on fabriquait des bandes de caoutchouc en forme de U et de V qui s'emboîtaient sous pression dans les jantes.

1888 : **John Boyd Dunlop**, un vétérinaire irlandais, breveta son pneumatique à air. Voici la description qu'il en faisait : *"Les améliorations ont été pensées dans le but de faciliter la mobilité des véhicules à roues, des véhicules légers notamment comme par exemple les bicyclettes, les fauteuils roulants et les ambulances qui circulent à travers rues et chemins, surtout si ces rues et ces chemins sont accidentés*

ou en mauvais état. Pour réaliser mon invention j'utilise un pneumatique constitué par un tube vide en caoutchouc, recouvert de toile, de tissu ou de tout autre matériau approprié qui résiste à la pression de l'air. Cette toile ou ce tissu sont à leur tour enveloppés d'une autre toile qui les protège de l'usure engendrée par la route. Le pneumatique à tube creux est alors assemblé par les moyens les mieux adaptés à la jante de la roue et se gonfle à l'air ou au gaz comprimés. Pour introduire l'air je peux utiliser une bombe quelconque ou tout autre instrument analogue : l'air ou le gaz, c'est selon, doivent être insérés sous pression à l'intérieur du pneumatique au moyen d'un petit tube situé sur le côté de la roue ayant une valve sans retour".

1889 : Associé à Harvey du Cros, Dunlop commença à produire des pneumatiques au sein de la « Pneumatic Tyre Compagny » Ils rachetèrent des



brevets pour barrer la route à la concurrence. Notamment les droits pour le pneu en câble de fil de fer de Charles Kingston Welch (1890), ceux du pneu Clincher, à coussinets, de l'américain W.E. Barlett.

1891 : **Michelin** invente le "petit pneu" avec chambre à air et réparable en 15 minutes, au lieu de 3 heures et une nuit de séchage. Avec ses "petits pneus", appelés ainsi en comparaison avec les gigantesques Dunlop, Charles Terront remporte le mythique Paris - Brest-Paris de 1891 : il couvrit les 1208 km en 71 heures et 30 minutes et ce malgré 5 (ou 10 ?) crevaisons, devançant son second, Jiel Laval, de 8 heures, pourtant donné favori.

L'invention du "petit pneu" ne fut que le franchissement d'un pas de plus, mais un pas qui constitua une révolution dans le progrès de la bicyclette.

B.Taillade ■



Prochain article : **Chaine-freins-dérailleur.....**

Dernier défi

Grand cyclo devant l'Éternel, stoppé par une "panne de cœur", Jean-Pierre Amiel n'en a pas moins voulu couronner sa carrière de fort belle façon comme il nous le confie ci-dessous.

Pourquoi faisons-nous du vélo ? Pour le plaisir personnel, par goût de l'effort, pour la joie de se retrouver entre amis, mais aussi de temps à autre pour le désir de se prouver à soi-même être capable de belles réalisations.

Au fil des ans ces défis deviennent de plus en plus conséquents, le premier 200, le premier voyage itinérant, le premier voyage à l'étranger et puis les brevets montagnards, peut-être un 400, un 600, un Paris-Brest-Paris, une diagonale, un Tour de France, la liste peut être longue. Mais s'il y en a un que je préfère car, par sa longueur dans le temps, par la variété des paysages qu'il nous offre, par les rencontres qu'il nous fait faire, c'est le BPF (Brevets des Provinces Françaises).

Un but que l'on obtient après de nombreuses années, d'innombrables (presque) kilomètres, des découvertes de paysages somptueux, des surprises totales, des plaisirs sans cesse renouvelés, de préparation de parcours parsemés de gîtes d'étapes, de petites auberges ou de grandes tables (les jours de fêtes).

C'est pourquoi, quand en 2004, brusquement freiné par un infarctus gravissime, 5 pontages et un cœur à moitié

nécrosé (vous revenez de loin, me dit le cardiologue) j'ai voulu, toujours accompagné de Christine, finir ce brevet commencé le 13 juillet 1985 à Moutier-en-Der (Haute-Marne) lors d'une flèche Paris-Strasbourg.

Il manquait encore beaucoup de sites, disséminés sur tout le territoire, mais petit à petit la carte se remplit. Au fil des ans les distances journalières se sont amenuisées, les côtes ont semblé plus dures (heureusement tous les grands cols étaient déjà dans la besace). Les Pyrénées furent certainement une épreuve heureusement atténuée par le grandiose des sites.

Enfin le 15 Juin 2011, le magnifique donjon de Bassous dans le Gers clôtura cette longue et merveilleuse quête du Graal.

Depuis sa création nous sommes les 446 et 447^{ème} à avoir terminé ce beau brevet.

Maintenant le cyclotourisme se réduira sans doute à de petites sorties (par beau temps), seul ou avec Christine qui aura la gentillesse de m'accompagner. Quant à elle je ne doute pas que d'autres défis l'attendent en plus de ses montées annuelles du Galibier.

Jean Pierre Amiel ■

Santé

Bénéfices de l'activité physique

Participant à Dijon, au nom de l'A C C, à une réunion organisée par l'EVAD (Ensemble à Vélo dans l'Agglomération Dijonnaise) et l'OPAD (Office des Personnes âgées de Dijon), Claude Cassou y a bénéficié d'une conférence du docteur J.L. Saladin qu'il résume pour nous.

Jean-Luc Saladin est un médecin sportif, directeur de thèse à l'Université du Havre, administrateur du club des villes cyclables, élu municipal au Havre. Il nous a présenté le fruit de travaux récents sur les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé.

Les données statistiques portent sur environ 30000 personnes qui ont été suivies pendant 15 ans. Les chiffres montrent que l'on réduit *grosso modo* de 40 % les risques de maladies graves (cancers, accidents cardiovasculaires, Alzheimer) ce qui entraîne une diminution des dépenses de santé considérable.

La majorité des gens savent que l'activité physique réduit l'obésité et le risque cardiovasculaire mais ils ignorent souvent ses bienfaits s'agissant du cancer et en matière neuropsychique (dépression, anxiété, Alzheimer, mémoire, fonctions organisatrices supérieures). Ils pensent qu'il faut pour cela être performant et ne savent pas qu'il suffit d'une pratique de 20 minutes par jour d'une intensité ordinaire, même si l'optimum semble se situer à 75 minutes par jour. Ils ignorent qu'on double sa puissance musculaire en 3 mois avec un entraînement ordinaire de 45 minutes tous les deux jours. Et ils oublient qu'ils disposent d'un capital temps de 3h30 quotidiennes de télévision dans lequel ils peuvent puiser pour se bouger.

Par ailleurs beaucoup de ceux qui font un tant soit peu

de vélo maîtrisent mal le passage des vitesses et ignorent la technique de pédalage (60 tours par minute), etc., tous éléments qui permettent de multiplier l'efficacité du système par 4 et de parvenir ainsi dans la zone de satisfaction qui fait du vélo un moyen de transport des plus efficaces et auquel est alors attaché l'utilisateur, lequel ne comprend pas pourquoi il n'y a pas plus de gens à faire comme lui.

L'exercice physique favorise la transpiration qui est nécessaire pour éliminer les xénobiotiques, ces molécules étrangères au vivant, inventées par l'homme, que l'organisme n'ose pas éliminer par les reins ou le foie, craignant qu'elles n'abîment ces organes au passage. Elles sont stockées dans la graisse sous cutanées et éliminées par les glandes sudoripares...encore faut-il transpirer !

Tels ont été les arguments développés par le docteur Saladin. Les cyclos cardiaques, quant à eux, ont bien compris que le vélo pratiqué d'une façon raisonnable en bannissant tout exploit sportif de l'ordre de la compétition est leur planche de salut.

Personnellement, pour garder la forme, tous les deux jours je tourne autour du lac Kir de Dijon, aller-retour de mon domicile 11 km, en VTT, ce qui correspond à une moyenne de 150 km environ par mois.

Claude CASSOU ■